

EN BUSCA DEL BIENESTAR



Guía práctica para mapear activos para la salud



2ª Edición en Lectura Fácil



Este logo indica que el texto al que acompaña
está adaptado a Lectura Fácil
y ha sido validado por al menos
una persona con discapacidad intelectual.



La adaptación a Lectura Fácil de los textos
hace que no se pueda utilizar en toda su extensión
las normas de redacción en referencia al género.

Edita: Farmamundi, 2021. (Edición en Lectura Fácil, 2022).

Idea, redacción y coordinación de contenidos e ilustraciones: Consuelo Díez.

Revisión: Andrea Luque y Manuel A. Díaz.

Portada e ilustraciones: Agustín Garriga (A. G.).

Diseño y maquetación: Imagen & Creativa Comunicación. www.imagencreativa.es

Esta guía ha sido editada por Farmamundi Extremadura
y en 2023 se imprime la segunda edición
en el marco del proyecto “Cultivando salud. Comunidades promotoras de bienestar”
financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación para el Desarrollo.
El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi.
Uso permitido citando la fuente: Farmamundi (2021).
En busca del bienestar. Guía práctica para mapear activos para la salud.

Adaptación a lectura fácil y maquetación:

Dilee Lectura Fácil Sociedad Cooperativa Especial.

Lectura de prueba y validación por personas con discapacidad intelectual:
María Vargas Borrallo.

Esta adaptación sigue las directrices internacionales de la IFLA
(*International Federation of Library Associations and Institutions*)
e *Inclusion Europe* en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma, a fin de facilitar su comprensión
y ha sido validada por personas con discapacidad intelectual.

“© Europea de fácil lectura Logo: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu”.



ÍNDICE

1. Farmamundi: ¿quiénes somos?.....	04
2. Un proyecto educativo para la salud	05
3. ¿Para qué sirve esta guía?:	06
- Pensar en la salud de forma diferente.....	07
- Pensar sobre algunas ideas relacionadas con la salud.....	12
- Facilitar acciones para conocer cuáles son los recursos, servicios y organizaciones que ayudan a mejorar la salud de la ciudadanía.....	14
4. ¿Qué es un activo para la salud?	15
5. ¿Cómo mapear activos para la salud?	17
- Antes de comenzar a hacer el mapa.....	18
- Consejos para identificar, situar y tener en cuenta cada activo.....	19
- Pasos para mapear activos.....	20
- El poder de la participación en la mejora de la salud.....	22
6. Técnicas para identificar los activos para la salud	23
7. Hacia una comunidad activa	27
- Equidad, estilo de vida y entornos sociosaludables.....	27
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la salud en nuestro barrio?	28
8. Para saber más	29
9. Modelo de ficha de identificación del activo.....	30

FARMAMUNDI: ¿QUIÉNES SOMOS?

Farmamundi es una **Organización No Gubernamental (ONG)** en la que nos dedicamos a facilitar que todas las personas puedan tener buen estado de salud.

Para esto colaboramos con otras organizaciones y personas de muchos lugares del mundo para realizar acciones humanitarias, acciones de **cooperación al desarrollo** y acciones educativas que ayuden a mejorar la salud de las personas, pues es un derecho de todas y todos.

Los problemas sociales y sanitarios que existen en el mundo, cada vez son más complicados y están relacionados unos con otros.

Desde Farmamundi pensamos que es necesario que las soluciones a estos problemas incluyan todos los ámbitos y la participación de la ciudadanía en el cuidado de su propio estado de salud.

Organización No Gubernamental (ONG):

Organización sin ánimo de lucro que no depende del gobierno y realiza actividades de interés social.

Cooperación al desarrollo:

Acciones para reducir la pobreza y facilitar el desarrollo humano y sostenible en el que se respeten los derechos de las personas y se consiga una sociedad más justa e igualitaria.



▲ A. G.

Cuidar la salud es cosa de toda la comunidad

UN PROYECTO EDUCATIVO PARA LA SALUD

Desde Farmamundi estamos trabajando en varios proyectos sociales y educativos para mejorar la salud de las personas que viven en los pueblos y ciudades de Extremadura.

