



Jo vull ser pingüí

xarxes comunitàries com a determinants de la salut

Eva María Legaz Sánchez

De què depén la salut?

Evidència en les últimes dècades de la influència sobre la salut de:

- - estructura social, econòmica i política
- - les xarxes comunitàries existents
- - condicionants educatius, laborals i socials

La salut depén de les circumstàncies on les persones naixen, creixen, viuen i estimen, treballen i envelleixen

Aquestes circumstàncies es diuen DETERMINANTS SOCIALS DE LA SALUT

Què és l'acció comunitària?

La dinamització de les relacions per a :

- - millorar condicions de vida
- - reforçar vincles i cohesió social
- - potenciar capacitats (individuals i col·lectives) en processos de millora de la salut i el benestar

Què és una xarxa?

A vertical flowchart consisting of three rounded rectangular boxes. The top box is orange and contains the question 'Què és una xarxa?'. A light red arrow points down from the bottom right of this box to the top right of the middle box. The middle box is a darker red and contains the question 'Quins són els seus valors?'. A light grey arrow points down from the bottom right of this box to the top right of the bottom box. The bottom box is grey and contains a list of values: 'Horitzontalitat, transparència, corresponsabilitat, compromís, relacions no discriminatives, participatives'. The background features abstract geometric shapes: a yellow triangle on the right and a blue triangle on the bottom left.


Quins són els seus valors?

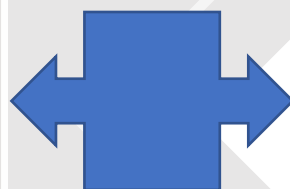
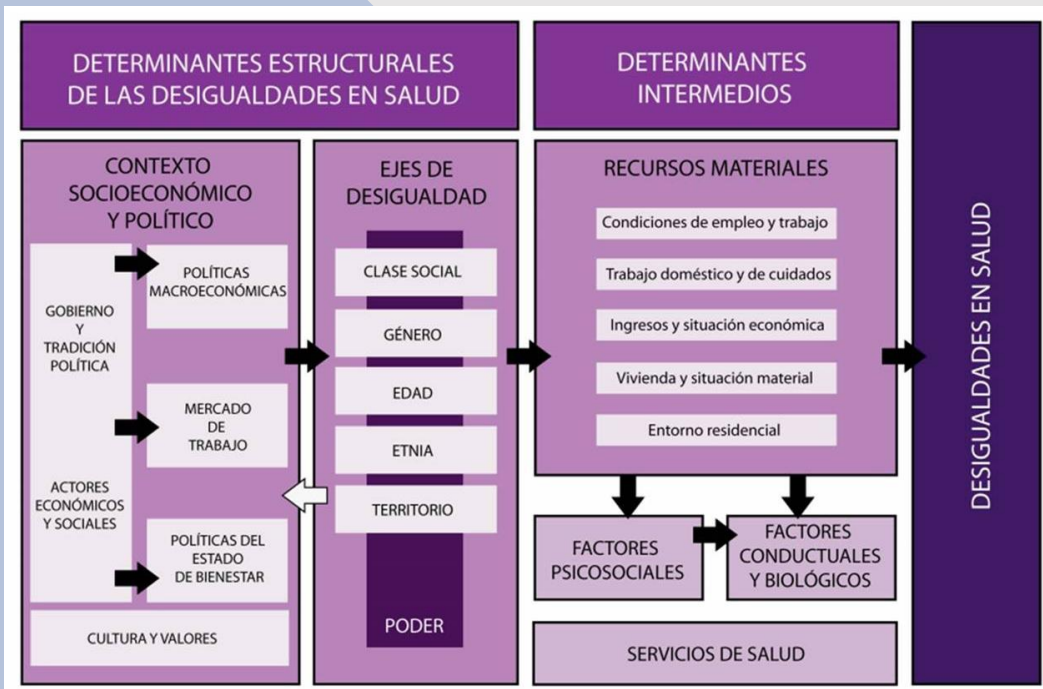
Horitzontalitat, transparència, corresponsabilitat,
compromís, relacions no discriminatives, participatives



Com es genera el coneixement en xarxes comunitàries?

