

1.- La salut, un constructe amb significat

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com un *estat de complet benestar físic, mental i social, i no necessàriament l'absència de malaltia o patiment* (OMS, 1946)¹.

Aquesta definició pateix alguns biaixos importants: La OMS presenta la salut com a quelcom objectiu, invariable i estàtic, sense contemplar ni el dinamisme ni la diferenciació pròpia de cada etapa vital. Aquesta definició, a més, és tant àmplia que dificulta- en la realitat- que una persona pugui reconèixer-se sana.

Altres definicions permeten reduir aquest biaix i tenir una comprensió més holística i dinàmica de la salut. Tot i la dificultat pràctica de contemplar totes aquestes influències, tan sols el fet de considerar-les aporta consciència de les limitacions d'una definició simple del que s'entén per salut.

Apunts d'inici i de punt de partida

a) cada societat- segons allò que viu en el moment històric en que es troba- crea una definició del que entén per salut, amb un significat i un propòsit que intenta donar resposta a les necessitats del moment.

b) La concepció de la salut és un constructe complex i per tant, ha de contemplar la perspectiva objectiva i subjectiva, que sigui prou global i dinàmica per considerar a la persona des de i en **diferents dimensions: física/orgànica, psicològica, emocional, afectiva/sexual/reproductiva, social i espiritual.**

c) Quelcom més?

- La perspectiva sistèmica posa el focus en els elements dinàmics i les relacions/vincle que estableixen. Focus en la relació.

Propostes de definició: Una concepció actualitzada de la salut

Tercera versió:

La **salut** és el **procés** pel qual una persona es manté activament a sí mateixa en un **estat d'equilibri dinàmic**. Assolir-lo implica poder viure sense patir dolor de forma estable, ser capaç d'identificar i satisfer les seves necessitats emergents i responsabilitzar-se dels propis actes.

El procés consisteix en la **capacitat** d'autoregular-se i adaptar-se a les condicions canviants de l'entorn, de manera que **manifesti i desenvolupi de forma adaptativa** les seves potencialitats i les del seu entorn.

L'adaptació depèn de l'habilitat per a reconèixer, activar i utilitzar aquestes potencialitats, una percepció adequada de les condicions de l'entorn i de les pròpies necessitats, així com del reconeixement del valor de la pròpia vida.

Salut, adults i adolescents. Percepció subjectiva i significats diferents

¹ World Health Organization. Definition of health. Disponible a: <https://apps.who.int/aboutwho/en/definition.html>.

Les investigacions en l'àmbit de la salut indiquen que la promoció i l'educació per a la salut han de tenir en compte els **significats que els mateixos joves assignen a les seves conductes** i ubicar-los en un context social ampli (Coleman, Hendry i Kloen, 2007).

L'educació per la salut ha d'assumir el repte d'incorporar accions que considerin ambdues perspectives vers la salut, l'adult i la juvenil i que, a la vegada, els faci subjectes actius:

- Creant oportunitats per discutir les implicacions amb llibertat i sense conclusions preestablertes.
- Oferint informació contextualitzada al seu propi context social.
- Que siguin accions dissenyades per gèneres i edats diferents.
- Que permetin el treball grupal únicament amb persones del mateix sexe, si així es desitja.
- Treballant en base a informació actualitzada, rellevant per les seves vides i sense perjudicis.

Els joves assumeixen certes conductes com a pròpies del seu període de transició a l'edat adulta, situacions que- a ulls adults- es poden considerar de risc o potencialment perilloses. Però no obstant, l'experimentació és un element essencial, clau i integral de l'adolescència. Algunes d'aquestes conductes són "*ritus d'iniciació*", que els permeten cercar, experimentar i trobar la seva identitat. Elles i ells, perceben aquestes conductes com a pràctiques socials normalitzades.

Aquesta paradoxa vers la salut i el risc requereix un apunt important: aquelles i aquells adolescents que no aconsegueixen la transició exitosa assumeixen intrínsecament un risc alt d'exclusió social, de problemàtica de salut mental i/o física. És aquí on, la visió adolescent i l'adult tenen un punt de trobada: el **desig del trànsit exitós**.

La investigació vers les inquietuds d'adolescents i joves en relació al benestar mental assenyalen els mateixos factors per promoure sentiments positius: **família i amics, disposar d'algú amb qui parlar, tenir una ocupació adequada (èxit personal) i sentir-se bé respecte a si mateixos**.

En quant als sentiments negatius, els factors més habituals són la **manca d'autoconfiança i no sentir-se bé amb si mateixos, conflictes familiars, preocupació per la incertesa vers el seu futur** (Coleman, Hendry i Kloen, 2007).

La **resiliència**- entesa com la capacitat d'ajustar-se de forma exitosa a les adversitats-, la **bona gestió emocional** i les **habilitats socials** esdevenen elements clau per orientar les pràctiques educatives per la salut des d'un enfocament positivista.

Si el que es vol es poder atendre les seves inquietuds i necessitats cal considerar seriosament aquest distanciament entre visions. I integrar les seves aportacions al voltant de:

- Què és un estil de vida saludable per a ells?
- Quines consideren que són les influències més grans en salut?
- Quin significat i importància li donen a la seva salut?
- Quin discurs elaboren? Etc.

2.- Promoció de la salut i educació per la salut

Educació per a la salut i promoció de la salut són termes que s'utilitzen, sovint, com a sinònims. No obstant, tot i estar íntimament vinculats, no són el mateix.

