

G A I A

Revista de Información sobre Sostenibilidad de la Fundación Atabal

N°33 (Marzo 2025)

Artículo central a cargo de:



Comunidades para la salud Un enfoque positivo y colectivo

NOTICIAS

Te acercamos los titulares de este mes, que más nos interesan, en relación a la sostenibilidad.

ATABAL AL DÍA

Te contamos lo que va aconteciendo en nuestra entidad y sobre lo que estamos trabajando.

ECOSISTEMA

Nuestras recomendaciones mensuales sobre sostenibilidad. Música, cine, literatura, recursos...

Revista original elaborada por el Equipo de Fundación Atabal



Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

El boletín ha sido redactado utilizando lenguaje inclusivo. En aquellos términos en los que no pudimos encontrar un término neutro, utilizamos el femenino para referirnos a personas, comunidad, sociedad o ciudad.

Financiado por:



Sumario



NOVEDAD

ATABAL AL DÍA

Actualidad sobre nuestros proyectos.

p.4



NOTICIAS

NOTICIAS QUE PASAN

Actualidad resumida sobre la sostenibilidad.

p.5



ENTENDER

COMUNIDADES PARA LA SALUD

Nuestro análisis de un tema de importancia acerca de la sostenibilidad.

p.7



RECOMENDACIONES

ECOSISTEMA

Esta sección es un miscelánea de información para acercaros a la sostenibilidad desde múltiples campos.

p.10

Atabal al día



Mesa Local de Emergencia Ecosocial

Desde Atabal no somos capaces de entender la transición hacia un mundo mejor en solitario, debe ser por eso que no paramos de buscar formas y maneras de colaborar con otrxs para construir juntxs.

Queremos sentarnos a hablar sobre aquellos temas que nos importan y nos atraviesan. Queremos generar espacios para el diálogo y la transformación colectiva. Queremos buscar intersecciones donde cruzar nuestros caminos y andar juntxs.

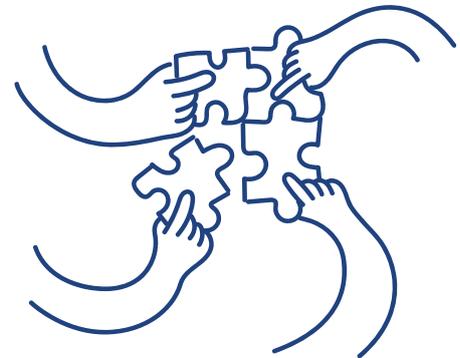


Como respuesta a todo ello, vamos a constituir la Mesa Local de Emergencia Ecosocial en Badajoz

La mesa Local de Emergencia Ecosocial favorece un espacio de diálogo donde personas, colectivos y organizaciones que trabajan por la defensa del planeta en la ciudad de Badajoz pueden encontrarse, coordinarse, colaborar y trabajar juntxs.

¿Quién puede participar en la mesa?

- ☹️ Personas preocupadas por la crisis climática.
- 💡 Personas expertas en esta temática.
- 🤝 Organizaciones ambientalistas y/o ecologistas.
- 🌐 Organizaciones sociales con perspectiva ambiental.
- 🤝 Colectivos ambientalistas y/o ecologistas.



¿Qué se hace en los encuentros de la mesa?

Identificar debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades de la ciudad en relación a la emergencia ecosocial

