SALUD EN POSITIVO

Orientaciones para dinamizar SEN+ por agentes promotores de salud en sus contextos comunitarios

IASS

CABILDO DE TENERIFE

CONSEJERÍA INSULAR DE ACCIÓN SOCIAL, INCLUSIÓN, VOLUNTARIADO Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA



Índice de contenidos

Este documento ofrece orientaciones prácticas para dinamizar SEN+ en diferentes contextos comunitarios. Selecciona tu perfil para ir directamente a tu sección.

Contenidos generales

1. Presentación

Qué es SEN+ y cómo funciona

2. Promover la salud es una tarea compartida

Plataforma, materiales, metodología y claves para dinamizar

¿Cuál es tu perfil?

3. ¿Eres técnico/a de un área de gobierno, insular o municipal?

Cómo activar SEN+ desde el municipio

4. Atención Primaria

Equipos de salud y aulas de salud

5. Centros educativos

Docentes y educación de adultos

6. AFAS

Asociaciones de familias del alumnado

7. Entidades deportivas

Clubes, escuelas y federaciones

8. Asociaciones juveniles

Casas de juventud y espacios de participación

9. Asociaciones vecinales y comunitarias

Colectivos, centros ciudadanos y comisiones

10. Asociaciones culturales

Arte, música, cultura y patrimonio

11. Entidades sociosanitarias

Discapacidad, salud mental y vulnerabilidad

12. Asociaciones de mayores

Envejecimiento activo y saludable

13. Empresas y sindicatos

Salud laboral y prevención

14. Medios de comunicación

Prensa, radio, TV y creadores digitales

ORIENTACIONES PARA DINAMIZAR SEN+ POR AGENTES PROMOTORES DE SALUD EN SUS CONTEXTOS COMUNITARIOS

Proyecto Salud en Positivo es una iniciativa de promoción de la salud y prevención de adicciones en la comunidad de Tenerife.

Su **objetivo principal** es **fomentar hábitos y conductas saludables**, educando, sensibilizando y movilizando a la ciudadanía para generar una cultura de corresponsabilidad en la salud.

Dirigidas a

- **Técnicos/as institucionales.**
- **Atención Primaria y recursos de promoción comunitaria de la salud.**
- **Profesorado, centros educativos y centros de educación para personas adultas.**
- **AFAS y Federaciones de AFAS.**
- **Clubes y entidades deportivas.**
- **Asociaciones juveniles, Casas de Juventud y espacios de participación juvenil.**

- **Asociaciones vecinales, asociaciones de mujeres, entidades de igualdad, colectivos comunitarios, centros ciudadanos, espacios de participación social y comisiones de fiestas.**

- **Asociaciones culturales, colectivos artísticos, agrupaciones musicales, murgas, comparsas, entidades vinculadas al patrimonio cultural y otros espacios relacionados con la cultura y el arte.**

- **Entidades sociosanitarias, entidades de discapacidad, dependencia y organizaciones de apoyo a personas en situación de vulnerabilidad.**

- **Asociaciones de mayores, programas de envejecimiento activo y saludable, centros de día y recursos de atención a personas mayores.**

- **Empresas, sindicatos, responsables de salud laboral, delegados/as de prevención, y entornos laborales.**

- **Medios de comunicación social, radios comunitarias, prensa, televisiones locales, influencers y creadores/as de contenido digital.**

1. Presentación

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de promoció...

Sen+ (Salud en Positivo) es una plataforma de sensibilización, educación y alfabetización digital[1] orientada a fortalecer las capacidades de la ciudadanía para acceder, comprender, valorar críticamente y utilizar información relacionada con la salud y el bienestar.

Su finalidad va más allá de transmitir información. Sen+ pretende contribuir al desarrollo de competencias para la salud que permitan a las personas tomar decisiones informadas, adoptar actitudes y conductas promotoras de salud, desenvolverse de forma crítica en los entornos digitales y participar activamente en la construcción de comunidades más saludables.

Este planteamiento implica entender la promoción de la salud como una tarea compartida y comunitaria. La salud no se construye únicamente en o desde los servicios sanitarios, sino también en los lugares en los que vivimos, aprendemos, trabajamos, practicamos deporte, cuidamos, nos relacionamos, participamos, disfrutamos de nuestro tiempo libre y nos comunicamos.

La plataforma no se concibe únicamente como un repositorio de información, sino como una herramienta construida desde y para el territorio, que facilite que los municipios, sus profesionales, entidades y agentes comunitarios puedan disponer de recursos comunes, adaptarlos a sus contextos y utilizarlos para impulsar actuaciones de promoción de la salud.

Un proceso colaborativo

El proyecto, la plataforma y los contenidos, materiales, orientaciones y propuestas que la integran han sido elaborados mediante un proceso de trabajo liderado por el equipo técnico insular del IASS con los técnicos y técnicas municipales,[2] incorporando su experiencia profesional, el conocimiento directo de la realidad de los municipios y las necesidades identificadas en los diferentes ámbitos de intervención.

Este proceso, coordinado y validado con las áreas de gobierno de salud pública, salud mental y adicciones y atención primaria (salud comunitaria) ha permitido integrar diferentes áreas y perspectivas municipales, favoreciendo una visión transversal de la promoción de la salud y poniendo en valor el papel que desempeñan los ayuntamientos y sus profesionales en la construcción de comunidades más saludables.

1. La alfabetización digital en salud se refiere a la capacidad de las personas para buscar, comprender y utilizar información sobre salud disponible en entornos digitales con el fin de tomar decisiones informadas sobre su bienestar.
2. Grupo "Técnicos en +", conformado por profesionales municipales capacitados como formadores de mediadores por la Dirección General de Salud Pública y el programa Círculos de la Vida Saludable.

La participación de los equipos técnicos municipales ha contribuido tanto a la identificación y priorización de necesidades como al diseño, revisión y adaptación de los contenidos y recursos, procurando que las propuestas sean prácticas, accesibles, aplicables y adaptables a las distintas realidades locales.

Formación para la acción y efecto multiplicador

Este enfoque colaborativo pretende, además, mantener la plataforma como un recurso vivo y en continua construcción, abierto a incorporar nuevas experiencias, buenas prácticas, materiales y propuestas que surjan desde los propios municipios y de la participación de los diferentes agentes de la comunidad.

Sen+ apuesta especialmente por la formación para la acción. Desde esta perspectiva, cualquier persona puede contribuir a promover salud desde su propio entorno, de acuerdo con sus conocimientos, posibilidades y ámbito de participación.

Los materiales han sido diseñados como recursos abiertos, prácticos y adaptables, que pueden emplearse de forma conjunta o independiente y ajustarse a diferentes edades, colectivos, realidades y espacios de intervención. Pueden utilizarse en contextos educativos, comunitarios, deportivos, culturales, familiares, asociativos, sanitarios, sociosanitarios o laborales, favoreciendo que la promoción de la salud esté presente allí donde las personas viven, aprenden, trabajan, participan, se relacionan y disfrutan de su tiempo libre.

El objetivo es que estos materiales ayuden a multiplicar las oportunidades para hablar de salud, aprender, compartir conocimientos, generar hábitos saludables y movilizar los activos existentes en cada comunidad, favoreciendo la colaboración entre ciudadanía, profesionales, asociaciones, servicios públicos y administraciones.

Sen+ busca, por tanto, generar un efecto multiplicador: una persona aprende, reflexiona, comparte, invita a otras personas a participar y contribuye a activar su entorno.

> Porque la salud también se construye en comunidad y todas las personas podemos contribuir a promoverla.

Este planteamiento conecta directamente con el paradigma Me siento responsable: **#MeSientoResponsable**

> **#MeSientoResponsable: de mi salud, de la tuya y de la salud de nuestra comunidad**

1.2. Una metodología común: OBSERVAR - CONOCER – HACER (VER + SABER + SABER HACER)

Los módulos desarrollan 10 áreas de promoción de la salud (A.C.P.S, áreas donde mejorar actitudes y conductas promotoras de salud) desde la consideración de las variables actitudinales y conductuales de riesgo en referencia a contextos, edad y sexo.



Prevención del consumo de alcohol



Prevención del uso de tabaco



Prevención de los riesgos de apuestas, juegos y juegos online



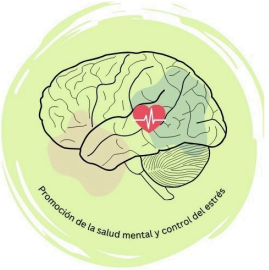
Promoción de la alimentación saludable



Promoción de la actividad física y el deporte



Relaciones sociales y convivencia positiva



Promoción de la salud mental y control del estrés



Salud afectivo-sexual



Prevención del uso de sustancias con o sin receta médica



Seguridad vial

La propuesta de cada área mantiene la metodología propia de Sen+ con una secuencia que busca pasar progresivamente de observar la realidad a acceder a información fiable, pensar críticamente, desarrollar habilidades, compartir y activar a la comunidad.

Las tres sesiones de la metodología Sen+

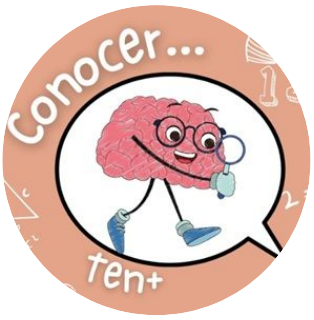


Sesión OBSERVAR (VER)

Partir de la realidad.

¿Qué vemos? ¿Qué ocurre en nuestro entorno? ¿Qué hacemos habitualmente? ¿Qué nos preocupa?

Puede iniciarse mediante una fotografía, una situación cotidiana, un audiovisual, una noticia, una experiencia, una pregunta, un dato o una pequeña dinámica.



Sesión CONOCER (SABER – PENSAR)

Comprender lo que ocurre y disponer de información fiable.

¿Por qué ocurre? ¿Qué sabemos realmente? ¿Qué es un mito? ¿Qué dicen las fuentes fiables? ¿Cómo podemos comprobar una información?

Esta fase permite incorporar conocimientos, desmontar falsas creencias, desarrollar alfabetización digital en salud y favorecer el pensamiento crítico.



Sesión HACER (SABER HACER – ACTIVAR)

Pasar del conocimiento a la acción.

¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Qué puedo cambiar yo? ¿Qué podemos hacer como grupo? ¿Qué podemos mejorar en nuestro entorno?

Se pretende que cada módulo pueda terminar, siempre que sea posible, con una propuesta, habilidad, compromiso o pequeña acción promotora de salud.

De forma que el desarrollo de cada módulo ACPS[1] se estructura en tres sesiones, cada una de ellas con tres pequeños temas.

.

