



# **ACTIVANDO SALUD II**

# **GUÍA DIDÁCTICA**

**INNOVACIÓN SOCIAL PARA LA SALUD COMUNITARIA**

Una guía didáctica para impulsar las competencias de profesionales del ámbito social y sanitario en la promoción del derecho a la salud y la Agenda 2030 desde una mirada local e innovadora



**Edición:** Farmamundi 2025

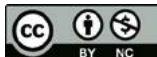
**Coordinación de contenidos:** Beatriz Rodríguez Amado, responsable de Farmamundi Cantabria

**Diseño gráfico y maquetación:** Amelia Fernández Valledor ([www.ixteria.es](http://www.ixteria.es))

Esta guía didáctica forma parte del proyecto Activando Salud II, un proyecto de Educación para el Desarrollo impulsado por Farmamundi que nace para favorecer el cumplimiento de los ODS desde la innovación social con perspectiva de salud comunitaria y **financiado por el Gobierno de Cantabria en su convocatoria 2024 de Intervenciones de Educación para el Desarrollo.**

***Activando salud: innovación social para la salud comunitaria.  
Una guía didáctica para impulsar las competencias de profesionales del ámbito social y sanitario en la promoción del derecho a la salud y la Agenda 2030 desde una mirada glocal e innovadora.***

© 2025 by Farmamundi is licensed under CC BY-NC 4.0



To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autoras y no refleja necesariamente la opinión del Gobierno de Cantabria.

Un proyecto de:



Financiado por:



# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>MÓDULO 1. CONOCIENDO LA AGENDA 2030 Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE</b>	<b>7</b>
Conociendo la Agenda 2030 y los ODS	7
El poder de la comunidad como motor de cambio	8
<b>MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DE ACTIVOS PARA LA SALUD Y SALUD COMUNITARIA</b>	<b>10</b>
El derecho a la salud como derecho humano fundamental	10
Salud comunitaria basada en activos de salud (SCBA)	10
<b>MÓDULO 3. ENFOQUES TRANSVERSALES PARA EL TRABAJO EN SALUD COMUNITARIA</b>	<b>13</b>
El Enfoque Basado en Derecho Humanos (EBDDHH)	13
Enfoque feminista y de género	13
La cultura de Paz	14
Sostenibilidad ambiental	14
Interculturalidad	15
<b>MÓDULO 4. MOVILIZACIÓN COMUNITARIA A TRAVÉS DE LOS MAPEOS DE ACTIVOS DE SALUD</b>	<b>17</b>
¿Qué es un mapeo comunitario?	17
Preparación y desarrollo del mapeo	17
Devolución de resultados a la comunidad	19
<b>MÓDULO 5. LA INNOVACIÓN SOCIAL APLICADA A LA SALUD COMUNITARIA: LABORATORIOS DE INNOVACIÓN CIUDADANA</b>	<b>23</b>
¿Qué es la innovación social?	23
Introducción a la metodología <i>Design Thinking</i>	23
Planificación del laboratorio	24
Creación de prototipos	26
Evaluación y mejora con la comunidad	29

<b>MÓDULO 6. PLAN DE ACCIÓN Y SOSTENIBILIDAD DE NUESTRAS INICIATIVAS</b>	<b>30</b>
Cómo estructurar un plan de acción participativo	30
Estrategias para mantener el proyecto vivo y medir impacto	30
Importancia de las redes de colaboración.	31
<b>FICHA DIDÁCTICA 1. UNA GUÍA PARA REALIZAR MAPEOS</b>	<b>32</b>
<b>FICHAS DIDÁCTICAS 2. LA IDENTIFICACIÓN DE ACTIVOS POR LOS ODS</b>	<b>33</b>
<b>FICHA DIDÁCTICA 3. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE UN DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS ODS DESDE LA SALUD COMUNITARIA</b>	<b>35</b>
<b>FICHA DIDÁCTICA 4. FORMULACIÓN DE RETOS Y METAS EN LABORATORIOS DE INNOVACIÓN COMUNITARIA</b>	<b>36</b>
<b>FICHA DIDÁCTICA 5. MAPEO DE INICIATIVAS INNOVADORAS</b>	<b>38</b>



# INTRODUCCIÓN

Farmamundi somos una Organización No Gubernamental para el Desarrollo comprometida con la promoción del acceso universal a la salud, entendida como un derecho humano fundamental. Nuestro trabajo se basa en procesos de cambio social que respetan la dignidad de las personas y fomentan la justicia global, la equidad y la sostenibilidad. Para lograrlo, colaboramos con instituciones, organizaciones y comunidades de diversas regiones del mundo, impulsando acciones humanitarias, de cooperación para el desarrollo y de educación para la transformación social.

Los desafíos sanitarios y sociales a nivel global son cada vez más complejos y están estrechamente interconectados. Por eso, en Farmamundi promovemos una visión integral e interdisciplinaria de la salud que reconoce la importancia de abordar no solo la enfermedad, sino también sus determinantes sociales, ambientales y culturales. Este enfoque incluye la participación activa y el empoderamiento de las comunidades, quienes mejor conocen sus necesidades y pueden impulsar soluciones sostenibles desde su propio contexto.

Esta guía es una adaptación actualizada y renovada de la guía didáctica “Activando Salud”, publicada originalmente en 2024 por Farmamundi. Nuestro objetivo es rescatar las herramientas principales de la salud comunitaria y ponerlas al servicio de la innovación social, generando propuestas de cambio que sean reales, tangibles y participativas. De este modo, buscamos acercar metodologías probadas y conceptos esenciales a los nuevos retos sociales y sanitarios, conectando con las necesidades actuales y los procesos de transformación que requieren nuestras comunidades.

En el marco del proyecto “Activando Salud II” y financiado por el Gobierno de Cantabria en la convocatoria 2024 de Intervenciones de Educación para el Desarrollo, esta guía está diseñada para fortalecer las competencias de profesionales y futuros profesionales del ámbito sociosanitario cántabro. Queremos que estas personas se conviertan en agentes activos en la promoción del derecho a la salud y en la implementación de la Agenda 2030, aplicando un enfoque glocal que conecte las metas globales con los desafíos y oportunidades locales.

A lo largo de esta guía encontrarás contenidos formativos, herramientas pedagógicas y metodologías de innovación social que invitan a reflexionar críticamente y actuar de forma transformadora. Se integran principios fundamentales como la cultura de paz, los derechos humanos, la sostenibilidad, la interculturalidad y la igualdad de género, para construir procesos que fortalezcan no solo el bienestar individual, sino también el tejido social y ambiental de nuestras comunidades.

Este material está pensado como un recurso práctico, dinámico y contextualizado para impulsar cambios reales y sostenibles en tu entorno. Te invitamos a conectar lo global con lo cotidiano, valorar la participación comunitaria y fortalecer tu compromiso profesional con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



Sumérgete en este proceso de aprendizaje y acción desde en el que, juntas, podemos activar la salud como una fuerza poderosa para construir sociedades más justas, saludables y resilientes.

¡Allá vamos!

# MÓDULO 1. CONOCIENDO LA AGENDA 2030 Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

## CONOCIENDO LA AGENDA 2030 Y LOS ODS

### Introducción a los ODS y la Agenda 2030

La Agenda 2030 es un plan de acción mundial a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, basado en 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que tiene por objeto asegurar el progreso social y económico sostenible en todo el mundo y fortalecer la paz universal dentro de un concepto más amplio de libertad.

En 2015, todos los estados miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en la que se establece un plan para alcanzar esos objetivos en 15 años.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, también conocidos como los Objetivos Globales, son una llamada de Naciones Unidas a todos los países del mundo para afrontar los grandes desafíos a los que se enfrenta la humanidad y garantizar que todas las personas tengan las mismas oportunidades y puedan llevar una vida mejor sin comprometer nuestro planeta.