Cap persona sap més que una altra. Tots els sabers es comparteixen, tant els acadèmics com els professionals i els experiencials.





La xarxa comunitària com a determinant de la salut:

Neutralitza els eixos de desigualtat i treballa amb nous valors

EXEMPLE DE XARXA

Els pingüins han d'arraulir-se per a no perdre energia, si no s'apreten els uns amb els altres es congelen, però si s'apinyen massa no poden moure's.



Jo vull ser PINGÜÍ

Qualsevol pingüí en qualsevol lloc de l'escamot pot iniciar una ona. Tan sols es necessita un pas, tot i que la velocitat de propagació de l'ona depén de la intensitat del pas.



COHESIÓ SOCIAL ÉS UN DETERMINANT DE LA SALUT i es caracteritza per:

- la **distància** entre els seus elements
- la **integració** entre ells
- la força que els **connecta**

Es pot definir com el consens existent en un grup social quant a la percepció de sentiment de pertànyer a un projecte o situació comuna.



FACTORS QUE BENEFICIEN LA COHESIÓ SOCIAL

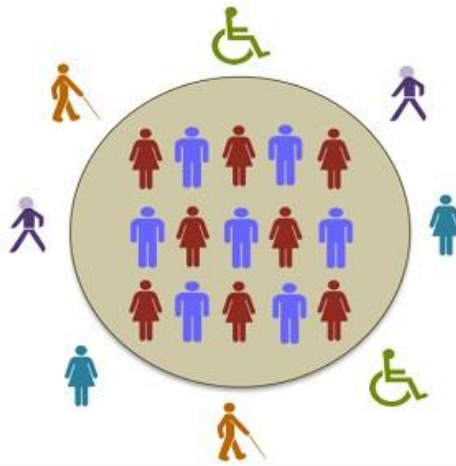
- **Reconeixement mutu:** Quan les parts reconeixen a l'altre com a igual, com una persona amb dignitat i drets.
- **Interdependència:** Som producte d'altres éssers humans i ens convertim en persones mitjançant la relació amb els altres.
- **Comunicació:** La comunicació és la base de les bones relacions, per a conèixer-nos i voler-nos.



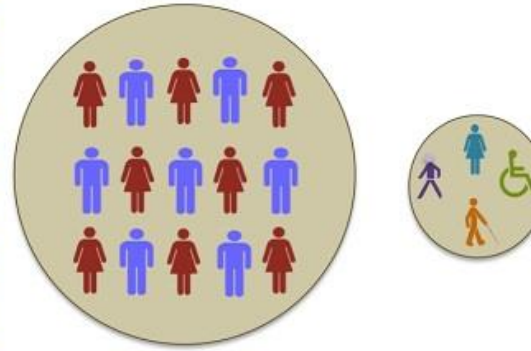
**COHESIÓ
SOCIAL**
(Consejo de
Europa)

Capacitat
d'una societat
per a
asegurar el
benestar de
tots els seus
membres,
**reduir
desigualtats i
promoure la
inclusió**

EXCLUSIÓ



SEGREGACIÓ



INTEGRACIÓ



INCLUSIÓ



Com podem escoltar millor als altres?



La comunicació és clau per
al desenvolupament de
xarxes comunitàries

Com podem escoltar millor als altres?