Compartir acciones y actividades que se realizan en la ciudad

Debatir y dialogar sobre temas de interés para la mesa

Explorar líneas de colaboración entre miembros de la mesa

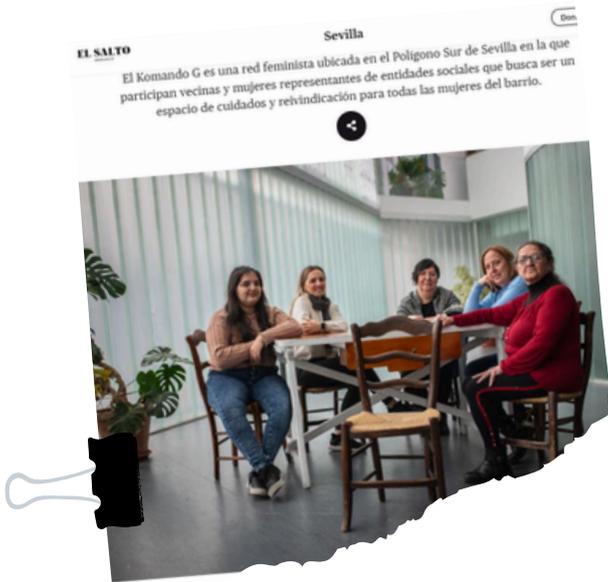
¿Cómo formar parte de la mesa?

Para formar parte de la mesa solo tienes que enviarnos un correo electrónico a epdfatabal@gmail.com con tu **nombre**, **teléfono** y **correo** de contacto y una breve **presentación**. ¡Contamos contigo!



NOTICIAS

Noticias que pasan



“Sin las mujeres, el barrio se pararía”

‘El Polígono Sur es una de las zonas más marginalizadas por las instituciones sevillanas, compuesta por seis barriadas que anualmente encabezan los rankings de pobreza de todo el Estado. Las mujeres que habitan el barrio, trabajan, cuidan a los suyos y a los de alrededor, se preocupan, resisten y comparten más allá del estereotipo.

El Komando G es una red feminista del Polígono Sur en la que participan vecinas y mujeres que busca ser un espacio de cuidados y reivindicación para todas las mujeres del Polígono Sur.’

Medio: El Salto

Autoría: Aurora Báez Boza

Fecha de Publicación: 07 de marzo de 2025

[Enlace al artículo](#)

“Las vecinas que limpian los jardines del Cerro de Reyes”

“Mari Carmen Cárdenas, vecina del paseo de la Radio, en el barrio pacense de Cerro de Reyes es la que se hace cargo de adecentar uno de los jardines que hay en el paseo, donde vive desde que la riada de 1997 la quedó sin casa.

En 25 años que llevo viviendo aquí no he visto nunca a nadie venir a cuidar estos jardines o a limpiar bien nuestra calle», cuenta Cárdenas, que en este tiempo ha sembrado varios rosales, palmeras, una magnolia y pinos en el jardín rectangular que tiene frente a su casa y que de no ser por sus cuidados y los de María Isabel Cabanillas sería un «secarral», según cuenta.”



Medio: HOY

Autoría: María Isabel Hidalgo

Fecha de Publicación: 17 de marzo de 2025

[Enlace al artículo](#)



el Periódico

Cáceres es cultura

Moda re- en ruta: empleo social en el medi

El proyecto de tienda itinerante de ropa sostenible se amplía a 19 municipios de l mercados ambulantes y eventos, para acercar a la ciudadanía opciones de consu



“Moda re- en ruta: empleo social en el medio rural”

“El proceso de la creación de tejidos es una de las industrias más contaminantes para el planeta, y el proyecto ‘Moda re-en ruta, súbete a la moda sostenible’, promovido por Cáritas y pionero en España, que rueda por la provincia de Cáceres desde 2024, regresa ahora con más fuerza, ampliando a 19 municipios su presencia, para acercar a la ciudadanía opciones de consumo responsable de moda, a la par que genera empleo social en el medio rural.”

Medio: El Periódico de Extremadura

Autoría: Eduardo Villanueva

Fecha de Publicación: 17 de marzo de 2025

[Enlace al artículo](#)

“Los derechos de la naturaleza en Ecuador”

“En 2008, la Constitución ecuatoriana fue la primera en el mundo en reconocer que la naturaleza es sujeto de derecho. El artículo 71 establece que la naturaleza, o Pacha Mama, que significa “Madre Tierra” en lengua quechua, tiene derecho a existir, a conservarse y a regenerarse y que cualquier ciudadano o comunidad ecuatoriana puede pedir a las autoridades públicas el respeto de sus derechos. Esto significa que la naturaleza tiene derecho a existir, a ser protegida, a ser preservada, a ser mantenida y, cuando ya se ha degradado, a ser restaurada.”



