

# SALUD

## GUÍA DE ACTIVIDADES

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 1.1 FICHA TEÓRICA

#### ¿QUÉ ES LA SALUD? UNA VISIÓN INTEGRAL

El concepto de salud es un pilar fundamental sobre el que se construye el bienestar tanto individual como colectivo. Para comprender su verdadero alcance, es crucial superar la visión tradicional, puramente biomédica, que la define simplemente como la ausencia de enfermedad. Un enfoque más completo nos invita a explorar sus dimensiones sociales, mentales y emocionales, reconociendo que la salud se vive y se construye en el día a día, en nuestras interacciones y en el entorno que nos rodea.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS)** sentó las bases de esta perspectiva integral al definir la salud como "**un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades**".

Esta definición marcó un punto de inflexión, evolucionando hacia el modelo bio-psico-social. Este modelo integra las necesidades humanas básicas y las condiciones socioeconómicas, culturales y personales como elementos esenciales para una vida saludable. Ya no se trata solo del cuerpo, sino de cómo vivimos, cómo nos relacionamos y qué oportunidades tenemos.

La salud es, además, un **Derecho Humano Fundamental**. La Declaración de Derechos Humanos de 1948 y, posteriormente, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) lo reconocen explícitamente. Este derecho es indispensable para poder ejercer todos los demás derechos humanos, ya que, sin un nivel adecuado de salud, la capacidad de una persona para trabajar, aprender y participar plenamente en la sociedad se ve comprometida. Los Estados tienen la obligación de crear las condiciones necesarias para que todas las personas puedan disfrutar del más alto nivel posible de salud física y mental.

### PARA REFLEXIONAR

¿Qué cosas de tu día a día, más allá de no estar enfermo/a, te ayudan a sentirte bien y saludable?

Para que esta visión integral no se quede en la teoría, la dinámica (1.2. FICHA DE DINÁMICA: DEFINIENDO LA SALUD EN LA PIZARRA) nos permitirá construirla desde nuestras propias experiencias, demostrando que la salud es un concepto vivo y compartido.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 1.2 FICHA DE DINÁMICA DEFINIENDO LA SALUD EN LA PIZARRA



**Duración**  
15 minutos



**Objetivo**

- Construir conjuntamente un concepto amplio e integral de la salud.
- Vincular la definición de salud con el Derecho a la Salud como un derecho humano fundamental.



**Materiales**

- Pizarra o papelógrafo, rotuladores de varios colores.

#### PASOS A SEGUIR

1

**Lanzar la pregunta:** Pide al alumnado que defina la palabra "Salud". Anímalos a aportar ideas, pueden ser palabras sueltas, pueden ser ideas, frases, etc.

**Gestionar las respuestas:**

2

- **Si la definición se parece a la de la OMS:** Acepta la definición, felicita al grupo y razona con ellos cómo se conecta con el Derecho a la Salud.
- **Si la definición es incompleta o incorrecta (p. ej., "no estar enfermo"):** Pregunta al grupo qué otros elementos creen que deberían tenerse en cuenta para definir la salud. Guía la conversación para ampliar el concepto.

3

**Organizar las ideas visualmente:** Recoge todas las palabras e ideas que surjan en la pizarra. Utiliza diferentes colores para agrupar los conceptos por dimensiones, creando un mapa visual.

Por ejemplo:

- **Azul (Físico):** cuerpo, genética, enfermedad, dolor, deporte.
- **Morado (Emocional/Mental):** estrés, angustia, felicidad, autoestima, depresión.
- **Verde (Social):** barrio, amigos, escuela, familia, hospitales, basura.

4

**Cierre y reflexión:** Para cerrar la actividad, resume las aportaciones del alumnado y conéctalas con la definición formal de la OMS. Explica que la salud es un derecho fundamental que abarca todas estas dimensiones, y que no depende solo de nosotros, sino también del entorno en el que vivimos.

## 2.1 FICHA TEÓRICA

### LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

Para entender por qué existen diferencias en el estado de salud entre distintas personas y comunidades, es fundamental analizar los **Determinantes Sociales de la Salud**. Estos factores nos ayudan a comprender que la salud no es una cuestión de suerte ni depende únicamente de nuestra biología o de nuestras decisiones individuales, sino que está profundamente influenciada por el contexto en el que vivimos.

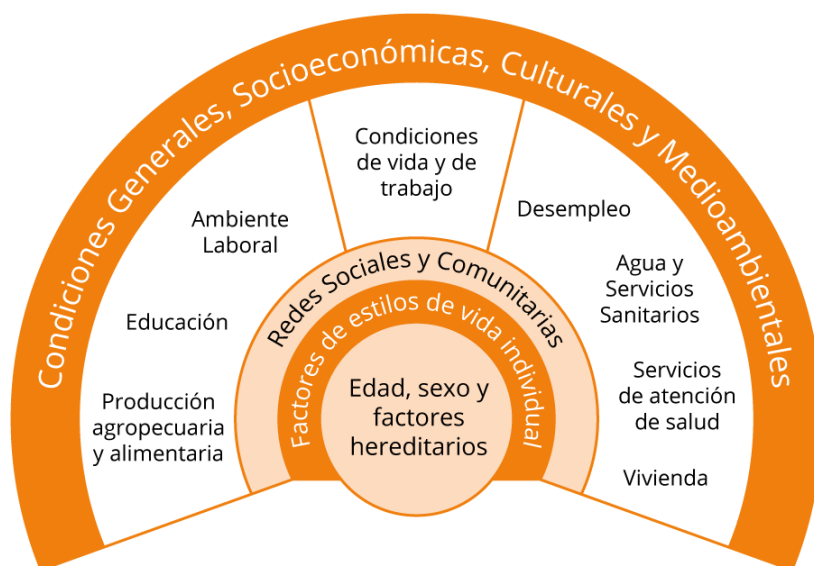
La OMS define los Determinantes Sociales de la Salud como "**las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana**".

