

LA IMPORTANCIA DE LA EVALUACIÓN

... para evolucionar

NUEVOS JÓVENES ¿NUEVOS HOMBRES?

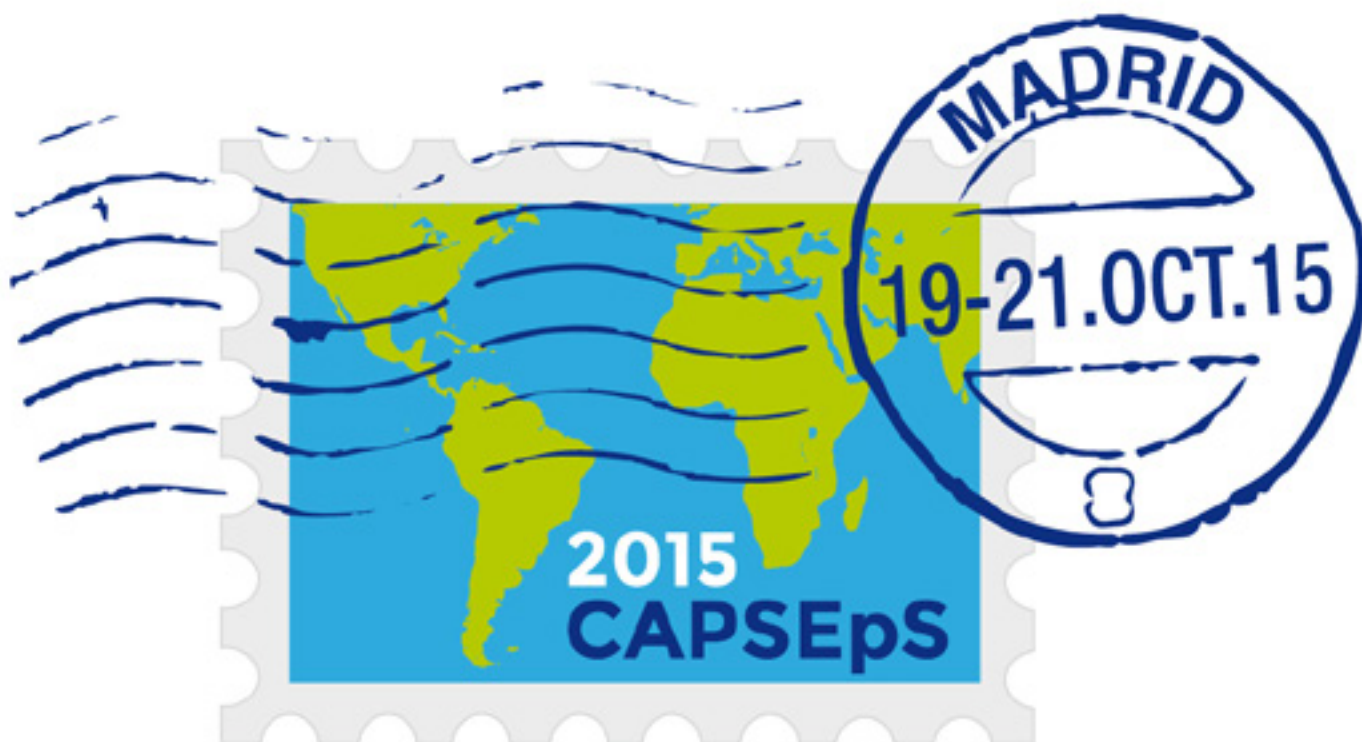
Nuevas masculinidades en México

¿AZUL, ROSA... O MORADO?

Programa MIAS

PERMITIRSE LA AYUDA

¿Por qué nos cuesta tanto que nos ayuden?



CUMBRE ATLÁNTICA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Madrid, 19, 20 y 21 de octubre de 2015

www.cumbreatlanticadesalud.org



SALUD Y JUVENTUD

SALUD Y JUVENTUD (SJ) es una publicación del Programa PAJEPS editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE)

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
Servicio de Medicina Preventiva
28040 Madrid
Telfs.: 91 330 25 24 / 34 22
e-mail; comunicación@fundadeps.org
agentesdesalud@fundadeps.org
Web: www.fundadeps.org
Facebook: www.facebook.com/fundadeps
Twitter: @FUNDADEPS

ASDE

C/Lago Calafate n.º 3
28018 Madrid
Telf: 91 517 54 42
Fax: 91 517 53 82
e-mail: asde@scout.es
Web: www.scout.es

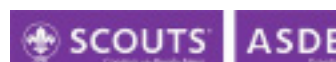
CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino, Marta Ampuero, Daniel Blasco, Nieves Cáceres, Olga López y Hernán Díaz.

Diseño y maquetación: ConosinCam
www.conosincam.com

ÍNDICE

- 04 LA IMPORTANCIA DE LA EVALUACIÓN PARA EVOLUCIONAR
- 06 PROGRAMA PAJEPS
- 08 EXPERIENCIAS DE LOS ALUMNOS
- 10 HOMENAJE A FEDERICO MAYOR ZARAGOZA
- 13 NUEVOS JÓVENES ¿NUEVOS HOMBRES?
- 16 ¿ERES MÁS DE AZUL O DE ROSA, O MÁS BIEN DE MORADO?
- 19 PERMITIRSE LA AYUDA
- 21 SALUD EN LA RED
- 24 ASDE: ASOCIACIÓN DE SCOUTS DE ESPAÑA



La importancia de la evaluación PARA EVOLUCIONAR



Marta Ampuero
Coordinadora PAJEPS

Como bien sabéis PAJEPS es un programa con 20 años de recorrido, y muchas personas nos preguntan cómo es posible que permanezca tantos años y que incluso cada año nos lleguen más y más solicitudes para participar en la formación.

Gran parte de ese secreto se encuentra en que PAJEPS es un programa en continua evolución. Por supuesto que tiene sus pilares bien afianzados, pero eso no le impide crecer a la par que lo hace la sociedad y poder mantenerse en continuo desarrollo. Y para que no se estanque necesita que le prestemos atención a una parte del proceso muy importante, la evaluación.

