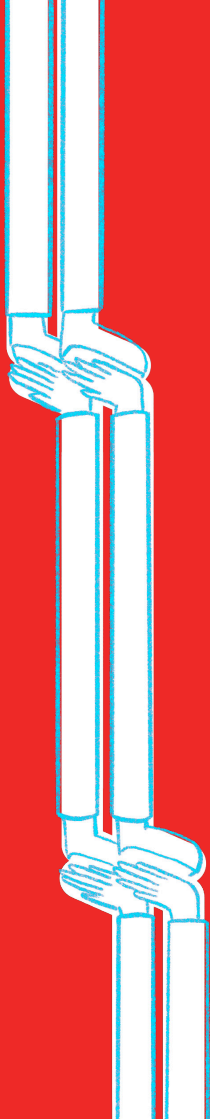


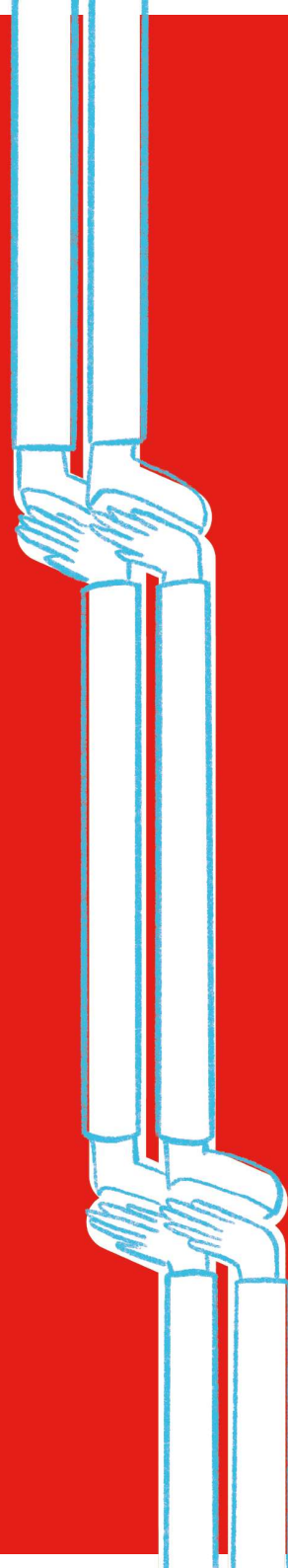
# ODS-LAB: EXPERIMENTA Y CONTRIBUYE

Para poner en práctica lo aprendido, te recomendamos realizar la siguiente actividad, que te ayudará a explorar y reflexionar sobre tu comunidad de manera participativa, creativa y colectiva.



# ODS-LAB: EXPERIMENTA Y CONTRIBUYE

Para poner en práctica lo aprendido, te recomendamos realizar la siguiente actividad, que te ayudará a explorar y reflexionar sobre tu comunidad de manera participativa, creativa y colectiva.