Un modelo muy útil para visualizar estos factores es el de Dahlgren y Whitehead, que organiza los determinantes en cinco niveles de influencia, como las capas de una cebolla:

- 1. Factores personales:** Edad, sexo y factores genéticos. Son inherentes a la persona y difícilmente modificables.
- 2. Estilos de vida individual:** Hábitos y conductas como la alimentación, el ejercicio físico o el consumo de tóxicos.
- 3. Redes sociales y comunitarias:** El apoyo que recibimos de la familia, amistades, docentes y grupos comunitarios.
- 4. Condiciones de vida y trabajo:** Acceso a servicios de salud, educación, empleo, vivienda digna, agua y saneamiento.
- 5. Condiciones generales (socioeconómicas, culturales y medioambientales):** Políticas públicas, calidad del aire y del agua, valores culturales y la situación económica general.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 2.1 FICHA DE DINÁMICA | LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD



#### Modelo de Dahlgren y Whitehead de producción de Inequidades en salud

(Fuente: Informe final de la Comisión OMS sobre los determinantes sociales de la salud, 2008).

Para poder ponerlo en práctica, recomendamos utilizar "Ficha de Dinámica 2.2: El Juego del Equilibrio", la cual nos permitirá experimentar de forma práctica cómo estos determinantes interactúan y cómo las desigualdades en nuestro entorno pueden facilitar o dificultar el mantenimiento de una vida saludable.

## 2.2 FICHA DE DINÁMICA

### EL JUEGO DEL EQUILIBRIO



**Pensado para el aula**  
20-25 alumnos



#### Materiales

- Fichas de los determinantes de salud
- 4 bases que puedes realizar con las instrucciones DIY
- 4 conos que puedes fabricar con las instrucciones DIY
- Teoría del punto 2.2 ¿Qué son los determinantes de la salud?

#### PASOS A SEGUIR

1

**Introduce los conceptos teóricos, te puedes basar en la información que aparecen en el punto 2.2 ¿Qué son los determinantes de la salud?.**

**1.1.** Explica lo que son los determinantes de la salud.

**1.2.** Refuerza la idea de aquellos determinantes que están en nuestra mano modificar, para mejorar nuestra salud, y aquellos que son más difíciles de cambiar a nivel individual, no así a nivel colectivo (la unión hace la fuerza).

**1.3.** Proponles que busquen encontrar el equilibrio saludable en sus vidas, mejorando lo saludable y reduciendo lo que no lo es.

**Reparte el total del alumnado en 4 grupos.**

**2.1.** Procura que sean grupos diversos.

2

**2.2.** Puedes mantener los grupos con los que habitualmente trabajan o generar nuevos.

**Reparte las fichas de los determinantes.**

3

**3.1.** En cada grupo reparte los 20 determinantes (fichas).

**3.2.** Facilita que asocien las fichas a los determinantes que simbolizan, diferenciando entre los determinantes que pueden cambiar y los que no.

4

**Reparte a cada grupo una base y un cono.**

**4.1.** Explica que la base simboliza su vida y que sobre ella han de colocar todos los determinantes de la salud en equilibrio.

**4.2.** Explica que los conos son las condiciones de vida que nos han tocado en suerte (lugar de nacimiento, cultura, familia, etc.).

**4.3.** Pídeles que coloquen el cono y mantengan la base en equilibrio.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 2.2 FICHA DE DINÁMICA | EL JUEGO DEL EQUILIBRIO

5

#### **Explica las dos únicas reglas.**

**5.1.** Una vez colocada la base en el cono, no se puede volver a tocar bajo ningún concepto.

**5.2.** Si la base pierde el equilibrio (se cae), hay que colocarla y volver empezar desde el principio.

6

#### **Qué hacer con cada cono.**

**6.1.** Primera ronda: han de colocar todas las piezas en equilibrio, cómo consideren adecuado. Si lo logran, continúan.

**6.2.** Segunda ronda: los determinantes que no dependen de nosotras, tienen que ir en el borde de la base; los otros diez, donde quieran. Si lo logran, continúan:

**6.3.** Tercera ronda: La mitad del grupo son ciegos y el resto les da instrucciones para colocar las fichas. Si lo logran, invierten los papeles.

**6.4.** Si logran la tercera ronda, ve introduciendo diferentes niveles de dificultad: no pueden usar las manos, han de hacer una única columna, etc.

