

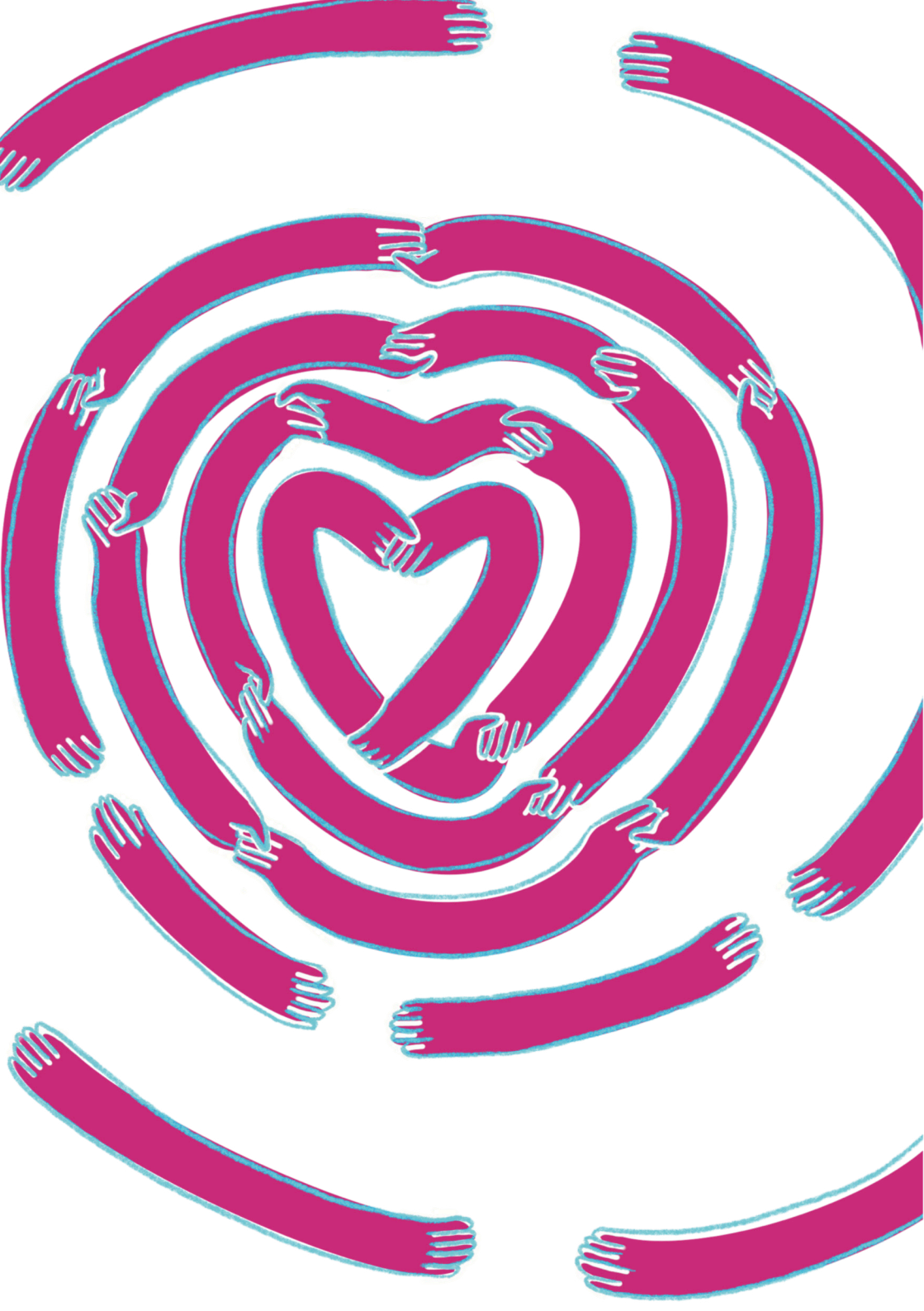
CUADERNILLO 4

SALUD

COMUNITARIA Y

ACCIÓN

COMUNITARIA





ACTIVANDO

OD

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.