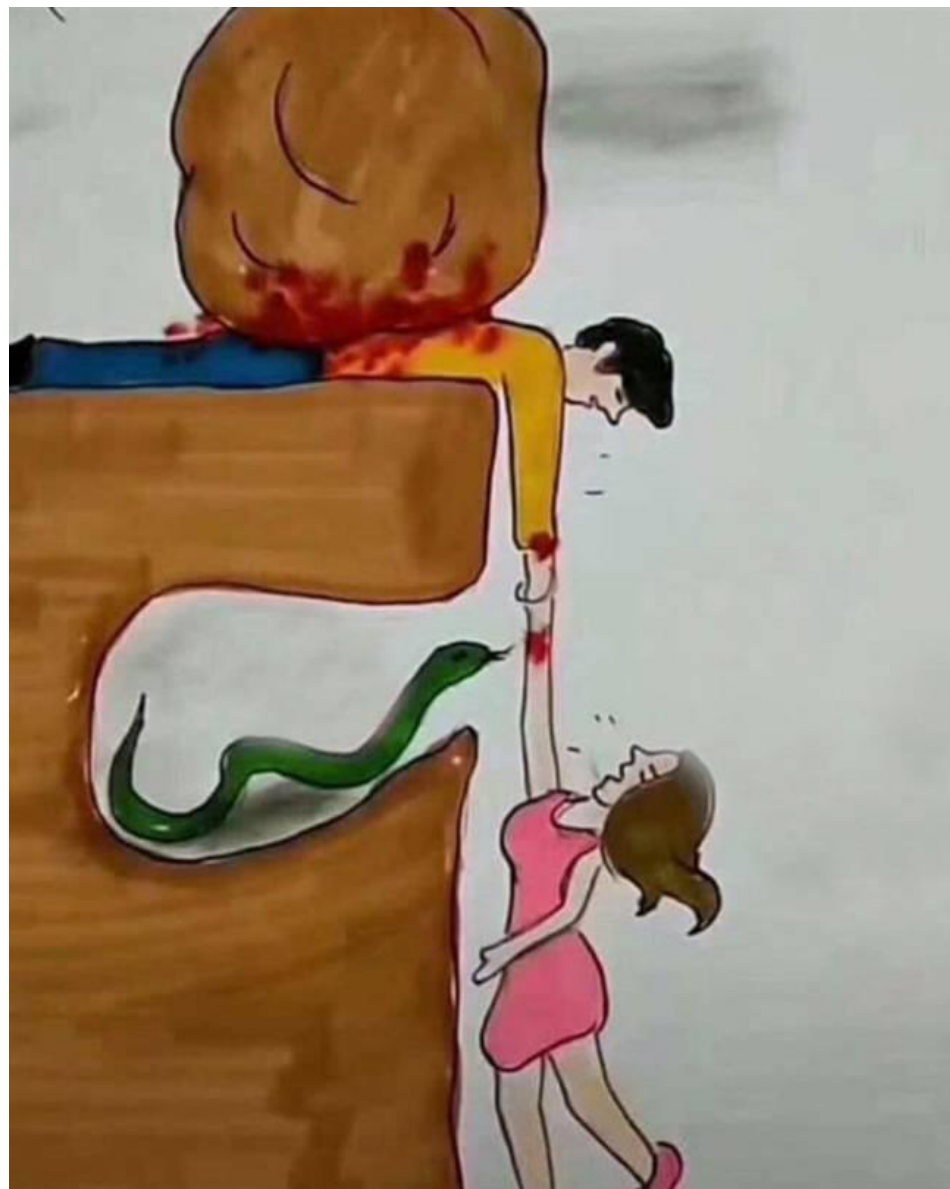
Per a aprendre a escoltar, abans hem d'escoltar-nos:

- les nostres projeccions
- els nostres prejudicis
- les nostres creences
- les nostres opinions

Abandonar-les i trobar, en el silenci interior, la actitud d'obertura cap a l'altra persona



EmPATiA
i
ATRiBUCCIóNS
ERRòNiES





Quan va començar la civilització?

Amb la trobada del primer fèmur trencat i cicatritzat.

Cap animal sobreviu amb una cama trencada, amb prou de temps per a que l'os cure. Amb un fèmur trencat i cicatritzat, és evident que alguna persona va haver de quedar-se amb l'altra per a cuidar-la.

Ajudar alguna persona en la dificultat es on comença la civilització.

MARGARET MEAD



Jo vull ser PINGÜÍ



Premio Ocean Photography Awards 2020. Tobias Baumgaertner.

moltes