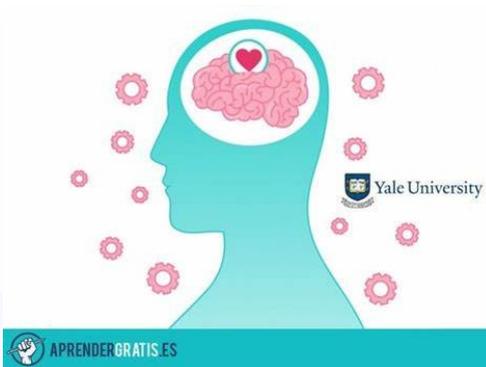


# RECURSOS DE SALUD EN LA PROVINCIA DE GRANADA



*Comunidad de Prácticas: PromoSaludGranada*

## **AUTORÍA:**

- **María José de la Rosa Vázquez.** Licenciada en Enfermería y Psicología. Dinamizadora de la COP. Asesora Técnica de Programas de Salud, Delegación T. de Salud y Consumo de Granada.

- **Herenia García Serrán .** Doctora en Psicología. Técnica de Educación para la Salud y Participación Comunitaria. Área Gestión Sanitaria Sur de Granada.

- **Agustín Gómez Jiménez.** Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología. Técnico Educación Salud y Participación Comunitaria para la Acción Local en Salud. Distrito Sanitario Granada Metropolitano.

- **Herminia Muñoz Flores.** Doctora en Psicología. Coordinadora de la Unidad de Comunicación de la Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada.

- **Alberto Ruiz Maresca.** Psicólogo Sanitario. Técnico de Educación para la Salud y Participación Comunitaria. Área de Granada. Distrito Sanitario Granada Metropolitano.

- **Aurelia Salas Muñoz.** Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación. Técnica de Educación para la Salud y Participación Comunitaria. Distrito Sanitario Granada Metropolitano.

- **Ramón Torres Valverde.** Operador de periférico, Servicio de Informática. Delegación Territorial Salud y Consumo de Granada.

## **INDICE:**

<b>1. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Proceso:</b>	
2.1.Cómo se ha constituido la COP.....	6
2.2 Coordinación de la COP.....	8
2.3 Valores con los que hemos trabajado.....	9
2.4 Cultura de la COP.....	17
2.5 Comunidad de Prácticas.....	20
2.6 Actores que intervienen.....	25
2.7 Pasos dados.....	26
<b>3. Resultado:.....</b>	<b>32</b>
3.1 Introducción.....	32
3.2 Diseño de la página Web Elaboración.....	32
3.3 Cuatro ámbitos de Promoción de Salud:.....	37
3.3.1 Alimentación Saludable.....	37
3.3.2 Ejercicio Físico.....	38
3.3.3 Prevención de Adicciones.....	38
3.3.4 Bienestar emocional.....	39
<b>4. Seguimiento.....</b>	<b>40</b>
<b>5. Bibliografía.....</b>	<b>41</b>
<b>6. Agradecimientos.....</b>	<b>43</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>44</b>

## **INTRODUCCIÓN:**

El IV Plan Andaluz de Salud (2013-2020) tiene como objetivo central reducir la desigualdad y facilitar que las personas vivan más años y con más calidad y autonomía. El Plan pretende llegar a todos los municipios de la Comunidad Autónoma para alcanzar diferentes objetivos entre los que están aumentar la esperanza de vida con más calidad y autonomía, promover la actividad física para personas mayores o en situación de dependencia y proteger la salud de las personas ante los efectos de la globalización y de los nuevos riesgos ambientales y alimentarios.

Según la OMS, disfrutar de una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social. La promoción de la salud reconoce la salud como un concepto positivo y se centra en los factores que contribuyen a ella. Busca que todas las personas desarrollen su mayor potencial de salud tomando en cuenta los activos de la comunidad y las condiciones sociales subyacentes que determinan una mejor o peor salud - los Determinantes Sociales de la Salud - sabiendo que para alcanzar la equidad es necesario una redistribución del poder y los recursos

El abordaje de Promoción de la Salud implica una manera particular de colaborar: parte de las diferentes necesidades de la población, fomenta sus capacidades y sus fortalezas, empodera, es participativa, intersectorial, sensible al contexto y opera en múltiples niveles (OMS)

“Comunidades, organizaciones, e instituciones trabajando juntas para crear condiciones y entornos que aseguren la salud y el bienestar para todas las personas, sin dejar a nadie atrás”(OMS)

Trabajando en este ámbito tan fundamental de la promoción de la Salud, desde la Sección de Programas de Salud de la Delegación de Salud y Familias llevábamos tiempo observando que tenemos muchos recursos de promoción de salud en los diferentes programas de salud de la Junta de Andalucía (Red de Acción Local en Salud (RELAS), Promoción de la Salud en los lugares de trabajo(PSLT), Programa de Hábitos de Vida Saludables(PHVS): Creciendo en Salud y Forma Joven, Red Andalucía Saludable, Red Andaluza de Servicios Sanitarios y espacios libres de humos (RASSELH) etc, pero que no había un mapa de recursos conjunto. Una herramienta global, integradora, en la que poder acceder a todos los recursos de forma unitaria.

Tener una herramienta con la que puedan contar las y los profesionales para informar a las personas usuarias del SSPA de los recursos/activos en Salud que tienen en el barrio y en la Comunidad nos parecía fundamental, y con ese objetivo comenzamos nuestra Comunidad de Prácticas.

Paralelamente tuvimos conocimiento de la programación de acciones formativas en Comunidades de Prácticas por parte del IAAP. El grupo de trabajo "Comunidad de prácticas" es

una red multidisciplinar para realizar un proyecto común, formada por profesionales de diferentes instituciones y organismos. Vimos muy buena oportunidad constituir una Comunidad de Prácticas con el respaldo del IAAP, pues era justo lo que necesitábamos para poner en marcha nuestro objetivo.

Así, desde la Delegación Territorial de Salud y Consumo nos pusimos en contacto con el Distrito Granada-Metropolitano y AGS Sur y Nordeste de Granada, así como con la EASP, la Delegación de Educación, personal del SAS etc, iniciando el trabajo colaborativo con un grupo de profesionales de diferentes ámbitos, con mucha ilusión, motivación y compromiso.

Además, después de hablar del proyecto con diferentes profesionales ,vimos que lo ideal era generar una página web o plataforma sencilla, para que tengan fácil acceso las y los profesionales sanitarios donde esté toda la información centralizada, y no quede en un mero documento escrito que tiene menos utilidad práctica.

Así formamos nuestra Comunidad de Prácticas (COP) en abril del año 2021, con diferentes profesionales con la misma cultura de promoción de salud, teniendo claro la importancia de actuar sobre municipios, barrios, a nivel local y con las características concretas de los territorios.

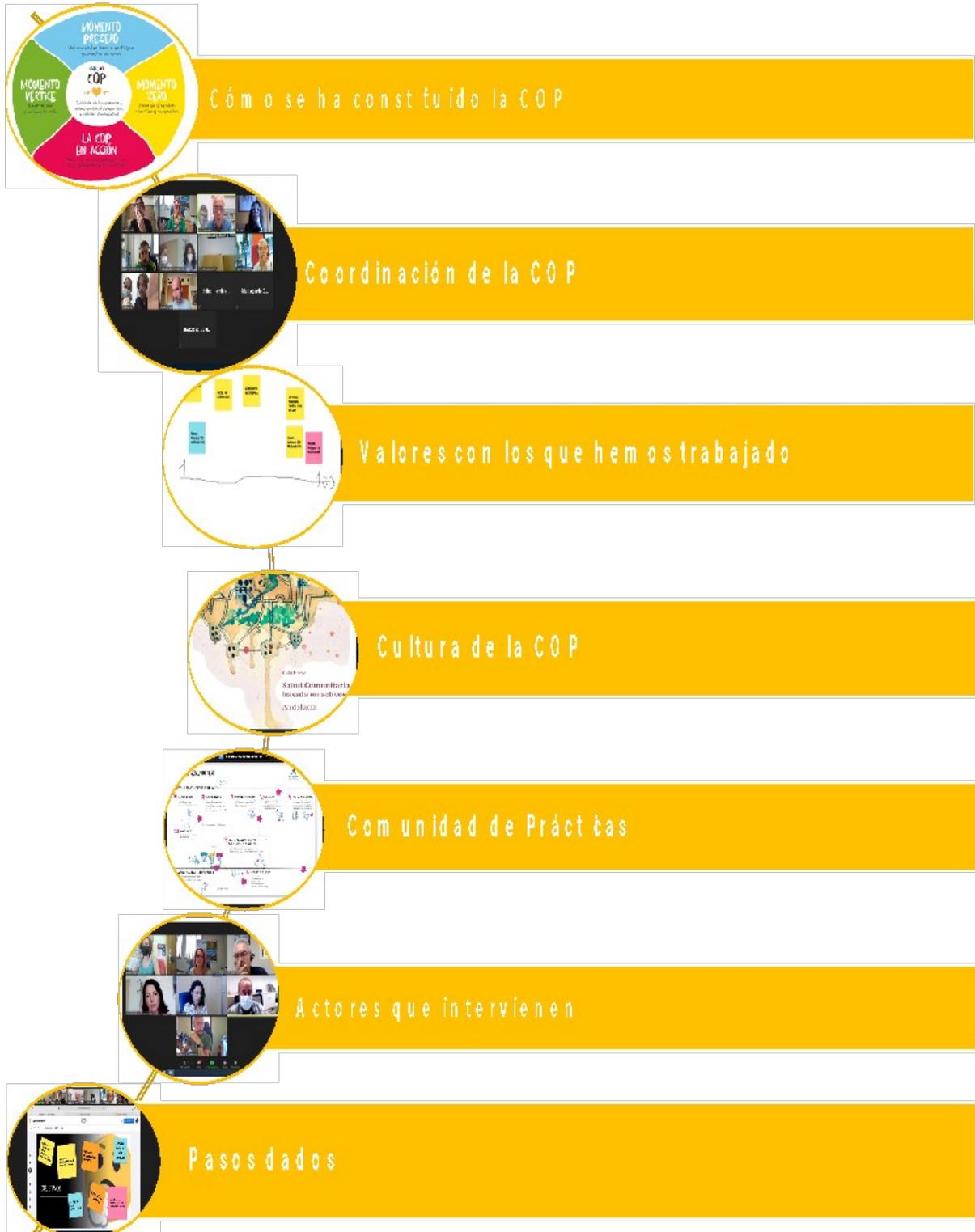
A través de esta identificación de recursos o activos en salud pretendemos reforzar el bienestar de la ciudadanía, potenciando sus capacidades individuales y colectivas a través del conocimiento sobre los recursos de salud de su entorno.

Este mapeo de recursos, además, permitirá promover la prescripción social por parte de las y los profesionales sanitarios, en el marco de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía (aprobada por el Consejo de Gobierno el 12 de noviembre de 2019, BOJA no 222, de 18 de noviembre de 2019 ).

Con la idea de realizar una evaluación y actualización continua, esperamos que sea de gran utilidad.

En este documento vamos a explicar por un lado, cómo hemos desarrollado el trabajo, cómo hemos formado la COP, con qué valores hemos trabajado, cultura, conceptos..etc y por otro lado, el resultado del trabajo colaborativo que ha sido el diseño de una página Web con recursos de promoción de salud en cuatro ámbitos de actuación: alimentación saludable, ejercicio físico, bienestar emocional y prevención de adicciones.

## PROCESO:



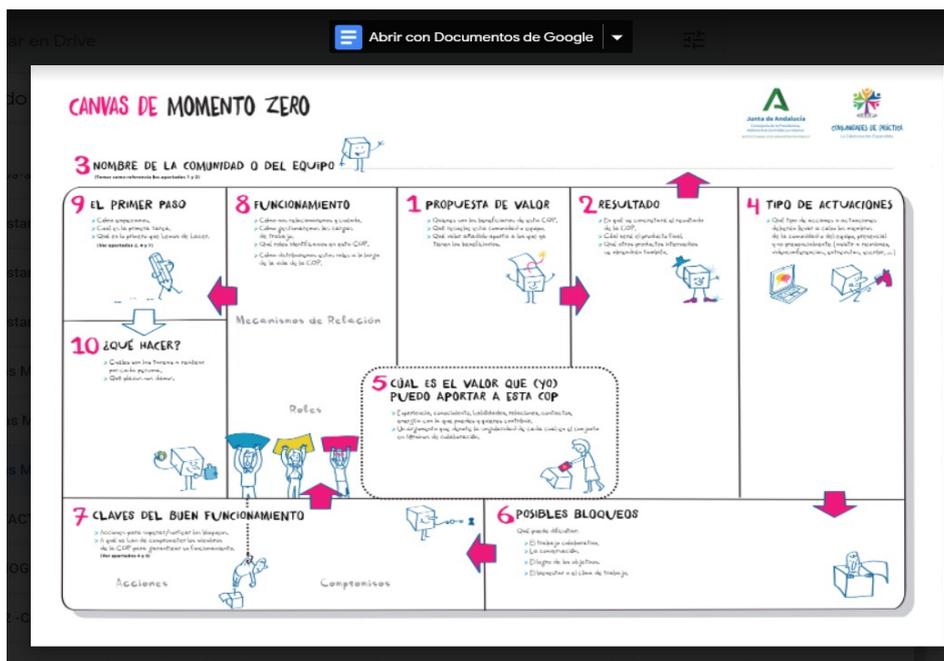


## Cómo se ha constituido la COP

Esta Comunidad de Prácticas (COP) surge por la confluencia de dos hechos: la constatación de la gran variedad de recursos de promoción de salud en los diferentes programas de salud de la Junta de Andalucía y el conocimiento de la programación de acciones formativas en Comunidades de Prácticas por parte del IAAP.

Esto motivó a la Sección de Programas de Salud de la Delegación de Salud y Consumo de Granada para plantear esta metodología de trabajo para sacar un producto adelante: la creación de página web de recursos de promoción de Salud de la provincia de Granada para su utilización por profesionales sanitarios. Para ello se contactó con diversos profesionales de diferentes instituciones como del Distrito Granada-Metropolitano, AGS Sur y Nordeste de Granada, así como de la EASP, la Delegación de Educación, personal del SAS etc,

La propuesta fue tomando forma y evolucionando a la vez que ha ido evolucionando esta COP que se constituyó con profesionales de diferentes ámbitos: personal técnico de promoción de Salud del Distrito Granada-Metropolitano, AGS Sur y Nordeste de Granada, una profesional de la EASP, y con diferentes profesionales del SAS (trabajadores/as sociales, enfermeros/as, ..) etc, iniciando el trabajo colaborativo con un grupo de profesionales de diferentes instituciones y organismos, muy ilusionados, motivados y comprometidos.



La coordinación ha corrido a cargo de la Sección de Programas de la Delegación Territorial de Salud y Consumo de Granada y se ha trabajado con una metodología práctica y diferentes herramientas digitales teniendo en cuenta que la pandemia Covid ha hecho que no fuera posible el trabajo presencial.

Se realizó una primera formación en Comunidades de Prácticas en la Sección de Programas de Salud de la Delegación, el 8 de abril de 2021 impartida por profesionales del IAAP, en la que se compartió con el grupo la experiencia de conocer qué es una Comunidad de Prácticas, características diferenciadoras con los grupos de trabajo, diferentes herramientas digitales (animómetro, zoom, mentimeter...etc), beneficios de trabajar en la COP, reconocimiento por parte del IAAP, etc..

Se llevó a cabo una primera reflexión sobre qué personas fuera del grupo de trabajo podían sumar al proyecto.

Una vez formado el grupo de trabajo, la Jefa del Servicio de Salud (M.<sup>a</sup> del Mar Mochón Ochoa) envió una carta a las direcciones de cada profesional que iba a formar parte de la COP, agradeciendo su implicación en el proyecto y solicitando que en la medida de lo posible, facilitaran el tiempo de trabajo de estos y estas profesionales para trabajar en la COP.

Ha sido fundamental el apoyo de las direcciones de los centros a las personas integrantes de la COP.



## Valores con los que hemos trabajado

Valores con los que se ha trabajado, personas (interdisciplinar) y entidades (interinstitucional).

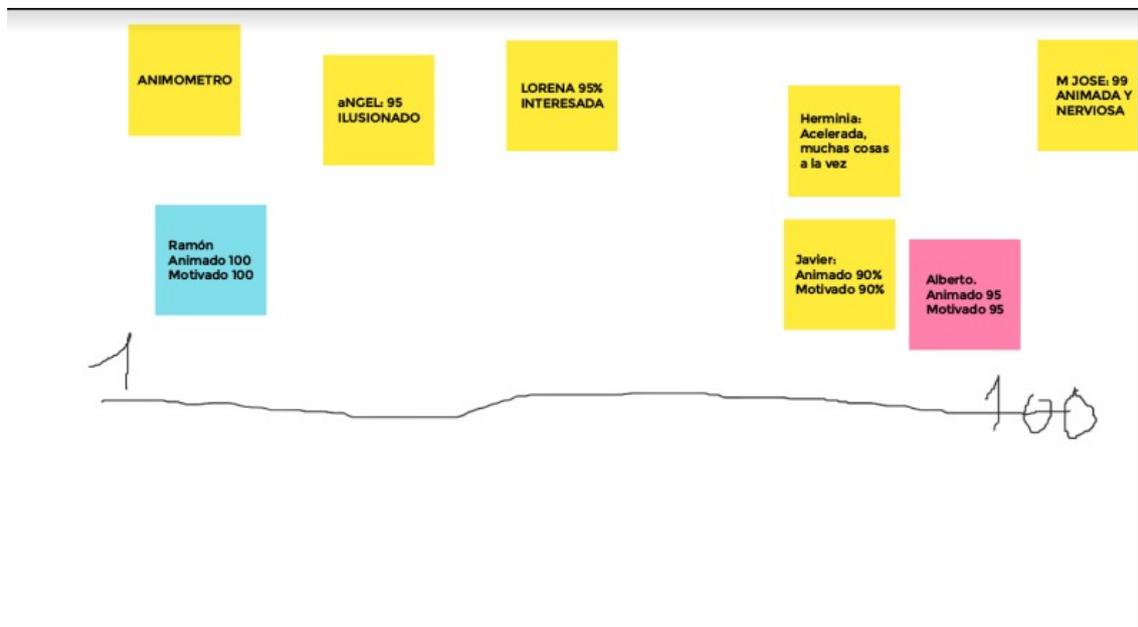
Para analizar los valores constituyentes de este proyecto partimos de una serie de acciones secuenciadas:

**I. 8 de Abril de 2021:** como primera reunión que parte de la constitución del grupo de trabajo de la COP, conformado por una serie de profesionales muy comprometidos, con muchos años de experiencia y bagaje profesional:

- María José de la Rosa Vázquez. Enfermera y Psicóloga. Coordinadora de la COP. Asesora Técnica de Programas de Salud, Delegación T. de Salud y Consumo de Granada
- Angel Palomino Gallardo. Enfermero y Licenciado en Derecho. Delegación Territorial Salud y Consumo de Granada.
- Alberto Ruiz Maresca. Psicólogo Sanitario. Técnico de Educación para la Salud y Participación Comunitaria. Área de Granada. Distrito Sanitario Granada Metropolitano
- Agustín Gómez Jiménez. Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología. Técnico de Educación para la Salud y Participación Comunitaria en la Acción Local en Salud. Distrito Sanitario Granada Metropolitano
- Aurelia Salas Muñoz . Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación Técnica de Educación para la Salud y Participación Comunitaria. Área Gestión Sanitaria Nordeste de Granada
- Herenia García Serrán . Doctora en Psicología. Técnica de Educación para la Salud y Participación Comunitaria. Área Gestión Sanitaria Sur de Granada
- Herminia Muñoz Flores. Doctora en Psicología. Coordinadora de la Unidad de Comunicación de la Escuela Andaluza de Salud Pública
- Ramón Torres Valverde. Operador de periférico, Servicio de Informática. Delegación Territorial Salud y Consumo de Granada.
- Lorena Guerrero. Licenciada en Psicología. Delegación Territorial Salud y Consumo de Granada
- Francisco Javier Dolz López. Técnico de Educación para la Salud. Coordinador Técnico de Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo. Distrito Sanitario Granada Metropolitano
- Cecilio Haro. Trabajador Social. Distrito Sanitario Granada Metropolitano

De aquí surgen una serie de compromisos para dar forma y contenido a la Comunidad de Prácticas y la temática seleccionada.