### Contenido de la Agenda 2030: los ODS y las metas

El avance de los ODS a nivel comunitario depende de la participación activa de la ciudadanía local, que desempeña un papel crucial en la toma de decisiones inclusivas. Esta participación puede manifestarse en diversas formas, como la colaboración en proyectos, la creación de espacios de diálogo, la presentación de propuestas, el monitoreo de avances y la movilización comunitaria. La participación activa de las comunidades aporta beneficios como el sentido de responsabilidad y de pertenencia, soluciones adaptadas a las necesidades locales, cohesión social y el fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas.

Es esencial establecer mecanismos e instituciones que promuevan la participación ciudadana en la implementación de los ODS a nivel local, lo que implica la creación de espacios inclusivos, la difusión de información clara sobre los ODS y proyectos locales, y el fortalecimiento de las capacidades de las personas y organizaciones locales para una participación efectiva.



Esta agenda de objetivos supone un gran desafío global, ya que ni el actual orden económico internacional, ni la dinámica demográfica y social, ni los procesos productivos, ni la situación del Estado de Derecho, ni la seguridad y la paz mundiales, ni las condiciones materiales de grandes sectores de la población nos llevan de modo natural al logro de los ODS. Hay muchos obstáculos que superar y el papel de las comunidades es clave para conseguirlo.

Conoce en profundidad la historia, objetivos y metas de la Agenda 2030:  
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

## EL PODER DE LA COMUNIDAD COMO MOTOR DE CAMBIO

El verdadero cambio ocurre cuando las personas se involucran activamente en la transformación de su entorno. No se trata solo de grandes políticas o decisiones de gobierno, sino de las acciones cotidianas de una comunidad. Desde un grupo vecinal que promueve la movilidad sostenible hasta una red de apoyo que cuida la salud mental, cada pequeña acción contribuye a construir un futuro más justo y sostenible.

La participación ciudadana no solo fortalece la democracia, sino que es esencial para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) desde lo local. Cuando las personas toman la iniciativa, los ODS dejan de ser metas lejanas y se transforman en soluciones concretas para los desafíos específicos de cada barrio, ciudad o comunidad.



Para que más personas se sumen a estas iniciativas, es clave facilitar su implicación y generar un sentido de comunidad. Algunas estrategias efectivas incluyen:

- Visibilizar historias inspiradoras, mostrando ejemplos de personas que han logrado generar cambios positivos en sus entornos.
- Crear espacios de diálogo donde los ciudadanos puedan expresar sus necesidades y proponer soluciones.
- Hacerlo accesible y divertido, organizando actividades como ferias, juegos o retos comunitarios.

- Fomentar la educación y la formación, brindando herramientas prácticas para que cualquiera pueda involucrarse, sin importar su experiencia previa.
- Reforzar la colaboración, conectando a personas, colectivos y entidades para multiplicar el impacto de las acciones.

### **PARA REFLEXIONAR**

La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) no son solo compromisos internacionales, sino una hoja de ruta común para transformar nuestro mundo desde lo local.

El poder de la comunidad y la participación ciudadana activa son clave para alcanzar estos objetivos. Cada acción, por pequeña que parezca, cuenta y puede generar un impacto positivo en tu entorno.

¡Tú también formas parte del cambio hacia un futuro más justo, sostenible e inclusivo!



# MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DE ACTIVOS PARA LA SALUD Y SALUD COMUNITARIA

## EL DERECHO A LA SALUD COMO DERECHO HUMANO FUNDAMENTAL

La salud no es solo ausencia de enfermedad, sino un derecho humano esencial que garantiza el bienestar físico, mental y social de todas las personas, sin importar su género, edad, origen o condición social. Este derecho implica acceso a servicios de calidad, alimentación adecuada, un entorno seguro y la información necesaria para cuidar la salud propia y comunitaria.

Entender la salud como derecho nos lleva a considerar los determinantes sociales —como educación, vivienda, empleo y redes de apoyo— que influyen en la capacidad de las personas para cuidarse y cuidar a otros.

Este enfoque está inevitablemente ligado a los ODS, ya que comparten la visión de un desarrollo integral, inclusivo y sostenible, que promueve el bienestar para todas las personas, especialmente las más vulnerables. Por eso, trabajar en salud comunitaria es una forma directa y efectiva de avanzar hacia la Agenda 2030.

## SALUD COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS DE SALUD (SCBA)

### ¿Qué son los activos para la salud?

Cuando hablamos de activos para la salud, nos referimos a **todos aquellos elementos que favorecen el bienestar dentro de una comunidad**. Pueden ser tangibles, como centros de salud, mercados con alimentos frescos, espacios culturales y deportivos. Pero también existen activos intangibles, como la solidaridad entre el vecindario, los conocimientos tradicionales o las habilidades de liderazgo y comunicación.

Los activos para la salud no solo mejoran el bienestar de una comunidad, sino que también contribuyen al cumplimiento de los ODS. Fortalecer estos recursos ayuda a garantizar un acceso equitativo a servicios de salud, prevenir enfermedades y reducir desigualdades. Además, el enfoque SCBA se vincula con otros objetivos globales, como el fin de la pobreza, el hambre cero y la reducción de desigualdades, al abordar factores sociales y económicos que influyen en la salud.

El enfoque SCBA se centra en aprovechar y fortalecer los recursos, capacidades y fortalezas ya presentes en la comunidad. En lugar de enfocarse en los déficits o carencias, este modelo destaca lo positivo, preguntándose: ¿qué tiene la comunidad que puede contribuir a mejorar su bienestar? Se trata de descubrir y potenciar los activos existentes, como los conocimientos, habilidades, redes sociales y recursos locales, para crear soluciones sostenibles y efectivas.

## Salud comunitaria

La salud comunitaria es un enfoque integral que promueve el bienestar colectivo, reconociendo que la salud no es solo responsabilidad individual, sino también un bien común que se construye a través de la participación activa de la comunidad. Para ello, es fundamental adoptar una mirada global, colectiva y positiva, que no solo busque el cuidado individual, sino que también fomente la creación de redes colaborativas locales que trabajen por el bienestar de todas las personas, siempre con un horizonte de equidad y sostenibilidad medioambiental.

Sin embargo, en muchas ocasiones, tendemos a prestar poca atención a nuestra salud hasta que aparece el malestar, la enfermedad o el dolor. Esto refleja una visión reactiva de la salud, donde nos enfocamos en los factores que causan la enfermedad en lugar de fomentar hábitos saludables desde temprana edad para cultivar nuestro bienestar de manera continua a lo largo de la vida. Esta mentalidad también está presente en muchas instituciones y servicios de salud, donde predomina un modelo sanitario que se centra en los factores de riesgo, la medicalización, el tratamiento y la curación, en lugar de promover la prevención y la salud integral.

Frente a este modelo, existe la oportunidad de transformarlo hacia uno que ponga el énfasis en el origen de la salud. Este enfoque se basa en la información, la educación y la promoción de la salud, brindando a las personas los conocimientos, capacidades y herramientas necesarias para adoptar hábitos de vida saludables y tomar control de su bienestar. A su vez, implica la creación de un sistema de salud integral que no solo se enfoque en curar enfermedades, sino que acompañe y apoye a las personas en su proceso de cuidado y prevención, favoreciendo **un entorno colectivo en el que todas las personas trabajemos juntas por nuestra salud.**



## EL concepto de “salutogénesis”

La salutogénesis, concepto desarrollado por Aaron Antonovsky y difundido en España por expertos como Mariano Hernán, se centra en entender qué factores generan y mantienen la salud en las personas y comunidades, en lugar de enfocarse solo en la enfermedad. Esta perspectiva resalta la importancia de fortalecer los recursos internos y sociales que permiten enfrentar el estrés y las adversidades, promoviendo un sentido de coherencia que hace que la vida sea comprensible, manejable y significativa.