La **promoció de la salut** es pot entendre com a *“qualsevol combinació prevista de mecanismes d'educació, política, regulació ambiental o d'organització de les accions de suport i les condicions de vida favorables a la salut dels individus, grups i comunitats”* (Joint Committee on Terminology, 2001). No es només responsabilitat del sector sanitari sinó que implica altres sectors²

És un **procés per habilitar a les persones per incrementar el seu control sobre la seva salut i millorar-la**. El seu objectiu principal és prevenir una salut deficient i afavorir una bona salut i benestar positiu. En efecte, la promoció de la salut consisteix en la prevenció de la salut deficient, la protecció de la salut i l'educació sobre la salut (Coleman, Hendry i Kloepe, 2007). Per assolir un estat de complet benestar físic, mental i social, la persona ha de ser capaç d'identificar i realitzar les seves aspiracions, satisfer les seves necessitats i tenir la capacitat de canviar i adaptar-se als medi ambient. Es pot considerar un recurs per la vida quotidiana.³

A diferència de la prevenció- que posa el focus en l'evitació de possibles malalties-, la promoció de la salut ha de centrar-se en **millorar les capacitats de les persones per viure millor** (Breslow, 1999). I a la millora dels factors personals (coneixement, expectatives, competències i habilitats), també ha d'ocupar-se pels aspectes estructurals del medi ambient (Vogele, 2005), així com de l'entramat comunitari/relacional.

En quant a l'**educació per a la salut** s'entén com *“qualsevol combinació planificada d'experiències d'aprenentatge dissenyades per predisposar, activar i reforçar les decisions voluntàries de comportaments que condueixen a la salut en individus, grups o comunitats* (Green i Kreuter, 2005).

Per tant, l'educació per a la salut pretén **informar** a les persones en relació a les formes en que poden aconseguir i mantenir una bona salut, **motivar-les i promoure canvis ambientals i d'estils de vida**. A més, ha d'incloure la **motivació, la implicació, la capacició, l'apoderament i la responsabilitat individual i col·lectiva**.

L'èxit de les polítiques de promoció de la salut i de les accions educatives han de considerar seriosament el públic al que es destinen. És a dir, que el seu públic estigui implicat en les accions dissenyades. Les estratègies participatives podrien afavorir el sentit de possessió i és més factible que es sentin participants i responsables de la seva pròpia salut (Coleman, Hendry i Kloepe, 2007).

Carta d'Ottawa per a la promoció de la salut. Organització Mundial de la Salut (OMS)

L'**OMS**, en la **“Carta d'Ottawa per a la promoció de la salut”** (1986) posa el focus en les diverses àrees en les que cal actuar. En relació al present programa, se'n destaquen les següents:

a) Enfortir l'acció comunitària

La promoció de la salut treballa a través de l'acció comunitària concreta i efectiva en l'establiment de prioritats, la presa de decisions, la planificació i la implementació d'estratègies per aconseguir una millor salut. Al cor d'aquest procés està l'apoderament de les comunitats, la propietat i el control dels seus propis esforços. El desenvolupament de la comunitat requereix recursos humans i materials per augmentar el suport social i per desenvolupar sistemes flexibles per a l'enfortiment de la participació pública en la direcció dels

² Ottawa Charter for Health Promotion. Disponible a http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf

³ Pla de salut comunitària i promoció de la salut de Barcelona (2012). Agència de Salut Pública de Barcelona

temes relacionats amb la salut. Això requereix l'accés ple i continu a la informació, les oportunitats d'aprenentatge per a la salut, així com suport econòmic.

b) Desenvolupar les habilitats personals

*La promoció de la salut dóna suport al desenvolupament personal i social mitjançant el **subministrament d'informació, educació per a la salut i la millora d'habilitats per a la vida**. En fer-ho, augmenta les opcions disponibles per a les persones d'exercir més control sobre la seva pròpia salut i sobre el seu entorn, i per prendre decisions que condueixen a la salut. Permetre a les persones aprendre al llarg de la vida, per preparar-se per totes les seves etapes i per fer front a malalties cròniques i lesions és essencial. **Això ha de facilitar-se en l'entorn escolar, la llar, el treball i la comunitat**. Cal prendre mesures a través de l'educació, les associacions professionals, comercials i de voluntariat, i dins de les pròpies institucions.*

L'OMS remarca que les **intervencions de promoció de la salut i de prevenció de riscos** en l'etapa adolescent estiguin orientades a enfortir la capacitat per regular les emocions, potenciar alternatives a les conductes de risc, desenvolupar la resiliència davant situacions difícils o adversitats i promoure entorns socials i xarxes socials favorables. Així, aquests programes requereixen un enfoc que englobi múltiples nivells i diferents plataformes de difusió- per exemple, els mitjans digitals, els entorns d'atenció mèdica o social, les escoles o la comunitat- així com diverses estratègies per arribar als adolescents, en especial als més vulnerables⁴.

Aquestes indicacions es plantegen davant la preocupació per la **salut mental en l'adolescència** i la importància que esdevé una detecció i tractament precoç, tot i que aquesta ha d'acompanyar-se no des de la institucionalització, la sobre-medicalització ni la estigmatització. Així, segons l'OMS és clau prioritzar enfoc no farmacològics que permetin detectar millor els trastorns mentals prioritaris, promoure recursos per evitar-los i donar suport a aquelles persones que ja els pateixen.

La promoció de la Salut en els centres educatius⁵⁶

L'informe publicat per la Comissió Europea (2004) aborda la qüestió de les intervencions en promoció de la salut en els centres educatius.

L'**escenari escolar** és clau per comprendre que:

- a) hi ha una considerable evidència que demostra que la mala salut inhibeix l'aprenentatge. Existeix una forta relació entre la conducta orientada a la salut i els resultats educatius, les conductes educatives i les actituds dels alumnes.
- b) Les intervencions de promoció de la salut en els centres educatius poden ser eficaces transmeten coneixement, desenvolupament habilitats i donar suport a la presa de decisions positives en relació a la salut.

