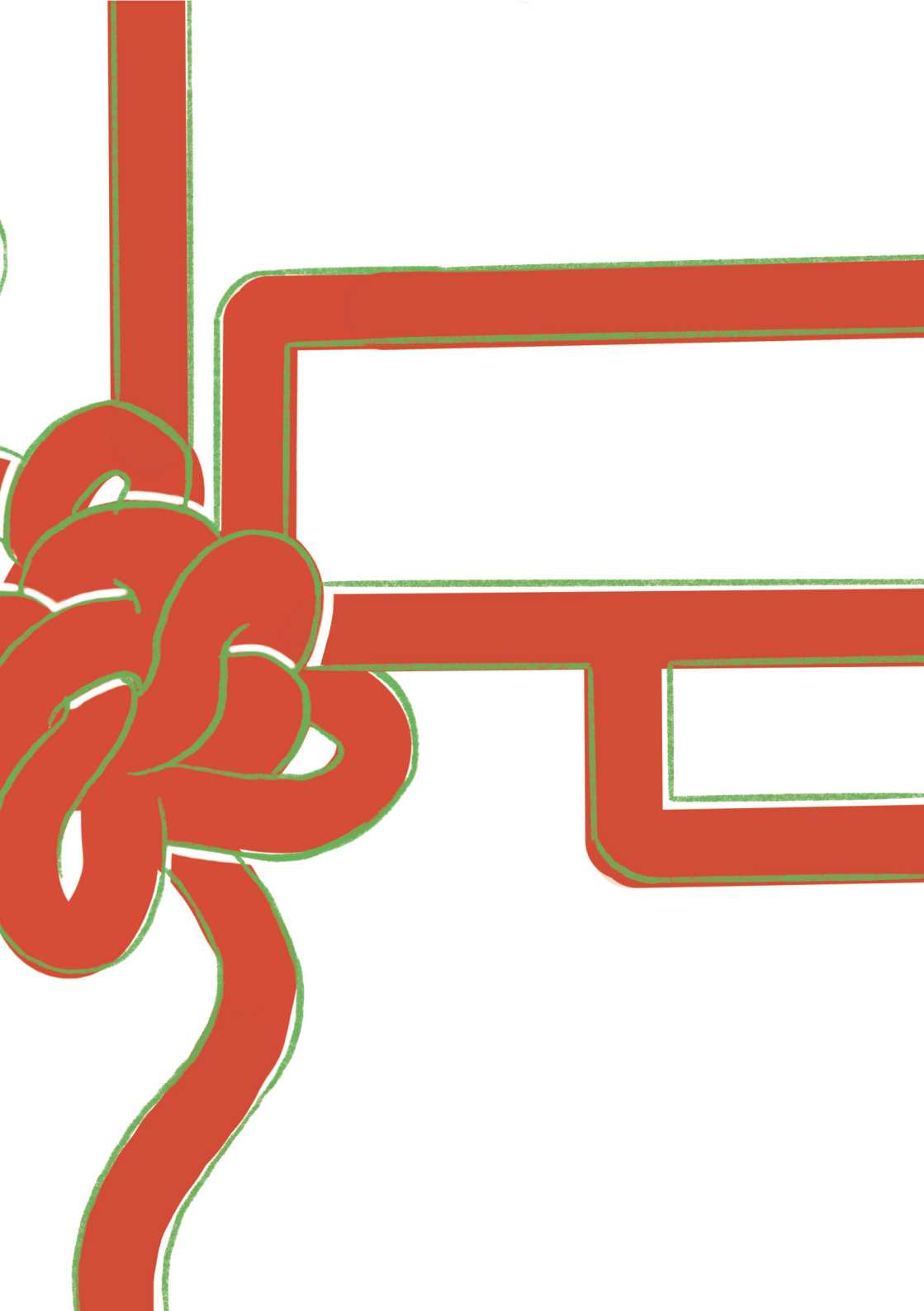


CUADERNILLO 6

**DECÁLOGO DE
SOLUCIONES
PARA SEGUIR
AVANZANDO
HACIA METAS
COMPARTIDAS**



ACTIVANDO ODS

por la salud glocal



Farmamundi, 2025-2026.

Contenidos: Área de Educación y Acción para la Transformación Social de Farmamundi.