Desde la salud comunitaria, la salutogénesis aporta un marco para diseñar intervenciones que potencien el bienestar colectivo, priorizando la promoción y prevención a través del empoderamiento y la participación activa de la comunidad.

## **RECUERDA**

### **No todos los recursos son activos**

Los activos son los recursos generadores de salud que la comunidad reconoce como útiles para su bienestar. Es decir, si no son reconocidos y apreciados por la población, no serán activos.

### **Todo activo tiene que tener un porqué**

Es importante que la persona que lo identifica, explique el motivo por el que lo considera una fuente de salud y el tipo de bienestar que le aporta.

### **Los activos siempre son una fuente de salud y bienestar**

Los activos ofrecen una mirada positiva de la salud. Es decir, tenemos que poner el foco en lo que nos aporta bienestar y no en lo que nos genera malestar.



# MÓDULO 3. ENFOQUES TRANSVERSALES PARA EL TRABAJO EN SALUD COMUNITARIA

## EL ENFOQUE BASADO EN DERECHO HUMANOS (EBDDHH)

El enfoque basado en Derechos Humanos (DDHH) en los ODS y la salud comunitaria es clave para lograr un desarrollo justo, inclusivo y sostenible. Garantiza igualdad de acceso a servicios y oportunidades para todos, sin discriminación. Promueve la participación activa de las comunidades, un enfoque preventivo que aborda causas sociales y económicas, y la rendición de cuentas de los gobiernos. Además, considera las necesidades integrales de las personas y busca soluciones sostenibles a largo plazo.

### QUEREMOS SABER...

¿Cómo se conectan los ODS con los Derechos Humanos y la salud comunitaria? ¿Hay ejemplos donde la innovación social haya impulsado esta relación?

¿Cuál es el impacto global de aplicar Derechos Humanos en salud comunitaria para alcanzar los ODS? ¿Conoces ejemplos internacionales de innovación social en este ámbito?

¿Qué rol tiene la comunidad en la salud desde los Derechos Humanos? ¿Cómo promover su participación efectiva con prácticas innovadoras?

¿Qué retos existen al aplicar estos principios en culturas diversas? ¿Cómo puede la innovación social ofrecer soluciones adaptadas y respetuosas?

## ENFOQUE FEMINISTA Y DE GÉNERO

El enfoque feminista y de género, junto con la perspectiva interseccional, en relación con los ODS y la salud comunitaria, implica una visión integral que reconoce la diversidad de identidades y las múltiples desigualdades sociales que afectan la salud de las personas y comunidades. Este enfoque considera cómo factores como género, raza, clase social, orientación sexual y otras condiciones interrelacionadas influyen en el acceso equitativo a la salud y el bienestar. Busca asegurar que la implementación de los ODS atienda estas diferencias para enfrentar las desigualdades estructurales de manera justa y efectiva. En la salud comunitaria, esto significa priorizar las necesidades específicas de grupos diversos para construir una sociedad más equitativa, saludable y libre de violencias y discriminaciones.

## **Y TÚ, ¿QUÉ OPINAS?**

¿Por qué es importante abordar temas de género, como la salud reproductiva y las desigualdades en atención médica, para mejorar la salud comunitaria?

¿Cómo puede la educación con enfoque de género promover la igualdad y fortalecer la salud comunitaria? ¿Conoces programas que lo hagan?

¿De qué forma la igualdad de género en salud comunitaria puede contribuir a un mundo más justo y equitativo? ¿Puedes dar ejemplos?

¿Qué acciones locales podrían impulsar la igualdad de género en salud y ayudar a cumplir los ODS desde una perspectiva feminista?

## **LA CULTURA DE PAZ**

La cultura de paz es clave para promover la salud en las comunidades, pues va más allá de la ausencia de violencia; busca construir entornos donde se respeten los derechos, se fomente el diálogo y se promueva la convivencia armoniosa. En salud comunitaria, esto significa prevenir conflictos, eliminar la violencia y fortalecer los lazos sociales que mantienen unida y saludable a la comunidad.

En la práctica, incorporar esta cultura implica fomentar la comunicación abierta y respetuosa, la participación activa en decisiones comunitarias y la búsqueda pacífica de soluciones ante conflictos. También significa erradicar toda forma de violencia —física, verbal o psicológica— en el entorno.

Además, la cultura de paz fortalece la solidaridad y la cooperación, esenciales para que la comunidad se apoye en la prevención y cuidado de la salud. Cuando las personas se sienten conectadas y respetadas, colaboran para construir un ambiente saludable para todos.

## **¿TE HAS PREGUNTADO?**

¿Qué acciones concretas podemos tomar en nuestra comunidad para promover una cultura de paz?

¿Cómo contribuye la educación de calidad (ODS 4) a la construcción de una cultura de paz?

¿Qué impacto tienen la pobreza y las desigualdades (ODS 1 y ODS 10) en los conflictos y la violencia en la sociedad?

## **SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL**

La sostenibilidad ambiental es clave para la salud comunitaria, ya que el bienestar de las personas está ligado a un planeta sano. El aire, el agua, los alimentos y los espacios donde vivimos dependen de ecosistemas protegidos. Problemas co-

mo la contaminación, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad afectan especialmente a las personas más vulnerables.

Incorporar la sostenibilidad en salud comunitaria implica promover prácticas que cuiden el ambiente y fortalezcan la salud, como huertos comunitarios, mercados locales, uso responsable del agua, reducción de plásticos y movilidad sostenible. Además, educar sobre el impacto ambiental en la salud genera conciencia de que cuidar el entorno es cuidarnos a nosotros mismos.

Este enfoque también pone énfasis en la equidad, pues las comunidades más pobres suelen sufrir más los efectos ambientales. Trabajar en sostenibilidad significa asegurar que las generaciones presentes y futuras puedan vivir en un ambiente saludable y digno.

### **QUEREMOS QUE NOS CUENTES...**

¿Cómo se conectan los ODS con la sostenibilidad ambiental y la salud del planeta?  
¿Por qué es clave entender esta relación?

¿De qué manera pueden las comunidades fomentar la sostenibilidad en energía, movilidad urbana y conservación de ecosistemas? ¿Qué beneficios traen estas acciones?

¿Por qué es vital cuidar la vida submarina y los ecosistemas terrestres para la salud del planeta y de las comunidades? ¿Qué medidas pueden ayudar a alcanzar estos objetivos?

## **INTERCULTURALIDAD**

La diversidad cultural enriquece nuestras comunidades y es fundamental en la salud comunitaria, ya que reconoce que creencias y valores influyen en el bienestar. Respetar esta diversidad fomenta la solidaridad, el sentido de pertenencia y mejora la convivencia, reduciendo conflictos y marginación.

Este enfoque permite adaptar los servicios de salud a las necesidades reales de cada comunidad, integrando saberes tradicionales con conocimientos científicos para una atención más humana y efectiva. Además, fortalece la salud emocional, la participación comunitaria y la colaboración entre actores sociales.

### **AHORA, CUÉNTANOS TÚ...**

¿Cómo se relaciona el ODS 10, “Reducir las desigualdades en y entre los países”, ¿con la promoción de la diversidad cultural para avanzar en los ODS y mejorar la salud comunitaria? ¿Puedes dar ejemplos concretos?