Proyectos que se basan en el Modelo de **Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA)**, es decir, en conocer y utilizar los recursos de cada territorio para mejorar las habilidades y capacidades de las personas, poblaciones e instituciones para mantener y mejorar la salud y el bienestar y reducir las desigualdades en salud de la ciudadanía.

A través de estos proyectos, apoyamos a personas y organizaciones que impulsan la unión y colaboración entre la ciudadanía, para crear entornos más saludables.

Para ello usamos técnicas para conocer cuáles son esos recursos, personas y organizaciones que nos pueden ayudar a mejorar la salud de las personas de forma justa e inclusiva.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?



Pensar en la salud de forma diferente

La salud es un tema muy importante en nuestra vida.
Porque si no tenemos buen estado de salud,
no podemos hacer nuestras actividades diarias,
sentirnos bien o tener una buena calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud explica que la salud es:

Un estado completo de bienestar físico, mental y social
y no solo la ausencia de enfermedades.

Tener un buen estado de salud incluye muchas cosas:

- No tener enfermedades.
- Tener **autoestima**.
- Relacionarse bien con otras personas.
- Tener buenas condiciones de vida.
- Que haya servicios sociales accesibles y de calidad.
- Y vivir en un entorno saludable.

Autoestima:

Es la opinión que tenemos de nosotros mismos, el valor que nos damos, basado en los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que tenemos.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos

incluye la salud como un derecho desde 1948.

Pero la salud está relacionada con otros derechos humanos.
No se puede cumplir nuestro derecho a la salud,
si no se cumplen otros derechos como:

- Una alimentación adecuada.
- Una vivienda digna.
- Un trabajo de calidad.
- O el respeto a nuestra libertad.

En este enlace y en este código QR
podrás ver un vídeo sobre:

Convivir cuidándonos 1

<https://youtu.be/4Hg7Akrv-bl>



La salud
es mucho más

En varios de los 17 **Objetivos de Desarrollo Sostenible** de la **Agenda 2030**

se habla de la salud,
pero, sobre todo, en el Objetivo 3 “Salud y Bienestar”.

La mayor parte de los países se han comprometido a cumplir estos objetivos, entre ellos, el de conseguir la salud y el bienestar de toda la población.

España es uno de estos países, por eso debe hacer lo posible por conseguir entornos saludables, condiciones de vida justas y oportunidades igualitarias de salud para toda la población.

Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS):

Conjunto de acciones para acabar con la pobreza, proteger el planeta y asegurar el bienestar de todas las personas.

Agenda 2030:

Documento que reúne un conjunto de acciones agrupadas en 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible para asegurar el bienestar de todas las personas y fortalecer la paz y la libertad.

Así que las políticas relacionadas con la salud deben:

- Reducir las desigualdades.
- Asegurar condiciones de vida dignas para todas las personas.
- Dedicar dinero a la educación y a la mejora de la salud.
- Y enseñar a la ciudadanía cómo puede mejorar su salud.

Pero no solo es el gobierno el que debe trabajar por nuestra salud.

Nosotras, las personas, también somos responsables de nuestra salud y debemos aprovechar y colaborar con todos los recursos de nuestro entorno para conseguir nuestro bienestar.

Nuestra forma de vida, nuestros hábitos y nuestras relaciones sociales también forman parte de nuestra salud y también influyen en la de los demás.



Así que debemos tener esto en cuenta,
que debemos colaborar entre todas
para conseguir entornos más saludables
y mejorar la salud de toda la población.

En esta guía, te proponemos, por ejemplo,
hacer un **mapeo de activos en salud**
en el que participen todas las personas
de un territorio o zona.
Por ejemplo, podemos comenzar a hacer
el mapa en un barrio.

Mapeo de activos en salud:

Identificación de las riquezas y los recursos de un lugar, que mejora la salud de sus habitantes, a través de un proceso participativo y centrado en lo que nos hace estar sanos.

Esto nos ayudará a conocer lo que el entorno nos ofrece
y facilitará la colaboración, el diálogo,
y la creación de nuevas acciones
que ayuden a mejorar el entorno
y a conseguir el bienestar de todos y todas.