⁴ Salut mental del adolescent (2019). Organització Mundial de la Salut (OMS), a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

⁵ La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud : configurando la salud pública en una nueva Europa. Informe de la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud para la Comisión Europea- Madrid : Ministerio de Sanidad y Consumo (2004)

⁶ El mateix document informa en relació a la EUTEACH (European training in effective adolescent care and Health. Programa de capacitació específica sobre salut i malaltia en l'adolescent).

- c) Les intervencions són més eficaces si són de llarg recorregut (desenvolupades durant anys) i “holístiques”, vinculant els centres educatius amb els organismes públics i els sectors responsables de la salut.
- d) Cal posar atenció a la formació del professorat en promoció de la salut.
- e) El concepte **Escola promotora de salut** ha emergit durant els últims anys a Europa amb la finalitat d’assolir el màxim èxit en la cerca de resultats educatius i de salut.
- f) El centre educatiu, juntament amb la família, són les dues institucions clau on té lloc el desenvolupament individual i social.
- g) Els centres educatius han demostrat ser llocs rentables per les intervencions de promoció de la salut. L’eficàcia i sostenibilitat de les intervencions en salut en els centres es regeixen per l’estreta relació entre l’educació i la salut, entre les habilitats educatives i coneixements.
- h) L’evidència mostra que els programes haurien d’estar orientats principalment a assolir resultats cognitius i socials, enlloc de concentrar-se en assolir resultats específics de conducta.
- i) Els centres educatius són un espai idoni per intervenir. No obstant, no es pot esperar que assumeixen, per si soles, aquesta funció. Les intervencions han de tenir en compte altres formes d’actuació en el camp de la salut pública.

L’estratègia de Salut de la Generalitat de Catalunya⁷

El **Pla de salut de Catalunya 2016-2020** s’estructura en quatre eixos, d’entre els quals hi ha l’atenció de qualitat a la salut pública i la incorporació de la salut en totes les polítiques públiques.

A partir d’aquests eixos s’han definit 12 línies estratègiques amb uns projectes ja concrets. La tercera línia estratègica és la **Salut pública**. En quant a aquesta línia, el Pla de Salut afirma que *és necessari integrar les actuacions en promoció de la salut en el conjunt de serveis de salut en l’àmbit poblacional, comunitari i individual, accessibles d’alta qualitat, efectius i eficients*, prioritzant l’àrea **d’atenció a la infància i a l’adolescència**.

L’estratègia de Salut proposa redefinir la cartera de serveis des d’una perspectiva comunitària, prioritzant el **disseny i desenvolupament d’una estratègia de salut comunitària local basada en la en la detecció de necessitats i la identificació de recursos i d’actius**. Per tant, el concepte de **promoció de la salut** està lligat al de **salut comunitària** (Restrepo, 2003).

L’Agència de Salut Pública de Barcelona⁸

Tot i que l’àmbit de treball d’aquesta agència és el municipi de Barcelona, es recullen els **valors intrínsecs que en defineixen la promoció de la salut**:

- Una definició de la salut holística
- Abasta tota la gamma de determinants de la salut
- L’equitat i la justícia social
- Reconeix la influència dels entorns sobre la salut

⁷ Estratègia transversal per abordar projectes de salut comunitària. Pla de Salut de Catalunya 2016-2020. 2017, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Secretaria de Salut Pública (SSP) del Departament de Salut (DS).

⁸ Pla de salut comunitària i promoció de la salut de Barcelona (2012). Agència de Salut Pública de Barcelona

- Faculta les persones i enforteix la capacitat individual i col·lectiva

- Té per objecte millorar la participació social de les persones

- Implica la col·laboració intersectorial

3.- Salut comunitària

La **salut comunitària** és l'expressió col·lectiva de la salut.

S'entén com la salut individual i de grups en una comunitat definida, determinada per la interacció de característiques personals, familiars i de l'entorn social, cultural, físic i econòmic. Inclou els serveis de salut i la influència de factors polítics, socials, econòmics i globals (Gofin & Gofin, 2010).

La **intervenció en salut comunitària** és una **estratègia que té com a finalitat la millora de la salut d'una comunitat definida**. La salut comunitària contempla la concepció social de la salut, que té en compte l'àmbit social en què es produeixen els fenòmens de salut-malaltia i aplica un **abordatge integral** tenint en compte els **nivells macro i microsocial**, i la participació de les comunitats, les institucions i sectors sanitaris i no sanitaris en la presa de decisions.⁹

Les estructures socials i sistemes econòmics complexos, integrats i superposats són responsables de les desigualtats en la salut. Aquestes estructures socials i els sistemes econòmics inclouen l'entorn social, l'entorn físic, els serveis de salut i els factors estructurals i socials. Determinants socials de la salut estan determinades per la distribució dels diners, el poder i els recursos a través de les comunitats locals, nacions i el món.

La paradoxa de l'Impacte social i econòmic de la promoció de la salut

Les activitats de promoció de la salut, així com també les intervencions de caire preventiu, es consideren com essencials en el marc de les polítiques institucionals i de l'administració pública.

Existeix una gran evidència que apunta i remarca que l'aplicació de polítiques de promoció de la salut i de prevenció de riscos- si estan ben dissenyades, planificades i implementades- realitzen una aportació ben considerable a la reducció de problemes econòmics¹⁰ i socials innecessaris^{11 12}, especialment si la seva implantació compta amb la connexió entre el centre educatiu, la família i la comunitat.

No obstant, i aquí està la paradoxa, la seva aplicació final es resultat de la suma de: a) la manca de recursos suficients i b) la manca de rigor i evidència científica, entre d'altres. En conseqüència, els programes que s'acaben impulsant tenen un resultat amb un baix impacte real.

És necessari recordar que la promoció de la salut és un recurs per a la vida, no un problema a solucionar.

