

GUÍA ACTIVIDADES



aktibatuz

Edición: **Farmamundi 2023.**

Diseño y maquetación: **Labox Marketing y Comunicación.**

Este trabajo se encuentra bajo la licencia **Creative Commons:**



CC BY-NC-SA (Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual)

Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

Financian:



CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN: MAPEO DE ACTIVOS	4
2.	EL JUEGO DEL EQUILIBRIO	14
	2.1 INTRODUCCIÓN	
	2.2 ¿QUÉ SON LOS DETERMINANTES DE LA SALUD?	
	2.3 FACTORES DE DESIGUALDAD	
3.	JUEGO ESTACIONES DE LA VIDA	26
	3.1 INTRODUCCIÓN	
	3.2 DESIGUALDAD	
	3.3 DESARROLLO	
	3.4 LAS ESTACIONES DE LA VIDA	
	3.5 ROLES	
	3.6 CORAZONES	

1. INTRODUCCIÓN: MAPEO DE ACTIVOS

¿QUÉ ES UN ACTIVO DE SALUD?

Un activo para la salud es un factor o recurso que potencia la capacidad de individuos o comunidades para mantener la salud y el bienestar. Los activos para la salud pública forman parte del patrimonio de una comunidad y sirven para mantener o mejorar la salud, como fruto de un esfuerzo organizado de las personas, las asociaciones, las organizaciones, las instituciones y los recursos ambientales o culturales.

Teniendo en cuenta que:

- > **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.

PREGUNTAS PARA VALIDAR ACTIVOS DE SALUD

Te proponemos hacer las siguientes preguntas:

- A. ¿Por qué consideráis que es un activo de salud? ¿De qué forma os da salud, bienestar, alegría...?
- B. ¿A qué tipología de salud afecta positivamente (mental, física y/o social)?
- C. ¿Puede ser en ocasiones una fuente de conflictos? Si es que sí ¿Con qué frecuencia?
- D. ¿A quién beneficia o afecta positivamente? ¿A toda la comunidad educativa o sólo al alumnado?
- E. ¿Cómo podríais mejorar este activo para que fuera más saludable o incluyese a más gente?
- F. ¿Se os ocurre alternativas que existan en el colegio y que se puedan utilizar? (por ej: Fuente de agua, tienes el agua del grifo del baño o llevar cantimploras).
- G. Inclusión de transversales (anverso).

INCLUSIÓN DE TRANSVERSALES

Todos los activos de salud son susceptibles de incorporar una **mirada feminista** y de **sostenibilidad ambiental** para su análisis. En ocasiones, las desigualdades en su uso o acceso por motivos vinculados a las transversales serán muy evidentes (como un campo de fútbol ocupado mayoritariamente por chicos) y otras veces será más sutil.

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? ¿Qué actitudes o cualidades relacionas con esos roles?*
- > *¿Qué relación tenéis con estas personas? ¿Cómo os afecta que sea hombre o mujer? ¿Cómo te gustaría que fuera esa relación?*

ENFOQUE MEDIOAMBIENTAL

- > *El espacio/servicio/persona, ¿está comprometido con el cuidado del medio ambiente? ¿Cómo?*
- > *¿Qué herramientas o propuestas de mejora se han introducido en el espacio/servicio/persona para cuidar del medio ambiente? (Reciclaje, reducción de material desechable, consumo local, etc.).*
- > *¿Qué proyectos habéis hecho en clase relacionados con el medioambiente? ¿Qué te gustaría que hiciera el colegio para ser más ecológico?*
- > *¿Qué tipo de materiales se utilizan en este espacio o servicio? ¿Reutilizables o desechables? ¿Se usa plástico, papel reciclado, cartón // material que dura o de usar y tirar?*

ENFOQUE DE DIVERSIDAD

- > *¿Quién lo ocupa, trabaja o disfruta? ¿Hay personas de distintas edades? ¿De distintos lugares? ¿Con diversidades de cualquier tipo?*
- > *¿Es un espacio/servicio/persona accesible? ¿Agradable? ¿Seguro?*
- > *¿Hay alguna dificultad para incluir en este espacio/servicio la diversidad? ¿Por qué?*
- > *¿Esta persona o este espacio/servicio hace esfuerzo para ser inclusivo? ¿Cómo? (Adaptación cultural, acceso movilidad reducida o discapacidad, enfoque comunitario, intercambio, etc.).*
- > *¿Qué tipo de personas te parece raro ver en el colegio? ¿Crees que una persona en silla de ruedas puede ser profesora de gimnasia? ¿Y una persona ciega profesora de arte? ¿Una persona sorda, de música?*

