

CUADERNILLO 3

**CONSTRUIR
COMUNIDAD**



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.

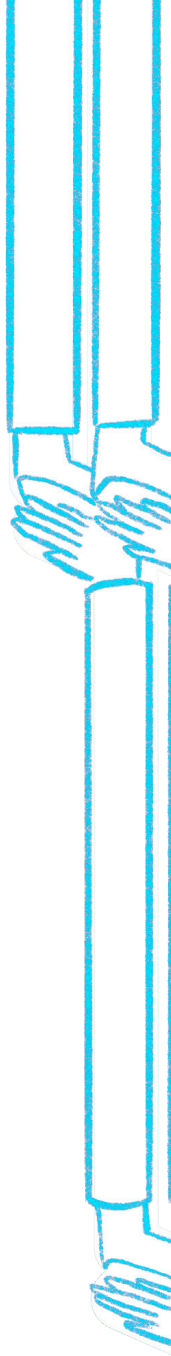
Nuestro reconocimiento más profundo es también para el equipo técnico, por su entrega, sensibilidad y profesionalidad, pero sobre todo por la pasión y humanidad con la que han acompañado cada paso. Gracias por transformar los retos en oportunidades y por ser el corazón de este proyecto.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

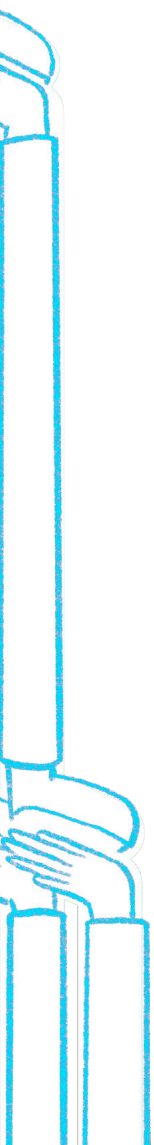
Este kit ha sido realizado por Farmamundi en el marco del proyecto “Activando ODS para la transformación local-global: comunidades propositivas de iniciativas ciudadanas en favor de la Agenda 2030.”, financiado por el Ministerio de Asuntos Sociales Consumo y Agenda 2030. El contenido de esta publicación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



Conectar con la comunidad: trabajando en colectivo

“Las personas solo apoyan aquello que han contribuido a crear.”

Margaret Wheatley, 2002



La acción comunitaria es colectiva y para su desarrollo es necesaria la generación de un grupo intersectorial compuesto por diferentes protagonistas que pertenezcan a la comunidad. Para lograr un impacto real, necesitamos construir una comunidad que no solo identifique los desafíos, sino que también proponga y lleve a cabo soluciones concretas y sostenibles.

¿Qué es una Comunidad Propositiva (CP)?

Una Comunidad Propositiva (CP) es mucho más que un grupo con intereses en común. Es un espacio dinámico donde la creatividad, la cooperación y el compromiso se unen para generar cambios reales.

En este cuadernillo, exploraremos cómo dar vida a una CP desde sus bases: construyendo redes de confianza, formando un equipo sólido y diseñando estrategias para fortalecer la participación, siempre con un enfoque práctico y orientado a la acción.

important
ideas, ap
ella, el v
compro

Un

Para saber más sobre Margaret...