¿De qué manera el ODS 11, “Ciudades y comunidades sostenibles”, ¿fomenta la diversidad cultural en la planificación urbana? ¿Qué prácticas o políticas pueden crear comunidades más inclusivas y respetuosas?

¿Qué acciones pueden tomar las comunidades para proteger y promover la diversidad cultural como parte integral de la salud y el desarrollo sostenible?



# MÓDULO 4. MOVILIZACIÓN COMUNITARIA A TRAVÉS DE LOS MAPEOS DE ACTIVOS DE SALUD

## ¿QUÉ ES UN MAPEO COMUNITARIO?

El mapeo comunitario es una herramienta participativa que permite a la comunidad identificar y representar visualmente sus recursos, retos y oportunidades en el territorio. Más que ubicar puntos en un mapa, es un proceso colectivo donde se comparten conocimientos y percepciones sobre la salud y el bienestar local. Reconoce a las personas como expertas de su entorno y da voz para destacar espacios, redes, servicios y desafíos que afectan su calidad de vida.

Este proceso ayuda a construir una visión común, valorar fortalezas, fomentar la participación y planificar acciones sostenibles. El resultado es un mapa (físico o digital) que refleja la riqueza y prioridades comunitarias, facilitando la movilización, la colaboración y decisiones inclusivas en salud comunitaria.

## PREPARACIÓN Y DESARROLLO DEL MAPEO

### Claves para identificar correctamente activos

De cara a identificar los activos de salud, existen una multitud de técnicas muy variadas, de hecho, pueden incluso generarse técnicas propias de mapeo, en función de las personas que van a formar parte, el tipo de activos a identificar, el lugar, etc.

De manera genérica, las claves para identificar correctamente activos serían:

- Selecciona la técnica más adecuada, sencilla y divertida, según perfil y número de participantes y espacios disponibles. Se trata de dar voz a la ciudadanía y crear un diálogo transformador.
- Diseña y planifica colectivamente todos los detalles de la acción concreta de recogida de información: fecha, lugar, participantes, recursos, materiales, etc.
- Los activos deben dar respuesta a las siguientes preguntas:
  - ▶ ¿Por qué lo consideras un activo para la salud?
  - ▶ ¿Qué bienestar genera en ti o en la comunidad?
- Registrar adecuadamente los activos, su tipología, su ubicación (de tenerla), registro visual o escrito del activo y su vinculación con los distintos ODS.

## **Técnicas de mapeo comunitario**

### Fotovoz (Photovoice)

Es un recorrido individual o grupal, móvil en mano, realizando fotografías, vídeos, audios y/o textos explicativos sobre los activos encontrados.

Algunas claves:

- Paseando por el barrio vamos tomando imágenes de los activos de salud, que irán acompañados de la información básica necesaria: nombre, ubicación y breve descripción.
- Es importante dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Por qué lo consideras un activo para la salud? ¿Qué bienestar genera en ti o en la comunidad?
- Para completar la descripción de los activos y recopilar otra información de interés en los mapas se pueden organizar grupos para realizar llamadas, visitas o búsquedas por internet.
- Es interesante tomar imágenes del propio proceso (fotos o vídeos) para difundir, con el permiso de las y los participantes, la actividad y los activos identificados.

### Paseo saludable

Son rutas grupales al aire libre por el barrio o sus alrededores, que incluyen puntos de encuentro (paradas) para la puesta en común de la información recogida sobre los activos.

Algunas claves:

- Es un paseo con un recorrido y duración marcados, pero que se realiza con tranquilidad y sin prisas, ya que lo fundamental es permitir que todas las personas participantes puedan proponer breves paradas al identificar su activo y en los puntos de encuentro poder intercambiar sus percepciones.
- El grupo puede ser numeroso o bien trazar varias rutas de la zona para dividirse en grupos más pequeños que, una vez realizado el recorrido descubriendo activos, se unan en un lugar establecido para charlar cómodamente y compartir lo que se ha identificado.
- Todos los activos identificados por el grupo y sus datos correspondientes deben quedar recogidos en unas fichas en papel o en un formulario *online*.

### Observación y entrevistas de calle

La observación consiste en un proceso de contemplación individual o grupal de un lugar prestando atención a cómo se desarrollan los comportamientos de las personas y cómo se utilizan los recursos de la comunidad.

Es muy útil, además de anotar las conclusiones de nuestra observación, realizar entrevistas y conversar con algunas de las personas que encontremos a nuestro paso.

### Mapa emocional

Se desarrolla grupalmente sobre un mapa mudo del barrio en el que las personas participantes pueden expresar las emociones que cada zona del mapa o activo les ha generado.

Algunas claves:

- A cada tipo de emoción se le asocia un color diferente, lo que ayuda a poder agruparlas posteriormente.
- Una vez localizadas las diferentes emociones en el mapa, se comparten percepciones y analiza colectivamente las zonas clave, activos identificados, tipo de emociones que generan y sus causas, entre otras cuestiones relevantes.



## DEVOLUCIÓN DE RESULTADOS A LA COMUNIDAD

La devolución de resultados tras un mapeo comunitario es una fase clave para activar la participación y transformar los hallazgos en acción. No se trata solo de informar, sino de abrir espacios de diálogo, validar lo identificado y planificar colectivamente.

Una buena devolución incluye presentar los activos de forma clara y accesible (mapas, infografías, exposiciones), facilitar encuentros comunitarios para priorizar necesidades, visibilizar a quienes participaron y fomentar ideas para el uso de los recursos. También implica usar metodologías participativas (asambleas, caminatas, celebraciones) y difundir los resultados en distintos formatos para llegar a toda la comunidad.

Este proceso fortalece redes de cuidado, el sentido de pertenencia y el compromiso con la mejora de la salud como un derecho compartido, sentando las bases para acciones sostenibles y liderazgos comunitarios.

## Elaboración de un mapa de activos

El mapa de activos no es solo el resultado final del mapeo, sino una herramienta dinámica que fortalece la identidad comunitaria promueve la participación y activas redes en torno a la salud y el bienestar.

Presentarlo de forma visual y accesible ayuda a que las personas reconozcan los recursos existentes —espacios, servicios, grupos y referentes—, generando orgullo, apropiación y oportunidades de conexión. Facilita el aprendizaje colectivo y se convierte en un recurso útil en centros de salud, escuelas o asociaciones.

### Formas de usar el mapa en la devolución

- Jornadas participativas con presentación del mapa y ejemplos concretos.
- Mapas murales o en el suelo para que la comunidad aporte ideas y nuevos activos.
- Caminatas guiadas para visitar y valorar activos locales.
- Materiales en papel o digital para compartir en redes comunitarias.
- Dinámicas grupales para reflexionar: ¿cómo activamos estos activos?, ¿qué alianzas necesitamos?

### Ideas clave para su uso continuo

- Colocar el mapa en espacios visibles y comunitarios.
- Usarlo como base para talleres de salud y planificación.
- Mantenerlo actualizado de forma participativa.
- Difundirlo en redes sociales y medios locales.

El mapa transforma el conocimiento en acción colectiva, reforzando el papel de la comunidad como protagonista de su salud.



## **Decálogo de recomendaciones**

Tras identificar los activos comunitarios, el siguiente paso es pensar colectivamente cómo aprovecharlos para mejorar la vida en comunidad. El decálogo de recomendaciones es una herramienta práctica con diez propuestas claras, accesibles y realistas que surgen de la participación comunitaria y se enfocan en transformar recursos en acciones concretas.

