

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

La Escuela de Salud de Navarra celebra su primer encuentro entre personas y entidades implicadas para fortalecer redes de colaboración

En 4 años de andadura, el proyecto ha realizado cerca de 100 talleres en los que han participado más de 1.500 personas

Viernes, 22 de marzo de 2019

El proyecto del Departamento de Salud dirigido por el Instituto de Salud Pública de Navarra (ISPLN) “Escuela de Salud” ha celebrado esta tarde, en el Palacio de Congresos y Auditorio Baluarte de Pamplona / Iruña, el [“Encuentro de la Escuela de Salud: Tomando las riendas”](#), unas jornadas organizadas con el fin de dar a conocer la iniciativa; de favorecer el contacto y acercamiento de quienes lo han hecho posible; y de fortalecer las redes de colaboración con las distintas zonas.



Vista general de las personas participantes.

El evento, abierto a toda la ciudadanía, ha contado con la participación de más de un centenar de personas relacionadas, de una u otra manera, con el proyecto: profesores y profesoras de la Escuela de Salud, profesionales de los servicios sanitarios y sociales, entidades locales, asociaciones, y personas usuarias participantes de las actividades organizadas.

Durante el encuentro se han llevado a cabo tres ponencias en las que se han abordado, desde distintos puntos de vista, algunas de las claves que pueden ayudar a vivir una enfermedad o las etapas de la vida que a veces entrañan dificultades para las personas.

Así, en la ponencia “5 canciones, 5 etapas”, Jorge García Rendo, paciente experto y profesor de la “Escuela de Pacientes”, ha relatado la vivencia de su enfermedad, la esclerosis múltiple, por medio de la música, desde el diagnóstico hasta la actualidad.

Por su parte, la charla “Manejo del estrés ante las dificultades”, a cargo de la psicóloga y colaboradora de la Escuela de Pacientes de Andalucía, Bibiana Navarro Matillas, ha analizado diferentes situaciones que generan estrés, los niveles de respuesta ante dicho estrés, y

algunas de las principales estrategias de afrontamiento.

Finalmente, la ponencia “El humor, artículo de primera necesidad”, de Raquel Ledesma Somovilla, psicóloga positivista y formadora, ha abordado el humor como marco propicio para la expresión de emociones, de los beneficios de la risa y de la influencia de ambos en la sensación de bienestar.

4 años, 94 actividades y 1570 participantes

La “Escuela de Salud” de Navarra se creó hace cuatro años con el fin de ayudar y apoyar a las personas y familias en diferentes etapas vitales, y distintos procesos de enfermedad, a cuidarse y a tener mayor salud y bienestar. Integrada por la [Escuela de Pacientes](#), la [Escuela de Mayores](#) y la [Escuela de Madres y Padres](#), en el año 2015 se iniciaron las actividades de la Escuela de Pacientes y en el 2017 se incorporaron las de las otras dos escuelas. En este tiempo se han llevado a cabo 94 actividades, distribuidas en 31 localidades navarras, en las que han participado 1.570 personas.

Estos cursos, dirigidos a personas enfermas, personas mayores y familias, abordan contenidos diversos como el cuidado de una persona con demencia y cómo cuidarse; la aceptación de una enfermedad crónica; el envejecimiento saludable, y la sexualidad en esta etapa; o la educación parental en edades entre los 3 y 12 años.

En estos cuatro años, se han ido añadiendo y adaptando los temas y contenidos trabajados, y se han ampliado con otras actividades para dar respuesta a las inquietudes y necesidades de los y las asistentes, así como de la sociedad navarra en general.

La “Escuela de Salud” de Navarra está formada por las personas que hacen posible su funcionamiento: profesorado, asociaciones, ayuntamientos, servicios sociales de base, profesionales de los centros sanitarios, profesionales que realizan labores de coordinación y gestión desde el ISPLN, y las usuarias y usuarios que participan en sus actividades formativas para aprender y enseñar las mejores formas de cuidar y cuidarse.

Los talleres son impartidos por un grupo de profesorado colaborador de las diferentes escuelas de salud, integrado por profesionales del ámbito socio sanitario, así como por pacientes, personas mayores, y padres o madres expertos formados para impartir estas sesiones. Se cuenta, además, con personas expertas profesionales para la formación del propio profesorado.

Así, el aprendizaje en estas escuelas de salud parte de la propia experiencia y pone en valor no solo la adquisición de conocimientos, sino también la gestión de las emociones, el desarrollo de habilidades, y la utilización del apoyo social.

Tanto experiencias nacionales, como internacionales han avalado este tipo de proyectos educativos, basados en la formación entre iguales, y con el apoyo de profesionales. En el caso de las personas usuarias en Navarra, según se desprende de las evaluaciones obtenidas durante los últimos años, los talleres realizados son valorados muy positivamente, considerándolos interesantes, útiles para su vida diaria y apreciando el espacio de reflexión e intercambio de puntos de vista.