

EN BUSCA DEL BIENESTAR

Guía práctica para mapear activos para la salud



ÍNDICE

1. Farmamundi: ¿quiénes somos?	3
2. Un proyecto educativo para la salud	3
3. Para qué sirve esta guía:	4
a. Reenfocar la salud desde diferentes perspectivas	5
b. Reflexionar sobre conceptos relacionados con la salud	8
c. Facilitar acciones de identificación y mapeo de activos	9
4. ¿Qué es un activo para la salud?	10
5. ¿Cómo mapear activos para la salud?	11
6. Técnicas participativas de identificación de activos para la salud	15
7. Hacia una comunidad activa	18
8. Fuentes de información utilizadas	19
9. Para saber más	20



Farmamundi, 2023 (edición impresa).

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 realizada por Farmamundi Extremadura en el marco del proyecto «Comunidad Activa. Salud global, bienestar y sostenibilidad», financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi.

Uso permitido citando la fuente: Farmamundi (2023). *En busca del bienestar. Guía práctica para mapear activos para la salud.*

FARMAMUNDI: ¿QUIÉNES SOMOS?

Farmamundi somos una ONG orientada hacia el desarrollo y nuestra misión es promover el acceso universal a la salud mediante procesos de transformación social sostenible.

Impulsamos y acompañamos iniciativas que promueven la salud desde una perspectiva de justicia global basada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Para ello, cooperamos con organismos, entidades y colectivos de diversos lugares del planeta, desarrollando acciones humanitarias, de emergencia, de cooperación para el desarrollo y de educación para la transformación social.



Las problemáticas sanitarias y sociales a nivel global son cada vez más complejas y están más interconectadas. Desde Farmamundi entendemos que es preciso que las estrategias para el abordaje de la salud evolucionen hacia una perspectiva más interdisciplinar, contemplando la salud de manera integral, e impulsando la participación social por medio de comunidades activas involucradas en su propio desarrollo.

Invertir en participación comunitaria es ganar salud

UN PROYECTO EDUCATIVO PARA LA SALUD

Desde Farmamundi estamos promoviendo diversos proyectos de carácter socioeducativo para la promoción de la salud en zonas rurales y urbanas de Extremadura, centrados en el Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA).

Lo hacemos fortaleciendo la capacidad de colectivos y agentes comunitarios para promover procesos colaborativos que fomenten la cohesión social y el protagonismo de la ciudadanía en la generación de entornos más saludables. Para ello empleamos técnicas de identificación y mapeo de activos que nos ayuden a promover la salud desde una mirada colectiva, positiva y equitativa.

La presente guía se enmarca dentro del proyecto “Comunidad Activa. Salud global, bienestar y sostenibilidad”, financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?



01

**Reenfocar la salud
desde diferentes
perspectivas**



02

**Reflexionar sobre
conceptos relacionados
con la salud**



03

**Facilitar acciones
de identificación y
mapeo de activos**



Reenfocar la salud desde diferentes perspectivas

¿Qué entendemos por salud?

La salud es uno de los aspectos centrales de nuestra vida. Sin una buena salud no podríamos llevar a cabo muchas de nuestras acciones cotidianas, sentirnos bien o tener una buena calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud la define como
«un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

La salud es un atributo multidimensional. No solo depende de aspectos físicos o biológicos, sino que para poder disfrutarla es fundamental poder tener autoestima, relaciones saludables con otras personas, condiciones de vida dignas, servicios sociales accesibles, oportunos y de calidad o vivir en entornos ambientales sanos.

La salud está interconectada, a su vez, con otros derechos. Por ello, es importante abordar la salud desde una perspectiva de derechos humanos. Sin una alimentación adecuada, una vivienda digna, un trabajo gratificante o el respeto hacia nuestra libertad, será imposible que podamos garantizar nuestro derecho a la salud.

La **Declaración Universal de los Derechos Humanos** incluye la **salud como un derecho** fundamental para todas las personas desde el año 1948.

La salud se muestra presente en varios de los 17 **Objetivos de Desarrollo Sostenible** que se acordaron en 2015 por la Asamblea de Naciones Unidas. Para el año 2030, existe un compromiso global para lograr la salud y el bienestar de toda la población. Este compromiso se muestra, entre otros, en el **ODS-3**.



Convivir cuidándonos La salud es mucho más
<https://youtu.be/4Hg7Akrv-bl>

La salud es mucho más

La salud en comunidad

La mayor parte de los países han firmado un compromiso internacional para lograr la salud y el bienestar de toda la población. España no es una excepción y, por tanto, sus instituciones deben cuidar de nuestro bienestar. Deben favorecer entornos saludables y equidad en las condiciones de vida, garantizando iguales oportunidades de salud para toda la población.

Las políticas de salud deben ir encaminadas a revertir las desigualdades sociales, garantizando así condiciones de vida dignas adaptadas a las diferentes necesidades de la población, invirtiendo en educación y promoción para la salud, e implicando y empoderando a la ciudadanía para aprovechar sus oportunidades de generar salud.



◀ Marco de determinantes sociales de la salud. (Dahlgren y Whitehead, 1991)

No obstante, el Estado por sí solo no es capaz de garantizar nuestra salud. Las personas también debemos corresponsabilizarnos de manera individual y colectiva, aprovechando las fuentes de bienestar de nuestro entorno y contribuyendo con ellas de manera activa y propositiva.

Nuestro estilo de vida, nuestros hábitos y los vínculos sociales son a la vez parte de nuestra salud, y también de la de los demás, porque influyen sobre ambas. Nuestra salud como personas está interconectada con nuestra salud como comunidad. Contemplar la salud desde una perspectiva comunitaria nos ofrece estrategias para la mejora de la salud de la población que son a su vez imprescindibles y convenientes, por el potencial que nos ofrecen.

Promover la salud contando con la participación de la comunidad es una manera eficaz de mejorar la salud de las personas. Experimentar con herramientas colectivas e inclusivas para la educación y promoción de la salud es una oportunidad para generar entornos sociales más saludables.

Por ejemplo, desarrollar ejercicios de mapeo de activos como el que proponemos en esta guía, contando con la propia comunidad, nos ayuda a apreciar lo que el entorno nos ofrece, y facilita la creación de redes para el bienestar comunitario.