Es vital para que cualquier proyecto de nuestra vida se desarrolle de manera satisfactoria, que estemos abiertos a lo que las personas que participan en ella nos devuelvan, tanto las cosas positivas como negativas, pues es con esas devoluciones como podemos seguir creciendo. Los profesionales que trabajamos en PAJEPS tenemos este punto muy grabado en nuestras cabezas, por eso cada año se realiza una evaluación final a los jóvenes que han participado en el programa y esta se estudia detenidamente, tanto de forma cuantitativa como de forma cualitativa, y no solo para cubrir el expediente y cumplir con los objetivos, si no con el firme convencimiento de que es la única forma de que la gente siga creyendo en este programa, de que los jóvenes cada vez confíen más en nosotros para formarse en Educación para la Salud, de mantener intacta nuestra ética y de seguir evolucionando profesional y personalmente.

Pero para poder hacer efectiva esta evaluación tenemos que entrenarnos, sobre todo, en la capacidad de escucha, no podemos quedarnos solo con lo que los participantes nos escriben al final de la formación. Por ello, intentamos estar atentos durante todo el proceso de cuál es la opinión de los jóvenes, de cuales han sido sus experiencias previas y cuáles son sus necesidades, para intentar cada año adaptarnos más a ellas, y que la experiencia sea lo más provechosa



El Valor del Programa Pajeps

y gratificante para ellos. Y, en este punto, es importante tener capacidad de autocrítica, no adquirir una postura inmóvil de pensar que solo por poner todas nuestras capacidades y todas nuestras buenas intenciones en generar un buen programa, lo vamos a realizar perfecto y no vamos a cometer errores. Nuestra filosofía es aprender de los jóvenes a la par que ellos aprenden de nosotros, y eso conlleva que, en ocasiones tenemos que aceptar los puntos negativos que nos devuelven y cuestionarnos nuestra intervención para que la próxima ocasión se ajuste más a sus necesidades.

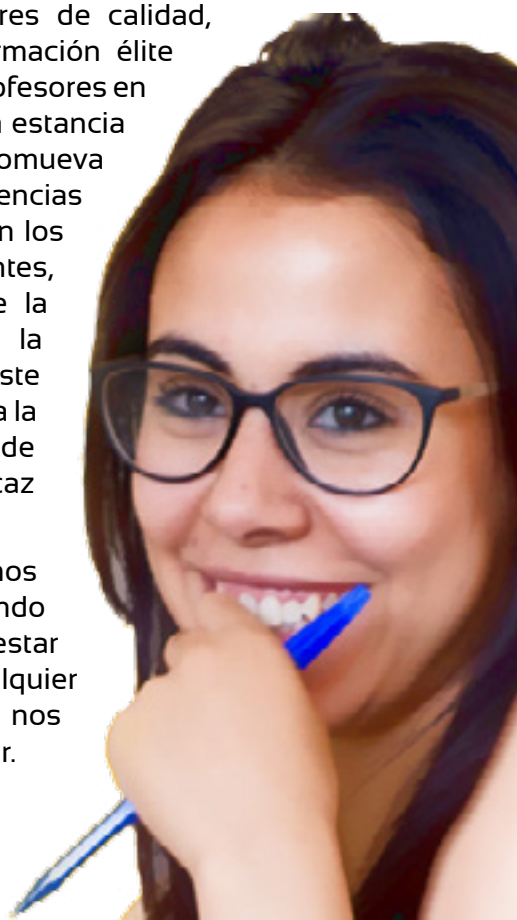
La humildad y la capacidad de colocarse en una posición igual a los jóvenes que participan en el programa, son dos factores claves para conseguir que ellos se abran a la experiencia de esta formación, se encuentren en ella lo más cómodo posible y conseguir, entre todos, que PAJEPS siga creciendo y cada año sea un programa más sólido y sostenible.

Por último, un punto esencial para que cualquier proyecto evolucione es no tener miedo al cambio, aceptar que las cosas tienen que estar en continua evolución y no aferrarnos a situaciones, que aunque puedan resultarnos cómodas, pues son las que estamos acostumbrados a afrontar, nos impidan crecer, es una de las claves del éxito. De este punto siempre hemos sido muy conscientes en FUNDADEPS y todos los años valoramos

la necesidad de variar puntos de la formación, aunque en ocasiones no sean sencillos.

Teniendo presentes todos estos puntos, la apertura, la escucha, la autocrítica, la humildad, el miedo al cambio, y con el firme convencimiento de que la evaluación es uno de los procesos más importantes para que un programa salga adelante, desde FUNDADEPS trabajamos para hacer de PAJEPS un programa con los máximos estándares de calidad, que aúne una formación élite con los mejores profesores en sus ámbitos, y una estancia acogedora que promueva el compartir experiencias y conocimientos en los jóvenes participantes, con el fin de que la Educación para la Salud salga de este programa y llegue a la máxima población de la manera más eficaz y delicada posible.

Por ello prometemos seguir trabajando en esta línea y estar abiertos a cualquier propuesta que nos queráis hacer llegar.



PROGRAMA de AGENTES JÓVENES en EDUCACIÓN PARA la SALUD



¿QUÉ ES?

Es un programa organizado por FUNDADEPS y subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que pretende promover hábitos de vida saludables entre la población juvenil a través de la formación de jóvenes, líderes de asociaciones juveniles o con una potencialidad importante a la hora de contactar y verter sus conocimientos sobre colectivos juveniles y adolescentes.

Quién y cómo participar

- Jóvenes de entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución.
- Que sean presentad@s o avalad@s por una asociación, centro o institución.
- Cumplimentar la ficha de adhesión al Programa (www.fundadeps.org).
- Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud.
- Realizar intervenciones directas entre los colectivos de jóvenes y adolescentes.

Contenidos

- La Educación para la Salud: enfoques y conceptos.
- Prevención de drogas.
- Prevención del tabaquismo.
- Salud sexual y reproductiva.
- Prevención ITS-VIH/Sida.
- Alimentación, Nutrición y Consumo.
- Metodologías de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.