FICHA

GUÍA PARA EL PROFESORADO

La presente ficha es una guía para la dinamización del mapeo de activos de Aktibatuz, para el cual vas a necesitar:

> En clase:

> **Pizarra**

> **Rotulador**

> En el recorrido:

> **Bolígrafo o similar, más un soporte tipo DIN A4**

> **Lista de activos salud**

> **Preguntas para validar activos**

El objetivo de esta dinámica es que el alumnado aterrice lo aprendido en la parte de activos de salud en su propio entorno, a través de una de las técnicas más comunes para el mapeo de los mismos.

PASOS

- 1** **Pregunta al alumnado por los posibles activos de salud que creen que existen en el centro educativo.**
- 2** **Anota en la pizarra todos lo que vayan saliendo.**
 - 2.1.** Hay cierta tendencia a pensar sólo en lugares, por lo que te recomendamos promover la aportación de ideas con otras categorías: personas, servicios, naturaleza, culturales, etc.
 - 2.2.** Si, previamente, habéis realizado un diagnóstico de activos de salud, puedes ir proponiendo o preguntando al respecto.

- 3 Con los activos de salud que han salido, define un posible recorrido por el colegio.**
- 4 Realiza el recorrido de validación de activos de salud y nuevos activos que surjan.**
 - 4.1.** Lleva el listado de activos de salud para rellenar, con un soporte y un bolígrafo.
 - 4.2.** Recomendamos llevar también las preguntas para validar activos, para dinamizar la reflexión del alumnado, de cara a la validación.
 - 4.3.** Cuando el alumnado se interese mucho por algo, pregúntales si hay un activo, por qué lo es, para quién lo es, etc.
 - 4.4.** Los activos que han salido en la pizarra:
 - 4.4.1.** Si en el recorrido los nombran o señala, pregunta por ellos para validarlos.
 - 4.4.2.** Si durante la ruta no los nombran, puede ser que no la consideren tan importante, por lo que podrían considerarse como no validados.
- 5 Al finalizar el recorrido, vuelve al aula.**
- 6 Pon en la pizarra los activos de salud que han salido y han sido validados, para que hagan una validación final de toda el aula.**
- 7 Continúa en la página 12.**

VARIANTE PARA REALIZAR EN CLASE



Tiempo: 45 minutos

En grupos de 3-5 personas o bien toda el aula de manera conjunta, utilizamos el mapa de la salud o un plano del colegio, para ubicar que activos consideran más relevantes, que les “da salud”.



Así, en cada una de las zonas, tienen que pensar en su propio entorno e ir apuntando aquellos elementos, personas, lugares, servicios que, desde su perspectiva, les aporta salud física, social y/o mental. Se finaliza poniendo en común entre toda el aula.

REFLEXIÓN



Tiempo: 15 minutos

Toda el aula, de manera conjunta, reflexiona sobre qué personas, lugares, momentos les generan “salud” entendida como bienestar = felicidad.

- > *¿Qué te hace feliz en tu casa?*
- > *¿Qué te hace feliz en el colegio?*
- > *¿Con quién estás a gusto? ¿Con quién quieres estar cuando estás mal y cuando estás bien?*
- > *¿En qué lugares estás más a gusto y por qué?*
- > *¿Qué te gusta hacer cuando no estás en el colegio?*
- > *¿En qué te fijas cuando vas andando por la calle?*
- > ...

FICHA

GUÍA PARA EL PROFESORADO

La presente ficha es una guía para la dinamización grupal de activos de Aktibatuz, para el cual vas a necesitar:

> **Cartulinas**

> **Rotuladores, pinturas, etc.**

El objetivo de esta dinámica es que el alumnado se apropie de uno de los activos de salud que han salido en la dinámica de mapeo de activos; viendo cómo se puede mejorar o cambiar para que sea más saludable (física, mental y/o socialmente) y/o sea activo para toda la comunidad.