Se trabajó con la herramienta digital Jamboard en los puntos del Canvas: Propuesta de Valor, Resultado, Nombre de la COP, Posibles bloqueos y Buen Funcionamiento.



**III. Mayo-Junio 2021:** Una vez constituido el grupo de trabajo, el siguiente paso fue ponernos en contacto para llevar a cabo el trabajo. Para ello teníamos que formarnos en habilidades y la utilización de una serie de herramientas colaborativas online debido a la pandemia. En la primera reunión trabajamos con Jamboard en los puntos del Canvas de Momento Zero 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7, llegando a diferentes conocimientos y conclusiones:

III.1. Propuesta de Valor (canvas 1): Aquí se da respuesta al valor de nuestra COP, el impacto que va a tener, a quien beneficia, cuales son los colectivos, personas, agentes que influyen en que se pueda llevar a cabo, que les resuelve nuestro proyecto....

Conclusiones:

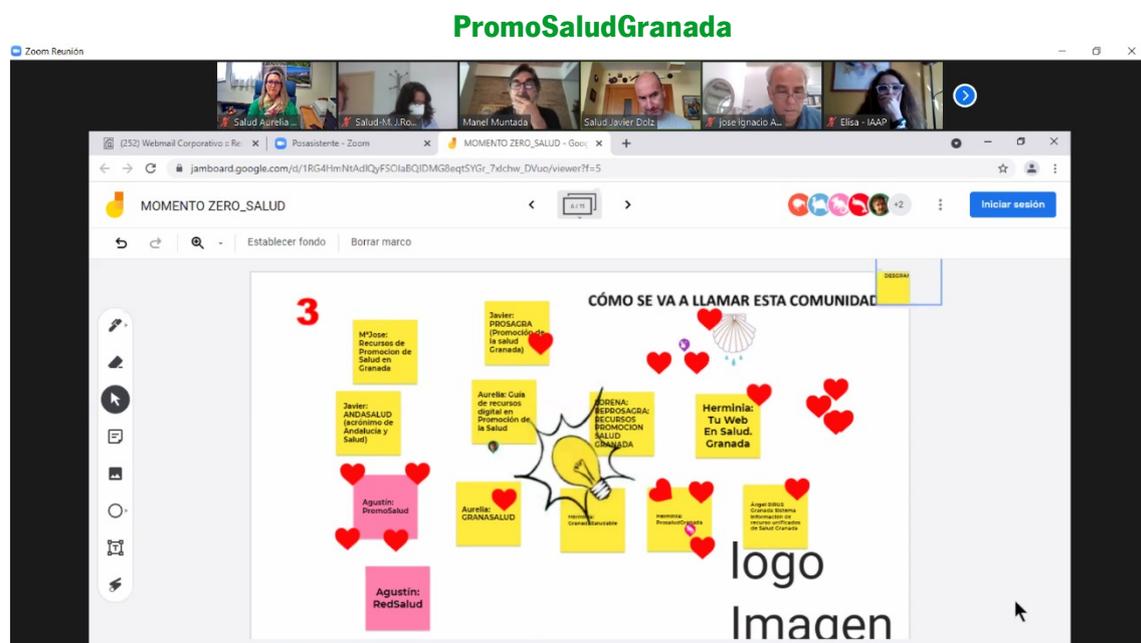
- Resuelve la dispersión de recursos. Facilita el acceso a la información.
- Resuelve la duplicidad del trabajo. A veces se trabaja lo mismo desde diferentes instituciones, asociaciones etc
- Aporta beneficios de diferentes temáticas de promoción de la Salud como Alimentación saludable, Actividad física, Tabaco...
- Beneficia a profesionales y usuarios/as del SSPA.
- Se pone de manifiesto la necesidad de sistematizar toda la información sobre recursos de promoción de la salud en la provincia de Granada.

- Puede beneficiar al tejido asociativo en general, a otros programas que están presentes en los municipios, como por ejemplo Guadalinfo,...
- Tener presente el hecho de que sea muy accesible la información por tener página web, concretando lo que se busca.
- En el plano metodológico, desde la interdisciplinariedad, institucionalidad y compartiendo experiencias y conocimientos desde los diferentes ámbitos.
- Facilita la visibilidad, accesibilidad, agilidad e integralidad en la lectura de sistemas.

III. 2. Resultado (canvas 2): producto concreto que vamos a trabajar. Cual será el producto final y qué otros productos intermedios. Las aportaciones realizadas fueron:

- Base de datos
- Trabajo en red y conocimiento cercano de la realidad.
- Consenso de términos/criterios de priorización.
- Documento de análisis y valoración de lo que ya existe (por ejemplo, se pone de manifiesto la iniciativa de Asturias)
- Selección de en qué ámbitos de la promoción de la salud nos vamos a centrar.
- Folleto informativo con código QR que esté disponible para la población en general
- Pagina web que integre de manera sistemática y accesible a todos los recursos (y activos en salud) de promoción de la salud en la provincia de Granada.

III. 3. Nombre de la COP (canvas 3): Se realizó una lluvia de ideas para proponer posibles denominaciones para la iniciativa, y posteriormente tuvo lugar la votación de las personas integrantes del grupo, para decidirse por la siguiente propuesta (exenta de derechos de autoría tras las comprobaciones realizadas):



III. 4. Posibles Bloqueos (canvas 6): En la siguiente cuestión se planteaba qué puede dificultar el trabajo colaborativo, como la conversación, el logro de objetivos, el clima o bienestar en el trabajo...

Para facilitar la recogida sistemática de aportaciones y categorizarlas, se realizaron dos bloques:

4.1. Factores del entorno:

- Poco apoyo institucional.
- El proyecto no es prioritario en la institución y por tanto tienes poca disponibilidad para dedicar el tiempo que requiere.
- Situación actual de saturación por la pandemia Covid19.
- Tiempo/dedicación.
- ¿Se ha difundido la iniciativa oficialmente a nuestras instituciones?

4.2. Factores internos:

- Falta de puntualidad o faltar a las reuniones sin avisar.
- Agresividad verbal.
- Que no se respeten los turnos de palabra o que no se tengan en cuenta a todas las personas miembros.
- Desánimo por pensar que se tratan de tareas inabarcables.
- No tener claros los objetivos o fijar metas inalcanzables.
- Excesivo número de reuniones o reuniones muy largas. Puede dar lugar a falta de motivación o imposibilidad de dedicarle tiempo.
- Falta de consenso.

III.5. Buen Funcionamiento (canvas 7).

Para materializar el buen funcionamiento, se planteaban una serie de acciones:

- Compromiso institucional. Solicitud por parte del Delegado o Jefa de Servicio para colaborar (envío de una carta informativa a jefaturas del personal del equipo de trabajo).
- Compromiso de reuniones con un máximo de una hora. Si no nos da tiempo nos organizamos mejor para la siguiente reunión.
- Poner fecha siguiente reunión en cada reunión.
- Definir el tiempo de duración del proyecto, por nosotros y por el compromiso de nuestra institución (calendarizar y temporalizar en la medida de lo posible).
- Viabilidad de hacer subgrupos para reuniones.
- Cuidar el clima emocional del grupo. Se puede encargar una persona en cada reunión.
- Propuesta de Crear grupo de "whatsapp".

Y una serie de compromisos:

- Puntualidad.
- Cuidar el lenguaje.

- Responsabilizarse y traer el trabajo acordado.
- Adoptar el consenso como método de toma de decisiones.

### III. 6 Cual es el valor que puedo aportar Yo? (canvas 5).

Tras la dinámica grupal, se generaron una serie de valores que aportan cada una de las personas integrantes del grupo de trabajo:

- Experiencia y cercanía en el trato con usuarios/as y profesionales sanitarios.
- Experiencia en iniciativas similares con la temática seleccionada.
- Conocimiento de la literatura científica y bibliografía relacionada.
- Manejo de las herramientas aplicadas a las NTIC.
- Experiencia y conocimiento del mapeo en activos en salud.
- Amplio conocimiento y experiencia en el trato con los municipios y sus recursos disponibles.
- Conocimiento y manejo de bases de datos, claves para el manejo en este tipo de iniciativas.
- Manejo de las redes sociales, facilitadoras para la difusión/comunicación de este tipo de iniciativas.
- Amplia experiencia de trabajo en promoción de la salud.
- Contactos con diferentes profesionales de diferentes disciplinas e instituciones.

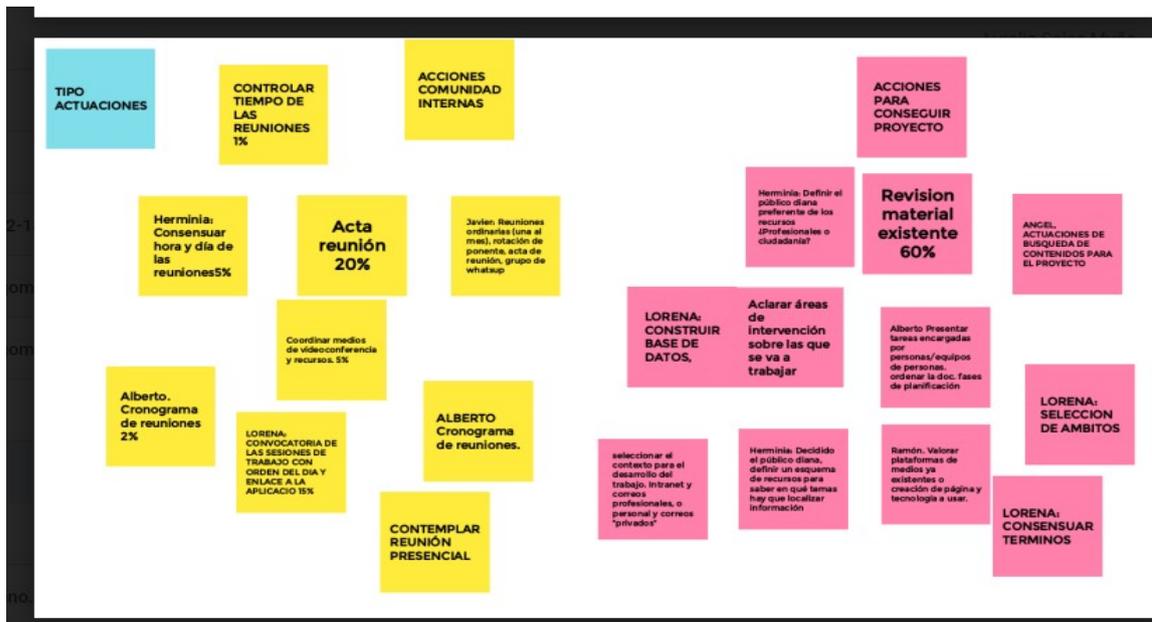


### III.7 Tipo de actuaciones (canvas 4)

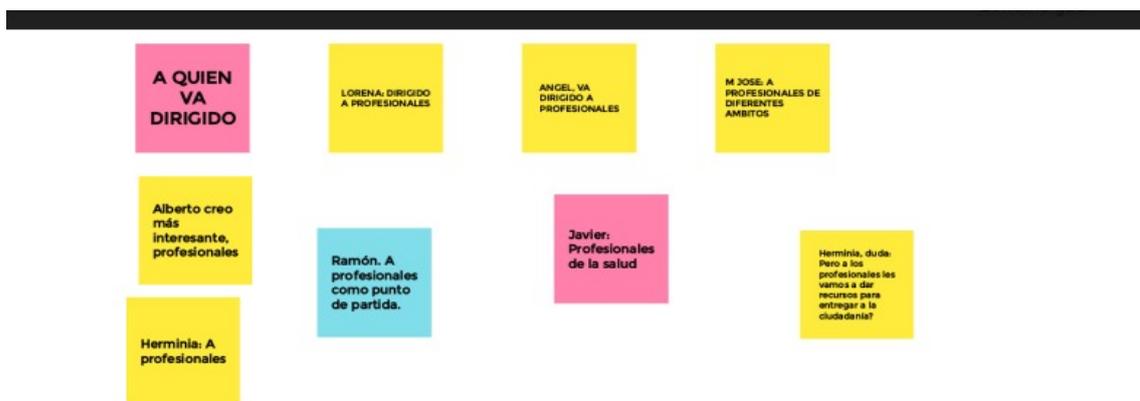
Se consensuaron en la dinámica grupal inicial y con posterioridad, una serie de actuaciones:

- Reuniones con una cierta periodicidad (al menos cada 3 semanas, o por lo menos, una vez al mes).
- Convocatorias previas con orden del día previsto (con una hora de inicio y de fin de la reunión).

- Elaboración de acta de cada reunión, repartida la tarea entre todas las personas integrantes en el grupo.
- Elaborar una base de datos con las personas integrantes y un calendario para la disponibilidad de las personas.
- Y otras acciones más concretas relacionadas con la temática de la COP: labor de difusión en seminarios/jornadas, revisiones bibliográficas, revisiones de iniciativas similares, definir colectivos diana, poner en común la terminología empleada, definir el marco conceptual, definir la futura metodología,...



**IV. 21 de Junio de 2021:** comienza la reunión con el análisis de los puntos 8, 9 y 10 del Canvas de Momento Zero:



IV. 8. Funcionamiento (canva 8):

Se acuerda que nos reuniremos cada tres semanas más o menos y las reuniones serán por videoconferencia, y cuando el covid lo permita se hará alguna presencial. Nos comunicaremos por correo electrónico.

Se crea una carpeta compartida en google drive, a la que se irán subiendo los trabajos y artículos e información de interés. Una persona dinamizará la reunión, otra persona hará el acta, otra se encargará de establecer la fecha y enviar el enlace y cada persona se encargará de alguna tarea relacionada con el proyecto.

Para establecer la fecha de las reuniones, se hizo un calendario en la carpeta compartida y todos/as vamos poniendo las fechas en las que no podemos reunirnos, y se elige la fecha en la que podamos más personas.

#### IV. 9. El primer paso (canvas 9):

Se debate si lo que vamos a buscar son recursos o activos en salud. Las personas técnicas entendidas del tema (del Distrito y AGS fundamentalmente) comparten sus conocimientos y se acuerda que vamos a trabajar sobre Recursos en Salud.

Se decide que hay que hacer una revisión de los Recursos que ya hay en diferentes plataformas y formatos. Se reparten los Recursos (que se deciden que sean Alimentación Saludable, Ejercicio físico, Bienestar emocional y prevención de adicciones), según las personas que los van a agrupar y que se van a centrar más en cada ámbito, aunque todas las personas somos responsables de compartir los conocimientos que tenemos de los otros ámbitos.

#### IV. 10. Qué hacer. Tareas a realizar por cada persona y plazos (canvas 10):

En principio se hace el siguiente reparto en base a lo acordado en el canvas 9:

- Herenia: introducción y Recursos en Salud de su zona. AGS Sur.
- Agustín: Ejercicio Físico (provincia de Granada)
- Aurelia: Recursos en Salud de su zona. AGS Nordeste.
- Javier: Recursos en Salud de Tabaco y prevención de adicciones.
- Lorena: Centros de Participación Activa de Mayores y Tabaco.
- Ramón: Diseño página Web.
- Herminia: Recursos y plataforma zoom para reuniones y diseño web.
- Alberto: Recursos en Salud (pendiente determinar ámbito)
- M<sup>a</sup> José: Alimentación saludable

Para ello, se comparte una base de datos modelo, que por consenso se recoja la información de manera sistemática e integrada, definiendo un plazo determinado y apropiado en función del contenido de cada tarea.



Valores, reflexiones sobre municipios, barrios, a nivel local como influye la comunidad en la salud individual y las características concretas de la población granadina en las diferentes A.G.S./Distrito y municipios, cuestiones territoriales de salud...etc

### **Contextualización territorial y sanitaria**

Durante el proceso de “construcción” de este trabajo se ha ido analizando y debatiendo el ámbito de intervención territorial.

La provincia de Granada cuenta en la actualidad con 174 municipios. De ellos, sólo 8 municipios superan los 20.000 habitantes, 21 municipios superan los 10.000 habitantes y casi el 80% de los municipios de la provincia, no llegan a los 5.000 habitantes.

Otro dato destacable es el hecho de que prácticamente la mayoría de los municipios que quedan fuera del Área Metropolitana (Son 32 municipios los que forman parte de esta Área), van perdiendo población progresivamente, lo que facilita el progresivo envejecimiento de su población.

Este envejecimiento de la población se acentúa fundamentalmente en los municipios del interior (zona nordeste de la provincia) más alejados del área metropolitana, frente a un cierto rejuvenecimiento de la población en los municipios que rodean a la capital, así como en la zona costera (en menor medida).

Tras este breve análisis, es necesario tener en cuenta el mapa sanitario de la provincia de Granada (Atención Primaria), que consta de:

1. Distrito Sanitario Granada-Metropolitano: conformado por 85 municipios repartidos en 36 Zonas Básicas de Salud (también denominadas Unidades de Gestión Clínica o Unidades Asistenciales, y más concretamente en el ámbito municipal, Centros de Salud, Consultorios Locales y Auxiliares, ubicados precisamente en los municipios) para la Atención Primaria, y cubre un 73% del total de la población de la provincia.



3. Área Gestión Sanitaria Sur: con un total de 43 municipios que suponen el 16,28% de la población provincial y con 7 Zonas Básicas de Salud (ZBS).



Distribución de las Zonas Básicas de Salud del Área Gestión Sanitaria Sur

### **Salud comunitaria y local**

Tener claro como es la distribución de los municipios de la provincia de Granada y su perfil socio demográfico, tal y como se ha reflejado brevemente, es imprescindible para acercarse a la realidad de la salud comunitaria y local de la ciudadanía y sus posibles necesidades.

Igualmente también es primordial identificar los recursos sanitarios y su distribución por la provincia de Granada como determinante social de la salud.

En el abordaje de la salud comunitaria y local, el trabajo colaborativo entre las instituciones, organismos y agentes claves, así como la abogacía y el intercambio de conocimiento y herramientas en el campo de la salud comunitaria y la promoción de la salud, es fundamental dado que todas las entidades, desde diferentes ámbitos, buscan mejorar la salud poblacional trabajando la mejora de los diferentes determinantes de salud con una perspectiva de equidad y fortalecimiento de la comunidad.

En este caso, la Salud Comunitaria se define como la expresión colectiva de la salud de los individuos y grupos en una comunidad, que viene determinada por la interacción entre las características de las personas, las familias, el medio social, cultural, ambiental en el que viven, así como la influencia de distintos factores sociales, políticos y globales.

Por tanto entran en juego una serie de conceptos básicos a tener presente, los cuales, son analizados a continuación en el siguiente epígrafe.



## Comunidad de Prácticas

*Comunidad de prácticas: Se pone el acento en la construcción de modelos que tiene que ver con el territorio, con la construcción global, cultura de colaboración en procesos de salud. Conceptos como salud, territorio, recursos, activos en salud...*

### **MARCO CONCEPTUAL**

Para darle forma a la iniciativa que se propone a través de un grupo de profesionales, debemos partir de un marco conceptual, que delimite los conceptos claves en el abordaje.

Conceptos claves:

#### **Salud**

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948.

#### **Promoción de la Salud**

La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, laborales, económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva. Carta de Ottawa (OMS).

#### **Educación para la Salud**

La Educación para la Salud es un proceso de educación y de participación de la persona, paciente y/o familiar, con el fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la promoción y defensa de la salud individual y colectiva.