Medio: El Salto

Autoría: Sebastiano Santoro

Fecha de Publicación: 12 de marzo de 2025

[Enlace al artículo](#)

¿Cuándo pensamos en la salud?

La salud es un tema que, a menudo, solo se convierte en prioridad cuando la perdemos o cuando un ser querido enfrenta una enfermedad grave. En esos momentos, el miedo a la enfermedad nos lleva a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra salud. Sin embargo, ¿por qué olvidamos este aspecto vital cuando nos sentimos bien? La salud, en general, no suele ser un tema de conversación habitual. A menudo, la percibimos como un golpe de suerte, algo que nos deseamos en celebraciones, pero que quizás no consideramos parte de nuestra responsabilidad diaria.

Es fundamental entender que mantener un buen estado de salud no es cuestión de suerte, sino que depende de múltiples factores, tanto individuales como colectivos. Los determinantes sociales de la salud, como las condiciones en las que nacemos, crecemos, trabajamos y envejecemos, influyen en nuestras oportunidades para llevar un estilo de vida saludable.

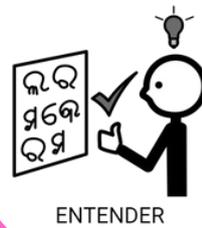
Además de factores individuales como la edad y la genética, el entorno y la comunidad son pilares esenciales para nuestra salud.



Una visión integral, positiva y colectiva de la salud

La salud es un concepto que va más allá de la mera ausencia de enfermedad. Es un derecho humano universal que está vinculado al desarrollo sostenible. Por ello, es vital que la salud y el bienestar se sitúen en el centro de todas las políticas públicas y acciones locales, garantizando así igualdad de oportunidades para que todas las personas puedan alcanzar un estado completo de bienestar físico, social y mental, mejorando su calidad de vida. Para avanzar en sistemas que garanticen la equidad en salud, es necesario trabajar con y para la comunidad, fomentando la participación ciudadana y estableciendo alianzas multisectoriales.

Identificar y fortalecer el capital social de una comunidad es clave para crear conjuntamente entornos y recursos sostenibles que favorezcan estilos de vida sociosaludables y se adapten a la diversidad de la población.



Entendiendo la salud en nuestra sociedad

En nuestra cultura, hemos adoptado un modelo de salud que se centra en la prevención y tratamiento de enfermedades, a menudo de manera individualista y asistencialista. Esto ha llevado a una falta de empoderamiento en salud de la población, sobrecargando los servicios de atención primaria y fomentando un consumo excesivo de medicamentos. Y al mismo tiempo, nuestra sociedad acelerada cada vez más desinformada, consumista y controlada por multinacionales y sus intereses económicos, nos va haciendo perder capacidades de análisis crítico y, por tanto, va disminuyendo nuestro poder de decisión consciente, dejando la salud en manos casi exclusivamente del sistema sanitario.

Sin embargo, existen modelos de salud más integrales que consideran la participación comunitaria, el trabajo en equipo multidisciplinar y el enfoque multisectorial como pilares para fortalecer la salud comunitaria. Estos modelos buscan la eficacia, equidad y calidad en la atención, siempre con la comunidad en el centro.



El Modelo de Salud Comunitaria Basado en Activos

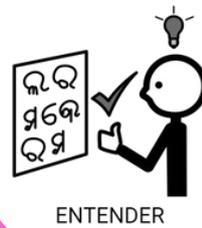
El Modelo de Salud Comunitaria Basado en Activos (MSCBA) se centra en las personas y sus comunidades, reconociendo sus fortalezas y recursos para promover el bienestar físico, social y mental. Este enfoque potencia la participación y el fortalecimiento de la comunidad, teniendo en cuenta los determinantes sociales de la salud.