PASOS

- 8** Crea grupos de 4-5 alumnas.
- 9** Déjales cinco minutos para que debatan qué activo de salud les parece más relevante y que piensen una posible mejora.
- 10** Explícales que tienen que hacer una propuesta de mejora que incluya:
 - 10.1.** Qué activo de salud es.
 - 10.2.** Por qué consideran que es un activo de salud (salud en positivo y comunitario).
 - 10.3.**Cuál es su propuesta de mejora para el mismo.
 - 10.4.** A quién afecta y cómo esa mejora puede beneficiar a toda la comunidad educativa (profesorado, PAS, familias, etc.).
- 11** Preparan en grupo la propuesta (estima que tiempo disponen para realizarlo).

- 12** Puesta en común de cada grupo, ante el resto del aula.
- 13** Priorización – clasificación de activos:
 - 13.1.** Cada grupo tiene 5, 4, 3, 2 y 1 punto (La puntuación máxima es el número de grupos que hay).
 - 13.2.** Cada grupo reparte puntos, la que más les ha gustado la mayor puntuación, a todas las propuestas y lo escriben en un papel.
 - 13.3.** Se van anotando en la pizarra, los puntos (es imprescindible que, a la hora de verbalizar la priorización de activos, sean capaces de argumentar el porqué).
- 14** Comparte cuales son el orden de prioridades del aula para el conjunto de las propuestas. Será importante que aunque el proceso se realice a través de puntuaciones, la definición final de activos priorizados sea de la forma más consensuada y democrática posible, es decir, que el alumnado tenga opción de defender sus activos priorizados con argumentos y a través del diálogo para que la percepción de los mismos sea compartida por todo el grupo.
- 15** Ten en cuenta estas propuestas para el diseño del colegio deseable.



2. EL JUEGO DEL EQUILIBRIO

2.1 INTRODUCCIÓN

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

- > **Fichas de los determinantes de salud**
- > **4 bases que puedes realizar con las instrucciones DIY**
- > **4 conos que puedes fabricar con las instrucciones DIY**

Antes de presentar la dinámica, es conveniente leer este contexto, que tiene como finalidad apoyar en el aprendizaje del alumnado de aquellos elementos que determinan la salud y de los factores que provocan desigualdades ante la misma.



2.2 ¿QUÉ SON LOS DETERMINANTES DE LA SALUD?

Los determinantes de la salud es todo aquello con lo que las personas nacemos, crecemos, vivimos y envejecemos, desde lo más pequeño y personal (nuestros genes, nuestra edad, si somos chicos, chicas, etc.), pasando por nuestra familia, su situación, si tenemos amistades o no, si vamos al colegio o el tipo de colegio al que vamos, dónde vivimos, qué hay alrededor.... Por afectar, hasta las leyes que se toman en el Parlamento Europeo o en China.

Podemos clasificarlos en 5 grupos:



FACTORES PERSONALES	ESTILOS DE VIDA INDIVIDUAL	REDES SOCIALES Y COMUNIDADES	CONDICIONES DE VIDA Y TRABAJO	CONDICIONES DEL LUGAR (EUSKADI, EUROPA) EN EL QUE VIVIMOS
 Edad	 Alimentación y hacer ejercicio	 Familia	 Una casa con baño, luz, calefacción	 Calidad del agua o del aire de tu zona, pueblo y/o región
 Sexo	 No beber bebidas azucaradas, Red Bull, fumar.	 Amistades	 Barrios que se pueda vivir	 Recogida de basuras, reciclaje
 Factores genéticos o hereditarios	 Ir al monte, a la playa, estar en el parque	 Las profesoras	 Un ambulatorio cerca de casa	 Protección de espacios naturales, creación de parques, limpiar los ríos, etc
	 Lavarnos a la mañana, antes de comer, al ir al baño	 Grupos de tiempo libre, clases de música o judo	 Parques, polideportivos, sitios donde jugar	
	 Nuestras aficiones		 Un empleo seguro y digno	

De cara a explicar al alumnado, habrá que diferenciar entre aquellos aspectos que se pueden cambiar a nivel individual o de grupo; y aquellas cuya modificación son de mayor calado, necesitan la implicación del barrio, partidos políticos, etc. o simplemente no son controlables (edad).