#### **Salud Pública**

En este contexto la Salud Pública se define como “el esfuerzo organizado por la sociedad para prevenir la enfermedad, proteger, promover y restaurar la salud, y prolongar la vida”. Tiene la misión de trabajar por mejorar la salud de la población.

#### **Determinantes Sociales de la Salud**

Y frente a un sistema de salud pública, casi el 50% de las razones por las que enfermamos y morimos no dependen de los servicios sanitarios sino del conjunto de factores

personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones; es lo que se conoce como factores determinantes de la salud y se dividen en cuatro grandes grupos (Informe Lalonde, 1974):

- Biología humana (carga genética, resistencia a la enfermedad, edad, sexo).
- Medio ambiente (contaminación física, química, biológica, entorno socioeconómico, cultural y urbano).
- Estilos de vida y conductas de salud (abuso de sustancias, sedentarismo, nutrición, estrés, violencia, actividades de riesgo).
- Sistema de asistencia sanitaria (tipo de servicios sanitarios, equidad y utilización de los mismos, accesibilidad).

### **Estrategias de Salud en todas las Políticas y Desigualdades en Salud**

Los determinantes de la salud pueden ser tanto positivos como negativos, se distribuyen desigualmente en la población y su abordaje se fundamenta a partir de **la Estrategia Salud en Todas las Políticas (STP)**, que mediante actuaciones políticas de los diferentes sectores implicados, Distintos sanitario/Áreas de Gestión Sanitarias (AGS), pretenden maximizar los efectos positivos y minimizar los negativos.

La STP se dirige a los sectores que tienen el potencial de influir con sus decisiones y actuaciones en las condiciones sociales, económicas y medioambientales que determinan la salud y la equidad, ya sea positiva o negativamente, con el objetivo de alcanzar una mejor salud y calidad de vida para la población.

Las evidencias disponibles relacionadas con unos mejores resultados en salud cuando se trabaja por determinantes, hacen prever no solo un mayor nivel de salud y bienestar, sino también un mayor equilibrio territorial y con ello **una disminución de las desigualdades en salud**.

### **Red de Acción Local en Salud (RELAS)**

En nuestro trabajo es imprescindible tener una visión de trabajo en red e intersectorial, en el ámbito municipal, por lo que, la Estrategia de Salud en todas las políticas, de forma conjunta establece lazos de unión con conceptos tan básicos como la Acción Local en Salud (también conocido en Andalucía como RELAS, Red de Acción Local en Salud), por tanto, ¿qué es y qué implica la Acción Local en Salud?

**La Acción Local en Salud**, concreta la forma de llevar la Salud en todas las Políticas al nivel local y comprende un conjunto de actuaciones orientadas a situar la política y las acciones de salud pública en el escenario más cercano a la población, posibilitando las sinergias de las políticas públicas, la implicación del sector privado y la ciudadanía, con el liderazgo de los gobiernos locales.

El liderazgo de los Ayuntamientos se fundamenta en la elaboración de sus Planes Locales de Salud en un marco de Gobernanza local para la salud. La gobernanza representa el gobierno compartido que articula la intersectorialidad de las políticas públicas implicando a los distintos poderes públicos en una planificación conjunta, incorporando a todos los actores (entidades públicas y privadas, así como las redes y comunidades de personas), para que tengan la posibilidad real de participar de forma efectiva en la toma de decisión de los intereses colectivos, y para el desarrollo de actuaciones integrales que permitan el logro de los objetivos de salud y bienestar para la población, promoviendo la filosofía de Salud en Todas las Políticas Públicas.

Entran en juego otros conceptos complementarios e imprescindibles en este proceso:

- **Recursos:** son los distintos medios o ayuda que se utiliza para conseguir un fin o satisfacer una necesidad. También, se puede entender como un conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad.

- **Activos para la Salud:** factores o recursos que mejoran las habilidades de personas, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales y/o instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar, y ayudar a reducir las desigualdades en salud.

Para evitar duplicidades y posibles confusiones, es indispensable tener en cuenta las diferencias entre Recurso y Activo para la salud:

- *Recurso* : bien o servicio que puede mejorar la salud o el bienestar de una persona o población. Con una mirada objetiva.

- *Activos para la salud:* recurso que es reconocido como favorable para mantener o mejorar la salud desde la perspectiva de las personas implicadas. Con una mirada subjetiva.

- **Mapeo de activos:** Inventario de activos o riquezas de las que dispone una comunidad para un asunto determinado que es de interés para la salud o el bienestar de las personas implicadas.

Se desarrolla por medio de un proceso participativo entre las personas, asociaciones e instituciones de una comunidad. Además de realizar un inventario es interesante preguntarse por las razones por las que un activo es identificado como tal y para que más puede servir, de manera que pueda ser recomendado a otras personas a las que pueda beneficiar.

### **Visión comunitaria de Activos en Salud**

Y ¿ Por qué partimos de una visión comunitaria basada en los activos en salud, partiendo de los recursos, como un pasito más que se da?

- Por la implicación de una manera de intervenir conjuntamente, abordando la problemática priorizada en el territorio y disminuir las posibles desigualdades e inequidades en salud.

- Por poner en valor los recursos y los activos en salud, como generadores de salud y bienestar de la ciudadanía, a través de diferentes técnicas y dinámicas participativas.

- Y por generar una dinámica de trabajo intersectorial, en red, y sobre todo, participativa, implicando a todas las instituciones y agentes claves del espacio local.

En nuestro trabajo hemos empezado por los recursos de salud en la provincia (que muchos son también activos). Desde la Consejería de Salud y Consumo se está trabajando en evaluar los recursos y ver cuáles son activos y cuáles no, a través de la Estrategia de Promoción de una vida saludable en Andalucía.

## **La Evaluación**

Una evaluación entendida como el ejercicio sujeto a un plazo determinado y, basándose en datos, está dirigida a valorar, sistemática y objetivamente la relevancia, desempeño, efectos y éxito de intervenciones en curso y terminadas; y si se está consiguiendo alcanzar los objetivos propuestos.

En todo caso (tanto si se han logrado los objetivos como si no), proporciona una base para revisar la planificación planteada, o para redefinir los objetivos a alcanzar.

No sólo se centra en la implementación o en los productos inmediatos como en el seguimiento, sino que vincula éstos con sus efectos y tendrá en cuenta:

- la validez de las metodologías e instrumentos utilizados,
- la pertinencia global o parcial, la relevancia, la eficiencia y la efectividad,
- el impacto y la repercusión en la población.

Por tanto, en conclusión se trata de identificar qué ha funcionado, qué no y por qué.

Señalamos tres momentos importantes:

1. Sobre cómo se ha creado el grupo, la dinámica de las reuniones, cómo se han obtenido la información básica de la iniciativa.

2. Sobre la evaluación del trabajo de recursos en salud realizado.

3. Sobre la evaluación continua y por profesionales sanitarios que compartan su valoración de la página web y contenido, desde el punto de vista práctico.

Para ello, se acuerda ir realizando de cada ámbito de actuación una evaluación de la idoneidad de cada recurso en salud para su posterior volcado en la web. Una vez en la web se pasará a algunos profesionales sanitarios para que valoren el trabajo antes de su finalización.

## **Comunicación en Salud / Difusión**

Una adecuada planificación a la hora de comunicar/difundir este tipo de iniciativas es imprescindible, pero para ello, se debe tener en cuenta, qué implica la comunicación en salud.

### **¿Que es comunicar en salud?**

«Es un proceso de presentar y evaluar la información educativa persuasiva, interesante y atractiva que dé por resultado comportamientos individuales y sociales sanos».

Por todo ello, se convierte en un elemento cada vez más importante en la consecución de un mayor empoderamiento para la salud de las personas y las comunidades.

Pero para que los “programas de comunicación en salud puedan informar, convencer, fortalecer y educar”, requieren una metodología adecuada que debe ser sistemática, multidisciplinaria, destinada a lograr cambios de comportamiento y permitiendo su aplicación a una variedad de situaciones de salud.

Los programas de comunicación en salud deben estar basados en la comprensión de las necesidades y las percepciones de las audiencias seleccionadas. Además debe incorporar la evaluación de las necesidades y percepciones de las audiencias seleccionadas en las instancias críticas de la elaboración y ejecución del programa.

Los elementos claves de un programa de comunicación para la salud son el uso de la teoría de la persuasión, la investigación y segmentación de la audiencia y un proceso sistemático de desarrollo de programas.

Para ello, es preciso tener en cuenta:

- Público destinatario (y/o colectivo diana: población en general, profesionales sanitarios, profesionales de diferentes instituciones,...)
- Herramientas para generar comunicación y difusión (redes sociales, medios de comunicación locales,...)



### **Actores que intervienen**

*Poner el acento en los distintos actores (dimensión interdisciplinar), y otras personas de fuera de la COP que han colaborado y los pasos que hemos ido dando.*

La implicación de diferentes actores e instituciones es clave en la acción comunitaria y en la identificación de recursos en salud. Conseguir un trabajo en equipo, colaborativo a través de un grupo cohesionado y motivado genera resultados positivos tanto a nivel grupal, en relación al proyecto y a nivel individual. .

El grupo de trabajo "Comunidad de prácticas", constituido en mayo-junio del 2021 es una red multidisciplinar formada por profesionales de diferentes instituciones y organismos. Todo el trabajo ha sido desarrollado en red y de carácter colaborativo . Esta "Comunidad de Prácticas" respaldada por la IAAP, ha supuesto una oportunidad para impulsar el proyecto.

La Delegación Territorial de Salud y Consumo contacta con el Distrito Granada-Metropolitano y AGS Sur y Nordeste de Granada, así como con la Escuela Andaluza de Salud Pública, Delegación de Educación, SAS, etc para constituir ese grupo de trabajo.

Los profesionales representantes de cada institución han sido los siguientes:

- María José de la Rosa. Delegación Territorial Salud y Consumo.
  - Angel Palomino. Delegación Territorial Salud y Consumo.
  - Alberto Ruiz . Distrito Sanitario Granada Metropolitano.
  - Agustín Gómez. Distrito Sanitario Granada Metropolitano.
  - Aurelia Salas. Área Gestión Sanitaria Nordeste.
  - Herenia García. Área Gestión Sanitaria Sur.
  - Herminia Muñoz. Escuela Andaluza de Salud Pública.
  - Ramón Torres. Delegación Territorial Salud y Consumo.
  - Lorena Guerrero. Delegación Territorial Salud y Consumo.
  - Francisco Javier Dolz. Distrito Sanitario Granada Metropolitano.
  - Cecilio Haro. Distrito Sanitario Granada Metropolitano.
- 
- La conexión entre profesionales de diferentes campos, ayuda a conocer más otras perspectivas y enriquecernos, fomenta el aprendizaje e incentiva la creatividad.
  - Se aúnan y suman esfuerzos para la consecución de un determinado objetivo.
  - La empatía y la escucha activa son dos habilidades sociales fundamentales en el proceso colaborativo y de grupo.
  - Favorece la comunicación fluida, la aceptación de otros puntos de vista, y refuerza las habilidades sociales.
  - Aumenta la satisfacción y reduce el estrés, ya que la "carga o la responsabilidad es compartida. Las habilidades de cada individuo se suman.

- Además el trabajo focalizado en los barrios, las personas y las comunidades, nos acerca más a la realidad del entorno donde se desarrolla nuestro trabajo



## Pasos dados

*Pasos que hemos ido dando.*

1. Formación en Comunidad de Prácticas de la Sección de Programas de Salud de la Delegación impartida por profesionales del IAAP.

2, Contacto telefónico desde la Sección de Programas de Salud con diferentes profesionales de Educación para la Salud de Distrito, AGS, con la EASP, con personal del SAS..etc para conformar nuestra Comunidad de Prácticas

3, Planificación de distintas reuniones online.(por el covid no han podido ser presenciales). Formación paralela en herramientas digitales.

4, Reflexión conjunta y aportaciones sobre el proyecto a llevar a cabo.

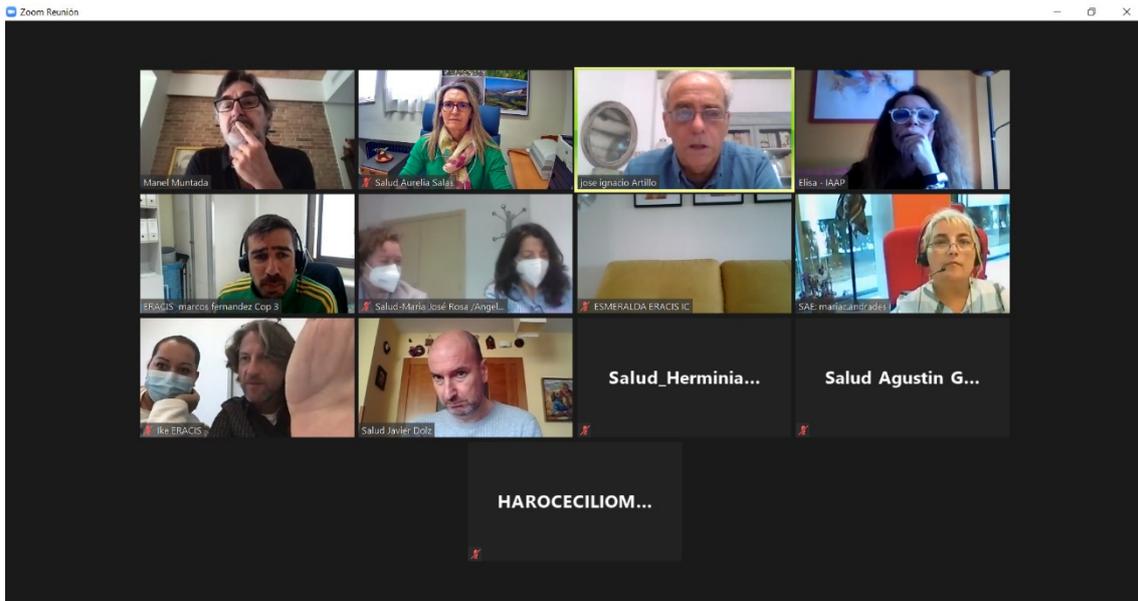
5. Carta a través de la Jefa del Servicio de Salud a las direcciones de las diferentes Áreas y Distritos implicados para facilitar el trabajo de los y las profesionales implicadas.

6. Puesta en común de la metodología de las COP. División del trabajo a desarrollar. Una vez obtenida la información sobre los recursos o activos en Salud, creación de la página web de recursos de promoción de Salud de la provincia de Granada para su utilización por los y las profesionales sanitarios.

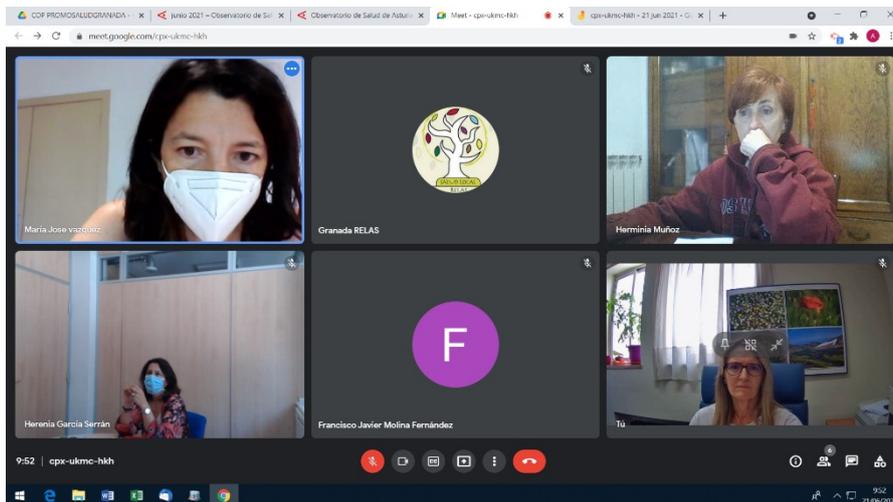
7. Revisión de los recursos de salud en Alimentación Saludable, Ejercicio físico, Bienestar emocional y Prevención de Adicciones y del diseño de la página Web.

### **Anexo. Imágenes reuniones grupo de trabajo**

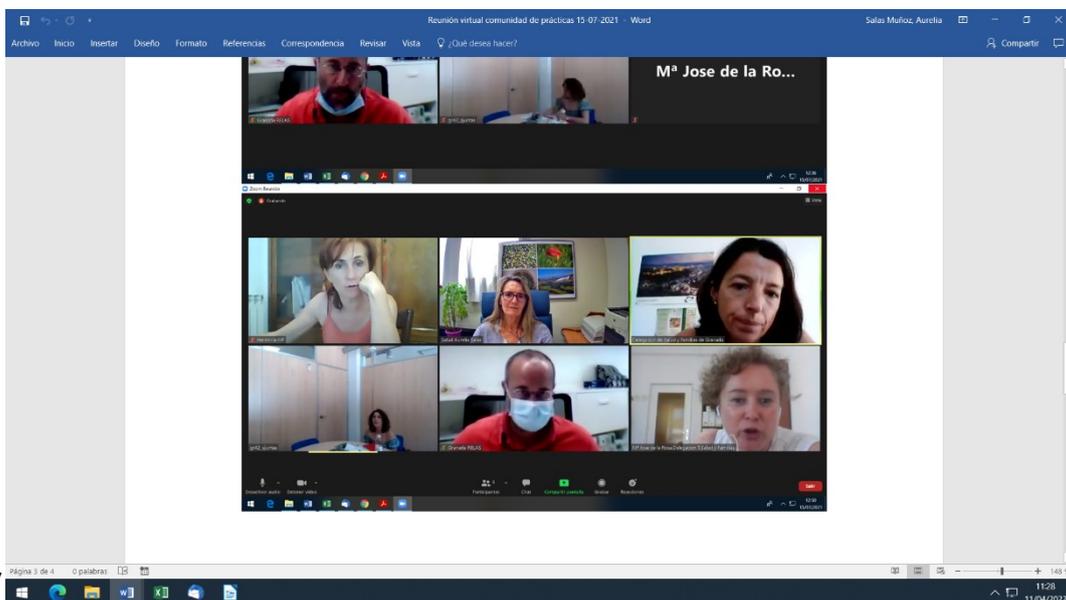
Reunión Virtual COP 04-05-2021



Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 21-06-2021



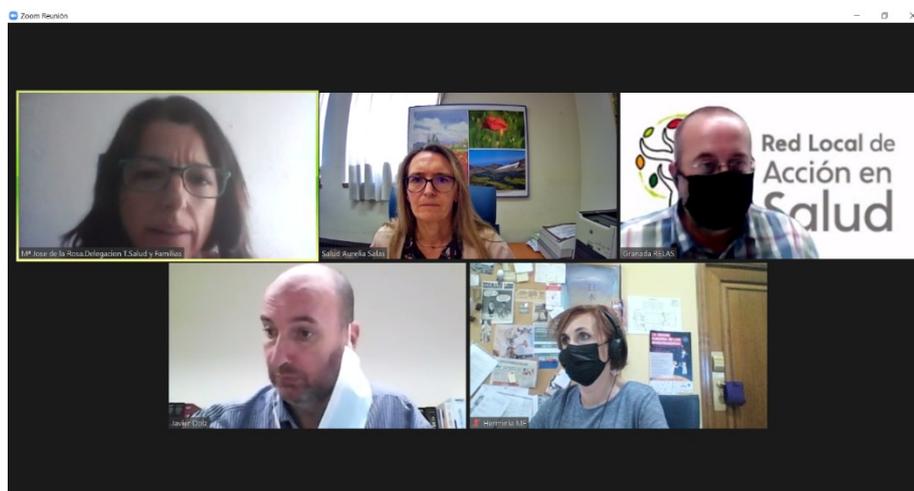
Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 15-07-2021



Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 21-09-2021



Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 20-10-2021



## Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 20-12-2021

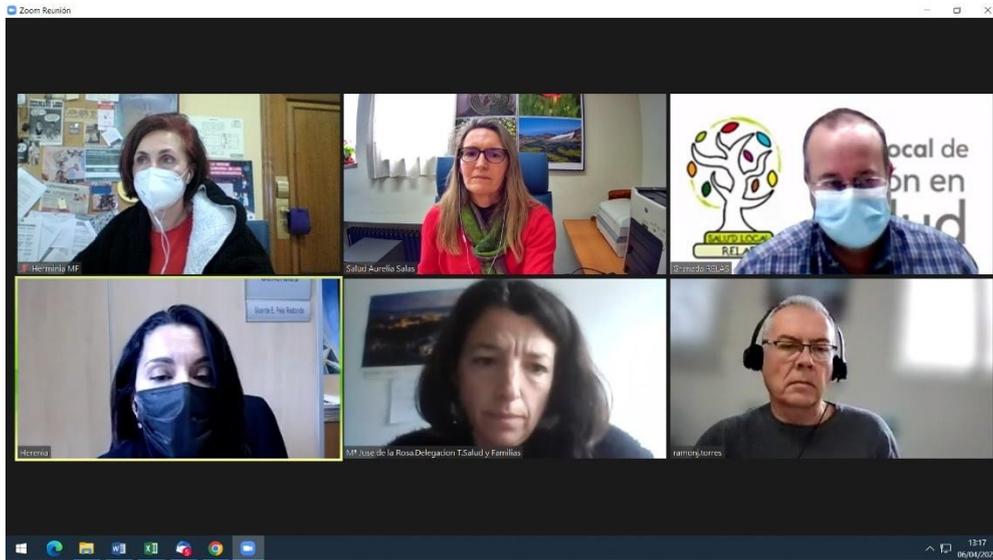
The screenshot shows a Zoom meeting interface. At the top, there are five video thumbnails of participants: Francisco Juntas, Salud Aurelia Salas, M<sup>o</sup> José de la Rosa Delegación Salud, Herminia M<sup>o</sup>, and Alberto José Ruiz Marrasca. The meeting title is 'Granada RELAS'. Below the thumbnails is a toolbar with options like 'Desactivar audio', 'Detener video', 'Participantes', 'Compartir pantalla', 'Reacciones', and 'Más'. The main area of the screen displays a shared document, which is a table with the following content:

Temática Actividad Física	Denominación	Breve descripción	Entidad Organismo
	Ordenanza Municipal Espacios Peatonales	Ordenanza Municipal de Circulación de Peatones, Bicicletas y Vehículos de Movilidad Personal	Ayuntamiento Gran
	Áreas Biciclistables	Las Áreas Biciclistables son zonas situadas en espacios públicos de nuestra ciudad (parques, plazas, bulevares, avenidas, que se componen de diferentes pasillos y espacios de tránsito, cuyo finalidad es su utilización por las personas con el fin de mantener la forma física, así como prevenir y tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. En la actualidad en estos espacios se aire libre, no se incluyendo un mobiliario que complementa y refuerza el ejercicio físico y a la vez ayuda a la socialización. Estas áreas están pensadas para la práctica de ejercicio físico de adultos a partir de 40 años y son especialmente recomendable para mayores de 60 porque los permisos mejoran la movilidad, aumentan la flexibilidad y tonifican la musculación de todo el cuerpo. De esta manera se cubre una necesidad social y se colabora en la salud y el envejecimiento, dando lugar al equilibrio psíquico y físico que la persona necesita en cada momento de su vida	Ayuntamiento Gran
	Mapa de parques arbolados	Acuerdos con la ficha de los parques y parques arbolados. Con información de Internet, Ubicación, Estructura básica y forma y breve descripción con superficie verde y arbolado (árboles y jardines de árboles). Además de la relación de servicios disponibles y cómo llegar desde cualquier punto de la ciudad.	Ayuntamiento Gran
	Plazas y paseos de Granada	Relación de plazas y paseos de Granada capital con fichas individualizadas de las plazas y paseos situados en la ciudad.	Ayuntamiento Gran
	Parques, Plazas, Espacios Peatonales y Rutas Senderismo	Relación de rutas de senderismo repartidas por la provincia de Granada, con su ficha informativa, ordenadas por el Área de Turismo de la Diputación Provincial	Área Turismo Diput Granada

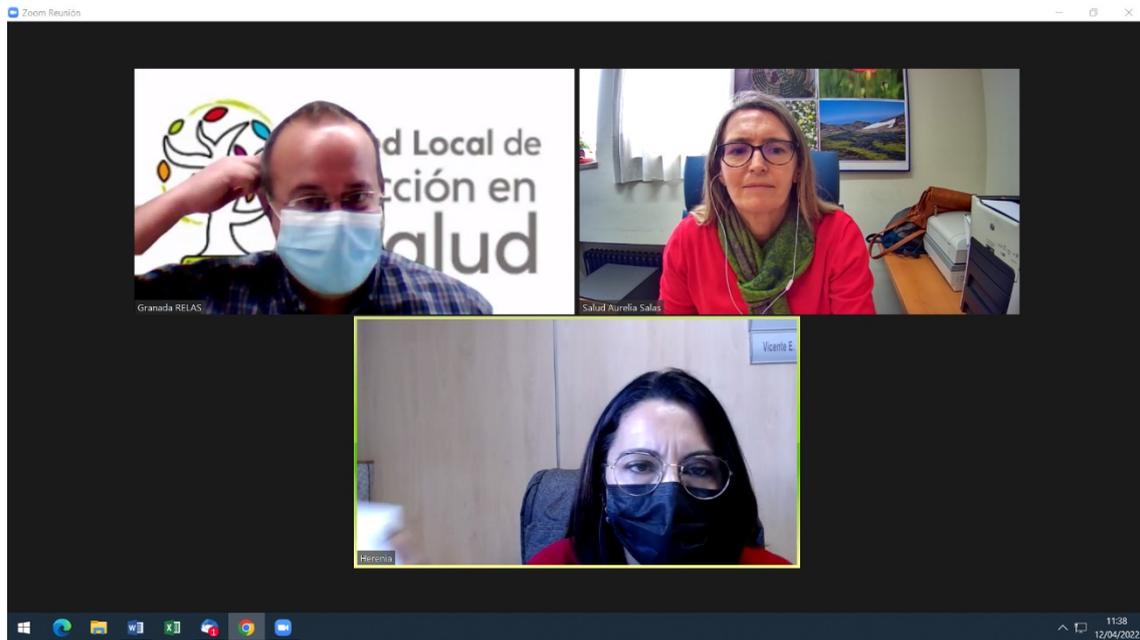
## Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 23-02-2022

The screenshot shows a Zoom meeting interface with three video thumbnails of participants: Francisco Juntas, Salud Aurelia Salas, and M<sup>o</sup> José de la Rosa Delegación Salud. The meeting title is 'Caridad1'. The bottom of the screen shows a Windows taskbar with the date and time '23/02/2022 12:32'.

Reunión Virtual Comunidad de Prácticas 06-04-2022



Reunión Virtual Comunidad de Prácticas. Grupo pequeño 12-04-2022



## **RESULTADO: DISEÑO DE UNA PÁGINA WEB CON RECURSOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA PROVINCIA DE GRANADA**

### **Introducción:**

Después del trabajo compartido en la COP durante dos años, hemos obtenido la información de bastantes recursos de promoción de la salud que disponemos en la provincia de Granada.

Nos pusimos en contacto con el Servicio de Promoción y Acción Local en Salud de la Consejería para comunicarles el trabajo que hemos desarrollado y nos emplazaron a que se enmarque dentro de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable de Andalucía (aprobada por el Consejo de Gobierno el 12 de noviembre de 2019), y que actualmente se está pilotando desde Consejería. En el marco de esta Estrategia de Promoción se estudiarán los recursos obtenidos para la validación como Activos de Salud.

Previo a esta decisión, nuestra COP tenía elaborada una página web donde se podría acceder a los recursos tanto por la ciudadanía como por profesionales sanitarios, de educación etc, para la información en consulta, en colegios etc. Recursos que serán muy beneficiosos para la salud de la ciudadanía.

### **Diseño de la página Web y Elaboración:**

Pasamos a describir la página Web.

La página web tiene diferentes pestañas:

CARÁTULA DE LA PÁGINA WEB: donde aparece en la parte superior derecha cuatro campos:

- [Activos Granada](#)
- [Introducción](#)
- [Acerca de](#)
- [Contacto](#)

La parte central de la carátula principal tiene un buscador general, que actúa sobre cualquier término que tengamos en los registros visibles en ese momento.

Debajo de este buscador aparecen cinco iconos. El primero “ver todo”, con el que tenemos acceso a todos los recursos que están en la página. Después hay cuatro iconos específicos, en los que sólo se tiene acceso a los recursos de ese ámbito. Estos son: Actividad Física, Alimentación saludable, Bienestar emocional y Prevención de Adicciones.

El campo “Activos Granada” es el que aparece directamente al entrar en la página Web. Podemos ver una sola tabla que hemos estructurado en siete campos: “tematica, denominacion, descripcion, entidad, colectivo\_diana, contacto y observaciones”.

Servidor: 127.0.0.1 » Base de datos: promocion\_salud » Tabla: activos

Examinar Estructura SQL Buscar Insertar

Estructura de tabla Vista de relaciones

#	Nombre	Tipo	Cotejamiento	Atributos	Nulo	Predete
1	tematica	varchar(100)	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna
2	denominacion	text	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna
3	descripcion	text	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna
4	entidad	text	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna
5	colectivo_diana	text	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna
6	contacto	text	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna
7	observaciones	text	utf8mb4_general_ci		No	Ninguna

Estos se corresponden con: “Temática, Denominación, Descripción Breve, Entidad/Organismo, Colectivo, Más Información y Observaciones”, que son las cabeceras de las columnas de la tabla que se presenta en la página “Activos Granada”.

Figura SEQ Figura \\* ARABIC 2: Cabecera de la tabla mostrando registros en la página "Activos Granada".



TEMÁTICA	DENOMINACIÓN	DESCRIPCIÓN BREVE	ENTIDAD/ORGANISMO	COLECTIVO	MÁS INFORMACIÓN	OBSERVACIONES
Actividad Física	AAVV	Existen más de 40 Asociaciones de Vecinos/as en Granada capital.	Ayuntamiento Granada Otras	Población en General	Web Federación AAVV Granada <a href="#">Enlace</a>	

Se ha utilizado un filtro estático de categorías que se ha establecido en los siguientes apartados:

- Actividad Física
- Alimentación Saludable
- Bienestar Emocional
- Prevención Adicciones

Otra de las páginas navegables es la de "Introducción". Esta contiene un texto, con formato html, con una descripción del surgimiento de la idea y creación del proyecto.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC 3: Fragmento de la página "Introducción".*

## Introducción

---

Este Proyecto surge ante la necesidad de generar un Mapa de activos en salud en la provincia de Granada. Además generar una página web o plataforma sencilla, para que tengan fácil acceso las y los profesionales sanitarios donde esté toda la información centralizada. A través de esta identificación de activos se pretende reforzar el bienestar de la ciudadanía, potenciando sus capacidades individuales y colectivas a través del conocimiento sobre los recursos de salud de su entorno. Este mapeo, además, permitirá promover la prescripción social por parte de las y los profesionales sanitarios, en el marco de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía (aprobada por el Consejo de Gobierno el 12 de noviembre de 2019, BOJA nº 222, de 18 de noviembre de 2019).

Paralelamente tuvimos conocimiento de la programación de acciones formativas en Comunidades de Prácticas por parte del IAAP. El grupo de trabajo

El sitio se complementa con dos páginas más que son “Acerca de” y “Contacto”. En la primera se ha incluido una relación de los componentes del grupo con sus correos electrónicos y en la segunda el contacto con la administración de la página. Yo creo que podíamos dejar una sola pestaña de contacto y quitar “acerca de”

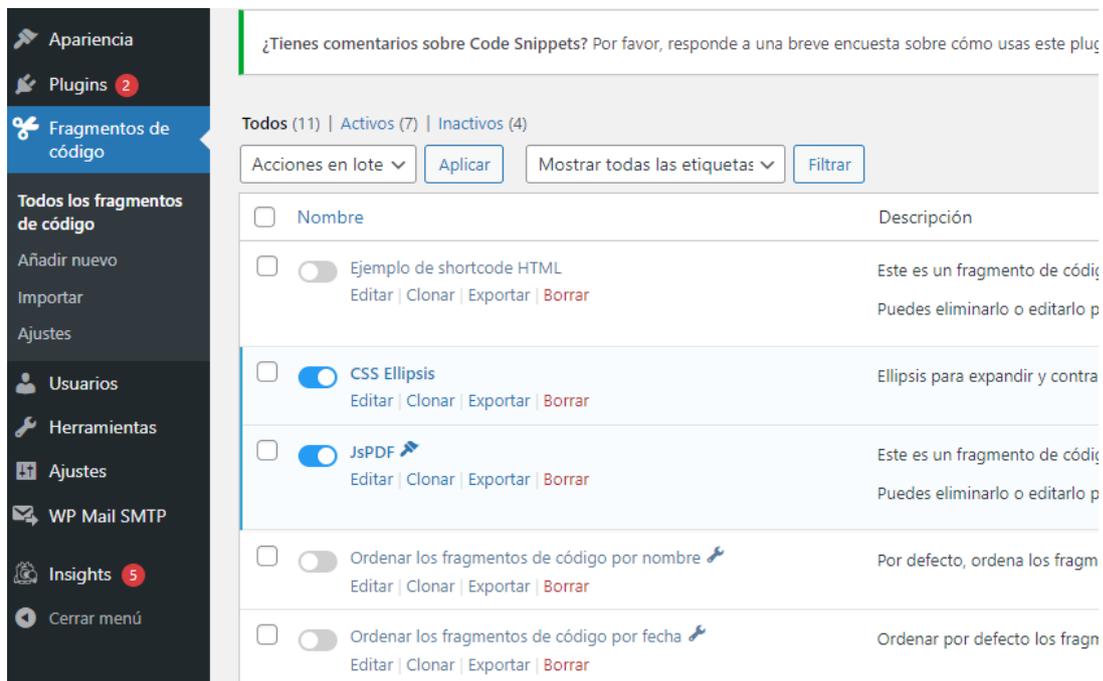
---

Para el servidor web, se ha escogido el instalador [XAMPP\(1\)](#) en su versión 8.0.7. Es un paquete de software libre, que consiste principalmente en el sistema de gestión de bases de datos [MySQL\(2\)](#), el servidor web [Apache\(3\)](#) y los intérpretes para lenguajes de script [PHP\(4\)](#) y [Perl\(5\)](#). El nombre es en realidad un acrónimo: X, Apache, MariaDB/MySQL, PHP y Perl.

En el servidor Apache se ha instalado un gestor de contenidos, [WordPress\(6\)](#). Es un sistema de gestión de contenidos, enfocado a la creación de cualquier tipo de página web.

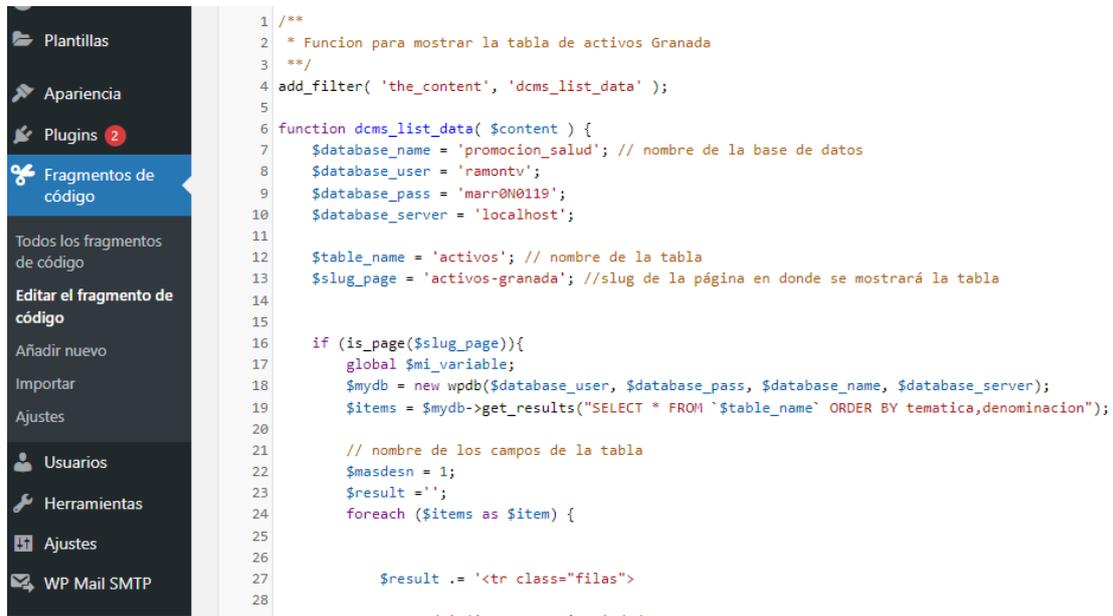
Originalmente alcanzó una gran popularidad en la creación de blogs, para luego convertirse en una de las principales herramientas para la creación de páginas web comerciales. Partiendo de un tema (Twenty Twenty-One) lo hemos personalizado hasta dar con una apariencia corporativa.

Figura SEQ Figura \\* ARABIC 4: Detalle de la administración del gestor de contenidos WordPress



Aparte de los plugins que tenía preinstalados este tema, se ha incluido Code Snippets. Este plugin nos permite ejecutar fragmentos de código que se podrían reutilizar aunque cambiáramos la plantilla principal. Aquí hemos ubicado el código que contrae y expande el texto en las celdas donde es más abundante así como la función que muestra la tabla con los registros de la tabla junto con un filtro para delimitar la búsqueda a un término o parte de el.

Figura SEQ Figura \\* ARABIC 5: Fragmento de código



```
1 /**
2  * Funcion para mostrar la tabla de activos Granada
3  **/
4 add_filter( 'the_content', 'dcms_list_data' );
5
6 function dcms_list_data( $content ) {
7     $database_name = 'promocion_salud'; // nombre de la base de datos
8     $database_user = 'ramontv';
9     $database_pass = 'marr0N0119';
10    $database_server = 'localhost';
11
12    $table_name = 'activos'; // nombre de la tabla
13    $slug_page = 'activos-granada'; //slug de la página en donde se mostrará la tabla
14
15
16    if (is_page($slug_page)){
17        global $mi_variable;
18        $mydb = new wpdb($database_user, $database_pass, $database_name, $database_server);
19        $items = $mydb->get_results("SELECT * FROM `'$table_name`' ORDER BY tematica,denominacion");
20
21        // nombre de los campos de la tabla
22        $masdesn = 1;
23        $result = '';
24        foreach ($items as $item) {
25
26
27            $result .= '<tr class="filas">
28                ... ..
29                ... ..
30            </tr>';
31        }
32    }
33}
```

En cuanto a la base de datos, está alojada en un servidor [MariaDB\(7\)](https://mariadb.org/) (ver. 10.4.21) de código libre también.

- (1) <https://www.apachefriends.org/es/index.html>
- (2) <https://www.mysql.com/>
- (3) <https://httpd.apache.org/>
- (4) <https://www.php.net/>
- (5) <https://www.perl.org/>
- (6) <https://wordpress.com/es/>

**(7) <https://mariadb.org/>**

## **ÁMBITOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA PÁGINA WEB:**

Establecimos centrarnos en cuatro ámbitos de Promoción de la Salud: Alimentación saludable, Ejercicio Físico, Bienestar Emocional y Prevención de Adicciones. En los cuatro ámbitos la COP acordó centrar el esfuerzo en presentar los recursos que fueran de titularidad pública, dejando al margen todos los recursos para la salud privados.