Dónde informarse

FUNDADEPS

(Fundación de Educación para la Salud)
Hospital Clínico San Carlos
Calle Profesor Martín Lagos, s/n
Servicio de Medicina Preventiva 3ª Norte
28040, Madrid

Dirección:

Dra. María Sáinz

Coordinación:

Marta Ampuero

Secretaría:

De lunes a viernes de 10 a 14 horas

Teléfonos:

91 330 30 00 ext 2524

e-mail:

agentesdesalud@fundadeps.org

Web:

www.fundadeps.org

Facebook:

www.facebook.com/fundadeps

Twitter: @FUNDADEPS

Youtube: www.youtube.com/fundadeps



EXPERIENCIAS

de l@s alumn@s

Todos estábamos allí por lo mismo, un interés común: la educación para la salud. Enseguida, como era de esperar congeniamos todos a la perfección, y ese ambiente aún se hizo más cómodo y distendido gracias a los coordinadores, que siempre estuvieron con nosotros y nos ayudaron en cualquier cosa que necesitásemos. Y también por supuesto gracias a los profesores que nos impartieron las clases, que nos demostraron que conocimiento y aburrimiento no tienen porque ir de la mano, y que aprender y enseñar puede ser algo apasionante. Me siento orgullosa de haber participado en esta maravillosa experiencia. Me siento orgullosa de ser PAJEPS 2014.

ÁNGELA MORALES. PAJEPS 2014

La primera vez que oí hablar de ello no pensé que sería una de las mejores experiencias de mi vida, porque no solo es un simple curso que te forma en salud sino que te hace vivir los valores en estado puro. Nunca pensé que viviría los valores de amistad, solidaridad, tolerancia, compañerismo en personas totalmente desconocidas que después de una semana se convirtieran en grandes amigos. Pajeps no solamente me ha servido para instruirme como agente de salud sino para recordar que todavía los valores humanos existen.

ESTHER JUVERA. PAJEPS 2014

Cuando descubres qué es ser PAJEPS y eres seleccionado para la formación, te mandan un horario repleto de sesiones y piensas: "Al final se hará largo cinco días". ¡Qué malas son las ideas preconcebidas! Las clases van marcadas, pero eres tú quien decide qué aportar y qué aprender. Los debates, videos, dinámicas, etc. hacen el desarrollo del curso demasiado rápido, todo es muy didáctico. El "buen rollo" que se transmite desde coordinadores, profesorado y compañeros no se puede contar, hay que comprobarlo.

M^a ÁNGELES BENITO. PAJEPS 2014

Los profesores que vinieron a enseñarnos contenidos, dinámicas y experiencias fueron una parte muy importante de nuestra formación, pero también tuvimos otra formación paralela fuera del aula. Me refiero a los compañeros que esa semana compartieron conmigo la formación PAJEPS, los cuales inundaban cada momento de ilusión, ganas y experiencias personales.

ROSA MARÍA PAREDES. PAJEPS 2014

GUÍA BREVE PARA LA DETECCIÓN E INTERVENCIÓN CON MUJERES EN SITUACIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



HOMENAJE

A FEDERICO MAYOR ZARAGOZA

Federico Mayor Zaragoza ha estado implicado con la familia ADEPS-FUNDADEPS desde su puesta en marcha EN 1985, hace ya 30 años siendo Presidente de Honor de ADEPS, es por ello que hoy queremos rendirle un homenaje a su persona.



Federico nació en Barcelona, en 1934. Doctor en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid (1958), en 1963 fue Catedrático de Bioquímica de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada y en 1968 llegó a ser Rector de esta institución, cargo que desempeñó hasta 1972. Al año siguiente fue nombrado catedrático de su especialidad en la Universidad Autónoma de Madrid. En estos años puso en marcha el Plan Nacional de Prevención de la Subnormalidad, para evitar, mediante diagnóstico precoz, enfermedades que cursan con grave deterioro mental.

Cofundador en 1974 del Centro de Biología Molecular Severo Ochoa, de la Universidad Autónoma de Madrid y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Entre otras responsabilidades políticas, el Profesor Mayor ha desempeñado los cargos de Subsecretario de Educación y Ciencia del Gobierno español (1974-75), Diputado al Parlamento Español (1977-78), Consejero del Presidente del Gobierno (1977-78), Ministro de Educación y Ciencia (1981-82) y Diputado al Parlamento Europeo (1987). En 1978 pasó a ocupar el cargo de Director General Adjunto de la UNESCO y, en 1987, fue elegido Director General de dicha Organización, siendo reelegido en 1993 para un segundo mandato. En 1999, decide no presentarse a un tercer mandato y, a su regreso a España, crea la Fundación para una Cultura de Paz, de la que es Presidente.

A lo largo de los doce años que estuvo al frente de la UNESCO (1987-1999) el Profesor Mayor Zaragoza dio un nuevo impulso a la misión de la Organización -“construir los baluartes de la paz en la mente de los hombres”-, al convertirla en una institución al servicio de la paz, la tolerancia, los derechos humanos



y la convivencia pacífica, mediante actividades en sus ámbitos de competencia y siempre fiel a su cometido original. Siguiendo las orientaciones del Profesor Mayor, la UNESCO creó el **Programa Cultura de Paz**, cuyo trabajo se organizó en cuatro vertientes principales: la educación para la paz, los derechos humanos y la democracia; la lucha contra la exclusión y la pobreza; la defensa del pluralismo cultural y diálogo intercultural; y la prevención de conflictos y consolidación de la paz. En el marco de esta estrategia, se celebraron numerosas reuniones y conferencias internacionales sobre educación para la no violencia, erradicación de la discriminación y fomento del pluralismo y la cooperación internacional. Resultado de todas estas reuniones fue el importante número de Declaraciones -una treintena- en las que se expresa la voluntad de fomentar la educación, la ciencia, la cultura, la investigación o la docencia, así como la justicia y la "solidaridad intelectual y moral", a las que se refiere la Constitución de la UNESCO. **El 13 de septiembre de 1999, la Asamblea General de la ONU aprobó la Declaración y Plan de Acción sobre una Cultura de Paz**, que constituye, desde el punto de vista conceptual y práctico, la máxima aspiración del Prof. Mayor Zaragoza.

Con la **Fundación para una Cultura de Paz**, constituida en Madrid en marzo de 2000, el Profesor Mayor continúa la labor emprendida como Director General de la UNESCO de impulsar el tránsito de una cultura desde la violencia e imposición a una cultura de paz y tolerancia. Celebra cursos sobre Cultura de Paz -contenidos educativos, orígenes de los conflictos, democracia, derechos humanos- y reuniones y "talleres". En diciembre de 2000 organizó un Encuentro Internacional, al

que asistieron grandes personalidades que han destacado en la lucha por la justicia, la libertad y la paz. Al término de dicho encuentro, se aprobó por unanimidad la Declaración de Madrid y se publicó, con las intervenciones habidas, el libro "El Contrato Global".