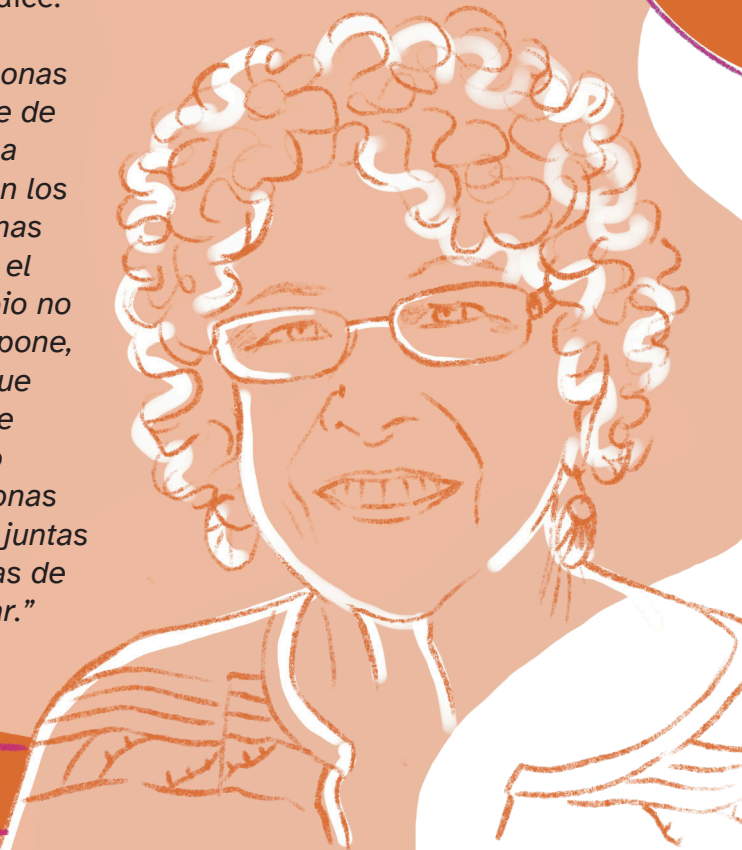


¡ASÍ ES!

Un referente clave en la construcción de comunidades activas es **Margaret Wheatley**, escritora y experta en liderazgo y transformación social. A lo largo de su carrera, ha estudiado cómo los grupos humanos se organizan y generan cambios significativos. Su enfoque destaca la importancia de crear espacios donde las personas puedan compartir y apoyarse mutuamente y encontrar inspiración para la acción. Para un verdadero liderazgo no viene de arriba, sino del trabajo en red y del esfuerzo colectivo.

Un pasaje famoso de Margaret Wheatley, de su libro *Leadership and the New Science* (1992), dice:

*“Todas las personas
somos parte de
un sistema
vivo, y en los
sistemas
vivos el
cambio no
se impone,
sino que
emerge
cuando
las personas
descubren juntas
nuevas formas de
pensar y actuar.”*



1. Pasos para construir una comunidad propositiva basada en la acción colectiva

Para que una comunidad funcione y crezca, necesita algo más que buenas intenciones: requiere de vínculos sólidos, espacios de participación activa y una visión compartida del cambio. Las acciones comunitarias trabajan sobre relaciones entre personas y cómo trabajar juntas para alcanzar objetivos comunes.

El trabajo en comunidad es más efectivo cuando las personas no solo identifican problemas, sino que también se organizan para proponer soluciones y actuar. Esto implica reconocer que cada persona tiene algo que aportar y que el cambio se logra sumando esfuerzos.

Paso 1. Conocer y conectar


Es importante observar qué cosas ya están ocurriendo en la comunidad, conocer y conectar a las personas claves de diferentes sectores para construir una red de personas y organizaciones dispuestas a colaborar. La comunidad se fortalece cuando quienes la integran tienen un sentido de pertenencia y propósito compartido.

Tras conectar con diferentes agentes, les animaremos a formar parte de un grupo con un objetivo global: mejorar el bienestar de la comunidad.

Ese grupo debe cumplir los siguientes requisitos para que tenga más probabilidades de funcionar y de mantenerse en el tiempo:



- Fomentar la escucha activa. Antes de definir soluciones, es fundamental abrir espacios de diálogo donde todas las voces sean valoradas. Para ello, se pueden organizar



reuniones abiertas, entrevistas o encuestas que ayuden a recoger diferentes perspectivas.

- Un espacio de confianza y participación, donde todas las voces sean escuchadas y valoradas.
- Roles y tareas bien definidos, asignados según las habilidades y fortalezas de cada integrante.
- Estrategias y actividades concretas, que orienten el trabajo hacia el impacto deseado.
- Indicadores de impacto, para evaluar los avances y ajustar el proceso cuando sea necesario.