L'abordatge de la promoció de la salut s'ha enfocat en aspectes aïllats i segmentats, com per exemple, el consum de drogues, la sexualitat, alimentació, activitat física, salut mental, entre d'altres.

⁹ Llei 18/2009, del 22 d'octubre, de salut pública.

¹⁰ Rothman, M., Ehreth, J., Palmer, C., Collins, J., Reblando, J., and Luce, B. (1994) *The potential benefits and costs of a comprehensive school health education program - Draft report*.

¹¹ World Health Organisation (1996) *Research to Improve Implementation and Effectiveness of School Health Programmes*. WHO: Geneva.

¹² National Health and Medical Research Council (1996) *Effective School Health Promotion*. AGPS: Canberra.

Allò visible, les conductes, tan sols es poden entendre com a “síntomes aïllats visibles”, deixant en *lo no visible* tot l’entramat complexa que s’expressa a través de la vida.

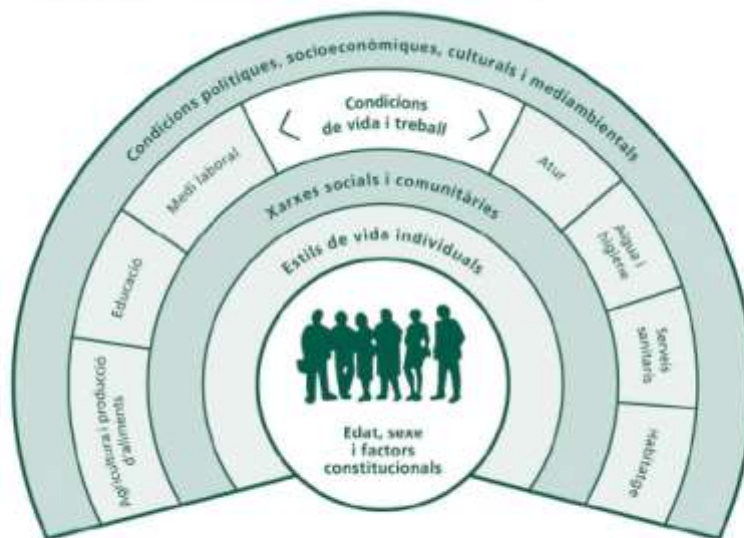
4.- Model ecològic o dels Determinants de Salut

Els patrons de salut de les poblacions estan determinats per les característiques de les societats en les què viuen.

El model dels determinants socials de la salut de Dahlgren i Whitehead (figura 1), és un model en capes, que il·lustra la relació entre els determinants socials i la salut, així com la interrelació entre els diferents estrats.

Els determinants més proximals, com el sexe, l’edat o els factors constitucionals, no es poden modificar. Per sobre, estan els hàbits relacionats amb la salut, com ara la dieta, l’activitat física, el consum d’alcohol o de tabac, que s’associen amb diferents problemes de salut, però que estan determinats per les xarxes socials i comunitàries en les què viuen les persones.

Figura 1. Model dels determinants socials de la salut.



Font: Modificat de Dahlgren i Whitehead per l'informe de salut de Barcelona, 2003.
Agència de Salut Pública de Barcelona, 2004.

5.- Salutogènesi

Introducció: la salutogènesi en el marc de la promoció de la salut

Durant el segle XX es va anar formant una crítica al model biomèdic de la salut, propi de la concepció moderna i mecanicista, que definia també l'enfoc de la salut pública. Especialment a partir de la II guerra mundial, i té el seu clímax en la declaració de la definició de salut de la OMS, en que la salut s'entén com un estat de la totalitat de la persona, no només del cos, i on no és idèntica a l'absència de malaltia, sinó que té a veure amb el benestar i allò desitjable.

Neix així el **model biopsicosocial de la salut**. Les bases teòriques d'aquest nou paradigma es troben en la Teoria General de Sistemes (Bertalanffy, 1976)¹³. Aquest autor indicà que, en el camp de la salut, ofereix un model d'unificació i una perspectiva sobre l'enteniment de les persones en tota la seva complexitat i en interacció amb l'entorn.

Una de les teories més importants en fer operatiu i donar contingut teòric a aquest nou paradigma sistèmic i biopsicosocial ha estat el model salutogènic, iniciat per Aaron Antonovsky l'any 1979, constituint una de les teories més rellevants i amb major transcendència en la nova concepció de la salut.

Conceptes centrals

Els conceptes principals que desenvolupa la salutogènesi, per entendre i poder operar sobre els orígens i manteniment del benestar i la capacitat dels individus per fer front als estressants i la incertesa propis de la vida, són el de "recursos de resistència generalitzada" o "**recursos generals de resistència**" (**RGR**) i el de "**sentit de coherència**" (**SOC**).

Els **RGR** són factors biològics, materials i psicosocials que faciliten a les persones percebre la seva vida com a coherent, estructurada i comprensible, factors que sustenten el comportament de l'individu i que **provenen d'ell mateix**, del seu context sociocultural i del seu entorn físic i natural.

Lindstrom y Eriksson els defineixen de la següent manera:

Un RGR es defineix com una característica	1. física		
	2. bioquímica		
	3. artefactual-material		
	4. cognitiva		
	5. emocional		
	6. valorativa-		
d'un/a	1. individu	és efectiva per una	amplia varietat d'estressors.
	2. grup primari		
	3. subcultura		
	4. societat		
		1. evitar	
		2. combatre	

I que per tant prevenen de transformar la tensió en estrès.

Per al desenvolupament d'un Sentit de Coherència (SOC) fort, almenys calen quatre dels RGR: **activitats significatives, pensaments existencials, contacte amb els sentiments interiors i relacions socials**. La clau no està en disposar dels recursos, sinó en l'habilitat d'utilitzar-los de forma promotora de la salut.