1 Actitudes y conductas promotoras de salud

2. Promover la salud es una tarea compartida.

2.1 La plataforma formativa como principal vía de participación en SEN+

La forma más habitual y estandarizada de participar en SEN+ será acceder a la plataforma formativa y desarrollar de manera autodirigida y autónoma los diferentes módulos y sesiones disponibles.

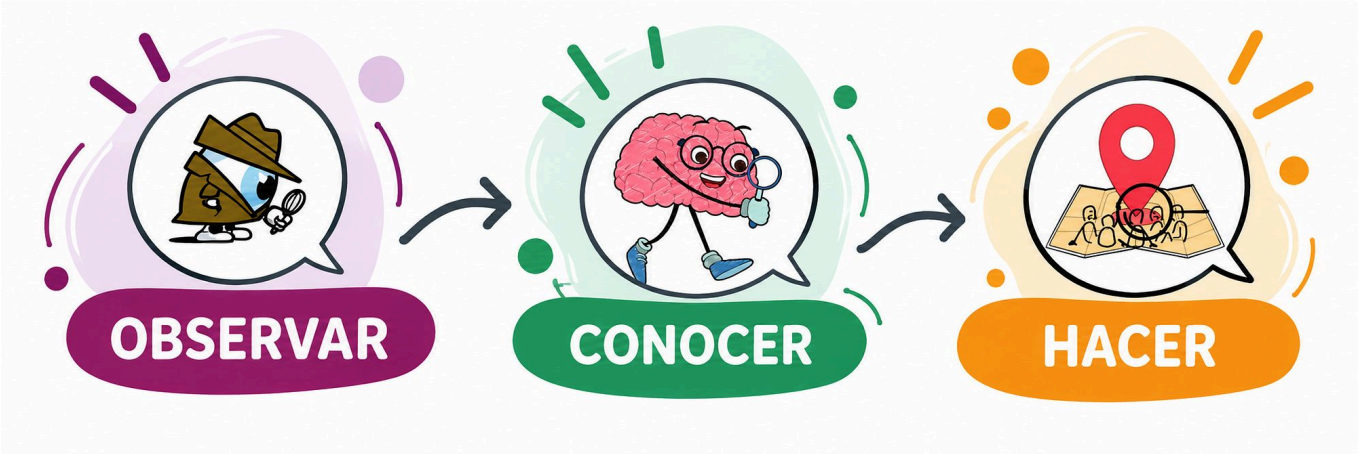
saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de promoción de la salud de los municipios de Tenerife. Nace de una preocupación compartida: la...

La plataforma está concebida para que cualquier persona pueda avanzar progresivamente por los contenidos, adaptando el aprendizaje a su disponibilidad, intereses y ritmo personal.

A través de los distintos módulos podrá observar situaciones relacionadas con la salud, acceder a información fiable, reflexionar críticamente, desarrollar habilidades y trasladar los aprendizajes a decisiones y comportamientos de su vida cotidiana, siguiendo la metodología propia de SEN+:



Este planteamiento es coherente con el objetivo general del proyecto de fortalecer las capacidades de la ciudadanía para acceder, comprender, valorar críticamente y utilizar información relacionada con la salud y el bienestar.

Por ello, una de las primeras funciones de cualquier agente promotor de salud SEN+ será precisamente dar a conocer la plataforma, facilitar su acceso y animar a otras personas a participar y realizar autónomamente los diferentes módulos de las áreas que deseen.

No obstante, SEN+ quiere ir más allá de la participación individual en la plataforma. Los contenidos y recursos disponibles pueden convertirse también en herramientas para generar conversación, reflexión y acción en los espacios donde las personas desarrollan su vida cotidiana.

Niveles de actuación de los agentes promotores

Así, los agentes promotores podrán actuar en diferentes niveles:



INVITAR

animando a otras personas a acceder a SEN+ y desarrollar los módulos de forma autodirigida.



COMPARTIR

difundiendo audiovisuales, infografías, mensajes, datos y otros recursos de SEN+ en sus propios entornos.



DINAMIZAR

utilizando uno o varios recursos para generar conversaciones, actividades, debates, talleres o espacios de reflexión.



ACTIVAR

promoviendo pequeñas iniciativas y acciones colectivas que trasladen los aprendizajes a la familia, el centro educativo, el club, la asociación, el centro de salud, el entorno laboral o la comunidad.

De esta manera, no todas las personas que colaboren con SEN+ tendrán que convertirse en dinamizadoras ni organizar actividades. En muchas ocasiones, su aportación podrá consistir simplemente en conocer el proyecto, participar en la plataforma y animar a otras personas a hacerlo. Quienes quieran avanzar un paso más podrán utilizar los recursos disponibles para desarrollar acciones adaptadas a sus propios contextos.



2.2. Los materiales Sen+ como una caja de herramientas

Sen+ necesita y pretende favorecer la creación de una red amplia, plural y diversa de agentes promotores de salud, integrada por técnicos insulares, municipales, personas, profesionales de los ámbitos sanitario, sociosanitario y comunitario, familias, entidades, asociaciones y colectivos que puedan contribuir, desde sus propios espacios y capacidades, a acercar los contenidos y recursos del proyecto a la ciudadanía.

El valor de esta red reside precisamente en su diversidad. Un docente, una asociación de familias, un entrenador o entrenadora, una persona voluntaria, un profesional sanitario, una asociación vecinal, una entidad de mayores, un delegado o delegada de prevención, una radio comunitaria o una persona creadora de contenido pueden promover salud de maneras diferentes y complementarias.

No se pretende, por tanto, que todos los agentes desarrollen las mismas actividades ni que utilicen los materiales de una única manera. Sen+ ofrece una caja de herramientas flexible, cuyos contenidos, audiovisuales, infografías, preguntas, dinámicas y propuestas pueden seleccionarse y adaptarse en función del grupo, la edad, el contexto, el tiempo disponible y el objetivo de cada actuación.

De este modo, un mismo contenido de Sen+ podrá convertirse, por ejemplo, en una conversación de diez minutos, una actividad de aula, un taller comunitario, una dinámica de grupo, una tertulia, una actividad con familias, una sesión de un club deportivo, una acción de sensibilización en un centro de trabajo, una publicación en redes sociales o una actividad promovida desde un centro de salud.

Las orientaciones para dinamizar Sen+

Las presentes Orientaciones para dinamizar Sen+ por diferentes agentes promotores de salud y en diferentes contextos de salud comunitaria se elaboran precisamente para facilitar ese proceso.

Su objetivo es ofrecer ideas prácticas, sencillas y adaptables que permitan a cada agente identificar qué puede hacer, con quién, dónde y de qué manera, utilizando los recursos disponibles en Sen+ (en todos los temas 3 de la sesión HACER "Somos responsables")

No constituyen un programa cerrado ni una metodología rígida. Pretenden servir como guía de apoyo para pasar de los contenidos a la acción, facilitando que cada agente pueda:



En definitiva, estas orientaciones pretenden facilitar que Sen+ salga de la plataforma y llegue a los espacios cotidianos de la comunidad, generando un efecto multiplicador en el que cada persona pueda aprender, compartir lo aprendido y contribuir, desde sus posibilidades, a crear entornos más saludables.

2.3. ¿Quién puede dinamizar Sen+? Una red diversa de agentes promotores de salud

> Sen+ ofrece los contenidos y las herramientas, las personas y la comunidad le da vida.

Las orientaciones específicas que se desarrollarán posteriormente estarán dirigidas a los diferentes perfiles y contextos que pueden actuar como agentes multiplicadores:

- Atención Primaria, Aulas de Salud, y recursos de promoción comunitaria de la salud, impulsando la educación para la salud, la prevención y el trabajo comunitario en colaboración con otros agentes del territorio.
- Profesorado, centros educativos y centros de educación para personas adultas, incorporando la promoción de la salud en los espacios de aprendizaje y convivencia.
- AFAS y Federaciones de AFAS, favoreciendo la participación de las familias y la creación de entornos educativos saludables.
- Clubes y entidades deportivas, aprovechando el deporte y la actividad física como espacios privilegiados para promover hábitos saludables, bienestar y relaciones positivas.
- Asociaciones juveniles, Casas de Juventud y espacios de participación juvenil, facilitando que adolescentes y jóvenes participen activamente en la construcción de comunidades más saludables.
- Asociaciones vecinales, asociaciones de mujeres, entidades de igualdad, colectivos comunitarios, centros ciudadanos, espacios de participación social y comisiones de fiestas, acercando la promoción de la salud a la vida cotidiana de barrios y municipios.
- Asociaciones culturales, colectivos artísticos, agrupaciones musicales, murgas, comparsas, entidades vinculadas al patrimonio cultural y otros espacios relacionados con la cultura y el arte, reconociendo la cultura, la creatividad y la participación como activos para la salud y el bienestar.
- Entidades sociosanitarias, entidades de discapacidad, dependencia y organizaciones de apoyo a personas en situación de vulnerabilidad, promoviendo actuaciones inclusivas, accesibles y adaptadas a las necesidades de cada colectivo.
- Asociaciones de mayores, programas de envejecimiento activo y saludable, centros de día y recursos de atención a personas mayores, favoreciendo la autonomía, la participación social, el bienestar emocional y una longevidad saludable.
- Sindicatos, responsables de salud laboral, delegados/as de prevención, empresas y entornos laborales, incorporando la promoción de la salud y el bienestar en los lugares de trabajo.
- Medios de comunicación social, radios comunitarias, prensa, televisiones locales, influencers y creadores/as de contenido digital, contribuyendo a difundir información rigurosa, comprensible y responsable sobre salud y bienestar.

Para facilitar este proceso, las entidades, centros, asociaciones, colectivos y profesionales podrán contar con el apoyo y acompañamiento del técnico/a municipal referente del Proyecto SEN+, que podrá orientar en la selección de recursos, planificación, contextualización y puesta en marcha de actividades educativas, comunitarias y de sensibilización.

> Sen+ quiere que la información se convierta en conocimiento, el conocimiento en capacidad y la capacidad en acción.

2.4. Muchas maneras de dinamizar

Sen+ pretende facilitar una metodología abierta, creativa y participativa. No existe una única manera correcta de utilizar sus contenidos.

Un recurso puede utilizarse para ver y comentar, preguntar y debatir, comparar opiniones, resolver un caso, detectar mitos, buscar y contrastar información, hacer un pequeño reto, crear un mensaje saludable, organizar un debate, elaborar propuestas, compartir experiencias o impulsar una acción comunitaria.

Una actividad puede consistir simplemente en recomendar la realización autónoma de un módulo, compartir un recurso y plantear una pregunta para la reflexión o dedicar unos minutos a conversar sobre un audiovisual.