Es fundamental la participación de la ciudadanía
para mejorar la salud de cada persona
y de todas las personas del entorno.
Solo si colaboramos entre todos y todas
podremos crear espacios saludables
y conseguir el bienestar deseado.



Activos
para la salud

En este enlace y en este código QR
podrás ver un vídeo sobre:

Convivir cuidándonos 2

<https://youtu.be/gnzX2DeDbvs>

Muchas personas no pensamos en esto
y en que debemos cuidar de nuestra salud y de la de los demás.
Y solo buscamos soluciones
cuando sentimos dolor o tenemos alguna enfermedad.

Pero deberíamos pensar
en tener hábitos y modos de vida saludables
desde que somos niños y niñas
para estar bien y cuidar de nuestra salud
a lo largo de toda nuestra vida.
Además, los servicios de salud y las instituciones
solo actúan también cuando aparecen las enfermedades y el dolor,
y el cuidado de la salud se basa en los medicamentos,
los tratamientos y la curación.

Debemos pensar en la salud de otra manera.
Debemos informar, educar y dar a conocer otros métodos
para cuidar de nuestra salud
antes de que aparezcan los problemas,
por ejemplo:

- Manteniendo buenos hábitos de vida.
- Cuidándonos de forma continua.
- Y recibiendo el apoyo necesario para ello
por parte de los servicios e instituciones sanitarias.

El Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos,
se basa en esta idea,
en que las personas debemos cuidar de nuestra salud
y colaborar para conseguir el bienestar de todas.
Se trata de cambiar las siguientes ideas:

- Preocuparnos solo por nuestra propia salud.
- Pensar en ella solo cuando aparece el dolor o la enfermedad.
- Pensar que son los médicos y sanitarios
los únicos que deben cuidar de nuestra salud.

Por estas nuevas ideas:

- Debemos colaborar entre todas las personas
para conseguir el bienestar de todas.
- Todos y todas debemos ser responsables de cuidar de nuestra salud.
- Debemos cuidar de nuestra salud de forma continua
y no solo cuando aparecen los problemas.

Para conseguir educar
y que se produzca este cambio de ideas de forma justa,
es necesario que tanto las instituciones,
como las personas profesionales en estos temas,
colaboren con las organizaciones y personas
que pueden influir en conseguir el bienestar de toda la ciudadanía.

En este enlace y en este código QR
podrás ver un vídeo sobre:

Cómo convivir cuidándonos 3

<https://youtu.be/qdShPRDUPuQ>



Salud
compartida

Pensar sobre algunas ideas relacionadas con la salud

Salud comunitaria:

Significa que tanto los servicios sanitarios,
como nosotras las personas,
debemos colaborar
para cuidar de nuestra propia salud y de la de los demás.
Pues nuestra relación con los demás y con el entorno
influye en la salud de los demás.
De la misma forma que hay condiciones sociales,
políticas y de otros tipos
que influyen también en nuestra salud.

Salud comunitaria basada en activos:

Modelo para mejorar la salud de la población
que se basa en conseguir de forma justa
las condiciones necesarias y entornos adecuados
para que la población conozca
los métodos y recursos que existen
para cuidar de la salud
y decida mantenerla y mejorarla.

Este modelo usa estudios científicos
para conocer y aprovechar
los recursos, organizaciones y servicios
relacionados con la salud
que existen en cada pueblo o ciudad
para mejorar la salud de sus habitantes.



Promoción de la salud:

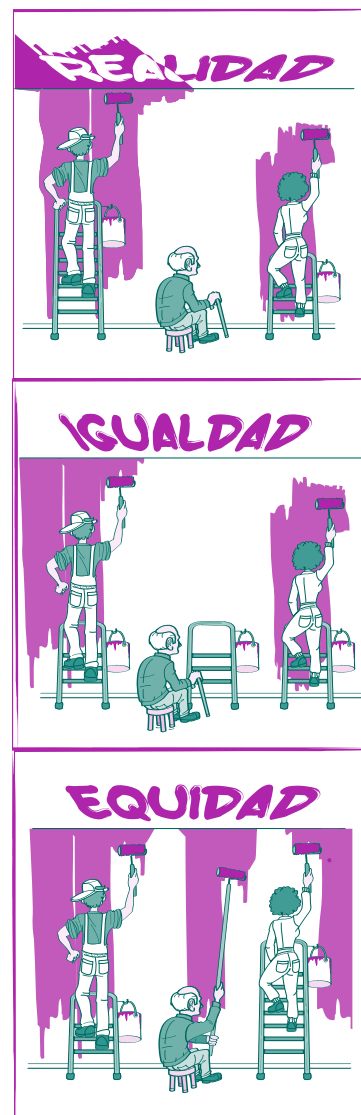
Acciones en todos los ámbitos,
que ayudan a conseguir los recursos y condiciones
sociales, sanitarias, ambientales...
necesarias para fortalecer
las habilidades y capacidades de las personas,
para cuidar de su salud y bienestar
y del de los demás.