Per tant, el SOC és una **orientació cognitivo-motivacional** que es presenta en diferents graus en diverses persones i diversos moments de les seves vides (és una orientació dinàmica), i es compon de tres dimensions:

1. la comprensió del que succeeix,

¹³ Von Bertalanffy, Ludwig (1976). *Teoría general de los sistemas. Fundamentos, desarrollo, aplicaciones*. México: Fondo de Cultura Económica.

2. la visió de les pròpies habilitats i recursos disponibles per a gestionar-ho i
3. la capacitat de convertir el que es fa en satisfactori i amb significat per a la vida.

Hi ha abundants investigacions que han mostrat una correlació clara entre el nivell de SOC (mesurat per un qüestionari) i la autopercepció del nivell de salut (la sensació d'estar sà, el compromís amb mantenir i millorar aquest estat i una predisposició funcional positiva).

Actualment s'estan desenvolupant noves versions del qüestionari que mesurin diferents indicadors, i la seva aplicació a gran escala per a diagnosticar l'estat de salut preveu que s'ajusti i avaluï empíricament la seva operativitat i fiabilitat com a recurs per a analitzar l'estat de salut de persones i comunitats.

Un altre concepte clau de la salutogènesi, utilitzat amb freqüència, és el **d'actius de salut**.

Un **actiu de salut** es defineix com *qualsevol factor o recurs que millora la capacitat de les persones, grups, comunitats, poblacions, sistemes socials i institucions, per a mantenir, millorar i conservar la salut i benestar, així com per ajudar a reduir les desigualtats sanitàries*.

Poden operar a nivell de persona, grup, comunitat i/o població com a factors de protecció per neutralitzar l'efecte d'estressors i promocionar el desenvolupament de la salut. **S'identifiquen segons àmbits i determinants.**

Dues estratègies per a l'actuació des d'un model d'actius de salut

(1) Inventari d'actius de salut i desenvolupament

Serveix per a identificar i potenciar l'ús d'aquells actius presents en el sector/col·lectiu amb que es treballa, augmentant la capacitat d'aquest per a mantenir i millorar la seva salut, i ha d'incloure, al menys, el següent:

- A nivell de persona: competència social, resistència, compromís amb l'aprenentatge, valors positius, autoestima i voluntat. Per exemple, en el cas dels joves, aquest enfoc podria implicar activitats de prevenció centrades en els factors de protecció que generen resiliència per a inhibir comportaments d'alt risc com l'abús de drogues, la violència i l'abandonament escolar.
- A nivell de comunitat: Xarxes familiars i d'amics (de suport o recolzament), solidaritat inter-generacional, cohesió comunitària, grups afins i d'ajuda mútua, tolerància religiosa i harmonia. Per exemple, la cohesió d'una comunitat mesurada per un conjunt de xarxes interconnectades, estables i positives, pot considerar-se un actiu de salut, doncs té el potencial de promocionar la salut independentment del nivell d'avantatges o desavantatges d'aquesta comunitat.
- A nivell d'organització o institució: recursos mediambientals necessaris per a promocionar la salut física, mental i social, seguretat laboral i oportunitats de voluntariat, llars segures i agradables, democràcia política i oportunitats de participació, justícia social i foment de l'equitat. Per exemple, els sistemes sanitaris d'Europa són instruments infrautilitzats en el desenvolupament social i econòmic. En un model d'actius, els planificadors preguntarien com poden els serveis sanitaris beneficiar-se de l'ús dels seus recursos (i optimitzar els seus actius) per ajudar a reduir les desigualtats sanitàries produint un impacte en els determinants més amplis de la salut, creant economies locals més fortes, protegint el medi ambient i desenvolupant comunitats més cohesionades.

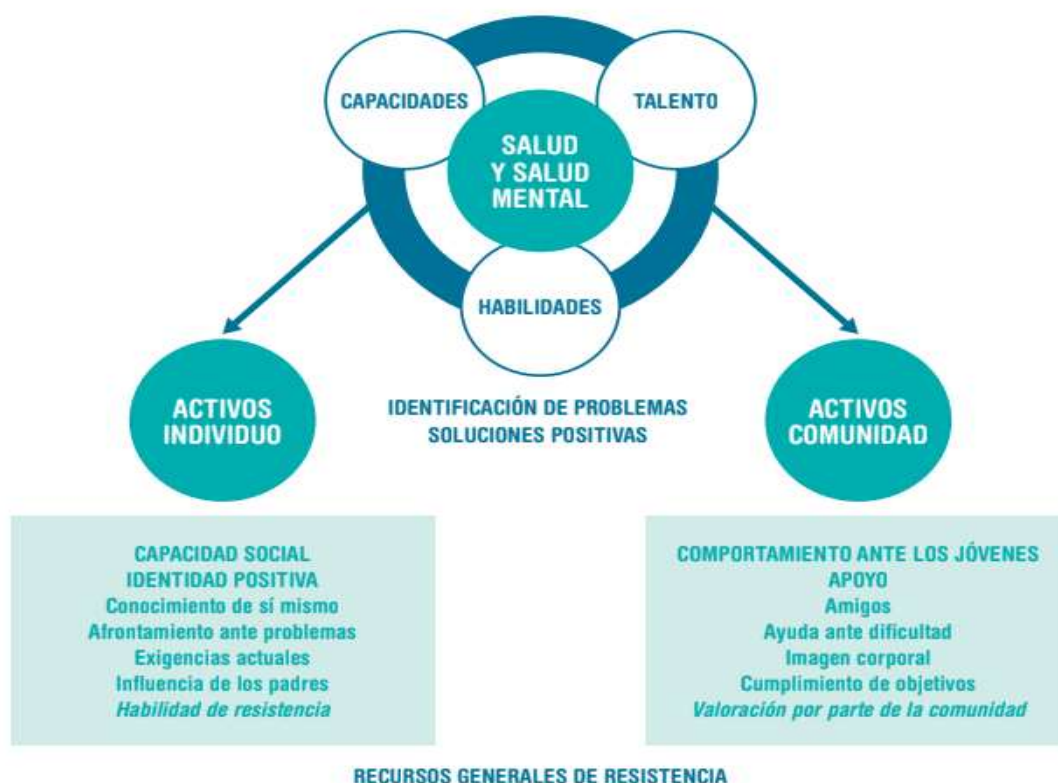
Per exemple, tenim dos inventaris dels principals actius de salut que afecten als joves en països nòrdics, i hispans:

-Països nòrdics: 13 actius en joves¹⁴:

- Desenvolupament d'activitat física
- Pes en un rang normalitzat
- Salut sexual
- Autopercepció de salut
- Autopercepció de felicitat
- Contribuir amb la comunitat
- Relacions positives en la família
- Valors socials positius
- Bones relacions amb els pares
- Percepció significativa de la vida
- Satisfacció amb la vida
- Interrelació amb altres
- No evidència de depressió
- No temptatives de suïcidi
- No problemes de salut mental o emocional
- No embaràs precoç

¹⁴ Investigació de Lindstrom&Eriksonn

*-Països hispanos. "Activos para la Salud identificados por jóvenes de Nicaragua y Huelva-España"*¹⁵



(2) Els mapes d'actius

En aquest cas l'estratègia és fer un inventari d'actius ubicat territorialment que mostra les fortaleses de la comunitat i les interconnexions, ajudant a descobrir i estimular els potencials individuals, comunitaris i ambientals per a controlar la seva salut.

La praxis des d'un model salutogènic ha d'actuar sobre mapes d'actius que permetin identificar:

- on estan els recursos de cada comunitat concreta, de cada persona,
- on estan els factors positius de la macroestructura en la que viuen aquestes persones,
- de què i com viuen les persones d'aquesta comunitat, etc.

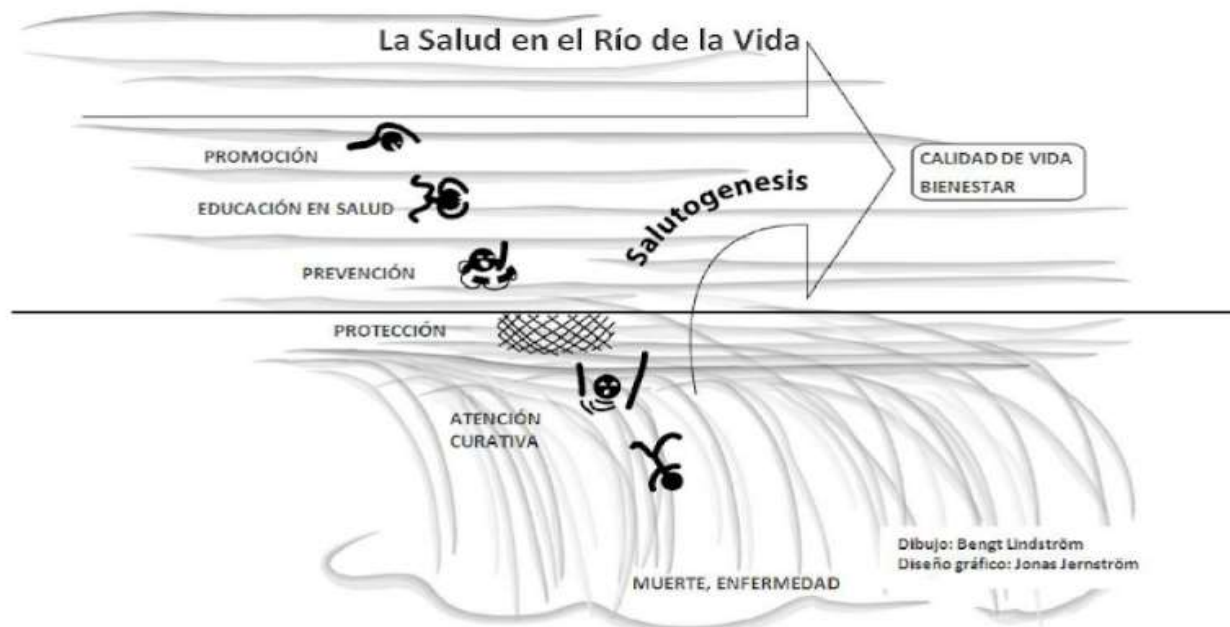
En resum, la **implementació d'un enfoc salutogènic operatiu requereix que es generin mapes d'actius precisos**, i això requereix metodologies de diagnòstic participatives, que en si mateixes constitueixen una activitat d'empoderament, capacitat i responsabilitat tant d'individus, com d'associacions i grups presents al teixit social de la comunitat¹⁶.

¹⁵ Sánchez, Lineros & Hernán (2009) i Botello & Hernán (2009)

¹⁶ A Sant Cugat actualment es compta amb un primer mapeig a partir del qual es podria desenvolupar un mapa d'actius precís, al qual s'hi pot accedir a través del "Cercador d'Actius i salut" d'ASPCAT.
http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pinsap/Accions-eines-i-projectes-relacionats/actius-i-salut/cercador-dactius-i-salut/index.html

La salutogènesi com a element d'un enfoc integral

Més enllà d'aquests conceptes clau, els teòrics de la salutogènesi utilitzen la metàfora del “riu de la vida”, per on avancem entre els dos pols de la salut perfecta i la completa malaltia.



Fuente: Rivera et al, 2011

Com mostra la imatge, en aquest riu es pot “salvar a la gent d’ofegar-se” –perspectiva curativa i assistencial-, “posar barreres per evitar el risc o salvavides per a que no s’ofeguï” –perspectiva de protecció i prevenció-, “ensenyar a nedar” –perspectiva d’educació i promoció de la salut- i “nedar adequadament, coneixent les opcions i condicions de la corrent” –objectiu últim i a reforçar de la promoció de la salut-.

