

**“La salud está en tu mano”.** FASE III es un proyecto, diseñado e implementado por Farmamundi en su delegación Castellano-Manchega gracias a la financiación de la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha durante el año 2023-2024.

A través de una **metodología activa, vivencial y lúdica** se promueve la adquisición de conocimientos y capacidades del profesorado para sensibilizar al alumnado sobre diversas temáticas en relación a la salud global y promover acciones para movilizar a su entorno por la transformación social de su realidad próxima sin perder de vista el contexto global.

El diseño de materiales pedagógicos constituye una fase determinante en tanto que van a permitir que el profesorado pueda desplegar en el aula actividades para la sensibilización social del alumnado. Por ello, en este documento se realiza una descripción de los contenidos de las unidades temáticas, así como de cada una de las propuestas de actividad que forman parte del material didáctico, con el objetivo de **validar las propuestas formativas presentadas** con especialistas vinculados con temas y enfoques del proyecto, así como profesorado y equipos directivos de los centros participantes.

A continuación se detalla la propuesta de material didáctico:

- **Unidad temática: Salud Salud Mental y la Gestión de las Emociones.**

Esta unidad temática contiene una serie de orientaciones dirigidas a generar un proceso de reflexión y aprendizaje colectivo con el alumnado en torno a la Salud Mental y la Gestión de las Emociones. El objetivo de esta unidad es que el alumnado reflexione sobre la Gestión de las Emociones como herramienta para mejorar nuestra Salud Mental partiendo de sus propias experiencias y reflexionando de manera lúdica a través de un juego.

- **Fichas didácticas propuestas:**

- **Ficha 1: Construyendo conocimiento emocional.** Esta sesión será el punto de partida de la reflexión del alumnado, presentando conceptos relacionados con la salud mental y la gestión de las emociones a través de un juego grupal participativo e interactivo. El objetivo de esta ficha será comprender conceptos básicos sobre salud mental y gestión emocional y debatir y reflexionar sobre mitos y prejuicios derivados sobre la salud mental.
- **Ficha 2: Autoestima y autoimagen.** Esta sesión busca empoderar al alumnado, fortaleciendo su autoestima y promoviendo una imagen positiva de sí mismos. Entre los objetivos propuestos están comprender la importancia de una autoestima saludable y explorar la relación entre autoestima y autoimagen.
- **Ficha 3: Autoestima y autoimagen II.** El objetivo de esta ficha es comprender la importancia de una autoestima saludable, identificar y reafirmar las virtudes propias y desarrollar estrategias para mejorar la autoestima y cultivar el autocuidado. El producto final será un plan de autocuidado innegociable que el alumnado deberá comprometerse a realizar durante una semana que les haga conectar con su interior, con su presente y con aquello que les haga sentirse cuidados.
- **Ficha 4: Emociones.** En esta sesión tiene como objetivo identificar y reconocer diferentes emociones, desarrollar estrategias prácticas para manejar emociones de manera saludable y promover un ambiente de apertura y apoyo para la expresión emocional a través de un juego de mesa donde tendrán que dibujar, cantar, gesticular y dialogar sobre las emociones básicas.

- **Ficha 5:** **Autoconcepto.** En esta sesión analizaremos los personajes internos que tenemos entendiendolos como facetas propias, adaptativas, que permiten existir en y con el entorno, recibir amor, afecto, reconocimiento, etc. Para ello, reflexionaremos conjuntamente acerca de dos podcast creados por el alumnado en el proyecto “El Buen Vivir” financiado por la Junta de Andalucía en el 2022-2023.
- **Ficha 6: Habilidades Sociales y gestión emocional.** Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos que están en nuestros pensamientos, emociones y conductas que nos posibilitan comunicarnos con los demás, mantener relaciones gratificantes y sentirnos bien. En esta sesión se trabajará la asertividad, una parte fundamental de las habilidades sociales, que pretende ayudarnos a ser nosotros mismos y a mejorar la comunicación interpersonal. El objetivo es aprender a defender los derechos propios y la opinión personal sin someterse a la voluntad de los demás a realizar a través del role-playing.
- **Ficha 7: Resiliencia.** En esta sesión fomentaremos que el alumnado reconozca la propia fortaleza y recursos para tratar con situaciones difíciles. Para ello, identificamos los recursos internos y externos que contribuyen a la resiliencia personal y promoveremos la autoeficacia ayudando a construir una imagen positiva y confiar en sus habilidades para enfrentar desafíos.