Comenzar un proceso colaborativo de mapeo de activos en un barrio es un primer paso para promover la cohesión social, dialogar sobre salud e impulsar nuevas acciones comunitarias.

“La participación ciudadana es necesaria para promover la salud individual y comunitaria”



Convivir cuidándonos Fuentes de salud
<https://youtu.be/gnzX2DeDbvs>

Fuentes de salud

Podemos generar salud ampliando la mirada

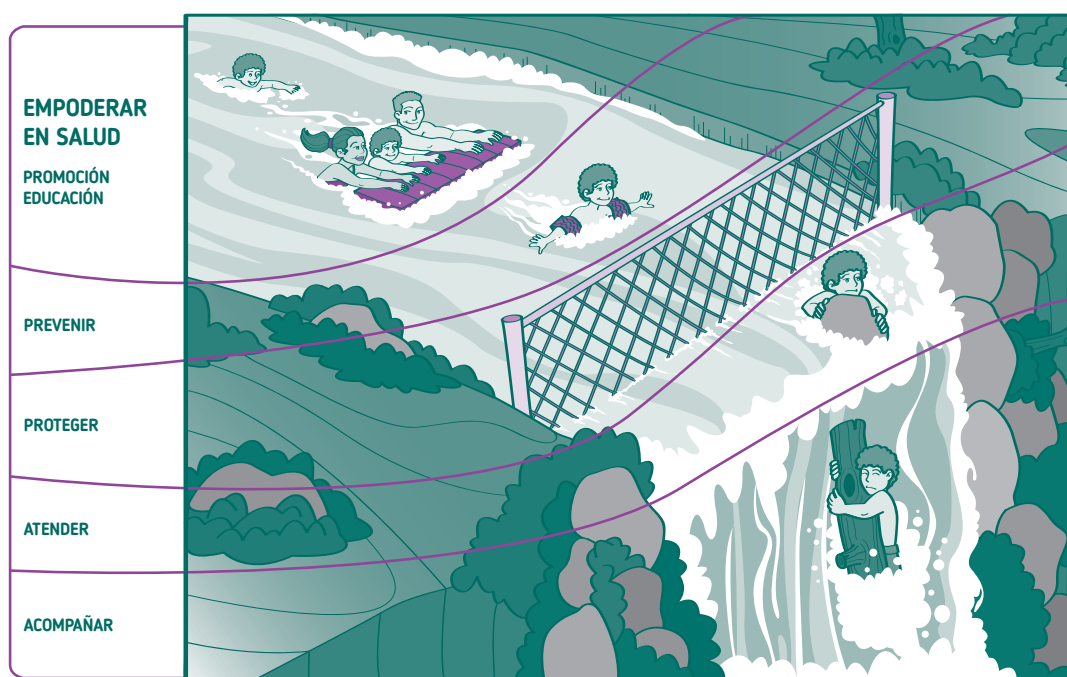
La salud necesita una mirada global, colectiva y positiva que, además, favorezca la creación de redes colaborativas locales para el bienestar comunitario, teniendo siempre como horizonte la equidad y la sostenibilidad medioambiental.

Sin embargo, muchas personas tendemos a prestarle poca atención hasta que aparecen el malestar, la enfermedad o el dolor. Es decir, tenemos una visión “reactiva” de la salud y centrada en los factores que causan la enfermedad, en vez de tener hábitos y modos de vida saludables desde temprana edad para poder cultivar nuestro bienestar y salud a lo largo de toda nuestra vida. Así mismo, en la mayoría de las instituciones o servicios para la salud también predomina esta visión reactiva de la salud, lo que hace que tengamos un modelo sanitario principalmente basado en los factores de riesgo, la medicalización, el tratamiento y la curación.

De manera opuesta, existe la posibilidad de transformar este modelo por uno que ponga el foco en el origen de la salud, y que esté basado en la información, la educación y la promoción de la salud. Esta alternativa propone conocimientos, capacidades, herramientas y oportunidades a la población para mantener hábitos de vida saludables y poder cuidarse, así como un sistema integral que les atienda y acompañe.

El **Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos**, precisamente, ofrece este enfoque positivo y proactivo de la salud, que contribuye al bienestar comunitario potenciando el protagonismo activo de la ciudadanía en la gestión de su propia salud y bienestar. Ofrece pasar, por tanto, de una perspectiva de la salud individual, pasiva y basada en la enfermedad, a una visión más comunitaria, colaborativa y basada en la generación de salud.

Para que las acciones de educación y promoción de la salud sean efectivas con perspectiva de equidad y justicia social, es necesario apostar por unir esfuerzos y recursos institucionales y profesionales, con las habilidades y capacidades de entidades, colectivos y personas que aportan un capital humano fundamental para la salud comunitaria.



Inspirada en *perspectiva salutogénica del río de la vida* (Lindström y Eriksson, 2010).

▲ A. G.

Reflexionar sobre conceptos relacionados con la salud

Salud comunitaria

Es la expresión colectiva de la salud individual y grupal en una comunidad, determinada por la interacción entre las características individuales y familiares, el medio social, cultural y ambiental, así como los servicios de salud y la influencia de factores sociales, políticos y globales.

Salud comunitaria basada en activos

Modelo de promoción de la salud que potencia la participación y fortalecimiento de toda la comunidad, teniendo en cuenta los determinantes sociales de la salud. Se centra en generar, desde una perspectiva de equidad, las condiciones necesarias y entornos favorables para que la población reconozca sus oportunidades de salud y pueda tomar decisiones positivas para mantenerla y mejorarla.

Siguiendo metodologías basadas en conocimiento científico (análisis, priorización, intervención y evaluación), se fortalece colectivamente la salud comunitaria, aprovechando los recursos y activos existentes a nivel local.

Promoción de la salud

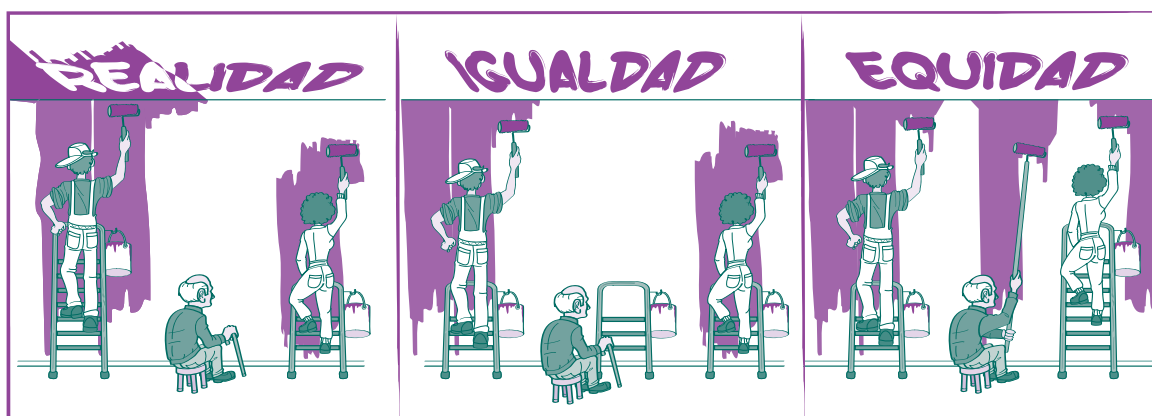
Procesos intersectoriales -más allá del ámbito sanitario- que favorecen el control de las personas sobre su propia salud y bienestar; fortaleciendo sus habilidades y capacidades, y proporcionando los medios necesarios y condiciones sociales, sanitarias, ambientales, etc. que permitan lograr buenos resultados de salud, tanto a nivel individual como comunitario.

Empoderamiento para la salud

Fortalecimiento de las capacidades personales para mayor control sobre la propia salud favoreciendo además el protagonismo social para impulsar colectivamente cambios positivos por el bienestar y salud de la comunidad.

Equidad en salud

Disponer de las mismas oportunidades para mantener y mejorar la salud. Para lograr la equidad en salud hay que tener en cuenta las necesidades específicas de las personas y los determinantes sociales que afectan a su salud, adaptando las intervenciones y distribuyendo los recursos, con perspectiva de equidad y de justicia social, reduciendo desigualdades y equilibrando oportunidades de salud y bienestar.



▲ A. G.

*Definiciones adaptadas y tomadas de varios documentos citados en la bibliografía. Recomendamos consultar el glosario de términos incluido en la guía "Acción Comunitaria para ganar salud. Ministerio de Sanidad. Madrid, 2021".

Facilitar acciones de identificación y mapeo de activos

Esta guía está orientada a constituir un recurso de facilitación para la dinamización de acciones colaborativas impulsoras del bienestar comunitario.

Pretende, por tanto, ser un recurso de apoyo para personas, grupos, entidades o comunidades que se animen a descubrir fuentes de salud y bienestar en sus entornos cercanos, con el fin de impulsar acciones colaborativas para el bienestar comunitario y convertirse en comunidades activas promotoras del derecho a la salud.

Sintetiza brevemente los aprendizajes extraídos de otras guías más documentadas, como las incluidas en la bibliografía, que recomendamos consultar para seguir profundizando en los enfoques y metodologías propuestas por el Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos.

Extremadura, como comunidad activa y resiliente, puede contribuir a los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030**, potenciando en barrios y localidades una mirada positiva, colectiva y global del derecho a la salud. Involucrando a la ciudadanía en la **Salud y el Bienestar (ODS-3)** generando **Ciudades y Comunidades más Sostenibles (ODS-11)**.

Te invitamos a visitar la página web «Mapeando salud por Extremadura» con las experiencias en la Comunidad:

<https://mapeando.saludglocal.org>



Mapeo de salud y bienestar Comunidades activas de Badajoz

<https://youtu.be/Q-JMjKldsJM>



Comunidades activas
de Badajoz

¿QUÉ ES UN ACTIVO PARA LA SALUD?

Los activos para la salud son todos aquellos recursos, lugares, servicios, instalaciones, personas e, incluso, cosas intangibles de un barrio o comunidad que sus habitantes reconocen como una fuente de salud y bienestar. Es decir, **son las riquezas de nuestro entorno, materiales o inmateriales, que nos aportan espacios y momentos para sentirnos bien y saludables.**

Los activos para la salud implican un cambio en la perspectiva de entender la salud, dado que como se ha explicado anteriormente, nos ayudan a poner el foco en aquellos aspectos positivos que nos dan salud y no en aquellos que nos la quitan.

Un parque, un gimnasio, una asociación vecinal, un comedor social, una asociación de mujeres, un bar y su propietaria, la celebración de las fiestas del pueblo, entre otros muchos, son activos de salud. Están en cualquier lugar de nuestro entorno diario, ¡si somos capaces de detectarlos y valorarlos!

Los barrios saludables tienen una amplia diversidad de activos conocidos y accesibles para toda la población. Son entornos seguros que facilitan la convivencia y el bienestar compartido, nos conectan con la naturaleza y modos de vida más saludables, y nos aportan aprendizajes y experiencias que favorecen nuestro crecimiento personal, el envejecimiento activo y la conexión social entre las personas de la comunidad.

Estas fuentes de salud pueden ser identificadas y compartidas para crear y fortalecer la salud comunitaria de nuestro entorno. Una manera de hacerlo es participando en la creación de un mapa de activos para la salud en nuestro barrio o localidad.



Te explicaremos cómo mapear activos en el siguiente capítulo, pero antes...

Recuerda:

No todos los recursos son activos

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

Todo activo tiene que tener un porqué

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

Los activos siempre son una fuente de salud y bienestar

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



Convivir cuidándonos Salud comunitaria

<https://youtu.be/qdShPRDUPuQ>

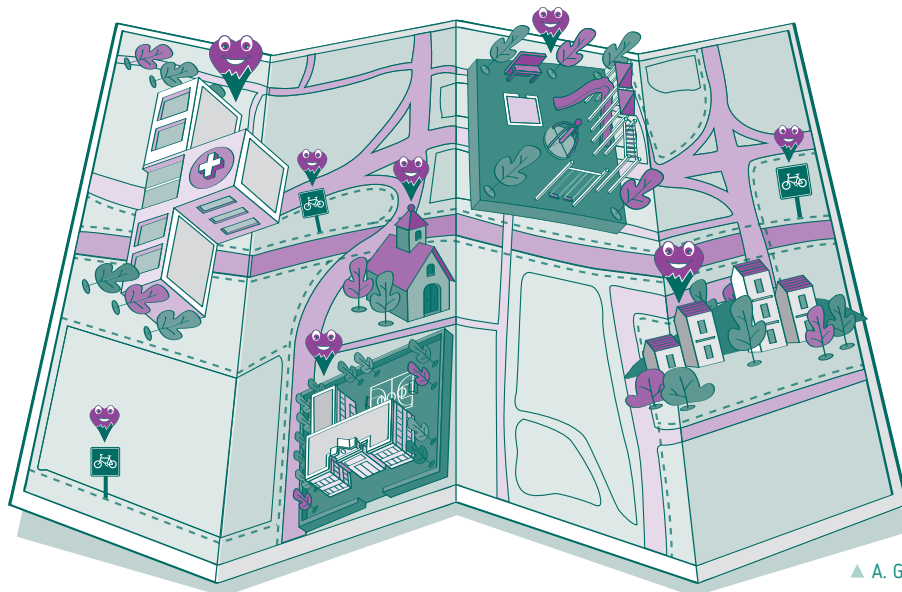
Salud comunitaria

¿CÓMO MAPEAR ACTIVOS PARA LA SALUD?

Un mapa de activos es un recurso, físico o virtual, construido colaborativamente por una comunidad para poner en valor los activos para la salud identificados por sus habitantes. En él se localizan los servicios, lugares, actividades, personas, entre otros activos, que potencialmente pueden generar bienestar en el barrio.

Lo importante no es el mapa sino el proceso de mapeo comunitario

El mapeo de activos es, por tanto, una herramienta de participación comunitaria. En su diseño y elaboración se implica a diferentes grupos de personas para que, a través de un conjunto de actividades de identificación, observación y debate, compartan las fuentes de bienestar que reconocen en su entorno. Posteriormente, se validan y ubican en un mapa, que será de gran utilidad para toda la comunidad y al que se podrán ir sumando nuevos activos de salud más adelante.



▲ A. G.

Antes de iniciar un mapeo es necesario planificar la acción y dar respuesta a estas preguntas:

¿Para qué? Tenemos que decidir y definir el objetivo de nuestro mapa, y de qué manera puede ser útil para la comunidad.

¿Para quién? Pensar si será un mapa para todo el barrio o para un colectivo específico, ya que esto influirá en el tipo de activos que identificaremos.

¿Dónde? Es importante definir con exactitud la zona que vamos a explorar y las zonas clave que la conforman y que se relacionan con ella (colegios, parques, centros de salud, entre otros).

¿Quiénes? Personas, colectivos e instituciones que estarán involucradas en el mapeo.

¿Cómo? Definir las etapas, técnicas de identificación y elaborar un plan de acción.

¿Cuándo? Calendario del proceso y de comunicación de los resultados.

Consejos para identificar, localizar y registrar los activos

Existen varios tipos de activos que se pueden agrupar de diversas maneras según el contexto, las necesidades y preferencias de quienes mapean. Podemos decidir cómo hacerlo libremente, pero te compartimos los elementos a registrar más recomendables para facilitar esta tarea:

Nombre:

nombre propio, oficial o alguna referencia importante para identificarlo.

Tipos:

personas, asociaciones, grupos, instituciones, servicios, expresiones culturales o lugares, entre otros.

Categoría o área de la salud que favorece:

nutrición, actividad física, relaciones sociales, ocio y tiempo libre, cultura, etc.

A quién beneficia:

puede ser a toda la comunidad o a un grupo/colectivo específico.

Lugar en el que se encuentra:

información que ayude a la localización posterior del activo como la dirección, un lugar de referencia cercano o la ubicación del activo a través de cualquier aplicación de mapas.

Motivo por el que lo consideramos un activo:

razones y motivos por los que lo consideramos un activo para nuestra salud y bienestar.

Al final de este documento te compartimos un modelo de ficha para facilitar la recogida de datos, que también puedes descargar en el siguiente enlace:

bit.ly/fichaActivo

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL ACTIVO
Modelo por Ferramonti adaptable a las necesidades de la investigación y a las personas participantes

¿Qué genera salud y bienestar en tu barrio?

INFORMANTE - Persona que recoge la información:

Entidad (en su caso):	Contacto (teléfono/correo) (opcional):
-----------------------	--

Nombre del activo:

TIPO DE ACTIVO	Entidad/organización/Servicio	Espacio/infraestructura	Economía local	Persona
	☐	☐	☐	☐

Localización (dirección):

EXPLICA EL MOTIVO DE HABERLO SELECCIONADO

¿Por qué crees que es positivo para la salud?

¿Qué bienestar aporta?

ÁREA	Alimentación	Actividad física	Salud	Bienestar emocional	Relaciones sociales	Ocio y tiempo libre	Cultura	Otras (*)
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(*)

¿A QUÉ PERSONAS BENEFICIA?	Infancia (menores 12 años)	Adolescentes (de 12-18 años)	Jóvenes (hasta 35 años)	Mayores (a partir de 65 años)	Mujeres	Otro colectivo (*)	Familias	General
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(*) Especificar el tipo de colectivo o grupo

SERVICIOS/ACTIVIDADES

Si el activo es una actividad o servicio describe aquí en qué consiste

DURACIÓN	Todo el año	Curso escolar	Mensual	Semanal	Puntual (días) (*)	Otras (*)
	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(*)

COSTE	Gratuita	Con coste
	☐	☐

Observaciones

COMENTARIOS espacio para complementar con más información sobre el activo o consideraciones personales.

***IMPORTANTE:** incluir datos de quién organice el mapeo y una dirección de correo o teléfono donde deben enviar las fichas.



Descarga el modelo para facilitar la recogida de datos

Pasos para mapear activos

El mapeo de activos es una herramienta útil para promover la salud, siempre que sea participativa y se implique a la comunidad. El proceso no solo sirve para identificar recursos y activos locales, sino que es un activo en sí mismo, ya que potencia el empoderamiento y la cohesión social de un barrio, y genera más oportunidades de salud.

PASO 1: Formación de un grupo motor

Lo primero que debemos hacer es crear un grupo motor con las personas protagonistas y responsables de realizar el mapeo de activos. Serán quienes colaboren para activar y guiar todo el proceso.

PASO 2: Planificación del mapeo

Se define el territorio a mapear, información clave de la población de ese territorio y de los recursos disponibles.

PASO 3: Trabajo con agentes comunitarios

Es importante que involucremos a distintas personas, entidades, instituciones y otros agentes clave en el proceso de mapeo. Por eso, informarles y presentarles nuestra propuesta nos facilitará la realización de todas las acciones que llevaremos a cabo.

Para involucrarles e incentivar su participación, se puede realizar una actividad de presentación, un taller de formación, un acto público de convivencia, entre otras muchas actividades.

PASO 4: Trabajo de campo y mapeo con la comunidad

Una vez organizado el grupo motor, planificada la acción e informado a entidades y personas clave de la comunidad, comienza el trabajo de campo.

Antes de comenzar es importante seleccionar la técnica o técnicas más adecuadas de mapeo de activos según participantes y contexto. Posteriormente, se llevará a cabo el trabajo de identificación de activos realizado con grupos focales e informantes clave.

Es importante que toda la información hallada quede registrada en algún documento o ficha, así como a través de fotografías, vídeos u otras técnicas de documentación.

PASO 5: Diseño del mapa o recurso de registro de los activos identificados

Con los activos identificados en el trabajo de campo, el grupo deberá reflexionar, debatir y consensuar aquellos activos que formarán parte del mapa.

Además de un mapa físico o virtual, se pueden crear otros recursos que se adapten mejor a la población a la que vaya dirigida la identificación de activos, como por ejemplo un vídeo resumen, una revista, una exposición fotográfica, entre otros muchos. Lo importante no es el formato, sino que sea de gran utilidad para la comunidad a la que va dirigido.

PASO 6: Comunicación de experiencia y resultados

Un paso indispensable es devolver, socializar y comunicar el mapa de activos o el recurso creado en el paso 5 a las y los participantes, así como a la comunidad en su conjunto. Para ello, se debe organizar una actividad de difusión a los agentes comunitarios y habitantes de la localidad, así como compartir la experiencia con otros territorios a través de plataformas digitales, foros comunitarios, asociaciones, centros sociales, educativos y sanitarios, entre otros.

El poder de la «Investigación Acción Participación» en la promoción de la salud

Como podemos comprobar, el mapa de activos no es solo un inventario de los recursos de una comunidad, sino que es un proceso de empoderamiento, capacitación, participación e implicación de la comunidad en la promoción de la salud y el bienestar de su entorno.

La metodología de investigación, acción y participación social, así como las técnicas cualitativas utilizadas para el mapeo, también favorecen comunidades activas y cohesionadas, que dejan de ver la salud como algo individual y comienzan a entenderla como una responsabilidad colectiva, facilitando así que la cadena de activos siga creciendo.

Por eso, es clave tener presente durante todo el proceso de mapeo que lo más importante es la participación y el intercambio entre las distintas personas, colectivos, entidades e instituciones que conviven en un territorio. Este intercambio fortalecerá a la comunidad y generará más oportunidades para la salud y el bienestar.

En una comunidad es posible coproducir bienestar y salud, uniendo el potencial y los saberes de sus habitantes con los servicios y recursos de instituciones y organizaciones, poniendo así en valor todo aquello que favorezca la promoción de la salud personal, social y ambiental.

Un mapa de activos del barrio puede facilitar la labor médica, al poder complementar el tratamiento habitual con una prescripción social o recetas de activos para la salud, recomendando actividades o lugares de la comunidad que favorezcan el autocuidado, haciendo más participe a la persona de su bienestar y, con ello, de la promoción de la salud en su entorno.

Ejemplos:

Un huerto urbano es un activo que ofrece una alimentación saludable a la comunidad, pero también favorece las relaciones de convivencia entre el vecindario y brinda un espacio de ocio y esparcimiento.

Un carril bici y espacios para pasear incentiva hábitos de vida saludables y, al mismo tiempo, favorece la creación de grupos que promueven las relaciones sociales a través de la actividad física.

En definitiva, el proceso de construcción colaborativo de un mapa de activos tiene un efecto muy positivo tanto para las personas participantes como para toda la comunidad, ya que genera un mayor conocimiento, interés, implicación y responsabilidad de la comunidad en la promoción de la salud. También aumenta la conciencia social y sanitaria, introduciendo la salud en positivo en los diálogos del barrio, favoreciendo la creación de redes y propiciando acciones concretas para el cuidado de la salud comunitaria.

TÉCNICAS PARTICIPATIVAS DE IDENTIFICACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD

Existen distintas técnicas participativas para identificar y mapear activos que se pueden escoger según las necesidades de cada comunidad. Antes de presentarlas, compartimos algunos consejos:

- Recuerda que en la **planificación de las actividades** de mapeo hay que definir previamente los principales aspectos necesarios para poder realizarlo adecuadamente. Puedes ayudarte respondiendo a las 6 preguntas propuestas en la página 11: **¿para qué?, ¿para quién?, ¿dónde?, ¿quiénes?, ¿cómo? y ¿cuándo?**
- **Selecciona la técnica más adecuada, sencilla y divertida**, según perfil y número de participantes y espacios disponibles. Se trata de dar voz a la ciudadanía y crear un diálogo transformador.
- **Diseña y planifica** colectivamente todos los detalles de la acción concreta de recogida de información: fecha, lugar, participantes, recursos, materiales, etc.
- **Crea previamente un sistema de registro** para recoger de forma sencilla toda la información cuantitativa y cualitativa durante el proceso. Lo más recomendable es elaborar una ficha de registro de activos como la que te proponemos en la página 12.
- Cuenta con una persona de contacto que coordine las actividades y facilite la participación de la población.
- Si la actividad de mapeo está abierta a la participación, **informa y difunde en la comunidad la actividad** planificada con suficiente tiempo de antelación.
- Es recomendable **crear un canal colectivo de comunicación** para informar y tener contacto con las y los participantes a través del teléfono móvil: un grupo WhatsApp o Telegram, una lista de correo electrónico o una carpeta compartida en la nube son opciones válidas para recopilar datos, fotos o aclarar dudas.

A tener en cuenta:

- Se pueden **desarrollar actividades específicas** para actuar sobre un problema concreto de salud (obesidad, sedentarismo, abuso de sustancias nocivas, soledad y depresión, entre otros) **o bien realizar un reconocimiento general** de una zona desde perspectivas diferentes.
- Se puede **trabajar con un grupo de población específico** (adolescentes, mujeres mayores de zonas rurales, migrantes, o personas con diversidad funcional, entre otros) **o bien con varios colectivos** a la vez, fomentando el intercambio.
- Se pueden **combinar técnicas diferentes** en una misma actividad (por ejemplo, un fotovoz durante un paseo saludable, o un mapa mudo con un mapa emocional).

A continuación, detallamos algunas de las técnicas más comunes y sencillas para iniciar el proceso de mapeo en una comunidad. Todas ellas son participativas y promueven la escucha e intercambio entre habitantes de la comunidad.

Fotovoz (Photovoice)

Recorrido individual o grupal, móvil en mano, realizando fotografías, vídeos, audios o textos explicativos sobre los activos encontrados.

Algunas claves

- Paseando por el barrio vamos tomando imágenes de los activos de salud, que irán acompañados de la información básica necesaria: nombre, ubicación y breve descripción.
- Es importante dar respuesta a las siguientes preguntas para, posteriormente, poder analizarlas colectivamente:

¿Por qué lo consideras un activo para la salud?

¿Qué bienestar genera en ti o en la comunidad?

- Lo más recomendable es hacer al menos dos fotografías de cada activo, en vertical y horizontal, y pedir que el texto o audio que lo acompañe se envíe junto con la imagen.
- Para completar la descripción de los activos y recopilar otra información de interés en los mapas se pueden organizar grupos para realizar llamadas, visitas o búsquedas por internet.
- Es interesante tomar imágenes del propio proceso (fotos o vídeos) para difundir, con el permiso de las y los participantes, la actividad y los activos identificados.

Paseo saludable (inspirado en el Paseo de Jane)

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

Algunas claves

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



Mapa mudo

Dinámica grupal de conversación, reflexión e investigación sobre los recursos/activos de una zona que se realiza habitualmente alrededor de un mapa del barrio o dibujo donde se representan algunos elementos estructurales o más significativos de este.

Algunas claves

- Durante la sesión se irán anotando y ubicando en el mapa con chinchetas, rotuladores o etiquetas los activos propuestos por el grupo.
- Esta actividad se puede facilitar acompañando el mapa con una presentación en pantalla, fotografías impresas y fichas donde anotar los datos.

Observación y entrevistas de calle

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

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

Algunas claves

- Ambas técnicas permiten analizar en profundidad una zona o activo, y descubrir puntos de vista diferentes a los de las personas participantes en el mapeo.
- Ambas técnicas pueden realizarse durante el desarrollo del paseo saludable o fotovoz.
- Para las entrevistas, se pueden llevar preparadas dos o tres preguntas clave y sencillas, así como un cuaderno o grabadora para recoger los aportes.

Mapa emocional

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

Algunas claves

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

Existen muchas más técnicas de mapeo de activos, que te animamos a buscar e ir descubriendo: registro de fichas (recogida de datos), tertulias de café, mapping party, gymkhana-mapeo, grupos de discusión, conversatorios de barrio, entrevistas en profundidad a informantes clave, open space (foros comunitarios), sociograma, storytelling (investigación narrativa), entre otras.

HACIA UNA COMUNIDAD ACTIVA

EQUIDAD, ESTILO DE VIDA Y ENTORNOS SOCIOSALUDABLES

Las comunidades, y las personas que las habitamos, tenemos la capacidad y la posibilidad de promover nuestro bienestar y salud a través de procesos de participación y acción comunitaria.

Las comunidades activas son grupos humanos que se reconocen empoderados con respecto a su propio entorno. Son conscientes de su riqueza, de su diversidad y de sus capacidades, y las aprovechan para construir y apoyar de manera colectiva procesos que den como resultado una mejor calidad de vida desde una perspectiva de equidad y de justicia social.

La salud depende de muchos factores, algunos de los cuales se escapan a nuestro control directo. En cambio, sí podemos gestionar bien, desde la perspectiva individual y desde la comunitaria, otros elementos sobre los que podemos incidir, como son: nuestra actitud, nuestro estilo de vida, nuestros hábitos, nuestro entorno y nuestros vínculos sociales. Podemos, por tanto, asumir un papel activo en la generación del bienestar y contribuir a la salud nuestra y de nuestro entorno.

¿Qué podemos hacer para promover la salud en nuestra comunidad?

- Pensar en colectivo por el bien común de la gente y de nuestro entorno próximo
- Corresponsabilizarnos de la salud comunitaria, la salud pública y la salud del planeta
- Ser parte activa de la comunidad, de los cuidados y de la sostenibilidad de la vida
- Pensar en positivo, en lo que nos genera salud
- Descubrir y crear oportunidades de salud
- Participar en espacios comunitarios donde aportar ideas para el bienestar colectivo