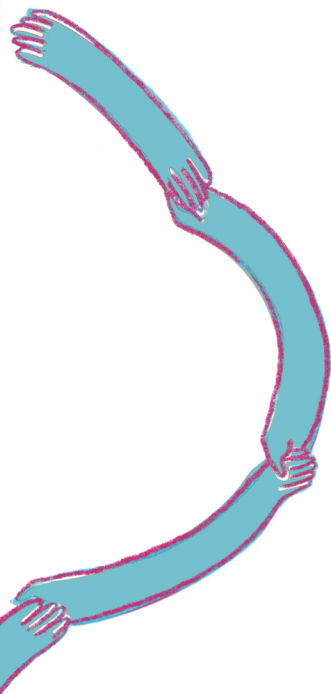


GOBIERNO
DE ESPAÑA

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.*

Salud comunitaria y acción comunitaria



“La salud es creada y vivida por las personas en los contextos de su vida cotidiana: donde viven, aman, trabajan y juegan.”

*Ilona Kickbusch,
Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986)*

1. ¿Salud comunitaria y acción comunitaria?

La salud comunitaria es un enfoque integral que promueve el bienestar colectivo, reconociendo que la salud no es solo responsabilidad individual, sino también un bien común que se construye a través de la participación activa de la comunidad. Cuando decimos que «hacemos» salud comunitaria, lo que realmente estamos queriendo decir es que «trabajamos en un proyecto para mejorar el estado de salud de una comunidad o un colectivo»., acercándonos a formas de práctica comunitaria menos directivas y sectoriales. (R. Cofiño,2018)

Para conseguir la salud comunitaria es importante adoptar una mirada global, colectiva y positiva, que no solo busque el cuidado individual, sino que también fomente la creación de redes colaborativas locales que trabajen por el bienestar de todas las personas y no pierdan de vista de manera transversal los siguientes enfoques para garantizarlos: derechos humanos, género, intergeneracional, sostenibilidad ambiental, diversidad cultural e interseccionalidad.

En este sentido, es esencial trabajar activamente con las variables de equidad que se presentan en este listado. Para poder aplicarlas de manera práctica y profunda en el trabajo comunitario, es imprescindible consultar el Kit de acción colectiva: construyendo comunidades transformadoras de Farmamundi, donde se detallan herramientas, ejemplos y dinámicas que permiten abordar cada variable de forma concreta.

Sin embargo, en muchas ocasiones, tendemos a prestar poca atención a nuestra salud hasta que aparece el malestar, la enfermedad o el dolor. Esto refleja una visión reactiva de la salud, donde nos enfocamos en los factores que causan la enfermedad en lugar de fomentar hábitos saludables desde temprana edad

para cultivar nuestro bienestar de manera continua a lo largo de la vida. Esta mentalidad también está presente en muchas instituciones y servicios de salud, donde predomina un modelo sanitario que se centra principalmente en los factores de riesgo, la medicalización, el tratamiento y la curación, en lugar de promover la prevención y la salud integral.

Frente a este modelo, existe la oportunidad de transformarlo hacia uno que ponga el énfasis en el origen de la salud. Este enfoque se basa en la información, la educación y la promoción de la salud, brindando a las personas los conocimientos, capacidades y herramientas necesarias para adoptar hábitos de vida saludables y tomar control de su bienestar. A su vez, implica la creación de un sistema de salud integral que no solo se enfoque en curar enfermedades, sino que acompañe y apoye a las personas en su proceso de cuidado y prevención, favoreciendo un entorno colectivo en el que todas las personas trabajemos juntas por nuestra salud.

2. El concepto de “salutogénesis”

La salutogénesis es una forma de entender la salud que se enfoca en lo que nos ayuda a estar bien, en lugar de fijarse solo en lo que nos enferma. Fue desarrollada por el sociólogo Aaron Antonovsky en los años 70, cuando estudiaba por qué algunas personas lograban mantenerse sanas a pesar de haber vivido experiencias difíciles, como sobrevivientes del Holocausto. Su idea quedó reflejada en su libro *Health, Stress and Coping* (1979) y más tarde en *Unraveling the Mystery of Health* (1987).