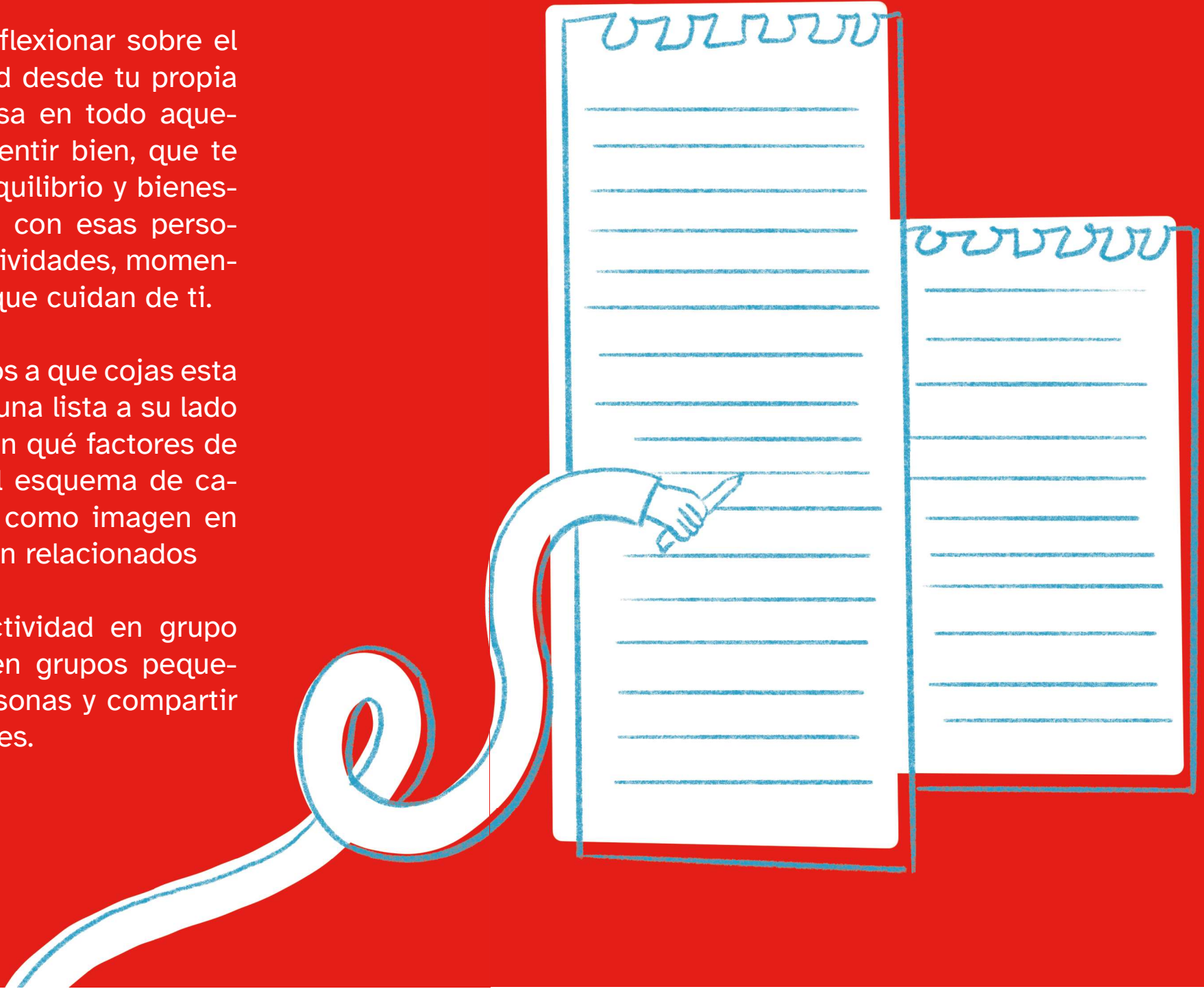


## Instrucciones:

Te invitamos a reflexionar sobre el concepto de salud desde tu propia experiencia: piensa en todo aquello que te hace sentir bien, que te aporta energía, equilibrio y bienestar. Haz una lista con esas personas, espacios, actividades, momentos...que sientes que cuidan de ti.

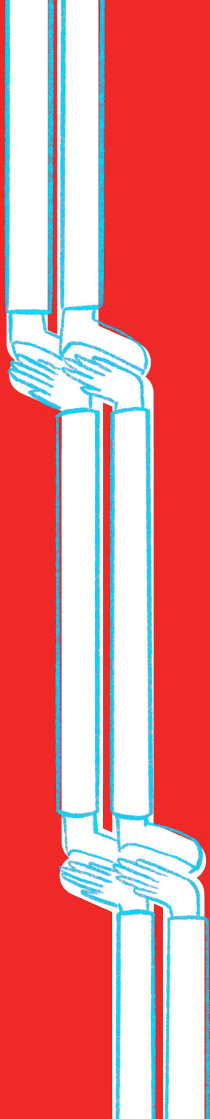
Ahora te animamos a que cojas esta lista y que hagas una lista a su lado donde pienses con qué factores de los siguientes del esquema de capas que aparece como imagen en este capítulo están relacionados

Si haces esta actividad en grupo podéis juntaros en grupos pequeños de 4 o 5 personas y compartir vuestras reflexiones.



# ODS-LAB: EXPERIMENTA Y CONTRIBUYE

Para poner en práctica lo aprendido, te recomendamos realizar la siguiente actividad, que te ayudará a explorar y reflexionar sobre tu comunidad de manera participativa, creativa y colectiva.



# 1.Actividad de planificación colaborativa (Plan de acción comunitario)


## Materiales:

- Pizarra o rotafolios o herramienta de colaboración digital.
- Marcadores o bolígrafos.
- Hojas o tarjetas para escribir ideas y tareas.
- Cronograma impreso o digital (puede ser un calendario mensual/semanal).
- Post-its o notas adhesivas (si se realiza en persona).
- Cualquier otro recurso para la presentación (por ejemplo, diapositivas si se presenta en digital).