Convivir cuidándonos | Mapeo de salud
https://youtu.be/M_G64rpAuy8



Mapeo de salud

FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS

- Argüelles Suárez, M. V., Cofiño Fernández, R., García Alas, N. M., González López, A., Fernández, J. A., Hevia Fernández, J. R., López Villar, S., Pisano González, M. M., Suárez Álvarez, Ó., y Tato Budiño, J. F. (2012). *Asturias Actúa en salud. Observatorio de salud en Asturias*. <https://obsaludasturias.com/obsa/asturias-actua-en-salud/>
- Argüelles Suárez, M. V., Cofiño Fernández, R., García Alas, N. M., González López, A., González Fernández, J. A., Hevia Fernández, J. R., López Villar, S., Pisano González, M. M., Suárez Álvarez, O., y Tato Budiño, J. F. (2016). *Guía para trabajar en Salud Comunitaria*. Observatorio de salud en Asturias. <https://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-salud-comunitaria/>
- Botello, B., Palcio, S., García, M., Margolles, M., Fernández, F., Hernán, M., Nieto, J., y Cofiño, R. (2012). *Metodología para el mapeo de activos de salud en una comunidad*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112013000200016
- Cabeza Irigoyen, E., Artigues Vives, G., Riera Martorell, C., Gómez Alonso, M. M., García Salom, E., Vidal Thomàs, C., Coll Pons, M., García Pineda, A., Janer Llobera, J. M., March Llull, S., Mascaró García, A., Moncada Ocanto, E. E., Riera Sampol, A., y Salas Valero, N. (2016). *Guía para la elaboración del mapa de activos en salud en las islas Baleares*. Consejería de Salud (Dirección General de Salud Pública y Servicio de Salud de las Islas Baleares). http://e-alvac.caib.es/documents/mapa_de_activos_en_salud.pdf
- Cubillo Llanes, J., García Blanco, D., Cofiño Fernández, R., y Hernán García, M. (2019). *Técnicas de identificación de activos para la salud. Aplicable a cada centro de salud*. Formación Médica Continuada en Atención Primaria. <https://www.fmc.es/es-tecnicas-identificacion-activos-salud-aplicable-articulo-S1134207219301720?referer=buscador>
- de la Guardia Gutierrez, M. A., y Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2019). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
- García Blanco, D., Villar López, S., y García, M. H. (2021). *Acción Comunitaria para ganar salud. O cómo trabajar en común para mejorar las condiciones de vida*. Ministerio de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Subdirección General de Promoción, Prevención y Calidad. https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Guia_Accion_Comunitaria_Ganar_Salud.pdf
- Hernán García, M. (2015). *Salud comunitaria basada en activos*. Escuela Andaluza de Salud Pública. https://comunidad.semfyces.es/wp-content/uploads/Comunidad-_Salud-comunitaria-basada-en-activos.pdf
- Hernán García, M., Cardo Miota, A., Barranco Tirado, J. F., Belda Grindeley, C., Páez Muónz, E., Rodríguez Gómez, S., y Lafuente Robles, N. (2019). *Guía Breve: Salud Comunitaria basada en activos*. Escuela Andaluza de Salud Pública. https://www.easp.es/wp-content/uploads/dlm_uploads/2019/01/EASP_Guia_breve_SaludComActivos-FUM-05-12-18.pdf
- Hernán García, M., García Blanco, D., Cubillo Llanes, J., y Cofiño Fernández, R. (2019). *Fundamentos del enfoque de activos para la salud en atención primaria de salud*. <https://fmc.es/es-fundamentos-del-enfoque-activos-salud-articulo-S1134207219301744>
- Hernán García, M., Morgan, A., y Mena, Á. L. (2013). *Formación en salutogénesis y activos para la salud*. Escuela Andaluza de Salud Pública. <http://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/>
- Hernán, M., Cardo Miota, A., Tirado, B. J. F., Belda Grindley, C., Páez Muónz, E., Rodríguez Gómez, S., y Lafuente Robles, N. (2019). *Salud Comunitaria basada en activos*. Escuela Andaluza de Salud Pública. https://www.easp.es/wp-content/uploads/dlm_uploads/2019/01/EASP_SaludComunitariaActivos-FUM-05-12-18.pdf
- López, S., Suárez, Ó., y Cofiño Fernández, R. (2017). *Guía de recomendación de activos (rápida, ampliada, comic)*. Observatorio de salud en Asturias. <https://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-recomendacion-de-activos-en-el-sistema-sanitario/>
- Metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. (2015). Gobierno de España. Agenda 2030. https://www.agenda2030.gob.es/recursos/docs/METAS_DE_LOS_ODS.pdf
- Organización de Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948. https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf
- Plan de acción la Implementación de la AGENDA 2030. Hacia una Estrategia Española de Desarrollo Sostenible*. (2018). Dirección General de Políticas de Desarrollo Sostenible Secretaría de Estado de Cooperación Internacional y para Iberoamérica y el Caribe Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. <http://www.exteriores.gob.es/portal/es/saladeprensa/multimedia/publicaciones/documents/plan%20de%20accion%20para%20la%20implementacion%20de%20la%20agenda%202030.pdf>

PARA SABER MÁS

FARMAMUNDI

Mapeando salud por Extremadura, impulsada por Farmamundi Extremadura y financiada por AEXCID: <https://mapeando.saludglocal.org>

Lista de reproducción “Convivir cuidándonos”, elaborada por Farmamundi Extremadura y financiada por AEXCID (disponible en Youtube Farmamundi Educación): <https://youtube.com/playlist?list=PLomfVm2ubw4cftMqsbmbPB1UfgHF9BuZs>

Vídeo resumen del proyecto “Activando salud” desarrollado por Farmamundi Andalucía y financiado por la AACID (disponible en Youtube Farmamundi Educación): <https://www.youtube.com/watch?v=4k0g4X2la8Q>

Guía de Farmamundi. *Activando Salud. Mapeando recursos para la Salud desde lo local a lo global*. Cuadernillo didáctico para el profesorado de Formación Profesional de Sanidad y Servicios Socioculturales y a la Comunidad sobre activos comunitarios de salud glocal. <https://activandosalud.saludglocal.org/guia-educativa/>

GUÍAS

Guía realizada por la Escuela Andaluza de Salud Pública a propuesta del Ministerio de Sanidad. *Acción Comunitaria para ganar salud. O cómo trabajar en común para mejorar las condiciones de vida*. Madrid, 2021.

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Guia_Accion_Comunitaria_Ganar_Salud.pdf

Govern de les Illes Balears. Editado por la Consejería de Salud. Autoría: grupo multidisciplinar de profesionales: Cabezas, E. Vidal, C. Salas, N. 2016. *Guía para la elaboración del mapa de activos en salud en las islas Baleares*.

http://e-alvac.caib.es/documents/mapa_de_activos_en_salud.pdf

Escuela Andaluza de Salud Pública. Autoría múltiple. *Guía breve Salud Comunitaria basada en activos*. Andalucía, 2019.

https://www.easp.es/wp-content/uploads/dlm_uploads/2019/01/EASP_Guia_breve_SaludComActivos-FUM-05-12-18.pdf

Iconoclasistas (Pablo Ares y Julia Risler. Buenos Aires. Argentina. 2013). *Manual de mapeo colectivo*.

https://issuu.com/iconoclasistas/docs/manual_de_mapeo_2013

Observatorio de Salud de Asturias. *Guía de recomendación de activos “prescripción social” en el sistema sanitario*.