En el mes de diciembre de 2002, la Presidencia Danesa de la Unión Europea le encomendó la Presidencia del ERCEG (European Research Council Expert Group) para la "economía basada en el conocimiento" cuyo liderazgo debería Europa alcanzar en el año 2010.

En 2005 fue designado Co-Presidente del Grupo de Alto Nivel para la Alianza de Civilizaciones, por el Secretario General de las Naciones Unidas. El Informe del Grupo de Alto Nivel se presentó en Estambul en noviembre de 2006.

Presidente de "Initiative for Science in Europe" (ISE) en enero de 2007.

En junio de 2008 ha sido nombrado Presidente del Consejo Directivo de la Agencia de Noticias Inter Press Service (IPS).

Entre otras actividades de cooperación nacional e internacional, destaca la creación, en la Universidad Politécnica de Cataluña, del Foro Mundial de la Sociedad Civil, "UBUNTU", una Red de Redes para aunar comunicados, posicionamientos y propuestas, que desde 2001 concentra buena parte de su dedicación a la Reforma de las Instituciones Internacionales.

Además de sus numerosas publicaciones científicas, el Profesor Federico Mayor ha publicado cuatro poemarios, A contraviento (1985), Aguafuertes (1991), El fuego y la esperanza (1996), Terral (1997), Voz de vida, voz debida (2007), Alzaré mi voz (2007), En pie de paz (2008) y varios libros de ensayos: Un mundo nuevo (en inglés The World Ahead: Our Future in the Making) (1999), Los nudos gordianos (1999), Mañana siempre es tarde (1987), La nueva página (1994), Memoria del futuro (1994), La paix demain? (1995), Science and Power (1995); UNESCO: un idéal en action (1996); La palabra y la espada (2002); La fuerza de la palabra (2005) y Un diálogo ibérico: en el marco europeo y mundial (2006); Enfermedades metabólicas (2006) (ed.), Tiempo de acción (2008)...

Fuente: texto extraído de <http://www.fund-culturadepaz.org/fmz.html>

PROGRAMA MIAS

2015



PROGRAMA

MUJERES INFORMADORAS COMO AGENTES DE SALUD

mias



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL





NUEVOS JÓVENES ¿NUEVOS HOMBRES?

Nuevas masculinidades en México

¿Son los jóvenes los hombres que quieren ser?
En este artículo nos gustaría compartirnos algunas
experiencias en el tema de nuevas masculinidades
con jóvenes de Ciudad Juárez (México).

SALUD Y BIENESTAR COMUNITARIO
(Ciudad Juárez, México)



Y es que, preguntarse cómo y por qué los hombres son como son, no es una cuestión que nos planteemos a menudo. Cuando hablamos de masculinidad, muchas personas piensan en características como: fuerza, valentía, virilidad, temeridad, triunfo, competencia o seguridad. Sin embargo, vincular al hombre exclusivamente con estas características es un factor de riesgo que propicia el uso de la fuerza como forma aceptable de resolución de conflictos.



En 2014 decidimos abordar esta situación implementando el modelo "Hombres por la Equidad" en algunos de los barrios con mayores índices de violencia y criminalidad.

¿Nuestro objetivo? Transformar las ideas negativas asociadas a los roles tradicionales de masculinidad, que los jóvenes se cuestionen cómo ha influido la forma en la que les han enseñado a 'ser hombres' en la expresión de la violencia, y por otro lado desarrollar habilidades que les permitan identificar, entender y procesar sus emociones.

Como parte de este proyecto realizamos charlas, ciclos de cine, torneos de fútbol, eventos culturales y artísticos, aunque sin duda, la actividad de mayor impacto fue la realización de talleres sobre Nuevas Masculinidades.

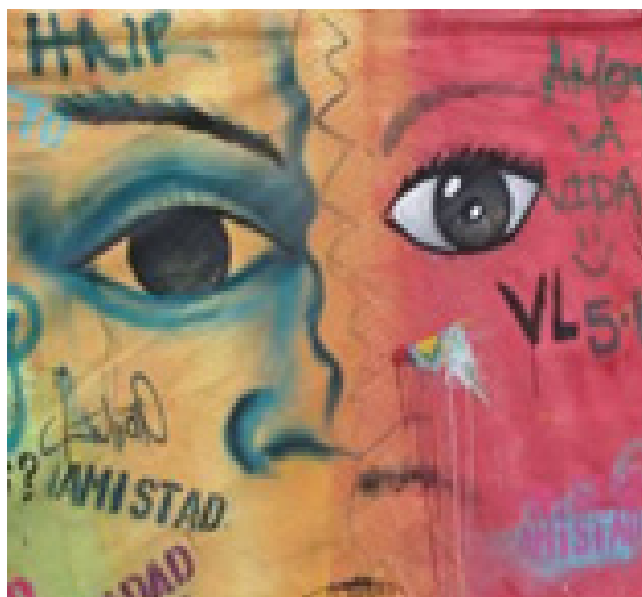


Más de 300 jóvenes varones de varios institutos participaron en las 8 sesiones de estos talleres con el objetivo de sensibilizarse, cuestionarse y reflexionar sobre qué es ser hombre.

Fuimos comprobando que los estereotipos sexistas están profundamente arraigados en la conciencia colectiva. Temas como el reparto de tareas en el hogar o el control sobre las mujeres fueron recurrentes en las sesiones. Comentarios como "los trastos (platos sucios) y escobas son de viejas" o "yo por ser hombre solo ayudo con la limpieza" eran comunes en las reflexiones e inicialmente no reconocían que fueran privilegios por ser hombres. En una ocasión, un joven comentó que a él le mandaban ayudar en la casa pero que su

padre le decía que no hiciera esas cosas porque él tenía que ser 'el hombre de la casa' cuando su padre no estuviera. Otro joven fue llevado con una prostituta por su padrastro a los 13 años 'para que se hiciera hombre' y otro nos contó que tiene novia para que sus amigos no continúen diciendo que es homosexual.