Según Antonovsky, la salud no es algo fijo, sino un continuo en el que nos movemos constantemente entre la enfermedad y el bienestar. Para acercarnos al lado más saludable, propuso el

concepto de sentido de coherencia, que se basa en tres pilares fundamentales:

- **comprensibilidad:** ¿Sientes que puedes entender lo que ocurre a tu alrededor o te resulta confuso e impredecible? Este pilar se relaciona con nuestra capacidad de entender los acontecimientos y encontrarles una lógica, incluso en situaciones difíciles. Cuando comprendemos lo que nos pasa y por qué, es más fácil afrontarlo.
- **manejabilidad:** ¿Sientes que cuentas con los recursos y el apoyo necesario para hacer frente a los desafíos? Aquí entran en juego nuestras habilidades personales, pero también el sistema socio-cultural en el que nos encontramos. Si creemos que tenemos con qué afrontar los problemas, es más probable que nos sintamos capaces de hacerlo.
- **significatividad:** ¿Tu vida tiene un propósito que te motiva? Este es quizás el aspecto más importante del sentido de coherencia. Cuando vemos un significado en lo que vivimos, incluso en los momentos difíciles, es más fácil encontrar la motivación para seguir adelante y cuidar nuestra salud.

Si quieres profundizar más sobre el tema, te invitamos a visualizar la entrevista a Mariano Hernán en el siguiente enlace: [SALUTOGÉNESIS | Activos de Salud Comunitarios.](#)



3. El Modelo de Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA)

El enfoque de Salud Comunitaria Basada en Activos (SCBA) se centra en aprovechar y fortalecer los recursos, capacidades y fortalezas ya presentes en la comunidad. En lugar de enfocarse en los déficits o carencias, este modelo destaca lo positivo, preguntándose: ¿qué tiene la comunidad que puede contribuir a mejorar su bienestar? Se trata de descubrir y potenciar los activos existentes, como los conocimientos, habilidades, redes sociales y recursos locales, para crear soluciones sostenibles y efectivas.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Activos de los individuos | Lo que pueden aportar a nivel individual para mejorar la salud de la comunidad |
| Activos de las asociaciones | Grupos formales e informales |
| Activos de las organizaciones | Servicios sociales educativos, sanitarios... |
| Activos físicos | Espacios verdes, edificios,... |
| Activos económicos | Negocios, empresas, comercios locales... |
| Activos culturales | Talentos locales que reflejen su identidad y valores: música, teatro... |

Los activos hay que visibilizarlos, movilizarlos, fortalecerlos y ¿por qué no? ¡crearlos!. Una comunidad tiene también el poder de crear nuevos activos a través de sus propuestas y acciones en el territorio. Por ejemplo, una nueva comunidad propositiva creada ya es un nuevo activo para la comunidad.

Esta perspectiva no solo fomenta la participación ciudadana, sino que también establece un vínculo sólido entre la salud comunitaria y los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**, impulsando el cambio desde dentro de la propia comunidad. Al poner en valor lo que ya se tiene, se promueve un enfoque más inclusivo y empoderador, que motiva a la comunidad a ser protagonistas activos en la mejora de su salud y bienestar, mientras se avanzan metas globales de justicia social, equidad y sostenibilidad.

Para ampliar tu comprensión sobre este tema, te sugerimos ver la capsula sobre el enfoque ABC de Mariano Hernán disponible en el siguiente enlace: [ABC en la práctica, con Mariano Hernán.](#)

¿Qué son los activos para la salud?

Cuando hablamos de activos para la salud, nos referimos a todos aquellos elementos que favorecen el bienestar dentro de una comunidad. Pueden ser tangibles, como centros de salud, mercados con alimentos frescos, espacios culturales y deportivos. Pero también existen activos intangibles, como la solidaridad entre vecinos, los conocimientos tradicionales o las habilidades de liderazgo y comunicación.

Puedes echar un vistazo al anterior cuadrante para facilitar identificar algunos activos y pensar en ejemplos concretos de cada una de las áreas vinculadas con tu experiencia.