Portada, ilustraciones y maquetación: Nuria Olmo.

Queremos dar las gracias de todo corazón a las más de 600 personas que han hecho posible este proceso: colectivos sociales, comunidades educativas, profesionales del ámbito social y sanitario, voluntariado, especialistas e instituciones públicas. Vuestra generosidad y compromiso han sido esenciales para seguir construyendo salud comunitaria y avanzar hacia los ODS.

Nuestro reconocimiento más profundo es también para el equipo técnico, por su entrega, sensibilidad y profesionalidad, pero sobre todo por la pasión y humanidad con la que han acompañado cada paso. Gracias por transformar los retos en oportunidades y por ser el corazón de este proyecto.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

Este kit ha sido realizado por Farmamundi en el marco del proyecto "Activando ODS para la transformación local-global: comunidades propositivas de iniciativas ciudadanas en favor de la Agenda 2030.", financiado por el Ministerio de Asuntos Sociales Consumo y Agenda 2030. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi. Uso permitido citando la fuente: Farmamundi (2025) *Kit de acción colectiva: construyendo comunidades transformadoras.*

Decálogo de soluciones para seguir avanzando hacia metas compartidas

*“Las ciudades pueden ofrecer algo para todos cuando las crean
quienes las habitan.”*

Jane Jacobs, 1961



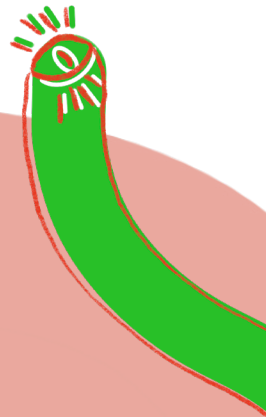
Después de explorar la comunidad y teniendo como resultado de un proceso participativo las necesidades, así como los activos comunitarios, surge una pregunta clave:

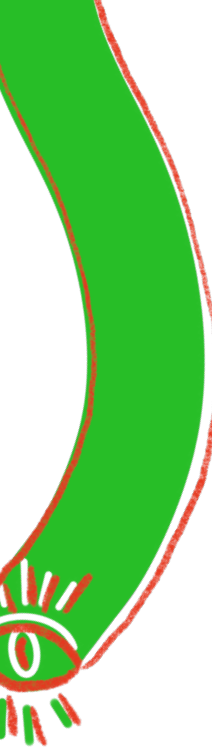
¿Cómo aprovechar lo que ya tenemos y cubrir las necesidades que existen en el territorio?

Aquí es donde entra el decálogo de soluciones, una guía clara y práctica con diez propuestas concretas para mejorar la vida en comunidad. Este se diseña y desarrolla por la propia comunidad propositiva teniendo en cuenta la realidad de su territorio.

A la hora de elaborarlo se tiene en cuenta que un buen decálogo es realista, participativo y útil, para que todas las personas puedan tomar acción. Este proceso de elaboración no solo busca encontrar soluciones, sino también generar un cambio de mentalidad en el grupo, pasar de una visión centrada en los problemas a una que potencie los recursos, capacidades y oportunidades de la comunidad.

Construir un decálogo efectivo no es un proceso que se haga de manera aislada ni de manera apresurada. Requiere tiempo, paciencia y, sobre todo, escuchar a todas las voces. Cada persona aporta una perspectiva única, y es crucial que esas diversas experiencias y necesidades





se reflejen en las soluciones propuestas. Es fundamental priorizar lo que realmente importa, tener en cuenta los recursos disponibles y garantizar que las acciones sean claras, accesibles y sostenibles.

A continuación, te proponemos algunos pasos prácticos para lograr que tu decálogo no solo sea una lista de buenas intenciones, sino una guía útil que impulse un verdadero cambio en la comunidad :


1. Escucha todas las voces

Cada persona vive la comunidad de una forma diferente. Para que todas las opiniones cuenten:

- organiza encuentros pequeños por grupos o zonas, no solo grandes asambleas.
- usa encuestas simples, incluso de una sola pregunta, para llegar a quienes no pueden asistir.
- visita espacios donde ya se reúnan ciertos grupos (personas mayores, jóvenes, migrantes, mujeres, etc.).
- haz una ronda de palabra en cada reunión para que todas las personas tengan su momento.