Així, la intenció final de les accions en promoció de la salut des d’aquest enfoc es potenciar en les persones i comunitats la capacitat per identificar, controlar i utilitzar els recursos necessaris per a la millora de la qualitat de vida, apuntat així més enllà de l’eliminació o control de la malaltia.

Evitar i eliminar la malaltia, és només un objectiu de la mirada salutogènica en sentit derivat, **l’objectiu últim és generar una vida satisfactòria, productiva, agradable i significativa que permeti produir, relacionar-se, adaptar-se, fer front a l’adversitat i contribuir a la construcció de la comunitat.**

En aquest sentit, l’evidència científica sosté que un alt nivell de benestar està associat a un funcionament positiu, **benestar i salut son dimensions interdependents.**

6.- Un abordatge de la salut des de la perspectiva integral de Ken Wilber

Ken Wilber és un filòsof nord-americà considerat un dels pensadors vius més destacats del món. Wilber va desenvolupar una teoria, que va anomenar Teoria Integral, que tenia com a objectiu aplegar tot el coneixement humà en una única teoria general que integrés totes les coses i que reconciliï, englobi i integri tot el coneixement d'Orient i d'Occident des de l'antiguitat fins ara.

Amb la seva teoria Wilber construeix, a nivell pràctic, el que es coneix com a **Mapa Integral**, un model d'anàlisi que permet observar un fenomen des de totes les perspectives possibles. El Mapa Integral està format per un conjunt de lents amb les que podem abordar de manera integral i inclusiva qualsevol tema, com pot ser, en el cas que ens ocupa, el tema de la salut.

En el programa de promoció de la salut utilitzarem les dues lents principals del Mapa Integral (n'hi ha un total de 5), que són els **Quadrants** i les **Línies de Desenvolupament**.

Els quatre quadrants

Wilber observa que l'ésser humà es construeix i percep el món a través de dos grans eixos.

El primer d'aquests eixos explica que en tota persona hi ha una part interna, o subjectiva, que configura el seu món interior i que és particular de cadascú, i una part externa, o objectiva, que té a veure amb el que fa una persona i com ho fa i que és visible per qualsevol observador.

El segon eix explica que en tota persona hi ha una part individual, que configura la seva pròpia identitat, i una part grupal, que implica viure amb els altres i que dona lloc a la cultura i la societat.

Aquests dos eixos, quan es creuen, donen lloc als 4 quadrants, que configuren 4 perspectives diferents de funcionament:

- Quadrant superior esquerre: el quadrant individual subjectiu.
- Quadrant superior dret: el quadrant individual objectiu.
- Quadrant inferior esquerre: el quadrant grupal subjectiu.
- Quadrant inferior dret: el quadrant grupal objectiu.

És en base als 4 quadrants que hem elaborat el programa de promoció de la salut, que per ser integral ha d'incloure accions que cobreixin i contemplin totes les perspectives possibles.

Característiques de cada perspectiva (quadrant)

Cada perspectiva (quadrant) contempla una sèrie de paràmetres particulars:

- QUADRANT DEL JO: l'esfera individual contemplada des de l'interior en termes de consciència subjectiva.
- QUADRANT DE L'ALLÒ: l'esfera individual contemplada des de l'exterior en termes objectius i observables.
- QUADRANT DEL NOSALTRES: el grup contemplat des de l'interior en termes de consciència col·lectiva i intersubjectiva.

- **QUADRANT DELS ALLÒ(S):** el grup contemplat des de l'exterior en termes d'observació objectiva del sistema.

Promoció de la salut des de la Visió dels 4 quadrants

La Perspectiva integral de Wilber permet qüestionar les dicotomies de salut-malaltia i proposar la salut com un fenomen dinàmic i processal, en el qual es veuen implicades diferents dimensions individuals (objectives i subjectives) i col·lectives (socials i culturals).

És un model epistèmic integrador, que permet unir allò quantitatiu amb allò qualitatiu, allò individual amb allò col·lectiu.

1) Quadrant superior esquerra: Individual Subjectiu

És el quadrant del **MÓN INTERIOR**. Tot allò que és subjectiu i que passa a nivell intern. És el meu món de valors i de creences, de la meva visió i de la meva interpretació del món, dels meus sentiments, emocions i pensaments i de tot allò que és important per a mi. Una intervenció en aquest quadrant hauria d'implicar accions que permetin als joves conèixer-se millors a si mateixos per comprendre tot allò que els passa i posar ordre al seu món intern.

Exemples de propostes d'actuació

Hi caben la gestió de les emocions; la revisió i la reflexió sobre les pròpies creences personals, els valors que són importants per a ells i la imatge que tenen de si mateixos; l'ús del llenguatge i com el llenguatge configura el pensament; la iniciació a la pràctica meditativa, el mindfulness i pràctiques d'atenció plena i la connexió amb la part interna genuïna de si mateixos, etc.

2) Quadrant superior dret: Individual Objectiu

És el quadrant de l'**ACCIÓ** i del **COMPORTAMENT**. Les intervencions en aquest quadrant han de néixer de l'observació de com actuen i de quins comportaments duen a terme (què fan i com) els destinataris del programa en relació a aquells aspectes o problemàtiques lligades a la promoció de la salut. És en aquest quadrant on es poden observar els hàbits de conducta lligats a la salut en funció de la pròpia manera de pensar (quadrant superior esquerre) i de relacionar-se i viure amb el grup d'iguals o la família (quadrant inferior esquerre).