Con comentarios como éstos, reafirmamos la necesidad de abordar el tema de la masculinidad y en las siguientes sesiones pudimos reflexionar sobre qué es lo que pasa cuando no se siguen estos estereotipos machistas y sobre la presión social que existe para vivir la masculinidad como los demás.



Muchos de los jóvenes nos contaban que nunca se habían parado a pensar en cómo actúan, en cómo les influyen los roles de género ni en cómo los aprenden.

También se abordaron temas como los celos en la pareja, la violencia contra las mujeres, el bullying y la violencia en el hogar. La mayoría de los jóvenes no era consciente de que los hombres son los que más mueren por accidentes de tráfico, los más asesinados y los que menos viven.

Sin embargo, al ir contrastando con estadísticas y reflexionando, fueron dándose cuenta de que los hombres han sido enseñados a correr mayores riesgos, a involucrarse en actos ilegales y a tener conductas violentas. Llegaron a la conclusión de que los hombres mueren más porque siguen los patrones autodestructivos aprendidos como parte de 'el ser hombre', pero que estos patrones se pueden modificar, que ellos pueden cuidarse más, tratar de no ser agresivos, cuidar su salud e ir a revisiones médicas, aprender a identificar las violencias y manejar las emociones.

Fomentar valores positivos en la construcción de nuevas masculinidades, no es un camino fácil. Después de estas sesiones, algunos de estos jóvenes se preguntarán más a menudo qué es 'ser hombre'; algunos reflexionarán sobre cómo se formaron su identidad o sus valores; algunos propondrán nuevas formas de enfrentar los conflictos de manera pacífica; algunos experimentarán la equidad en las relaciones entre hombres y mujeres; algunos lucharán contra la presión social de los estereotipos machistas; y quizás algunos se cuestionarán los roles que reproducen cada día.

No es un camino fácil, no, pero sí una perspectiva que podemos ir integrando en nuestro día a día.

Finalizamos con uno de los mensajes de los jóvenes: "Esto es lo que nos inculcaron, el ser fuertes y no mostrar nunca sentimientos pero elegimos vivir nuestra masculinidad diferente. Esto es lo que queremos ser: responsables, respetuosos, amorosos, trabajadores, ¿tú que prefieres?"

Érase una vez
un hospital
donde la
gente
leía y...



• Ilustración: Óscar Carbajal Valle

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

Programa de
salud y lectura

<http://bibliotecasparapacientes.org/>



¿Eres más de azul o de rosa, o más bien de morado?

M^a Teresa Gómez Barroso

Coordinadora de Programas

Fundación de Educación para la Salud
(FUNDADEPS)

Aunque la sociedad ha ido cambiando y evolucionando con el paso de los años, siguen quedando anclados ciertas creencias, mitos o estereotipos, llamémoslo así, que en ocasiones marcan la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Muchos de nosotros seguro que recordamos y tenemos en nuestra memoria esas maravillosas fotos de cuando éramos bebés. Si eres chico, seguramente, en las fotos aparecías con un jerseyito azul pero si eras niña en la foto vestías una camisita rosa. Era y sigue siendo, aunque tal vez en menor medida, lo estipulado socialmente una serie de normas no escritas pero conocidas por todos y todas “el azul es para los niños y el rosa para las niñas”. Algo similar sucedía con los tipos de juegos, Ay de ti! Si eras chica y te gustaba jugar al “*Scalextric*” o si eras chico y te gustaba el coche de la *Barbie*. Yo de hecho me pasé años pidiéndoles a los Reyes Magos que me trajeran unos “*Micromachine*”, juguete que nunca me regalaron.

Tal vez estas situaciones os resulten familiares y en el fondo entrañables y divertidas pero cuando la situaciones se convierten en desigualdades, comportamientos discriminatorios, e inequidad, el tema ya no parece tan gracioso e inocuo.



Muchos de los estereotipos o normas sociales que actualmente experimentamos en nuestro día a día fomentan las desigualdades de las que hablábamos, desde una inequidad en temas de salud (estudios científicos y clínicos realizados solo en varones, programas y protocolos de atención y tratamiento genéricos basados en estudios realizados sobre sólo un grupo determinado de la población e incluso prejuicios, basados en estereotipos negativos, a la hora de diagnosticar) hasta desigualdades en temas salariales y/o de acceso a ciertos puestos de trabajo que lamentablemente afectan más y de distinta forma a las mujeres.

Encontrándonos con este panorama, desde FUNDADEPS nos propusimos intentar contribuir a que el bienestar de las mujeres sea una realidad, otorgándolas herramientas



para mantener y/o mejorar su calidad de vida no viéndose afectadas por los estereotipos negativos existentes, entorno a lo que significa ser mujer. Por este motivo, nace el **Programa MIAS (Mujeres Informadoras como Agentes de Salud)** con el color morado como estandarte.

MIAS fue presentado en dos convocatorias de subvenciones del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y finalmente en el año 2014 se nos otorgó una subvención para poder poner en marcha el programa. Durante el año 2015 estamos desarrollando jornadas de presentación del programa donde pretendemos abrir foros de debate y exponer temas de creciente preocupación en torno a la salud de las mujeres. Por otro lado, el curso de formación es el punto estrella del programa, compuesto por 4 talleres y 2 actividades socioculturales que versan sobre el proceso de envejecimiento en las mujeres, los roles y estereotipos de género y la adquisición de hábitos saludables, entre otros temas, y que pretende ofrecer herramientas para que las mujeres sean capaces de gestionar su propia salud teniendo una visión integral de la misma (concepto bio-psico-social).

Los talleres y actividades se celebran una vez a la semana con una duración aproximada de 2 horas, tratando cada día una temática diferente. Al igual que sucede en PAJEPS, tras la "formación", se pide a las asistentes que intervengan y pongan en práctica lo aprendido con otros grupos de mujeres de su comunidad. Para ello deberán venir avaladas por una asociación, organización o entidad.

Los requisitos que a priori están establecidos para poder asistir a la formación son: con alguna organización, institución o entidad donde poder poner en práctica lo aprendido en los talleres y por otro lado, tener escasos recursos.

Para el año 2015, el curso se desarrolla en Madrid y las inscripciones están ya cerradas pero esperamos volver abrir una nueva edición de los cursos de formación próximamente no solo en Madrid si no también en otras comunidades autónomas. De lo que sí estáis a tiempo es de poder apuntaros a las dos próximas Jornadas de presentación del programa que se celebrarán a partir de septiembre en Extremadura y en Castilla-La Mancha. Si estáis interesadas/os no dudes en poneros en contacto con nosotros y estar al día a través de nuestra página web.

Para más información acerca del programa MIAS puedes ponerte en contacto a través del:

Correo electrónico:
programas@fundadeeps.org

Teléfono:
91 3303000 ext 2524

mias



Educación para la Salud



Permitirse la AYUDA

Daniel Blasco
Psicólogo PAJEPS 2010

Es obvio que estamos en una sociedad y en una época marcadamente individualista, y son muchos los profesionales que resaltan los inconvenientes y las consecuencias de este estilo de vida egocentrista. En no pocos artículos se destaca la importancia de tener una actitud proactiva en la ayuda hacia los demás, generando así acciones altruistas, que sumadas, acaben por crear una sociedad más humanitaria, comunidades más sanas y, en consecuencia, nos proporcionen una vida más feliz.

No voy a ser yo, ni mucho menos, él que discuta la importancia de esta actitud proactiva, pero sí me gustaría proponer otra visión acerca de este tema, la cual comenzaría con la siguiente pregunta;

¿permitimos nosotros que nos ayuden cuando lo necesitamos?

La mayoría, con pocos segundos de reflexión, habríamos contestado rápidamente que sí, incluso habríamos pensado "como no voy a dejar que me ayuden... ojalá lo hicieran más a menudo". Pero si nos detenemos a pensar más sobre este aspecto, nos daremos cuenta de que la realidad es otra, que no nos han enseñado a pedir ayuda, que sí que nos han enseñado a hacer las cosas solos porque así somos más independientes y nos irá mejor en la vida, que en muchas ocasiones cuando necesitamos algo nos callamos o si nos es obligatorio pedirlo se nos encoge el estómago, pues es aquí, después de esta toma de conciencia, cuando planteo la siguiente pregunta;

¿por qué nos cuesta tanto que nos ayuden?

Seguramente esta pregunta tiene una respuesta para cada persona que se la realice, pero hay algunos puntos comunes interesantes de tratar. Como casi todo en esta vida, el no permitirnos ayuda es algo que hemos aprendido desde pequeños, no es raro haber oído en nuestra familia o en la escuela frases como "lo mejor es que lo hagas tú solo" o "tienes que ser fuerte e intentarlo hasta que lo consigas", estas frases, y muchas otras, nos fueron calando y nuestra mente concluyo, que para ser una persona fuerte e independiente, lo mejor era hacerlo todo sólo y pedir ayuda lo menos posible.



Derivado de este primero viene el segundo punto, y es la posición en la que nos deja pedir ayuda, y es que si nos ayudan parece que hemos fracasado, al contrario de si lo podemos hacer solos y, además ayudamos al otro, lo cual nos coloca en una posición superior y así alimentamos nuestro ego. Esto es un punto común en profesiones como psicólogos, médicos, enfermeros, profesores, etc. y en personas cuidadoras. En los talleres de reducción de estrés para cuidadores, muchos de ellos exponen que no perciben ayuda de los demás miembros de la familia o de la sociedad para realizar esos cuidados, pero cuando profundizan se dan cuenta de que son ellos mismos los que bloquean esa ayuda, los que no permiten a los otros que les ayuden, se dan cuenta que son los primeros que se colocan la "bata" de cuidador y no dejan a nadie más que se la ponga, muchas veces causado por el miedo a perder el rol que los sostiene en la familia, si no soy el cuidador, ¿qué soy?. Ser conscientes de que no pierden valía si solicitan y se dejan ayudar, les quita un gran peso de encima, les permite colocarse en una posición igual a la persona que cuidan, esa posición que deberíamos tener los profesionales que nos dedicamos a la educación y a la salud, puesto que a veces nos colocamos en un escalón superior que no beneficia a los pacientes, pues no les permite crecer, les hace sentirse "inválidos", no pueden reequilibrar esa ayuda y se irresponsabilizan de su propia salud.

Para mantener un equilibrio sano es necesario ayudar como dejar que nos ayuden, enseñar como dejar que nos enseñen. Si estos conceptos se dieran siempre de manera bidireccional, tanto la sanidad como la educación darían un paso de gigante, pues empoderarían y proporcionarían a sus usuarios seguridad para afrontar su vida de una manera mucho más saludable.

Si no nos dejamos ayudar es complicado conseguir tener relaciones saludables puesto que siempre va a haber alguna parte que "deba" algo a la otra. Muchas familias en consulta lo muestran con frases como "yo le ayudo pero al menos espero que él me lo recompense portándose bien". Si no nos abrimos al otro permitiéndonos mostrar nuestras debilidades, es difícil que al otro le llegue nuestra ayuda, y le generará miedo o rabia al sentirse que le consideramos inferior.

Como decía anteriormente, el no permitirse ayuda, es una actitud que hemos aprendido desde niños, por tanto es importante trabajar este aspecto en la Educación para la Salud. Muchas familias vienen a consulta angustiadas por si están educado mal a sus hijos, o para que les demos consejos sobre cómo hacerlo mejor, y el primero que les doy es que enseñen a sus hijos a poder pedir ayuda cuando lo necesiten. Está claro que, por muy buena que haya sido la educación, a lo largo de nuestra vida nos vamos a encontrar con multitud de obstáculos que nos van a poner a prueba, algunos materiales, se nos estropeará el coche, otros emocionales, romperemos con nuestra pareja y otros incluso espirituales, tendremos que afrontar duelos. Si estos y muchos más obstáculos que nos encontraremos intentamos superarlos sin ninguna ayuda es difícil que lleguemos a tener una vida plena.



Por tanto, es importante que nos hagamos conscientes de en qué posición nos colocamos con respecto a la ayuda, y que afrontemos los miedos que hemos ido generando desde niños a la hora de abrirnos a los demás, y mostrar cuales son nuestras necesidades y en que nos pueden ayudar para conseguirlas. Con ello, no necesitaremos alimentar tanto nuestro ego, lograremos tener unas relaciones más saludables, ya que les permitiremos a los otros posicionarse a nuestro lado más que debajo nuestra y, por ende, tendremos una vida con menos estrés y más feliz.

