

DOSSIER DE INICIATIVAS DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



Introducción



Propuestas de educación y promoción de
salud



Realizado por:



Financia:



Actividad subvencionada con cargo a la
asignación tributaria del 0,7%
del Impuesto sobre la
Renta de las Personas Físicas



El presente dossier surge como resultado de la dedicación y el empeño de las personas voluntarias del proyecto “Centro Impulsor del voluntariado juvenil promotor de salud y equidad”, y financiado por la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del impuesto sobre la renta.

El objetivo del proyecto ha sido contribuir y favorecer la calidad de la acción voluntaria así como potenciar las competencias y reflexiones sobre los enfoques transversales. De forma que las propuestas que se exponen aquí han sido ideadas y formuladas por personas voluntarias en el proyecto y de Farmamundi, cuyo compromiso ha sido el motor impulsor de este proyecto.

Así pues, mediante las ganas de generar un cambio positivo, han aportado sus conocimientos, creatividad y experiencia para la creación de iniciativas. Estas propuestas, por lo tanto, también representan un valioso testimonio del poder transformador del voluntariado en la esfera de la educación y la salud. Cada idea presentada aquí es el resultado del compromiso colectivo y la colaboración de personas comprometidas con el bienestar común.

Este dossier no sólo ofrece un abanico de propuestas para impactar positivamente en la comunidad, sino que también resalta la importancia de la participación activa de la sociedad en la construcción de un futuro más saludable y educativamente enriquecedor para toda la población, dándole énfasis a que toda la ciudadanía tiene algo que aportar en su entorno y en su comunidad.



1. Cuidado Mental para Todos y Todas

Derecho humano vulnerado:

“El acceso a un sistema de salud mental de calidad”

En nuestro contexto social actual, lamentablemente, el acceso a servicios de salud mental llega a ser un lujo más fácilmente alcanzable a medida que se incrementa el poder adquisitivo. Esto se entrelaza con la total ausencia de educación en materia de salud mental.

Debido a ello, los niños, niñas y jóvenes crecen sin haber recibido herramientas fundamentales para gestionar sus emociones y sin que se les inculque la importancia de cuidar de su bienestar mental. Este vacío educativo forma una sociedad compuesta por personas adultas faltas de concienciación sobre la importancia del autocuidado emocional y la responsabilidad afectiva. La falta de conciencia en torno a estos aspectos esenciales contribuye a una realidad en la que la tasa de trastornos y enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión son muy elevados.

Esto destaca la necesidad de implementar iniciativas educativas que promuevan buenas prácticas de salud mental desde una edad temprana, asegurando que todos los individuos, independientemente de su estatus económico, tengan acceso a recursos y conocimientos que fomenten un bienestar emocional duradero.

ODS vinculados:

ODS 3: Salud y Bienestar: El tercer objetivo aborda directamente la salud y el bienestar, incluida la salud mental. La mejora del acceso a servicios de salud mental contribuiría a la consecución de este ODS, asegurando una vida saludable y promoviendo el bienestar para todas las edades.

ODS 4: Educación de Calidad: Integrar la salud mental en el ámbito de la educación contribuye a crear entornos educativos más inclusivos y mejorar la calidad de la educación. afecta significativamente el rendimiento académico y la participación en la educación.

ODS 10: Reducción de las Desigualdades: La falta de acceso a servicios de salud mental a menudo afecta en mayor medida a los colectivos más vulnerables económicamente. Proporcionar una educación universal en materia de salud mental contribuiría a la reducción de las desigualdades.



Propuesta de iniciativa de educación y promoción de la salud dirigida a la juventud:

“Cuidado Mental para Todos y Todas”

Objetivo general: Fomentar la conciencia y promover el acceso equitativo a la salud mental, especialmente entre la juventud, a través de una iniciativa educativa integral.

Estrategias y fases:

1ª FASE. Programas educativos en escuelas: Colaborar con instituciones educativas para integrar módulos educativos sobre salud mental en edades clave de la conformación de la identidad. Abordar temas como la gestión emocional, el autocuidado y la importancia de la responsabilidad afectiva.