Para que más personas se sumen a estas iniciativas, es clave facilitar su implicación y generar un sentido de comunidad. Algunas estrategias efectivas incluyen:

- Visibilizar historias inspiradoras, mostrando ejemplos de personas que han logrado generar cambios positivos en sus entornos.
- Crear espacios de diálogo donde los ciudadanos puedan expresar sus necesidades y proponer soluciones.
- Hacerlo accesible y divertido, organizando actividades como ferias, juegos o retos comunitarios.
- Fomentar la educación y la formación, brindando herramientas prácticas para que cualquiera pueda involucrarse, sin importar su experiencia previa.
- Reforzar la colaboración, conectando a personas, colectivos y entidades para multiplicar el impacto de las acciones.

¿Sabías que las comunidades con fuertes lazos de confianza y colaboración tienden a ser más saludables y resilientes?

Las comunidades con lazos fuertes de confianza y colaboración suelen ser más saludables y resilientes. Este fenómeno se conoce como capital social, y hace referencia a las redes, relaciones y la confianza que unen a las personas en una comunidad.


Diversos estudios han demostrado que un mayor capital social se asocia con mejor salud, menor mortalidad y mayor bienestar. Por ejemplo, investigaciones realizadas en barrios de Chicago mostraron que las personas que viven en comunidades con altos niveles de participación y confianza tienen más probabilidades de disfrutar de buena salud y vivir más tiempo (Lochner, Kawachi & Kennedy, 1999; Putnam, 2000).

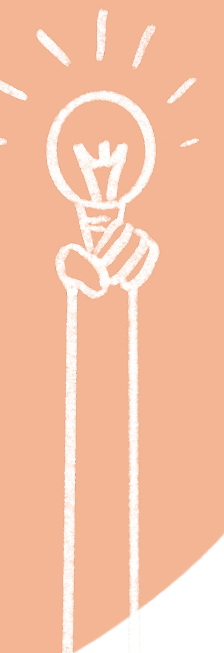
Paso 2. Explorar la comunidad

Antes de empezar cualquier iniciativa, es importante tomarse un momento para reflexionar sobre el contexto, entender las motivaciones y definir objetivos claros. Hay un objetivo global que nos une que es mejorar el bienestar de la comunidad, pero hay que desgranarlo en objetivos y acciones más pequeñas y que estén en todo momento vinculadas a la realidad de la comunidad

Puede que ya exista una necesidad principal, en cuyo caso podemos hacernos las siguientes preguntas:

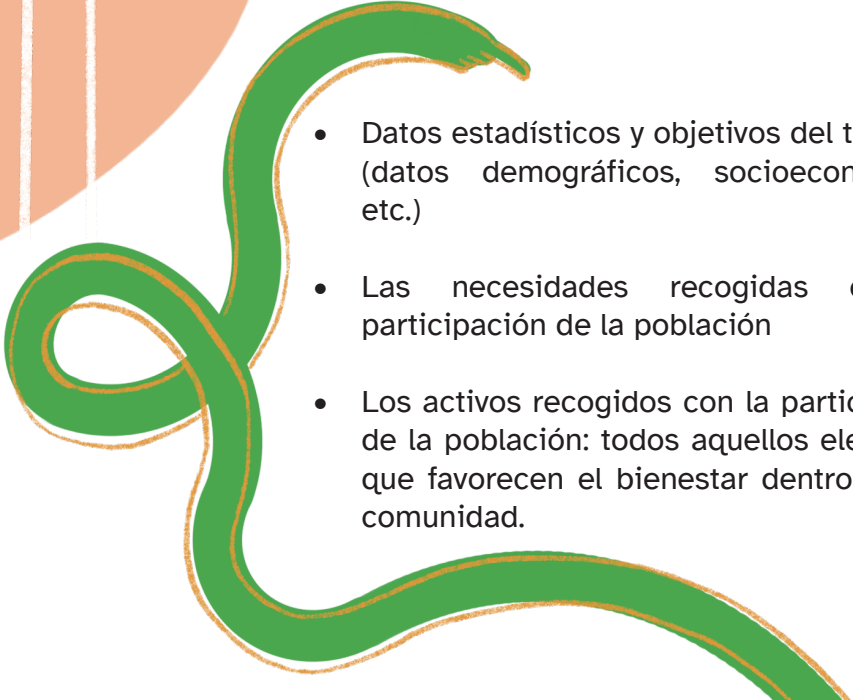
- ¿Cuál es el problema o necesidad principal? Identificar los desafíos más urgentes.
- ¿Cómo afecta a la comunidad? Entender su impacto real en las personas.