Exemples de propostes d'actuació

Les intervencions possibles són totes aquelles relacionades amb la cura del cos físic. Seguir el gust per l'activitat física i l'esport, disciplines com el ioga, arts marcials i d'altres per l'estil, i la cura de l'alimentació. Tot allò que es refereixi als hàbits saludables per tenir cura del cos.

3) Quadrant inferior esquerra: Grupal Subjectiu

És el quadrant de la **COMUNICACIÓ** i de la **RELACIÓ**. És un quadrant especialment sensible en els joves. Els adolescents, per una qüestió evolutiva, acostumen a moure's en un nivell de consciència en el que hi té un pes molt important el grup d'iguals. És cap a l'adolescència que la família perd exclusivitat en favor del grup d'amics, dels col·legues, de la colla. Un adolescent, excepte algunes excepcions, busquen ser reconeguts formant part d'un grup que els ajuda a configurar la seva pròpia identitat. En aquest quadrant les accions per dur a terme han de tenir veure amb els altres, amb com els veiem i en com ens relacionem i comuniquem. Hi ha una

construcció d'una cultura de grup compartida, d'unes normes, compromisos i rituals. Tot això inclòs dins de la cultura més gran de la que formen part.

Exemples de propostes d'actuació

És un quadrant on es poden treballar i revisar els valors i les creences compartides i com aquests afecten a un mateix, als altres i al món. Accions que els ajudin a elevar-se per damunt de si mateixos i del grup de referència per acompanyar-los cap a una visió que inclogui a "tots els altres éssers humans". Les accions en aquest quadrant poden anar des del treball sobre les relacions afectives i sexuals fins a l'empatia, el bullying, la reflexió sobre la renúncia a aspectes de si mateixos per emmotllar-se al grup, etc.

4) Quadrant inferior dret: Grup al Objectiu

Aquest és el quadrant del **SISTEMA**, de l'estructura, l'organització i la planificació. En aquest quadrant s'hi troba tot el sistema que la societat ha muntat per resoldre i donar resposta tant als aspectes relacionats amb la promoció de la salut com als problemes de salut que pot tenir una persona. Hi trobem tota la xarxa de salut pública i tots els recursos humans i de serveis que una societat posa a disposició dels seus ciutadans...

Exemples de propostes d'actuació

En aquest quadrant les accions es dirigeixen a dotar als joves d'informació sobre els recursos que tenen al seu abast en relació a la promoció de la salut. Que tinguin al seu abast la informació necessària perquè puguin saber on es poden dirigir en cas, per exemple, de voler obtenir resposta a una inquietud personal, de compartir qualsevol problema lligat a la salut, etc. Un exemple concret pot ser conèixer i utilitzar l'assessoria sobre drogues i pantalles ubicada al casal Torreblanca.

Les línies de Desenvolupament

Les línies són la varietat d'intel·ligències de què disposem els éssers humans i a través de les quals podem desenvolupar-nos i créixer. També són conegudes popularment amb el nom d'**intel·ligències múltiples**, una marc de referència desenvolupat per Howard Gardner que explica les diferents maneres que tenim els humans d'aprendre, actuar i entendre el món.

Les línies que treballaríem en el pla de promoció de la salut són les següents:

- 1. Línia cognitiva:** Implica la capacitat de veure el món des de diferents perspectives. Respon a la pregunta: de què sóc conscient?
- 2. Línia emocional:** Es refereix a la capacitat de moure's i gestionar l'espectre de les emocions accedint i interactuant en el camp emocional propi i dels altres. Respon a la pregunta: com em sento?
- 3. Línia somàtica:** Parla de la destresa d'estar atent i en contacte amb el propi organisme cos/ment i de la capacitat d'accedir i utilitzar l'energia del propi cos. Respon a la pregunta: què faig físicament i com ho faig?
- 4. Línia interpersonal:** Implica la capacitat de relacionar-se i de comunicar-se amb els altres de manera que s'incloguin totes les perspectives (jo, tu i allò). Respon a la pregunta: com em relaciono amb els demés?

5. Línia moral: Parla de la capacitat que té una persona d'assolir una decisió moral que inclou tan el judici moral com la resposta possible i el seu abast (jo, els altres, tots els altres o tots els éssers vius). Respon a la pregunta: què hauria de fer?

6. Línia espiritual: Es refereix a la capacitat de la persona d'explorar quin és el seu anhel últim, el seu propòsit fonamental: Qui sóc? Per a què sóc aquí? Què he de fer a la vida? On vaig des d'aquí? Respon a la pregunta: quina és la meva inquietud darrera?

Cada persona té unes línies més desenvolupades que les altres. A través de dinàmiques, jocs i pràctiques diverses en funció de la línia que es vol treballar, es poden observar els nivells en cada línia i veure en quines hem de posar l'atenció:

- **Baix:** és un nivell disfuncional que pot causar dificultats, en certes situacions, tant per un mateix com pels altres.
- **Mig:** és un nivell funcional que no és problemàtic però que tampoc mostra una gran fortalesa.
- **Alt:** és un nivell altament funcional que es tradueix en l'habilitat de poder respondre amb destresa a les situacions que un està vivint i en què es requereix la línia en qüestió.

Les Línies de Desenvolupament es poden situar també en cadascun dels quadrants. Per exemple, la línia somàtica està relacionada amb el quadrant superior-dret, o la interpersonal amb el quadrant inferior-esquerre. Quadrants i Línies, treballades alhora, permeten veure i identificar les tendències i la manera de ser, de fer i de funcionar d'una persona. Un anàlisi que li permet entendre's i conèixer-se millor a si mateixa i, alhora, veure en quins aspectes ha de posar l'atenció per assolir un major nivell de desenvolupament. Permet també connectar amb les pròpies habilitats i els propis talents, de manera que puguin trobar una direcció en forma de certes sòlides que els permetin construir-se com a persones madures i capaces de prendre decisions equànimes en la seva vida quotidiana.