Pero también puede evolucionar hacia un taller, una actividad grupal, una campaña, una iniciativa entre iguales o una acción comunitaria más amplia.

También podrán plantearse fórmulas muy breves de participación: "la pregunta de la semana", "mito o realidad", "¿tú qué harías?", "un minuto para pensar", "busquemos la fuente", "tres cosas que hemos aprendido", "un compromiso para esta semana" o "compártelo con alguien".

Así, dinamizar Sen+ puede durar diez minutos o formar parte de un proceso educativo o comunitario de varias sesiones.

Dinamizar significa crear oportunidades para que las personas participen, hablen, pregunten, contrasten información, expresen sus experiencias, reflexionen y encuentren maneras de aplicar lo aprendido a su vida cotidiana.

La persona dinamizadora no tiene que saber todas las respuestas. Su papel consiste principalmente en facilitar el aprendizaje y la participación, utilizando los materiales de Sen+ como punto de partida.

Dinamizar puede significar...

Invitar

animar a otras personas a conocer Sen+ y participar en sus actividades.

Preguntar

utilizar preguntas sencillas que ayuden a pensar y compartir experiencias.

Escuchar

facilitar que todas las personas puedan expresar sus opiniones y conocimientos.

Mostrar

utilizar un vídeo, una infografía, una imagen, un dato o un contenido como punto de partida.

Conversar

generar espacios de diálogo sobre situaciones relacionadas con la salud.

Contrastar

ayudar a diferenciar información fiable de mitos, bulos o contenidos engañosos.

Relacionar

conectar los contenidos con situaciones reales de la vida cotidiana.

Compartir

difundir materiales y mensajes fiables en los diferentes entornos y redes.

Activar

transformar la reflexión en pequeños compromisos o acciones promotoras de salud.

Multiplicar

animar a las personas participantes a compartir lo aprendido con otras personas.

Una actividad Sen+ no tiene necesariamente que terminar cuando finaliza la sesión. Puede terminar con una pregunta: ¿Con quién podrías compartir hoy algo de lo que hemos aprendido?

O con una propuesta: Elige una idea, un recurso o un mensaje de esta actividad y compártelo con otra persona.

Este efecto multiplicador constituye uno de los elementos diferenciales de Sen+: las personas dejan de ser únicamente destinatarias para convertirse progresivamente en agentes activos y "prosumidores" [1]de salud.

*Persona que no solo consume un producto o servicio, sino que también participa activamente en su producción, creación o mejora.

2.5. Sen+ también se dinamiza en el entorno digital

La alfabetización digital en salud requiere aprender a desenvolverse precisamente en los espacios donde actualmente circula gran parte de la información.

Por ello, los contenidos podrán compartirse y dinamizarse mediante WhatsApp, Telegram, Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, páginas web, plataformas digitales, grupos de mensajería y otros espacios digitales, siempre promoviendo un uso responsable de la información.

La finalidad no será únicamente "compartir una publicación", sino utilizarla para generar conversación y pensamiento crítico: acompañar un vídeo de una pregunta, compartir una infografía y pedir opinión, proponer que se compruebe una información, preguntar de dónde procede un mensaje o invitar a realizar una pequeña acción.

Esto resulta especialmente relevante porque Sen+ pretende desarrollar capacidades para buscar, comprender, contrastar y evaluar críticamente información sobre salud, incluyendo la identificación de fuentes fiables y de contenidos engañosos o desinformación.

2.6. Algunas claves comunes para cualquier persona dinamizadora

La dinamización deberá desarrollarse desde una comunicación en positivo, evitando culpabilizar, ridiculizar o juzgar las decisiones de las personas. Sen+ busca generar capacidades y ofrecer alternativas, no imponer comportamientos.

Será importante utilizar un lenguaje comprensible, adaptar los contenidos al grupo, favorecer la participación, respetar diferentes experiencias y ritmos, utilizar fuentes fiables y diferenciar claramente entre dinamizar y educar para la salud y realizar una valoración o intervención sanitaria individual (se acompaña en cada módulo un glosario de términos y conceptos).

También será fundamental evitar convertir las actividades en exposiciones excesivamente teóricas. Cuanto más conectemos el contenido con situaciones cotidianas, preguntas, experiencias y decisiones reales, mayor será su capacidad educativa y comunitaria.

Estos criterios son coherentes con los principios generales de Sen+: comunicación positiva, información comprensible y fiable, pensamiento crítico, adaptación a los públicos, participación entre iguales, corresponsabilidad, enfoque comunitario y comunicación multicanal.

2.7 Recurso SEN+ de detección precoz, orientación y ayuda

SEN+ incorpora un recurso de detección precoz, orientación y ayuda destinado a facilitar que cualquier persona pueda reconocer una situación que le preocupa, identificar cuándo puede ser necesario pedir ayuda y conocer dónde acudir, tanto cuando la situación le afecta personalmente como cuando afecta a alguien de su entorno.

Este recurso pretende reforzar una idea esencial:

OBSERVAR

también significa aprender a reconocer señales de preocupación

CONOCER

implica saber qué apoyos y recursos existen

HACER

supone pedir ayuda, acompañar y contactar con el recurso adecuado cuando sea necesario.

Por ello, las personas que dinamizan SEN+ pueden utilizar este recurso como elemento transversal en las diferentes actividades y módulos, especialmente cuando se aborden situaciones relacionadas con malestar emocional, salud mental, violencia, acoso, consumos, relaciones personales u otras circunstancias que puedan requerir orientación o apoyo.

Su finalidad no es diagnosticar ni sustituir la intervención de los servicios profesionales, sino favorecer la detección temprana, facilitar una primera orientación y acercar a las personas a los recursos de atención y ayuda disponibles.

Si te sientes mal o te preocupa la situación de alguien cercano...

SEN+ promueve la reflexión sobre situaciones relacionadas con la salud, el bienestar emocional, las relaciones, los consumos, la violencia, el acoso y otras circunstancias que pueden formar parte de la vida cotidiana. Al trabajar estos contenidos, es posible que alguna persona se identifique con una situación, reconozca que necesita ayuda o manifieste preocupación por alguien de su entorno.

Por este motivo, todos los módulos y actividades de SEN+ recuerdan un mensaje fundamental: Si te sientes mal, estás atravesando una situación que te preocupa o te preocupa lo que le está ocurriendo a alguien cercano, no tienes que afrontar la situación en soledad. Pedir ayuda, hablar con una persona de confianza y acudir a los recursos adecuados es un paso importante para recibir apoyo y orientación.

¿Qué debe tener en cuenta la persona que dinamiza una actividad SEN+?

Las personas dinamizadoras no tienen que asumir funciones profesionales que no les corresponden, realizar diagnósticos ni intentar resolver por sí mismas situaciones complejas. Su papel consiste principalmente en escuchar, acoger la preocupación expresada, orientar hacia los recursos adecuados y facilitar la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

Si durante una actividad una persona comunica una situación que puede afectar a su seguridad, salud o bienestar, debe actuarse de acuerdo con las responsabilidades profesionales, protocolos y procedimientos establecidos en cada centro, entidad o servicio, especialmente cuando estén implicadas personas menores de edad o pueda existir una situación de riesgo o emergencia.

Cuando exista una situación de emergencia o riesgo inmediato, debe recurrirse a los servicios de emergencia correspondientes.

SEN+ facilita diferentes recursos de ayuda

SEN+ facilita diferentes recursos a los que puede recurrir una persona cuando necesita información, orientación, atención o apoyo:

Teléfono	Servicio
112	Emergencias sanitarias, policiales o de bomberos.
024	Línea de atención a la conducta suicida, disponible las 24 horas.
016	Información, asesoramiento y atención a víctimas de violencia contra las mujeres.
800 007 368	Línea de atención frente al acoso escolar.
922 334 050	Teléfono de La Esperanza, para apoyo emocional y escucha activa.
Centros de Salud y Hospitales	Recursos de la Red del Servicio Canario de Salud, para la atención sanitaria y, cuando corresponda, el acceso a recursos de salud mental.
Servicios Sociales Municipales	Ante situaciones de vulnerabilidad o necesidad de apoyo social.
Centros educativos	A través de orientación, equipos de apoyo y los procedimientos establecidos para la atención y derivación.
Policía Nacional, Policía Local y Guardia Civil	Ante situaciones que requieran intervención policial.
012	Servicio del Gobierno de Canarias, para información y orientación sobre servicios públicos de Canarias. También dispone del 608 012 012 y, desde fuera de Canarias, de los números 922 470 012 y 928 301 012.

SEN+ dispone además del correo electrónico orientacion@saludenpositivo.com como vía de orientación vinculada al proyecto.

Una recomendación para todas las actividades SEN+

Siempre que se desarrollen talleres, debates, actividades grupales o acciones de sensibilización a partir de los contenidos de SEN+, es recomendable que las personas participantes sepan desde el principio o al finalizar la actividad dónde pueden pedir ayuda.

Los recursos de apoyo pueden incorporarse en una diapositiva final, ficha, cartel, código QR o material digital, procurando que sean fácilmente accesibles.

Especialmente cuando se trabajen contenidos sensibles, la actividad no debería finalizar únicamente con la identificación del problema.

Junto a OBSERVAR y CONOCER, el HACER también significa saber qué puedo hacer, con quién puedo hablar y dónde puedo acudir si yo o alguien cercano necesita ayuda.

OBSERVAR

reconocer que algo me preocupa.

CONOCER

saber que existen apoyos y recursos.

HACER

pedir ayuda, acompañar y acudir al recurso adecuado.

3. ¿Eres técnico/a institucional de ámbito canario, insular o municipal?

Activa SEN+ en tu municipio

3.1. Una forma sencilla de empezar: promover la alfabetización digital en salud y facilitar la participación en SEN+

Una de las formas más sencillas de comenzar a participar en SEN+ es promover el acceso de la ciudadanía a la plataforma y favorecer el desarrollo de sus competencias para desenvolverse de manera autónoma, crítica y segura en el entorno digital, especialmente en todo aquello relacionado con la salud, el bienestar y el autocuidado.

En este proceso, los técnicos y técnicas tanto de áreas del gobierno de canarias, de áreas insulares, del IASS y especialmente municipales s pueden desempeñar un papel fundamental como agentes facilitadores y dinamizadores de la participación, acercando SEN+ a la población y favoreciendo que sus recursos lleguen al mayor número posible de personas.

Una primera forma de contribuir puede ser tan sencilla como:



Participar

Conocer y participar personalmente en los módulos y contenidos de SEN+.



