

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como *"el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud"*. Este concepto se pone en práctica usando enfoques y miradas participativas, es decir que las personas, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear entre todas condiciones que garanticen la salud y el bienestar para toda la población.

La promoción de la salud abarca una amplia gama de intervenciones sociales, sanitarias, educativas y/o ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individual y colectiva mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. La promoción de la salud tiene componentes esenciales como la buena gobernanza sanitaria, la educación sanitaria, los entornos saludables y la participación comunitaria. Sin la participación de las personas y de las comunidades es imposible la promoción de salud, así como es imposible sin justicia social, elemento éste fundamental en la promoción de salud.

La promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud. Estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud, o políticas que establezcan parques públicos para la actividad física de las personas y su convivencia. La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar: se basa en la población, es participativa, es intersectorial, es sensible al contexto y opera en múltiples niveles.

El plantear la importancia de los entornos saludables para el bienestar de la gente, implica un método multidisciplinar para promover la salud y prevenir enfermedades a través de un "sistema completo" en lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar salud y el bienestar.

Conocer y trabajar con un enfoque de promoción de salud nos permite que, en lugar de tratar sólo de cambiar actitudes y conductas de la gente, modifiquemos nuestra mirada y nuestro hacer y reconozcamos la base comunitaria tratando de ayudar a la gente a analizar y buscar alternativas basadas en sus capacidades para cambiar la situación que les rodea.

Con este curso/master que os planteamos desde la Universidad de la Experiencia de la Universidad de Zaragoza queremos acercar este enfoque de Promoción de Salud partiendo de la idea de que la clave de la Salud está en la gente misma, y que ellas son esenciales para el cambio y la transformación que nuestra sociedad o nuestros entornos necesitan para ser más saludables y generadores de bienestar para todas.

Para ello planteamos un itinerario formativo eminentemente participativo y práctico que aumente nuestra capacidad y liderazgo en estos temas y trate de generar agentes promotores de salud, agentes de cambio y transformación.

Una persona promotora de salud es aquella que provee de información sobre una temática, que es capaz de sensibilizar y ayudar a las personas para lograr salud. Para ello es capaz de descubrir con aquellas a las que va dirigida su acción, qué sucede en sus entornos sociales cercanos reflexionando sobre dichos problemas y sobre sus fortalezas y capacidades. También es capaz de reflexionar sobre el carácter global de dichos problemas y adquirir herramientas necesarias y entrenamiento en ciertas técnicas que les permitan planificar y desarrollar un proyecto de promoción de salud

entre iguales: “de tú a tus compañeros de rama, de tú a tus colegas, o de tú a tus familiares, de tú a tus vecinos, de tú a tu barrio.

A través de las horas teóricas y prácticas de este curso, descubriremos e iremos adquiriendo y/o reforzando algunas de las cualidades necesarias para ser promotor de salud como:

- Tener motivación por el trabajo de promoción y prevención de salud.
- Tener ganas de conocer los fundamentos teórico-metodológico de prevención y promoción de salud y de la salud comunitaria.
- Mejorar nuestra confianza.
- Saber escuchar y permitir la expresión de los demás.
- Ser capaz de establecer una comunicación abierta.
- Conocer que es la participación comunitaria en salud y ser facilitadoras de la misma.
- Tener habilidades para observar.
- Poseer un buen sentido del humor
- Respetar los gustos y preferencias individuales.
- Ser comprensivo con los problemas de los demás.
- Tener ganas de comprometerse con el entorno que vivimos para participar en la transformación y la mejora del mismo.

Y sobre todo disfrutaremos mucho juntas y juntos soñando una sociedad en la que todas tengamos más bienestar.

Te esperamos

Rosa Magallón y Belén Benedé

Coordinación docente