El MSCBA busca crear condiciones y entornos favorables que permitan a la población reconocer sus oportunidades de salud y tomar decisiones positivas para mejorarla.

Con metodología basada en ciencia ciudadana se fortalece la salud comunitaria aprovechando los recursos locales.

Comunidades generadoras de salud. Cultivando entornos amigables para la vida

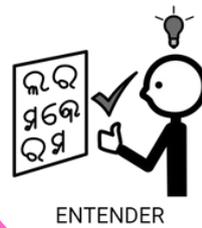
Cada barrio o localidad cuenta con diferentes perfiles poblacionales, sistemas estructurales y recursos, lo que genera múltiples variables en cuanto a problemas de salud y necesidades sociales. Es esencial, involucrar a sus habitantes en diagnósticos de salud, mapeos del entorno y diálogos comunitarios donde se aborden necesidades y propuestas y se busquen sinergias para trabajar conjuntamente por la salud de la comunidad.



El mapeo de activos para la salud realizado con diferentes colectivos de un barrio o localidad nos permite descubrir que elementos y recursos son verdaderas fuentes de salud para las personas que residen en la zona. Estos pueden ser recursos y servicios más institucionales como un centro de salud, una farmacia, un centro social, una biblioteca, un polideportivo, un centro de mayores, un colegio, un teatro, un huerto urbano o un parque, por ejemplo; pero también en estos procesos participativos se identifican espacios, centros, grupos, asociaciones e iniciativas ciudadanas que aportan mucho bienestar social y emocional a la población y gracias a sus testimonios se evidencia el efecto que producen, por ejemplo, minimizando los efectos de la soledad, promoviendo ocio y envejecimiento activo y saludable, facilitando la crianza, reduciendo el sedentarismo, potenciando la cultura, viajes disfrutando de la naturaleza o el desarrollo personal a través del aprendizaje y apoyo colectivo.

Este capital social es fundamental identificarlo con la propia comunidad e incluirlo en los mapas de activos para la salud y ojalá que en un futuro, dichos mapas se tengan en cuenta en consultas de atención primaria y farmacias comunitarias sumando recomendaciones en formato de prescripciones sociales, estas podrían ser: apuntarse a los paseos de los lunes que organiza un grupo del Centro de Mayores de San Andrés o colaborar en la Asociación del Grupo Joven o participar en el barrio en un club de lectura, en la asociación de mujeres o contribuir a la limpieza de zonas verdes o plantación de árboles ...

Pero no olvidemos que los activos no solo son recursos sino que pueden ser cosas intangibles que también nos ayudan a mejorar nuestra salud y a sentirnos bien. Los más reconocidos para mejorar la salud emocional son la música, la risa, los abrazos, el contacto humano, el contacto con la naturaleza, el silencio y la paz de un parque, la puesta de sol, la brisa por la mañana, la sombra de un árbol en verano, la conversación diaria en una tienda del barrio, un paseo con amigas, el buen trato recibido en un centro, el apoyo vecinal, la luz de una farola que te da seguridad, una calle limpia y bonita, el apoyo de las abuelas en la crianza, los juegos en la calle, sentirte escuchada, sentirse parte de un grupo, tener un propósito y colaborar, etc.



Aporte de un activo para la salud

Algunos activos son especialmente destacables principalmente por las personas que lo dinamizan, esas personas marcan la diferencia y ellas son también reconocidas como activos para la salud; pueden ser responsables y colaboradoras de centros y asociaciones, profesionales o vecinas y vecinos que tienen un compromiso especial con el barrio y sus gentes.

En Farmamundi hemos tenido la suerte de conocer a estas personas proactivas y comprometidas con su comunidad y compartir experiencias en diversos lugares considerados multiactivos como centros de mayores, asociaciones vecinales, asociaciones de mujeres rurales, asociaciones juveniles, centro sociales o espacios verdes urbanos colaborativos como los huertos de Suerte de Saavedra en Badajoz, donde además de tener una fuente de productos frescos para alimentarse, tener contacto con la naturaleza diario, sol y aire libre y hacer ejercicio; se crean lazos vecinales de apoyo e intercambio de saberes donde personas de diferentes generaciones aportan y disfrutan de un ocio constructivo y saludable.