<http://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-recomendacion-de-activos-en-el-sistema-sanitario/>

ARTÍCULOS Y OTRAS PUBLICACIONES

Blanca Botello, Sergio Palacio, Mercedes García, Mario Margolles, Federico Fernández, Mariano Hernán, Javier Nieto y Rafael Cofiño. *Nota metodológica. Metodología para el mapeo de activos de salud en una comunidad*.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112013000200016

Mariano Hernán-García, Daniel García Blanco, Jara Cubillo Llanes y Rafael Cofiño. Apartado “Puntos para una lectura rápida” del documento *Fundamentos del enfoque de activos para la salud en atención primaria de salud*.

<https://www.fmc.es/es-fundamentos-del-enfoque-activos-salud-articulo-S1134207219301744>

Jara Cubillo, Daniel García, Rafael Cofiño y Mariano Hernán. *Técnicas de identificación de activos para la salud. Aplicable a cada centro de salud*. <https://www.fmc.es/es-tecnicas-identificacion-activos-salud-aplicable-articulo-S1134207219301720?referer=buscador>

Observatorio de Salud en Asturias. Consejería de Sanidad. Gobierno del Principado de Asturias. Cómic. *¿Cómo recomendar recursos saludables o activos para la salud en el sistema sanitario?*

<https://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-recomendacion-de-activos-en-el-sistema-sanitario/>

Hernán, M., Morgan, A., & Mena, Á. L. (2010). *Formación en salutogénesis y activos para la salud*. Serie Monografías EASP Nº. 51.

<https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/>

Morgan, A., & Hernán, M. (2013). *Promoción de la salud y del bienestar a través del modelo de activos*. Revista Española de Sanidad Penitenciaria, 15(3), 82-86. http://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v15n3/01_editorial.pdf

Cofiño, R., Aviño, D., Benedé, C. B., Botello, B., Cubillo, J., Morgan, A., Hernán, M. (2016, November 1). *Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales?* Gaceta Sanitaria. Ediciones Doyma, S.L.

<http://www.gacetasanitaria.org/es/promocion-salud-basada-activos-como/articulo/S02139111630125X/>

Suarez, O., Arguelles, M., Alquézar, L., Aviño, D., Botello, B., Calderón, S., ... Duro, R. (2014). *Mapas de actividades comunitarias y activos para la salud: ¿Cómo trabajar con ellos?* Cuadernos Pediatría Social, 21(1), 1-7.

<https://saludcomunitaria.wordpress.com/2015/10/14/mapas-de-actividades-comunitarias-y-activos-para-la-salud-como-trabajar-con-ellos/>

Botello, B., Palacio, S., García, M., Margolles, M., Fernández, F., Hernán, M., ... Cofiño, R. (2013). *Metodología para el mapeo de activos de salud en una comunidad*. Gaceta Sanitaria, 27(2), 180-183.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112013000200016

PARA SABER MÁS

LIBROS

Pérez Alonso, Edith; Girón, Antonio; Ruiz-Gimenez, Juan Luis. *Los cuidados. Saberes y experiencias para cuidar los barrios que habitamos.*

Mariano Hernán García. *Internet, infancia y adolescencia. Narrativas desde el modelo de activos para la salud.*

Jane Jacobs. *Muerte y vida de las grandes ciudades.*

PÁGINAS WEB

Localiza salud:

<https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

Observatorio de Salud de Asturias:

<https://obsaludasturias.com/obsa/>

Alianza de Salud Comunitaria:

<http://www.alianzasaludcomunitaria.org/>

PACAP (programa de semFYC -Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria):

<http://www.pacap.net/>

Salud comunitaria, de Rafa Cofiño (actual director de salud pública en Asturias):

<https://saludcomunitaria.wordpress.com/>

Salud Pública y otras dudas, de Javier Segura del Pozo (médico salubrista. Madrid):

<https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com>

Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón:

<http://redaragonesaproyectospromocionsalud.blogspot.com.es/>

Promoción y Educación para la Salud. SARES. Aragón:

<http://saresaragon.blogspot.com.es/>

Congreso Activos para la Salud:

<http://www.congresoactivosgrx.es/nuestras-riquezas-y-saberes/>

FUENTES DE INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR SOBRE DD.HH., ODS Y SALUD:

Organización de Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos.

<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Organización de Naciones Unidas. (2015). Agenda 2030. Objetivos de Desarrollo Sostenible.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

OMS. (2008) Definición de salud y determinantes sociales de la salud.

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

https://www.who.int/social_determinants/final_report/key_concepts/es/

Anexo

Modelo de ficha de identificación del activo

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL ACTIVO

Modelo por Farmamundi adaptable a las necesidades de la investigación y a las personas participantes

¿Qué genera salud y bienestar en tu barrio?

INFORMANTE - Persona que recoge la información:								
Entidad (en su caso):				Contacto (teléfono/correo) (opcional):				
Nombre del activo:								
TIPO DE ACTIVO	Entidad/organización/Servicio ☐	Espacio/infraestructura ☐	Economía local ☐			Persona ☐		
Localización (dirección):								
EXPLICA EL MOTIVO DE HABERLO SELECCIONADO ¿Por qué crees que es positivo para la salud? ¿Qué bienestar aporta?								
ÁREA	Alimentación ☐	Actividad física ☐	Salud ☐	Bienestar emocional ☐	Relaciones sociales ☐	Ocio y tiempo libre ☐	Cultura ☐	Otras (*) ☐
(*)								

¿A QUÉ PERSONAS BENEFICIA?	Infancia (menores 12 años) ☐	Adolescentes (de 12-18 años) ☐	Jóvenes (hasta 30 años) ☐	Mayores (a partir de 65 años) ☐	Mujeres ☐	Otro colectivo (*) ☐	Familias ☐	General ☐
(*) Especificar el tipo de colectivo o grupo								
SERVICIOS/ACTIVIDADES Si el activo es una actividad o servicio describe aquí en qué consiste								
DURACIÓN	Todo el año ☐	Curso escolar ☐	Mensual ☐	Semanal ☐	Puntual (días) (*) ☐	Otras (*) ☐		
(*)								
COSTE		Gratuita ☐			Con coste ☐			
Observaciones								
COMENTARIOS espacio para complementar con más información sobre el activo o consideraciones personales.								

***IMPORTANTE:** incluir datos de quién organice el mapeo y una dirección de correo o teléfono donde deben enviar las fichas.





AEXCID
cooperación *extremeña*
JUNTA DE EXTREMADURA



**FARMA
MUNDI**
FARMACÉUTICOS
MUNDI