Por lo que mi última pregunta es;

¿en qué aspecto de tu vida vas a comenzar a permitirte pedir más ayuda?

Salud en la Red



Tenredas

Tenredas - Agentes de Salud en Red es una iniciativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS), que tiene como objetivo ofrecer a los profesionales y agentes de salud un espacio donde debatir y compartir información acerca de eventos, acciones y recursos útiles para sus intervenciones en diferentes ámbitos socio-sanitarios. Además de los grupos de trabajo específicos de diferentes temas (salud sexual, prevención de VIH, salud y dependencia...), Tenredas cuenta con una Cátedra online de Educación para la Salud, en la cual los agentes de salud podrán acceder a cursos de formación continuada.

Cumbre Atlántica de Promoción de la Salud y Educación para la Salud

Evento organizado de forma conjunta por esta facultad, la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y la Universidad de Puerto Rico (UPR) a través de su centro colaborador con la Organización Panamericana de la Salud, que se desarrollará los días 19, 20 y 21 de octubre de 2015 en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Rey Juan Carlos, en Madrid. Bajo el lema "Referentes con nombre propio", la Cumbre pretende dar visibilidad y reconocimiento a los referentes académicos y profesionales en Educación para la Salud y Promoción de la Salud del ámbito iberoamericano.



A amar se aprende

Portal desarrollado por la Asociación "Trama, Lazos para el Desarrollo", dedicado a informar y abrir el debate sobre el amor, las parejas jóvenes, la sexualidad y los malos tratos en el noviazgo. A amar se aprende tiene como objetivo que chicos, chicas, padres, madres, docentes y profesionales puedan contar con información y recursos para pensar y debatir sobre los temas relacionados con la forma en que viven las relaciones afectivas y amorosas las personas jóvenes, para construir valores que ayuden a lograr parejas igualitarias y libres de malos tratos.

Atlas de la Salud

El Atlas Mundial de la Salud ha sido desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en el marco de su Centro de Investigación, Desarrollo e Innovación en Educación para la Salud (CIDIES), con el apoyo de la Fundación AstraZéneca y el auspicio del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Esta versión digitalizada recupera muchos de los contenidos desarrollados en la edición del Atlas Mundial de la Salud en formato físico, y al mismo tiempo incluye una actualización total a partir de las estadísticas oficiales de las principales organizaciones internacionales de la salud. Además, ofrece una serie de recursos complementarios de utilidad para la actividad profesional y de docencia, como un glosario de términos de salud, documentos oficiales, materiales educativos y enlaces de interés.



Escaparate

Nuevo servicio del Instituto para el Estudio de las Adicciones, que pretende informar a los profesionales y al resto de la población sobre los diferentes recursos que van apareciendo dirigidos a la prevención e información de los problemas derivados del consumo de sustancias. Escaparate se estructura en cinco secciones (libros, formación, app móviles, revistas y otros materiales), en la que se incluyen los nuevos recursos con una sinopsis del producto; información sobre los autores y el organismo editor/organizador; y acceso a la página de compra o descarga.



El juego de los primeros auxilios

Juego virtual dirigido al público general elaborado por Cruz Roja Barcelona con el apoyo de la Diputación de Barcelona, con el objetivo de enseñar de una forma lúdica y pedagógica cómo socorrer a las personas en distintas situaciones de riesgo. En este espacio virtual se encuentran hipotéticos casos de accidentes en diferentes espacios cotidianos, y los jugadores deberán determinar cómo actuar en cada caso de accidente. A medida que se avanza en el juego, se van adquiriendo nuevos conocimientos en primeros auxilios.





CENTRO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Tiempo Libre SALUDABLE

A lo largo del año 2014 desde ASDE Scouts de España se han realizado proyectos y desarrollado acciones educativas de carácter permanente y periódico, utilizando el tiempo libre como espacio propio de trabajo.

La educación en el tiempo libre permite experiencias vitales lúdicas, creativas, relacionales, y en complementariedad con el resto de agentes educativos de la zona. El mero hecho de diversificar las **opciones de ocio y tiempo libre** es ya una alternativa preventiva, donde se crea un clima privilegiado para proporcionar los conocimientos necesarios y cuestionar creencias, conductas y actitudes con respecto a la salud.

Todas las actividades se presentan como **alternativa saludable** en el marco de la Educación para la Salud, prevención de drogodependencias, desarrollo óptimo de la educación afectivo-sexual, prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH, alimentación sana y práctica deportiva. Todo ello junto con otras áreas relacionadas con la misma, entendiendo la Salud en su perspectiva integral: bio-psico-social.

Desde ASDE Scouts de España nuestras finalidades son capacitar, potenciar, desarrollar así como enriquecer a las personas participantes para que mejore el control sobre los determinantes ambientales y personales que inciden en su salud.

Como entidad educativa comprometida con el trabajo de la infancia y la juventud, apoyamos las actividades que desarrollan nuestros Grupos Scouts. Tal y como se ha mencionado, una de nuestras áreas de intervención es la **prevención de drogodependencias**.

CTRL Z para las drogas

En la campaña “Prevención de drogodependencias desde el tiempo libre: CTRL Z para las drogas” los proyectos desarrollados se enmarcan dentro de un enfoque preventivo y de consumo responsable de sustancias desde el tiempo libre, haciendo especial hincapié en las adicciones a las TICS, sin olvidar el consumo de alcohol a edades tempranas.

Los 33 proyectos presentados en esta convocatoria realizaron actividades relacionadas con tres bloques temáticos: INVESTIGA (búsqueda de información, contactos con otras entidades especializadas, intercambios de experiencias, etc.) CONÓCETE Y ACTÚA (dinámicas para la adquisición de habilidades sociales y de comunicación, potenciando actitudes como la asertiva, responsable, crítica, etc.) y PÁSALO BIEN (actividades de ocio alternativo saludable como acampadas, fiestas saludables, actividades deportivas y de promoción del ejercicio físico).