Los activos para la salud no solo mejoran el bienestar de una comunidad, sino que también contribuyen al cumplimiento de varios ODS, especialmente el ODS 3 (Salud y bienestar). Fortalecer estos recursos ayuda a garantizar un acceso equitativo a servicios de salud, prevenir enfermedades y reducir desigualdades. Además, el enfoque SCBA se vincula con otros objetivos globales, como el fin de la pobreza, el hambre cero y la reducción de desigualdades, al abordar factores sociales y económicos que influyen en la salud.

Si deseas conocer más a fondo qué son los activos de salud, te invitamos a visualizar el vídeo “¿Qué son los Activos de Salud?” y a consultar la página web del proyecto Activando Salud, impulsado por Farmamundi y Médicos del Mundo en Madrid.

Para saber más sobre Elinor...



¡ASÍ ES!

Otra gran referente de la participación ciudadana es Elinor Ostrom (1933-2012), politóloga y la primera mujer en recibir el Premio Nobel de Economía.

Su trabajo sobre gobernanza colectiva es un excelente ejemplo de cómo la participación activa de las personas puede generar soluciones efectivas, no solo en la gestión del agua, sino también en temas clave como la salud pública y el bienestar colectivo. Ostrom nos enseñó que, cuando las personas se organizan y colaboran, pueden encontrar modelos exitosos para resolver muchos de los retos que enfrentan a nivel local.



4. Incorporando el enfoque comunitario en la promoción de los ODS

Las iniciativas ciudadanas tienen el potencial de impactar profundamente en el logro del ODS 3 (Salud y Bienestar), pero su contribución no se limita solo a este objetivo. También pueden influir positivamente en otros ODS clave, como la reducción de desigualdades, el acceso al agua limpia, y la educación de calidad, entre otros. ¡O prácticamente en todos!



Te invitamos a que cojas tus prismáticos y que identifiques qué ODS están vinculados con experiencias comunitarias como la anterior.

Cuando queremos mejorar la salud en nuestra comunidad, no basta con tener buenas intenciones. Para que las ideas realmente funcionen, ayuden a las personas y se mantengan en el tiempo, es muy importante organizarnos bien, aprender de la experiencia y contar con apoyo.

Por eso, con el acompañamiento de Rocío De Diego (quien ha trabajado muchos años en salud, comunidad y participación) creamos esta lista de verificación. Es una herramienta pensada para ayudarte a reflexionar, paso a paso, sobre cómo estás llevando adelante tus iniciativas de salud comunitaria.

Esta lista te servirá para:

- Ver si vas por buen camino.

- Identificar cosas que pueden estar faltando o que podrían mejorar.
- Reconocer lo que ya estás haciendo bien, para seguir por ahí o compartirlo con otras personas.

Cada pregunta está organizada según los pasos más comunes de un proceso comunitario:

1. Conocer la realidad y explorar la comunidad
2. Planear conjuntamente
3. Actuar en comunidad
4. Revisar cómo va todo

Te invitamos a usar esta herramienta en equipo, conversando con otras personas de tu comunidad. No es un examen, ni hay respuestas correctas o incorrectas. Es una guía para pensar, mejorar y construir salud de forma colectiva, desde lo que ya saben y viven ustedes mismas y mismos.



Preguntas clave

1. Conocer la realidad y explorar la comunidad (Diagnóstico)

¿Habéis revisado informes, estudios o iniciativas anteriores en tu comunidad sobre salud?

¿Ya sabéis cuáles son los problemas de salud más urgentes en tu comunidad?

¿Conocéis qué dicen las leyes o planes del gobierno sobre salud y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)?

¿Habéis identificado otros ODS relacionados con la salud en tu comunidad? (Ejemplo: agua limpia, educación, igualdad de género)

2. Pensar y planear colectivamente (Planificación)

¿Habéis conversado con personas líderes, sabias o con experiencia de tu comunidad para organizar actividades de salud?

¿Tenéis claro qué quieren lograr para mejorar la salud en la comunidad?

¿Habéis elegido qué cosas son más importantes y cómo podrían hacerlas?

3. Poner manos a la obra (Acción o implementación)

¿Estáis participando personas diferentes de la comunidad en esas acciones?

¿Contáis con personas, materiales, dinero o apoyo para hacer esas actividades?