Empoderamiento para la salud:

Mejorar las capacidades de las personas
para tener más control sobre su propia salud
y para realizar acciones
que ayuden a mejorar el bienestar y la salud
de todas las personas de su entorno.

Equidad en salud:

Significa que todas las personas
deben tener las mismas oportunidades
para cuidar y mejorar su salud.
Para ello hay que adaptar las acciones y los recursos
a las necesidades y circunstancias que tiene cada persona.
Solo así, se conseguirá reducir las desigualdades
e igualar de forma justa
las oportunidades de salud y bienestar
para toda la población sin exclusión.



▲ A. G.

Facilitar acciones para conocer cuáles son los recursos, servicios y organizaciones que ayudan a cuidar y mejorar la salud de la ciudadanía

Esta guía explica de forma resumida lo que otros documentos, muchos más largos, explican sobre el Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos. Puedes ver cuáles son estos documentos en el apartado de recursos de información utilizados, de esta guía.

Esta guía sirve para facilitar la realización de acciones en las que la ciudadanía pueda colaborar para conseguir el bienestar de todas las personas.

Así que es una ayuda para personas, grupos u organizaciones que quieran conocer los recursos que hay en sus entornos para mejorar la salud y el bienestar.

Extremadura es una comunidad que puede ayudar a cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 si trabaja para que en los barrios y pueblos extremeños la ciudadanía colabore para que se cumpla el derecho a la salud que tenemos todas las personas, es decir, para conseguir cumplir:

- El Objetivo 3 de Salud y Bienestar.
- Y a la vez el Objetivo 11 de Ciudades y Comunidades más Sostenibles.



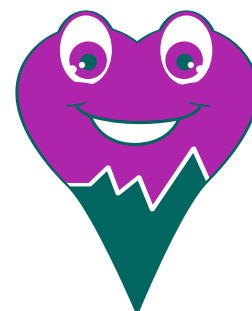
¿QUÉ ES UN ACTIVO PARA LA SALUD?

Los activos para la salud son todos los recursos, lugares, servicios, instalaciones, personas, organizaciones y aquellos elementos que hay en un barrio o pueblo que ayudan a mantener y mejorar la salud y el bienestar de sus habitantes, es decir, que nos ofrecen espacios y momentos para sentirnos bien y saludables.

Como hemos explicado, no debemos pensar en la salud solo cuando tenemos una enfermedad sino que hay muchas cosas que influyen para que podamos mantener y cuidar de nuestra salud de forma continua y sentirnos bien, por ejemplo, un parque, un gimnasio, una asociación de vecinos, un comedor social, una asociación de mujeres, un bar, las fiestas del pueblo... Todo ayuda a que nos sintamos bien.

Los barrios saludables son aquellos que tienen muchos activos como estos y que son accesibles para todas las personas. Son entornos seguros que facilitan:

- El respeto entre las personas.
- El bienestar compartido.
- Modos de vida saludables.
- Aprendizajes y experiencias que favorecen nuestro adecuado desarrollo.
- El **envejecimiento activo**.
- Y las relaciones sociales entre las personas del barrio.



▲ A. G.

Envejecimiento activo:

Proceso en que se busca mejorar la salud, participación y seguridad de las personas a medida que envejecen, para mejorar su calidad de vida.

Es importante conocer estos recursos y compartirlos con los demás,
para mejorar la salud de todas las personas del barrio.