Difundir

Dar a conocer la plataforma entre la ciudadanía, difundirla como recurso en espacios de información y virtuales insulares y/o municipales o de los diferentes servicios, programas o proyectos.



Animar

Animar a otras personas a participar y realizar sus propios itinerarios de aprendizaje.



Recomendar

Recomendar determinados contenidos en función de los intereses o necesidades detectadas.



Acompañar

Facilitar el acceso y acompañar inicialmente a aquellas personas que presenten mayores dificultades digitales.



Comunicar

Difundir los contenidos y actividades a través de los canales y recursos institucionales



Conectar

Promover la participación de asociaciones, entidades y otros agentes comunitarios para ampliar su alcance.

Para ello, los profesionales pueden aprovechar los espacios, programas, actividades y canales que ya forman parte de la vida especialmente de los municipios: centros ciudadanos, asociaciones, centros educativos, instalaciones deportivas, espacios juveniles, bibliotecas, centros de mayores, actividades culturales y comunitarias, programas municipales, páginas web, redes sociales y otros canales de comunicación.

De esta manera, SEN+ puede llegar tanto a las personas que ya participan en programas o servicios insulares y municipales como al conjunto de la ciudadanía a partir de los 16 años, facilitando que jóvenes, personas adultas y mayores encuentren contenidos útiles y aplicables a su vida cotidiana.

Así, la plataforma se convierte en un recurso que permite conectar contenidos, ciudadanía, profesionales, entidades y recursos comunitarios, ampliando progresivamente las oportunidades de aprendizaje y participación en salud.

3.2. Coordinar actuaciones entre diferentes áreas insulares y municipales

SEN+ puede actuar como un recurso común y transversal para las diferentes áreas insulares y municipales, facilitando la planificación y el desarrollo de actuaciones compartidas de promoción de la salud y alfabetización digital desde una perspectiva comunitaria.

Áreas como Salud, Servicios Sociales, Juventud, Deportes, Educación, Igualdad, Mayores, Participación Ciudadana, Cultura, Empleo, Nuevas Tecnologías o Seguridad, entre otras, pueden identificar intereses y necesidades comunes y utilizar los contenidos, orientaciones y recursos de SEN+ para diseñar actuaciones conjuntas, evitando intervenciones aisladas y favoreciendo una respuesta municipal, especialmente en el ámbito local más coordinada.

Esta colaboración permite, además, incorporar la promoción de la salud de manera transversal en programas y actividades que ya se desarrollan, sin que sea necesario crear siempre nuevas actuaciones. Así, una actividad juvenil, deportiva, cultural, educativa, social o dirigida a personas mayores puede convertirse también en una oportunidad para trabajar contenidos relacionados con la salud y el bienestar.

Asimismo, SEN+ permite dar continuidad a las actuaciones más allá de una charla, campaña o taller puntual. Tras una actividad, el técnico/a institucional puede orientar a las personas participantes hacia módulos y contenidos específicos de la plataforma, proponer nuevas acciones, conectarlas con otros programas o recursos del municipio y favorecer que compartan lo aprendido en sus familias, asociaciones y entornos cotidianos.

De esta manera, SEN+ puede contribuir a generar itinerarios de participación y aprendizaje con continuidad, conectando áreas municipales, recursos comunitarios y ciudadanía y favoreciendo que la promoción de la salud forme parte progresivamente de las diferentes políticas, programas y espacios de actuación insular o municipal.

3.3. Identificar temas de interés y transformar los contenidos en acciones de promoción de la salud

SEN+ puede servir como una herramienta de apoyo para identificar, seleccionar y trabajar temas de interés para la ciudadanía, adaptando sus contenidos a las características, necesidades y prioridades de cada municipio, barrio o colectivo.

El técnico/a municipal puede partir de las necesidades detectadas desde su propia área, de las demandas expresadas por la ciudadanía, de la información aportada por asociaciones y agentes comunitarios o de situaciones observadas en los diferentes espacios del municipio. A partir de ellas, puede seleccionar en SEN+ aquellos contenidos, orientaciones y recursos que resulten más adecuados.

Los recursos de SEN+ pueden servir como punto de partida o apoyo para el desarrollo de, entre otras iniciativas:

Encuentros y talleres

Charlas, coloquios, talleres prácticos, aulas de salud y actividades participativas.

Campañas y jornadas

Campañas de información, prevención y sensibilización, jornadas, semanas temáticas y días mundiales.

Espacios comunitarios

Centros ciudadanos, asociaciones, centros educativos, espacios juveniles y programas para familias.

Cultura, deporte y ocio

Actividades deportivas, culturales, artísticas, de ocio, eventos y celebraciones.

ⓘ No siempre es necesario crear una actividad nueva. SEN+ puede integrarse en programas que áreas de gobierno insulares del IASS o el municipio ya desarrolla.

Aunque las actuaciones puedan dirigirse a la población a **partir de los 16 años,** los contenidos pueden adaptarse a diferentes etapas y realidades. Algunos ejemplos de integración:



Promoción de la actividad física

Incorpora contenidos sobre hidratación, alimentación, descanso o prevención de adicciones.



Espacio juvenil

Trabaja bienestar emocional y uso saludable de redes sociales.



Programa para mayores

Incorpora prevención de caídas, nutrición, sueño o alfabetización digital.

Así, la **promoción de la salud se integra de manera transversal en la actividad municipa**l.

3.4. Facilitar recursos a asociaciones y agentes comunitarios

El técnico/a insular o municipal como coordinador y dinamizador de agentes promotores de salud

SEN+ puede funcionar, así como punto de partida para generar alianzas insulares y locales de promoción de la salud.

El técnico/a institucional puede, además, coordinar estas actuaciones con los agentes promotores de salud del territorio, facilitándoles los contenidos y recursos de SEN+ para que puedan adaptarlos y dinamizarlos dentro de sus propios contextos y con los colectivos con los que trabajan habitualmente.

Cuando un contenido requiera mayor especialización, el técnico/a institucional puede promover la colaboración con profesionales de Atención Primaria, servicios sociales, farmacias comunitarias, centros educativos, entidades sociales, universidades, colegios profesionales u otros recursos.

De esta forma, el técnico/a municipal puede:



Identificar

identificar y contactar con potenciales agentes promotores de salud del municipio



Presentar

darles a conocer SEN+, la plataforma y los recursos disponibles



Escuchar

conocer sus intereses, necesidades y posibilidades de colaboración



Seleccionar

seleccionar conjuntamente contenidos y propuestas adecuadas para cada colectivo



Coordinar

coordinar acciones de promoción de la salud y alfabetización digital con diferentes entidades y recursos



Facilitar

facilitar materiales, orientaciones y actividades para que puedan desarrollarlas en sus propios espacios



Adaptar

apoyar la adaptación de los contenidos a las características, edades y necesidades de cada grupo



Conectar

conectar a diferentes agentes cuando existan intereses o actuaciones comunes



Colaborar

favorecer la colaboración con profesionales sanitarios, sociales, educativos u otros perfiles cuando sea necesario



Visibilizar

difundir y dar visibilidad a las actividades desarrolladas



Aprender

recoger experiencias, necesidades y buenas prácticas que permitan seguir enriqueciendo SEN+

Estos agentes pueden utilizar los contenidos para desarrollar sus propias actividades, convirtiéndose progresivamente en agentes promotores de salud dentro de su comunidad.

4. ¿Formas parte de un equipo de Atención Primaria, Aula de Salud o recurso de promoción comunitaria de la salud?

Activa SEN+ desde Atención Primaria

La Atención Primaria de Salud constituye un espacio especialmente relevante para la promoción de la salud, la prevención y la educación para la salud por su proximidad a la ciudadanía, conocimiento de las necesidades de la población y conexión con los recursos del territorio.

La Atención Primaria de Salud desempeña un papel estratégico en el desarrollo de la salud comunitaria, entendida como una forma de promover la salud que, además de atender las necesidades individuales, tiene en cuenta las condiciones, relaciones, recursos y entornos que influyen en la salud y el bienestar de las personas y comunidades (DSS determinantes sociales de la salud).

La promoción de la salud no termina, por tanto, en la consulta. Los barrios y municipios cuentan con personas, asociaciones, centros educativos, clubes deportivos, recursos sociales, entidades, colectivos, espacios públicos y redes comunitarias que pueden actuar como activos para la salud y contribuir conjuntamente a mejorar el bienestar de la población.

Desde esta perspectiva, SEN+ puede convertirse en una herramienta de apoyo para conectar la educación para la salud individual, las intervenciones grupales y la acción comunitaria, favoreciendo la participación de la ciudadanía y el trabajo coordinado entre Atención Primaria y los diferentes agentes del territorio.

SEN+ puede servir como herramienta de apoyo tanto para la educación para la salud realizada en la atención individual como para las actuaciones grupales y comunitarias, favoreciendo que la información proporcionada en consulta pueda reforzarse posteriormente mediante recursos formativos, audiovisuales e interactivos accesibles para la ciudadanía (Niveles I, II y III).



Las Aulas de Salud y otras actuaciones de salud comunitaria ofrecen, además, oportunidades para trabajar de forma participativa sobre aquellos factores que influyen en el bienestar físico, emocional y social, conectando la intervención sanitaria con los entornos cotidianos en los que viven las personas.

¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+? (Atención Primaria)

La primera propuesta para cualquier profesional de AP es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y recomienda sus contenidos a aquellas personas que puedan beneficiarse de ellos, animándolas a realizar de manera autónoma y autodirigida los diferentes módulos y sesiones.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de...

Los equipos de Atención Primaria pueden utilizar SEN+ como recurso complementario en diferentes niveles de actuación:

En la atención individual

como apoyo a la educación para la salud desarrollada en consulta. El profesional puede recomendar un módulo, audiovisual, infografía o contenido concreto para reforzar información, facilitar el autocuidado o continuar el aprendizaje fuera de la consulta.

En las actuaciones grupales y Aulas de Salud

sus materiales pueden apoyar talleres, grupos educativos, encuentros o actividades sobre diferentes aspectos relacionados con la promoción de la salud y la prevención.

En la acción comunitaria

SEN+ puede utilizarse para impulsar actividades conjuntamente con asociaciones, centros educativos, entidades deportivas, servicios sociales, recursos municipales y otros activos comunitarios, favoreciendo una promoción de la salud participativa, intersectorial y conectada con las necesidades del territorio.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Los profesionales pueden seleccionar y adaptar audiovisuales, infografías, datos, preguntas, dinámicas y propuestas de reflexión en función de las características de las personas, grupos y comunidades con las que trabajan.