### **Alimentación saludable:**

Según la OMS, llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Los Estados Miembros de la OMS, entre los que se encuentra España, han acordado contribuir a través de regulaciones y recomendaciones a una alimentación sana y equilibrada en todos los grupos de edad.

Desde las distintas administraciones se pone a disposición de ciudadanía y profesionales recursos que ayuden a alcanzar esas metas.

Nuestra Comunidad de Prácticas ha identificado recursos en Granada que seguro pueden ser de utilidad.

Ver Anexo 1

## **Prevención de Adicciones:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica la adicción como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Desde la atención sociosanitaria en Andalucía se da respuesta a las demandas derivadas del consumo de drogas y otras adicciones.

El modelo integra la red sanitaria, la de servicios sociales y las que surgen de asociaciones o instituciones privadas, pero se vehiculizan a través de los servicios públicos.

La red de asistencia contempla diversos tipos de centros, desde los de tratamiento ambulatorio hasta las comunidades terapéuticas, los centros de tratamiento y reinserción, según la fase en la que se encuentre la persona afectada.

En la Comunidad de Prácticas se han identificado recursos en Granada para cada una de estas fases, desde la reducción de daños hasta la incorporación social, pasando por la desintoxicación y la deshabituación, Todos los recursos incluidos son públicos, aunque algunos de ellos sean de gestión privada.

Queremos hacer mención especialmente al El Centro Provincial de Drogodependencia de Granada, que integra una red de Centros de tratamiento ambulatorio o CTA en todo su territorio, dependientes del Servicio de drogodependencia. Esta Red está compuesta de 6 centros de tratamiento ambulatorio públicos, Centro de Día, Unidad de desintoxicación hospitalaria (UDH), Comunidades terapéuticas, Viviendas de apoyo al tratamiento, Viviendas de apoyo a la Reinserción, Centros de encuentro y acogida.

Ver anexo 2.

## **Actividad Física.**

Según la Organización Mundial de la Salud, se define la actividad física(1) *como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.*

La actividad física es en sí, un Activo para la Salud (2,3) que sin duda repercute en la calidad de vida de las personas, previniendo enfermedades, y además genera y potencia el bienestar de las personas y sus comunidades (4).

Dentro de la práctica de la Actividad Física, se recomienda un uso o práctica de la misma ajustada a diferentes rangos de edad y factores de salud asociados, donde y nuevamente según la O.M.S. en su documento sobre recomendaciones, se puede concluir, que es siempre más beneficiosa la práctica de la actividad física que el sedentarismo, y que la frecuencia e intensidad de la misma, ajustada a la edad y el esfuerzo, aumenta sus beneficios. (5)

El Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano de la O.M.S (6) no sólo se reflejan las características y bondades de la práctica de una actividad física saludable, sino que también se recogen estrategias más globalizadas para que la práctica de la actividad física, activo para la salud de las personas y sus comunidades, repercuta en la salud mundial de la población.

Por último, es preciso cuándo se habla de actividad física, diferenciarlo de ejercicio físico y deporte, conceptos, que suelen confundirse generalmente, y que requieren desde el mero movimiento del cuerpo, hasta una actividad planificada, hasta el conjunto de normas que requieren las dos primeras y un criterio de competición. Para saber más y profundizar sobre estos tres conceptos, se recomienda visualizar la información del Instituto de Ciencias de la Salud y Actividad física.(7)

Desde el campo de la atención a la Salud, tanto en el nivel asistencial de atención primaria de salud como de la atención hospitalaria, el binomio, actividad física y alimentación, son considerados un todo, de forma que no es posible hablar de una sin tener en cuenta la complementariedad de la otra parte. Y es esta perspectiva, la que engloba la asistencia sanitaria en la estrategia de la intervención sobre los estilos de vida de las personas, enmarcándose cada vez más, en una perspectiva no tanto asistencial, y sí salutogénica basada en el Modelo de Activos para la Salud, que cede a las personas y sus comunidades, el verdadero papel como gestor de cambio. (2,3,8-13)

En este documento, y operativizando el trabajo realizado por el grupo de trabajo, se inserta en lo concerniente a los recursos para la actividad física, la tabla . Ver Anexo 3.

## **Bienestar Emocional.**

Según la OMS, la salud o el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.

Desde el ámbito sanitario, el bienestar emocional, aun percibiéndose como un factor preventivo de posibles situaciones temporales o persistentes, se relaciona en sí con los términos de salud mental, desde la esfera patologizada, o con una perspectiva del déficit y no de recursos

para la Salud. Desde esta visión, para conseguir el bienestar emocional se ha intentado, asistencialmente hablando, prevenir los trastornos ansiosos y depresivos, que son los trastornos emocionales más prevalentes en la población.

Esto significa que en el contexto sanitario, el bienestar emocional, se trabaja desde la asistencia a los problemas principalmente derivados de la ansiedad y depresión, aunque es cierto que cada vez más, el bienestar emocional no es consecuencia de un marco de actuación asistencial y preventivo, y sí se enmarca poco a poco en el marco de promoción de la salud, salutogénico y de recursos/activos para la salud. La formación a profesionales y la presencia de recursos son claves para poder desarrollar estas estrategias

Esta percepción del bienestar emocional en el marco de la actuación sanitaria, que se ha hecho evidente en la situación de crisis sanitaria por la pandemia sanitaria frente al sars-cor2, y que ha mostrado la capacidad de la población para generar su propio bienestar en situaciones de crisis, *resiliencia*.(14–16) también ha generado una multitud de recursos, si bien no todos garantizan su evidencia. Por eso es importante tener bien delimitados que recursos tiene la comunidad a su disposición que sirvan para generar y potenciar el bienestar emocional (3,17), y qué recursos en sí son Activos para la Salud, es decir, están comprobados como validadores de bienestar en la población, tanto a nivel individual como comunitario o territorial.

La tabla que se presenta en este documento, recoge recursos para la promoción de la salud y bienestar emocional. Ver anexo 4.

## **SEGUIMIENTO:**

Este proyecto que hemos realizado se enmarca dentro de la Estrategia de Hábitos de Vida Saludable de la Consejería, y tendrá un seguimiento y evaluación continua.

Desde el personal técnico de la Consejería con el personal de Distrito/AGS del SAS se está realizando una valoración de recursos a nivel de Andalucía para evaluar si son activos o recursos para la Salud. Dentro de esta estrategia haremos un seguimiento de los recursos públicos que hemos seleccionado.

Se tiene prevista su difusión. Queda pendiente realizar un Plan de Comunicación al finalizar el trabajo de la Estrategia, para que los y las profesionales sepan de este recurso tan importante para el bienestar de la ciudadanía.

Terminamos el trabajo con mucha ilusión y con la idea de que sea de utilidad, podamos darle la difusión y publicitarlo como se merece y que no se quede en los cajones o emails de los y las profesionales del SSPA, sirviendo de guía para mejorar la salud la ciudadanía.

## BIBLIOGRAFIA:

1. Actividad física [Internet]. OMS. [citado 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Hernán M, Blanco D, Llanes J, Cofiño R. Fundamentos del enfoque de activos para la salud en atención primaria de salud. FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria. 1 de agosto de 2019;26:1-9.
3. Morgan A, Hernán M. Promoción de la salud y del bienestar a través del modelo de activos. Revista Española de Sanidad Penitenciaria. 2013;15(3):78-86.
4. Lobos JM, Royo-Bordonada MA, Brotons C, Álvarez-Sala L, Armario P, Maiques A, et al. Guía europea de prevención cardiovascular en la práctica clínica: Adaptación española del CEIPC 2008. Revista española de salud pública. 2008;82(6):581-616.
5. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
6. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2019 [citado 23 de abril de 2022]. Report No.: WHO/NMH/PND/18.5. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
7. ▷ Diferencias entre Actividad Física y Ejercicio Físico - Instituto ISAF [Internet]. [citado 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>
8. Cofiño R, Aviño D, Benedé CB, Botello B, Cubillo J, Morgan A, et al. Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales? Gaceta Sanitaria. 1 de noviembre de 2016;30:93-8.
9. Rivera de los Santos F, Ramos Valverde P, Moreno Rodríguez C, Hernán García M. Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. Rev Esp Salud Pública, Rev esp salud pública. abril de 2011;85:129-39.
10. Sánchez por AL. Activos para la Salud: Personales, Familiares y Comunitarios. por Hernan, Lineros, Morgan. » Promoción de la Salud - Llegando T [Internet]. [citado 2 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/2016/04/02/activos-para-la-salud-personales-familiares-y-comunitarios-por-hernan-lineros-morgan/>
11. Fundamentos del enfoque de activos para la salud en atención primaria de salud | FMC. Formación Médica Continuada en Atención Primaria [Internet]. [citado 24 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.fmc.es/es-fundamentos-del-enfoque-activos-salud-articulo-S1134207219301744>
12. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int. 1996;11(1):11-8.
13. Juvinya-Canal D. Salutogénesis, nuevas perspectivas para promover la salud. Enfermería Clínica. mayo de 2013;23(3):87-8.

14. Dematteis MB, Grill SS, Posada MC. Sentido de coherencia y resiliencia: características salugénicas de personalidad. En Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires; 2012 [citado 16 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-072/963>
  15. Estefanía Peñafiel-León J, Alexis Ramírez-Coronel A, Cristina Mesa-Cano I, Carlos Martínez-Suárez P. Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. (Spanish): The psychological impact, resilience and coping of health personnel during the COVID-19 pandemic. (English). Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. mayo de 2021;40(3):202-11.
  16. Resiliencia en adolescentes | Revista Colombiana de Psicología [Internet]. 2021 [citado 17 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1011>
  17. Quesada Blaya S. Promoción de salud mental positiva en el envejecimiento: Revisión bibliográfica de les estrategias que promueven un envejecimiento activo y saludable. 2019; Disponible en: <http://www.bvsspa.es/papi/ezproxy.php?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.5E5ACA37&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- 18- Hernán, Mariano y otros “Guía breve. Salud Comunitaria basada en Activos”  
Ed. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud

### **Webs de consulta e interés:**

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html>

<https://www.miguiadesalud.es/es/alimentacion-saludable?category=1>

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)

<http://www.alianzasaludcomunitaria.org/>

<https://saludcomunitaria.wordpress.com/>

<https://portals.ced.junta-andalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/alimentacion-saludable>

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>

<http://www.centrosdetrabajosaludables.es/que-es-la-red-pslt/>

<https://www.redlocalsalud.es/>

<https://www.granada.org/inet/deportes.nsf/menu?openpage>

<https://www.dipgra.es/cpd/>

## **AGRADECIMIENTOS:**

Nuestro especial agradecimiento al Instituto Andaluz de Administración Pública en Sevilla, a las grandes personas que forman este equipo y muy especialmente a Jose Ignacio Artillo Pabón por su gran apoyo, acompañamiento, motivación, cariño y por la gran ilusión y ganas que transmite en su trabajo. Igualmente nuestro agradecimiento por todos los conocimientos y saberes aprendidos en este proyecto compartido.

Igualmente queremos agradecer por su gran apoyo al proyecto y a la promoción de la Salud a nuestro Delegado Territorial de la Delegación de Salud y Consumo, Indalecio Sanchez\_Montesinos García y a la Jefa del Servicio de Salud, M.<sup>a</sup> del Mar Mochón Ochoa. También al Jefe de Servicio de Informática de la Delegación, Jose Miguel Romero Valverde. a las Gerencias y Jefaturas del Distrito Granada-Metropolitano Farid Munwaquet Rodríguez , Áreas de Gestión Sanitaria Nordeste Pedro Luis Lorenzo, de la Escuela Andaluza de Salud Pública Blanca Fernández-Capel Baños y AGS Sur Maximiliano Ocete , así como a todo el personal que ha colaborado desinteresadamente en esta Comunidad como Francisco Javier Dolz del Distrito Granada Metropolitano, Lorena Guerrero Pérez, Rosa Guerrero Secaduras, Asesora Técnica de drogas de la Delegación de Salud y consumo, etc etc etc.

## ANEXO 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

<b>Temática Alimentación</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf,..)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Alimentación</b>	Video e Infografía Alimentación Saludable	29.6.2023. Video e Infografía sobre Alimentación Saludable y sostenible	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y Familias	<a href="#">Vídeo e infografía "Como seguir una alimentación saludable y sostenible"   Promoción de la salud (miguiaadesalud.es)</a>	Desde Diraya, encuesta de adhesión a la Dieta Mediterránea, al darle a imprimir "Consejos"
<b>Alimentación</b>	Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía	Estrategia que promueve la Consejería de Salud y Consumo con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población andaluza.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y Familias	<a href="#">Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía - Junta de Andalucía (juntadeandalucia.es)</a>	
<b>Alimentación</b>	Mi guía de Salud	Portal web de promoción de salud dirigido a la ciudadanía, con contenidos relacionados con el fomento de hábitos saludables que genera la Consejería de Salud y Consumo, incluyendo también información de otras Consejerías de la Junta de Andalucía, así como de otras administraciones públicas, organismos internacionales, sociedades científicas y entidades ciudadanas de interés.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y Familias	<a href="https://www.miguiaadesalud.es/es/alimentacion-saludable?category=1">https://www.miguiaadesalud.es/es/alimentacion-saludable?category=1</a>	
<b>Alimentación</b>	Red de la Sandía /PIOBIN	Ofrece información a las familias sobre cómo atender a los hijos e hijas con exceso de peso/Obesidad infantil. Es una herramienta dentro del Plan de Obesidad Infantil (PIOBIN)	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y Familias	<a href="https://www.lareddelasandia.org/">https://www.lareddelasandia.org/</a>	
<b>Alimentación</b>	Plan para la	El eje central del Plan es el fomento de la	Consejería	Profesional	<a href="#">Plan para la Promoción de la</a>	

	Promoción de la Actividad Física y Alimentación equilibrada	práctica de actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad, y mejorar la calidad de vida de los andaluces y andaluzas.	de Salud y Consumo	es y Familias	<a href="http://www.juntadeandalucia.es">Actividad Física y la Alimentación Equilibrada - Junta de Andalucía (juntadeandalucia.es)</a>	
<b>Alimentación</b>	Red de Acción local en Salud(RELAS)	Los Ayuntamientos , contando con la ciudadanía, para proteger la salud de la población, cuidando su entorno medioambiental (agua potable, salud alimentaria, residuos, etc.) así como promoviendo estilos de vida saludables, para conseguir una mejor calidad de vida, más sana.	Consejería de Salud y Consumo	Ciudadanía	<a href="https://www.redlocalsalud.es/">https://www.redlocalsalud.es/</a>	
<b>Alimentación</b>	Red Andalucía Saludable	Anteriormente denominada “Red de Consejo Dietético” y creada en el marco del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PAFAE), tiene como finalidad mejorar los hábitos de alimentación y actividad física de la población andaluza,	EASP, Consejería de Salud y consumo	Profesionales	<a href="https://www.redandaluciasaludable.es/">https://www.redandaluciasaludable.es/</a>	
<b>Alimentación</b>	Promoción de la Salud en los lugares de trabajo(PSLT)	La Red de PSLT . Uno de sus objetivos es promover la salud en los centros de trabajo, con medidas que apoyen y estimulen a empresas y centros de la administración que tienen un compromiso real por mejorar la salud de los trabajadores/as, tratando de influir en el entorno y en sus prácticas.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y Familias	<a href="http://www.centrosdetrabajosaludables.es/">http://www.centrosdetrabajosaludables.es/</a>	
<b>Alimentación</b>	Cursos: Cesta de la Compra	Curso interesante para saber hacer la compra saludable	Consejería de Salud y Consumo: EASP	Profesionales y Familias	<a href="http://www.easp.es">Cesta de la Compra 2022 (easp.es)</a>	
<b>Alimentación</b>	Programa de	Programa para prevenir el sobrepeso y la	Consejería	Profesional	<a href="#">PREVIENE. Programa de</a>	

	Alimentación y Actividad Física Saludables: PREVIENE	obesidad entre los escolares de 8 a 9 años de edad y promover hábitos saludables, proporcionando al profesorado conocimientos, habilidades y recursos para trabajar desde su práctica docente y sensibilizar a la comunidad educativa sobre las ventajas de la alimentación y actividad física saludables.	de Salud y Consumo: EASP	es, Familias y alumnado	<a href="http://easp.es">“Alimentación y Actividad Física Saludables”   Escuela Andaluza de Salud Pública (easp.es)</a>	
<b>Alimentación</b>	Videos: Campaña sobre alimentación saludable y sostenible	La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición(AESAN)desarrolla esta campaña con el objetivo de contribuir a crear un entorno alimentario favorable que facilite a los consumidores la elección de alimentos y bebidas que conformen dietas nutritivas, saludables y sostenibles, lo que proporciona beneficios a su salud humana y la del planeta y mejora su calidad de vida, reduciendo el riesgo de enfermedades y los costes económicos asociados.	AESAN: Gob España	Profesionales y Familias	<a href="https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/come_bien.htm">https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/come_bien.htm</a>	
<b>Alimentación</b>	Somos lo que comemos	Campaña de concienciación ciudadana para una alimentación saludable	Diputación	Profesionales y Ciudadanía	<a href="https://www.dipgra.es/contenidos/somos-que-comemos/">https://www.dipgra.es/contenidos/somos-que-comemos/</a>	
<b>Alimentación</b>	Programas Educación para la Salud	Programas de educación para la salud como para jóvenes Alcohol ni gota, Anorexia y Bulimia..etc	Ayuntamiento de Granada	Ciudadanía	<a href="https://www.granada.org/inet/educa.nsf/prgeduinfo">https://www.granada.org/inet/educa.nsf/prgeduinfo</a>	

## ANEXO 2: ACTIVIDAD FÍSICA

Temática Actividad Física	Denominación	Breve descripción	Entidad Organismo	Colectivo diana	Para más información (web, correo electrónico, tlf,..)	Observaciones
<b>Video e infografía</b>	Como ser personas activas y evitar el sedentarismo	30/06/2023. Recomendaciones para ser personas activas y evitar el sedentarismo editadas por la Consejería de Salud y Consumo, a través de la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica, en formato vídeo e infografía.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="#">Vídeo e infografía "Como ser personas activas y evitar el sedentarismo"   Promoción de la salud (miguiadesalud.es)</a>	También se puede imprimir desde Diraya "consejos"
<b>Parques, Plazas, Espacios Peatonales y Rutas Senderismo</b>	Ordenanza Municipal Espacios Peatonales	Ordenanza Municipal de Circulación de Peatones, Bicicletas y Vehículos de Movilidad Personal	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.movilidadgranada.com/bici_ordenanza.php">http://www.movilidadgranada.com/bici_ordenanza.php</a>	
	Áreas BioSaludables	Las Áreas Biosaludables son zonas ubicadas en espacios públicos de nuestra ciudad (parques, plazas, bulevares, avenidas, que se componen de diferentes equipos y aparatos de gimnasia, cuya finalidad es su utilización por las personas con el fin de mantener la forma física, así como prevenir y tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. En la actualidad en estos espacios al aire libre, se va incluyendo un mobiliario que complementa y estimula el ejercicio físico y a la vez ayuda a la rehabilitación. Están diseñadas para la práctica de ejercicio físico de adultos a partir de 40 años y son especialmente recomendables para mayores de 60 porque les permiten mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad y tonificar la musculación de todo el cuerpo.	Ayuntamiento Granada	Población en general (prioridad para mayores de 40 años)	<a href="https://www.granada.org/inet/mantenimiento.nsf/xbiosaludable/10D62C7435650CC4C125784000251888">https://www.granada.org/inet/mantenimiento.nsf/xbiosaludable/10D62C7435650CC4C125784000251888</a> Relación de espacios Biosaludables: <a href="https://www.granada.org/inet/mantenimiento.nsf/xbiosaludable/8F335AA031FCE9F6C125784000253A2B">https://www.granada.org/inet/mantenimiento.nsf/xbiosaludable/8F335AA031FCE9F6C125784000253A2B</a> Plano: <a href="https://www.granada.org/obj.nsf/in/IBXLPEN/\$file/PLANO%20AREAS%20BIOSALUDABLES.pdf">https://www.granada.org/obj.nsf/in/IBXLPEN/\$file/PLANO%20AREAS%20BIOSALUDABLES.pdf</a>	