Tu VIHda importa

Desde ASDE Scouts de España trabajamos desde el tiempo libre para empoderar a nuestra juventud en su protección del VIH. En 2014 hemos celebrado el Día Mundial del sida con la apuesta por una campaña abierta a grupos scouts y Organizaciones Federadas de iniciativas sobre prevención de VIH/sida: “Educación y prevención VIH tiempo libre: Tu VIHda importa”.

Los 21 grupos scouts y OO.FF. participantes han realizado acciones dirigidas a la desestigmatización de los colectivos más afectados con charlas vivenciales, talleres y dinámicas, charlas sobre sexualidad, ITS y VIH/sida, acampadas temáticas, coloquios, mesas redondas, elaboración de murales informativos, video-fórum, contactos y encuentros con asociaciones especializadas, así como la Celebración del Día Mundial contra el SIDA el 1 de diciembre.

Todas estas acciones están organizadas y coordinadas por los y las jóvenes, dirigidos a la infancia y a la juventud. Su acción les convierte en agentes de cambio activo de la sociedad.



Estas campañas, **“Prevención de drogodependencias desde el tiempo libre: CTRL Z para las drogas”** y **“Educación y prevención VIH tiempo libre: Tu VIHda importa”**, se apoyan desde ASDE Scouts de España con dotación económica y con recursos concretos sobre las temáticas que se desarrollan, disponibles on-line a través de la web de ASDE profundizando en las distintas líneas de actuación propuestas: informando y formando, conociendo y actuando (actitudes y comportamiento), y protegiendo y relacionando.

Concurso de Cortos Scouts

En 2014 se ha convocado el 8º concurso de cortos scouts, concurso no profesional organizado por ASDE Scouts de España cuyos objetivos son trabajar la creatividad de nuestros contenidos educativos y desarrollar las habilidades artísticas de interpretación y producción a través del medio audiovisual.

20 Grupos Scouts de 8 Organizaciones Federadas han presentado un total de 20 cortos, contado con propuestas de prevención de drogodependencias desde el tiempo libre en su 2ª categoría: "salud y exclusión social".

De entre todos los cortos presentados destaca el corto ganador "Proyecto Z" del grupo scout Vista Alegre 452 de Exploradores de Murcia. En esta ocasión de trabaja el consumo de alcohol y tabaco en el ocio y el tiempo libre, haciendo hincapié en las múltiples consecuencias de un consumo no responsable.



FAQ. Preguntas frecuentes en Educación para la Salud y Educación vial

El principal objetivo de esta publicación es despejar algunas dudas de cómo enfocar problemas y preguntas comunes que surgen de manera ocasional en los grupos scouts, incluso en actividades organizadas por las Organizaciones Federadas. Las preguntas están trabajadas y consensuadas por educadores y educadoras scout con formación técnica y experiencia en los campos de la Medicina, Enfermería, Promoción de la Salud, Nutrición y Dietética, Tecnología Alimentaria, Educación vial, Salud Pública, Investigación y Prevención de drogodependencias, miembros del Equipo de Educación para la salud y educación vial.

Manual para el manejo de intolerancias y alergias alimentarias en los campamentos scouts para educadores y educadoras

ayudando a diferenciar las distintas reacciones adversas que nos producen los alimentos, pues no es lo mismo una intolerancia, una alergia, una aversión o una intoxicación.



Formación en prevención de drogodependencias y hábitos saludables

Durante los días del 3 al 5 de octubre de 2014, en Guadarrama (Madrid), se realizó una formación en prevención de drogodependencias y hábitos saludables, gracias a un convenio firmado con La Caixa entre ASDE Scouts de España y Fundadeys.

El objetivo era formar y sensibilizar a nuestros/as jóvenes educadores/as sobre hábitos de vida saludables y prevención de uso indebido de drogas, a través de formación teórico y práctica. En total participaron 20 personas de 10 Organizaciones Federadas (Andalucía, Asturias, Castilla-La Mancha, Castilla León, Madrid, Canarias, Cantabria, Valencia, Canarias y La Rioja).



Elige cuidarte al sol

Iniciativa desarrollada por el Equipo de Educación para la Salud y Educación Vial de ASDE, cuyo principal objetivo ha sido sensibilizar a la población Scout sobre la necesidad e importancia de adoptar medidas de protección solar. Participaron 6 Grupos Scouts de 5 OO.FF. distintas, con destacable esfuerzo, creatividad y calidad en los trabajos presentados. Se podían presentar trabajos en 3 categorías: imagen, vídeo y audio, todas ellas han incluido recomendaciones y mitos. De los trabajos presentados el Equipo de salud eligió los siguientes ganadores:



- A) **Imagen:** Cartel, collage, anuncio impreso, infografía u otro formato en imagen. **G.S. Centro Cultural de Renfe 467. ASDE Exploradores de Murcia.**
- B) **Vídeo:** spot, sketch etc. **G.S. Padre Coll 329. ASDE Scouts de Castilla-la Mancha.**
- C) **Audio:** cuña radiofónica, anuncio, locución, canción, rap, mini-podcast... u otro formato en audio. **G. S. Azimut 493. ASDE Scouts de Extremadura.**

#biciscout

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Bicicleta (19 de Abril) se presentó la iniciativa #BiciScout desarrollada por el Equipo de Educación para la Salud y Educación Vial, para fomentar el uso de la bicicleta y asociar este medio de locomoción con la imagen de los Scouts.

A través del Hashtag #BiciScout pudimos recoger cientos de momentos de scouts de diferentes territorios con sus bicicletas: pañoletas, rutas, puestas de sol, todo ello con la bici como protagonista. 19 grupos scouts fueron partícipes de esta iniciativa, de 10 Organizaciones Federadas distintas.

Se eligieron diversas fotos premiadas:

- 1.- La elegida por el público como favorita a través de twitter, del G.S. Centro Cultural Renfe 467 de Águilas, ASDE Exploradores de Murcia.
2. Y la foto que el equipo de Equipo de Educación para la Salud y Educación Vial de ASDE ha considerado más original y que mejor enfoque los valores de #BiciScout: Grupo Scout Alba 601, ASDE Exploradores de Murcia.

En el marco de dicha iniciativa se proponía un decálogo de consejos para hacer actividades en bicicleta, tanto de manera individual como con cada sección:

- Decálogo individual.
- Decálogo colectivo para la sección.



www.scout.es





ATLAS MUNDIAL DE LA SALUD

www.atlasdelasalud.org