### ¿Qué hace efectivo a un buen decálogo?

- **Participativo:** recoge las voces y experiencias de la comunidad, especialmente de quienes suelen quedar fuera de los espacios de decisión.
- **Realista y útil:** propone acciones concretas, ajustadas a los recursos locales, evitando ideas inalcanzables.
- **Claro y accesible:** usa un lenguaje sencillo, entendible para todas las edades y niveles educativos.
- **Priorizado y ordenado:** distingue entre lo urgente y lo importante, y plantea acciones viables a corto y largo plazo.
- **Vivo y revisable:** es un documento abierto al cambio, que se adapta a nuevas realidades y aprendizajes.

### Sugerencias para su elaboración

- Escuchar a la comunidad mediante encuestas, grupos de diálogo o entrevistas.
- Identificar problemas comunes y soluciones con impacto real.
- Crear espacios colectivos para discutir y validar propuestas.
- Difundirlo en formatos diversos (papel, digital, murales, redes) para que llegue a todas las personas.

## **La prescripción social**

En salud comunitaria, prescribir activos es una estrategia para mejorar el bienestar de las personas más allá de la consulta médica, conectándolas con espacios, actividades y relaciones que fortalecen su salud física, emocional y social.

### ¿Qué significa prescribir un activo?

Es invitar a alguien a participar en actividades comunitarias como caminatas en grupo, talleres de cocina saludable, huertos urbanos o coros vecinales. Estas propuestas ayudan a combatir el aislamiento, fomentar la actividad, recuperar el sentido de pertenencia y fortalecer la salud mental.

### ¿Por qué es importante?

Muchas personas no conocen los recursos disponibles en su entorno o no se sienten capaces de acceder a ellos solas. Acompañarlas en este proceso, explicarles cómo funcionan y facilitar el primer contacto es una forma poderosa de cuidado.

### Ejemplos de activos que pueden prescribirse:

- Caminatas saludables o grupos de ejercicio en parques.
- Talleres de cocina o huertos comunitarios.
- Grupos de apoyo para soledad, duelo o enfermedades crónicas.
- Actividades culturales como teatro o música.
- Redes de voluntariado y apoyo vecinal.
- Talleres de bienestar emocional o yoga.
- Programas de alfabetización digital para personas mayores.

### Requisitos clave para prescribir activos:

- Conocer los recursos disponibles gracias a un mapeo previo.
- Escuchar a la persona para identificar qué tipo de actividad puede motivarla.
- Acompañar o facilitar el primer contacto con el recurso.



# MÓDULO 5. LA INNOVACIÓN SOCIAL APLICADA A LA SALUD COMUNITARIA: LABORATORIOS DE INNOVACIÓN CIUDADANA

## ¿QUÉ ES LA INNOVACIÓN SOCIAL?

En salud comunitaria, la innovación social significa buscar nuevas formas de cuidar, prevenir y acompañar desde lo comunitario, implicando a las personas, colectivos y territorios en el diseño de las soluciones.

No se trata solo de tecnología o de grandes inversiones, sino de pensar y actuar de forma diferente para encontrar caminos creativos a problemas que afectan el bienestar colectivo. Puede ser tan sencillo como reorganizar una actividad para que sea más inclusiva, cocrear un mapa de activos de salud o diseñar un espacio comunitario para el encuentro, hasta idear sistemas de alerta comunitaria o proyectos de acompañamiento vecinal.

### **La innovación social:**

- Es colaborativa: involucra a la comunidad, profesionales y actores locales.
- Es creativa: busca nuevas formas de abordar problemas conocidos.
- Es práctica: se centra en soluciones aplicables y sostenibles.
- Genera impacto positivo: mejora la calidad de vida y fortalece los lazos comunitarios.
- Pone a las personas en el centro: escuchando sus necesidades y talentos.

En salud comunitaria, innovar socialmente es animarse a experimentar, aprender de los errores y ajustar lo que hacemos para mejorar, generando cambios que perduren en el tiempo y se adapten a cada contexto.

Así, la innovación social se convierte en una herramienta poderosa para responder a retos como la soledad, el sedentarismo, las barreras de acceso a la salud, el cuidado del entorno o la cohesión comunitaria, de manera participativa y sostenible.

## **INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA *DESIGN THINKING***

El *Design Thinking* (pensamiento de diseño) es una metodología de trabajo para **resolver problemas de forma creativa e innovadora, poniendo a las personas en el centro de la solución**. Por eso, al contar con la inteligencia colectiva de la comunidad, permite crear soluciones que se ajustan mejor a las necesidades reales

de las personas, fomentando la creatividad, la co-creación y la iteración, en lugar de aplicar soluciones predefinidas.

Los laboratorios de innovación ciudadana encuentran en el *Design Thinking* un modelo ideal para fomentar la creatividad y la solución colaborativa de problemas.

### **Sus cinco fases son:**

1. **Empatizar:** Comprender las necesidades reales de la comunidad mediante entrevistas, observaciones y metodologías de investigación participativa.
2. **Definir:** Analizar la información recopilada para delimitar claramente el problema a resolver.
3. **Idear:** Generar un amplio rango de ideas y soluciones innovadoras a través de lluvias de ideas y procesos creativos.
4. **Prototipar:** Construir modelos iniciales de las soluciones para explorarlas y mejorarlas.
5. **Testear:** Probar los prototipos con la comunidad y recoger retroalimentación para refinarlos.

Si nos damos cuenta, en los anteriores módulos hemos podido desarrollar metodologías que nos permitan avanzar en las primeras fases de *Design Thinking*. Así:

- Hemos empatizado al desarrollar un mapeo de activos comunitario (Fase 1).
- Hemos analizado la información y delimitado los problemas a resolver a través del diálogo y la elaboración de un decálogo de recomendaciones (Fase 2).

Ahora, vamos a por los siguientes pasos: Idear, prototipar y testear.

## **PLANIFICACIÓN DEL LABORATORIO**

### **Identificar un reto**

El punto de partida de un laboratorio de innovación con enfoque de *Design Thinking* es definir un reto concreto, construido desde la escucha activa y la empatía con la comunidad. Esto implica recopilar voces, vivencias y perspectivas diversas para entender a fondo el problema, así como reconocer los recursos, capacidades y oportunidades ya existentes en el territorio.

Si previamente se ha elaborado un **decálogo de recomendaciones comunitarias**, este puede servir como base para identificar uno o varios retos prioritarios. Estos retos deben:

- Reflejar necesidades reales y sueños colectivos.
- Estar formulados de manera clara, concreta y sin generalizaciones.

- Invitar a la participación, la creatividad y la búsqueda de soluciones viables.
- Estar alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y las prioridades locales.

Una buena práctica es convertir el reto en una **pregunta abierta** que estimule la innovación.

Por ejemplo, si el tema es la gestión de residuos, el reto podría formularse así:

*¿Cómo podemos reducir de forma creativa los residuos en nuestra comunidad, mejorando la salud ambiental y fomentando la participación vecinal?*

A partir de ese reto, se definen **metas SMART**: **S**pecíficas, **M**edibles, **A**lcanzables, **R**elevantes y con un **T**iempo definido.

*Por ejemplo: Reducir en un 30% los residuos enviados a vertederos en un año, mediante campañas de sensibilización y puntos de reciclaje comunitarios.*

Este enfoque permite transformar un problema en una oportunidad de acción colectiva, marcando el camino para diseñar soluciones creativas y sostenibles desde la propia comunidad.

### **Selección de participantes clave**

Para que un laboratorio de innovación sea realmente transformador, es fundamental contar con la participación de personas y organizaciones diversas. La variedad de miradas y experiencias enriquece las propuestas y permite construir soluciones más realistas, sostenibles y adaptadas al contexto local.