Determinantes que nos afectan, pero no dependen de nosotras directamente:

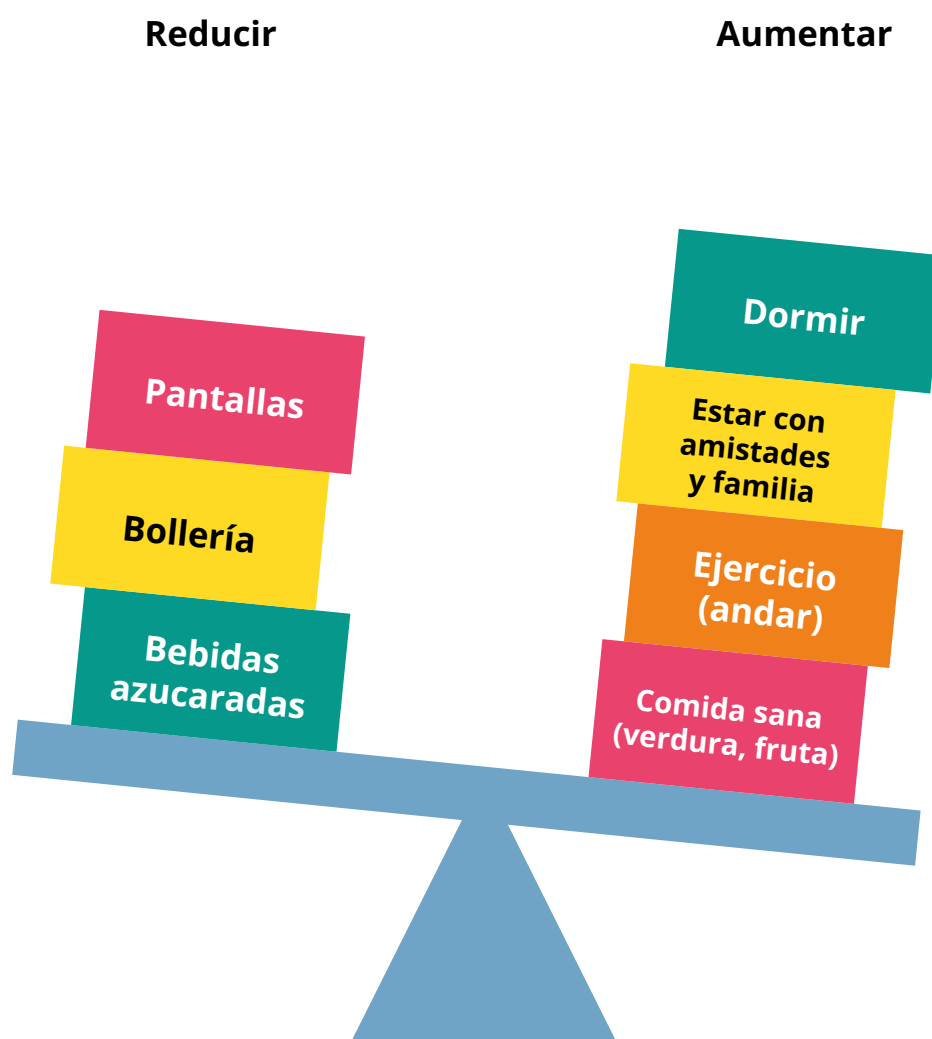
1. Edad
2. Sexo
3. Factores genéticos
4. Familia
5. Profesorado
6. Barrios habitables
7. Ambulatorio cerca de casa
8. Parques, polideportivos, lugares de juego
9. Calidad del agua o aire de tu entorno, pueblo o comarca
10. Protección de espacios naturales, construcción de parques, limpieza de arroyos

Sin embargo, hay otras muchas cosas sobre las que sí podemos actuar:

1. Alimentación y deporte
2. Ni beber bebidas azucaradas, ni fumar
3. Ir al monte o a la playa, estar en el parque
4. Lavarnos por la mañana, antes de comer y cuando vayamos al baño
5. Aficiones
6. Amistades
7. Grupos de tiempo libre, escuelas de música o judo
8. Una vivienda con luz, baño, calefacción
9. Empleo seguro y digno
10. Recogida de basuras

Aumentando lo “bueno” (deportes, alimentación) y reduciendo lo “malo” (bebidas azucaradas, falta de higiene) de nuestra vida, podemos disfrutar de una vida más sana, más equilibrada y, por tanto, mejor.