		De esta manera se cubre una necesidad social y se colabora en la salud y el entretenimiento, dando lugar al equilibrio psíquico y físico que la persona necesita en cada momento de su vida				
	Mapa de parques arbolados	Cuenta con la ficha de 30 espacios y parques arbolados. Con Información de interés, Ubicación, Estructura básica y forma y breve descripción con superficie verdes y arbolada (número y tipología de árboles) . Además de la relación de servicios disponibles y como llegar desde cualquier punto de la ciudad.	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/warboles.nsf/xparques">https://www.granada.org/inet/warboles.nsf/xparques</a>	
	Plazas y paseos de Granada	Relación de plazas y paseos de Granada capital con fichas individualizadas de las 26 plazas y paseos ubicados en la ciudad.	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/xce.htm">https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/xce.htm</a>	
<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf,..)</b>	
<b>Parques, Plazas, Espacios Peatonales y Rutas Senderismo</b>	Rutas Senderismo	Relación de rutas de senderismo repartidas por la provincia de Granada, con su ficha informativa, promovidas por el Área de Turismo de la Diputación Provincial.	Área Turismo Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.turgranada.es/cosas-que-hacer/turismo-activo-y-de-naturaleza/excursiones-y-senderismo/">https://www.turgranada.es/cosas-que-hacer/turismo-activo-y-de-naturaleza/excursiones-y-senderismo/</a>	
	Centro de Visitantes Castril	El centro de visitantes, ubicado a 500 metros del pueblo, cuenta en su interior con toda la información que le permitirá disfrutar mejor del Parque Natural Sierra de Castril. Dispone de personal informador, de una exposición permanente donde podrá conocer las principales características de este espacio natural protegido y de una zona de venta de productos, entre los que se encuentran publicaciones (libros y folletos). En la	Consejería de Medio Ambiente	Población en general	<a href="https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/castril/255035">https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/castril/255035</a>	

		<p>exposición podrán conocer las especies de flora y fauna presentes en estas sierras, haciendo hincapié en el río Castril. También podrá ver una reproducción del esqueleto parcial de mamut encontrado en el Yacimiento de Fuente Nuevas, en Orce.</p>				
	<p>Centro de Visitantes El Dornajo</p>	<p>Este centro supone una oportunidad diferente de conocer un Espacio Natural. El visitante, llevado de la mano de personajes ilustres, científicos y viajeros románticos, podrá realizar un viaje histórico por estas misteriosas tierras para conocer la riqueza de su patrimonio natural y cultural. Además, se muestra como Sierra Nevada se considera un santuario de biodiversidad de importancia mundial por albergar gran número de especies exclusivas. Un recorrido etnográfico por los aprovechamientos tradicionales como la agricultura, la minería, los usos medicinales de las aguas minerales y termales o la fabricación de neveros son temas de la exposición. Además, se trata el impulso turístico que fue para la zona la construcción a principios del siglo XIX del primer tranvía que atravesaba estas montañas y finalizaba su ruta en un gran hotel. Pero El Dornajo también mira hacia el exterior, invitando a la realización del sendero circular más largo de la Península conocido como Sulayr y que recorre estas sierras desde Granada hasta Almería. Otra opción es acercarse al espectacular mirador Ahí de Cara o al jardín botánico Hoya de Pedraza, que se encuentran próximos a este centro de visitantes. Por último, te recomendamos disfrutar del Servicio de Interpretación de Altas Cumbres, un itinerario guiado en microbús que parte desde el propio centro de visitantes El</p>	<p>Consejería de Medio Ambiente</p>	<p>Población en general</p>	<p><a href="https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/el-dornajo/255035">https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/el-dornajo/255035</a></p>	

		Dornajo, finaliza en el observatorio astronómico (zona de altas cumbres) y regresa al mismo punto de partida, disponible los fines de semana de verano. Infórmate en el propio microbús, en el teléfono 671 564 407 o en el email: siacnorte@reservatuvisita.es.				
<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf,..)</b>	
<b>Parques, Plazas, Espacios Peatonales y Rutas Senderismo</b>	Centro de Visitantes Narvaez Baza	Este centro nos invita a descubrir la apasionante historia de Sierra de Baza desde diferentes puntos de vista, mostrando las características físicas, ecológicas e históricas que convierten a este espacio protegido en un lugar con importantes valores naturales e históricos por conocer. En su área de recepción podrá encontrar al informador del parque, que le orientará para organizar su visita al espacio natural. Un edificio de principios del siglo pasado, con un elegante corte clásico, sirve de sede a este centro de visitantes que se sitúa en el corazón del Parque Natural Sierra de Baza. La exposición se encuentra en la planta primera del edificio distribuida en dos salas. La primera ofrece una recorrido por los paisajes y valores naturales del parque natural y la segunda nos muestra la huella que ha dejado el hombre en el parque a través de su arquitectura, así como sus usos y aprovechamientos. Junto a este centro se encuentran varios senderos, así como el aula de naturaleza del mismo nombre.	Consejería de Medio Ambiente	Población en general	<a href="https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/narv-c3-a1ez-2/255035">https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/narv-c3-a1ez-2/255035</a>	

	Centro de Visitantes Puerto Lobo	<p>Cercano al área recreativa del mismo nombre y a varios senderos señalizados de gran interés, se encuentra el centro de visitantes Puerto Lobo, en el interior del Parque Natural Sierra de Huétor. La exposición existente en su interior acerca al visitante al patrimonio natural de esta sierra joven, compuesta de roca caliza y que el agua ha modelado lentamente formando un sistema kárstico con cuevas, galerías y estalactitas. Esta misma agua que se adentra en la roca emana posteriormente en manantiales cristalinos que desde la época musulmana eran encauzados mediante acequias como la de Aynadamar, que abastecía a la ciudad de Granada.</p> <p>Durante el recorrido por el centro, el visitante conocerá como los cauces de los ríos Darro y Fardes llenan de vida estos paisajes abruptos, refugio de animales como el erizo o la culebra viperina. También observará el rico contraste originado por la vegetación del bosque mediterráneo, el pinar y los tonos grisáceos de las rocas.</p>	Consejería de Medio Ambiente	Población en general	<a href="https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/puerto-lobo-2/255035">https://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/portal/web/ventanadelvisitante/detalle-buscador-mapa/-/asset_publisher/Jlbxh2qB3NwR/content/puerto-lobo-2/255035</a>	
--	----------------------------------	--	------------------------------	----------------------	---	--

<b>Temática</b> <b>Actividad</b> <b>Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad</b> <b>Organismo</b>	<b>Colectivo</b> <b>diana</b>	<b>Para más información</b> <b>(web, correo electrónico,</b> <b>tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
--	---------------------	--------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---	----------------------

<b>Carriles Bici Granada Capital y provincia</b>	Carril Bici	Los ejes principales son: Carril Bus-bici Poeta Manuel de Góngora Carril Bici Emperador Carlos V - Andrés Segovia Carril Bici Circunvalación Carril Bici Norte Carril Bici Churriana-Granada Carril Bici PTS Acera Bici Camino de Ronda	Ayuntamiento o Granada	Población en general	<a href="http://www.movilidadgranada.com/bici_infra.php">http://www.movilidadgranada.com/bici_infra.php</a> Total: 35 kms. (aprox.)	
	Carril Bus	En la ciudad de Granada, para potenciar y mejorar el funcionamiento del transporte público colectivo urbano e interurbano, se han establecido carriles bus. Estos carriles bus están reservados a autobuses urbanos y a autobuses interurbanos, además de permitir el paso a taxis y vehículos autorizados (como vehículos de emergencias u oficiales). Para proteger estos carriles bus, se han implantado cámaras de captación de matrículas que generan denuncias en el horario de funcionamiento de las mismas (de 7:30 a 22:00). Carriles Bus: Gran Vía de Colón, sentido Plaza Isabel la Católica Reyes Católicos, ambos sentidos de circulación Acera del Darro, sentido hacia Puerta Real, carril derecho hasta Puente Castañeda, carril izquierdo hasta Ángel Ganivet Avenida de la Constitución, ambos sentidos de circulación Albert Einstein, lateral derecho en sentido bajada desde Fuente Nueva Avenida de Pulianas - Ancha de Capuchinos Avenida del Hospicio, sentido bajada, entre Ancha de Capuchinos y Avenida Constitución Paseo del Violón, sentido centro ciudad, entre calle Gonzalo Jiménez de Quesada y Plaza Rotary	Ayuntamiento o Granada	Población en general	<a href="http://www.movilidadgranada.com/zon_carrilbus.php">http://www.movilidadgranada.com/zon_carrilbus.php</a> Carril adaptado y permitido para bicicletas. Total 10 kms. (aprox.)	
	Carriles Bici Provincia Granada	Servicio de Cartografía de la Diputación Provincial dispone de información “cartográfica” de los carriles bici señalizados y ubicados en los municipios de la provincia de Granada.	Diputación Granada	Población en general		

<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Instalaciones Deportivas</b>	Complejos deportivos	Unidades: Campo fútbol 11 césped artificial. Pista polideportiva. Pabellón cubierto con pista polideportiva. Sala de usos múltiples. Dos pistas de pádel cristal. Deportes: Bádminton, baloncesto, balonmano, voleibol, escuelas deportivas ...	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2016">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2016</a>	En este caso, existen varios complejos deportivos: Aynadamar, Cerrillo, Chana, Zaidín, Bola de Oro y otros
	Pistas polideportivas	Unidades: 2 pistas polideportivas. 4 pistas de petanca. Deportes: Baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala, petanca.	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2017">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2017</a>	Situados en todos los distritos y barriadas
	Polideportivos	Unidades: Campo fútbol 11, tierra. Pista polideportiva. Deportes: Baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol, fútbol sala.	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2018">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2018</a>	Situados en todos los distritos y barriadas
	Piscinas	Dos piscinas ubicadas en Arabial y Almanjayar	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2019">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2019</a>	
	Pistas recreativas	Unidades: Pista agoospace. Zona de tiro baloncesto. Zona recreativa infantil. Deportes: Actividades recreativas y juegos, atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol sala,	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2020">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2020</a>	Con dos espacios en el Barrio de la Cruz y Parque de las Infantas

		patinaje, tenis de mesa				
<b>Instalaciones Deportivas</b>	Otras instalaciones	Pistas de baloncesto, padel y otros deportes	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2021">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2021</a>	
	Mapa instalaciones deportivas de la UGR	El Centro de Actividades Deportivas (C.A.D.) tiene a su disposición un gran conjunto de espacios deportivos abiertos a toda la sociedad granadina, pertenezcan o no a la comunidad universitaria, organizados en tres campus universitarios (Fuentenueva, Cartuja y Náutico). Gracias a estos espacios el C.A.D. ofrece un gran abanico de posibilidades para la práctica físico-deportiva: Actividades dirigidas orientadas a la salud, actividades de aprendizaje deportivo, competiciones de carácter universitario y alquiler puntual para uso libre.	Universidad Granada	Comunidad Universitaria Población en general	<a href="https://deportes.ugr.es/instalaciones">https://deportes.ugr.es/instalaciones</a>	<a href="https://deportes.ugr.es/instalaciones/fuentenueva">https://deportes.ugr.es/instalaciones/fuentenueva</a> <a href="https://deportes.ugr.es/instalaciones/cartuja">https://deportes.ugr.es/instalaciones/cartuja</a> <a href="https://deportes.ugr.es/instalaciones/campus-nautico">https://deportes.ugr.es/instalaciones/campus-nautico</a> <a href="https://deportes.ugr.es/instalaciones/reserva">https://deportes.ugr.es/instalaciones/reserva</a>
	Instalaciones deportivas Municipios Provincia	En este enlace están disponibles todas las instalaciones deportivas en todos los municipios de la provincia de Granada, repartidos por Comarcas.	Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.dipgra.es/inventarioProvincial/inventario_Provincial_Instalaciones_deportivas/">https://www.dipgra.es/inventarioProvincial/inventario_Provincial_Instalaciones_deportivas/</a>	
	Ciudad Deportiva	Amplio espacio polideportivo de la Diputación de Granada, ubicado en Armilla, para más información, disponible en la web.	Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.dipgra.es/espaciosDeportivos/espacios/">https://www.dipgra.es/espaciosDeportivos/espacios/</a>	

<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Espacios y Actividades Culturales</b>	Espacios culturales	Relación de espacios culturales de Granada capital	Ayuntamiento Granada Otras	Población en general	<a href="https://www.turgranada.es/espacios-culturales/?termino=&amp;idmunicipio=494&amp;sel_order=#">https://www.turgranada.es/espacios-culturales/?termino=&amp;idmunicipio=494&amp;sel_order=#</a>	
	Agenda cultural provincial	Agenda cultural con la programación diaria de actividades culturales en los municipios de la provincia de Granada. Para más información, se puede consultar la web disponible	Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.dipgra.es/agendaCulturalGrProvincia/mapa_fc/">https://www.dipgra.es/agendaCulturalGrProvincia/mapa_fc/</a>	
	Mapa museos provincia Granada	Mapa con la relación de Centros museísticos o expositivos locales de carácter etnográfico y etnohistórico	Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.dipgra.es/museosCultura/mapa_PI/">https://www.dipgra.es/museosCultura/mapa_PI/</a>	
	Agenda cultural Granada	Programación semanal actividades culturales en la ciudad de Granada	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/fechasdistrito.htm">https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/fechasdistrito.htm</a>	Incluye actividades culturales, servicios sociales y de participación ciudadana

	Centros culturales Granada	Espacio web con la relación de centros culturales	Ayuntamiento Granada Otras	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/xce.htm">https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/xce.htm</a>	
<b>Espacios y Actividades Culturales</b>	Programas culturales	Programación de actividades culturales ciudad de Granada (en activo)	Ayuntamiento Granada Otras	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/apgrs">https://www.granada.org/inet/wagenda.nsf/apgrs</a>	
	Agenda cultural Provincia de Granada	Agenda promovida por el Patronato Turismo Granada	Patronato Turismo Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.turgranada.es/agenda/#">https://www.turgranada.es/agenda/#</a>	
	Espacios culturales provincia de Granada	Relación de espacios culturales de Granada provincia	Diputación Granada Municipios Provincia Otras	Población en general	<a href="https://www.turgranada.es/espacios-culturales/?termino=&amp;idmunicipio=&amp;tipoficha%5B701%5D=teatros&amp;tipoficha%5B696%5D=cines&amp;tipoficha%5B706%5D=salas-de-exposiciones&amp;tipoficha%5B711%5D=galerias-de-arte&amp;tipoficha%5B911%5D=fundaciones-y-centros-culturales&amp;sel_order=#">https://www.turgranada.es/espacios-culturales/?termino=&amp;idmunicipio=&amp;tipoficha%5B701%5D=teatros&amp;tipoficha%5B696%5D=cines&amp;tipoficha%5B706%5D=salas-de-exposiciones&amp;tipoficha%5B711%5D=galerias-de-arte&amp;tipoficha%5B911%5D=fundaciones-y-centros-culturales&amp;sel_order=#</a>	

<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Tejido Asociativo (culturales y deportivas)</b>	AAVV	Existen más de 40 Asociaciones de Vecinos/as en Granada capital, repartidas por todos los Distritos y Barriadas.	Ayuntamiento Granada Otras	Población en General	Web Federación AAVV Granada <a href="https://ciudad.granada.org/">https://ciudad.granada.org/</a>	
	Asociaciones Culturales	Espacio web que recopila la relación de Asociaciones Culturales de la provincia de Granada	Otras	Población en General	<a href="http://www.granadacultural.info/asociaciones.php">http://www.granadacultural.info/asociaciones.php</a>	
	Registro de Entidades Ciudadanas	Registro con las entidades de voluntariado y asociaciones de Granada capital	Ayuntamiento Granada Otras	Población en General	<a href="https://www.granada.org/inet/wparciu.nsf/wwtod/ECA28AB5742D5C63C1257B2B00408760">https://www.granada.org/inet/wparciu.nsf/wwtod/ECA28AB5742D5C63C1257B2B00408760</a>	
	Asociaciones y clubes deportivos	Granada capital cuenta con más de 25 entidades que engloban una amplia variedad de actividades deportivas.	Ayuntamiento Granada Otras	Población en General	Para más información, se pueden dirigir al Área de Deportes del Ayuntamiento de Granada: <a href="http://www.pmdgranada.es/">http://www.pmdgranada.es/</a>	

<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Programas fomento AfyD (actividades, proyectos, publicaciones, materiales editados...)</b>	Semana Europea de la Movilidad	Evento celebrado todos los años en torno a la segunda semana de Septiembre para la promoción de desplazamientos andando o en vehículos no contaminantes (bicicletas, patinetes,...)	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.movilidadgranada.com/sem/2021/cartel-sem2021.pdf">http://www.movilidadgranada.com/sem/2021/cartel-sem2021.pdf</a>	
	Proyecto STARS	Promoción y uso de la bicicleta en entornos escolares (IES y CEIP)	Ayuntamiento Granada Diputación Granada	Alumnado centros educativos	<a href="https://www.caminoescolarseguro.com/stars.html">https://www.caminoescolarseguro.com/stars.html</a> <a href="http://www.movilidadgranada.com/STARS.php">http://www.movilidadgranada.com/STARS.php</a>	
	Promoción Bicicleta en entornos escolares	Medidas educativas implantadas en los centros escolares	Ayuntamiento Granada	Alumnado centros educativos	<a href="http://www.movilidadgranada.com/bici_educativas.php">http://www.movilidadgranada.com/bici_educativas.php</a>	
	Aparca Bicis	Localización en mapa web de los aparca bicis en Granada Capital	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.movilidadgranada.com/bici_par.php">http://www.movilidadgranada.com/bici_par.php</a>	
	Forma Joven	Programa de promoción de salud para jóvenes de centros educativos y otros espacios, abordando estilos de vida saludable, entre ellos, la promoción de la actividad física.	Consejería Educación Consejería de Salud y Familias Centros Educativos	Jóvenes Centros Educativos (IES) y de otros espacios para la juventud	<a href="https://www.formajoven.org/">https://www.formajoven.org/</a> <a href="https://www.formajoven.org/red-forma-joven-granada/">https://www.formajoven.org/red-forma-joven-granada/</a>	

	Creciendo en Salud	Programa de promoción de salud para alumnado de centros educativos infantil y primaria, abordando estilos de vida saludable, entre ellos, la promoción de la actividad física.	Consejería Educación Consejería de Salud y Familias Centros Educativos	Alumnado Centros Educativos (CEIP)	<a href="https://portals.ced.junta-andalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/creciendo-en-salud">https://portals.ced.junta-andalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/creciendo-en-salud</a>	
<b>Programas fomento AfyD (actividades, proyectos, publicaciones, materiales editados...)</b>	Caminos escolares seguros	El proyecto de los Caminos Escolares Seguros desarrollado por el Centro de Seguridad vial del Ayuntamiento de Granada, es una iniciativa surgida en las ciudades, donde preocupa el querer recuperar en la ciudades el espacio que antes tenían los niños y que en la actualidad han sido invadidos por los vehículos. Se quiere convertir las calles en espacios, no de paso sino de convivencia y estancia entre las personas. En definitiva, lo que se pretende es, recuperar las calles para los niños como fuente de aprendizaje y desarrollo personal y social, tal y como eran disfrutadas no hace mucho tiempo.	Ayuntamiento Granada DGT Diputación Granada	Comunidad Educativa	<a href="https://www.caminoescolarseguro.com/ayuntamientos.html">https://www.caminoescolarseguro.com/ayuntamientos.html</a> <a href="http://www.movilidadgranada.com/noticias.php?idioma=es&amp;id=221">http://www.movilidadgranada.com/noticias.php?idioma=es&amp;id=221</a> <a href="https://www.dipgra.es/contenidos/caminos-escolares-seguros/">https://www.dipgra.es/contenidos/caminos-escolares-seguros/</a>	