2. Prioriza lo que realmente importa

Para elegir por dónde empezar:

- haz una lista de los problemas identificados y pregúntate: ¿a cuántas personas afecta? ¿qué consecuencias tiene?
- 

- usa votaciones abiertas o dinámicas participativas (como poner puntos o pegatinas) para elegir prioridades colectivas.
- valora también qué problemas tienen más posibilidades de resolverse con lo que ya hay en la comunidad.

3. Plantea soluciones realistas

Para que lo que se propone se pueda hacer:

- antes de decidir, pregunta: ¿tenemos lo necesario para empezar esto? ¿quién puede ayudar?
- invita a personas con experiencia práctica (profesionales sociosanitarios, vecinos y vecinas activos, etc.) para pensar propuestas realistas.
- divide las ideas grandes en pasos pequeños y posibles.

4. Usa un lenguaje claro y accesible

Para que todas las personas entiendan y se sientan parte:

- evita palabras técnicas o explicaciones largas. Usa ejemplos concretos de la vida cotidiana.
- revisa los materiales con alguien que no haya participado en el proceso: si lo entiende, vas bien.
- usa dibujos, colores o audios si es posible, no solo texto.

5. Piensa a largo plazo

Para que lo que se haga no se quede solo en una actividad puntual:

- pregunta en el grupo: ¿Cómo podemos cuidar o mantener esto en el tiempo?
- busca alianzas con instituciones o personas que puedan apoyar a largo plazo.
- anota lo que funcionó y lo que no, para aprender de la experiencia y compartir con otras comunidades.

6. Ordena las acciones por urgencia y posibilidad

Para no frustrarse con todo lo que falta:

- haz dos listas: “lo que podemos hacer ya” y “lo que queremos hacer más adelante”.
- empieza por algo pequeño que dé resultados visibles. Eso motiva.
- ajusta el plan según los recursos y el tiempo disponibles.

7. Crea espacios para el diálogo y la construcción colectiva

Para que el proceso sea compartido y no impuesto:

- deja siempre un momento en las reuniones para recoger opiniones o propuestas nuevas.
- usa carteles, pizarras o papeles grandes donde todas las personas puedan escribir sus ideas.
- roten los roles (quién toma nota, quién coordina) para compartir responsabilidades.

8. Garantiza la accesibilidad del proceso

Para que nadie se quede fuera:

- traduce el material si hay personas que hablan otros idiomas.
- usa formatos variados: impresos, digitales, audios, carteles.
- comparte el documento en lugares visibles (centro social, centro de salud, WhatsApp del barrio).
- revisa el material con el tiempo y anímate a actualizarlo junto a otras personas.



¿Sabías que un decálogo comunitario puede ser una herramienta poderosa para transformar comunidades?

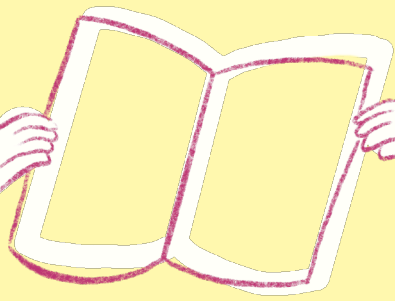
Este proceso, al ser inclusivo y permitir que cada persona exprese sus ideas y necesidades, fortalece el tejido social. Las personas no solo se sienten más involucradas, sino que también se sienten responsables del bienestar común. En varias experiencias, como las de ciudades en transición (Transition Towns), se ha observado que las comunidades que desarrollan sus propias normas y valores, como parte de una estrategia local, logran aumentar la resiliencia frente a crisis sociales o ambientales.

Hay varios documentales que muestran el impacto de los Transition Towns, como “In Transition 2.0”, que explora cómo las comunidades de todo el mundo están abordando los retos de la sostenibilidad y el cambio climático.

visualízalo aquí

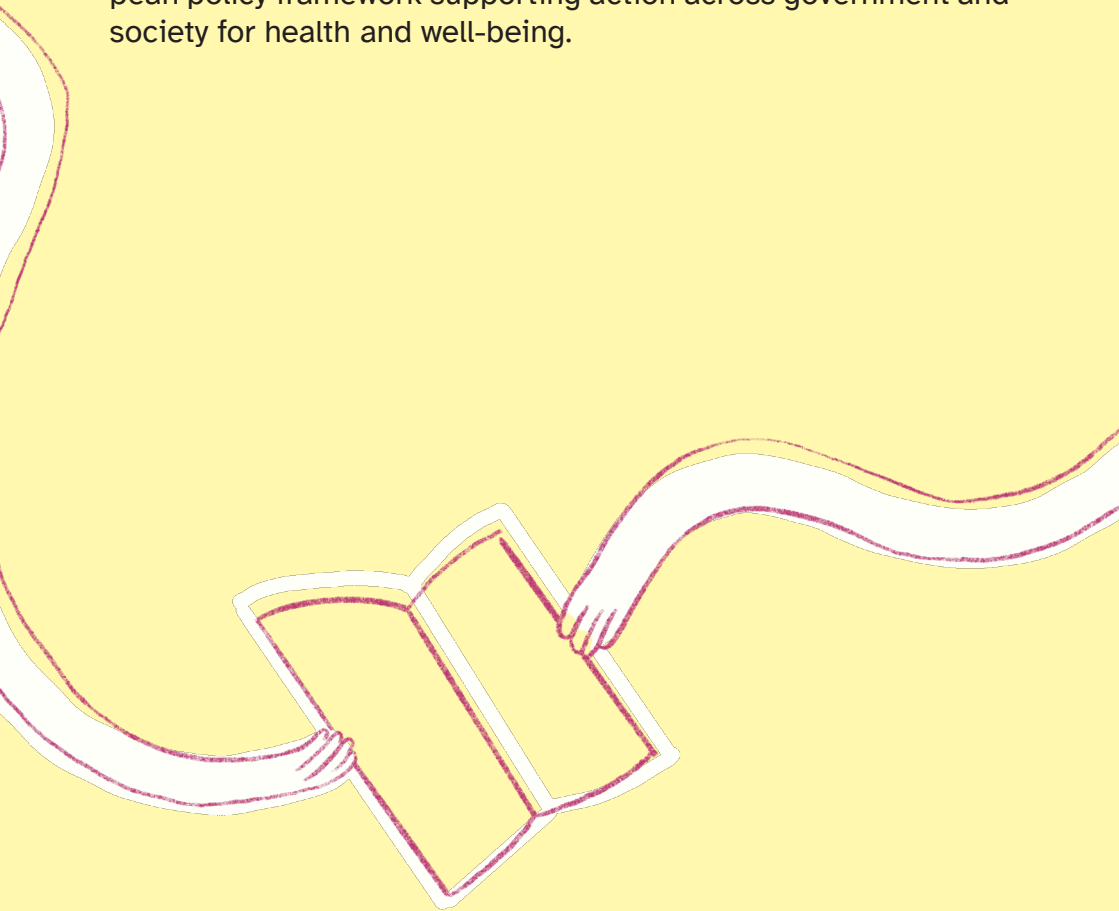


BibliODS-teca



- Morgan, A., Davies, M., & Ziglio, E. (Eds.). (2010). Health assets in a global context: Theory, methods, action. Springer.
- Public Health England. (2015). A guide to community-centred approaches for health and wellbeing.
- Naciones Unidas. (s.f.). Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Naciones Unidas.
- Escuela Andaluza de Salud Pública. (2019). Salud comunitaria basada en activos: Guía completa y guía breve. EASP.
- CDC. (2013). CHANGE Action Guide: Community Health Assessment and Group Evaluation.
- Hernán, M., Morgan, A., & Mena, L. A. (2016). Promoción de la salud basada en activos: Cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales. Gaceta Sanitaria, 30(Suppl 1), 93-98.
- Cofiño, R., et al. (2016). Salud comunitaria: actuación necesaria. Gaceta Sanitaria, 27(6), 477-478.
- Domínguez Fernández, S., & Madrid Gutiérrez, J. (2023). Técnicas y herramientas de activos para la salud utilizadas en centros municipales de salud comunitaria de Madrid. COMUNIDAD.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Promoción de la salud y determinantes sociales de la salud.

- OMS Regional Office for Europe. (2012). Health 2020: A European policy framework supporting action across government and society for health and well-being.



Impulsa



Financia