Entre los actores clave a incluir están:

- **Vecinas y vecinos**, representando distintas edades, trayectorias y realidades del territorio.
- **Asociaciones, colectivos y cooperativas**, que conocen de cerca las necesidades del barrio y sus redes de apoyo.
- **Instituciones públicas y municipales**, que pueden facilitar recursos, normativas y continuidad a las acciones.
- **Universidades, profesionales y centros de investigación**, que aportan metodologías, datos y herramientas útiles.

Además, identificar aliados estratégicos dentro de la comunidad puede ser decisivo para movilizar apoyos, generar confianza y reforzar el compromiso colectivo en la búsqueda de soluciones innovadoras para la salud y el bienestar común.

## CREACIÓN DE PROTOTIPOS

El prototipado es una etapa fundamental dentro del *Design Thinking*, donde las ideas se transforman en soluciones concretas que pueden probarse y mejorarse junto con la comunidad. Es un proceso de experimentación continua que permite aprender y ajustar para lograr una solución viable y útil.

Los equipos, conformados por personas de la comunidad y otros actores clave, diseñan modelos funcionales para visualizar y testear sus propuestas. Es esencial que este proceso sea accesible y promueva la participación de diversos sectores, enriqueciendo las ideas con múltiples perspectivas.

Para que el laboratorio funcione efectivamente, se requiere un equipo facilitador con habilidades en:

- Gestión de proyectos.
- Dinamización de grupos y metodologías participativas.
- Creación de espacios inclusivos donde todas las voces sean escuchadas y valoradas.

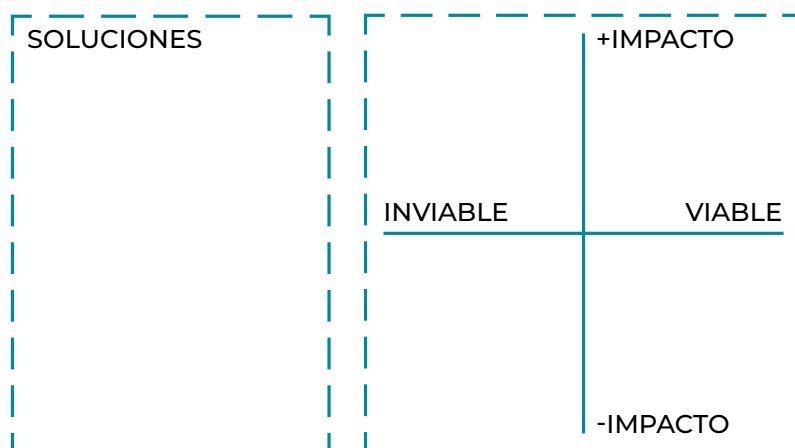
El equipo facilitador tiene el rol de motivar la participación, generar confianza y asegurar que el proceso avance de forma estructurada y eficiente.

### De la idea a la acción: prototipando soluciones

Una vez que tenemos identificados los retos y nuestras metas asociada, llega el momento de darles forma y hacerlas realidad. Para ello, contamos con varias plantillas que nos ayudan a organizar la información, definir los detalles clave y asegurarnos de que la propuesta seleccionada es viable.

#### A. Ideación colectiva

Antes de ponernos manos a la obra, es importante ordenar las ideas y priorizar las que tienen más impacto y posibilidades de llevarse a cabo. Para eso, usamos una matriz que nos ayuda a visualizar qué soluciones son viables y cuáles pueden tener mayor efecto en la comunidad.



## B. Mapa de agentes

Ningún proyecto se desarrolla solo. Esta herramienta nos permite identificar a las personas y entidades clave que pueden aportar al proceso:

- » **Personas beneficiarias:** quienes se verán directamente favorecidas por la solución.
- » **Personas colaboradoras:** quienes pueden ayudar con su tiempo, conocimientos o recursos.
- » **Entidades financiadoras:** organizaciones o instituciones que pueden aportar apoyo económico o material.



### Mapeo de iniciativas

Antes de avanzar, es útil conocer qué otras iniciativas similares existen. Esta plantilla (Ficha didáctica 5 en anexos) nos ayuda a recoger información sobre proyectos afines, su impacto y cómo pueden complementar nuestra propuesta. Incluye datos como:

- Nombre y descripción.
- Contacto o enlace.
- ODS relacionados.
- A quién beneficia.

## Diseño inicial

Aquí damos el primer paso para concretar la idea. Se trata de definir:

- Nombre y descripción del proyecto.
- Objetivos: qué queremos conseguir.
- Acciones: qué pasos vamos a dar para hacerlo realidad.

Nombre	Descripción
Objetivos	Acciones

## Implementación

Para que la propuesta sea viable y pueda crecer, es importante planificar aspectos clave como:

- Cómo se difundirá: redes sociales, eventos, boca a boca...
- Qué impacto esperamos y cómo lo mediremos.
- Qué recursos necesitamos: materiales, herramientas, espacios...
- Quiénes formarán el equipo y qué papel tendrá cada persona.
- A quién beneficiará directamente.
- Cuánto costará y cómo podemos financiarlo.

Beneficiarios	Impacto	Recursos
Difusión	Equipo de trabajo	Presupuesto

## EVALUACIÓN Y MEJORA CON LA COMUNIDAD

Una vez que el prototipo está listo, es momento de probarlo con las personas que enfrentarán o viven la problemática que queremos resolver. Este paso permite comprobar si la solución funciona en la práctica, identificar mejoras y asegurar que realmente sea útil y aceptada por la comunidad.

### ¿Cómo se realiza esta evaluación?

- Probar en contextos reales: Llevar el prototipo a los espacios donde se usará permite observar cómo interactúan las personas con la solución, qué dificultades aparecen y qué aspectos funcionan bien.
- Escuchar activamente: Es fundamental invitar a la comunidad a compartir sus opiniones, sugerencias y percepciones sobre el prototipo. Se pueden utilizar entrevistas, encuestas, grupos focales o conversaciones informales para recoger esta retroalimentación.
- Observar el uso: Además de escuchar, es importante observar cómo las personas utilizan el prototipo: qué tan fácil les resulta, qué pasos les generan dudas, y si lo usan de forma distinta a lo previsto. Estas observaciones aportan información valiosa para identificar ajustes necesarios.
- Analizar juntos: Compartir los hallazgos con el equipo y con la comunidad ayuda a priorizar los cambios que realmente generarán valor. Esto fortalece el sentido de colaboración y apropiación de la solución por parte de la comunidad.
- Realizar mejoras y volver a probar: Con las observaciones y sugerencias, se realizan ajustes al prototipo para resolver las dificultades encontradas. Luego, se prueba nuevamente para seguir aprendiendo y mejorando de manera continua.

### TEN EN CUENTA QUE...

La innovación social en salud comunitaria se basa en la colaboración y en poner a las personas en el centro para crear soluciones prácticas y sostenibles.

El *Design Thinking* guía el proceso creativo con fases claras: empatizar, definir, idear, prototipar y testear.

Contar con diversos actores de la comunidad enriquece las soluciones y fortalece su implementación.

Prototipar, evaluar y ajustar con la comunidad es clave para que las soluciones sean útiles y duraderas.



# MÓDULO 6. PLAN DE ACCIÓN Y SOSTENIBILIDAD DE NUESTRAS INICIATIVAS

## CÓMO ESTRUCTURAR UN PLAN DE ACCIÓN PARTICIPATIVO

Un plan de acción participativo convierte una idea en pasos concretos para trabajar junto a la comunidad. Para hacerlo efectivo, considera lo siguiente:

1. **Identifica el problema o necesidad concreta**, conectándola con las prioridades de la comunidad y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados.
2. **Formula objetivos claros, medibles y alcanzables**, que orienten las acciones y permitan evaluar el progreso.
3. **Define las actividades necesarias** para cumplir cada objetivo, detallando qué se hará, cómo y en qué tiempo.
4. **Incluye los recursos disponibles y necesarios**, analizando qué se tiene y qué falta (personas, materiales, dinero, alianzas).
5. **Asigna responsabilidades** para cada actividad, fomentando el compromiso y asegurando una distribución justa de tareas.
6. **Establece indicadores simples de seguimiento y evaluación**, como número de participantes o actividades realizadas, y planifica revisiones periódicas para aprender y ajustar el plan según las necesidades.