- **Unidad temática: Derecho a la salud**

**Guía temática:** en la guía de la unidad temática de *Derecho a la salud* se caracteriza la salud como un derecho humano no garantizado para todas las personas en el mundo; se profundiza en dos cuestiones clave para su logro: el acceso a medicamentos esenciales y la cobertura sanitaria universal. Finalmente, se caracterizan algunas estrategias de colaboración entre el Sur y el Norte global en el marco de la cooperación internacional para el desarrollo.

- **Fichas de actividades propuestas:**
  - **“¡Crisis de salud!”:** juego de rol para adentrarse en el papel de las diferentes organizaciones locales, nacionales e internacionales en una hipotética crisis de salud, particularmente vinculada con la falta de acceso a medicamentos.
  - **“El mural de la Alegremia”:** realiza una aproximación al derecho a la salud desde una metodología de educación popular (Alegremia), relacionada con los Derechos Humanos y la satisfacción de una serie de necesidades básicas articuladas en torno a siete aspectos que se denominan las “A” de la Alegremia: agua, aire, albergue/abrigo, alimento, amor, arte y aprendizaje. La propuesta culmina con la elaboración colectiva -por parte de la comunidad educativa- de una carta del derecho a la salud en la que ésta se entiende de forma integral inspirada por esta propuesta de educación y salud comunitaria.
  - **“Un paso al frente por la salud global”:** se trata de una actividad que Farmamundi ha perfeccionado en sucesivas intervenciones, introduciendo de forma progresiva mejoras significativas. Busca promover un conocimiento colectivo crítico y contribuir a un cambio de actitudes sobre la salud global partiendo de las distintas variables que influyen en el ejercicio del derecho a la salud: género, etnia, orientación sexual, edad, situación geográfica, condiciones económicas, diversidad funcional o investigación y desarrollo.

- **Unidad temática de Ciudadanía, ODS y participación**

**Guía temática:** la guía temática de *Ciudadanía, ODS y participación* pretende que la comunidad educativa se acerque a la Agenda 2030 y los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. Se introduce el marco en el que surge esta propuesta internacional y se caracteriza el papel de la ciudadanía en relación a su logro; en este marco es primordial caracterizar el papel de los diferentes agentes como titulares de derechos, de responsabilidades y obligaciones. Además se contempla la importancia del cumplimiento ODS 3 (Salud y bienestar) para el logro de los 17 ODS y del conjunto de la Agenda 2030.

- **Fichas de actividades propuestas:**

- **“Organizadas por los derechos sociales”:** esta actividad pretende que el alumnado se aproxime a cómo la ciudadanía se organiza para trabajar por los derechos sociales, a través de las Organizaciones No Gubernamentales y otras entidades de iniciativa social, así como de los movimientos sociales con presencia en el contexto próximo al centro educativo. Se sugiere realizar esta investigación en relación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) por medio de unas sencillas fichas que permitan que el alumnado se acerque al trabajo cotidiano de estos grupos.
- **“Un mapa para pensar la salud”:** fomenta que el alumnado construya colectivamente el concepto de salud desde sus propias vivencias y territorios, así como los elementos que la favorecen. Se destaca la pertinencia de incorporar una visión global-local desde un enfoque basado en derechos humanos, culminando con la toma de acuerdos y compromisos en el grupo-clase para favorecer la salud para todas las personas desde su quehacer cotidiano y desde su papel como agentes sociosanitarios en sus futuros ámbitos profesionales.
- **“Lanzamos una campaña por los ODS”:** esta actividad propone considerar al alumnado como agente de sensibilización y movilización por los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en su propio centro educativo a través de la creación de una pequeña campaña de comunicación dirigida a la comunidad educativa, en la que se muestren acciones cotidianas que desde el centro pueden emprenderse en relación a los ODS. Nuestra propuesta parte de realizar piezas de cartelería empleando la aplicación gratuita digital CANVA.

- **Unidad temática de Géneros en salud**

**Guía temática:** en esta guía se profundiza en cómo las identidades de género y sexoafectiva -en relación con otros aspectos como la etnia, la edad, las capacidades o el lenguaje- resultan una variable fundamental para comprender el acceso y disfrute del derecho a la salud de la ciudadanía. Se parte de una introducción general sobre la socialización de géneros para posteriormente incidir en cuestiones como el sesgo en la investigación médica, la medicalización de ciertos procesos naturales o la invisibilización permanente a la que son sometidas mujeres y personas de la diversidad. En relación al género y a la salud, resulta imprescindible hacer un recorrido sobre el reconocimiento internacional de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos, así como la situación actual de los mismos en el mundo.