7

#### **Los grupos pasan por todos los conos.**

**7.1.** Cada 10 minutos, ve cambiando los conos entre los grupos.

**7.2.** En cada cambio, se inicia desde la primera ronda.

**7.3.** Finaliza cuando todos los grupos han utilizado los 4 conos.

8

#### **Pídeles que compartan la experiencia del juego, especialmente lo que cuesta conseguir el equilibrio con un cono u otro.**

## REFLEXIÓN SOBRE DETERMINANTES:

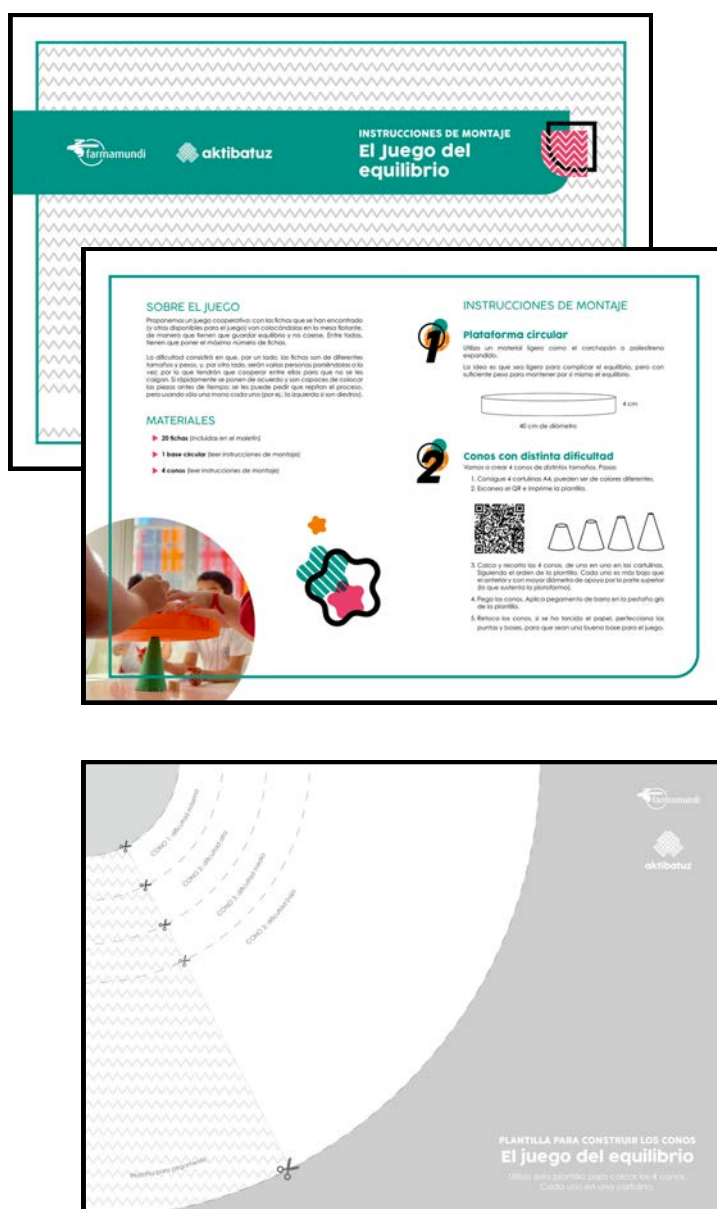
Al finalizar el juego, inicia un debate. Explica que los diferentes conos representan las distintas realidades y condiciones de vida. Un cono estable y ancho simboliza un entorno con oportunidades y apoyo (condiciones de vida favorables), mientras que uno inestable y estrecho representa un contexto de precariedad (condiciones de vida desfavorables). Mantener el equilibrio en la salud es mucho más fácil en el primer caso que en el segundo.

A continuación, utiliza estas preguntas para dinamizar la reflexión:

- > ¿Cómo os habéis sentido al intentar mantener el equilibrio con los distintos conos?
- > ¿Cuántos determinantes son vitales para lograr el equilibrio? ¿Podéis estar en equilibrio sin el apoyo de otros (amistades, familia)?
- > Si os hubiera tocado solo el cono más difícil durante todo el juego, ¿os parecería injusto? ¿Por qué?
- > ¿Conocéis otras situaciones o factores (idioma, cultura, religión) que puedan dificultar tener una vida sana y equilibrada?

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 2.3 FICHA DE MATERIAL CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO DEL EQUILIBRIO





## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 3.1 FICHA TEÓRICA

#### DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD

El concepto de determinantes sociales nos ayuda a entender que la distribución de la salud no es aleatoria. Cuando la distribución de poder, dinero y recursos en una sociedad es desigual, se generan desigualdades sociales en salud. Estas no son casuales ni fruto del azar, sino el resultado sistemático de cómo está organizada nuestra sociedad.

Las desigualdades sociales en salud se definen como diferencias sistemáticas, injustas y evitables en el estado de salud entre distintos grupos poblacionales (definidos por su nivel socioeconómico, género, etnia, lugar de residencia, etc.).

Para que una diferencia en el estado de salud sea considerada una inequidad en salud, debe cumplir dos condiciones clave:

- 1.** Ser socialmente injusta: Se considera injusta porque se deriva de una distribución desigual de oportunidades. Por ejemplo, que un niño no tenga acceso a una buena educación puede limitar sus futuras oportunidades laborales y, en consecuencia, afectar negativamente su salud a largo plazo.
- 2.** Ser potencialmente evitable: Significa que existen medidas políticas, sociales o económicas que podrían aplicarse para corregir o compensar esa desventaja.

Hablar de equidad en salud no significa que todo el mundo deba tener el mismo estado de salud, sino que todas las personas deben tener las mismas oportunidades para alcanzar su máximo potencial de salud, sin que nadie se vea en desventaja por su posición social u otras circunstancias estructurales.