## ESTRATEGIAS PARA MANTENER EL PROYECTO VIVO Y MEDIR IMPACTO

Para que un proyecto comunitario perdure y tenga impacto, es vital mantener la participación activa y el compromiso de la comunidad, compartiendo avances y celebrando logros para fortalecer el sentido de pertenencia.

Fortalece alianzas con organizaciones locales (asociaciones, escuelas, ayuntamientos, centros de salud) para conseguir recursos, apoyo técnico y ampliar el alcance del proyecto.

Evalúa el impacto con indicadores simples: cuantitativos (personas involucradas, actividades realizadas) y cualitativos (cambios en la comunidad, testimonios). Involucra a la comunidad en esta evaluación para ajustar y mejorar continuamente.

Finalmente, sé flexible y adapta el proyecto según los aprendizajes y cambios del entorno para garantizar que siga respondiendo a las necesidades reales y generando un impacto sostenible.

## IMPORTANCIA DE LAS REDES DE COLABORACIÓN.

Las redes de colaboración son esenciales para que tu proyecto comunitario sea sostenible y alcance un impacto real en la salud y los ODS. Trabajar en red permite compartir recursos, conocimientos y experiencias, evitando esfuerzos duplicados y fortaleciendo a todos los involucrados.

Con estas redes podrás:

- Acceder a recursos materiales y humanos que apoyen tus actividades.
- Ampliar la difusión y sensibilización, llegando a más personas.
- Aprender mutuamente compartiendo buenas prácticas y lecciones.
- Obtener respaldo institucional y comunitario, aumentando confianza y legitimidad.
- Crear oportunidades para escalar o replicar el proyecto en otros espacios.

Cultivar estas redes implica cuidar las relaciones, mantener comunicación clara y horizontal, compartir avances y construir confianza, asegurando que el proyecto crezca con apoyo mutuo y genere cambios sostenibles en la comunidad.

### **RECUERDA**

La participación debe estar presente en todas las etapas: desde definir el problema y objetivos, hasta planificar y evaluar. Para ello, utiliza consultas comunitarias, reuniones abiertas o herramientas digitales que permitan la inclusión de diferentes voces. Así, el plan se convierte en una herramienta colectiva que fortalece el compromiso y la sostenibilidad del proyecto.

# FICHA DIDÁCTICA 1.

## UNA GUÍA PARA REALIZAR MAPEOS

### RECORDATORIO

Un activo para la salud es cualquier factor (o recurso) que mejora la capacidad de las individuos, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales e instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar y que les ayuda a reducir las desigualdades en salud (Morgan y Ziglio, 2007).

En esta actividad daremos un paseo por algunas de las zonas más importantes de Santander, estableciendo cuáles serán las paradas “obligatorias”. Durante el paseo deberéis identificar y fotografiar en **grupos de 3 personas al menos 4 activos** de salud diferentes (si sacáis más, mejor), podéis elegir entre los siguientes:

- **Internos:** hábitos saludables que nos hacen sentir bien (actividad física, cuidado, bienestar...).
- **Comunitarios** (formales e informales): grupos deportivos, grupos religiosos, asociaciones, centros cívicos, centros de mayores, ludotecas, casas de juventud...
- **Institucionales:** hospitales, colegios, institutos, federaciones deportivas, policía, centros de salud...
- **Servicios:** transporte público, recogida de basura, reciclaje...
- **Culturales:** teatros, museos, bibliotecas, monumentos, fiestas culturales, gastronomía y otras expresiones culturales como la música o el grafiti.
- **Económicos e infraestructuras:** mercados, bares, espacios comerciales...
- **Espacios físicos, naturales y al aire libre:** Parques, jardines, senderos, vías verdes...

### ★ EL ACTIVO ESTRELLA SERÍA ENCONTRAR...

¡Una persona! Buscamos personas que se implican activamente en la vida del barrio y que por tanto son consideradas activos de salud. Puede ser la persona encargada de una frutería, del gimnasio, del patronato, de la farmacia, de un bar/cafetería que consideréis importante, etc.

A esa persona podéis hacerle las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más te gusta de tu barrio?
- ¿Qué riquezas crees que se pueden encontrar en tu barrio?
- ¿Qué crees que se podría mejorar? ¿Qué falta en tu barrio?
- Añadirlo todo a la descripción del activo.

# FICHAS DIDÁCTICAS 2.

## LA IDENTIFICACIÓN DE ACTIVOS POR LOS ODS

Informantes: .....

Información de contacto: .....

Nombre del activo: .....

Localización (dirección): .....

Tipo de activo: .....

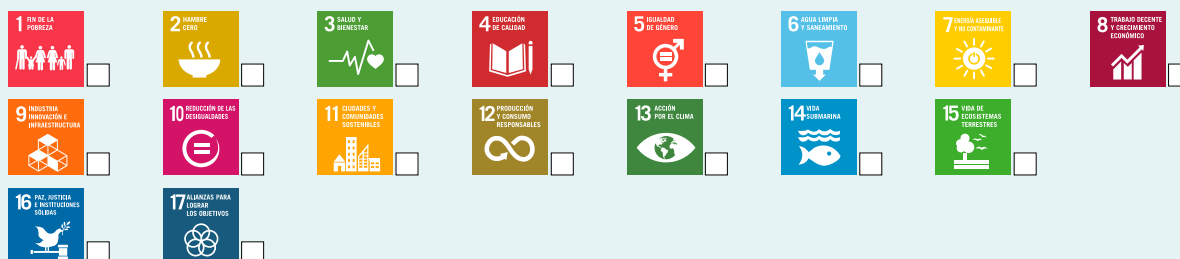
- Personas: personas que se implican activamente en la vida del barrio.
- Internos: hábitos saludables que nos hacen sentir bien (actividad física, cuidado, bienestar...).
- Comunitarios (formales e informales): grupos deportivos, grupos religiosos, asociaciones, centros cívicos, centros de mayores, ludotecas, casas de juventud...
- Institucionales: hospitales, colegios, institutos, federaciones deportivas, policía, centros de salud...
- Servicios: transporte público, recogida de basura, reciclaje...
- Culturales: teatros, museos, bibliotecas, monumentos, fiestas culturales, gastronomía y otras expresiones culturales como la música o el grafiti.
- Económicos e infraestructuras: mercados, bares, espacios comerciales...
- Espacios físicos, naturales y al aire libre: Parques, jardines, senderos, vías verdes...

Descripción del activo: .....

Explica brevemente el motivo de haberlo seleccionado: .....

¿Por qué crees que es positivo para la salud comunitaria y para la consecución de los ODS? .....

¿A cuál o cuáles ODS contribuye? (Marca con una X los que correspondan).