2ª FASE. Campañas de sensibilización: Crear campañas de sensibilización utilizando testimonios reales y material multimedia para cambiar la percepción y reducir el estigma asociado a la salud mental.

3ª FASE. Convenio de prácticas con jóvenes profesionales: La idea es garantizar la disponibilidad de servicios psicológicos en entornos educativos y comunitarios. Se realizaría un convenio de prácticas con estudiantes de máster de distintas especialidades psicológicas para prestar servicios profesionales gratuitos o de bajo coste.

4ª FASE. Medición del impacto: Implementar encuestas y evaluaciones periódicas para medir el cambio en la percepción, la reducción del estigma y el aumento del conocimiento sobre salud mental entre la población juvenil. Evaluar el acceso a recursos y servicios a través de indicadores específicos.

En definitiva, estas estrategias se llevarán a cabo a través del profesional técnico de proyectos de la entidad Farmamundi, de la mano del voluntariado activista y en colaboración con la universidad con la que firme convenio de prácticas.





2. Salud integral

Derecho humano vulnerado:

“Derecho a la salud”

El derecho a la salud entendido como uno de los derechos más básicos para la sociedad, que está incluido en la declaración universal de los derechos humanos. Mediante este derecho se reconoce el derecho al acceso a recursos de salud que nos permite gozar del nivel más alto de salud tanto física como mental.

El derecho a la educación: consiste en tener un acceso a la educación de forma gratuita y obligatoria para todos/as los/as ciudadanos/as, sin distinción de raza, sexo, etnia o clase social. En definitiva, poder acceder a la escolarización partiendo del principio de normalización, inclusión, no discriminación e igualdad efectiva.

ODS vinculados:

ODS 3. Salud y Bienestar: Persigue garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades.

ODS 4. Educación de calidad: Cuyo objetivo es garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todas las personas promoviendo oportunidades de aprendizaje permanentes.

Propuesta de iniciativa de educación y promoción de la salud dirigida a la juventud:

“Salud Integral”

Objetivo general: Mejorar tanto el aprendizaje en salud integral de la juventud como la calidad de vida de la comunidad, para contribuir de forma positiva a la sociedad.

En cuanto a las personas destinatarias de esta iniciativa podrían ser jóvenes de entre 13 y 18 años que se encuentran matriculadas en centros educativos de Educación Secundaria. En cuanto al lugar de ejecución podrían ser los centros educativos de Educación Secundaria. Además también se harán uso de plataformas digitales, que más adelante detallaremos, con el objetivo de ampliar el alcance de esta iniciativa.



En esta propuesta se desarrollarán diferentes talleres interactivos sobre salud desde una mirada integral donde diferentes profesionales del ámbito podrán exponer y compartir conocimientos así como sus propias experiencias. Además, de forma paralela se realizarán campañas para concienciar a la juventud sobre la importancia de la salud integral. Esto se hará a través de las redes sociales dotándole de una mayor visibilidad, y, por tanto, proporcionando una visión global y generalizada.

Será importante involucrar a toda la comunidad (familia, escuela, universidad, etc.) creando así entornos de apoyo, partiendo desde el aprendizaje significativo e integrando los nuevos conocimientos a la realidad cotidiana.

Para esto, es necesario establecer una buena estructura que sea capaz de manifestar de forma clara y precisa los objetivos del proyecto, así como la metodología a seguir, entre otras cuestiones.

1º FASE: “Nos conocemos”

En primer lugar, es fundamental que haya una primera toma de contacto. Esto se podrá conseguir a través de numerosas dinámicas que fomentan la participación e iniciativa del alumnado.

Una vez nos conozcamos entre todos y todas (nombres, adjetivos que nos definan, que mirada hacia el futuro tenemos, etc.), pasaremos a conocer el contenido que queremos trabajar en esta iniciativa para que el alumnado se oriente en el tiempo. Se trata de hacerles ver la situación actual de la salud y la educación en la comunidad, y, por ende, la necesidad que motiva a dicha iniciativa, destacando su importancia y relevancia en la sociedad.