La siguiente dinámica, "Estaciones de la Vida", es un poderoso ejercicio de empatía que nos permitirá experimentar de forma simulada cómo estas inequidades se manifiestan en la vida cotidiana de las personas, afectando su bienestar.

## 3.2 FICHA DE DINÁMICA ESTACIONES DE LA VIDA

### DESARROLLO

La dinámica consiste en realizar un recorrido por diversas situaciones de la vida con la que puedan estar acostumbrados o puedan serles sencillas de entender. Cada cual, asume uno de los roles del juego (todos de menores con situaciones familiares, económicas, ... diversas), que tienen asignados una serie de "corazones", cada rol tendrá un número concreto de corazones distinto.

El grupo va recorriendo cada una de las estaciones de la vida y ante la situación que se plantea, tienen que reflexionar, decidir, si su personaje puede formar parte de ellas o no.

Estas situaciones son, mayoritariamente, "estresantes" para el alumnado (y los roles que asuman), de cara a que puedan ver como las desigualdades, la diversidad de las personas, se encuentra con obstáculos para formar parte del día a día de la chavalería. Por supuesto, como la vida, algunas de ellas también serán positivas, donde podrán recuperar corazones.



## LAS ESTACIONES DE LA VIDA

El recorrido se realiza a través de situaciones más o menos cotidianas, donde haya alumnado que no pueda formar parte por él, debido a la desigualdad de su rol.

En función del número de alumnado te recomendamos:

- > Para aulas de menos de 15, cada cual asume un rol y juega individualmente.
- > Para aulas de más de 15, los roles se asumen en parejas (o tríos).
- > El número de estaciones está pensado para que sean 10: 9 estresantes + 1 regeneradora de corazón.
- Si modificas el número de las mismas, adapta proporcionalmente el número de corazones de cada perfil, de manera que algunos perfiles se queden sin corazones antes de finalizar el juego y a otros les sobren.
- Si te facilita, utiliza tantos corazones como perfiles multiplicado por estaciones útiles, de manera que haya suficientes corazones para que todos terminen el juego.



A continuación, proponemos un posible recorrido de situaciones:

**CASILLA DE SALIDA**

- 1 En casa nos toca hacer los deberes que ha mandado la irakasle; como no hemos entendido bien, pedimos ayuda en casa.
- 2 Tras terminar los deberes, queremos jugar al Fornite, pero hace falta un móvil/tablet e internet.
- 3 Cumpleaños de un compañero de clase: Sólo ha invitado a los chicos de clase "las chicas no pueden venir".
- 4 Estando en el parque, unos chavales mayores se acercan a insultar a toda aquella persona que no parece vasca.
- 5 **Casilla regeneradora de corazón:** Es el cumpleaños de la irakasle y trae un detalle para cada una de nosotras.
- 6 Es la hora del recreo, pero en el patio sólo hay sitio para jugar al fútbol.
- 7 Excursión a la playa con el colegio: Hay que traer el permiso y dinero para poder ir.
- 8 Día de las familias en el cole: Se pide que vengan los padres/madres con la comida típica de su casa.
- 9 Día de notas: La irakasle quiere hablar con nosotras antes de darnos las notas y llevarlas a casa para que las firmen.
- 10 Vacaciones y queremos ir a visitar a nuestras familias y pasar el verano con ellas.

**CASILLA DE LLEGADA**

Otros escenarios que se pueden utilizar, aunque nuestra recomendación es que defináis las situaciones en función de los temas que queráis tratar en el aula:

> *Cumpleaños de Jon: Hemos quedado en su casa (un 3º sin ascensor) y ha puesto en platos de plástico: patatas, gusanitos, gominolas, cocacola, tortilla de patatas, sándwiches de nocilla y de jamón york con queso.*

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 3.2 FICHA DE DINÁMICA | ESTACIONES DE LA VIDA

- > *Cumpleaños de Jon: En el barrio donde vive Jon todos los días hay peleas, robos, etc. es un barrio muy inseguro y nuestra familia no quiere que vayamos.*
- > *Hay multideporte en las clases extraescolares y el aula queremos apuntarnos a lo mismo, pero no nos ponemos de acuerdo: Fútbol, baloncesto, voleibol, ...*
- > *En clase vamos a hacer un baile de TikTok y hay que aprenderlo en casa.*
- > *En casa nos han dicho aita/ama/amama que está muy enferma y necesita medicamentos caros para curarse.*
- > *Con la enfermedad de aita/ama/amama, no va a poder trabajar y va a haber menos ingresos en casa.*
- > *Nuestros cuerpos están empezando a cambiar muy rápido: nos sale mucho pelo, empiezan a crecernos partes de nuestro cuerpo, nos cambia la voz, etc. y el resto de la clase lo nota.*
- > *Excursión a la playa con el colegio: Pasamos la mañana en la playa y nos bañamos en el mar, pero no hay sitio donde cambiarse, ni papeleras, ni baños.*
- > *Nuestros padres/madres se van a divorciar y han decidido no vivir juntos, demás, uno se vuelve a su pueblo.*
- > *Excursión al monte: Hemos quedado el sábado para hacer una merendola en la cima y hay que ir acompañados por adultos.*
- > *Último día de clase: Nos han pedido que hagamos una presentación de nuestra familia y nuestro día a día ante todo el colegio.*
- > *Quedada para ir de merendola a sitio no accesible, atracciones y merienda de pago. Excursión al monte y la mayoría tira su basura en el lugar donde comemos.*
- > *Día en el cole, burlas de compañeros/as de clase (bullying) por acento, por rarito, por familia distinta, ...*
- > *Acabamos de mudarnos a una nueva localidad y en el colegio los grupos de amistades son muy cerrados.*
- > *En el colegio nos han pedido que traigamos un cuaderno nuevo por cada una de las asignaturas.*
- > *Haciendo deberes en clase, se utilizan las hojas del cuaderno para lanzarse bolas. Es el día de venir con un hamaiketako de fruta, sin embargo, toda la fruta está carísima.*
- > *Nos han puesto un examen sorpresa en euskera, sobre historia de Euskadi.*
- > *En casa estamos teniendo problemas con nuestra familia, no entienden "lo que nos cuesta" (lo que aparece en nuestras fichas).*