Sin embargo, conseguir el equilibrio en nuestra vida, no sólo depende de los determinantes de la salud; sino de cómo nos afectan las desigualdades.



2.3 FACTORES DE DESIGUALDAD

En esta parte trabajaremos las desigualdades sociales en salud relacionándolas con el concepto de determinantes.

Las **desigualdades sociales en salud** son las diferencias en uno o más aspectos relacionados con la salud de la población que se producen sistemáticamente entre personas o grupos poblacionales definidos social, económica, demográfica o geográficamente, como, por ejemplo: refugiados, migrados/as o minorías étnicas o personas con características específicas (discapacidades, etc.).

No obstante, para que una diferencia en salud sea considerada una desigualdad social de salud tienen que darse dos condiciones:

- 1. QUE SE CONSIDERE SOCIALMENTE INJUSTA.** Por ejemplo, la falta de acceso a una buena educación, genera diferencias en la condición de salud.
- 2. QUE SEA POTENCIALMENTE EVITABLE,** utilizando medidas políticas o económicas que compensen o resuelvan esos niveles de desigualdad.

Las desigualdades injustas y evitables provocan lo que llamamos **inequidades en salud**. Estas desigualdades son un fenómeno que se produce históricamente y que afecta indistintamente y de forma global, a países de renta alta, media o baja, aunque sus repercusiones son muy diferentes, en cuanto al acceso y disfrute del Derecho a la Salud.

El análisis de las mismas, al estar ligadas a los determinantes de los que hemos hablado (sexo, edad, escolaridad, condición étnica, situación migratoria o nivel socioeconómico), puede ayudar a determinar el **grado de vulnerabilidad** o exposición mayor o menor a las inequidades en salud.

El concepto «inequidades en salud» también alude al impacto que tienen sobre la salud y la enfermedad factores como; el género, el grupo racial o étnico, la residencia urbana o rural y las condiciones sociales del lugar en el que viven y/o trabajan las personas.

Hablar de **equidad en salud** implica que todas las personas debieran tener las mismas oportunidades para alcanzar el grado máximo de salud, sin ponerse en situación de desventaja por razones de desigualdad social.



FICHA

GUIA PARA EL PROFESORADO

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

- > **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?**

Ten en cuenta que este juego está pensado para un aula de 20-25 alumnos, si son más, te recomendamos aumentar el número de fichas, bases y conos.

PASOS

- 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.
- 2 Reparte el total del alumnado en 4 grupos.**
 - 2.1. Procura que sean grupos diversos.
 - 2.2. Puedes mantener los grupos con los que habitualmente trabajan o generar nuevos.
- 3 Reparte las fichas de los determinantes.**
 - 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.

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 DESIGUALDADES

En base a la teoría que aparece en el punto 2.3 Factores de Desigualdad, explica como las distintas realidades (conos) en las que nos toca vivir: lugar de nacimiento, lugar de residencia, familia y su tipología, poder adquisitivo, etc. nuestra capacidad de conseguir el equilibrio será más sencilla o más difícil.

REFLEXIÓN FINAL

Pide al alumnado que comparta sus reflexiones respecto a lo aprendido en el juego, que aporten desde su visión lo que han vivido y qué les resuena. Así mismo, también si se les ocurren mejoras en su vida para facilitar el equilibrio en su salud y la de sus compañeros.

Posibles preguntas para dinamizar:

- > *Para gozar de una buena salud ¿qué elementos son más importantes para mí?*
- > *¿Cuántos determinantes son vitales y cuáles para estar en equilibrio?*
- > *¿Puedo estar en equilibrio o sola? ¿Necesito apoyo o acompañamiento de amistades, familia, etc.?*
- > *¿Cómo os habéis sentido ante los distintos conos? ¿Si te hubiera tocado sólo un cono, te parecía injusto? ¿Por qué?*
- > *¿Conocéis otros casos que puedan dificultar tener una vida sana y equilibradas? (idioma, religión, cultura, etc.).*





3. JUEGO ESTACIONES DE LA VIDA

3.1 INTRODUCCIÓN

La presente ficha es una guía para la dinamización del juego de Estaciones de la Vida de Aktibatuz.