	Actividades Físico Deportivas	Cada una de las actividades programadas, están englobadas en distintos módulos, que siguen un orden dependiendo de sus características principales. De esta forma distinguimos seis grandes apartados: Actividades Físicas para adultos Gimnasias Suaves Actividades Rítmicas (con acompañamiento musical) Escuelas deportivas de deporte base Actividades Acuáticas Actividades de Raqueta Se dividen en dos grandes Campañas: Curso escolar (Desde Octubre hasta Junio) Verano (Desde Junio hasta Octubre)	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=actividades&amp;#cabecera">http://www.pmdgranada.es/?seccion=actividades&amp;#cabecera</a>	
<b>Programas fomento AfyD (actividades, proyectos, publicaciones, materiales editados...)</b>	Actividades Físico Deportivas Médicas	Programa de actividades ofrecido por el Centro de Medicina Deportiva, para más información se incluye la web	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=Tablon%20Informativo&amp;pagina=condiciones_generales">http://www.pmdgranada.es/?seccion=Tablon%20Informativo&amp;pagina=condiciones_generales</a>	
	Actividades Físico Deportivas para Centros Escolares	Promoción de actividades en la nieve y otros espacios para los centros escolares	Ayuntamiento Granada	Alumnado centros educativos	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=escolares">http://www.pmdgranada.es/?seccion=escolares</a>	
	Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza	Promoción de actividades en la naturaleza. Para más información, se puede consultar la web disponible con actualización periódica de las actividades ofertadas	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=naturaleza">http://www.pmdgranada.es/?seccion=naturaleza</a>	
	Actividades	Se va actualizando la web de	Ayuntamiento	Personas con	<a href="http://www.pmdgranada.es/?">http://www.pmdgranada.es/?</a>	

Físico Deportivas Adaptadas	forma periódica con la programación de actividades para este colectivo	Granada	algún tipo de discapacidad	seccion=adaptado	
Juegos deportivos municipales	Programa de promoción del deporte y actividad física con la oferta de diferentes actividades competitivas	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=juegos">http://www.pmdgranada.es/?seccion=juegos</a>	
Deporte en la naturaleza	La Delegación de Deportes de la Diputación de Granada pone en marcha para este verano la promoción de actividades deportivas en la naturaleza en los municipios de la provincia de Granada. Este programa de deportes en la naturaleza pretende dar visibilidad a algunas de las actividades más reseñables que en el medio natural se pueden hacer en la provincia.	Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.dipgra.es/contenidos/deporte-naturaleza/">https://www.dipgra.es/contenidos/deporte-naturaleza/</a>	
Agenda Deportiva	Espacio web con información por meses, de la programación de actividades deportivas de todos los municipios de la provincia de Granada	Diputación Granada	Población en general	<a href="https://www.dipgra.es/agendaDeportiva/agenda-deportiva-provincial/">https://www.dipgra.es/agendaDeportiva/agenda-deportiva-provincial/</a>	
Metro Minuto Granada	Plano de Granada capital con una serie de líneas imaginarias de metro marcando las distancias y gasto calórico para la promoción de desplazamientos andando o en bici por la ciudad	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="http://www.movilidadgranada.com/granadaapie-metrominuto.pdf">http://www.movilidadgranada.com/granadaapie-metrominuto.pdf</a>	

Itinerarios Saludables	Red de itinerarios por Granada capital, en total son 17 itinerarios repartidos por todos los distritos y con un total de 55 kms aprox. Para más información puede consultar la web	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/mantenimiento.nsf/itinerariosWeb">https://www.granada.org/inet/mantenimiento.nsf/itinerariosWeb</a>	
Itinerarios Sonoros	El proyecto de itinerarios sonoros del Albaicín surge con el objeto de educar y ampliar nuestra atención, abrumadoramente focalizada en el sentido de la vista, al sentido del oído, aprendiendo y disfrutando de escuchar la ciudad. Los sonidos de nuestro entorno transportan información, configuran el ambiente e influyen en nuestro estado de ánimo. Su presencia invita a una reflexión sobre nuestra relación con el medio.	Ayuntamiento Granada	Población en general	<a href="https://www.granada.org/inet/sonidos.nsf/itinerarios">https://www.granada.org/inet/sonidos.nsf/itinerarios</a>	Cuenta con 5 itinerarios disponibles en la web.
Centros de Participación Activa	Son centros de promoción del bienestar de las personas mayores tendentes al fomento de la convivencia, la integración, la participación, la solidaridad y la relación con el medio social, pudiendo servir, sin detrimento de su finalidad esencial, de apoyo para la prestación de Servicios Sociales y Asistenciales a otros sectores de la población. Disponible en la web la relación de centros de Granada capital y provincia.	Consejería de Igualdad Junta de Andalucía	Personas mayores	<a href="https://juntadeandalucia.es/organismos/igualdadpoliticasocialesyconciliacion/areas/mayores/envejecimiento-activo/paginas/centros-dia.html">https://juntadeandalucia.es/organismos/igualdadpoliticasocialesyconciliacion/areas/mayores/envejecimiento-activo/paginas/centros-dia.html</a>	<a href="https://juntadeandalucia.es/organismos/igualdadpoliticasocialesyconciliacion/areas/pensiones/centros-informacion/paginas/centros-granada.html">https://juntadeandalucia.es/organismos/igualdadpoliticasocialesyconciliacion/areas/pensiones/centros-informacion/paginas/centros-granada.html</a>

<b>Programas fomento AfyD (actividades, proyectos, publicaciones, materiales editados...)</b>	Campaña “Frente al COVID19, Salud Local”	Recopilación de materiales editados con una serie de recomendaciones dirigidas a la población en general, y en concreto, para personas mayores y la infancia, para el fomento de la actividad física y deportiva en casa y en el exterior, vinculado con la pandemia.	Consejería de Salud y Familias	Población en general Infancia Personas Mayores	<a href="https://www.redlocalsalud.es/frente-al-covid19-salud-local/">https://www.redlocalsalud.es/frente-al-covid19-salud-local/</a>	
	MiGuíaSalud	Espacio Web editado por la Consejería de Salud y Familias, con una serie de materiales, recursos y otros temas de interés relacionados con la Actividad Física.	Consejería de Salud y Familias	Población en general	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/actividad-fisica?category=4">https://www.miguiadesalud.es/es/actividad-fisica?category=4</a>	
	En Buena Edad	Plataforma para la promoción del envejecimiento activo y saludable con una serie de contenidos de interés en varias temáticas entre ellas, Actividad Física.	Consejería de Salud y Familias EASP	Población mayor de 60 años (aprox.)	<a href="https://www.enbuenaedad.es/">https://www.enbuenaedad.es/</a>	
	Por un millón de pasos	Programa de promoción de la Actividad Física a través del reto grupal de realizar un millón de pasos en un mes aprox.	Consejería de Salud y Familias Otras	Población en general	<a href="https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/programas-salud/paginas/porunmillondepasos.html">https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/programas-salud/paginas/porunmillondepasos.html</a>	
	Recomendaciones OMS	Relación de recomendaciones y consejos para la práctica diaria de Actividad Física por parte de la OMS.	OMS	Población en general	<a href="https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf">https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf</a>	
	Web Estilos de Vida Saludable	Espacio web del Ministerio de Sanidad con recomendaciones y consejos para la promoción de la actividad física en personas	Ministerio de Sanidad	Población en general	<a href="https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/home.htm">https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/home.htm</a>	

		adultas y la infancia.				
	GranaJoven “EnREDate”	Espacio web con información detallada de todas las actividades ofertadas por el área de juventud del Ayuntamiento Granada, relacionadas con Actividad Física y otras temáticas.	Ayuntamiento Granada	Juventud	<a href="https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/inicio">https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/inicio</a> <a href="https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/nrdt.htm">https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/nrdt.htm</a>	
<b>Programas fomento AfyD (actividades, proyectos, publicaciones, materiales editados...)</b>	GranaJoven “EnREDate”	Espacio web con información detallada de todas las actividades ofertadas por el área de juventud del Ayuntamiento Granada, relacionadas con Actividad Física y otras temáticas.	Ayuntamiento Granada	Juventud	<a href="https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/inicio">https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/inicio</a> <a href="https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/nrdt.htm">https://www.granada.org/inet/juventud.nsf/nrdt.htm</a>	
	Escuela de Pacientes	Material audiovisual para la promoción de la actividad física...	EASP	Población en general	<a href="https://escueladepacientes.es/">https://escueladepacientes.es/</a>	

<b>Temática Actividad Física</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Aplicaciones (apps) y otras webs de referencia con información básica para promover la práctica de</b>	Wikiloc	Wikiloc es una aplicación web híbrida donde se pueden almacenar y compartir rutas al aire libre georreferenciadas (especialmente con GPS) y puntos de interés (waypoints) de todo el mundo. Las rutas pertenecen a distintas categorías según el desplazamiento, destacando senderismo, ciclismo y multitud de actividades más. Wikiloc se ofrece en	Empresa. Versión gratuita y de pago	Población en general	<a href="https://es.wikiloc.com/">https://es.wikiloc.com/</a>	

<b>la Actividad Física</b>		<p>varios idiomas.</p> <p>Las rutas se muestran sobre mapas de Apple, OpenStreetMap y otros cartográficos. El servicio tiene aplicaciones móviles para iPhone y Android.</p>				
	Komoot	<p>Aplicación que ofrece rutas de senderismo por temáticas y otras utilidades</p>	<p>Empresa. Versión gratuita y de pago</p>	<p>Población en general</p>	<p><a href="https://www.komoot.es/">https://www.komoot.es/</a></p>	

### ANEXO 3: PREVENCIÓN DE ADICCIONES

<b>Temática Adicciones</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf,..)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Adicciones</b>	Tabaquismo/ Dejar de Fumar	Página de información sobre el Tabaquismo, documentos para ayudar a dejar de fumar, teléfonos de interes, Plan integral del Tabaquismo..etc	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/salud-vida/adulta/paginas/tabaquismo.html">https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/salud-vida/adulta/paginas/tabaquismo.html</a>	
<b>Adicciones</b>	Promoción de la Salud en los lugares de trabajo. PSLT	Es un portal web donde encontrarás recursos relacionados con el Programa de Promoción de la Salud en el Lugar de trabajo, con noticias y enlaces de interés, documento de adhesión al programa y acceso a la	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/salud-vida/adulta/paginas/salud-trabajo.html">https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/salud-vida/adulta/paginas/salud-trabajo.html</a>	

		plataforma de la <b>Red Andaluza de Centros de Trabajo Promotores de Salud</b> . Se trabaja alimentación saludable, ejercicio físico, bienestar emocional, empresas libres de humo, entornos saludables				
<b>Adicciones</b>	Diputación de Granada	Solicitud de plazas para asistencia	Diputación Granada	Población en general	<a href="http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2021">http://www.pmdgranada.es/?seccion=programacion&amp;pagina=instalaciones2021</a> <a href="https://www.dipgra.es/contenidos/ubicacion_cpd">https://www.dipgra.es/contenidos/ubicacion_cpd</a>  Más información <a href="http://www.dipgra.es/contenidos/servicioDrogodependencias/">http://www.dipgra.es/contenidos/servicioDrogodependencias/</a>	
Centros Públicos de Atención a Drogodependencias	UDH Granada	Centro público de tratamiento ambulatorio ...	Consejería de Salud y Consumo	Población en general	Avenida de las Fuerzas Armadas, 2 (Hospital Virgen de las Nieves), 18014, Granada 958020021	
	CTA Motril	Centro público de tratamiento ambulatorio	Consejería de Salud y Consumo y Diputación de Granada	Población en general	958 60 45 47 email: <a href="mailto:drogasmotril@dipgra.es">drogasmotril@dipgra.es</a> Cercado de la Virgen, 3 18600 Motril	
	CTA Loja	Centro público de tratamiento ambulatorio	Consejería de Salud y Consumo y Diputación de Granada	Población en general	958 32 41 21 email: <a href="mailto:centrodrogasloja@dipgra.es">centrodrogasloja@dipgra.es</a> Avda. Rafael Perez del Alamo, 28 bajo. 18300 Loja	

	CTA Iznalloz	Centro público de tratamiento ambulatorio Centro público de tratamiento ambulatorio	Consejería de Salud y Consumo y Diputación de Granada	Población en general	673494199 / 958384354 email: drogasiznallos@dipgra.es Plaza del Ayuntamiento, s/n 18550 Iznalloz	
	CTA Guadix	Centro público de tratamiento ambulatorio	Consejería de Salud y Consumo y Diputación de Granada	Población en general	958 669 325 Email:drogasguadix@dipgra.es Calle Santisteban, 2 18500 Guadix	
	CTA COIS Norte Granada	Centro público de tratamiento ambulatorio	Consejería de Salud y Consumo y Diputación de Granada	Población en general	958 15 88 15 Plaza del Rey Badis, s/n 1 8013 Granada	
	CTA Almuñecar	Centro público de tratamiento ambulatorio	Consejería de Salud y Consumo y Diputación de Granada	Población en general	958616120 – 19 email: drogasalmunecar@dipgra.es Camino Real de Motril 5. Edf. Servicios Sociales 18690 Almuñecar	
	CPD Granada	Centro de Tratamiento	Consejería de Salud y Consumo	Población en general	958 202 231 / 958 202 59 Fax: 958 276 228 C/ San Juan de Dios, nº 11 (Hospital San Juan de Dios) 18001 – Granada	

	COIS Norte (CPD)	Centro de Día	Consejería de Salud y Consumo	Población en general	958 202 231 / 958 202 599. Fax: 958 276 228 C/ San Juan de Dios, nº 11 (Hospital San Juan de Dios) 18001 – Granada	
--	------------------	---------------	-------------------------------	----------------------	---	--

<b>Temática Adicciones</b>	<b>Denominación</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Entidad Organismo</b>	<b>Colectivo diana</b>	<b>Para más información (web, correo electrónico, tlf...)</b>	<b>Observaciones</b>
Asociaciones y/o Centros de tratamiento internos o de día	Cortijo Buenos Aires	Centro de Rehabilitación de Drogodependencias	Diputación Granada Consejería de Salud y Familias, Consejería Igualdad	Población en general	CL/ Antigua Carretera de Murcia:S/N Esc.: Piso: Pta.: 18182 Granada (Alquería del Fargue) Tlf.: 670944508	

	Fundación Atenea	Centro de Encuentro y Acogida	Ayuntamiento Granada	Población en general	C/ Arandas N°:14 18001 Granada Tlf.:958203946 Fax:958206906	
	CTA Baza	Centro público de gestión privada de tratamiento ambulatorio	Diputación Granada	Población en general	noalasdrogas@dipgra.es <a href="mailto://granadasinadicciones@dipgra.es">///granadasinadicciones@dipgra.es</a>	

Temática Adicciones	Denominación	Breve descripción	Entidad Organismo	Colectivo diana	Para más información (web, correo electrónico, tlf...)	Observaciones
Asociaciones y/o Centros de tratamiento internos o de día	Grexales	Asociación Granadina de Ex alcohólicos	Público-Privada sin contraprestación por el usuario	Población en general	Dirección:C/ Chile 10. 18007- Granada TLF.:958277863	

	Proyecto Hombre Granada	Centro de tratamiento	Público-Privada sin contraprestación por el usuario	Población en general	C/ Santa Paula N°:20 18001 Granada Tif.:958296027	
	Residencia Madre de Dios. Caritas Diocesana	Viviendas de Apoyo al Tratamiento	Público-Privada sin contraprestación por el usuario	Población en general	C/ Varela n.º 20. Granada. 958225789	
	Casa de acogida La Esperanza	Viviendas de apoyo a la reinserción	Público-Privada sin contraprestación por el usuario	Población en general	C/ Ancha de Santo Domingo nº4. Granada. 958225489	
	Agrajer	Centro de tratamiento ambulatorio, al juego patológico	Público-Privada sin contraprestación por el usuario	Población en general	<a href="http://agrajer.org/">http://agrajer.org/</a> 958 48 92 93 info@agrajer.org Av. de la Sierra Nevada, 35, 18190 Cenes de la Vega, Granada	

#### ANEXO 4: BIENESTAR EMOCIONAL

Temática Bienestar Emocional	Denominación	Breve descripción	Entidad Organismo	Colectivo diana	Para más información (web, correo electrónico, tlf,..)	Observaciones
------------------------------	--------------	-------------------	-------------------	-----------------	--	---------------

Bienestar Emocional	GRUSE	Los GRUSE Mediante una estrategia grupal socio-educativa en Atención Primaria, se pretende desarrollar talentos y recursos de las personas para un afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana, además de dotarles de factores protectores para la salud mental mediante el aprendizaje de habilidades asertivas y emocionales. Además se abordan los determinantes socio-culturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan síntomas de malestar.	SAS. Consejería de Salud y Consumo	Ciudadanía	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html">1.2.2. Grupos socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE)   Servicio Andaluz de Salud (junta-andalucia.es)</a>	Son grupos reducidos de unas 8-10 personas y se realizan entre 8-10 sesiones dinamizadas por trabajadores/as sociales de UGC de A.Primaria.
Bienestar Emocional	GRAFA	Los Grupos de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria (GRAFA) son grupos psicoeducativos de intervención psicológica de baja intensidad, recomendados por la 2ª edición del Proceso Asistencial Integrado Ansiedad, Depresión y Somatizaciones, para abordar los trastornos de ansiedad de leve a moderada en Atención Primaria (AP).	SAS. Consejería de Salud y Consumo	Ciudadanía	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html">Grupos de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria   Servicio Andaluz de Salud (junta-andalucia.es)</a>	El programa GRAFA es un programa altamente estructurado, donde se combina la relajación y la psicoeducación sobre la ansiedad a lo largo de 8 sesiones, una por semana, de 2 horas de duración
Bienestar Emocional	Mi guía de salud.	Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía, que promueve la Consejería de Salud y Consumo con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población andaluza.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html">https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html</a>	
Bienestar Emocional	5 caminos hacia el bienestar emocional	Carteles editados por la Consejería de Salud y Familias en el marco del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía y, posteriormente, en el contexto del Programa de Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo.	Consejería de Salud y Consumo	Población general	<a href="https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2020-10/5_caminos_bienestar_mental_PISMA.pdf">https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2020-10/5_caminos_bienestar_mental_PISMA.pdf</a> target=new>Enlace</a>	
Bienestar Emocional	5 hábitos para mejorar tu bienestar emocional	Carteles editados por la Consejería de Salud y Familias en el marco del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía y, posteriormente, en el contexto del Programa	Consejería de Salud y Consumo	Población general	<a href="https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2020-10/5_habitos_bienestar_emo">https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2020-10/5_habitos_bienestar_emo</a>	

		de Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo.			cional_circulos_0.pdf" target=new>Enlace</a>	
Bienestar Emocional	5 tips para mejorar la salud mental en adolescentes	Infografía sobre bienestar emocional en la adolescencia editada por la Delegación de Bienestar Social, Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Los Palacios y Villafranca, en el marco de la Estrategia Regional Andaluza de Cohesión e Inclusión Social. Intervención en zonas desfavorecidas (ERACIS), para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental 2020.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/5-tips-para-mejorar-la-salud-mental-en-adolescentes" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;&lt;/td"> <td></td> </a>	
Bienestar Emocional	Bienestar emocional	Guía nº 5. Bienestar emocional	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://www.redlocalsalud.es/project/guias-relas-5-bienestar-emocional/" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;&lt;/td"> <td></td> </a>	
Bienestar Emocional	Vídeo para entender las emociones básicas en la infancia (Ventana Abierta a la Familia)	Proyecto Ventana Abierta a la Familia, impulsado por la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica de la Consejería de Salud y Familias	Consejería de Salud y Consumo	Familias	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPFNBtA3f5E&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=qPFNBtA3f5E&amp;feature=youtu.be</a>	
Bienestar Emocional	Curso MOOC para familias "Familias corresponsables: parentalidad positiva y cuidados compartidos" (Ventana Abierta a la Familia)	La plataforma Ventana Abierta a la Familia, que desarrolla la Consejería de Salud y Consumo a través de la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica, organiza este curso MOOC de formación permanente, que tiene como finalidad promover la corresponsabilidad en las tareas y cuidados en el hogar y proporcionar orientaciones y herramientas a las familias, como espacio esencial de socialización, para avanzar hacia una sociedad más igualitaria.	Consejería de Salud y Consumo	Dirigido a familias, hombres cuidadores y población general.	<a href="https://www.ventanafamilias.es/cursos/">https://www.ventanafamilias.es/cursos/</a>	