**¿A qué personas beneficia?:**

- |                               |                          |                                   |                          |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Infancia (menores 12 años)    | <input type="checkbox"/> | Personas migrantes                | <input type="checkbox"/> |
| Adolescentes (de 12-18 años)  | <input type="checkbox"/> | Personas con diversidad funcional | <input type="checkbox"/> |
| Jóvenes (hasta 30 años)       | <input type="checkbox"/> | Familias                          | <input type="checkbox"/> |
| Mayores (a partir de 65 años) | <input type="checkbox"/> | General                           | <input type="checkbox"/> |
| Mujeres                       | <input type="checkbox"/> | Otro colectivo (específica)       | <input type="checkbox"/> |

**Disponibilidad o duración:**

- |               |                          |                 |                          |
|---------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Todo el año   | <input type="checkbox"/> | Semanal         | <input type="checkbox"/> |
| Curso escolar | <input type="checkbox"/> | Puntual (días)* | <input type="checkbox"/> |
| Mensual       | <input type="checkbox"/> | Otro:           | <input type="checkbox"/> |

**Coste:**

- |          |                          |           |                          |
|----------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| Gratuita | <input type="checkbox"/> | Con coste | <input type="checkbox"/> |
|----------|--------------------------|-----------|--------------------------|

**Observaciones:**

Imagen ilustrativa: alguna foto, ilustración o imagen que la represente (tanto si existe como si se toma en el momento).

# FICHA DIDÁCTICA 3.

## CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE UN DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS ODS DESDE LA SALUD COMUNITARIA

**Propuesta:** Redactar en unas 3 líneas teniendo en cuenta el lenguaje inclusivo.

**Vinculación con los ODS,** haciendo explícita la conexión entre cada recomendación y los ODS, y cómo la implementación de cada acción contribuirá al logro de uno o varios ODS.

**Viabilidad y justificación,** argumentando las propuestas considerando que sean factibles y viables, con el apoyo de datos o información que las respalden.

**Impacto,** evaluando el impacto potencial de cada recomendación. ¿Cómo mejorará la salud comunitaria? ¿Qué beneficios traerá para la comunidad? ¿Contribuye a los ODS?

**Justificación,** proporcionando una breve explicación de por qué esta recomendación es importante y cómo puede abordar un problema específico relacionado con la salud comunitaria o los ODS.

**Referencias y ejemplos..**

# FICHA DIDÁCTICA 4. FORMULACIÓN DE RETOS Y METAS EN LABORATORIOS DE INNOVACIÓN COMUNITARIA

**Formulación del RETO:** el reto debe partir de una necesidad o sueño colectivo, transformado en una pregunta abierta que fomente la creatividad, la acción comunitaria y la búsqueda de soluciones.

**Utiliza la estructura:**

¿Cómo podríamos... (acción deseada) ...para... (impacto buscado)?

**Ejemplos:**

- ¿Cómo podríamos reducir los residuos del barrio promoviendo la participación vecinal?
- ¿Cómo podríamos mejorar los espacios públicos para que sean seguros y acogedores para todas las edades?

**Describe brevemente el contexto del reto:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Definición de METAS:** las metas permiten establecer logros concretos a alcanzar. Es importante que sean SMART: específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido.

**Meta general del reto:** .....

.....

.....

.....

**Metas específicas (formato SMART):**

META	ESPECÍFICA	MEDIBLE	ALCANZABLE	RELEVANTE	TIEMPO
Ej. 1	Reducir los residuos plásticos en el barrio	Sí	Reducir en un 30%	Sí, con campañas locales	Relacionado con ODS 11 y 13
Ej. 2	Aumentar el uso de espacios públicos	Sí	Incrementar la asistencia en un 40%	Sí, con actividades culturales	Mejora el bienestar comunitario

**Recomendación:**

- Trabaja estas fichas de manera colectiva.
- Valida los retos y metas con actores comunitarios.
- Revisa y ajusta según los aprendizajes del proceso.

# FICHA DIDÁCTICA 5.

## MAPEO DE INICIATIVAS INNOVADORAS

**Objetivo de la actividad:** identificar y analizar iniciativas innovadoras en salud comunitaria, promovidas desde diferentes territorios, que puedan inspirar, complementar o fortalecer el proyecto propio del grupo.

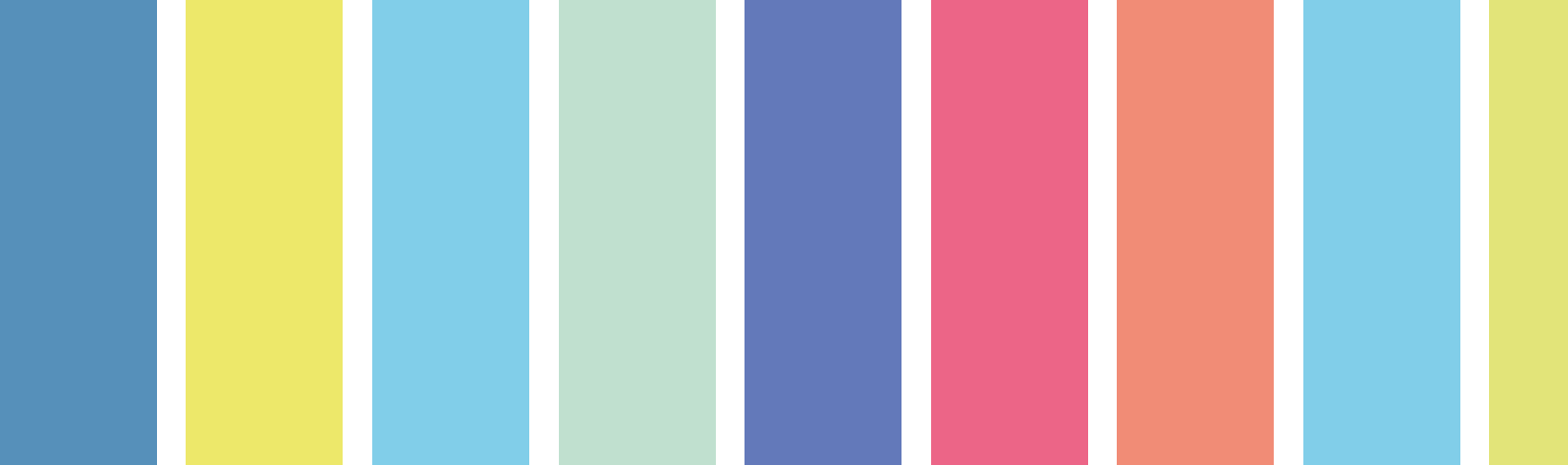
### Materiales necesarios:

- Ordenadores o móviles con acceso a internet.
- Ficha de mapeo (puede ser digital o impresa).
- Pizarra o papelógrafo para la puesta en común.

**Duración estimada:** entre 2 y 3 horas, según número de iniciativas y dinámica del grupo.

### Pasos para desarrollar la actividad:

1. **Definir criterios de búsqueda**
  - ¿Qué tipo de iniciativas queremos mapear? (Ej: que trabajen salud mental, alimentación saludable, participación comunitaria, etc.).
  - ¿Qué ámbito territorial? (local, regional, nacional o internacional).
2. **Buscar y seleccionar**
  - Usar internet, redes sociales, contactos comunitarios o institucionales.
  - Recoger al menos 3 a 5 iniciativas relevantes.
3. **Para cada iniciativa seleccionada, registrar en una ficha de mapeo**
  - Nombre de la iniciativa.
  - Breve descripción.
  - Organización o colectivo responsable.
  - Lugar y año de inicio.
  - ODS con los que se relaciona.
  - Personas a las que beneficia.
  - Enlace o contacto.
  - Aspectos innovadores.
  - Aprendizajes que podrían inspirar nuestro proyecto
4. **Compartir en grupo**
  - Organizar una puesta en común para presentar las iniciativas.
  - Analizar qué elementos pueden adaptarse o replicarse en el proyecto propio.



Si deseas seguir leyendo e investigando sobre salud comunitaria y Agenda 2030 puedes consultar la web del proyecto donde encontrarás bibliografía recomendada, vídeos, artículos y acceso al aula virtual de Farmamundi.

<https://saludglocal.org/proyectos/activando-cantabria/>