- 
- ¿Qué soluciones se han intentado antes? Aprender de experiencias previas.
 - ¿Es un problema que puede resolverse con acción colectiva? Evaluar el nivel de implicación que requiere.



O puede que tengamos que hacer previamente un análisis de la realidad del territorio para seguir nuestros pasos. Esto requiere un proceso exhaustivo que te contamos con más detalle en los siguientes capítulos, una metodología que nos permita definir objetivos claros y alcanzables, alineados con las necesidades reales de la comunidad.

Al explorar la comunidad obtendremos información acerca de:

- 
- Datos estadísticos y objetivos del territorio (datos demográficos, socioeconómicos, etc.)
 - Las necesidades recogidas con la participación de la población
 - Los activos recogidos con la participación de la población: todos aquellos elementos que favorecen el bienestar dentro de una comunidad.

Paso 3. Diseñar un plan de acción con cronograma

Una comunidad activa necesita organización para lograr y ver resultados y avances. Definir un cronograma permite planificar acciones de manera eficiente y garantizar que el esfuerzo colectivo se traduzca en impacto real. Para ello en esta guía aportamos algunas claves esenciales:

- Priorizar una necesidad para actuar
- Distribuir las tareas en plazos definidos (semanas o meses).
- Asignar roles y responsabilidades de forma clara.
- Mantener flexibilidad para adaptarse a nuevos desafíos.
- Usar el cronograma como herramienta de seguimiento y evaluación.

Para facilitarte el diseño te dejamos una idea de lo que podría ser tu plantilla:

ACCIÓN/ TAREA	RESPONSABLE	INICIO
Ej: REUNIÓN INICIAL PARA DEFINIR PRIORIDADES	MANUELA	5

INICIO	PLAZO LÍMITE	RECURSOS NECESARIOS	INDICADORES DE AVANCE	ESTADO
10/09/25	10/09/25	SALA DE REUNION, ACTA	LISTA CONSENSUADA DE PRIORIDADES	PENDIENTE



Paso 4. Evaluación y celebración.

Es importante hacer reflexiones y valoraciones que nos ayuden a mejorar, identificar lo aprendido y ver cómo seguir trabajando. Para ello debemos hacerlo con respecto a diferentes criterios:

- Estructurales (cómo fue la planificación, los recursos que conseguimos e usamos, la sostenibilidad)
- Proceso (cómo se desarrolló, cómo se adaptó a la comunidad, cómo fue la participación y la comunicación y difusión)
- Resultados (si se consiguió algún impacto y transformación, si se reforzaron vínculos, si se favoreció la participación de colectivos en riesgo de exclusión, si se potenciaron capacidades de acción de las personas o de la comunidad)

Y después siempre...¡¡Celebrar!!

Para poner todo esto en práctica, puedes complementar esta fase con el vídeo de Organización y movilización comunitaria, con Ye Too Ponese, en el cual exploraremos de la mano de Ye Too Ponese, cómo dinamizar grupos, fortalecer liderazgos y poner en marcha microproyectos comunitarios.