Bienestar Emocional	Activos para la Salud y Promoción de la Salud Mental	Esta obra está basada en seminarios formativos del Servicio Andaluz de Salud orientados a facilitar la comprensión de la promoción de la salud mental desde la mirada de los activos en salud, superando la idea de que “salud mental” es sinónimo de “enfermedad mental”	Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (PISMA) y la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP)	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://www.easp.es/project/activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental/">https://www.easp.es/project/activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental/</a>	
Bienestar Emocional	Sesiones de autoaprendizaje sobre bienestar emocional (ISPLN, Navarra)	Material de aprendizaje para la ciudadanía sobre bienestar emocional elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), tomando como referencia los módulos de bienestar "Wellness Modules" del proyecto "HeretoHelp", donde participan diferentes entidades de Vancouver, Canadá, del ámbito de la salud mental y las adicciones. La presentación de estos módulos va acompañada de la campaña de sensibilización "Siéntete y cuéntalo".	Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)	Población general	<a href="https://portalsalud.navarra.es/es/taller-bienestar-emocional">https://portalsalud.navarra.es/es/taller-bienestar-emocional</a>	
Bienestar Emocional	Díptico sobre bienestar emocional del programa de envejecimiento saludable "En buena edad"	Material divulgativo sobre bienestar emocional en personas mayores, editado por el programa de envejecimiento saludable "En buena edad", de la Consejería de Salud y Consumo.	Consejería de Salud y Consumo	Mayores	<a href="https://juntadeandalucia.es/sites/default/files/inline-files/2022/11/Folleto_Bienestar_Emocional_122020_0.pdf">https://juntadeandalucia.es/sites/default/files/inline-files/2022/11/Folleto_Bienestar_Emocional_122020_0.pdf</a>	
Bienestar Emocional	En tiempos de estrés, haz lo que importa	Guía para manejar el estrés y hacer frente a la adversidad publicada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en abril de 2020. Sobre la base de la evidencia disponible y tras haber realizado un trabajo de campo donde se ha pilotado la iniciativa, en la guía (ya publicada en español) se proporciona información ilustrada y habilidades prácticas para ayudar a las	OMS. Consejería de Salud y Familias, a través de la Dirección General de Salud Pública y Ordenación	Población general	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/guia-ilustrada-de-la-oms-en-tiempos-de-estres-haz-lo-que-importa">https://www.miguiadesalud.es/es/guia-ilustrada-de-la-oms-en-tiempos-de-estres-haz-lo-que-importa</a> target=new>Enlace</a> Acceso materiales vía GRUSE <a href="https://www.gruse.es/course/">https://www.gruse.es/course/</a>	

		personas a hacer frente a la adversidad	Farmacéutica y con el apoyo técnico de la EASP realiza una adaptación audiovisual		<a href="#">view.php?id=64</a>	
Bienestar Emocional	Videoclip "¿Y si repartimos la carpetita de la carga mental de los cuidados?" (CEPAIM)	El videoclip forma parte del estudio sobre la carga mental y emocional de los cuidados de la Fundación CEPAIM, que incluye el desarrollo de cursos para entidades, empresas y agentes clave, talleres con hombres para la mejora de la empleabilidad, talleres con mujeres, etc. De los talleres con mujeres en Sevilla sobre cómo les afecta la carga mental ha salido esta canción que ellas mismas han compuesto en forma de chirigota.	Fundación CEPAIM	Cuidadora s/es	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GG_2NgecQrs">https://www.youtube.com/watch?v=GG_2NgecQrs</a>	
Bienestar Emocional	Apartado de desarrollo emocional del proyecto Ventana Abierta a la Familia.	Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.	Consejería de Salud y Consumo	Familias	<a href="https://www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/">https://www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/</a>	
Bienestar Emocional	Vídeo para entender las emociones básicas en la infancia (Ventana Abierta a la Familia)	Proyecto Ventana Abierta a la Familia, impulsado por la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica de la Consejería de Salud y Familias	Consejería de Salud y Consumo	Familias	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPFNBtA3f5E&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=qPFNBtA3f5E&amp;feature=youtu.be</a>	
Bienestar Emocional	Estrategias para conseguir mejorar la autoestima de tus hijos e hijas	Faros de Sant Joan de Déu es un portal web del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, que tiene la finalidad de promocionar la salud y el bienestar infantil, dirigido, principalmente, a madres y padres. En este	Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona	Población Infantil	<a href="https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/estrategias-mejorar-autoestima-tus-hijos">https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/estrategias-mejorar-autoestima-tus-hijos</a>	

		caso, ha publicado un material muy interesante con recomendaciones para mejorar la autoestima de los y las menores.				
Bienestar Emocional	“Bases para un desarrollo emocional saludable” y “Cómo ayudar a los hijos a regular sus emociones”	Vídeos sobre conocimiento y regulación emocional en la infancia, editados en el marco del proyecto Ventana Abierta a la Familia.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/videos-sobre-bienestar-emocional-en-la-infancia" target="new">Enlace</a>	
Bienestar Emocional	Yoga. Actividad Física y mayores	En el edificio de Bienestar Social se imparten clases de yoga gratuitas los martes y viernes a las 10:00 h. Más información, hablar con María Jesús.	Ayuntamiento de Baza	Personal mayores	<a href="https://deportes.ayuntamientodebaza.es/programa-de-actividad-fisica-y-mayores/" target="new">Enlace</a>	
Bienestar Emocional	Activos para la salud y promoción de la salud mental	El libro explica cómo se ha realizado la formación de profesionales de salud mental en este campo con una metodología colaborativa en un marco común del modelo de activos en salud. Como resultados, se describen experiencias y prácticas en todas las provincias andaluzas de proyectos de promoción de la salud mental con este enfoque positivo; se identifican activos hallados en la comunidad; y se proponen mejoras para seguir desarrollando programas	EASP: Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="http://www.easp.es/project/activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental/" target="new">Enlace</a>	
Bienestar Emocional	Bienestar emocional. Guía para entender las emociones y sentimientos	Guía editada por Plena inclusión Extremadura, organización que representa en Extremadura a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, formada por 27 asociaciones a lo largo de la Comunidad Autónoma.	Plena Inclusión Extremadura	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/bienestar-emocional-guia-para-entender-las-emociones-y-sentimientos" target="new">Enlace</a>	
Bienestar Emocional	Buenas prácticas promoción de la	Con esta guía pretendemos acercarnos a los mandos intermedios de empresas de diferente actividad con el fin de dotarles de	Fundación Grupo Norte por las	Profesionales		

	salud mental en entornos laborales	herramientas destinadas a: • Mejorar su potencial de liderazgo, sensibilizándolos de la importancia de su misión como gestores de recursos (en especial, los humanos). • Mejorar su capacidad para influir positivamente en el trabajo de su equipo, estimulando la adquisición y el desarrollo de las competencias más adecuadas; consiguiendo de los miembros del mismo, el nivel de compromiso necesario para alcanzar los objetivos propuestos. • Facilitar la labor en su función comunicadora, instructiva y motivadora a la hora de despertar el interés y estimular la participación de sus empleados en la asimilación de conocimientos, habilidades y destrezas. • Co-participar en la implementación y desarrollo de las políticas preventivas de la	personas. El puente, Salud Mental. Valladolid. Consejería de Salud y Consumo		practicas-promocion-de-la-salud-mental-en-entornos-laborales/"	
Bienestar Emocional	Censo de Asociaciones de Salud de Andalucía	Recoge listado completo de las asociaciones registradas en el censo de salud de la Consejería de Salud y Familias. Tiene varios criterios de búsqueda.	Consejería de Salud y Consumo	Población general	<a href="https://massalud.csalud.junta-andalucia.es/salud/mas-web-seg/portal/index.htm" target="new">https://massalud.csalud.junta-andalucia.es/salud/mas-web-seg/portal/index.htm" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Educación Emocional Forma Joven	Diferentes programas, webs etc de educación emocional. Forma Joven	Consejería de Educación - Consejería de Salud	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://www.formajoven.org/educacion-emocional/educacion-emocional-enlaces-de-interes">https://www.formajoven.org/educacion-emocional/educacion-emocional-enlaces-de-interes</a>	
Bienestar Emocional	El bienestar emocional en la infancia. Guía para padres, madres y profesionales'	El bienestar emocional en la infancia. Guía para padres, madres y profesionales. Contiene información y consejos sobre las situaciones, condiciones, características y dificultades más importantes que acontecen o pueden hacerlo a lo largo del desarrollo infantil y adolescente y que influyen sobre su bienestar psicológico.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	<a href="https://www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/" target="new">https://www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar	El bienestar	El bienestar emocional en la infancia. Guía	Consejería de	Profesion	<a href="https://">https://</a>	

Emocional	emocional en la infancia. Guía para padres, madres y profesionales'	para padres, madres y profesionales'	Salud y consumo	ales y ciudadaní a	<a href="http://www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/" target="new">www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Estrategias para mejorar el bienestar emocional	Información en español sobre emociones positivas y salud emocional y social editada por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (NIMH).	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/estrategias-para-mejorar-el-bienestar-emocional" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/estrategias-para-mejorar-el-bienestar-emocional" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Estrés laboral: Informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo	Informe técnico encargado por el Plan Integral de Salud Mental de Andalucía para la puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento del estrés en el lugar de trabajo. Este trabajo ha sido financiado on Fondos de Cohesión del Ministerio de Sanidad y Política Social y el patrocinio de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="http://www.centrosdetrabajosaludables.es/wp-content/uploads/2020/10/salud_5af958726e177_estres_laboral_informe_pslt.pdf" target="new">http://www.centrosdetrabajosaludables.es/wp-content/uploads/2020/10/salud_5af958726e177_estres_laboral_informe_pslt.pdf" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Fomentar la autoestima y afrontar el estrés para un desarrollo positivo	Vídeo para fomentar la autoestima y hacer frente al estrés infantil, editado en el marco del proyecto Ventana Abierta a la Familia.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/video-fomentar-la-autoestima-y-afrontar-el-estres-para-un-desarrollo-positivo" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/video-fomentar-la-autoestima-y-afrontar-el-estres-para-un-desarrollo-positivo" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Gimnasia Emocional	Publicación de José Luis Bimbela, editada por la Escuela Andaluza de Salud Pública, que ofrece a la ciudadanía una TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL para que pueda ser más feliz y desarrollarse plenamente como persona al ejercer todo el poder sobre sí misma.	EASP	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/gimnasia-emocional" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/gimnasia-emocional" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Guía de autoayuda para la depresión y	Las Guías de Autoayuda que aquí se presentan han sido elaboradas por profesionales de la Unidad de Gestión	SAS. Consejería de Salud y	Profesionales y ciudadaní	<a href="https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-">https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-</a>	

	los trastornos de ansiedad	Clínica de Salud Mental del Hospital Regional de Málaga y están dirigidas específicamente a personas con trastornos ansiosos y/o depresivos leves, y a sus familiares, que estén interesadas en aprender acerca de su proceso y de las estrategias que pueden seguir para favorecer su recuperación.	Consumo	a	<a href="#">sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Guía para la gestión de la salud, del bienestar y la adaptación del puesto	La presente guía tiene, por tanto, como objetivo principal ofrecer información para facilitar la gestión de la edad en las empresas con perspectiva de género.	Gobierno de España. Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="http://www.centrosdetrabajosaludables.es/wp-content/uploads/2020/10/Gui%CC%81a-para-la-gestio%CC%81n-de-la-salud-del-bienestar-y-la-adaptacio%CC%81n-del-puesto.pdf" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;&lt;/a"></a>	
Bienestar Emocional	Infografía sobre bienestar emocional para personas mayores	Material elaborado por la estrategia de envejecimiento saludable "En buena edad" y la Red Guadalinfo, con la finalidad de fomentar el bienestar emocional en personas mayores.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/infografia-sobre-bienestar-emocional-para-personas-mayores" target="new&gt;Enlace&lt;/a&gt;&lt;/a"></a>	
Bienestar Emocional	Informe ObservaPRL.org sobre Tecnoestrés 2020	Informe para conocer el uso que se hace de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y sus consecuencias psicosociales. Para ello, se aplicó una encuesta on línea en la que 700 encuestados de distintas áreas profesionales, quienes respondieron a un cuestionario que medía 21 variables, entre ellas ;Internet, telefonía móvil, mail, smartphones, Tablet, ordenador portátil, CRM, nube, redes sociales, marketing online etc	Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://invassat.gva.es/es/visor-biblioteca/-/asset_publisher/LvSYKI0K6pLa/content/instituto-de-seguridad-y-bienestar-laboral-2020-informe-observaprl-org-sobre-tecnoestres">https://invassat.gva.es/es/visor-biblioteca/-/asset_publisher/LvSYKI0K6pLa/content/instituto-de-seguridad-y-bienestar-laboral-2020-informe-observaprl-org-sobre-tecnoestres</a>	

Bienestar Emocional	La afectividad en las personas mayores	Vídeo sobre la afectividad en las personas mayores, editado en el marco del programa de envejecimiento saludable “En buena edad”.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanías	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/video-la-afectividad-en-las-personas-mayores" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/video-la-afectividad-en-las-personas-mayores" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	La importancia de la autoestima	Vídeo sobre la promoción de la autoestima en las personas mayores, editado en el marco del programa de envejecimiento saludable “En buena edad”.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanías	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/video-la-importancia-de-la-autoestima" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/video-la-importancia-de-la-autoestima" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Mantenimiento del empleo en personas con trastornos mentales leves y moderados	Se incluyen las acciones desarrolladas en el marco del proyecto europeo «Reduciendo las desigualdades en salud: Incrementar el número de personas con problemas de salud mental (leves y moderados) que permanecen trabajando mientras reciben tratamiento», financiado por el Programa de Empleo y Solidaridad Social de la Unión Europea – PROGRESS 2007-2013 (VS/2010/0781).	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanías	<a href="http://www.centrosdetrabajosaludables.es/project/mantenimiento-del-empleo-en-personas-con-trastornos-mentales-leves-y-moderados/" target="new">http://www.centrosdetrabajosaludables.es/project/mantenimiento-del-empleo-en-personas-con-trastornos-mentales-leves-y-moderados/" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana	Materiales editados por el Servicio Andaluz de Salud en el marco del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía, con el objetivo de ofrecer a los profesionales ayuda para que puedan responder, con alternativas no medicalizadoras, ante demandas no necesariamente psicopatológicas y que tienen que ver con sentimientos de infelicidad o malestar, otras veces relacionadas con sentimientos negativos (tristeza, frustración, ira, odio e impotencia), ante un acontecimiento o situación vital estresante o injusta. 6 guías	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanías	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/materiales-para-el-afrontamiento-saludable-de-las-dificultades-de-la-vida-cotidiana" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/materiales-para-el-afrontamiento-saludable-de-las-dificultades-de-la-vida-cotidiana" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	
Bienestar Emocional	Óptimo desarrollo personal	Óptimo desarrollo personal. Vídeo sobre la promoción de habilidades para lograr un óptimo desarrollo personal, editado en el marco del programa de envejecimiento saludable “En buena edad”.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanías	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/video-optimo-desarrollo-personal" target="new">https://www.miguiadesalud.es/es/video-optimo-desarrollo-personal" target=new&gt;Enlace&lt;/a&gt;</a>	

Bienestar Emocional	Promover la salud mental en el puesto de trabajo: Guía para la aplicación de un enfoque integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicar la gestión de los problemas de salud mental en el puesto de trabajo (prevención, promoción y retorno al trabajo) en el contexto de la Directiva marco y de la legislación relacionada, así como las buenas prácticas en este ámbito.</li> <li>• Concienciar sobre la importancia de gestionar la salud mental y el bienestar en el puesto de trabajo.</li> <li>• Presentar una visión general de los procedimientos necesarios para gestionar los problemas de salud mental en el puesto de trabajo para los empleadores, los sindicatos, los empleados, los responsables políticos y los especialistas.</li> <li>• Facilitar ejemplos prácticos sobre cómo puede lograrse este fin a través de estudios de caso.</li> <li>• Ofrecer referencias a otras fuentes pertinentes de orientación, investigación e info</li> </ul>	Comisión Europea.	Profesionales y ciudadaní a	<a href="http://www.centrosdetrabajosaludables.es/project/promover-la-salud-mental-en-el-puesto-de-trabajo-guia-para-la-aplicacion-de-un-enfoque-integral/">http://www.centrosdetrabajosaludables.es/project/promover-la-salud-mental-en-el-puesto-de-trabajo-guia-para-la-aplicacion-de-un-enfoque-integral/</a>	
Bienestar Emocional	Siéntete mejor y conecta	Folleto sobre bienestar emocional editado por el Ministerio de Sanidad, en el marco de la Estrategia de Prevención y Promoción del SNS.	Gobierno de España	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://bemocion.sanidad.gob.es/docs/BienestarEmocional.pdf">https://bemocion.sanidad.gob.es/docs/BienestarEmocional.pdf</a>	
Bienestar Emocional	Siéntete mejor y conecta	Acceso al apartado de bienestar emocional del portal de Estilos de Vida Saludable del Ministerio de Sanidad	Gobierno de España.	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://bemocion.sanidad.gob.es/">https://bemocion.sanidad.gob.es/</a>	
Bienestar Emocional	Talleres BELT. Cuaderno de campo	Este cuaderno te puede servir de apoyo para trabajar los contenidos que te proponemos en los talleres del programa BELT: Bienestar emocional en el Lugar de trabajo.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="http://www.centrosdetrabajosaludables.es/wp-content/uploads/2020/05/CUADERNO_BELT_220520.pdf">http://www.centrosdetrabajosaludables.es/wp-content/uploads/2020/05/CUADERNO_BELT_220520.pdf</a>	
Bienestar Emocional	Vídeo de ejercicios de relajación	Vídeo editado por la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadaní a	<a href="https://www.miguiadesalud.es/es/video-de-ejercicios-de-">https://www.miguiadesalud.es/es/video-de-ejercicios-de-</a>	

	creando un ambiente imaginario			a	relajacion-creando-un-ambiente-imaginario" target=new>Enlace</a>	
Bienestar Emocional	Vídeo de ejercicios de relajación muscular progresiva	Muestra cómo hacer un ejercicio de relajación muscular progresiva	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	https://www.miguiadesalud.es/es/video-de-ejercicios-de-relajacion-muscular-progresiva" target=new>Enlace</a>	
Bienestar Emocional	Vídeos sobre bienestar emocional en personas mayores	Vídeos sobre la promoción de habilidades y capacidades para lograr un mayor bienestar emocional y mental en las personas mayores, editados en el marco del programa de envejecimiento saludable “En buena edad” de la Consejería de Salud y Familias.	Consejería de Salud y Consumo	Profesionales y ciudadanía	https://www.miguiadesalud.es/es/videos-sobre-bienestar-emocional-en-personas-mayores" target=new>Enlace</a>	