## Instrucciones:

1. Dividíos en grupos pequeños (3-5 personas por grupo).



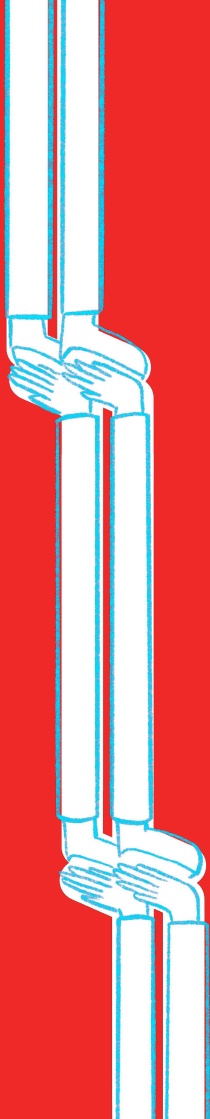
- 
2. Cada grupo debe elegir una problemática local o global que considere relevante (puede ser algo relacionado con los ODS, salud comunitaria, sostenibilidad, etc.).
  3. A partir de la problemática seleccionada, cada grupo debe definir objetivos claros, alcanzables y medibles.
  4. Los grupos deben esbozar un cronograma de actividades, asignando roles y responsabilidades. Utilizando los conceptos aprendidos, deberán identificar:
    - Estrategias específicas para lograr los objetivos.
    - Tareas y quién las llevará a cabo.
    - Indicadores para medir el impacto de sus acciones.
    - Cada grupo presentará su plan de acción al resto, explicando cómo lo estructuraron y por qué eligieron esa estrategia.

**Reflexión final:** después de la actividad, cada participante debe reflexionar sobre cómo la colaboración y el trabajo en equipo contribuyen al éxito del plan. Pueden responder preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron al dividir roles y responsabilidades?
- ¿Qué desafíos enfrentaron al definir los objetivos y las estrategias?
- ¿Cómo pueden aplicar este enfoque a su comunidad o entorno cercano?

# ODS-LAB: EXPERIMENTA Y CONTRIBUYE

Para poner en práctica lo aprendido, te recomendamos realizar la siguiente actividad, que te ayudará a explorar y reflexionar sobre tu comunidad de manera participativa, creativa y colectiva.



**Materiales:** hoja en blanco o cuaderno.

**Instrucciones:** te proponemos ahora un ejercicio vinculado a tu experiencia personal y a valorar de manera individual lo que tienes cerca antes de pasar a hacer análisis más complejos y colectivos.

1. Piensa en los recursos, personas, lugares o saberes que existen en tu comunidad y que pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar. Haz una lista de esos “activos” o fortalezas. Puede ser cualquier cosa que tú consideres valiosa y útil: un espacio donde la gente se reúne, conocimientos tradicionales, grupos de apoyo, o personas con habilidades especiales.
2. Después, reflexiona sobre cómo podrías aprovechar o conectar esos activos para ayudar a que la comunidad esté más saludable
3. ¿Se te ocurren algunos nuevos activos que crearías para tu comunidad?

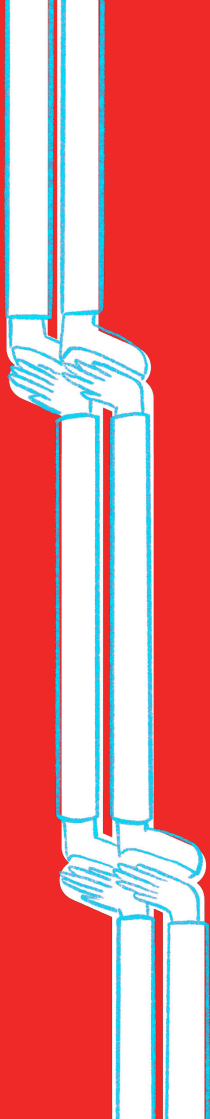






# ODS-LAB: EXPERIMENTA Y CONTRIBUYE

Para poner en práctica lo aprendido, te recomendamos realizar la siguiente actividad, que te ayudará a explorar y reflexionar sobre tu comunidad de manera participativa, creativa y colectiva.



**Materiales:** hojas grandes, rotuladores, acuarelas, pegatinas, revistas para recortar.

### **Instrucciones:**

1. Dibuja un mapa de tu comunidad, pero con tu propia perspectiva: ¿qué lugares sientes importantes? ¿Cuáles son puntos de encuentro, espacios de salud o lugares que te hacen sentir bien? ´
2. Te proponemos repasar los tipos de activos del capítulo anterior y darle un color a cada uno de los tipos de activos. Te ayudará a ver la diversidad de los activos que posee tu comunidad
3. Colorea y decora con imágenes, texturas y palabras clave.
4. Comparte tu mapa con otras personas y compara percepciones.