Una forma de hacer esto,
es crear un mapa de activos para la salud
en nuestro barrio o ciudad,
pero eso te lo explicaremos más adelante.

Antes....RECUERDA:

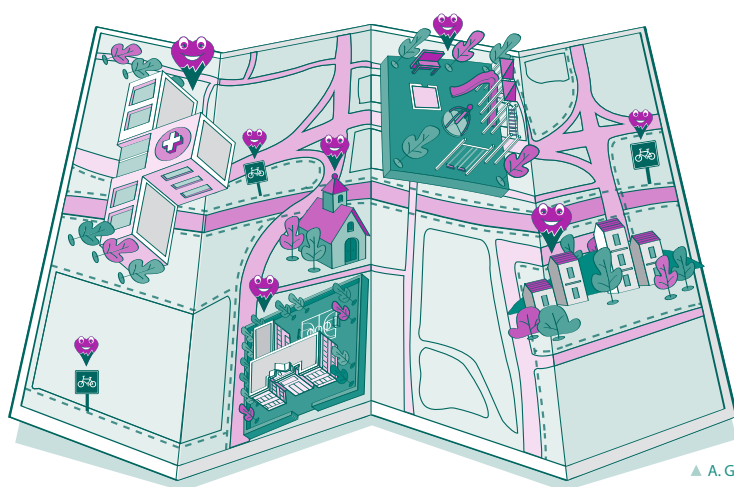
- No todos los recursos son activos.
Para ser un activo las personas deben pensar
que el recurso es útil para mantener la salud.
Deben explicar por qué y de qué manera les hace sentir bien.
- Los activos mantienen y mejoran la salud.
No se basan en lo que nos hace sentir mal
o empeora nuestra salud,
sino en lo que nos ofrece bienestar.



¿CÓMO MAPEAR ACTIVOS PARA LA SALUD?

Un mapa de activos es un documento en papel o digital en el que los habitantes de un barrio explican cuáles son los activos para la salud que hay en su barrio, es decir, qué servicios, lugares, actividades, personas... favorecen el bienestar de las personas que viven en el barrio.

Para hacer el mapa se reúnen diferentes grupos de personas que realizan un conjunto de actividades para opinar y decidir sobre cuáles creen que son los activos de salud de su barrio.



▲ A. G.

Después los activos se sitúan en el mapa, que se dará a conocer a todos los habitantes del barrio. En el mapa se podrán añadir más activos cuando sea necesario.



Mapeo de activos

En este enlace y en este código QR podrás ver un vídeo resumen sobre:

Convivir cuidándonos 4

https://www.youtube.com/watch?v=M_G64rpAuy8

Lo importante no es el mapa sino el proceso de participación

Antes de comenzar a hacer el mapa,
hay que pensar en lo siguiente:

1. ¿Para qué vamos a hacer el mapa?

Debemos pensar qué queremos conseguir con el mapa
y para qué se va a utilizar.

2. ¿Para quién vamos a hacer el mapa?

Debemos pensar si el mapa va a ser
para todas las personas del barrio
o para un grupo de personas concreto.

3. ¿De qué zona vamos a hacer el mapa?

Debemos pensar
qué zona vamos a tener en cuenta para el mapa
y los lugares importantes de esa zona.

4. ¿Quiénes vamos a participar en la elaboración del mapa?

Debemos saber qué personas, grupos o instituciones
vamos a participar en la elaboración del mapa.

5. ¿Cómo vamos a hacer el mapa?

Debemos planear qué acciones vamos a realizar y en qué orden.
Y qué métodos vamos a utilizar para identificar los activos.

6. ¿Cuándo vamos a hacer el mapa?

Debemos planear cuándo vamos a comenzar el proceso,
cuándo vamos a realizar cada acción,
lo que vamos a tardar
y cuándo podremos comunicar el resultado.

Consejos para identificar, situar y tener en cuenta cada activo

Hay distintos tipos de activos que se pueden agrupar según:

- Las circunstancias en las que se dan.
- Las necesidades que cubren.
- O las preferencias de quienes realizan el mapa.