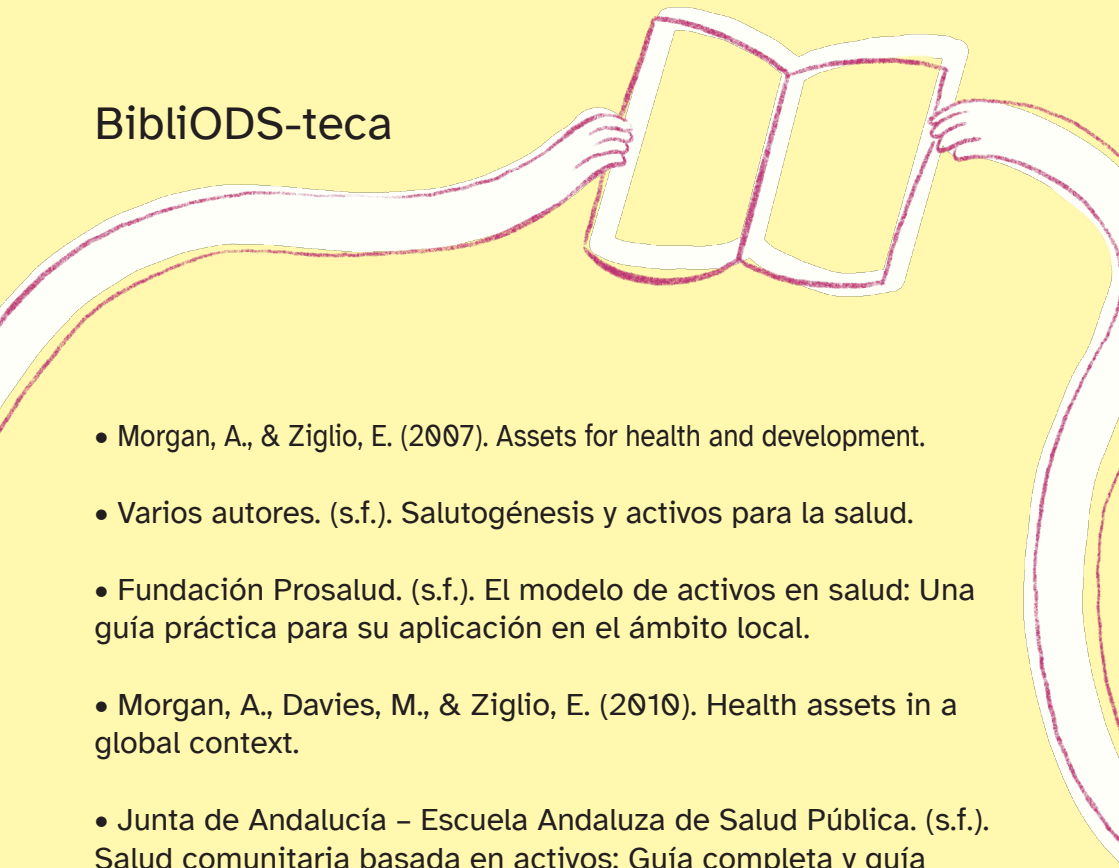
4. Ver cómo va todo (Evaluación y seguimiento)

¿Estáis revisando si las acciones que hacen están funcionando?

¿Tenéis alguna forma de ver si están logrando lo que se propusieron?