OBSERVAR

Identificar, junto con las personas y la comunidad, necesidades, preocupaciones, hábitos, factores de riesgo, factores de protección y activos para la salud presentes tanto en la vida cotidiana como en el propio territorio.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y útil, ayudando a las personas a comprender mejor los factores que influyen en su salud, resolver dudas, contrastar información y fortalecer su capacidad para tomar decisiones informadas.

HACER

Acompañar a las personas para que puedan trasladar la información a decisiones, habilidades y prácticas de autocuidado, y promover, cuando sea posible, acciones grupales y comunitarias que movilicen los recursos y activos disponibles en el territorio.

SEN+ puede contribuir a reforzar la continuidad entre la educación para la salud individual, grupal y comunitaria. Una recomendación realizada durante una consulta puede continuar mediante un recurso de la plataforma; un tema recurrente identificado por los profesionales puede trabajarse posteriormente en un Aula de Salud; y una necesidad compartida por diferentes personas puede dar lugar a una actuación comunitaria desarrollada junto con otros agentes del territorio.

De esta manera, los equipos de Atención Primaria pueden contribuir no solo a informar sobre salud, sino también a facilitar que las personas desarrollen capacidades para cuidarse, participen y conozcan los recursos de su entorno, fortaleciendo al mismo tiempo el trabajo en red con los agentes comunitarios.

OBSERVAR las necesidades y los activos

CONOCER para comprender y decidir

HACER para cuidarse, participar y promover salud en la comunidad.

5. ¿Eres docente, formas parte de un centro educativo, de un centro de educación para personas adultas?

Activa SEN+ en tu contexto educativo

Los centros educativos y los espacios de educación de personas adultas constituyen entornos especialmente relevantes para la promoción de la salud. En ellos no solo se adquieren conocimientos, sino que también se desarrollan habilidades, se construyen relaciones, se consolidan hábitos, se aprende a tomar decisiones y se generan oportunidades para la participación y la convivencia.

El profesorado, los equipos de orientación y otros profesionales del ámbito educativo pueden desempeñar un importante papel como agentes promotores de salud, facilitando que los contenidos de SEN+ se conecten con las experiencias, necesidades y preocupaciones de las personas participantes.



¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima al alumnado a partir de 16 años y a otras personas de la comunidad educativa a realizar de manera autónoma y autodirigida los diferentes módulos formativos.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo...

A partir de ahí, SEN+ puede convertirse en una caja de herramientas para la promoción de la salud en el contexto educativo, permitiendo seleccionar y utilizar sus recursos en función de las características y necesidades de cada grupo.

Sus contenidos pueden incorporarse o complementar actuaciones desarrolladas desde tutorías, proyectos de centro, proyectos PIDAS, educación emocional, convivencia y ciudadanía, promoción de la salud, bienestar escolar, orientación educativa, educación de personas adultas, actividades complementarias u otras iniciativas educativas y comunitarias.

No es necesario desarrollar un módulo completo ni reproducir exactamente las sesiones de la plataforma. El profesorado puede seleccionar y adaptar audiovisuales, infografías, datos, preguntas, dinámicas, casos y propuestas de reflexión, utilizándolos de forma independiente o combinada. Un audiovisual puede iniciar una conversación en tutoría; una infografía puede servir para analizar un tema; una pregunta puede generar un debate; y una dinámica puede ayudar al grupo a proponer alternativas o compromisos.

La dinamización debe partir siempre de la realidad de las personas participantes. Especialmente cuando se trabaje con niños, niñas y adolescentes, los contenidos y actividades deberán adecuarse a su edad, nivel madurativo, etapa educativa y curso, utilizando lenguajes, ejemplos y metodologías apropiados que favorezcan una participación comprensible, segura y significativa.

También es importante considerar las experiencias, preocupaciones, hábitos, conductas, factores de riesgo y factores de protección presentes en cada grupo y en su entorno. Se trata de evitar intervenciones excesivamente generales y favorecer que los contenidos se relacionen con situaciones cercanas a su vida cotidiana.

La metodología de SEN+ permite ir más allá de transmitir información y convertir el aprendizaje sobre salud en un proceso de observación, reflexión, adquisición de habilidades y participación.

OBSERVAR, CONOCER y HACER en el contexto educativo

OBSERVAR

Ayudar al alumnado a identificar y reflexionar sobre situaciones, comportamientos, hábitos, relaciones, preocupaciones y factores de riesgo y protección presentes en su vida cotidiana, en el centro educativo, en sus relaciones y en los entornos digitales y comunitarios en los que participa.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y adaptada, generando oportunidades para preguntar, contrastar información, cuestionar mitos y mensajes, expresar diferentes puntos de vista y desarrollar pensamiento crítico en relación con la salud y el bienestar.

HACER

Favorecer que el alumnado pueda desarrollar habilidades, tomar decisiones saludables y trasladar lo aprendido a situaciones cotidianas, proponiendo también pequeñas acciones individuales o colectivas que contribuyan al bienestar del grupo, del centro educativo o de la comunidad.

Del aula a una comunidad educativa promotora de salud

SEN+ puede favorecer que el alumnado no sea únicamente receptor de mensajes sobre salud, sino que participe activamente en su construcción y difusión. A partir de los contenidos trabajados pueden desarrollarse debates, actividades entre iguales, campañas, murales, podcasts, vídeos, propuestas de mejora del centro o pequeñas iniciativas comunitarias.

El profesorado puede desempeñar en este proceso una función de acompañamiento y facilitación, creando espacios para escuchar al alumnado, favorecer la reflexión y ayudar a transformar sus propuestas en acciones posibles.

De esta manera, el aula y el centro educativo pueden convertirse en espacios activos de promoción de la salud, donde no sólo se aprende sobre salud, sino que también se aprende a observar la realidad, comprenderla, tomar decisiones, participar y actuar para mejorarla.

OBSERVAR lo que ocurre y nos preocupa	**CONOCER para comprender y reflexionar**	**HACER para cuidarnos y contribuir a una comunidad educativa más saludable.**

6. ¿Formas parte de un AFA o de una Federación de AFAS?

Activa SEN+ con las familias

Las AFAS y Federaciones de AFAS constituyen un agente especialmente relevante para la promoción de la salud porque representan un espacio de encuentro, participación y conexión entre las familias, los centros educativos y la comunidad.

La familia es uno de los principales entornos en los que niños, niñas y adolescentes aprenden hábitos, construyen relaciones, expresan preocupaciones, desarrollan formas de afrontar las dificultades y toman progresivamente decisiones relacionadas con su salud y bienestar. Por ello, acompañar a las familias con información, herramientas y espacios para la reflexión puede contribuir también al bienestar de sus hijos e hijas.

En este contexto, las AFAS ocupan una posición privilegiada por su proximidad y capacidad para llegar a otras familias, conocer sus inquietudes, favorecer el intercambio de experiencias, identificar necesidades compartidas y generar espacios de participación y apoyo mutuo.

Además, pueden actuar como puente entre las familias, el centro educativo y los recursos de la comunidad, facilitando que determinadas preocupaciones relacionadas con la salud y el bienestar puedan abordarse de manera compartida y, cuando resulte necesario, conectarse con profesionales, servicios y recursos especializados.

Su valor no reside en sustituir la función de profesionales sanitarios, educativos o sociales, sino en su capacidad para informar, sensibilizar, movilizar, conectar y generar participación. Una familia que recibe información fiable puede compartirla con otras; una preocupación individual puede convertirse en un tema de reflexión colectiva; y una necesidad común puede dar lugar a una actividad o iniciativa dentro de la comunidad educativa.

Por ello, SEN+ reconoce a las AFAS y Federaciones como agentes promotores y multiplicadores de salud, capaces de contribuir a que las familias no sean únicamente destinatarias de información, sino participantes activas y corresponsables en la construcción de entornos familiares y educativos más saludables.



¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+? (AFAS)

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima a otras madres, padres, familias y personas cuidadoras a realizar de manera autónoma los diferentes módulos formativos. Las AFAS y Federaciones de AFAS pueden desempeñar un importante papel para acercar este espacio informativo, formativo y socioeducativo a las familias y favorecer su participación.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de promoción de la salud...

A partir de esta primera participación, los contenidos y recursos de SEN+ pueden utilizarse también como herramientas de apoyo para promover la salud y el bienestar en el entorno familiar y educativo, generando oportunidades para informarse, compartir experiencias, conversar y reflexionar conjuntamente sobre situaciones que afectan a niños, niñas, adolescentes y sus familias.

No es necesario desarrollar un módulo completo ni reproducir exactamente las sesiones de la plataforma. Cada AFAS o Federación puede seleccionar y adaptar audiovisuales, infografías, datos, preguntas, dinámicas, casos o propuestas de reflexión, utilizándolos de forma independiente o combinada en función de las necesidades e intereses de las familias.

Estos recursos pueden incorporarse a escuelas de familias, encuentros, charlas, talleres, reuniones, campañas de sensibilización, actividades comunitarias o espacios de diálogo, abordando cuestiones relacionadas con el bienestar emocional, los hábitos saludables, la prevención de conductas de riesgo, el autocuidado o aquellas situaciones que preocupen especialmente a cada comunidad educativa.

La metodología de SEN+ permite, además, que las familias no sean únicamente receptoras de información, sino que participen activamente en la promoción de su propia salud y bienestar y en la de su entorno. Pueden favorecer procesos de reflexión, aprendizaje y acción compartida entre las familias:

OBSERVAR

Identificar y reflexionar sobre situaciones, comportamientos, preocupaciones, necesidades, factores de riesgo y factores de protección presentes en la vida cotidiana de las familias y de sus hijos e hijas, prestando atención a aquellas realidades que pueden influir en su salud y bienestar.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y útil, que permita a las familias conocer mejor estas situaciones, resolver dudas, contrastar información, cuestionar mitos o creencias y reflexionar críticamente sobre cómo abordarlas desde el entorno familiar.

HACER

Trasladar lo aprendido a la vida cotidiana, favoreciendo que las familias adquieran herramientas y habilidades, mejoren la comunicación con sus hijos e hijas, tomen decisiones saludables, compartan experiencias y estrategias y promuevan pequeñas acciones que contribuyan al bienestar de sus familias y de toda la comunidad educativa.

De esta manera, OBSERVAR, CONOCER y HACER permite pasar de la información a la reflexión y de la reflexión a la acción, reforzando el papel de las familias como agentes activos y corresponsables en la promoción de la salud.

Compartir también es promover salud

Las AFAS y Federaciones pueden contribuir a multiplicar el alcance de SEN+ utilizando sus propios canales de comunicación. Un audiovisual, una infografía, una pregunta para reflexionar o una recomendación práctica pueden compartirse a través de grupos de WhatsApp, redes sociales, boletines, páginas web, reuniones o canales de comunicación con las familias.