Podemos agruparlos como queramos, pero es más fácil si de cada activo apuntamos:

- **Nombre:** si tiene nombre propio o un nombre oficial, o se le llama de alguna manera concreta.
- **Tipo:** si es una persona, asociación, grupo, institución, servicio, actividad cultural, lugar...
- **Área de la salud que favorece:** si favorece la nutrición, la actividad física, las relaciones sociales con los demás, el ocio y tiempo libre, la cultura...
- **A quién beneficia:** si beneficia a todas las personas del barrio o a un grupo concreto.
- **Lugar en que se encuentra:** dirección, o alguna cosa cercana que ayude a situarlo, las coordenadas...

Al final de esta guía tienes una ficha que te ayudará a organizar toda esta información.

Pasos para mapear activos

1. Formación de un grupo motor:

Debemos elegir a las personas que guiarán todo el proceso para elaborar el mapa y que serán responsables de que el mapa se haga.

2. Planificación del mapeo:

Hay que decidir el territorio que se va a tener en cuenta.
Reunir información importante de la población de ese territorio.
Y saber cuáles y cómo son los recursos que hay.

3. Trabajo con agentes comunitarios:

Es muy importante que impliquemos en la realización del mapa a personas, organizaciones, e instituciones que son muy importantes por su influencia en el territorio. Así que debemos informarles sobre lo que vamos a hacer porque esto facilitará mucho el trabajo. Para ello podemos hacer una charla, un taller...

4. Trabajo de campo y mapeo con la comunidad:

Primero hay que elegir qué método vamos a usar para la elaboración del mapa, según las circunstancias y las personas que participan. Después identificaremos los activos. Es importante que anotemos toda la información en algún documento o ficha y que consigamos fotos, vídeos u otras cosas en las que se pueda ver el activo.

5. Elaboración del mapa o de otros recursos:

Todas las personas que participan deben ponerse de acuerdo en cuáles serán los activos que aparecerán en el mapa.

Además del mapa en papel o digital, podemos realizar otros recursos que se adapten mejor a la población a la que se dirige el mapa, por ejemplo, un vídeo, una revista, una exposición de fotos...

Es importante que la población conozca y entienda bien la información.

6. Comunicación de experiencia y resultados:

Es esencial dar a conocer el mapa o el recurso realizado con los activos, a todos los participantes que han realizado el mapa y a toda la población a la que se dirige.

Para esto, lo mejor es organizar una actividad a la que asistan los habitantes del barrio o pueblo.

Y también es importante dar a conocer la experiencia a través de las redes sociales, páginas webs, asociaciones, centros sociales, centros educativos, centros sanitarios...



El poder de la participación en la mejora de la salud

El mapa de activos no solo es una lista de los recursos que mejoran la salud, es un proceso de fortalecimiento, participación, colaboración e implicación de la ciudadanía en la mejora de la salud y el bienestar en su entorno.

Así que el propio proceso para elaborar el mapa de activos es un activo pues crea más oportunidades para mejorar la salud y el bienestar entre todas las personas.

Por eso, lo importante en la realización del mapa es sobre todo esa participación y ese intercambio de opiniones pues uniendo el conocimiento y experiencia de los habitantes con los servicios y recursos de las instituciones y organizaciones se favorece la mejora de la salud personal, social y ambiental.

El mapa de activos puede mejorar el trabajo del médico, pues además del tratamiento que nos mande puede aconsejarnos usar los activos de salud que nos ayuden a cuidarnos y a sentirnos bien.

Por ejemplo:

- Un huerto urbano sirve para conseguir alimentos saludables, pero también favorece las relaciones sociales entre vecinos y vecinas y es un espacio para el ocio y el entretenimiento.
- Un carril bici o los caminos para pasear favorecen hábitos saludables y la creación de grupos que, con los mismos gustos, se relacionan gracias a la actividad física.

Así que crear un mapa de activos es beneficioso para todas las personas, para las que participan en él, y para todas las que viven en el barrio o pueblo al que se dirige, porque aumenta el conocimiento, el interés, la colaboración, la implicación y la responsabilidad de todas las personas en la mejora de la salud.

TÉCNICAS PARA IDENTIFICAR LOS ACTIVOS PARA LA SALUD

Existen distintas técnicas para identificar los activos.