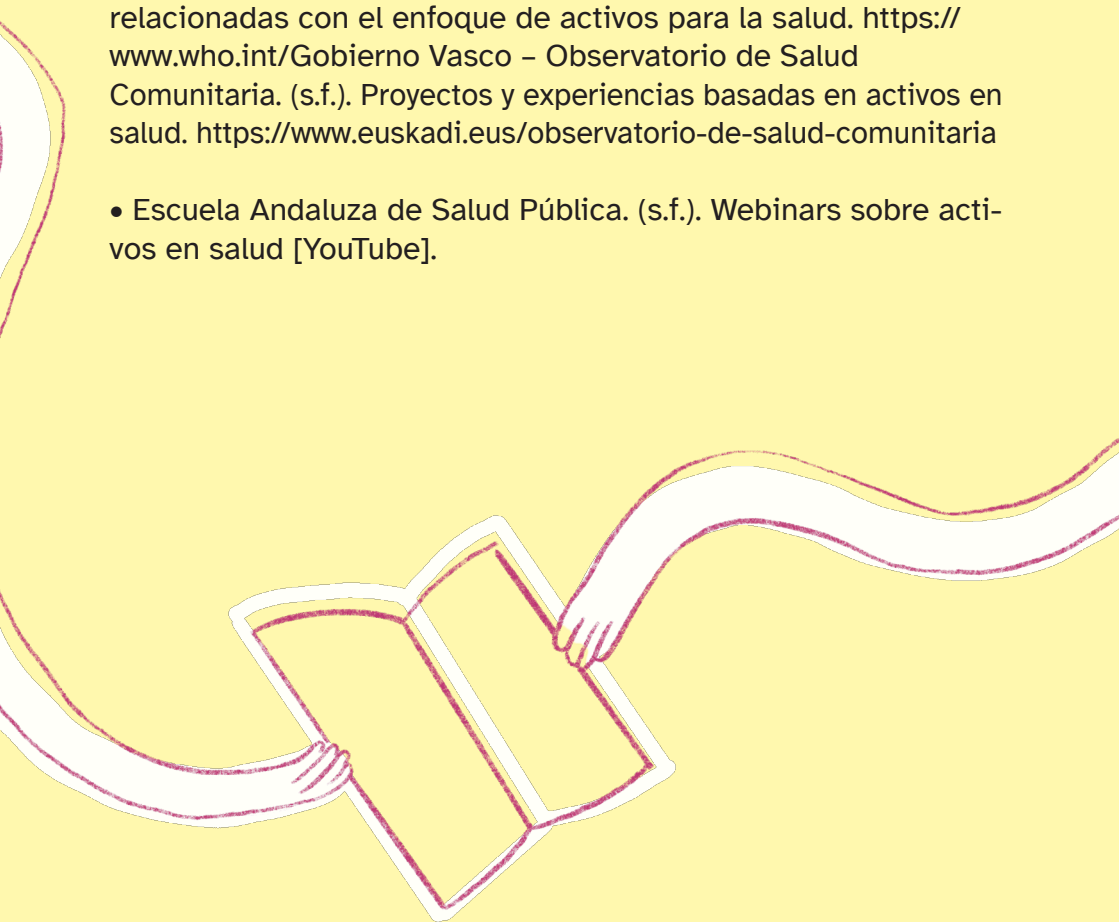
¿Estáis cambiando o mejorando las actividades según lo que van aprendiendo?

BibliODS-teca



- Morgan, A., & Ziglio, E. (2007). Assets for health and development.
- Varios autores. (s.f.). Salutogénesis y activos para la salud.
- Fundación Prosalud. (s.f.). El modelo de activos en salud: Una guía práctica para su aplicación en el ámbito local.
- Morgan, A., Davies, M., & Ziglio, E. (2010). Health assets in a global context.
- Junta de Andalucía – Escuela Andaluza de Salud Pública. (s.f.). Salud comunitaria basada en activos: Guía completa y guía breve. <https://www.easp.es/project/salud-comunitaria-basada-en-activos/>
- Observatorio de la Salud de Asturias. (s.f.). Herramienta de evaluación rápida de equidad de procesos comunitarios. <https://obsaludasturias.com/equidad/web/formulario>
- Herrero, L. C., & Menéndez, C. (2018). Los activos para la salud en la promoción de la salud comunitaria.
- Red Española de Ciudades Saludables. (s.f.). El enfoque de activos para la salud en el ámbito local.
- Red de Activos para la Salud en España. (s.f.). Iniciativas locales y experiencias sobre activos para la salud. <https://activos-salud.com/>

- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Estrategias globales relacionadas con el enfoque de activos para la salud. <https://www.who.int/Gobierno Vasco - Observatorio de Salud Comunitaria>. (s.f.). Proyectos y experiencias basadas en activos en salud. <https://www.euskadi.eus/observatorio-de-salud-comunitaria>
- Escuela Andaluza de Salud Pública. (s.f.). Webinars sobre activos en salud [YouTube].



Impulsa



Financia