PARTICIPACIÓN Y MOVILIZACIÓN

Organización y movilización comunitaria, con Ye Too Ponese

Farmamundi Educación
817 suscriptores

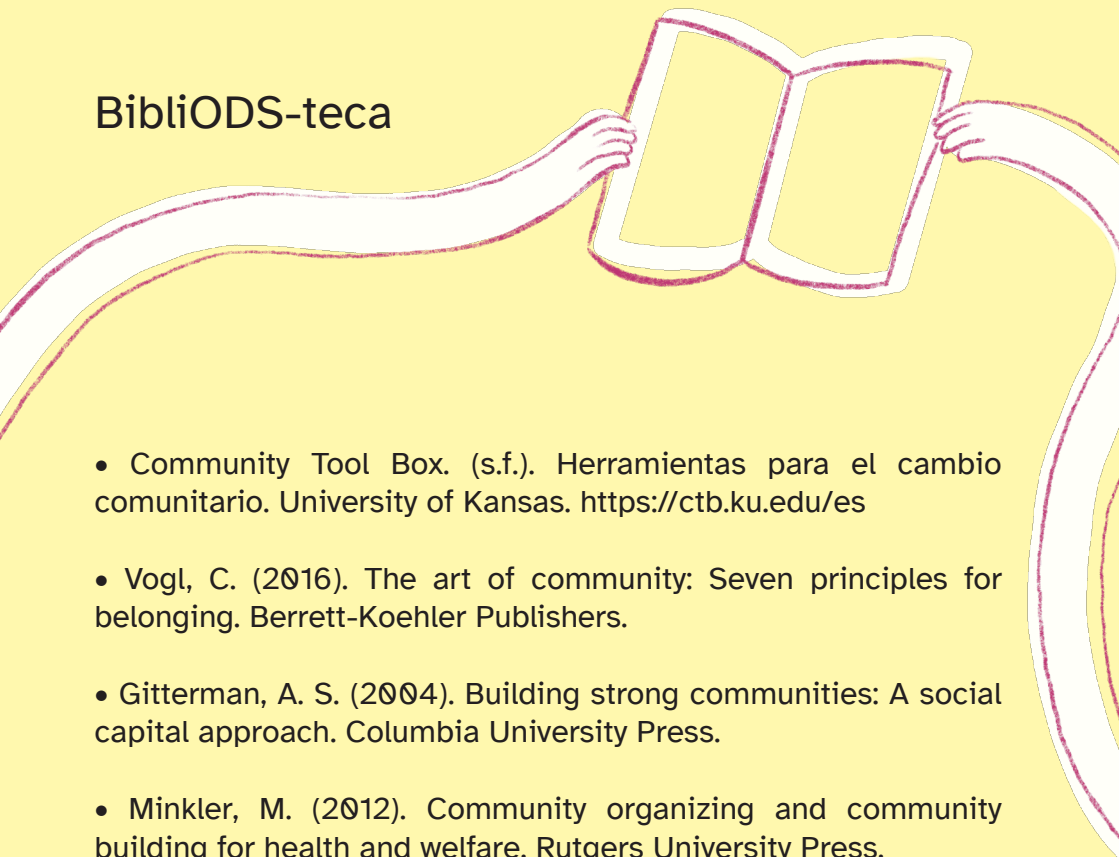
Suscribirse

7

Compartir

Descargar

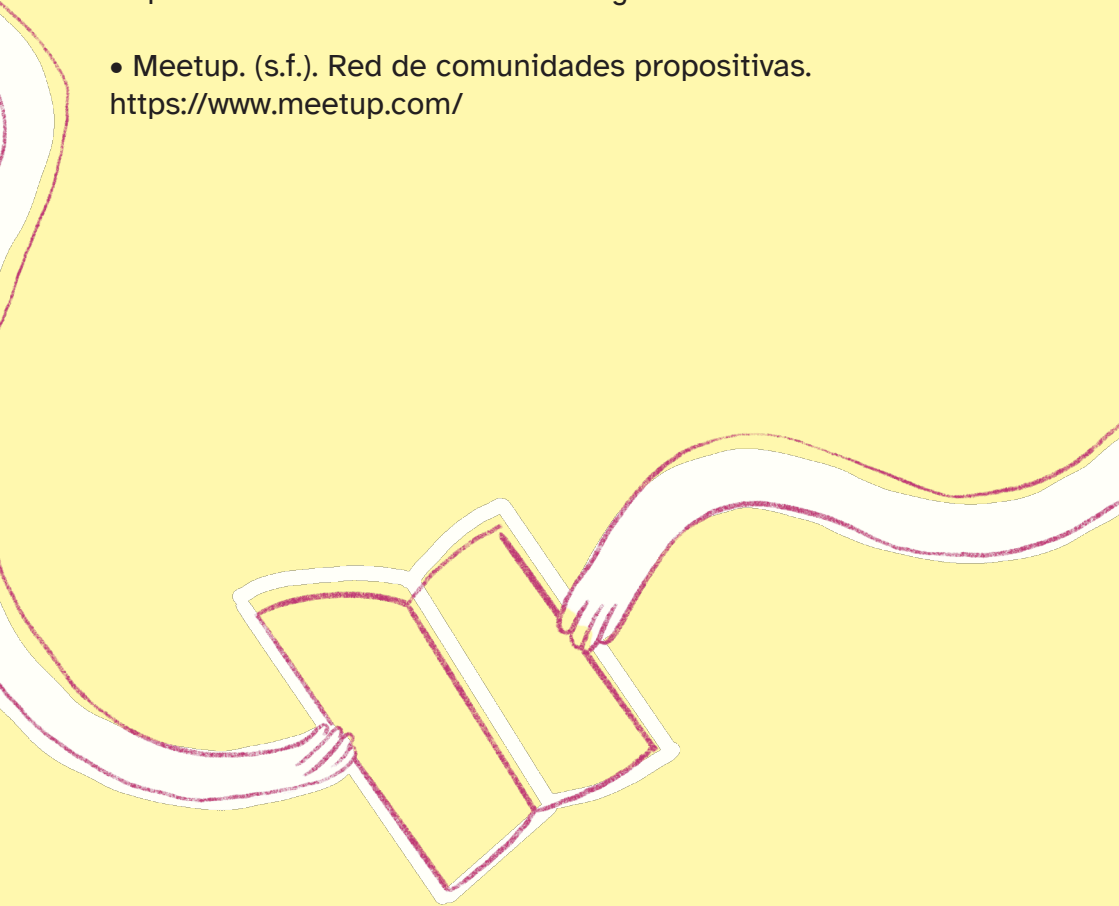
BibliODS-teca



- Community Tool Box. (s.f.). Herramientas para el cambio comunitario. University of Kansas. <https://ctb.ku.edu/es>
- Vogl, C. (2016). The art of community: Seven principles for belonging. Berrett-Koehler Publishers.
- Gitterman, A. S. (2004). Building strong communities: A social capital approach. Columbia University Press.
- Minkler, M. (2012). Community organizing and community building for health and welfare. Rutgers University Press.
- Participatory Budgeting Project. (s.f.). Participatory Budgeting Project. <https://www.participatorybudgeting.org/>
- Kretzmann, J. P., & McKnight, J. L. (1993). The power of people: How successful communities create change. ACTA Publications.
- Foro Social Mundial. (s.f.). Foro Social Mundial. <https://www.forumsocialmundial.org.br/>
- Niewolny, D. (2018). Creating community: 5 keys to building a thriving organization. Greenleaf Book Group Press.
- Participatory Action Research Educational Resources. (s.f.). Participatory Action Research. <https://pareonline.net/>

- Fundación Rockefeller. (s.f.). Community building resources.
<https://www.rockefellerfoundation.org/>

- Meetup. (s.f.). Red de comunidades propositivas.
<https://www.meetup.com/>



Impulsa



Financia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030