Siempre que sea posible, resulta recomendable que el recurso compartido no se limite a transmitir información, sino que invite a pensar, conversar o actuar. Por ejemplo, acompañando un audiovisual con una pregunta para debatir en familia, una infografía con una pequeña propuesta práctica o un contenido de SEN+ con una invitación a participar en el módulo correspondiente.

Las AFAS pueden desempeñar también una función importante para escuchar e identificar las preocupaciones de las familias, detectar temas sobre los que existe necesidad de información o acompañamiento y trasladarlos al centro educativo, a los recursos comunitarios o a los profesionales correspondientes, favoreciendo respuestas coordinadas.

De esta manera, SEN+ puede contribuir a fortalecer a las familias como agentes activos de promoción de la salud, favoreciendo el apoyo mutuo, la comunicación entre iguales, la participación y la construcción conjunta de entornos familiares y educativos más saludables, protectores y corresponsables.

7. ¿Formas parte de un club, escuela o entidad deportiva?

Activa SEN+ a través de la actividad física y el deporte

Las federaciones, clubes, escuelas y entidades deportivas pueden desempeñar un importante papel como agentes promotores de salud. Desde sus estructuras organizativas y formativas pueden dar a conocer SEN+ y animar a participar a coordinadores/as, responsables de formación, entrenadores/as, monitores/as, preparadores/as físicos, personal técnico y de apoyo, jueces y juezas, árbitros/as, deportistas, familias, personas voluntarias, delegados de protección del menor y otras personas vinculadas al ámbito deportivo.

Los clubes, escuelas y entidades deportivas son espacios privilegiados para promover salud. En ellos no sólo se practica actividad física o se aprende una disciplina deportiva: también se convive, se establecen relaciones, se adquieren hábitos, se afrontan emociones, se toman decisiones y se comparten valores y experiencias.



¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conocer SEN+, participar en la plataforma y animar a las diferentes personas de la comunidad deportiva a realizar, de manera autónoma y autodirigida, los módulos y sesiones de "Salud en Positivo", un espacio informativo, formativo y socioeducativo de acceso gratuito.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el...

SEN+ ofrece así una oportunidad para aprovechar el potencial educativo, social y comunitario de la actividad física y el deporte para promover hábitos saludables, prevenir conductas de riesgo, favorecer el bienestar físico y emocional y fortalecer relaciones positivas y respetuosas.

Se trata, en definitiva, de contribuir a una cultura deportiva saludable, en la que el cuidado y el bienestar integral de las personas formen parte de la experiencia deportiva, más allá del rendimiento, la competición o el resultado.

Además de promover la participación autónoma en la plataforma, los contenidos de SEN+ pueden convertirse en una caja de herramientas para promover salud desde el propio entorno deportivo.

Entrenadores/as, monitores/as, personal técnico, responsables de clubes y otros agentes pueden seleccionar y utilizar audiovisuales, infografías, preguntas, dinámicas, datos y propuestas de reflexión en función de la edad, características, intereses y necesidades de cada grupo.

Estos recursos pueden incorporarse de manera flexible a entrenamientos, reuniones de equipo, encuentros con familias, actividades formativas, jornadas del club, concentraciones, actividades de inicio de temporada, acciones de sensibilización o espacios de convivencia.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Cinco o diez minutos antes o después de un entrenamiento pueden ser suficientes para visualizar un contenido, plantear una pregunta, conversar sobre una situación cotidiana del deporte o proponer un pequeño compromiso de equipo.

OBSERVAR, CONOCER y HACER en el entorno deportivo

OBSERVAR

Identificar y reflexionar sobre situaciones, comportamientos, hábitos, relaciones, preocupaciones, factores de riesgo y factores de protección presentes en la vida deportiva: entrenamientos, competiciones, vestuarios, gradas, desplazamientos, celebraciones, redes sociales y otros espacios de convivencia.

CONOCER

Acceder a información fiable, comprensible y útil que permita a deportistas, familias, entrenadores/as y demás agentes comprender mejor esas situaciones, resolver dudas, contrastar información, cuestionar mitos y reflexionar críticamente sobre aquello que puede favorecer o perjudicar la salud y el bienestar.

HACER

Trasladar lo aprendido a la práctica cotidiana, desarrollando habilidades, hábitos saludables, decisiones responsables y relaciones positivas, y promoviendo pequeñas acciones y compromisos individuales o colectivos que contribuyan a mejorar el bienestar del equipo, del club y de toda la comunidad deportiva.

Todo el club puede convertirse en promotor de salud

SEN+ no pretende que la promoción de la salud recaiga únicamente sobre entrenadores/as o personal técnico. Cada persona puede contribuir desde su papel.

Una federación puede difundir SEN+ entre sus clubes; un club puede incorporarlo a la formación de sus entrenadores/as; un entrenador/a puede utilizar una dinámica con su equipo; un deportista puede compartir un contenido con sus compañeros/as; una familia puede conversar sobre un audiovisual; y árbitros/as, voluntariado y otras personas vinculadas al deporte pueden contribuir a difundir mensajes y comportamientos positivos.

De esta manera, SEN+ permite aprovechar la capacidad multiplicadora del deporte para que cada entrenamiento, equipo, competición y espacio de convivencia pueda convertirse también en una oportunidad para aprender, cuidarse, cuidar a los demás y promover salud.

OBSERVAR lo que ocurre en nuestro entorno deportivo	**CONOCER para comprender y reflexionar**	**HACER para construir juntos una práctica deportiva más saludable y positiva.**

8. ¿Formas parte de una asociación juvenil, Casa de Juventud o espacio de participación juvenil?

Activa SEN+ con las personas jóvenes

Las asociaciones juveniles, Casas de Juventud, colectivos juveniles y espacios de ocio, encuentro y participación constituyen entornos especialmente adecuados para acercar la promoción de la salud a adolescentes y jóvenes desde una perspectiva participativa, cercana y conectada con sus realidades cotidianas.

Estos espacios permiten abordar la salud no solo desde la información, sino también desde la conversación entre iguales, la reflexión crítica, el autocuidado, las relaciones positivas y la participación juvenil, favoreciendo que las propias personas jóvenes puedan identificar aquello que influye en su salud y bienestar y proponer alternativas y acciones de mejora.



¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima a las personas jóvenes a acceder y realizar de manera autónoma los diferentes módulos y sesiones, seleccionando aquellos contenidos que respondan mejor a sus intereses, necesidades y preocupaciones.

Acceder a Salud en Positivo

A partir de ahí, educadores/as, técnicos/as de juventud, dinamizadores/as, monitores/as, asociaciones y los propios grupos juveniles pueden utilizar los audiovisuales, infografías, preguntas, dinámicas, casos y propuestas de reflexión de SEN+ para generar actividades presenciales o digitales.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Un audiovisual, una pregunta, una noticia, una situación cotidiana o una dinámica breve pueden servir como punto de partida para generar conversación, escuchar las opiniones de las personas jóvenes, contrastar información y promover propuestas construidas por el propio grupo.

OBSERVAR

Identificar situaciones, comportamientos, preocupaciones, necesidades y factores que influyen en la salud y el bienestar de adolescentes y jóvenes, prestando especial atención a sus experiencias cotidianas, relaciones entre iguales, espacios de ocio, entornos digitales y contextos de participación.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y cercana, promoviendo que las personas jóvenes puedan preguntar, contrastar, cuestionar mitos, identificar información poco fiable y reflexionar críticamente obre los mensajes y situaciones que encuentran tanto dentro como fuera de los entornos digitales.

HACER

Favorecer que transformen lo aprendido en habilidades, decisiones y acciones concretas, desarrollando propuestas individuales o colectivas que contribuyan al autocuidado, al bienestar de sus iguales y a la creación de entornos juveniles más saludables.

Jóvenes que no solo reciben información: jóvenes que crean y comparten salud

SEN+ ofrece una oportunidad especialmente interesante para que las personas jóvenes pasen de ser receptoras de mensajes de salud a convertirse en participantes activas y "prosumidoras de salud".

Esto supone favorecer que puedan crear, adaptar y compartir mensajes, contenidos y acciones de promoción de la salud dirigidos a otros jóvenes, utilizando sus propios lenguajes, códigos, formatos y espacios de relación.

A partir de los contenidos de SEN+ pueden impulsarse, por ejemplo, micro campañas creadas por jóvenes, vídeos breves, retos saludables, podcasts, debates, contenidos para redes sociales, acciones entre iguales, propuestas para mejorar sus espacios de ocio o iniciativas comunitarias.

Lo importante no es únicamente hablar a las personas jóvenes sobre salud, sino generar oportunidades para hablar y construir con ellas, escuchando sus experiencias y reconociendo su capacidad para participar en las decisiones y acciones que afectan a su bienestar.

De esta manera, las asociaciones juveniles, Casas de Juventud y otros espacios de participación pueden contribuir a que las personas jóvenes sean agentes activos y multiplicadores de salud entre iguales y en su comunidad.

9. ¿Formas parte de una asociación vecinal, asociación de mujeres, entidad de igualdad, colectivo comunitario, centro ciudadano, espacio de participación social o comisión de fiestas?

Activa SEN+ en tu comunidad

Las asociaciones vecinales, asociaciones de mujeres, entidades de igualdad, colectivos comunitarios, centros ciudadanos, espacios de participación social y comisiones de fiestas tienen una relación directa con la vida cotidiana de barrios y municipios y constituyen espacios especialmente valiosos para acercar la promoción de la salud a la comunidad.

Su proximidad a la ciudadanía permite conocer preocupaciones, necesidades y fortalezas del entorno, generar redes de apoyo y ayuda mutua, favorecer las relaciones sociales y crear oportunidades para que las personas participen activamente en la mejora de su salud, su bienestar y el de su comunidad.

¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima a las personas de tu asociación, colectivo, barrio o comunidad a acceder y realizar de manera autónoma los diferentes módulos y sesiones.



saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de...

A partir de ahí, SEN+ puede integrarse de forma flexible en actividades que ya se desarrollan en el territorio: encuentros vecinales, talleres, jornadas, actividades de asociaciones de mujeres, acciones de igualdad, reuniones comunitarias, actividades culturales, encuentros intergeneracionales, celebraciones y fiestas populares, campañas de sensibilización o iniciativas de participación ciudadana.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Los audiovisuales, infografías, datos, preguntas, dinámicas y propuestas de reflexión pueden seleccionarse y adaptarse a las características, edades, intereses y necesidades de cada grupo.

Una reunión vecinal, una actividad comunitaria o incluso una fiesta pueden convertirse también en una oportunidad para compartir un mensaje, plantear una pregunta, generar una conversación o promover una pequeña acción de salud.

OBSERVAR

Identificar situaciones, hábitos, preocupaciones, necesidades, factores de riesgo y factores de protección presentes en la vida cotidiana del barrio o municipio, escuchando también qué cuestiones relacionadas con la salud y el bienestar preocupan a las personas y qué recursos y fortalezas existen en la propia comunidad.

CONOCER

Acercar información fiable, comprensible y útil, generar espacios para preguntar y compartir experiencias, contrastar informaciones y creencias y favorecer una reflexión crítica y colectiva sobre aquellos factores que pueden influir en la salud individual y comunitaria.

HACER

Convertir lo aprendido y reflexionado en pequeñas acciones personales, grupales o comunitarias, promoviendo hábitos saludables, relaciones positivas, apoyo mutuo, participación social y propuestas que contribuyan a crear entornos más saludables y protectores.

De participar en SEN+ a movilizar salud en la comunidad

Estas entidades pueden desempeñar, además, una importante función como altavoces y multiplicadoras de salud, acercando SEN+ a personas que quizá no accederían directamente a la plataforma.

Sus grupos de WhatsApp, redes sociales, tablones, reuniones, actividades, fiestas y encuentros comunitarios pueden utilizarse para compartir recursos de SEN+, invitar a participar en los módulos y generar conversaciones sobre salud y bienestar.

Pero la participación puede ir un paso más allá. Las propias personas de la comunidad pueden proponer qué temas les preocupan, qué necesidades identifican y qué pequeñas acciones podrían desarrollar conjuntamente. De esta forma, SEN+ no solo acerca información al barrio, sino que favorece que el propio barrio se convierta en agente activo de promoción de la salud.

Así, una asociación, colectivo o espacio ciudadano puede contribuir a transformar la participación social en una oportunidad para cuidarse, cuidar a otras personas y cuidar la comunidad:

OBSERVAR nuestra realidad	**CONOCER para comprenderla mejor**	**HACER juntos para transformarla en positivo.**

10. ¿Formas parte de una asociación cultural, colectivo artístico, agrupación musical, murga, comparsa o entidad vinculada a la cultura y el patrimonio?

Activa SEN+ desde la cultura

Las asociaciones culturales, colectivos artísticos, agrupaciones musicales, murgas, comparsas, entidades vinculadas al patrimonio cultural y otros espacios relacionados con la cultura y el arte constituyen importantes espacios de encuentro, convivencia y participación comunitaria. La cultura, la creatividad, la expresión artística, el sentimiento de pertenencia y las relaciones sociales pueden convertirse también en activos para promover la salud y el bienestar de las personas y de la comunidad.

¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y ayuda a darla a conocer entre las personas vinculadas a tu entidad.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el...

Las asociaciones y colectivos culturales pueden animar a participar en este espacio informativo, formativo y socioeducativo a miembros de sus juntas directivas, personas asociadas, voluntariado, participantes en sus actividades, familiares, colaboradores/as y ciudadanía cercana a la entidad, invitándoles a realizar de manera autónoma los diferentes módulos y sesiones de SEN+.



A partir de ahí, los contenidos y recursos disponibles pueden incorporarse de manera flexible a las propias actividades de la entidad. Audiovisuales, infografías, preguntas, datos, dinámicas y propuestas de reflexión pueden utilizarse en reuniones, ensayos, talleres, encuentros, actividades culturales, jornadas, actuaciones o iniciativas comunitarias.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Un ensayo, una reunión de la asociación, la preparación de una actividad o un encuentro comunitario pueden ofrecer oportunidades para compartir un recurso, plantear una pregunta, generar una conversación o promover una pequeña acción relacionada con la salud y el bienestar.

OBSERVAR

Identificar situaciones, hábitos, preocupaciones, necesidades y factores que influyen en la salud y el bienestar de las personas que participan en la entidad y de su entorno, aprovechando la cercanía, la convivencia y las relaciones que se generan en estos espacios.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y útil, promoviendo conversaciones, intercambio de experiencias y reflexión crítica sobre cuestiones de salud que resulten significativas para las personas participantes.

HACER

Trasladar lo aprendido a la vida cotidiana y a las propias actividades culturales, promoviendo hábitos saludables, autocuidado, relaciones positivas, apoyo mutuo y pequeñas acciones colectivas que contribuyan al bienestar de las personas y de la comunidad.

La cultura y la creatividad también pueden comunicar salud

Las entidades culturales cuentan, además, con una capacidad especialmente valiosa: crear, comunicar y emocionar. SEN+ puede servir como punto de partida para que la salud esté también presente en sus expresiones y actividades culturales.

Una agrupación musical, una murga, una comparsa, un colectivo artístico o una asociación cultural puede contribuir a promover salud mediante mensajes, música, expresión artística, fotografía, teatro, creación audiovisual, exposiciones, encuentros, actividades vinculadas al patrimonio o acciones comunitarias, adaptándolas a su propia identidad y creatividad.

De esta manera, las personas participantes pueden pasar de ser receptoras de información a convertirse también en creadoras y multiplicadoras de mensajes positivos de salud, haciendo que estos lleguen a otras personas de una forma cercana, participativa y conectada con la realidad de su comunidad.

OBSERVAR nuestra realidad	CONOCER para comprender y reflexionar	HACER utilizando también la cultura, la creatividad y la participación para promover salud.

11. ¿Formas parte de una entidad sociosanitaria, de discapacidad, dependencia, salud mental, atención social o de apoyo a personas en situación de vulnerabilidad?

Activa SEN+ desde la inclusión y el acompañamiento

Las entidades sociosanitarias, de discapacidad, dependencia, salud mental, atención social y organizaciones de apoyo a personas en situación de vulnerabilidad desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar, especialmente por su cercanía a las personas, su capacidad de acompañamiento y su conocimiento de las diferentes necesidades y realidades sociales.

Desde SEN+ se pretende favorecer que la promoción de la salud llegue también a estos espacios mediante actuaciones inclusivas, accesibles, comprensibles y adaptadas a las características, capacidades y necesidades de cada persona y colectivo, favoreciendo la autonomía, el autocuidado y la participación.



¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y ayuda a que otras personas puedan conocerla y participar.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo...

Las entidades pueden animar a participar en este espacio informativo, formativo y socioeducativo a miembros de sus juntas directivas, personas asociadas y usuarias, profesionales y técnicos/as, voluntariado, familias, personas cuidadoras, colaboradores/as y ciudadanía vinculada o cercana a la entidad.

Cuando existan dificultades para acceder o participar de forma autónoma, las propias entidades pueden desempeñar una importante función de acompañamiento y mediación, facilitando la comprensión de los contenidos y promoviendo la participación con los apoyos que cada persona pueda necesitar.

Además, los audiovisuales, infografías, preguntas, dinámicas, contenidos y propuestas de reflexión de SEN+ pueden utilizarse de manera independiente o combinada en talleres, grupos de apoyo, actividades de centros y servicios, encuentros con familias y personas cuidadoras, programas de autonomía personal, acciones de educación para la salud o actividades comunitarias.

OBSERVAR

Identificar, junto con las propias personas, situaciones, necesidades, preocupaciones, capacidades, barreras, factores de riesgo y factores de protección relacionados con su salud y bienestar, teniendo en cuenta su realidad personal, familiar, social y comunitaria.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y adaptada, ayudando a entender los contenidos, resolver dudas, contrastar información y favorecer una reflexión crítica sobre las decisiones relacionadas con la salud y el bienestar.

HACER

Facilitar que lo aprendido pueda trasladarse a la vida cotidiana mediante habilidades de autocuidado, hábitos saludables, toma de decisiones, búsqueda de apoyo y utilización adecuada de los recursos, promoviendo la autonomía y, cuando sea necesario, facilitando los apoyos adecuados para poder llevarlo a la práctica.

Adaptar SEN+ para facilitar la participación

En estos contextos resulta especialmente importante recordar que no todas las personas necesitan la misma forma de acceder, comprender o trabajar la información.

Los recursos de SEN+ pueden adaptarse mediante lenguaje claro, lectura fácil, apoyos visuales, explicaciones orales, acompañamiento individual o grupal, adaptación del ritmo u otras medidas que faciliten la comprensión y la participación.

Las propias personas usuarias deben tener también un papel activo: expresar qué temas les preocupan, formular preguntas, compartir experiencias, identificar barreras y proponer acciones que puedan mejorar su salud y bienestar.

De esta manera, SEN+ puede contribuir a que las entidades no sean únicamente espacios donde se presta apoyo o atención, sino también entornos activos de promoción de la salud, capaces de generar oportunidades para aprender, compartir, cuidarse y participar.

OBSERVAR desde cada realidad	**CONOCER de manera accesible y comprensible**	**HACER con los apoyos necesarios para favorecer autonomía, participación, salud y bienestar.**

12. ¿Formas parte de una asociación de mayores, programa de envejecimiento activo y saludable, centro de día, hogar de mayores o recurso de atención a personas mayores?

Activa SEN+ para una longevidad saludable

Las asociaciones de mayores, programas de envejecimiento activo y saludable, centros de día, hogares de mayores y otros recursos comunitarios dirigidos a personas mayores constituyen espacios fundamentales para promover la autonomía, el autocuidado, el bienestar físico y emocional, las relaciones sociales y la participación activa en la comunidad.

SEN+ parte de una visión positiva del envejecimiento, reconociendo a las personas mayores no solo como destinatarias de actuaciones de promoción de la salud, sino también como personas con conocimientos, experiencias y capacidades que pueden participar, compartir, cuidarse y contribuir al bienestar de otras personas y de su comunidad.

¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima a las personas mayores, profesionales, familias, personas cuidadoras, voluntariado y otras personas vinculadas al recurso a conocer y realizar los diferentes módulos y sesiones.



saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de...

Siempre que sea posible, se favorecerá que las personas mayores puedan participar de manera autónoma y autodirigida, facilitando los apoyos necesarios cuando existan dificultades relacionadas con el acceso o utilización de las tecnologías digitales.

Los contenidos de SEN+ pueden utilizarse también como apoyo para talleres, Aulas de Salud, encuentros, actividades grupales, programas de envejecimiento activo, actividades intergeneracionales, grupos de participación, acciones comunitarias o espacios de encuentro y convivencia.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Un audiovisual, una infografía, una pregunta o una dinámica pueden servir para iniciar una conversación sobre salud, compartir experiencias y conocimientos o plantear una pequeña acción que pueda trasladarse a la vida cotidiana.

OBSERVAR

Identificar, junto con las propias personas mayores, hábitos, situaciones, preocupaciones, necesidades, capacidades y factores de protección que influyen en su salud y bienestar, prestando atención también a las oportunidades que ofrece su entorno para mantenerse activas, conectadas y participativas.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible, accesible y útil, promoviendo la posibilidad de preguntar, contrastar información, compartir experiencias y adquirir conocimientos que permitan tomar decisiones informadas sobre la propia salud.

HACER

Convertir lo aprendido en pequeñas acciones para el autocuidado y la vida cotidiana, favoreciendo hábitos saludables, actividad física, relaciones sociales, bienestar emocional, participación comunitaria y utilización adecuada de los recursos disponibles.

Personas mayores que también promueven salud

SEN+ puede favorecer que las personas mayores no sean únicamente receptoras de información, sino también agentes promotores de salud.

Su experiencia y conocimiento pueden contribuir a generar aprendizaje entre iguales, compartir estrategias de autocuidado, acompañar a otras personas, participar en actividades intergeneracionales y proponer iniciativas para mejorar el bienestar de su asociación, centro o comunidad.

Una persona que participa en SEN+ puede, por ejemplo, compartir lo aprendido con amistades o familiares, recomendar un módulo, comentar una infografía en su asociación, participar en un grupo de salud o colaborar en una actividad comunitaria.

SEN+ frente a la brecha digital

La participación en SEN+ puede ser también una oportunidad para favorecer la alfabetización digital en salud de las personas mayores. Cuando existan dificultades para utilizar la plataforma, profesionales, voluntariado, familiares u otras personas participantes pueden facilitar su acceso y acompañamiento, procurando siempre reforzar la autonomía y no sustituir innecesariamente a la persona.

Los propios centros y asociaciones pueden organizar pequeños espacios de apoyo para aprender a acceder a la plataforma, consultar contenidos de salud, reconocer fuentes fiables y desenvolverse con mayor seguridad en los entornos digitales.

De esta manera, SEN+ puede contribuir a una longevidad entendida no únicamente como vivir más años, sino como vivirlos con mayor autonomía, participación, conexión social, capacidad de decisión y bienestar.

OBSERVAR nuestra realidad	**CONOCER para tomar decisiones informadas**	**HACER para cuidarnos, mantenernos activos y participar en nuestra comunidad.**

13. ¿Formas parte de una empresa, sindicato, comité de empresa, servicio de prevención, mutua o eres responsable de salud laboral o delegado/a de prevención?

Activa SEN+ en el entorno laboral

Las empresas, sindicatos, responsables de salud laboral, delegados/as de prevención, comités de empresa, mutuas, servicios de prevención y otras organizaciones vinculadas al ámbito laboral pueden desempeñar un papel relevante en la promoción de la salud y el bienestar de las personas trabajadoras.

El lugar de trabajo es también un espacio en el que las personas pasan una parte importante de su vida, establecen relaciones, adquieren hábitos y afrontan situaciones que pueden influir en su salud física, emocional y social. Por ello, junto con la prevención de los riesgos laborales, los entornos de trabajo pueden generar oportunidades para promover hábitos saludables, favorecer el autocuidado y contribuir al bienestar de las personas trabajadoras.

¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima a las personas trabajadoras y a quienes forman parte de la organización a conocer y realizar de manera autónoma y autodirigida los diferentes módulos y sesiones.



Las empresas, sindicatos y demás agentes del ámbito laboral pueden difundir SEN+ entre personas trabajadoras, afiliadas, representantes sindicales, delegados/as de prevención, equipos directivos, mandos intermedios, profesionales de recursos humanos, técnicos/as de prevención y otros profesionales vinculados a la salud laboral.

saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de...

Además, los audiovisuales, infografías, preguntas, dinámicas y contenidos de SEN+ pueden utilizarse de manera flexible como apoyo a actividades de promoción de la salud desarrolladas en los centros de trabajo: jornadas, talleres, campañas internas, acciones formativas, actividades de sensibilización, reuniones o iniciativas de bienestar laboral.

No es necesario desarrollar un módulo completo. Un recurso audiovisual, una infografía o una pregunta pueden servir para generar una conversación, promover una reflexión o proponer una pequeña acción saludable en el entorno laboral.

OBSERVAR

Identificar situaciones, hábitos, necesidades, preocupaciones y factores que pueden influir en la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, prestando atención tanto a las conductas individuales como a las características y condiciones del propio entorno de trabajo.

CONOCER

Facilitar el acceso a información fiable, comprensible y útil, promoviendo la reflexión crítica y ayudando a las personas a conocer mejor aquellos factores que pueden proteger o afectar a su salud dentro y fuera del trabajo.

HACER

Trasladar lo aprendido a decisiones, habilidades y acciones concretas, favoreciendo hábitos saludables, autocuidado y apoyo entre compañeros/as, así como iniciativas colectivas y organizativas que contribuyan a generar entornos laborales más saludables.

De las personas trabajadoras a una organización que promueve salud

SEN+ puede utilizarse tanto para fortalecer las capacidades individuales como para impulsar una cultura compartida de promoción de la salud. No se trata únicamente de pedir a las personas trabajadoras que cambien determinados hábitos, sino también de favorecer condiciones y oportunidades que faciliten elecciones saludables y bienestar en el lugar de trabajo.

Las empresas y organizaciones pueden complementar la participación individual en la plataforma con acciones colectivas de sensibilización, espacios de participación, campañas internas o iniciativas de promoción de la salud, procurando implicar a las propias personas trabajadoras en la identificación de necesidades y en la propuesta de soluciones.

Los sindicatos, comités de empresa y delegados/as de prevención pueden contribuir igualmente a difundir los recursos, recoger necesidades y propuestas, favorecer la participación y promover la incorporación de la salud y el bienestar en los espacios de diálogo y participación laboral.

Así, el entorno laboral puede convertirse también en un espacio desde el que aprender, compartir y promover salud, conectando las decisiones personales con el compromiso colectivo de crear lugares de trabajo más saludables.

OBSERVAR nuestra realidad laboral	**CONOCER para comprender y decidir**	**HACER para cuidarnos y construir entornos de trabajo más saludables.**

14. ¿Formas parte de un medio de comunicación, radio comunitaria, prensa, televisión local o eres creador/a de contenido digital?

Activa SEN+ desde la comunicación

Los medios de comunicación social, radios comunitarias, televisiones locales, prensa escrita, plataformas digitales, influencers y creadores/as de contenido desempeñan un papel especialmente relevante en la promoción de la salud por su capacidad para informar, generar conversación, influir en la percepción social de determinados problemas y acercar contenidos a públicos muy diversos.

Los mensajes que circulan a través de medios y redes sociales pueden contribuir a construir conocimientos, actitudes, hábitos y modelos de comportamiento relacionados con la salud y el bienestar. Por ello, SEN+ propone aprovechar esta capacidad de comunicación para favorecer una información sobre salud rigurosa, comprensible, responsable, positiva y basada en fuentes fiables, contribuyendo al mismo tiempo al pensamiento crítico y a la alfabetización digital en salud.

¿Cómo puedes utilizar la plataforma y los recursos de SEN+?

La primera propuesta es sencilla: conoce SEN+, participa en la plataforma y anima a profesionales, trabajadores/as, colaboradores/as, comunicadores/as y creadores/as de contenido a realizar de manera autónoma y autodirigida los diferentes módulos y sesiones.



saludenpositivo.com

Home | Salud en positivo

Este curso ha sido impulsado por el Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo de Tenerife y diseñado por el grupo colaborativo formado por profesionales técnicos de...

A partir de ahí, los contenidos, audiovisuales, infografías, datos, preguntas y propuestas de SEN+ pueden servir como recursos para informar, sensibilizar y generar conversación sobre salud y bienestar, adaptándolos a las características de cada medio, canal y audiencia.

Estos contenidos pueden inspirar o complementar entrevistas, reportajes, tertulias, podcasts, espacios radiofónicos, vídeos breves, publicaciones en redes sociales, campañas digitales, contenidos divulgativos o espacios de participación ciudadana.

No se trata únicamente de difundir contenidos de SEN+, sino de aprovecharlos para generar interés, preguntas, reflexión y participación en torno a la salud.

OBSERVAR

Identificar los temas, preocupaciones, comportamientos, tendencias, mensajes y conversaciones sobre salud que están presentes en la sociedad, en los medios y en las redes sociales, prestando atención también a mitos, desinformación, estereotipos o contenidos que puedan influir en las decisiones de las personas.

CONOCER

Buscar, contrastar y utilizar información fiable y comprensible, diferenciando hechos, opiniones y contenidos sin suficiente respaldo, y favoreciendo una comunicación que ayude a la ciudadanía a comprender mejor los temas relacionados con su salud y bienestar.

HACER

Transformar esa información en contenidos responsables, atractivos y útiles, adaptados a cada audiencia y canal, capaces no solo de informar, sino también de promover reflexión, decisiones saludables, participación y pequeñas acciones de cambio.

De difundir información a generar conversación sobre salud

Los medios y las personas creadoras de contenido pueden contribuir a que SEN+ llegue a públicos muy diversos y a espacios donde se construyen buena parte de las conversaciones cotidianas.

Una infografía puede convertirse en una publicación; un audiovisual, en el punto de partida para una tertulia; una pregunta de una sesión, en una encuesta para redes sociales; un tema de SEN+, en una entrevista con profesionales o ciudadanía; y una propuesta de acción, en una campaña participativa que invite a la comunidad a implicarse.

Además, las radios comunitarias y medios locales ofrecen una oportunidad especialmente valiosa para dar voz a la propia comunidad, incorporando experiencias, iniciativas y recursos existentes en barrios y municipios y visibilizando a personas y colectivos que ya están promoviendo salud.

Comunicar salud también implica responsabilidad

Cuando se comunica sobre salud resulta especialmente importante comprobar las fuentes, contextualizar la información, utilizar un lenguaje comprensible, evitar mensajes alarmistas o estigmatizantes y diferenciar claramente la información contrastada de opiniones o experiencias personales.

En el entorno digital, esta responsabilidad adquiere todavía mayor importancia. Influencers y creadores/as de contenido pueden contribuir a fortalecer la alfabetización digital en salud ayudando a sus comunidades a preguntarse de dónde procede una información, quién la pública, qué evidencias la respaldan y si resulta fiable antes de compartirla o utilizarla para tomar decisiones.

De esta manera, los medios y las personas creadoras de contenido pueden pasar de ser únicamente difusores de información a convertirse en aliados y agentes promotores de salud, utilizando su capacidad de comunicación para generar conocimiento, pensamiento crítico, participación y corresponsabilidad.

OBSERVAR lo que se dice y preocupa	**CONOCER y contrastar**	**HACER comunicación responsable que informe, implique y promueva salud.**