2ª FASE: “Marcamos unos objetivos”

En la segunda fase, trataremos de establecer unos objetivos tanto generales como específicos, para situarnos sobre lo que realmente se quiere alcanzar y a raíz de ahí ponernos a trabajar. Estos objetivos deben ser alcanzables, interesantes para la propuesta y adaptarse a la realidad y características particulares de la población joven. Además, estos deben estar descritos en términos de salud y educación.



Algunos ejemplos podrían ser:

- Reducir las barreras para acceder a la educación/atención médica.
- Mejorar las instalaciones en los centros educativos y facilitar el acceso a recursos que aborden temas de salud y bienestar.
- Desarrollar programas de sensibilización sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables.
- Trabajar las habilidades sociales y emocionales para empoderar a la juventud en su vida cotidiana.

3ª FASE: “Aterrizamos”

Este es el momento en que el alumnado comienza a trabajar. En esta tercera fase, los jóvenes basándose en la información recibida previamente por los voluntarios tratarán de buscar, en pequeños grupos, información acerca de la realidad sobre la que queremos trabajar. De esta forma, se trata de que los y las jóvenes comiencen a actuar y gracias a las Tecnologías de la Información y la Comunicación y sirviéndose de fuentes verídicas obtengan información relevante sobre aquellos problemas de salud y las barreras a la educación de calidad que prevalecen en su entorno.

4ª FASE: “Delimitamos el problema”

Se trata de que el alumnado en base a lo observado e investigado defina con detalle la realidad, es decir: ¿En qué consisten los problemas de salud y educación?, ¿Qué ocurre en nuestra ciudad concretamente?, ¿Cuáles son las necesidades detectadas en nuestro entorno cercano? ¿A qué personas afecta más?, ¿Existen asociaciones que trabajen con esto? De esta forma, entre otras cosas, en esta fase decidiremos cuál será la población destinataria a la que se dirige la iniciativa y el lugar de ejecución.

5ª FASE: “¡Es hora de diseñar!”

Una vez que el grupo se ha informado sobre la temática en cuestión y ha decidido qué problema de salud trabajará y contra qué barreras a la educación se lucharán, de forma específica, es el momento de plantear el modelo a seguir.



El **aprendizaje-servicio** es una estrategia educativa eficaz para mejorar tanto el aprendizaje de las participantes como la calidad de vida de la comunidad, que en resumidas cuentas es lo que queremos alcanzar, aprender sirviendo. De esta forma, a la vez que los y las jóvenes practican habilidades relacionadas con la salud y con la educación, contribuyen de forma positiva a la sociedad.

¿De qué forma se podría hacer esto?

- A través de talleres prácticos en los que se promueva un estilo de vida saludable siguiendo algunas pautas para la vida.
- A través de sesiones educativas sobre temas de salud relevantes para la comunidad y cómo estos se relacionan con la educación.
- A través de charlas donde se invite a expertos y expertas a hablar y fomentar la importancia de la salud y la educación, y así inspirar a los jóvenes.
- A través de campañas de sensibilización sobre temas de salud y educación, donde se utilizarán distintos medios como los carteles, los videos o las redes sociales que son más útiles para llegar a un público más amplio.

En definitiva, implementar esta iniciativa basándonos en el aprendizaje-servicio ofrece muchas ventajas, entre otras, el aprendizaje significativo que desarrolla el alumnado al tiempo que contribuye al bienestar de la comunidad.

A la hora de diseñar estas actividades es fundamental que los recursos que se utilicen, tanto materiales, como didácticos sean flexibles, accesibles, adaptados, fácil, atractivo y motivador, para que el progreso de la iniciativa sea adecuado. Además, debe abordar temas clave de salud y educación.





6ª FASE: “¡A difundir!”

Para llegar a un público más amplio y difundir todos los resultados de estas actuaciones, es recomendable utilizar las redes sociales como una herramienta para divulgar todos los mensajes importantes sobre la salud y la educación. Esto puede resultar bastante efectivo, ya que estas plataformas ofrecen un gran alcance y una capacidad enorme para llegar a públicos diversos. Todo ello tendría como objetivo ayudar a concientizar a la comunidad sobre los verdaderos problemas que conviven en nuestra población, y así poder despertar la iniciativa en ellos y ellas y aportar su pequeño grano de arena para ir reduciendo las brechas y las problemáticas que detectaron inicialmente.

7ª FASE: “Toca evaluar”

No solo se hará una única evaluación al final de la iniciativa, sino que la evaluación será continua y se irá realizando a lo largo del itinerario, teniendo como finalidad detectar posibles dificultades o necesidad que pueden surgir durante esta, retroalimentar a las participantes y valorar tanto el proceso como los resultados.

En esta fase realmente nos daremos cuenta si todos estos talleres, itinerarios formativos y/o campañas han servido y han cumplido con los objetivos previamente establecidos. Además, también nos ayudará a medir el impacto de la iniciativa entre la población juvenil.

En definitiva, reconocer la vinculación entre la salud y la educación es esencial para abordar con eficacia los desafíos planteados. Además, esto conduce a un impacto significativo en la calidad de vida y el pleno desarrollo integral de los ciudadanos. Con esta iniciativa se busca alcanzar un impacto positivo en la forma de abordar la salud y la educación de los jóvenes en nuestra comunidad. Como se ha comentado con anterioridad, la salud y la educación son dos pilares fundamentales para conseguir un bienestar y desarrollo sostenible. Así pues, sigamos construyendo un mundo donde la salud y la educación sean derechos accesibles para todas y todos los jóvenes.

3. Talleres sobre derechos sexuales y reproductivos



Derecho humano vulnerado:

“Derechos Sexuales y Reproductivos”

Uno de los derechos humanos que con el tiempo y en nuestro contexto se ha visto más vulnerado son los derechos de las mujeres, además de la vulneración del art. 14 de la Constitución española en relación a esta vulneración y problemática. Es decir, ha habido un aumento potencial del número de jóvenes que considera que el machismo y el sexismo no existe, además ha aumentado el sexismo en entornos laborales y educacionales, así como la proporción de violencia de género.

ODS vinculados:

ODS 5. Igualdad de género. Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas

Propuesta de iniciativa de educación y promoción de la salud dirigida a la juventud:

“Talleres sobre derechos sexuales y reproductivos”

Objetivo general: Concienciar y sensibilizar a la población juvenil sobre la necesidad de trabajar en los derechos sexuales y reproductivos.

La propuesta está dirigida a jóvenes, y se llevará a cabo mediante talleres de 1 hora donde se trabajen los derechos sexuales y reproductivos tanto en institutos como en universidades. Por un lado, en institutos, se plantea mediante una serie de talleres sobre lo mencionado durante todo el curso escolar, y terminando con una acción de participación social propuesta por el alumnado. Y por otro lado, en cuanto a las universidades, se organizarían una serie de coloquios junto a profesionales especialistas en el tema.

Línea de trabajo para institutos y universidades:

- Talleres de 1 hora dentro del marco de las asignaturas durante el curso académico. Esto se llevará a cabo mediante la colaboración con los institutos y con profesionales que acudan a los itinerarios formativos.



- Reflexionar sobre los conceptos que se trabajen con ejemplos de nuestro alrededor.
- Reflexionar sobre el enfoque de la propuesta de acción de participación social
- Acción de participación social.

Fases de la iniciativa tanto en institutos como en universidades:

1ª FASE Primera sesión, primer encuentro, nos conocemos.

Siguientes sesiones: Sesiones informativas. Se hablará del derecho a la salud, sobre la salud comunitaria y sobre el ODS 5: Igualdad de género.

2ª FASE: Mirada glocal. Se explica con ejemplos del día a día y mediante diferentes formaciones la vulneración de los derechos mencionado anteriormente, dándole énfasis al enfoque de género, al enfoque de diversidad cultural y al enfoque interseccional.

3ª FASE: Actividad “Role playing” y acción de participación social

4ª FASE. Entrega de resultados y difusión.

4. Jóvenes Saludables



Derecho humano vulnerado:

“Derecho a la salud”

El derecho a la salud está consagrado en varios documentos como la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la ONU. Se reconoce como un derecho fundamental que incluye el acceso a servicios médicos, condiciones de vida saludable, prevención y tratamiento a enfermedades así como acceso a información sobre la salud.

ODS vinculados:

ODS 3. Salud y Bienestar: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Propuesta de iniciativa de educación y promoción de la salud dirigida a la juventud:

"Jóvenes Saludables"

Objetivo general: Fomentar un programa integral sobre estilos de vida saludables a estudiantes de secundaria y primaria en la ciudad de Granada, promoviendo la conciencia sobre la importancia de la salud mental y física, y empoderando a la juventud para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

En cuanto a los objetivos más específicos de la iniciativa encontramos los siguientes:

1. Educación en Salud Integral: Impartir talleres y charlas sobre temas relevantes para la salud física y mental, incluyendo la importancia de una dieta equilibrada, el ejercicio regular, la gestión del estrés y la salud emocional.
2. Promoción de Hábitos Saludables: Organizar actividades prácticas, como clases de cocina saludable, sesiones de ejercicio en grupo, y eventos culturales que promuevan estilos de vida activos y equilibrados.
3. Concienciación sobre Salud Mental: Realizar campañas de concienciación y desestigmatización en torno a la salud mental, ofreciendo recursos y herramientas para la gestión del estrés y la ansiedad.



4. Inclusión y Diversidad: Integrar enfoques de género, diversidad cultural y respeto a los derechos humanos en todas las actividades, fomentando un ambiente inclusivo y libre de discriminación.

Fases a tener en cuenta:

1ª FASE: Conocer las necesidades y los ámbitos donde más información falta.

2ª FASE: Programa integral sobre estilos de vida saludables ajustándose a las necesidades detectadas.

3ª Entrega de resultados.

La población a la que se dirige la propuesta sería a estudiantes de secundaria y primaria en la ciudad de Granada, priorizando la participación de jóvenes de diferentes contextos culturales y socioeconómicos para promover la diversidad y la inclusión. La iniciativa se llevará a cabo en colaboración con diversos centros educativos en la ciudad. Y se establecerán alianzas con profesionales de la salud, psicólogos y expertos en bienestar para ofrecer información respaldada y prácticas efectivas.

La iniciativa se desarrollará mediante una combinación de talleres presenciales, eventos en línea, y recursos multimedia interactivos para asegurar la participación y accesibilidad. Se realizarán actividades tanto en los centros como en espacios seguros en la calle.

En cuanto al seguimiento de la iniciativa, se implementará un sistema de evaluación continua para medir el impacto en los conocimientos y comportamientos de los y las participantes. También mediante encuestas, entrevistas y grupos focales para medir la efectividad de las actividades en el cambio de actitudes y comportamientos hacia la salud. Se recogerán retroalimentaciones para adaptar y mejorar constantemente las actividades.

Por último, se buscarán alianzas con empresas locales, organismos gubernamentales y organizaciones sin fines de lucro para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de "Jóvenes Saludables" y crear sinergias con las mismas. Además, se fomentará la participación activa de voluntarios, incluyendo estudiantes de trabajo social, para asegurar la continuidad y expansión del programa.

5. Espacios comunitarios por la vivienda digna. Conozcamos nuestros derechos



Derecho humano vulnerado:

“Derecho a la vivienda digna”

Otro de los derechos más vulnerados en España, es el derecho a la vivienda. La Declaración Universal de Derechos Humanos garantiza a cada persona en su artículo 25.1 el “derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”. Además, en el ámbito europeo, la Carta Social Europea Revisada, en su artículo 31, establece la obligación de los Estados de garantizar el ejercicio efectivo del derecho a la vivienda y para ello deben favorecer el acceso a la vivienda de una calidad suficiente; prevenir y paliar la situación de carencia de hogar con vistas a eliminar progresivamente dicha situación y hacer asequible el precio de las viviendas a las personas que no dispongan de recursos suficientes.

En el ámbito nacional, el artículo 47 de la Constitución protege “derecho a disfrutar de una vivienda digna y adecuada”, y establece que los poderes públicos adoptarán medidas para hacer efectivo este derecho, regulando la utilización del suelo de acuerdo con el interés general para impedir la especulación. También el artículo 33 estipula la función social del derecho a la propiedad privada. Sin embargo, este derecho, al igual que otros muchos, no tiene una suficiente protección institucional.

España es el país que más condenas ha recibido por vulnerar el derecho a la vivienda por parte del comité de derechos económicos, sociales y culturales de naciones unidas (el órgano que se encarga de vigila el cumplimiento del Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales, ratificado por España en 1977). Este comité ha instado a España a asegurar que su legislación y su aplicación sean conformes con las obligaciones adquiridas y ha recordado su obligación de prevenir violaciones de este derecho.

En este sentido, España cuenta con un parque de vivienda social que representa solo el 1,6% del total de viviendas, cuando el estándar de países de nuestro entorno de la Unión Europea supera el 15%.



Según el último censo de 2011, existen 3,4 millones de viviendas vacías. Entre 2009 y 2018, el presupuesto público para el acceso a vivienda y fomento de la edificación se redujo más del 70%. Este hecho, se puede relacionar directamente con el 27'8% de la población española está en riesgo de pobreza o exclusión social. Este dato sube hasta el 54,3% en el caso de los hogares monoparentales, más del 80% de ellos encabezados por mujeres. El 18,8% de las personas trabajadoras cobra el salario mínimo o menos.

Por otro lado, una de cada tres personas jóvenes está expuesta a pobreza y exclusión. Solo el 15,6% de los jóvenes se emancipa y la única alternativa viable para uno de cada tres jóvenes es el alquiler compartido. El coste de la vivienda media en alquiler ascendía a 848 € mientras que una persona joven solo podía asumir una cuota de 320 € sin caer en el sobreendeudamiento.

Por ende, la pobreza y la falta de acceso a la vivienda, son dos conceptos que se encuentran estrechamente interrelacionados

ODS vinculados:

ODS 10. Reducción de las desigualdades: Reducir las desigualdades y garantizar que nadie se queda atrás.

Propuesta de iniciativa de educación y promoción de la salud dirigida a la juventud:

“Espacios comunitarios por la vivienda digna. Conozcamos nuestros derechos ”

Objetivo general: Brindar información sobre salud mental, integrando sesiones sobre la importancia de una vivienda digna para el bienestar global.



La propuesta es la creación de espacios comunitarios para que se generen redes de apoyo. En este sentido, es de vital importancia que las personas sepan cuales son sus derechos con respecto al tema de vivienda. Es preciso recalcar, que la salud mental está directamente relacionada con el tema de la vivienda, ya que el tener que dedicar demasiados recursos a la vivienda, o no saber si durante los próximos meses una persona va a tener derecho a seguir viviendo en su vivienda, afecta de forma grave y directa a su salud mental. Es importante que todas las personas tomen conciencia de esta problemática, y que se organicen a nivel local y vecinal, es decir, que se establezcan redes de apoyo a las que puedan acudir en caso de sufrir algún tipo de vulneración de derechos con respecto a la vivienda.

1ª FASE. INFORMATIVA: Charlas con profesionales en la materia sobre derechos a la vivienda e información sobre recursos informativos y de apoyo a la ciudadanía.

2ª FASE. ENCUENTRO: Espacios donde se aborden las problemáticas vividas por la población.

3ª FASE TEJIENDO REDES: Potenciar espacios en los que las personas puedan conectarse, generando redes de apoyo para sobrellevar las situaciones derivadas de la problemática personal.

En cuanto a la promoción de la educación, sería positivo que se organizaran charlas, por parte de gente formada, con respecto a los derechos sobre vivienda, y que la ciudadanía supiese donde acudir a pedir ayuda en caso de necesitarlo (además de los grupos locales que pueda haber en sus barrios). Es decir, intentar canalizarlo por un lado mediante la ayuda vecinal, y, por otro lado, mediante ayuda más profesional. Además, el generar espacios y charlas donde se aborden estas problemáticas, puede poner en contacto a personas que puedan estar sufriendo problemáticas similares, hecho fundamental a la hora de tejer redes.