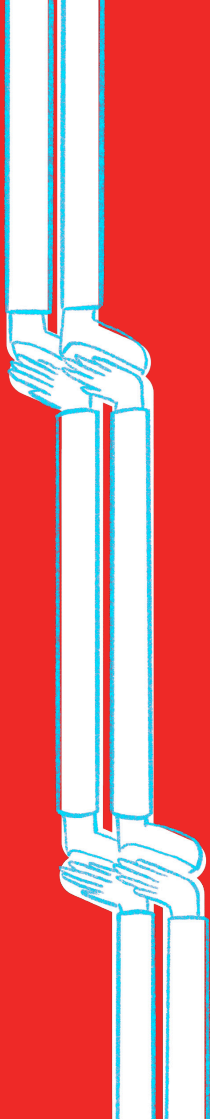
**Reflexión:** ¿qué lugares fortalecen la vida en comunidad? ¿Cuáles necesitan mejoras? ¿Cómo podrías contribuir a mejorar esos espacios?





# ODS-LAB: EXPERIMENTA Y CONTRIBUYE

Para poner en práctica lo aprendido, te recomendamos realizar la siguiente actividad, que te ayudará a explorar y reflexionar sobre tu comunidad de manera participativa, creativa y colectiva.



Explorad en grupo cómo aplicar, de forma concreta y local, las recomendaciones del decálogo para fortalecer las iniciativas comunitarias en salud.

**Materiales:** cartulinas o papel Kraft, rotuladores o lápices de colores, post-its o tiras de papel, cinta adhesiva o pegamento, copia del decálogo (puede ser en papel o proyectado)

### **Instrucciones:**

#### 1. Presentamos el decálogo

- Leed en grupo cada punto del decálogo (uno por uno).
- Comentad brevemente si ya habéis hecho algo parecido en su comunidad o si les resulta nuevo.

#### 2. Dividimos por grupos pequeños

- Cada grupo elige o recibe 1 o 2 puntos del decálogo.

#### 3. Conectamos con lo real

- ¿Qué podríamos hacer en nuestra comunidad para poner esto en práctica?

- ¿Qué personas o espacios ya están haciendo algo parecido?
- ¿Qué necesitaríamos para lograrlo?

#### 4. Creamos un mural compartido

- Cada grupo pega sus respuestas en una cartulina grande o una pared, formando un mural del “decálogo en acción”.

#### 5. Compartimos y completamos entre todas y todos

- Se hace una puesta en común donde cada grupo presenta lo trabajado.
- Las demás personas pueden añadir ideas, sugerencias o ejemplos propios.

#### 6. Reflexión final (puede hacerse oral o escrita):

- ¿Qué punto del decálogo nos resulta más fácil aplicar?
- ¿Cuál nos cuesta más? ¿Por qué?
- ¿Qué primer paso podemos dar esta semana para comenzar a poner una de estas ideas en práctica?



## Instrucciones:

1. Entra en este link *Naciones Unidas – Desarrollo Sostenible* y observa la imagen que aparece a la derecha con los 17 objetivos de desarrollo sostenible. Toma un par de minutos para leer y familiarizarte con cada uno de ellos.



<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

2. Ahora piensa en tu entorno, tus experiencias y preocupaciones.

## Responde:

a. ¿Con respecto a qué ODS están más relacionadas las necesidades de tu comunidad o de tu vida? Escoge solo uno de ellos para trabajar un poco más en profundidad.

Del ODS que hayas escogido puedes “tocar” en su imagen y leer con más detenimiento sobre el mismo. Encontrarás información más detallada sobre el ODS, las

metas del objetivo, datos destacables y otra información interesante...

B. Una vez hayas leído la información. Te invitamos a que pienses y escribas una acción concreta que podrías realizar en tu día a día para contribuir a la consecución de ese ODS que has escogido. No tiene que ser algo grande, sino algo que puedas hacer con los recursos que tienes ahora. Además, te invitamos a reflexionar ¿Le parecerá algo importante a otras personas? ¿Podría animarlas a sumarse a la acción en la que estoy pensando? ¿De qué maneras lo haría?

**Para finalizar te proponemos escribir una Carta a tu “yo” del futuro:**

1. Escribe una carta dirigida a tu “yo dentro de un año”. En ella, describe el compromiso que tomas hoy con la Agenda 2030 y qué te gustaría haber logrado en ese tiempo con respecto al ODS sobre el que has reflexionado.

2. Guarda la carta y pon una fecha en la que la abrirás para checkear tu progreso.

Si la actividad se realiza en grupo, pueden compartir voluntariamente sus reflexiones o compromisos para inspirarse mutuamente.