El objetivo es que el alumnado vaya descubriendo y entendiendo las distintas desigualdades que existen a lo largo de su vida, con situaciones que hacen aflorar dichas desigualdades, en su entorno; de manera que sea capaz de detectarlas y cambiarlas.

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).

3.2 DESIGUALDAD

En esta parte trabajaremos las desigualdades sociales en salud relacionándolas con el concepto de determinantes.

Las **desigualdades sociales en salud** son las diferencias en uno o más aspectos relacionados con la salud de la población que se producen sistemáticamente entre personas o grupos poblacionales definidos social, económica, demográfica o geográficamente, como, por ejemplo: refugiados, migrados/as o minorías étnicas o personas con características específicas (discapacidades, etc.).

No obstante, para que una diferencia en salud sea considerada una desigualdad social de salud tienen que darse dos condiciones:

- 1. QUE SE CONSIDERE SOCIALMENTE INJUSTA.** Por ejemplo, la falta de acceso a una buena educación, genera diferencias en la condición de salud.
- 2. QUE SEA POTENCIALMENTE EVITABLE,** utilizando medidas políticas o económicas que compensen o resuelvan esos niveles de desigualdad.

Las desigualdades injustas y evitables provocan lo que llamamos **inequidades en salud**. Estas desigualdades son un fenómeno que se produce históricamente y que afecta indistintamente y de forma global, a países de renta alta, media o baja, aunque sus repercusiones son muy diferentes, en cuanto al acceso y disfrute del Derecho a la Salud.

El análisis de las mismas, al estar ligadas a los determinantes de los que hemos hablado (sexo, edad, escolaridad, condición étnica, situación migratoria o nivel socioeconómico), puede ayudar a determinar el **grado de vulnerabilidad** o exposición mayor o menor a las inequidades en salud.

El concepto «inequidades en salud» también alude al impacto que tienen sobre la salud y la enfermedad factores como; el género, el grupo racial o étnico, la residencia urbana o rural y las condiciones sociales del lugar en el que viven y/o trabajan las personas.

Hablar de **equidad en salud** implica que todas las personas debieran tener las mismas oportunidades para alcanzar el grado máximo de salud, sin ponerse en situación de desventaja por razones de desigualdad social.

3.3 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.



3.4 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, coca cola, tortilla de patatas, sándwiches de nocilla y de jamón york con queso.*
- > *Cumpleaños de Jon: Fátima (uno de los posibles roles) no quiere hablar con Jon porque le ha hecho daño, él, al final, nos ha invitado a todas a su cumpleaños.*
- > *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, además, 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).*
- > *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.*

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

3.6 CORAZONES

Los corazones son la “vida” que nos dejamos ante situaciones injustas, en la que nuestra desigualdad choca contra las realidades cotidianas que hemos definido.



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.



Elikadura nahasmendua
duen neska

Niña con un trastorno
alimentario



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:
 - 4.3.1. 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.
 - 4.3.2. Si no surge debate y lo consideras necesario, promuévelo tú directamente.
 - 4.3.3. 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.

REFLEXIÓN SOBRE LAS DESIGUALDADES

Se finaliza la sesión, con una reflexión sobre aquellos aspectos que, desde su conocimiento, pueden ser desigualdad a la hora de tener una vida plena y saludable.

- > Las desigualdades que habéis visto: ¿Os parecen injustas? ¿Por qué?
- > ¿Creéis que se podrían evitar? ¿Cómo podríamos evitarlas o reducirlas?
- > ¿Conocéis alguna otra situación donde se produzcan desigualdades como las que hemos visto? ¿Conocéis o habéis padecido otras situaciones que os han generado estrés? ¿Qué le pedirías a vuestros compas o adultos en esos casos?
- > ¿Creéis que ser chica es más difícil que ser chico?
- > ¿Tiene la vida más fácil un niño que parece más vasco que uno que parece de fuera?

La reflexión podrá ser compartida por toda el aula mediante la conversación o a través de la expresión artística (con cartulinas, rotuladores, tijeras, etc.).



Bi ama dituen neska

11

NOR ZARA

Bi ama dituen neska bat

animaliak eta

Una nina

QUÉ

Ir

na

QUÉ TE CUESTA

que la gente hable m

adres





aktibatuz



**FARMA
MUNDI**
— MUNDI —
FARMAZIALARIAK