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 3.2 FICHA DE DINÁMICA | ESTACIONES DE LA VIDA

- > Los compañeros de clase no están reciclando el papel, el plástico, ni el cristal.
- > Hay unas dinámicas de juego cooperativo en clase, pero uno de los grupos está haciendo trampas para ganar.
- > Casilla regeneradora de corazón: Hay un acuerdo político en Euskadi y va a haber más ayudas económicas a las familias y se pagarán los tratamientos sanitarios caros a aquellas personas que más lo necesitan (especialmente si no se lo pueden permitir).
- > Casilla regeneradora de corazón: El ayuntamiento nos invita a pasar el día en la piscina municipal, cuyas instalaciones son accesibles para todas.

## ROLES

Los roles son personas de entre 8-12 años y entre su diversidad se encuentran temas relacionados con:

- > Diversidad física
- > Diversidad cognitiva
- > Diversidad sexual
- > Distintas procedencias
- > Distintas culturas y religiones
- > Trastornos alimentarios
- > Niveles socioeconómicos distintos
- > Diversidad familiar



## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 3.2 FICHA DE DINÁMICA | ESTACIONES DE LA VIDA

Existen 20 roles diferentes en el juego, a cada uno de ellos se le asocia un número determinado de corazones:

ROLES	Nº CORAZONES
Niño con movilidad reducida	5
Niña con diversidad funcional	7
Niña extranjera con hermanos pequeños	3
Niño introvertido al que no le gustan las cosas de "chicos"	8
Niño extranjero con dificultades para expresarse en el idioma local	3
Niño local deportista	15
Niña de familia de bajos recursos	4
Niña con dos madres	11
Niño que no se identifica como niño	8
Niña local de familia acomodada	14
Niño con problemas de visión (ciego)	5
Niña con un trastorno alimentario	7
Niño musulmán nacido en Euskadi	6
Niña colombiana nacida en Euskadi	6
Niña que siempre está triste	5
Niño mestizo nacido en Euskadi	9
Niña huérfana, adoptada por una familia vasca	9
Niño con sobrepeso	9
Niña a la que le gusta el fútbol	13
Niño retraído que no se socializa con el resto del aula	5

## CORAZONES

Los roles son personas de entre 8-12 años y entre su diversidad se encuentran temas relacionados con:



En las estaciones pueden darse tres situaciones:

- A.** La situación no les afecta y, por tanto, mantienen el corazón.
- B.** La situación les afecta y, por tanto, entregan un corazón.
- C.** Se quedan sin corazón y lo dicen en voz alta.

En principio, los corazones sólo se pueden mantener o perder, pero puedes generar excepciones a esta norma (recomendamos no compartir las excepciones con el alumnado, para ver si sale motu proprio):

- > Si en una situación, para evitar que alguien pierda un corazón, otra persona le puede dar el suyo.
- > Si todo el grupo decide prestar su corazón a quienes quedan excluidos o se quedan sin corazones, esto genera un corazón extra para todas.
- > En todo caso, siempre recomendamos poner una estación regeneradora de corazones a la mitad de los escenarios, para dar un respiro al alumnado.



## FICHA GUÍA PARA EL PROFESORADO

La presente ficha es una guía para la dinamización del juego las Estaciones de la Vida de Aktibatuz, para el cual vas a necesitar:

- > **20 tarjetones-fichas de roles + 20 soportes para tarjetones**
- > **400 corazones a repartir para cada Rol**  
(en función del número que aparece en el tarjetón)
- > **Teoría del punto 3.2 Desigualdad**

Una vez que hayas leído la guía entera, te recomendamos adaptar el juego al número de alumnado del aula y su capacidad para el “slow learning” (aprendizaje sosegado y basado en la reflexión).

Al tratarse de un juego que trata de manera más profunda (que el del equilibrio) las desigualdades, para algún tipo de alumnado puede resultar “aburrido” (según sus propias palabras).

### PASOS

**1**

**Define los escenarios y roles que vas a repartir.**

**2**

**Reparte los roles al alumnado y los respectivos corazones.**

**2.1.** Si son menos de 15, un rol a cada una.

**2.2.** Si son más de 15, crea parejas por cada rol.

**2.3.** Recuérdales que tienen que interiorizar su rol, convertirse en él.

**3**

**Explica las reglas a seguir en cada estación, tienen que ver si a su rol:**

**3.1.** La situación no le afecta y, por tanto, mantiene el corazón.

**3.2.** La situación le afecta y, por tanto, entrega un corazón.

**3.3.** Se ha quedado sin corazones y lo dicen en voz alta.

**4****Lee una a una las situaciones**

- 4.1.** Cada rol piensa si le afecta o no.
- 4.2.** Pregunta a cada rol, si tiene que entregar el corazón o no.
- 4.3.** Al final de cada ronda se puede realizar una reflexión:
  - 1.** Porque surge el debate sobre entregar o no un corazón (en ocasiones, se toman el juego de manera competitiva y no lo entregan por pensar que así pierden), en estos casos, promuévelo y que razonen si debería entregarlo o no y por qué. OPCIONES: Que sea la mayoría del aula quien decida o el propio rol.
  - 2.** Si no surge debate y lo consideras necesario, promuévelo tú directamente.
  - 3.** También puedes dejar el debate para el final de todas las situaciones.
- 4.4.** Terminada la ronda, pasa a la siguiente situación hasta llegar a la última.

**5****Final del viaje.**

La dinámica concluye con la llegada de todo el grupo a la última estación, allí compartimos cómo ha llegado cada uno del alumnado; a quienes le han sobrado corazones y a quienes no, compartiremos en qué momentos se han sentido excluidos y a qué se ha debido.

Pedimos a cada participante que explique con sus propias palabras quién es (el rol que le ha tocado), cuál es su situación personal, qué dificultades ha encontrado para avanzar sin perder un corazón y, por último, cómo se ha sentido en ese papel. Con lo que iniciaremos una reflexión sobre desigualdades.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 3.3 FICHA DE MATERIAL ROLES DE "ESTACIONES DE LA VIDA"



# **SALUD COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS**

**GUÍA DE ACTIVIDADES**

## 4. FICHA TEÓRICA

### SALUD COMUNITARIA Y ACTIVOS DE SALUD

El modelo de salud comunitaria representa un cambio de paradigma fundamental. En lugar de adoptar un enfoque reactivo, centrado en tratar la enfermedad una vez que aparece, propone un enfoque proactivo y positivo, enfocado en crear y potenciar el bienestar desde la propia comunidad. Se trata de pasar de preguntarnos "¿qué nos enferma?" a preguntarnos "¿qué nos mantiene sanos y felices?".

### SALUD COMUNITARIA

El **Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos (MSCBA)** es un enfoque que otorga el protagonismo a la ciudadanía en la identificación, gestión y fortalecimiento de los recursos que generan salud en su entorno. En lugar de ver a las personas como receptoras pasivas de servicios sanitarios, las reconoce como agentes activos capaces de construir su propio bienestar colectivo.

### ACTIVOS DE SALUD

Un **activo de salud** es cualquier factor o recurso que potencia la capacidad de los individuos o las comunidades para mantener y mejorar la salud y el bienestar. Puede ser un lugar (un parque), una persona (una vecina que organiza actividades), un servicio (una biblioteca) o incluso algo intangible (el sentimiento de seguridad en el barrio).

#### PRINCIPIOS CLAVE DE LOS ACTIVOS

- **No todos los recursos son activos:** Para que un recurso sea un activo, la comunidad debe reconocerlo y valorarlo como útil para su bienestar. Un polideportivo abandonado no es un activo, por muy bueno que sea el edificio.
- **Todo activo tiene que tener un porqué:** Quien identifica un activo debe poder explicar por qué lo considera una fuente de salud y qué tipo de bienestar aporta (físico, mental o social).
- **Los activos siempre son una fuente de salud y bienestar:** Este modelo se centra en lo positivo, en lo que nos fortalece, en lugar de enfocarse en los déficits o problemas.

## INSPIRACIÓN FILOSÓFICA - SUMAK KAWSAY

Esta visión de la salud se enriquece con filosofías como el "**Sumak Kawsay**" o "Buen Vivir" de la cultura Kichwa. Este concepto promueve una vida basada en la armonía con la naturaleza, la equidad, la diversidad y la vida comunitaria, valores que son centrales en el modelo de activos.

## ENFOQUES TRANSVERSALES

Al analizar los activos de una comunidad, es fundamental aplicar varias miradas o enfoques para asegurar que sean inclusivos y sostenibles:

**Sostenibilidad de la vida:** Pone el foco en la ética de los cuidados y el autocuidado, reconociendo que el bienestar depende del apoyo mutuo.

**Diversidad:** Asegura que los activos sean accesibles y beneficiosos para todas las personas, sin importar su edad, género, origen o capacidades, promoviendo la equidad.

**Participación Comunitaria:** Fomenta el empoderamiento ciudadano, asegurando que la propia comunidad sea protagonista en la toma de decisiones sobre su salud.

**Sostenibilidad Ambiental:** Considera la relación entre la salud y el entorno, promoviendo un urbanismo saludable y el respeto por el medio ambiente.

Para poder aplicar este modelo, el primer paso es aprender a identificar estos activos a nuestro alrededor (*fichas 5.1 y 5.2*), después realizaremos un diagnóstico o mapeo de activos en la comunidad que queramos: centro educativo, barrio, etc. (*fichas 6.1 y 6.2*), posteriormente podremos identificar qué activo es el más relevante para el alumnado y su validación con el resto de la comunidad (*fichas 7.1 y 7.2*) y acabar realizando una acción reivindicativa del activo de salud elegido (ficha 8).

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 5.1 FICHA DE DINÁMICA CARTAS DE ACTIVOS DE SALUD



**Duración**  
15 minutos



**Objetivo**

- Identificar y definir diferentes tipos de activos de salud de forma lúdica y colaborativa, familiarizándose con el concepto



**Materiales**

- Mazo A: Cartas con los nombres de los activos de salud.
- Mazo B: Cartas con las definiciones descriptivas y visuales de cada activo.

#### PASOS A SEGUIR

1

**Formar Equipos:** Crea equipos de 4-5 personas.

2

**Definición Propia:** Reparte a cada equipo varias cartas del **Mazo A** (solo los nombres). Pídeles que intenten definir con sus propias palabras qué creen que significa cada concepto y por qué podría ser una fuente de salud.

3

**Emparejar Conceptos:** Una vez hayan hecho sus propias definiciones, reparte las cartas del **Mazo B** (definiciones). Los equipos deben ahora emparejar cada carta de nombre (Mazo A) con su definición correcta (Mazo B).

4

**Puesta en Común:** Realiza una puesta en común con toda la clase. Cada equipo comparte una o dos de las parejas que ha formado, explicando brevemente el activo. Aprovecha para resolver dudas y consolidar el concepto.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 5.2 FICHA DE MATERIAL CARTAS DE ACTIVOS DE SALUD (DIY)





## 6.1 FICHA DE DINÁMICA

### MAPEANDO ACTIVOS



**Duración**  
45 minutos



**Objetivo**

- Construir conjuntamente un concepto amplio e integral de la salud.



**Materiales**

- Pizarra, rotulador, bolígrafo, soporte para escribir (DIN A4), Mapa del Colegio Saludable (Ficha 6.2)

#### PASOS A SEGUIR

##### FASE 1 En el aula (antes del recorrido)

1

**Lluvia de ideas:**

Pregunta al alumnado:

*¿Qué cosas (lugares, personas, servicios, actividades) creen que existen en nuestro colegio que nos ayudan a estar sanos y a sentirnos bien?*

2

**Listado inicial:** Anota en la pizarra todos los posibles activos que vayan surgiendo. Anímalos a pensar más allá de los lugares físicos (p. ej., el conserje que siempre ayuda, el club de lectura, el programa de reciclaje).

3

**Definir el recorrido:** Con la lista de activos en la pizarra, define un posible recorrido por el centro educativo para ir a buscarlos y validarlos.

#### Si no podéis o queréis salir del aula

Utiliza el "**Mapa del Colegio Saludable**" (Ficha 6.2) o un plano real del colegio como apoyo visual. Pide a los grupos que ubiquen sobre el mapa los activos que consideren más relevantes y que argumenten su elección, siguiendo las mismas preguntas de validación.

**Si optáis por salir del aula****FASE 2 Durante el recorrido (ruta de validación)****1**

**Exploración activa:** Realiza la ruta definida con el grupo. Pide al alumnado que se fije no solo en los activos de la lista, sino también en otros nuevos que puedan descubrir.

**2**

**Dinamizar la reflexión:** Cuando el grupo señale un activo, profundiza en su análisis con las siguientes preguntas para validarlo:

- > *¿Por qué consideráis que es un activo de salud? ¿De qué forma os da salud, bienestar, alegría...?*
- > *¿A qué tipología de salud afecta positivamente (mental, física y/o social)? ¿Puede ser en ocasiones una fuente de conflictos? Si es que sí ¿Con qué frecuencia?*
- > *¿A quién beneficia o afecta positivamente? ¿A toda la comunidad educativa o sólo al alumnado?*
- > *¿Cómo podríais mejorar este activo para que fuera más saludable o incluyese a más gente?*
- > *¿Se os ocurre alternativas que existan en el colegio y que se puedan utilizar?*

**3**

**Aplicar las miradas transversales:** Para un análisis más profundo, utiliza los siguientes enfoques y preguntas guía:

**a. Enfoque Feminista:**

- > *¿Quién lo ocupa, trabaja o disfruta? ¿Son hombres o mujeres?*
- > *¿Por qué hay más hombres/mujeres en este espacio?*
- > *¿Qué roles asumen los hombres/mujeres de este espacio/servicio?*

**b. Enfoque Medioambiental:**

- > *El espacio/servicio/persona, ¿está comprometido con el cuidado del medio ambiente? ¿Cómo?*
- > *¿Qué tipo de materiales se utilizan en este espacio o servicio? ¿Reutilizables o desechables?*

**c. Enfoque de Diversidad:**

- > *¿Quién lo ocupa, trabaja o disfruta? ¿Hay personas de distintas edades? ¿De distintos lugares?*
- > *¿Es un espacio/servicio/persona accesible? ¿Agradable? ¿Seguro?*
- > *¿Esta persona o este espacio/servicio hace esfuerzo para ser inclusivo? ¿Cómo?*

**4**

**Toma de notas:** Ve anotando los activos que el grupo va validando durante el recorrido.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 6.2 FICHA DE MATERIAL MAPA DEL COLEGIO SALUDABLE



## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 7.1 FICHA DE DINÁMICA DE LA IDENTIFICACIÓN A LA ACCIÓN

**Duración**

30-45 minutos

**Objetivo**

- Reflexionar sobre los activos de salud identificados en el entorno, validarlos colectivamente como clase y priorizar democráticamente uno sobre el que trabajar una propuesta de mejora.

**Materiales**

- Pizarra, rotuladores, cartulinas, material de dibujo, pizarra del proyecto.

#### PASOS A SEGUIR

1

**Validación final en el aula:** Con el mapeo realizado, escribe en la pizarra la lista de activos que el grupo ha validado. Realiza una última ronda de confirmación con toda la clase para asegurar que todos están de acuerdo.

2

**Propuesta de mejora en grupos:**

- a. Forma grupos de 4-5 personas.
- b. Pide a cada grupo que debata y elija uno de los activos de la lista que les parezca especialmente relevante o que tenga potencial de mejora.
- c. Cada grupo debe preparar una breve propuesta de mejora para su activo elegido. Deben explicar por qué es un activo importante y cómo su mejora beneficiaría a toda la comunidad (alumnado, profesorado, familias, etc.).

3

**Puesta en común:**

Cada grupo presenta su activo y propuesta de mejora al resto.

4

**Priorización democrática:**

- a. Tras todas las presentaciones, se realiza una votación para priorizar una propuesta sobre la que trabajar como clase.
- b. Explica el sistema de votación por puntos: si hay, por ejemplo, 5 grupos, cada grupo dispone de 5, 4, 3, 2 y 1 punto para repartir entre las propuestas de los demás.
- c. Anota los puntos en la pizarra. Es fundamental que, al dar sus puntos, cada grupo argumente brevemente por qué ha valorado más una propuesta que otra.
- d. El objetivo no es solo sumar puntos, sino alcanzar un consenso dialogado. La propuesta con más puntos será la elegida para pasar a la fase de acción.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 7.2 FICHA DE MATERIAL PIZARRA DEL PROYECTO

Esta plantilla sirve como guía para que los grupos estructuren y presenten su propuesta de mejora de un activo de salud. Puede imprimirse o dibujarse en una cartulina, asegúrate que esté en un lugar visible y al alcance del alumnado para que la puedan ir completando.

**Nuestro Activo:** [Nombre del activo de salud elegido]

**Grupo:** [Nombre de cada uno de los grupos]

**¿Con quién vamos a hablar? (Agentes clave):**

> [Identificación de las personas, clases o grupos del centro educativo con quienes se va a hablar para llevar a cabo la propuesta.]

> [Ej: "Dirección del centro", "Alumnado de 3º", "El AMPA (Asociación de Madres y Padres)", "Profesorado de segundo ciclo".]

**Presentación:**

> [¿qué, cómo, cuándo se va a presentar cada uno de los grupos]

**Respuestas (feedback de las presentaciones):**

> [Ej: "Posible apoyo: Al AMPA le puede gustar la idea. Posible dificultad: Quizás no haya presupuesto para la pintura".]

**Acción (Propuesta de Mejora):**

> [Descripción clara y concreta de la mejora propuesta.]

> [Ej: "Proponemos pintar juegos en el suelo como la rayuela o un tres en raya gigante, y poner un banco más en la zona de sombra para que sea un espacio más acogedor para todos".]



The template is a project board titled "Cure aktiboa | Nuestro activo". It features five vertical columns with dashed lines for writing:

- Column 1 (Yellow):** "Nuestro Activo" (Our Asset)
- Column 2 (Blue):** "¿Con quién vamos a hablar?" (With whom are we going to talk?)
- Column 3 (Orange):** "Presentación" (Presentation)
- Column 4 (Pink):** "Respuestas" (Responses)
- Column 5 (Green):** "Acción" (Action)

At the bottom of each column is a small icon: two people, a speech bubble, a notepad, a pencil, and a megaphone respectively. The top right corner has the "aktibatuz" logo.

## GUÍA DE ACTIVIDADES

### 8. FICHA DE DINÁMICA REIVINDICANDO EL ACTIVO DE SALUD



**Duración**  
15 minutos



**Objetivo**

- Construir conjuntamente un concepto amplio e integral de la salud.
- Vincular la definición de salud con el Derecho a la Salud como un derecho humano fundamental.

#### **FASE 1** Preparación del acto

En esta fase, el grupo de clase se organiza para preparar todo lo necesario para la acción. Quien facilita ayuda a coordinar, pero es el alumnado quien toma la iniciativa. Algunas tareas para realizar pueden ser:

- Crear carteles o una presentación para explicar qué es el activo, por qué es importante y en qué consiste la propuesta de mejora.
- Preparar un discurso claro y convincente para exponer la propuesta. Es importante que ensayen cómo lo van a comunicar.
- Decidir quién se encargará de cada tarea (quién hablará, quién entregará los materiales, quién tomará notas, etc.).
- Redactar un correo o una solicitud formal para reunirse con la dirección del centro, el AFA, el consejo escolar u otros agentes claves identificados.

#### **FASE 2** Puesta en marcha

Dependiendo de la propuesta, puede tomar diferentes formas:

- Presentar la propuesta de mejora a la dirección del centro u otros responsables, utilizando los materiales y el guion preparados.
- Organizar un pequeño acto en el patio o en una zona común del colegio para dar a conocer el activo y la propuesta de mejora a toda la comunidad educativa.
- Si la propuesta es algo que pueden hacer ellos mismos (como crear señalética, organizar una campaña de limpieza, etc.), esta fase consiste en llevarla a cabo.

#### **CIERRE**

Con esta experiencia, el alumnado no solo ha aprendido conceptos sobre salud, sino que ha desarrollado habilidades de análisis, trabajo en equipo, comunicación y participación ciudadana. El **objetivo final** es empoderar al alumnado para que se reconozcan a sí mismos como agentes activos de salud, capaces de identificar necesidades y proponer soluciones para mejorar el bienestar en su propia comunidad.