Pero antes de contártela,

compartimos algunos consejos

para que el proceso salga lo mejor posible.

1. Recordad que antes de **planificar las actividades**, debemos pensar en: ¿para qué? ¿para quién? ¿dónde? ¿quiénes? ¿cómo? ¿cuándo?
2. **Seleccionad la técnica más adecuada, sencilla y divertida** según el número de participantes, sus características y los espacios disponibles.
3. **Diseñad y planificad** entre todos y todas las acciones que vais a realizar: fecha, lugar, participantes, recursos, materiales...
4. **Cread el documento que usaréis** para escribir la información sobre los activos. Lo mejor es usar una ficha como la que hay al final de esta guía.
5. Debe haber una **persona que se encargue de organizar** las actividades y anime a la población para que participe.
6. Si la población puede participar en la actividad para el mapeo **informa y da a conocer la actividad** con el tiempo suficiente para que la gente pueda organizarse.

7. Es bueno **acordar una manera de comunicarse a través del móvil** entre todos los participantes.

Quizás creando un grupo de WhatsApp o Telegram, una lista de correo electrónico o una carpeta digital compartida para aclarar dudas, reunir datos, fotos...

Para hacer el mapa, debes tener en cuenta que:

- Podéis hacer actividades específicas sobre un problema concreto de salud, como obesidad, abuso de sustancias dañinas, depresión... o identificar todos los activos en general de una zona.
- Podéis trabajar con un grupo de población concreto como adolescentes, mujeres mayores de zonas rurales, personas con diversidad funcional... o con varios grupos a la vez.
- Y podéis combinar varias técnicas diferentes en una misma actividad.

A continuación,

te explicamos algunas de las técnicas más sencillas y que más se usan para comenzar a crear el mapa.

Todas ellas son para que la ciudadanía participe y favorecen el intercambio de opiniones y experiencias entre los habitantes del barrio o población.

Fotovoz

Esta técnica consiste en hacer un recorrido por la zona de forma individual o con el resto del grupo.

Debéis llevar vuestro móvil para:

- Hacer como mínimo 2 fotos de cada activo, de forma vertical y horizontal.
- Grabar un audio o escribir un texto con los siguientes datos:
 - Nombre, lugar y cómo es el activo.
 - ¿Por qué lo consideras un activo?
 - Y ¿qué bienestar te ofrece?

Después podéis formar distintos grupos para llamar, visitar o buscar por Internet, información sobre el activo.

Es bueno que os hagáis fotos o vídeos mientras hacéis todo esto, para dar a conocer la actividad y los activos, siempre con el permiso de los participantes.

Paseo saludable

Esta técnica consiste en hacer de forma tranquila rutas en grupo al aire libre por el barrio o sus alrededores.

Se puede formar un solo grupo o varios grupos y cada uno hace una ruta.

En la ruta habrá diferentes sitios de parada para compartir la información que cada uno ha reunido de los activos.

La información debe apuntarse en las fichas de papel o digitales.



Mapa mudo

Consiste en pensar, dialogar e investigar sobre los activos que hay en una zona.

Lo mejor es que el grupo se sitúe alrededor del **mapa mudo** y señale los lugares más importantes o característicos de la zona.

Después marcaremos con chinchetas, etiquetas o rotuladores los activos que proponga el grupo.

Esta actividad se puede acompañar de imágenes en pantalla, fotos y fichas donde anotar la información del activo.

Observación y entrevistas de calle

Consiste en observar un lugar con mucha atención para ver cómo se comportan las personas en él y cómo usan los recursos de la zona.

Lo mejor es anotar nuestras conclusiones y hacer entrevistas o hablar con las personas para conocer sus experiencias y sensaciones.

Podemos llevar preparadas 2 o 3 preguntas sencillas y un cuaderno o grabadora para recordar lo que nos digan.

Podemos hacer esta actividad junto con el fotovoz o el paseo saludable.

Mapa mudo:

Mapa de una zona o lugar, pero sin nombres ni información de ningún tipo.

Mapa emocional

Consiste en expresar las emociones que cada activo nos provoca.

Primero seleccionaremos un color para cada emoción.

Después, cogeremos un mapa mudo del barrio y coloreamos el activo del color de la sensación que nos produzca.