La participación en pequeñas acciones comunitarias puede ayudar a prevenir enfermedades, a reducir adicciones, a conectar a personas que se sienten solas o a reducir estados de depresión, ansiedad o estrés como reconocen quienes disfrutan de ellas. En el caso de un huerto urbano, son parcelas de espacio reducido, no supone una gran inversión ni mantenimiento municipal y en cambio hay evidencias de su gran valor para la salud pública; es por ello, que merece la pena invertir en este tipo de recursos y replicar estas buenas prácticas en salud comunitaria en cada barrio y localidad.

**3 SALUD
Y BIENESTAR**

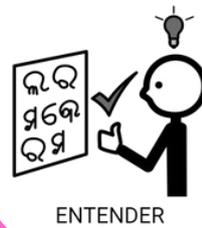


¿Qué podemos hacer?



Teniendo en cuenta que una comunidad sostenible y sociosaludable sería aquella que involucra a todos sus miembros en la toma de decisiones y acciones, y prioriza la calidad de vida, los cuidados y el bienestar de las personas, una manera de comenzar podría ser promoviendo el empoderamiento en salud realizando talleres con algunos colectivos, impulsando alternativas de ocio para el consumo responsable, organizando actividades intergeneracionales e interculturales que fomenten la cohesión social y crear diálogos con la comunidad para la búsqueda conjunta de soluciones y elevar a las instituciones propuestas constructivas y concretas que activen el fortalecimiento asociativo, la economía local, los espacios verdes como elementos clave generadores de salud.

Comunidades para la salud



Se trata de crear alianzas y entornos amigables para la salud; forjando comunidades sostenibles donde resulte fácil convivir, crecer, envejecer, cuidar y cuidarse.



¿Y tú que podrías hacer?

- Ponte las gafas salutogénicas y empieza a observar tu entorno en positivo y descubre donde se genera bienestar.
- Piensa en colectivo, crea vecindad y participa en alguna actividad o asociación de tu barrio.
- Conecta con la naturaleza, aprovecha los espacios verdes más cercanos.
- Cuida tu barrio y el medioambiente: se consciente a la hora de consumir productos o realizar acciones.
- Activa tu creatividad y propón ideas para mejorar y crear espacios para la salud, el ocio, los cuidados, el intercambio de aprendizajes, ...

En Farmamundi estaremos encantadas de recibir tus propuestas y comentarios, puedes escribirnos a extremadura@farmamundi.org o al 637483048.

Y si te animas a ser parte del cambio en tu lugar de trabajo o en tu comunidad y profundizar en este enfoque propositivo de la salud, te invito a visitar la web Mapeando salud por Extremadura donde podrás acceder a mapas de activos, experiencias comunitarias, recursos didácticos y divulgativos, glosario de términos, buenas prácticas y aula virtual (actualmente tenemos abiertos tres microcursos gratuitos de la nueva formación online COMUNIDADES QUE CUIDAN).

MAPEANDO SALUD POR EXTREMADURA <https://mapeando.saludglocal.org/>

**Objetivo: aprender de lo que funciona e ir construyendo en Extremadura comunidades generadoras de salud
¿te apuntas?**

Chelo Díez Chao

Promotora de mapeos de salud y coordinadora de Farmamundi en Extremadura



Nuestra miscelánea de recomendaciones de todo tipo para acercarte a la sostenibilidad desde múltiples campos. ¡Disfrútalo!