- **Fichas de actividades propuestas:**

- **“Tiempo de escucha para la salud de las mujeres”:** se basa en un cineforo que busca reflexionar sobre el género como un determinante social de la salud. El hilo conductor es la experiencia de la asociación de mujeres congoleñas FEPSI, dedicada a la atención médica, psicológica, jurídica y

socioeconómica de víctimas de violencia sexual, personas seropositivas y desplazadas de guerra. El filme presenta la cuestión del género, sin victimismo, como un condicionante de acceso a la salud y muestra una sociedad congoleña organizada, activista y líder en la lucha por la defensa de sus derechos

- **“Sociometría de géneros en salud”**: se trata de una actividad adaptada de una propuesta educativa del Colectivo de Mujeres de Matagalpa (Nicaragua) que aborda las desigualdades entre los géneros a partir de las vivencias e historias de vida del alumnado presente en el aula. Se lleva a cabo a través de preguntas que interpelan y provocan que el alumnado se posicione en el espacio para que, desde el cuerpo y desde las diferentes colocaciones en el espacio se generen debates grupales desde los que comprender la diferencias entre los géneros y su relación con la salud.
- **“La ruleta de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (DSDR)”**: promueve, de forma lúdica, la reflexión crítica y la construcción colectiva de conocimiento sobre los determinantes sociales y las variables que influyen en la garantía de los DSDR desde una visión global-local.

#### - **Unidad temática de Medioambiente y salud**

**Guía temática:** la guía temática de la unidad de *Medioambiente y salud* viene a generar un primer material didáctico generado desde Farmamundi con el asesoramiento del Observatorio de Salud y Medioambiente de la Escuela Andaluza de Salud Pública.

En el material se profundiza en aquellos conceptos clave que deben tenerse en cuenta para comprender la situación de emergencia climática actual, como el cambio climático; desde esta primera aproximación se realiza una aproximación a las causas de este cambio climático y, especialmente, en las consecuencias directas e indirectas que puede tener para la salud humana como el aumento de enfermedades transmisibles, empeoramiento de la salud mental y aumento de los conflictos armados y las migraciones forzosas.

#### - **Fichas de actividades propuestas:**

- **“Ñam, ñam, ñam. Auditando el desayuno escolar”**, que promueve entre el alumnado la realización de un análisis crítico de los productos alimenticios que consumen en su centro educativo, promoviendo posteriormente una reflexión conjunta sobre el tipo de alimentos que prevalece en el centro y su relación con la salud (lo personal), la justicia social (lo local) y la sostenibilidad del planeta (lo global).
- **“Mapeando activos medioambientales de salud”**: consiste en la realización de una cartografía de diferentes zonas de la localidad donde se ubiquen activos de la salud en relación al medioambiente. Posteriormente se realiza una comparativa entre las mismas. La información recogida puede sistematizarse para hacerla llegar al organismo o administración pública competente junto a propuestas de mejora que potencien, desde un enfoque ecologista, la equidad en salud en la población donde se ponga en marcha la iniciativa.
- **“La charla de Greta”**: propone el visionado de la charla TEDx de Greta Thunberg sobre la importancia y la necesidad de impulsar acciones desde la ciudadanía, los Estados y otros agentes o entidades para contribuir a luchar contra el cambio climático. A partir de un diálogo posterior se propone que el alumnado elabore un decálogo al que podría adherirse el resto de la



comunidad educativa con el fin de contribuir a tomar parte en la emergencia climática que asola a todo el planeta.

**Material transversales:**

- ***Ni michismi ni fiminismi, ¿cómo implementar el enfoque de género en el proceso educativo?*** que recoge cuestiones clave para facilitar la incorporación de un enfoque equitativo sobre los géneros en los procesos educativos. Se extraen estas cuestiones desde el II Plan Estratégico de Igualdad en Educación 2016-2020 y de las propuestas del enfoque de Género en Desarrollo, buscando puntos en común susceptibles de ser incorporados al aula.
- **“Diálogo de saberes en una biblioteca humana”**: fomenta la celebración en el centro educativo de un encuentro entre personas que pertenezcan a colectivos vulnerabilizados con el fin de fomentar el acercamiento del alumnado a sectores sociales que pueden ver mermado su derecho a la salud. A través de un diálogo estructurado a partir de preguntas generadoras, el alumnado en pequeños grupos conocerá distintas historias de vida de las personas que se animen a participar como libros de la biblioteca humana.