Compartiremos entre todo el grupo las sensaciones y estudiaremos cuáles son las zonas más importantes del barrio, los activos, el tipo de emoción que provocan, las causas...

Existen muchas otras técnicas para hacer mapas de activos, como: las charlas de café, las gymkanas, foros, grupos de debate...

HACIA UNA COMUNIDAD ACTIVA

Equidad, estilo de vida y entornos sociosaludables

Las poblaciones y quienes las habitamos
tenemos la posibilidad y la capacidad
para cuidar de nuestra salud y nuestro bienestar.

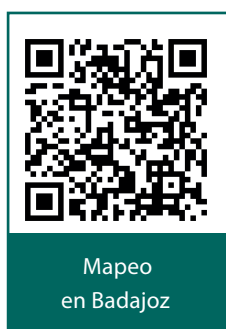
Las comunidades activas son grupos de personas
que saben la riqueza, diversidad y capacidades que tienen
para colaborar entre todos y todas
y crear procesos que ayuden
a mejorar la calidad de vida de las personas
de forma justa.

La salud depende de muchas cosas,
y sobre algunas no podemos hacer nada,
pero sobre otras sí, como nuestra actitud,
nuestro estilo de vida, nuestro entorno
y nuestras relaciones sociales.
Por eso, podemos participar de forma activa
en la producción de bienestar
y contribuir a mejorar nuestra salud y la del entorno.



¿Qué podemos hacer para mejorar la salud en nuestro barrio?

- Pensar en el bien de todos y todas y de nuestro entorno más cercano.
- Reconocer que también somos responsables de la salud de los demás y del planeta.
- Ser activos en nuestro barrio, preocuparnos por la salud y por la salud del planeta.
- Pensar en todas las cosas que nos hacen sentir bien y que cuidan de nuestra salud en vez de pensar solo en lo que perjudica o daña nuestra salud.
- Descubrir y crear oportunidades y espacios para mejorar nuestra salud.
- Participar en actividades en las que poder dar ideas para mejorar el bienestar de todas las personas del barrio.



En este enlace y en este código QR podrás ver un vídeo resumen sobre:

Mapeo de salud y bienestar

en Badajoz

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-JMjKldsJM>

PARA SABER MÁS

RECURSOS DIDÁCTICOS DE FARMAMUNDI EXTREMADURA

Píldoras audiovisuales "Convivir cuidándonos"

<https://youtube.com/playlist?list=PLomfVm2ubw4cftMqsbmbPB1UfgHF9BuZs>

Vídeo "Mapeo de salud y bienestar | Comunidades activas de Badajoz"

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-JMjKldsJM>

Guía "EN BUSCA DEL BIENESTAR Guía práctica para mapear activos para la salud"

- Edición original:

https://issuu.com/webfarmamundi/docs/gu_a-en-busca-del-bienestar_farmamundi-ok

- Edición lectura fácil:

<https://mapeando.saludglocal.org/download/1119/>

Accede a recursos, mapas y experiencias

en nuestra web "Mapeando salud por Extremadura"

<https://mapeando.saludglocal.org/>



AEXCID
cooperación extremeña
JUNTA DE EXTREMADURA

mapeando.saludglocal.org



Modelo de ficha de identificación del activo

¿Qué genera salud y bienestar en tu barrio?

Los activos de salud,
que son los lugares, elementos, servicios o actividades
que ayudan a mejorar el bienestar físico, social o mental.
Como por ejemplo, todos aquellos lugares, elementos, servicios o actividades
que utilizamos para hacer deporte, para relajarnos, para relacionarnos...

Ahora, podras rellenar esta ficha con los activos de salud que hay en tu barrio.

Nombre del activo: _____

Lugar en el que está el activo (dirección): _____

Explica de forma breve por qué crees que este activo es bueno para la salud.

¿Qué bienestar aporta?:

Cultivamos salud



Convivencia

Apoyo

Amistad

Cuidados

Vecindad

Comunicación

Cooperación

En el barrio
cada persona
importa y
aporta

El bienestar crece
en comunidad

IMPULSA

FINANCIA

RECURSOS



Por Agustín Garriga para Farmamundi