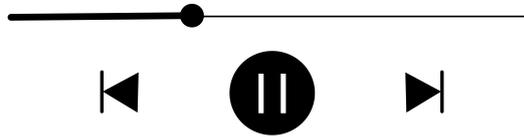


RECOMENDACIONES

Lo que le pasó a Hawaii

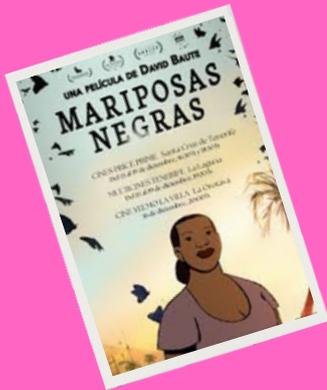
Bad Bunny

Quieren quitarme el río y también la playa
Quieren al barrio mío y que abuelita se vaya
No, no suelte' la bandera ni olvide' el lelolai
Que no quiero que hagan contigo lo que le
pasó a Hawáies la herencia que dejaron mis
abuelas



Música

En este apartado musical nos hemos propuesto compartir temas musicales que nos hablen de la defensa de un mundo mejor. Puedes suscribirte a nuestra lista de Spotify "[Música para la Sostenibilidad](#)" donde iremos incorporando temas nuevos cada mes.



MARIPOSAS NEGRAS

El cambio climático impacta en las vidas de Lobuin, Vanesa y Soma, tres mujeres de puntos muy distintos del planeta, pero con algo en común: las tres lo pierden todo por el efecto del calentamiento global y se ven forzadas a migrar para sobrevivir. MARIPOSAS NEGRAS narra sus historias, su lucha por no desaparecer pese a que su lugar de origen ya no exista. Vidas que, como las de miles de personas que sufren en sus carnes las consecuencias del calentamiento global, merecen ser contadas. (Tingladofilm)

Lectura

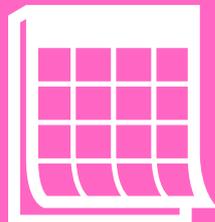


Fuego la Sed

María Sánchez

Fuego la sed es un libro militantemente político, militantemente lírico, sobre nuestra relación con nuestro entorno: sobre la forma en la que las decisiones humanas repercuten en el curso de un arroyo o en el vuelo de un pájaro, sobre la desmemoria por la que nos imponemos al territorio, y borramos la posibilidad de otras experiencias. (La Bella Varsovia)





Eventos Abril



RECOMENDACIONES

**05
abr**

Manifestaciones

Jornada de lucha contra los alquileres abusivos y el derecho a la vivienda Cáceres, Badajoz... 12h.

**09
abr**

Charla: Regularización

A las 18h en El Prestao
C/Virgen de la Soledad N°7
Badajoz

**23
abr**

Video-Fórum Genocidio en el Congo

A las 18h en El Prestao
C/Virgen de la Soledad N°7
Badajoz

**25
abr**

Cada Plaza Es Un Mundo

Charla sobre migración
climática, turistificación y
barrios
Plaza Cervantes

Materiales



HERRAMIENTAS ECOFEMINISTAS. GREENPEACE

Greenpeace nos presenta un conjunto de herramientas para conseguir mayor coherencia interna y evitar reproducir estereotipos de género y minimizar las desigualdades propias de una sociedad patriarcal.



ANUARIO INTERNACIONAL CIDOB 2025

El Anuario Internacional CIDOB. presenta las principales claves de la actualidad internacional. Este año han seleccionado tres temas que merecen un análisis en profundidad. El primero es la emergencia del Sur Global. El segundo gran tema es el auge de la derecha radical. El tercerlo la denominada «era de la inseguridad».



DESCOLONIZA. AJ+ ESPAÑOL

La serie Descoloniza, de AJ+ Español, trata de contextualizar algunas de las luchas más importantes de nuestro tiempo y escuchar a las personas que están en la línea de frente, entender cómo actúan en comunidad y conocer narrativas que invitan a no rendirse.

ecossistema

Esta revista forma parte del proyecto:
De Mano en Mano, Espacio local de Sostenibilidad y Economía
Colaborativa
Glocalópolis

Un proyecto de:



Financiado por:

