

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE: UN PACTO PARA CAMBIAR EL MUNDO. VOLUNTARIADO DEPORTIVO

ODS 3 SALUD Y BIENESTAR

Guía práctica para la organización de acciones de voluntariado deportivo relacionadas con el ODS 3





ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	4
PRESENTACIÓN	5
1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3	6
1.1 ¿De dónde viene?	6
1.2 Descripción, claves y explicación	11
1.3 Objetivos de la Agenda 2030	12
1.4 Recomendaciones a las organizaciones	14
1.5 ODS 3 y deporte	16
2. METAS ODS 3	18
2.1. Metas ODS 3	18
2.2. Criterios de selección de metas	19
2.3. Descripción, claves y explicación de metas seleccionadas	20
3. EJEMPLOS BUENAS PRÁCTICAS ODS 3	23
4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3	28
4.1 ¿Qué persiguen estas recomendaciones?	28
4.2 Análisis del estado de inicio	30
4.3 Esquema de las acciones	30
4.4 Identificación de las acciones propuestas	31
4.5 Ejemplos de acciones por hábitos saludables	33
1 Actividad física	33
2 Bienestar emocional	45
3 Nutrición saludable	66
4 Higiene del sueño y uso adecuado de las TIC	76
5. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA	83

AGRADECIMIENTOS:

El proceso de elaboración de este material ha llevado a contar con un número importante de personas que se han implicado con su tiempo y sus ideas para que esta guía sea lo más útil posible. A todas ellas agradecemos su esfuerzo y su generosidad.

Han participado:

EQUIPO MOTOR:

Mar Amate: *Plataforma del Voluntariado de España*

Mónica Sánchez: *Plataforma del Voluntariado de España*

Beatriz Cedena: *Plataforma del Voluntariado de España*

Elena Domínguez Crespo: *Plataforma del Voluntariado de España*

Olga de la Fuente: *FUNDACIÓN LaLiga*

Pablo Malavé: *FUNDACIÓN LaLiga*

Javier Folqué: *FUNDACIÓN LaLiga/ASM*

Mario Esteban: *FUNDACIÓN LaLiga/ASM*

EQUIPO PERSONAS EXPERTAS:

Sergio Parra Mancebo: *Emotional Sport*

Alba Matute Azagra: *Emotional Sport*

PRESENTACIÓN

Esta guía es una propuesta para que organizaciones sociales y deportivas se conviertan en referentes del cambio y asuman como propia la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible con afán transformador e impulso para avanzar hacia un mundo más sostenible, justo e inclusivo. La propuesta nace de la necesidad de dar a conocer concretamente el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, Salud y Bienestar (ODS 3) a organizaciones sociales y deportivas, para que puedan trabajar por su consecución.

Actualmente, tanto a nivel mundial como nacional, existe una creciente preocupación, pero también un enorme interés, en trabajar de manera efectiva y coordinada en la implementación de los ODS. El deporte y el voluntariado pueden jugar un papel muy importante en este proceso, ya que la red de instalaciones y estructuras asociativas del ecosistema deportivo puede actuar como palanca de cambio capaz de multiplicar los resultados de las acciones que se lleven a cabo.

Al igual que con el trabajo iniciado en 2019 mediante la elaboración y la publicación de las guías **Objetivos de Desarrollo Sostenible: Un pacto para cambiar el mundo**, este documento es una continuación monográfica para atender la necesidad concreta de trabajar desde las organizaciones de voluntariado en general y las de voluntariado deportivo en particular, para aproximarse a la consecución del **ODS 3**.

La guía se ajusta a las posibilidades reales, haciéndola factible y aplicable a la manera de trabajar de las organizaciones sociales y deportivas. Se han elegido, con riguroso criterio, las metas de este ODS que puedan estar encaminadas a su consecución por parte de dichas organizaciones, acercándolas a

realidades concretas. Nuestra incesante búsqueda por facilitar a las organizaciones la aplicación de los ODS nos ha llevado a mostrar

ejemplos reales de otras organizaciones que han trabajado con ellos, sirviendo de motivación para quienes hagan uso de la guía. Asimismo, se proponen una serie de acciones con el

fin de promover una buena salud y bienestar a través de la realización de actividad física, acciones encaminadas a mejorar el bienestar emocional, llevar una alimentación saludable y una higiene del sueño adecuada.

La pretensión final es que las entidades de voluntariado deportivo puedan trabajar directamente a través de este documento, y que su uso, además de útil, sea escalable y aplicable.



1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3

1.1. ¿DE DÓNDE VIENE?

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, en adelante ODS 3, nace de la necesidad de adoptar medidas urgentes para promover el bienestar. Su objetivo primordial es garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas.

“La buena salud es esencial para el desarrollo sostenible y la Agenda 2030 refleja la interconexión de ambos” (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2015). Tiene en cuenta la ampliación de las desigualdades económicas y sociales, la rápida urbanización, las amenazas para el clima y el medio ambiente, la lucha continua contra el VIH y otras enfermedades infecciosas y los nuevos problemas de salud, como las enfermedades no transmisibles. La cobertura universal de salud será integral para lograr el ODS 3, terminar con la pobreza y reducir las desigualdades.



ALGUNOS PROGRESOS LOGRADOS HASTA LA FECHA

- Se han hecho grandes progresos en ámbitos como el de la salud materno infantil, así como en el de la lucha contra el VIH/SIDA, la malaria y otras enfermedades.
- Desde el año 2000, la mortalidad materna ha disminuido en un 37%. La vacuna contra el sarampión ha evitado unos 15,6 millones de muertes desde 2000; y a finales de 2014, 13,6 millones de personas tenían acceso a terapia antirretroviral. **(Organización de las Naciones Unidas, 2016)**

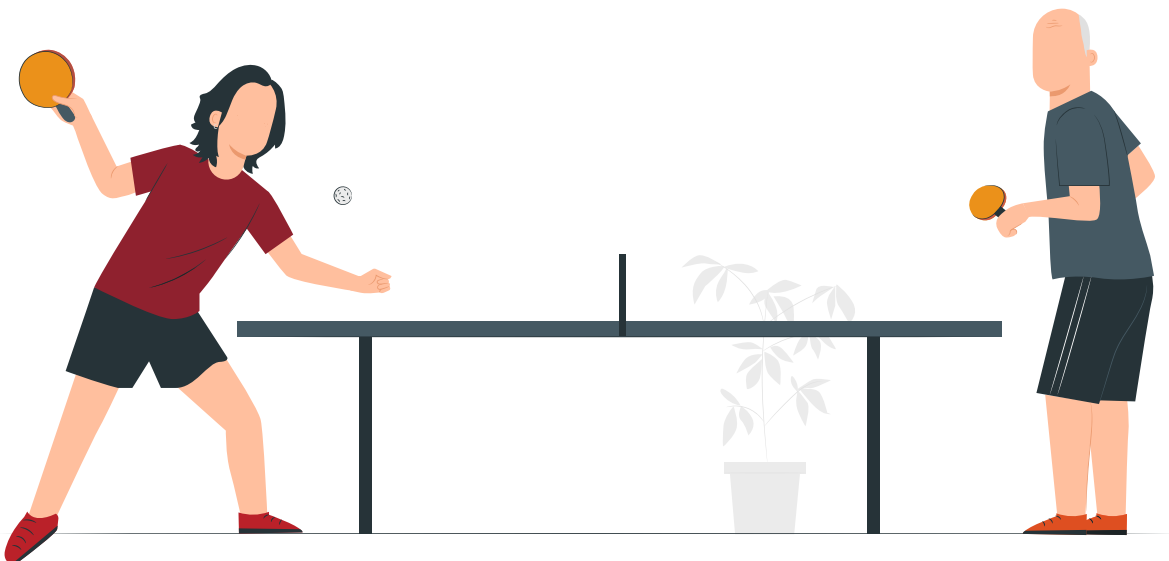
No obstante, a pesar de los avances importantes que se han llevado a cabo en los últimos años en la mejora de la salud y el bienestar de las personas, todavía persisten desigualdades en el acceso a la asistencia sanitaria. Este acceso a servicios sanitarios también constituye la base para tener una vida saludable a través de la actividad física y el deporte.

Además, según la Organización Mundial de la Salud, OMS en adelante, la **inactividad física** es el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad mundial (OMS, 2020a). Asimismo, es necesario prestar especial atención a la **alimentación**, ya que las enfermedades que conducen a la muerte a la mayor parte de europeos son consecuencia de una mala alimentación (Gobierno de España, 2018).



¿SABÍAS QUE...?

La inactividad física, en el caso de las personas entre 18 y 64 años, es cuando no se alcanza el mínimo de 150 minutos/semana de actividad física moderada, 75 minutos/semana de actividad física vigorosa o una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa (OMS, 2021).





¿SABÍAS QUE...?

- Cada dos segundos, alguien de entre 30 y 70 años muere prematuramente a causa de enfermedades no transmisibles: enfermedad cardiovascular o respiratoria crónica, diabetes o cáncer.
- El consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y las dietas poco saludables aumentan el riesgo de fallecer por una enfermedad no transmisible.
- Más de 44.000 personas murieron en 2016 en España por enfermedades cardiovasculares derivadas de una mala alimentación
- A nivel de la contaminación del aire, en 2016 se produjeron más de 8 millones de muertes, además de crecer el riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias debido al tráfico, la industria, la quema de residuos y el uso de combustibles.

Fuentes: (OMS, 2022; Meier et al., 2019)

CONCEPTO DE SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES

El concepto de salud ha ido variando a lo largo de las décadas, dependiendo de la cultura y del momento. En sus orígenes entendíamos salud como la ausencia de enfermedad, en lo que la literatura se conoce como el binomio salud/enfermedad excluyendo el ser global del individuo (Juárez, 2011). En 1948, la OMS formuló una definición en su carta magna, que no ha sido modificada hasta la fecha en la cual afirma que "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 1948). Esta definición supone que el concepto de salud va un paso más allá de la existencia de enfermedad en la persona, de manera que, cuando hablamos de salud o "estar sano", nos referimos a una vida saludable en la que encontramos diversas variables que fomentan su incremento como la alimentación, la actividad física, el contexto sociocultural y la relación con el medio ambiente.

Según Tercedor et al., (1998), la promoción de la salud implica, por un lado, que las personas potencien y vayan adquiriendo estilos de vida saludables y, por otro lado, la reducción de aquellos precursores de la enfermedad. Los hábitos son esquemas mentales sólidos, que se aprenden por repetición de conductas y que promueven la automatización de operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras (Blakemore & Frith, 2007). Los hábitos vitales que cada persona

va desarrollando a lo largo de su vida van teniendo un impacto en nuestra salud (como factor protector o factor de riesgo), es por ello que, en la literatura, encontramos el término “estilo de vida saludable o hábitos saludables” que se refiere al conjunto de hábitos, comportamientos, creencias o conductas que la persona muestra con cierta consistencia en el tiempo y que influyen directamente como un factor protector de la salud (Pullen et al., 2001).

¿Cuánto tiempo se tarda en crear hábitos saludables?

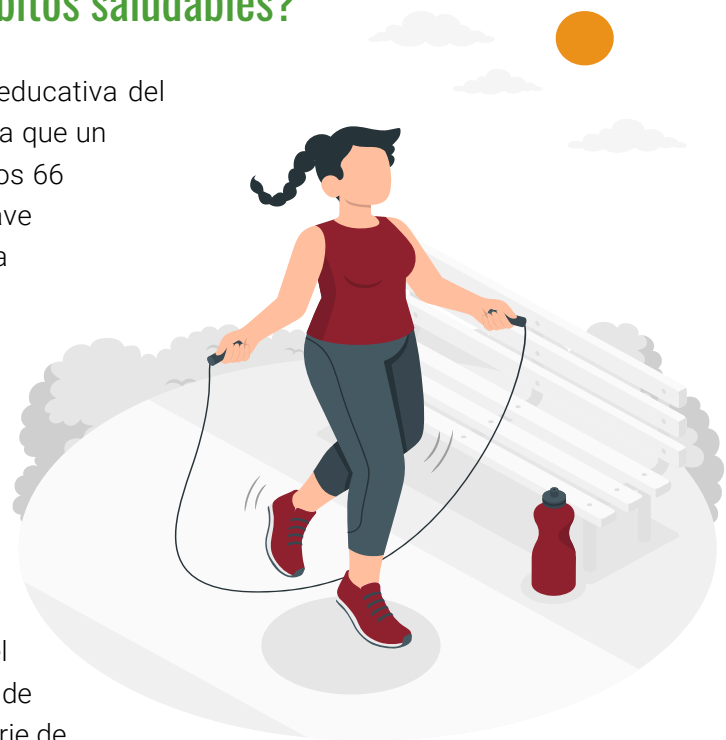
En esta pregunta juega un papel clave la función educativa del voluntariado. Los diversos estudios afirman que para que un hábito se establezca y se haga fijo se necesitan unos 66 días de media. Sin embargo, hay dos variables clave que influyen el tiempo de aprendizaje, que son: 1) la curiosidad y 2) la motivación. Los autores del estudio demostraron que cuando algo despierta nuestra curiosidad, nos resulta más fácil aprenderlo, ya que dirigimos la máxima atención hacia ello y nuestra capacidad de aprendizaje mejora aunque el tema a priori no fuese de nuestro interés (Lally et al., 2010; Gruber et al., 2014).

Algunos estudios, como Rodríguez et al., (2017) o el estudio publicado por Li et al., (2020) en la universidad de Harvard, muestran que mantener e implantar una serie de hábitos saludables en la vida de las personas ayudan a alargar su longevidad.

Estos son algunos de los hábitos recomendados:

- 1) Realizar actividad física regularmente
- 2) Mantener una dieta saludable y mantener un peso equilibrado
- 3) No consumir drogas
- 4) Mantener una adecuada higiene del sueño

El papel educativo juega una gran labor, ya que si demostramos los efectos que tienen sobre la salud los hábitos saludables, podemos impactar en las personas de manera positiva y, por lo tanto, generar curiosidad- motivación acelerando el proceso de aprendizaje.



1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3

CONCEPTO DE BIENESTAR

La búsqueda del bienestar y su concepto científico surgen a finales del siglo XX. Los estudios sobre felicidad tradicionalmente plantean dos perspectivas acerca del concepto de bienestar (Ryan & Deci, 2001).

El bienestar Subjetivo "Hedonista"



La felicidad se identifica con el sentirnos bien en todos los ámbitos de nuestra vida, a través de las experiencias de vida y una imagen positiva de nosotros mismos. Es la evaluación personal de la satisfacción de nuestra vida considerado como algo extraordinariamente valioso.

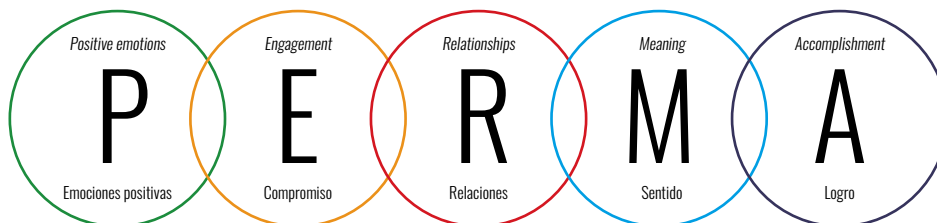
El bienestar subjetivo integra 2 componentes fundamentales.

- 1) El componente cognitivo que consta de la satisfacción vital que realizamos en cuanto a nuestra trayectoria vital.
- 2) El componente emocional que consta del afecto positivo y negativo y se relaciona con los sentimientos que causan placer o displacer.

El bienestar Objetivo "Eudamonista"

La felicidad se identifica con la realización personal, aquello que podemos llegar a ser y lograr, lo que nos hace sentir vivos y crecer como personas. Se centra en las fortalezas humanas que nos permiten desarrollarnos y funcionar positivamente. Entre los modelos psicológicos destaca el siguiente:

P.E.R.M.A de Seligman (2003):



De manera que, estar más cerca de la felicidad, es una de las metas que día a día buscamos alcanzar para vivir una vida con plenitud. La Agenda 2030 nos marca un desafío para su consecución, la salud y el bienestar deben ser prioridades en nuestro desarrollo de vida.

1.2. DESCRIPCIÓN, CLAVES Y EXPLICACIÓN

El ODS 3 pretende garantizar una vida saludable y promover el bienestar que beneficie a todas las personas por igual. Una de las maneras de garantizarlo es a través de la realización y la asimilación de hábitos saludables, actuando, entre otros, el deporte y la actividad física como vehículos para conseguir este bienestar.

Podemos empezar promoviendo y protegiendo nuestra salud y la de nuestro entorno, tomando decisiones bien informadas, con la realización y el cumplimiento de hábitos saludables. Además, podemos concienciar a nuestra comunidad sobre la importancia de la buena salud y de un estilo de vida saludable y podemos dar a conocer el derecho de todas las personas a acceder a unos servicios de salud de calidad. Se puede actuar a través de las escuelas, clubes, equipos y organizaciones para promover una mejor salud para todas las personas, especialmente para las personas más vulnerables, como las mujeres y los niños. Asimismo, se puede también exigir a gobiernos, dirigentes locales y otros cargos de responsabilidad, la adopción de decisiones que rindan cuentas por su compromiso de mejorar el acceso de las personas a la salud y la asistencia sanitaria. Garantizar una vida sana exige un compromiso firme, pero los beneficios compensan los costos, ya que las personas sanas son la base de las economías saludables.

Actualmente, nos enfrentamos a una crisis sanitaria mundial causada por la COVID-19. La pandemia de la COVID-19 está propagando el sufrimiento humano, desestabilizando la economía mundial y cambiando drásticamente las vidas de miles de millones de personas en todo el mundo (OMS, 2020b).

Además, a medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan y pueden llegar al 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte (un uso creciente del transporte personal motorizado), el mayor uso de la tecnología para el trabajo, actividades recreativas más sedentarias, los valores culturales y el aumento de comportamientos sedentarios. Según la OMS, si la población mundial se mantuviera más activa, se calcula que cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes (Lee et al., 2012; Strain et al., 2020).



1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3



¿SABÍAS QUE...?

- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no cumple con los niveles de actividad física recomendados.
- Las personas que no son lo suficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son lo suficientemente activas.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no es suficientemente activa físicamente.

Fuente: (OMS, 2021).

1.3. OBJETIVOS AGENDA 2030

En 2015, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), alcanzó un acuerdo internacional para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todas las personas, que se materializó en una Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, y se establecieron 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para cumplir con las metas establecidas. Concretamente, el ODS 3 es el objetivo específico relacionado con la salud y el bienestar, el resto de ODS están íntimamente relacionados con la salud pública y contribuyen entre todos a mejorar la salud y el bienestar de la población. El ODS 3 aborda todas las principales prioridades de salud, incluida la salud sexual, reproductiva, materna, neonatal, infantil y adolescente, las enfermedades transmisibles, no transmisibles y provocadas por el medio ambiente, la cobertura universal de salud y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, de calidad y asequibles.



1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3



3.1. En 2030, reducir la tasa mundial de mortalidad materna a menos de 70 por cada 100.000 nacidos vivos.

3.2. De aquí a 2030, poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando que todos los países intenten reducir la neonatal, al menos, a 12 por cada 1.000 nacidos vivos y la mortalidad de los niños menores de 5 años, al menos, a 25 por cada 1.000 nacidos vivos.

3.3. De aquí a 2030, poner fin a las epidemias del SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales desatendidas, y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras enfermedades transmisibles.

3.4. De aquí a 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover el bienestar.

3.5. Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.

3.6. De aquí a 2030, reducir a la mitad el número de muertes y lesiones causadas por accidentes de tráfico en el mundo.

3.7. De aquí a 2030, garantizar el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluidos los de planificación familiar, información y educación, y la integración de la salud reproductiva en las estrategias y los programas nacionales.

3.8. Lograr la cobertura sanitaria universal, incluida la protección contra los riesgos financieros, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas inocuos, eficaces, asequibles y de calidad para todos.

3.9. De aquí a 2030, reducir considerablemente el número de muertes y enfermedades causadas por productos químicos peligrosos y por la contaminación del aire, el agua y el suelo.

1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3

Para la implementación de estas metas, se deberá:

3a. Fortalecer la aplicación del Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco en todos los países, según proceda.

3b. Apoyar las actividades de investigación y desarrollo de vacunas y medicamentos para las enfermedades transmisibles y no transmisibles que afectan primordialmente a los países en desarrollo y facilitar el acceso a medicamentos y vacunas esenciales asequibles de conformidad con la Declaración de Doha relativa al Acuerdo sobre los ADPIC y la Salud Pública, en la que se afirma el derecho de los países en desarrollo a utilizar al máximo las disposiciones del Acuerdo sobre los Aspectos de los Derechos de Propiedad Intelectual Relacionados con el Comercio en lo relativo a la flexibilidad para proteger la salud pública y, en particular, proporcionar acceso a los medicamentos para todos.

3c. Aumentar sustancialmente la financiación de la salud y la contratación, el desarrollo, la capacitación y la retención del personal sanitario en los países en desarrollo, especialmente en los países menos adelantados y los pequeños Estados insulares en desarrollo.

3d. Reforzar la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial.

1.4. RECOMENDACIONES A LAS ORGANIZACIONES

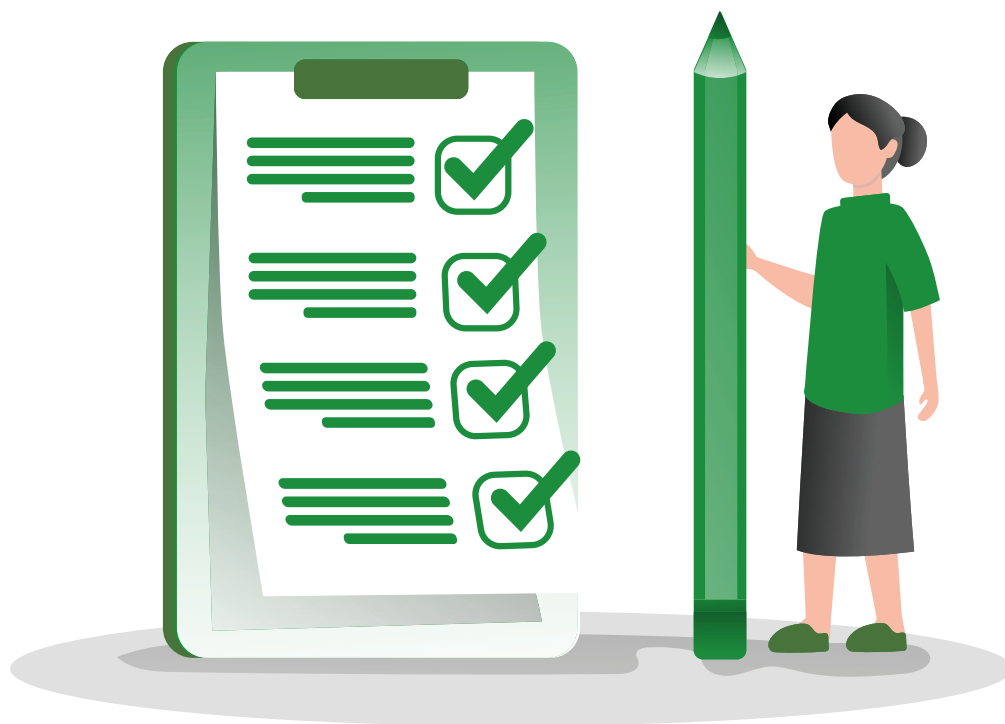
Dentro de este contexto, las organizaciones juegan un rol fundamental que desempeñar, contribuyendo a este objetivo, tanto a nivel interno, poniendo en marcha planes adecuados de higiene, salud y seguridad para el personal remunerado y voluntario, como a nivel externo, asegurándose de que sus operaciones no impacten negativamente sobre el derecho humano a la salud de las comunidades y maximizando sus contribuciones positivas sobre el bienestar del conjunto de la sociedad.

A continuación, se presentan las siguientes recomendaciones.

- ➔ Implantar sistemas de gestión de salud y seguridad en todas las instalaciones de la organización y requerirlos a proveedores. De esta manera se pretende disminuir los accidentes y enfermedades en toda la cadena de valor.
- ➔ Formación continua en materias de seguridad y salud.
- ➔ Evitar al máximo el uso de productos químicos, contaminantes o sustancias nocivas.
- ➔ Promover un estilo de vida saludable entre personal remunerado y voluntario, a través de comida equilibrada y sana o bien con programas de ejercicios.

1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3

- Extremar las precauciones en temas de salud y seguridad en colectivos de mayor riesgo como embarazadas, personas con discapacidades o personal inexperto.
- Permitir al personal remunerado que cubran sus necesidades a través de contratos dignos que aseguren un salario suficiente.
- Seleccionar el uso de energías renovables.
- Controlar el consumo de energía en los diferentes desplazamientos del personal remunerado, proveedores, distribución de productos...
- Establecer medidas de seguridad e higiene adecuadas en los productos y servicios de la organización.
- Reducir el impacto medioambiental en las operaciones de la organización.
- Minimizar el uso de productos químicos peligrosos, para evitar contaminar el aire, el agua y el suelo.
- Integrar en la organización los Principios Rectores sobre Organizaciones y Derechos Humanos.
- Potenciar hábitos saludables a las personas de la organización.
- Incorporar la máxima información nutricional en los envases de alimentos.
- Sensibilizar al personal remunerado y voluntario sobre las enfermedades de transmisión sexual, la seguridad vial y los perjuicios de las drogas en las campañas de la organización.
- Crear alianzas con ONG de atención sanitaria y sector público para realizar proyectos que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar de la sociedad.



1. OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3

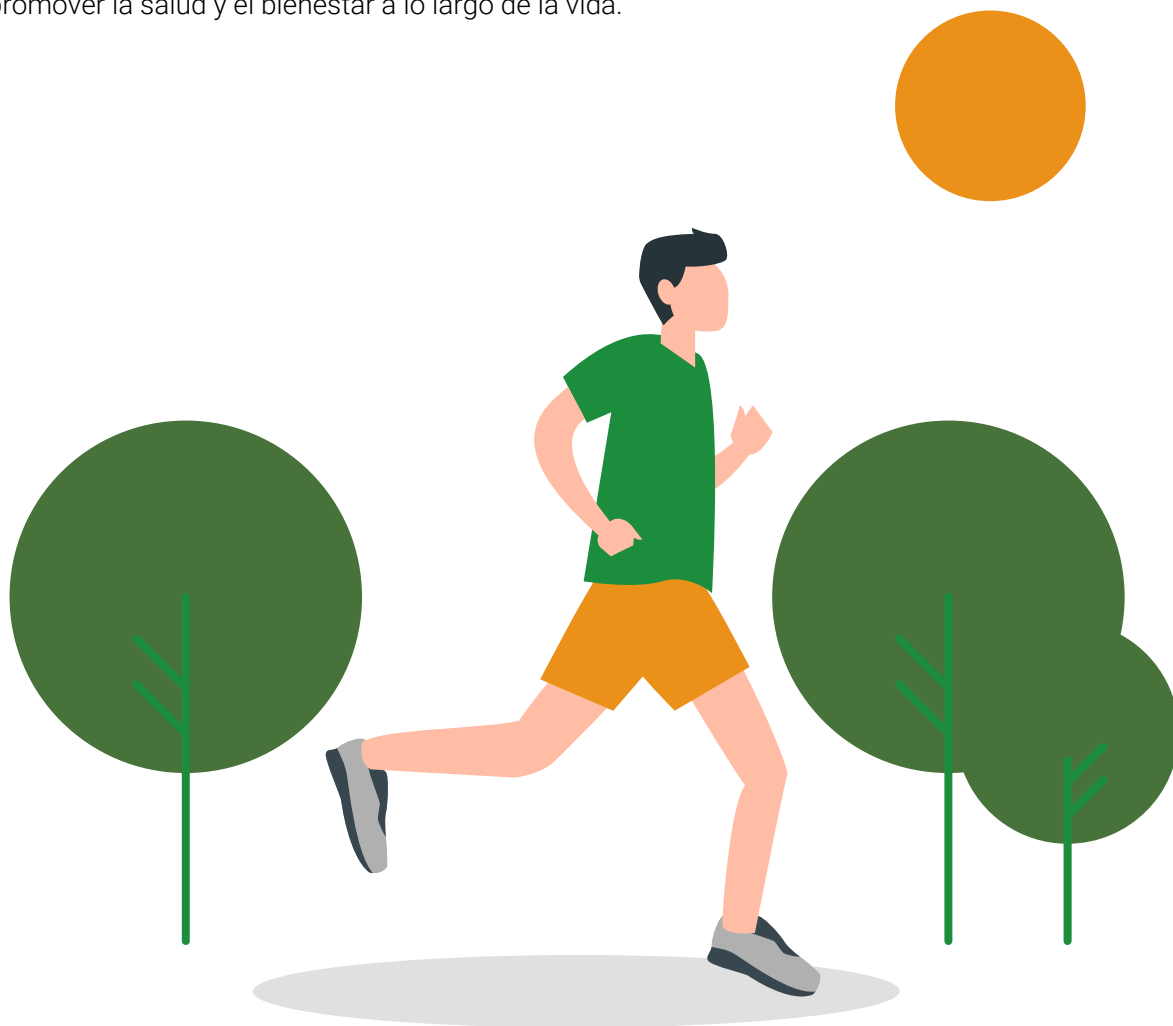
1.5. ODS 3 Y DEPORTE

El deporte es un factor de gran peso para incrementar el desarrollo sostenible, para la promoción y el desarrollo de hábitos saludables, y una herramienta crítica en la consecución de la Agenda 2030.

En la declaración de la Agenda 2030 “el deporte es otro importante facilitador del desarrollo sostenible. Reconocemos que el deporte contribuye cada vez más a hacer realidad el desarrollo y la paz promoviendo la tolerancia y el respeto, y que respalda también el empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social” (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2015, p.10).

Aunque, el deporte, en general, puede impactar directa o indirectamente en diversos ODS y metas, con respecto al ODS 3 Salud y Bienestar es, tal vez, el ODS que posee el vínculo más estrecho con el deporte, existiendo así una relación directa entre la práctica del deporte y la actividad física y la salud.

Es importante ofrecer unas directrices acerca del papel de la actividad física y de los comportamientos sedentarios con el fin de prevenir y tratar grandes enfermedades, así como promover la salud y el bienestar a lo largo de la vida.



La *Commonwealth* está liderando los esfuerzos mundiales para medir de manera más efectiva la contribución de las políticas y programas deportivos al cumplimiento de las metas del ODS 3.

PRINCIPALES IMPLICACIONES POLÍTICAS DE LA COMMONWEALTH SECRETARIAT

- El compromiso popular con el deporte lo convierte en un entorno valioso para la comunicación y la educación para abordar diversos desafíos y resultados en materia de salud.
- Las políticas que permiten la alineación e integración de enfoques basados en el deporte con estrategias de implementación multisectoriales pueden generar beneficios significativos para mejorar la salud y el bienestar.
- La recopilación de datos desglosados sobre la participación en el deporte y la actividad física permite mejorar el desarrollo de políticas, la orientación de los recursos y las iniciativas bien diseñadas.
- Los enfoques basados en el deporte deben ser accesibles e inclusivos, teniendo en cuenta y tratando de abordar los factores sociales, económicos y ambientales más amplios que afectan la salud y el bienestar.

Fuente: (Lindsey & Chapman, 2017).



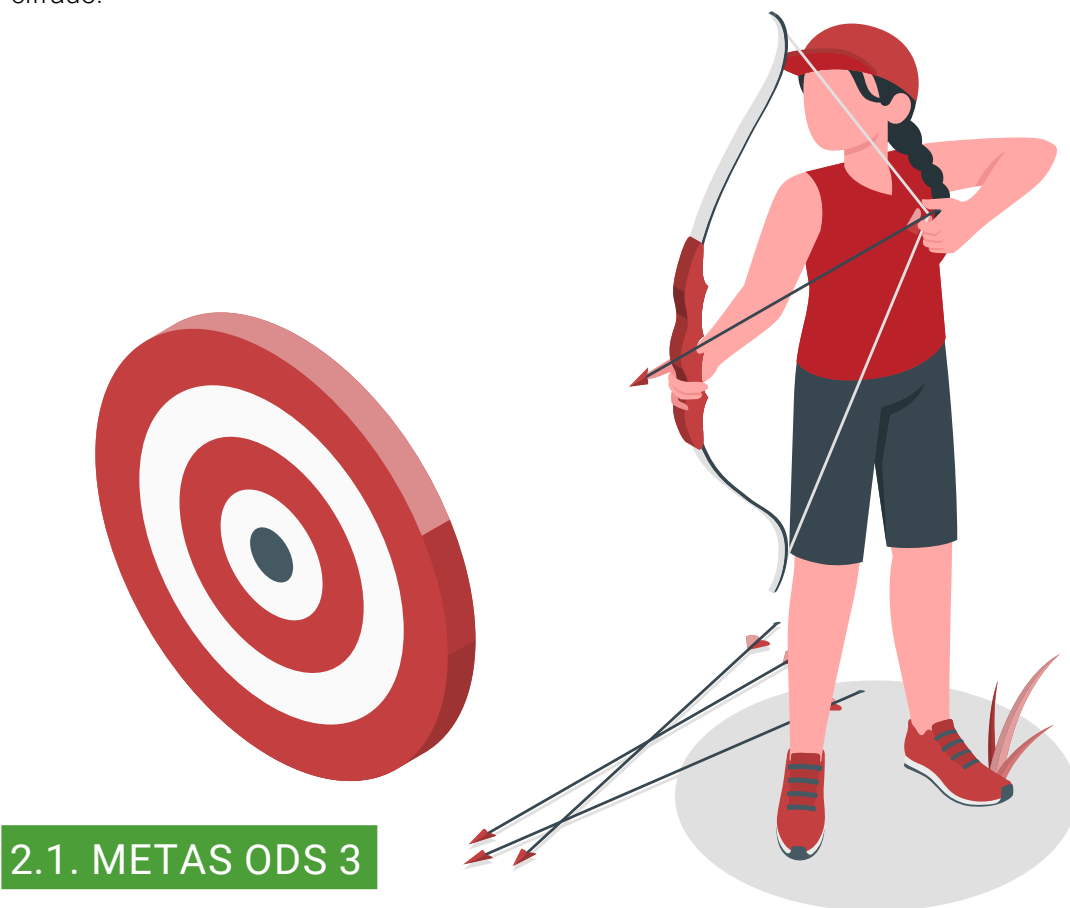
ENLACE DE INTERÉS

En este enlace podrás encontrar información sobre la contribución del deporte a los objetivos de desarrollo sostenible:

https://www.sdgfund.org/sites/default/files/report-sdg_fund_sports_and_sdgs_web.pdf

2. METAS ODS 3

Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible son un nuevo horizonte con los retos más importantes que van a suceder para los seres humanos durante los próximos años, que deben tratarse de forma urgente y que comprometen la sostenibilidad de la humanidad. Pero estos objetivos no definen por sí mismos planes o acciones a realizar para reducir el objetivo inicial, para esto se definieron metas de las que se pueden derivar planes y acciones concisas que recorten el objetivo cifrado.



2.1. METAS ODS 3

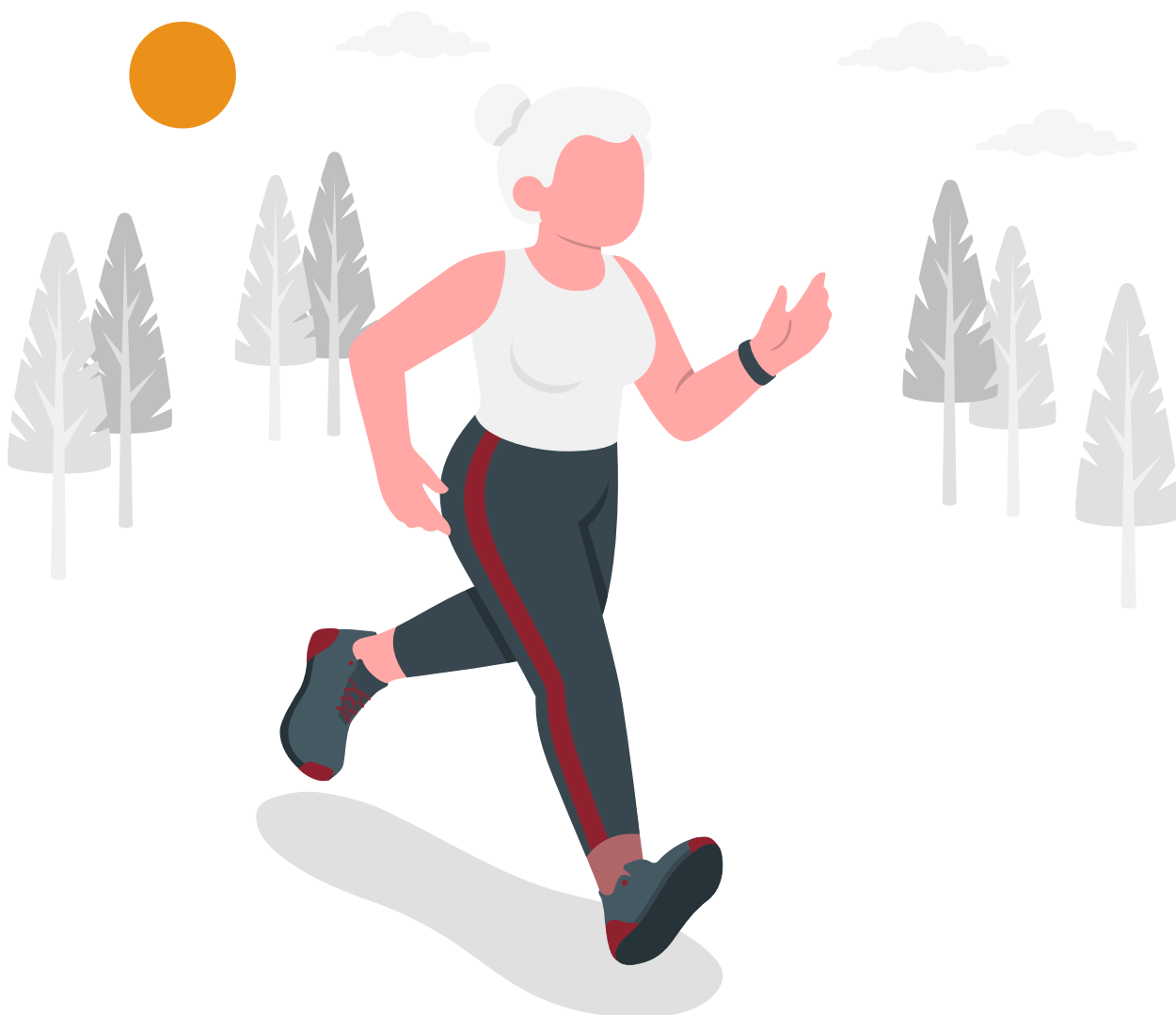
Del conjunto de metas establecidas para el **ODS 3**, hemos seleccionado, por su mayor probabilidad de impacto del deporte como vehículo de la adquisición de hábitos saludables, las siguientes:

- **3.4.** De aquí a 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.
- **3.5.** Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.

2.2. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE METAS

Seleccionaremos, de las 9 metas establecidas, la meta **3.4** donde se hace hincapié en la reducción de la mortalidad prematura y la promoción de la salud mental y bienestar, y la meta **3.5** que hace referencia a la reducción del abuso de sustancias adictivas. Asimismo, el deporte puede tener un impacto positivo en la consecución de ambas metas.

Para la selección de estas metas se han tenido en cuenta tanto las medidas y recomendaciones internacionales realizadas con relación al deporte y los ODS, como las realizadas por la Secretaría de la Commonwealth, considerando aquellas en las que el voluntariado deportivo puede contribuir de manera más directa. Nuestro objetivo principal es aportar un plan de acciones específicas y, sobre todo, factibles para las personas que hagan uso de esta guía, que estén al alcance de las entidades y que, además, puedan medirse fácilmente.



2.3. DESCRIPCIÓN, CLAVES Y EXPLICACIÓN DE METAS

META 3.4: Reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y colon, también ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad.

Entre los beneficios del deporte y de la actividad física en los jóvenes, se observan menores niveles de ansiedad y un menor aislamiento social, mayor autoconciencia y autoestima (Calfas & Taylor, 1994). En los adultos, se aprecian menores niveles de estrés y angustia (Eime et al., 2013). Además, mejora las habilidades de pensamiento, juicio, atención, memoria y aprendizaje (Pertusa et al., 2018).



DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

→ La autoestima puede definirse como la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios (por ejemplo, aspecto físico, personalidad, manera de relacionarse con los demás, sexualidad, etc.)

Fuente: (Mora & Raich, 2014).

Las acciones de voluntariado deportivo pueden contribuir a la reducción de estas enfermedades no transmisibles gracias a la actividad física, incorporando hábitos, educación en valores, etc. Además, el importante poder de comunicación y difusión que tiene el deporte, puede ser un importante vehículo de transmisión de mensajes relativos a la salud que puedan atraer a personas menos sensibilizadas sobre estos temas.

El voluntariado deportivo tendrá en cuenta que el deporte y la actividad física impactan positivamente en la salud mental, influyendo en los factores motivacionales, y emocionales, fortaleciendo la autoestima y, además, influye en los factores interpersonales y relacionados con la identidad, promoviendo un comportamiento asertivo y positivo (OMS, 2019).



2. METAS ODS 3

META 3.5: Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.

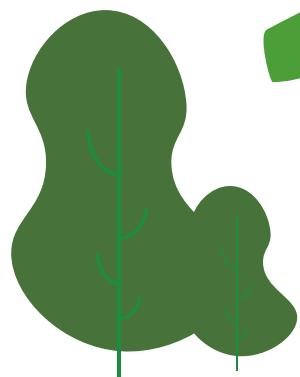
Como se ha comentado anteriormente, el deporte se relaciona con un aumento de la autoestima. Esto aumenta el deseo de superación y disminuye las posibilidades de consumir sustancias nocivas. Asimismo, el deporte se encuadra dentro de un ambiente saludable, creando consciencia de la importancia de mantener una vida saludable y de los efectos negativos que provocan las sustancias adictivas en uno/a mismo/a. Los programas de educación basados en el deporte son una plataforma viable para la educación sanitaria, incluso para grupos de difícil acceso, en particular para difundir información sobre el abuso de alcohol y sustancias.

El voluntariado deportivo tendrá en cuenta que el deporte y la actividad física impactan positivamente en la salud mental, influyendo en los factores motivacionales, y emocionales, fortaleciendo la autoestima y, además, influye en los factores interpersonales y relacionados con la identidad, promoviendo un comportamiento asertivo y positivo (OMS, 2019).

ENLACE DE INTERÉS

Puedes acceder a más información en el siguiente enlace:
El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas:

https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_spanish.pdf



3. EJEMPLOS BUENAS PRÁCTICAS

ODS 3

La actividad física y el deporte son uno de los factores fundamentales para tener una vida saludable. Ambos juegan un papel fundamental a nivel individual, comunitario, nacional y mundial. En la Declaración del Año Internacional del Deporte y la Educación Física, se expone que existe un reconocimiento amplio, no solo de carácter personal por quienes practican o son aficionados al deporte, sino por quienes institucionalmente lo promueven, sobre la importancia que esta actividad representa, destacando los valores que la caracterizan, como la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio (ONU, 2005).

Aunque los gobiernos son los primeros responsables del cumplimiento del ODS 3 a través de políticas y estrategias nacionales que deben ser posteriormente evaluadas a través de indicadores, la consecución de las metas del ODS 3 requieren del compromiso decidido de las organizaciones deportivas, empresariales, fundaciones, ONG, sindicatos y de otras entidades, incluso a través del **Plan de Acción mundial de Kazán**, que establece prioridades acordadas para las políticas deportivas nacionales en respuesta a los ODS.

Son numerosas las entidades y/o empresas que están participando o apoyando proyectos que vinculan el deporte con el desarrollo sostenible, liderándolos directamente, apoyando iniciativas globales, organismos internacionales, comités olímpicos y fundaciones como colaboradores o socios, bajo el papel de patrocinador o a través de donaciones concretas.

A continuación, se resumen algunos de estos proyectos:

Nombre del proyecto	Entidad	Descripción	Metas impactadas	Resultados
https://www.gasolfoundation.org/es/coach/				
Coach +	Fundación Gasol	Promover estilos de vida saludables entre la población infantil y adolescente a través de 4 pilares clave: las horas y calidad del sueño, la alimentación saludable, el bienestar emocional y actividad física.	3.4	Los entrenadores y el staff técnico han reforzado la actitud, la autoeficacia, el conocimiento y las habilidades acerca de los hábitos de vida saludable.

3. EJEMPLOS BUENAS PRÁCTICAS ODS 3

Nombre del proyecto	Entidad	Descripción	Metas impactadas	Resultados
---------------------	---------	-------------	------------------	------------

<http://fundacionjosemanuelcalderon.org/proyectos/tany/>

Come bien, vive mejor	Fundación José Manuel Calderón Fundación Jóvenes y Deporte	Prevenir la obesidad y otras enfermedades causadas por la vida sedentaria y las malas rutinas alimenticias a través de talleres y dinámicas en colegios para potenciar hábitos de vida saludable a través de la dieta, promoviendo el consumo diario de frutas y verduras	3.4	-
------------------------------	---	---	-----	---



Nombre del proyecto	Entidad	Descripción	Metas impactadas	Resultados
---------------------	---------	-------------	------------------	------------

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLi5yWyOYmJQ5S22ZHoIS1-78LtSh6hRpo>

Educación nutricional y comportamiento alimentario en el colectivo DI.	La FUNDACIÓN LaLiga de mano de la Fundación de la Universidad Autónoma de Madrid.	Programa formativo que tiene como objetivo difundir una serie de contenidos dirigidos a mejorar los hábitos de alimentación entre el colectivo de personas con discapacidad intelectual, así como para promover conocimientos alimentarios saludables entre su entorno más próximo.	3.4	Se ha compartido con los más de 1.000 jugadores y jugadoras que componen LaLiga Genuine Santander, así como con sus cuerpos técnicos, y con toda la comunidad Genuine, a través del canal oficial de la competición en YouTube.
---	---	---	-----	---

3. EJEMPLOS BUENAS PRÁCTICAS ODS 3

Nombre del proyecto	Entidad	Descripción	Metas impactadas	Resultados
https://www.futuraaficion.com/	Fundación la Liga	<p>Proyecto educativo que promueve y fomenta los valores positivos del deporte como el juego limpio, la deportividad y el respeto, en su firme propósito de fomentar la no violencia en el fútbol y de que los más pequeños se conviertan en una afición respetuosa. El programa de sensibilización está especialmente dirigido a centros educativos de primaria de toda la geografía española, centros de actividades extraescolares deportivas e instituciones que trabajan con colectivos en riesgo de exclusión social.</p>	<p>3.4 3.5</p>	<p>Más de 64.000 participantes en sus 7 ediciones celebradas hasta el momento, procedentes de más de 500 centros escolares y formativos. La valoración media de los niños y niñas participantes es de 4,8/5, y el 100% del profesorado ha valorado los materiales de la actividad como buenos o muy buenos.</p>



3. EJEMPLOS BUENAS PRÁCTICAS ODS 3

Nombre del proyecto	Entidad	Descripción	Metas impactadas	Resultados
https://www.aragon.es/-/programa-juega-vive	Gobierno de Aragón	<p>Promocionar el deporte para prevenir la delincuencia y promover la capacidad de resiliencia en jóvenes en riesgo. Entrenadores deportivos, profesorado y demás personal en contacto directo con grupos juveniles en entornos deportivos, pueden abordar las habilidades para la vida fundamentales, tales como resistir la presión social a involucrarse con la delincuencia, superar la ansiedad y comunicarse de manera efectiva con sus amistades, utilizando para ello una serie de ejercicios interactivos y divertidos.</p>	3.5	<p>Se trata de un estudio piloto en España. En otros países, ha beneficiado a más de 1.700 niñas y aumentando la capacidad de 200 entrenadoras.</p>



3. EJEMPLOS BUENAS PRÁCTICAS ODS 3



Nombre del proyecto	Entidad	Descripción	Metas impactadas	Resultados
https://asociacioncaminoalavida.es	Asociación Camino a la Vida	Fomentar los hábitos de vida saludables, concretamente la actividad física a través del fútbol sala, en las personas jóvenes que se encuentran en riesgo de exclusión social y/o en personas jóvenes que tienen problemas derivados de conductas adictivas.	3.5	-

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

4.1. ¿QUÉ PERSIGUEN ESTAS RECOMENDACIONES?

Poner en manos de las organizaciones una batería de acciones que puedan ser integradas de forma rápida y sencilla, que permitan trabajar en la reducción de los impactos en las metas seleccionadas.

Estas acciones cumplirán los siguientes objetivos:

- ➔ Generar una foto fija para evaluar los cumplimientos futuros y la eficacia de las acciones que se emprendan en favor de la mejora sobre las metas establecidas para este objetivo.
- ➔ Ofrecer un cuestionario sencillo que posibilite a la organización el cumplimiento del **ODS 3**.
- ➔ Generar una batería de tareas que permitan acercar a la organización al cumplimiento del objetivo definido.

Por cada acción:

- ➔ Definir un modelo circular, de aplicación inmediata, medible, escalable y sostenible de reducción de los impactos del **ODS 3**.
- ➔ Generar un cuadro de indicadores tipo que permita ver la evolución y el nivel de cumplimiento de cada una de las acciones puestas en funcionamiento.
- ➔ Definir una metodología de análisis y mejora continua que retroalimente al modelo, lo mejore y lo complete.

Seguiremos, en primer lugar, el *modelo SDG Compass*, que trata de explicar cómo los ODS afectan a las diferentes entidades ofreciendo herramientas para poder desarrollar acciones para el cumplimiento de aquellos. Esta metodología es complementaria y una buena continuación al modelo de autodiagnóstico expuesto en las guías sobre voluntariado deportivo, tercer sector y voluntariado "*Objetivos de Desarrollo Sostenible: un pacto para cambiar el mundo*".

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

La metodología propone recorrer las siguientes etapas:



1. Entendiendo los ODS. Como primer paso, es importante familiarizarse con los ODS y entender las oportunidades y responsabilidades que representan para cada organización.

2. Definiendo prioridades. Para beneficiarse de las oportunidades y desafíos que presentan los ODS, se debe definir dónde se encuentran las prioridades de la organización para ayudar a enfocar sus esfuerzos.

3. Estableciendo objetivos. El establecimiento de objetivos se basa directamente en los resultados de la evaluación de impacto y priorización cubierta en el paso anterior, y es esencial para impulsar un buen desempeño de acciones.

4. Integrando. Con el establecimiento de objetivos se habrán identificado los KPI específicos y objetivos, y se habrán establecido objetivos para cada una de las prioridades estratégicas de la organización. También es importante integrar la sostenibilidad en la actividad principal del negocio e incluir metas a través de las funciones para abordar los objetivos.

5. Reportando y comunicando. Por último, es importante que las organizaciones reporten y comuniquen continuamente su progreso.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

4.2. ANÁLISIS DEL ESTADO DE INICIO

Cuestionario de preguntas a responder por la organización que persigue:

- Obtener una “fotografía” de la situación de la organización.
- Tomar consciencia de la situación en la que se encuentra la organización.

Algunas cuestiones que aclarar son:

- ¿Conocemos los impactos positivos de llevar un hábito de vida saludable?
- ¿Está integrado el componente saludable en la planificación?
- ¿A la hora de tomar decisiones es revisada la variable de la salud y el bienestar?
- ¿La organización dispone de un análisis de los impactos positivos y negativos que genera en la salud y el bienestar?
- ¿Se ha comprometido públicamente a alinearse con el **ODS 3**?
- ¿Ha realizado alguna acción en relación con el **ODS 3**?
- ¿Sus personas colaboradoras y voluntarias han recibido formación específica?



4.3. ESQUEMA DE LAS ACCIONES

- A) **Nombre de la acción:** identificación de la acción.
- B) **Tipo de acción:** definición de la tipología de la acción a desarrollar en el plan.
- C) **Características de la acción:** determinar los rasgos y necesidades de la acción con una escala numérica del 1 al 5.
- D) **Definición de la acción:** explicar detalladamente la acción.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

- E) **ODS:** señalar el afectado.
- F) **Metas:** señalar las afectadas positivamente.
- G) **Objetivos generales:** describir los principales retos y objetivos de la acción específica.
- H) **Objetivos específicos:** decidir por qué se desarrolla la acción, análisis de la situación y tareas a cumplir. Fechas de realización.
- I) **Tareas a realizar / recursos / personas encargadas:** definir las tareas a desarrollar, recursos necesarios y personas encargadas de cada tarea.
- J) **Impacto esperado:** detallar los resultados esperados con la acción.
- K) **Indicadores de medición:** definir un cuadro de indicadores con sus resultados esperados. Dentro de lo posible alinear los indicadores a otros propuestos por otras entidades que hayan realizado con anterioridad un plan similar para poder establecer comparativas de resultados.
- L) **Perfeccionamiento del plan:** definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica: incidencias, resultados y comparativas.

4.4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACCIONES PROPUESTAS

Las acciones propuestas se pueden dividir entre acciones internas, que afectan a la organización, su plantilla y sus personas voluntarias; y las externas, que afectan a las personas beneficiarias, organizaciones aliadas, personas que colaboran y a la sociedad en general. Todas las acciones dispondrán de esta identificación en su encabezado y así permitirán, desde el inicio, localizar el foco donde dirigen sus esfuerzos.

Las acciones mostrarán también una tabla que analiza las siguientes variables, valoradas de 1 a 5, siendo 1 la que menos esfuerzo requiere y el 5 la que más esfuerzo:



PLANIFICACIÓN	Preparación para realizar la acción
RECURSOS	Recursos económicos a la hora de realizar la acción
FORMACIÓN INICIAL	Conocimientos iniciales para poder llevar a cabo la acción. Formación necesaria
DURACIÓN	Tiempo de ejecución de la acción
PERSONAS	Nº de personas necesarias para llevar a cabo la ejecución de la acción

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

Cómo usar los esquemas de cada acción:

1. Dando respuesta al punto 4.2, estableciendo como punto de inicio para la mejora de los objetivos y metas definidas. Si es necesario, ampliar la batería de preguntas hasta conseguir un informe real del estado de la organización con respecto a los impactos del ODS que consideramos reducir.
2. Redefiniendo, según los criterios de las organizaciones, tanto la definición de la guía como los objetivos a conseguir. Todas las acciones tienen como misión contribuir al **ODS 3**, pero deben ser adaptadas a cada organización, sus objetivos, dinámicas internas, recursos, etc.
3. Diseñando las acciones para que, una vez realizado el trabajo de redefinición y adaptación, puedan ser escalables y así poder reducir el impacto en relación con el tamaño y recursos, poniéndolas a disposición de cada organización.
4. Definiendo los objetivos que deseamos obtener y aplicando la metodología (tablas, tareas a realizar e impactos esperados), con el fin de completar tareas, responsables de esas tareas y tiempos, así como una explicación de las mismas. Es aconsejable que sean contempladas las tareas críticas para el éxito de la acción. Además, es necesario decidir cómo se va a medir el éxito de cada objetivo (medición de impacto).
5. Realizando un análisis de los resultados para potenciar todas las tareas que se han ejecutado correctamente y revisando las que no lo han sido, para incorporar mejoras en estas.
6. Analizando los impactos positivos y en "cuánto" se ha reducido la brecha de cumplimiento del **ODS 3**.



4.5 EJEMPLOS DE ACCIONES POR HÁBITOS SALUDABLES

01. ACTIVIDAD FÍSICA



ACCIÓN 1

A. NOMBRE DE ACCIÓN: EL MAPA DE LAS METAS.

B. TIPO DE ACCIÓN: Externa.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN:

PLANIFICACIÓN	2
RECURSOS	2
FORMACIÓN INICIAL	1
DURACIÓN	2
PERSONAS	2

→ Escala de 1 a 5, donde 1 es muy bajo y 5 muy alto.

D. DEFINICIÓN DE LA ACCIÓN ESPECÍFICA

Realizar un análisis personal sobre la actividad física realizada e impulsar la adquisición de ésta a través del desarrollo de metas y logros.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

E. ODS AFECTADOS / F. METAS ESPECÍFICAS AFECTADAS POSITIVAMENTE

ODS 3 Salud y bienestar/3.4

G. OBJETIVOS GENERALES:

Fomentar el desarrollo de la actividad física como hábito saludable a través de la motivación.

H. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar cuáles son los patrones personales de actividad física.
- Mejorar el autoconcepto a través de preguntas reflexivas.
- Generar motivación a través de las nuevas metas establecidas para fomentar la adherencia a la actividad física.
- Trabajar la planificación para la consecución de la actividad física a través del establecimiento de rutina para los 10.000 pasos.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

I. TAREAS A REALIZAR / RECURSOS / PERSONAS

TAREAS	PERSONAS ENCARGADAS	FECHA DE REALIZACIÓN	EXPLICACIÓN Y OBJETIVO
Elección de actividad física.	1-2		Identificar las actividades deportivas que nos gustaría realizar.
Responder a las preguntas planteadas para conocer aquellos aspectos a cambiar.	1-2		Mejorar el autoconcepto a través de preguntas reflexivas.
Establecer nuevas metas de actividad física y meta común 10.000 pasos.	1-2		Generar motivación a través de las nuevas metas para fomentar la adherencia a la actividad física.
Planificación de la realización de los 10.000 pasos.	1-2		Establecer un calendario de las acciones a desarrollar.

J. IMPACTO ESPERADO

Detallar los resultados esperados en relación con los objetivos. Sería recomendable utilizar una tabla donde puedan ser recogidos estos datos:

OBJETIVO	MEDICIÓN 1	RESULTADO ESPERADO 1	MEDICIÓN 2	RESULTADO ESPERADO 2	MEDICIÓN 3	RESULTADO ESPERADO
Identificar cuáles son los patrones de actividad física.	Registro de respuestas de la actividad física a realizar.	Aumento de consciencia deportiva.	Encuesta sobre actividad física.			Práctica de actividad física continuada.
Mejorar el autoconcepto a través de preguntas reflexivas.	Registro de respuestas de la actividad.	Aumento de consciencia deportiva.				Adquisición y mantenimiento de la actividad física como hábito.
Generar motivación a través de las nuevas metas para fomentar la adherencia a la actividad física.	Registro de las metas seleccionadas.	Aumento de metas en cuanto a la actividad física.				Adquisición y mantenimiento de la actividad física como hábito.
Trabajar la planificación para la consecución de la actividad física del reto 10.000 pasos.	Registro de pasos 2-5-10 K.	Mantenimiento de la meta en el tiempo.	Registro de pasos 2-5-10K.	Aumento de la motivación y actividad física.		Instauración del hábito de caminar para mantener la actividad física.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

K. INDICADORES DE MEDICIÓN

- Número de metas recopiladas.
- Número total de participantes.
- Número de pasos realizados.
- Grado de satisfacción de los y las participantes en el objetivo común 10k pasos.
- Registro de respuestas de la actividad física.

L. PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN

Definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica:

INCIDENCIAS

Análisis de incidencias. Definir si las medidas a tomar mejoran los resultados esperados de la/s tarea/s afectada/s.

RESULTADOS

Análisis de resultados incluyendo las mejoras asociadas.

COMPARATIVAS

Revisión de planes similares y adopción de mejoras.

OTRAS

Definir atendiendo a los factores diferenciales del plan.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Impulso de la Motivación y Actividad física mediante el mapa de las metas y los 10k pasos

Una de las mejores formas de sentirnos bien es aprovechando nuestro tiempo libre para hacer deporte. Éste puede realizarse en casa, al aire libre, acompañados o en cualquier lugar. En primer lugar, selecciona qué actividad física te gustaría realizar. Para ello, te proponemos una lista con diferentes propuestas y debes marcar con una **X** las que menos te gusten y con un **✓** las que más te gusten.

ACTIVIDAD DEPORTIVA	X o ✓
Bailar	
Salir a caminar	
Salir a correr	
Montar en bicicleta	
Montar en patinete	
Hacer surf	
Jugar al fútbol	
La gimnasia en casa	
Jugar al pádel	
Pasear a mi mascota	
Nadar	
Jugar al tenis	
Jugar al baloncesto	

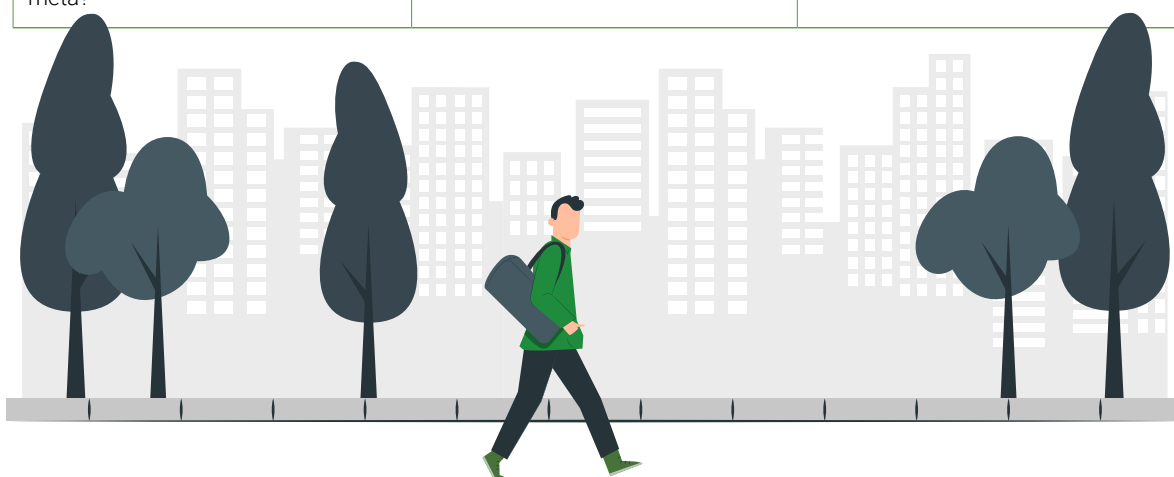


De todas ellas ¿Cuáles podrías practicar en las siguientes semanas?

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

Para ayudarte a la planificación de las actividades, utiliza las siguientes preguntas y la tabla que se muestra a continuación.

REFLEXIÓN	A CORTO PLAZO	A LARGO PLAZO
¿Qué meta deportiva voy a proponerme?		
¿Por qué me motiva esa meta? o ¿Por qué me gustaría conseguirla?		
¿Cuáles son las posibles dificultades que me puedo encontrar?		
¿Cuántas veces por semana lo practicaré?		
¿Cómo me sentiré si consigo la meta?		



SUGERENCIA DE META OBJETIVO COMÚN 10 KILOMETROS EN PASOS

META 10.000 PASOS		
PRIMEROS 2K ¿Cuál es tu grado de satisfacción?	PRIMEROS 5K ¿Cuál es tu grado de satisfacción?	PRIMEROS 10K. Sensaciones. ¿Cuál es tu grado de satisfacción?

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3



ACCIÓN 2

A. NOMBRE DE ACCIÓN: MEJOREMOS EN SALUD Y BIENESTAR CON LA PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA.

B. TIPO DE ACCIÓN: Interna.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN:

PLANIFICACIÓN	2
RECURSOS	3
FORMACIÓN INICIAL	1
DURACIÓN	2
PERSONAS	3

→ Escala de 1 a 5, donde 1 es muy bajo y 5 muy alto.

D. DEFINICIÓN DE LA ACCIÓN ESPECÍFICA

Proporcionar formación específica y educativa sobre los beneficios de la actividad física como un hábito de vida saludable a las personas voluntarias de la organización.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

E. ODS AFECTADOS / F. METAS ESPECÍFICAS AFECTADAS POSITIVAMENTE

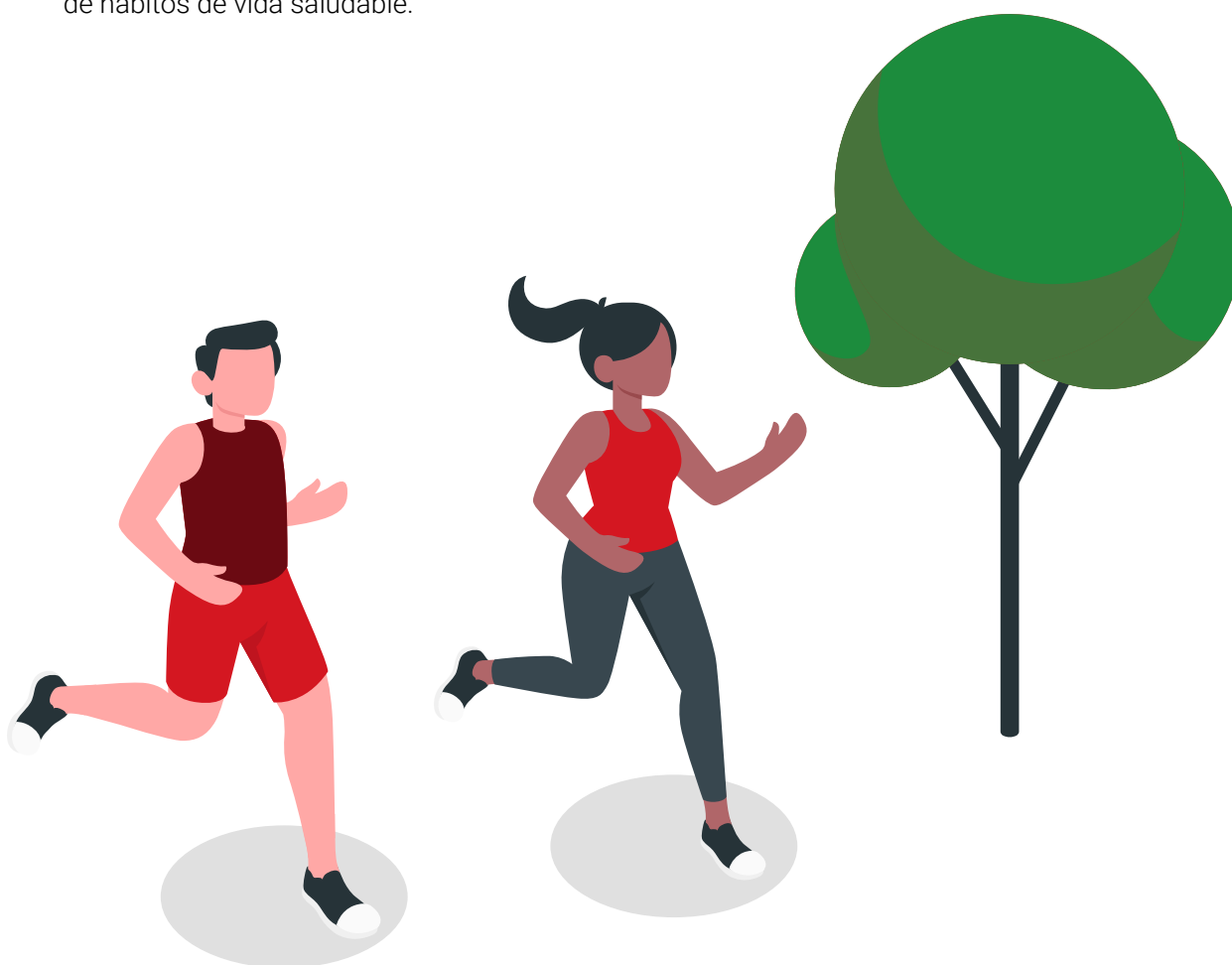
ODS 3 Salud y bienestar/3.4

G. OBJETIVOS GENERALES:

Mejorar los conocimientos y capacidades de las personas voluntarias de la organización y conocer el impacto que presenta la actividad física con el fin de crear un estilo de vida saludable.

H. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer cuáles son los parámetros adecuados de actividad física para que impacten positivamente sobre la salud.
- Reconocer la labor del voluntariado y su influencia en las organizaciones para la adquisición de hábitos de vida saludable.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

I. TAREAS A REALIZAR / RECURSOS / PERSONAS

TAREAS	PERSONAS ENCARGADAS	FECHA DE REALIZACIÓN	EXPLICACIÓN Y OBJETIVO
La realización de formación (charlas) sobre salud y bienestar mediante hábitos saludables y ejecución de la pirámide de actividad física.	1		Reconocer la labor del voluntariado y su influencia en las organizaciones para la adquisición de hábitos de vida saludable. Conocer los parámetros adecuados de actividad física saludable.

J. IMPACTO ESPERADO

Detallar los resultados esperados en relación con los objetivos. Sería recomendable utilizar una tabla donde puedan ser recogidos estos datos:

OBJETIVO	MEDICIÓN 1	RESULTADO ESPERADO 1	MEDICIÓN 2	RESULTADO ESPERADO 2	MEDICIÓN 3	RESULTADO ESPERADO
Reconocer la labor del voluntariado y su influencia en las organizaciones para la adquisición de hábitos de vida saludable a través de una actividad formativa.	Preguntas sobre el contenido de la actividad formativa A través de un <i>Trivial por equipos</i> .	Aprendizaje educativo.				Mayor capacidad para transferir el conocimiento.
Conocer cuáles son los parámetros adecuados de actividad física para que impacten positivamente sobre la salud.	Registro de respuestas de la pirámide de la actividad física.	Aprendizaje educativo.				Mayor capacidad para instaurar hábitos saludables.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

K. INDICADORES DE MEDICIÓN

- Grado de conocimiento de las personas voluntarias.
- Registro de respuestas de la pirámide de la actividad física.

L. PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN

Definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica:

INCIDENCIAS

Análisis de incidencias. Definir si las medidas a tomar mejoran los resultados esperados de la/s tarea/s afectada/s.

RESULTADOS

Análisis de resultados incluyendo las mejoras asociadas.

COMPARATIVAS

Revisión de planes similares y adopción de mejoras.

OTRAS

Definir atendiendo a los factores diferenciales del plan.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Para el taller informativo

Actividad física (OMS, 2020a):

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

RECURSO

Para el taller informativo (Pirámide de actividad física)

Paso 1

Visualiza la pirámide y sigue la guía de arriba hacia abajo. Una vez visualizada nos dirigimos al siguiente paso.

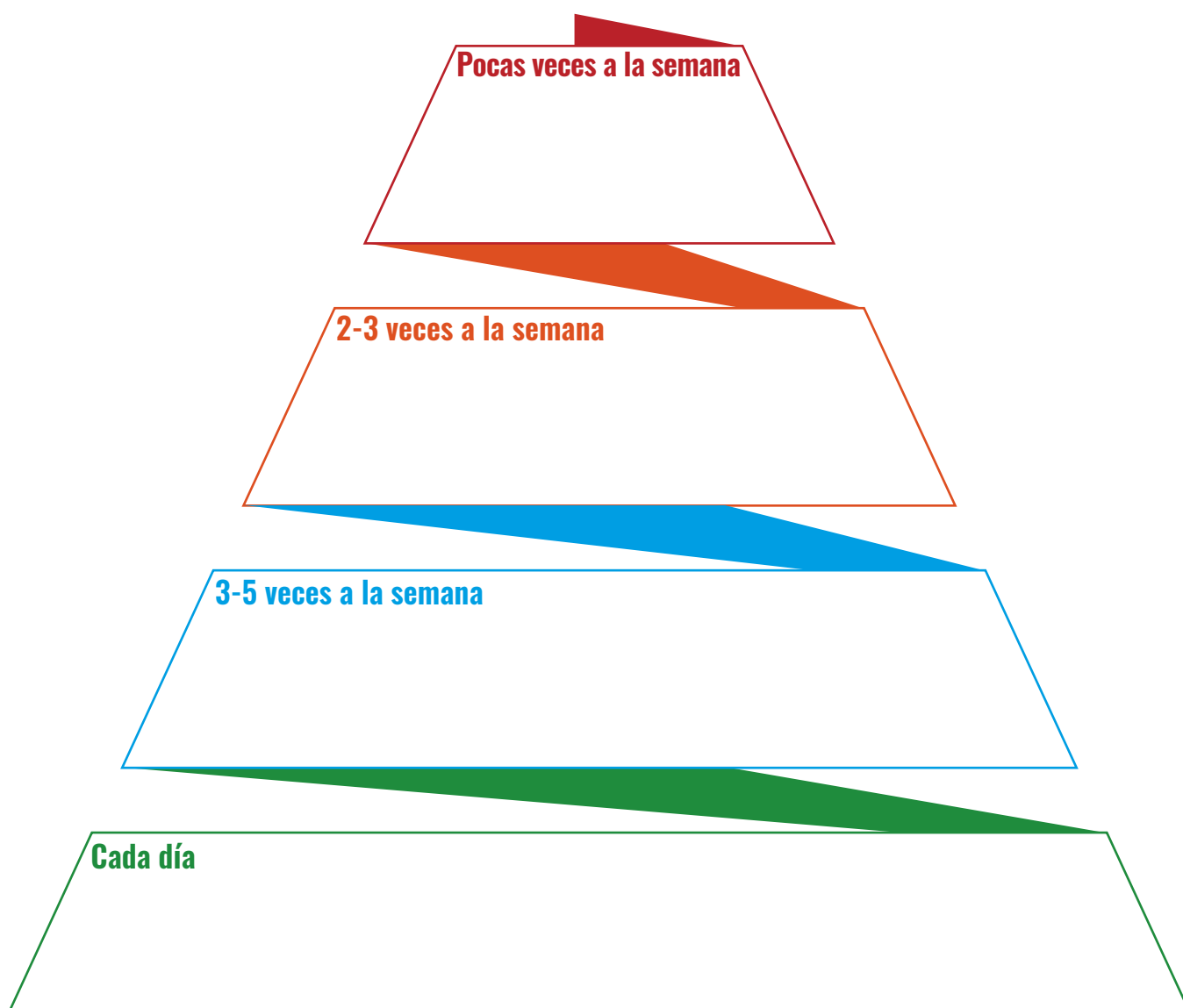


Figura 1. Pirámide de la actividad física. Fuente: Adaptado de Institute for Research and Education Health System Minnesota (1996)

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

Paso 2

Ahora rellena la pirámide con las actividades físicas o no físicas que sueles realizar. Tienes que ser sincero, es decir, si ves la televisión mucho o juegas todos los días a la consola u ordenador tienes que incluirlo.



Paso 3

Compara tu pirámide con la del Paso 1 y observa si te encuentras en unos buenos parámetros para poner en marcha un plan de acción.

02. BIENESTAR EMOCIONAL



ACCIÓN 3

A. NOMBRE DE ACCIÓN: EL MUNDO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

B. TIPO DE ACCIÓN: Externa.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN:

PLANIFICACIÓN	2
RECURSOS	3
FORMACIÓN INICIAL	2
DURACIÓN	4
PERSONAS	2

→ Escala de 1 a 5, donde 1 es muy bajo y 5 muy alto.

D. DEFINICIÓN DE LA ACCIÓN ESPECÍFICA

Fomentar el desarrollo de la salud emocional y el bienestar.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

E. ODS AFECTADOS / F. METAS ESPECÍFICAS AFECTADAS POSITIVAMENTE

ODS 3 Salud y bienestar/3.4

G. OBJETIVOS GENERALES:

Desarrollar inteligencia emocional como hábito saludable a través de la psicoeducación.

H. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer la información necesaria sobre las emociones y sentimientos a través de psicoeducación emocional.
- Identificar y percibir nuestras propias emociones y las de los demás.
- Facilitar la expresión de emociones y emplearlas en los procesos cognitivos de toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades para la comprensión emocional.
- Ser capaces de manejar y regular nuestras emociones.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

I. TAREAS A REALIZAR / RECURSOS / PERSONAS

TAREAS	PERSONAS ENCARGADAS	FECHA DE REALIZACIÓN	EXPLICACIÓN Y OBJETIVO
Actividad formativa de las emociones.	1-2		Identificar y percibir nuestras propias emociones y las de los demás a través de una actividad formativa sobre los tipos de emociones y su función adaptativa.
El frasco de las emociones universales.	1-2		Identificar y percibir nuestras propias emociones y las de los demás.
El retrato de cada emoción.	1-2		Facilitar la expresión de emociones y emplearlas en los procesos cognitivos de toma de decisiones.
Diario de emociones.	1-2		Desarrollar habilidades para la comprensión emocional.
Termómetro de emociones.	1-2		Ser capaces de manejar y regular nuestras emociones.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

J. IMPACTO ESPERADO

Detallar los resultados esperados en relación con los objetivos. Sería recomendable utilizar una tabla donde puedan ser recogidos estos datos:

OBJETIVO	MEDICIÓN 1	RESULTADO ESPERADO 1	MEDICIÓN 2	RESULTADO ESPERADO 2	MEDICIÓN 3	RESULTADO ESPERADO
Ofrecer la información necesaria sobre las emociones y sentimientos a través de psicoeducación emocional.		Aprendizaje emocional.				Mejora de la inteligencia emocional.
Identificar y percibir nuestras propias emociones y las de los demás.	Registro de situaciones relacionadas con una determinada emoción.	Aprendizaje emocional.				Mejora de la inteligencia emocional.
Facilitar la expresión de emociones y emplearlas en los procesos cognitivos de toma de decisiones.	Registro de respuestas de los y las participantes.	Mejora de la expresión emocional				Mejora de la inteligencia emocional.
Desarrollar habilidades para la comprensión emocional.	Registro de respuestas de las personas participantes.	Aprendizaje emocional.				Mejora de la inteligencia emocional.
Ser capaces de manejar y regular nuestras emociones.	Registro de la actividad diaria del termómetro emocional.	Aprendizaje emocional.				Mejora de la inteligencia emocional.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

K. INDICADORES DE MEDICIÓN

- Número de autorregistros rellenados.
 - Número total de personas participantes.
-

L. PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN

Definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica:

INCIDENCIAS

Análisis de incidencias. Definir si las medidas a tomar mejoran los resultados esperados de la/s tarea/s afectada/s.

RESULTADOS

Análisis de resultados incluyendo las mejoras asociadas.

COMPARATIVAS

Revisión de planes similares y adopción de mejoras.

OTRAS

Definir atendiendo a los factores diferenciales del plan.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Para la actividad formativa

En primer lugar, se muestran unos conceptos básicos sobre las emociones y su función.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas o reacciones de nuestro cuerpo producto de un proceso que se activa cuando detectamos un suceso importante de nuestro pasado evolutivo y personal, originando un conjunto de cambios físicos y conductuales que nos ayudan para afrontar dicha situación. Están presentes acompañándonos a lo largo de nuestra vida, nos brindan una ayuda a través de mensajes corporales con el objetivo de afrontar las diferentes situaciones que vivimos en el día a día. Es por ello que, todas y cada una de ellas, son útiles y debemos escucharlas (Ekman, 1993; 2008).

A TENER EN CUENTA

- Todas las emociones cumplen una función adaptativa, están ahí por algo y son importantes para la vida, por lo tanto, no deberíamos hablar de emociones buenas o emociones malas.
- Es importante escucharlas y no tratar de evitarlas, ya que, de lo contrario una acumulación excesiva nos puede generar problemas en el futuro.
- La inteligencia emocional o educación emocional nos permitirá convivir mejor con nuestras emociones y sacar el máximo partido de ellas.

¿Qué tipos de emociones se conocen?

Las **emociones primarias** son respuestas simples, viscerales a las situaciones y fundamentales para el funcionamiento humano, que normalmente están relacionadas con la supervivencia.

Alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco, ira.

Las **emociones secundarias** generalmente surgen a partir de pensamientos, juicios o suposiciones que hemos ido aprendiendo a lo largo de la vida a través de nuestras experiencias, de manera que son aprendidas.

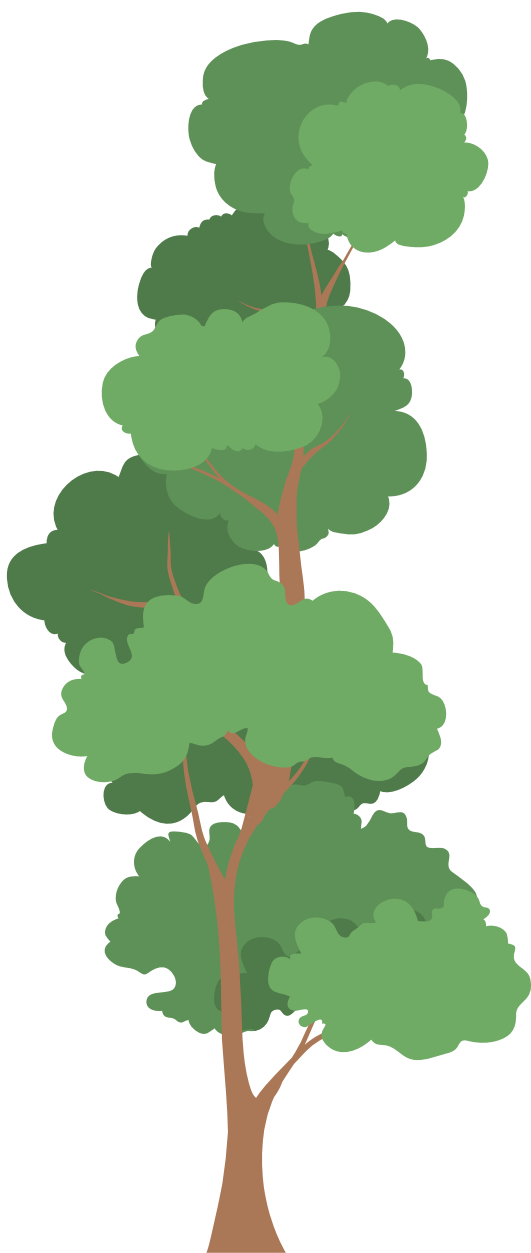
Vergüenza, culpa, orgullo, placer, celos...

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

¿Por qué es importante trabajar su educación a través de la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y, finalmente, la habilidad para regular las emociones propias” (Mayer & Salovey, 1997, p.10). Mayer y Salovey proponen un modelo de inteligencia emocional en el que definen 4 elementos.

Modelo de IE de 4 Ramas



4. Regulación emocional

Habilidad para estar abierto y modular nuestros sentimientos y los de los demás, y promover el crecimiento personal y emocional.

3. Comprensión emocional

Habilidad para comprender la información emocional, comprender cómo las emociones se combinan, progresan y apreciar el significado emocional de los eventos.

2. Facilitación emocional

Habilidad para generar y sentir emociones y emplearlas en los procesos cognitivos de toma de decisiones.

1. Percepción emocional

Habilidad para percibir las emociones propias y ajenas, así como percibir emociones en el arte, fotografía, música y otros estímulos.

Fuente: Adaptado de Mayer y Salovey (1997)

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

El frasco de las emociones universales

Escribe o dibuja en cada frasco alguna situación o algo que te haga sentir esa emoción determinada.



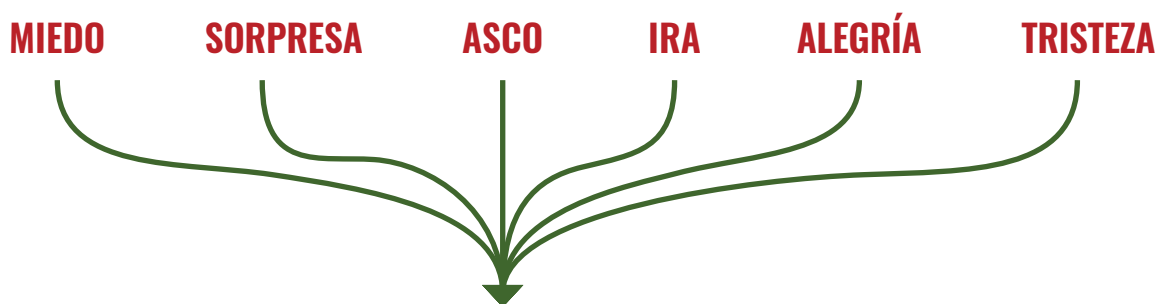
Fuente: Elaboración propia

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

El retrato de cada emoción

Piensa en alguna situación en donde hayas sentido alguna de estas emociones. Contesta a las preguntas empezando por la emoción de miedo y terminando por la tristeza.



¿Si tu emoción de fuese un animal, ¿cuál sería?

¿Si tu emoción de fuese un color, ¿cuál sería?

¿Si tu emoción de tuviese una forma, ¿cuál sería?

¿Si tu emoción de tuviese una textura, ¿cuál sería?

¿Si tu emoción de tuviese una melodía, ¿cuál sería?

¿Si tu emoción de tuviese un olor, ¿cuál sería?

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Diario de las emociones

Escribe sobre el día/entrenamiento/actividad de hoy:

¿Cómo te has sentido?

.....
.....
.....
.....

¿Qué situaciones provocaron tus emociones?

.....
.....
.....
.....

¿Qué pensamientos tenías mientras te sentías de esa forma?

.....
.....
.....
.....


¿Qué hiciste después de tener esa emoción?

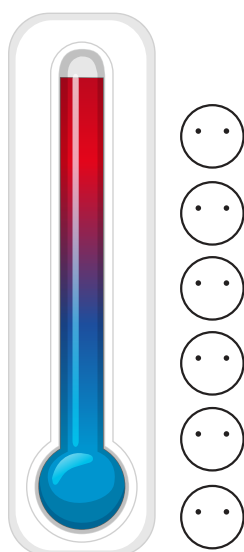
.....
.....
.....
.....

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Termómetro de las emociones

1. Coloca las caras en el termómetro según corresponda. 
2. Identifica situaciones relacionadas con cada emoción.
3. Reconoce cuáles son las respuestas que normalmente tienes en cada situación.
4. Reflexiona si la respuesta que normalmente tienes en esa situación se considera adecuada.
5. En el caso de no considerarla adecuada, reflexiona cuáles son las respuestas que serían adecuadas o reflexiona sobre otras formas de actuar ante esa emoción. Recuerda que no se trata de cambiar la emoción, se trata de comprender la emoción y controlar la conducta para que la respuesta sea más adecuada y adaptativa.



SITUACIÓN	RESPUESTA PRESENTADA	RESPUESTA ADECUADA

Colorea el termómetro de las emociones según cómo te sientas hoy:



¿Qué pensamientos tenías mientras te sentías de esa forma?

.....

.....

.....

.....

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3



ACCIÓN 4

A. NOMBRE DE ACCIÓN: EN BUSCA DEL BIENESTAR.

B. TIPO DE ACCIÓN: Interna/Externa.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN:

PLANIFICACIÓN	4
RECURSOS	3
FORMACIÓN INICIAL	2
DURACIÓN	3
PERSONAS	2

→ Escala de 1 a 5, donde 1 es muy bajo y 5 muy alto.

D. DEFINICIÓN DE LA ACCIÓN ESPECÍFICA

Trabajar el modelo de psicología positiva y bienestar a través del modelo P.E.R.M.A.

E. ODS AFECTADOS / F. METAS ESPECÍFICAS AFECTADAS POSITIVAMENTE

ODS 3 Salud y bienestar/3.4

G. OBJETIVOS GENERALES:

Alcanzar el bienestar y la satisfacción vital a través de la identificación y potenciación de los factores que conforman del modelo P.E.R.M.A.

H. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Buscar actividades que tengan un sentido o un significado para la persona y aumentar el tiempo que dedica la persona a realizar esas actividades con las que disfruta, potenciando así las emociones positivas.
- Conocer las relaciones que tiene una persona y mejorar las relaciones personales de uno mismo.
- Reflexionar sobre las capacidades, fortalezas, cualidades positivas y logros que se han desarrollado desde la infancia a lo largo de la vida.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

I. TAREAS A REALIZAR / RECURSOS / PERSONAS

TAREAS	PERSONAS ENCARGADAS	FECHA DE REALIZACIÓN	EXPLICACIÓN Y OBJETIVO
Actividad formativa sobre el modelo P.E.R.M.A. y los factores que lo componen.	1-2		Identificación y potenciación de los factores que conforman del modelo P.E.R.M.A. con el fin de alcanzar el bienestar y la satisfacción vital.
Realización de una lista de actividades agradables y planificación de las actividades (utilizar el recurso de la acción 1).	1-2		Buscar actividades que tengan un sentido o un significado para la persona y aumentar el tiempo que dedica la persona a realizar esas actividades con las que disfruta, potenciando así las emociones positivas.
Círculo de las relaciones.	1-2		Conocer las relaciones que tiene una persona y mejorar las relaciones personales de uno mismo.
El Árbol de los Logros	1-2		Reflexionar sobre las capacidades, fortalezas, cualidades positivas y logros que se han desarrollado desde la infancia a lo largo de la vida.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

J. IMPACTO ESPERADO

Detallar los resultados esperados en relación con los objetivos. Sería recomendable utilizar una tabla donde puedan ser recogidos estos datos:

OBJETIVO	MEDICIÓN 1	RESULTADO ESPERADO 1	MEDICIÓN 2	RESULTADO ESPERADO 2	MEDICIÓN 3	RESULTADO ESPERADO
Identificación y potenciación de los factores que conforman el modelo P.E.R.M.A. con el fin de alcanzar el bienestar y la satisfacción vital.		Aprendizaje sobre el modelo P.E.R.M.A. y el impulso del bienestar.				Aumento del bienestar y la satisfacción vital.
Buscar actividades que tengan un sentido o un significado para la persona y aumentar el tiempo que dedica la persona a realizar esas actividades con las que disfruta, potenciando así las emociones positivas.	Registro de respuestas de la actividad física a realizar. Registro de las metas seleccionadas.	Aumento de actividades significativas para las personas participantes y desarrollar emociones positivas.				Aumento del bienestar y la satisfacción vital.
Conocer las relaciones que tiene una persona y mejorar las relaciones personales de uno mismo.	Registro del círculo de las relaciones.	Mayor autoconciencia.				Aumento del bienestar y la satisfacción vital.
Reflexionar sobre las capacidades, fortalezas, cualidades positivas y logros que se han desarrollado desde la infancia a lo largo de la vida.	Registro de las virtudes y fortalezas de las personas participantes.	Mayor autoconciencia.				Aumento del bienestar y la satisfacción vital.

K. INDICADORES DE MEDICIÓN

- Número de registros de las actividades realizadas

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

L. PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN

Definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica:

INCIDENCIAS

Análisis de incidencias. Definir si las medidas a tomar mejoran los resultados esperados de la/s tarea/s afectada/s.

RESULTADOS

Análisis de resultados incluyendo las mejoras asociadas.

COMPARATIVAS

Revisión de planes similares y adopción de mejoras.

OTRAS

Definir atendiendo a los factores diferenciales del plan.



RECURSO

Para la actividad formativa sobre el modelo P.E.R.M.A.

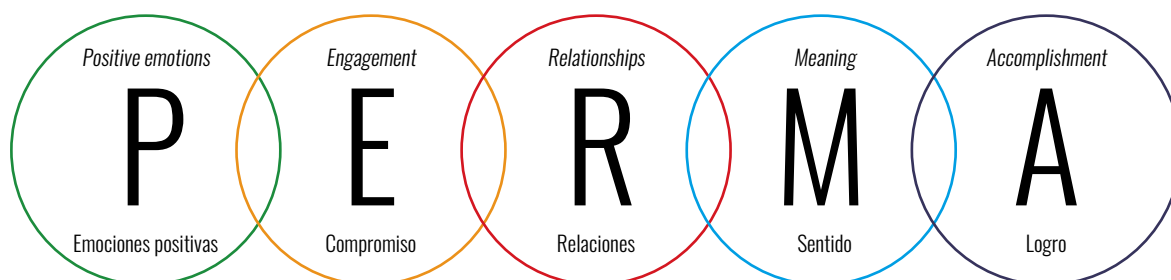
“La psicología no solo se centra en los comportamientos no saludables. También ayuda en la educación, el trabajo, el matrimonio e incluso en los deportes. Los psicólogos trabajan para ayudar a las personas a construir fortalezas en todos estos dominios”

Martin Seligman (2003)

La teoría del bienestar de Seligman, también conocida como modelo P.E.R.M.A., defiende la idea de que la satisfacción plena se logra cultivando cinco componentes básicos que constituyen el bienestar psicológico. Estos componentes son los siguientes: emociones positivas (P - *positive emotion*), compromiso (E - *engagement*), relaciones positivas (R - *relationships*), sentido (M - *meaning*), logro (A - *accomplishment*). Estos elementos cuentan con tres propiedades (Seligman, 2011):

- Contribuyen al bienestar.
- Son buscados y elegidos libremente por muchas personas.
- Se definen y miden independientemente de los otros elementos.

Por tanto, si se conocen estos factores, se pueden identificar y potenciar en uno mismo de manera consciente hasta alcanzar el bienestar y la satisfacción vital.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

SIGLA	SIGNIFICADO EN INGLÉS	SIGNIFICADO EN ESPAÑOL	DEFINICIÓN
P	<i>Positive Emotion</i>	Emociones positivas	Las emociones positivas como la felicidad, la alegría, la gratitud, el amor y el asombro nos ayudan a ampliar nuestra perspectiva y desarrollar nuestra resiliencia.
E	<i>Engagement</i>	Compromiso	Aquellas actividades que nos permiten estar en un estado de <i>flow</i> . Esto es un estado que alcanza un individuo cuando está totalmente centrado en el disfrute de la actividad que está realizando. El compromiso ocurre cuando empleamos nuestras habilidades y fortalezas para enfrentar un desafío.
R	<i>Relationships</i>	Relaciones	Mejorar las relaciones personales de uno mismo. Una de las principales razones de participación deportiva es la necesidad de estar con los amigos o de hacer nuevos amigos (Ntoumanis, 2001).
M	<i>Meaning</i>	Significado	Búsqueda del sentido a la vida a las actividades que uno realiza.
A	<i>Accomplishment</i>	Logro	Establecer metas y fijarnos los retos que cuando uno los consiga va a sentirse competente, con motivación.

Fuente: Adaptado de Seligman (2003)

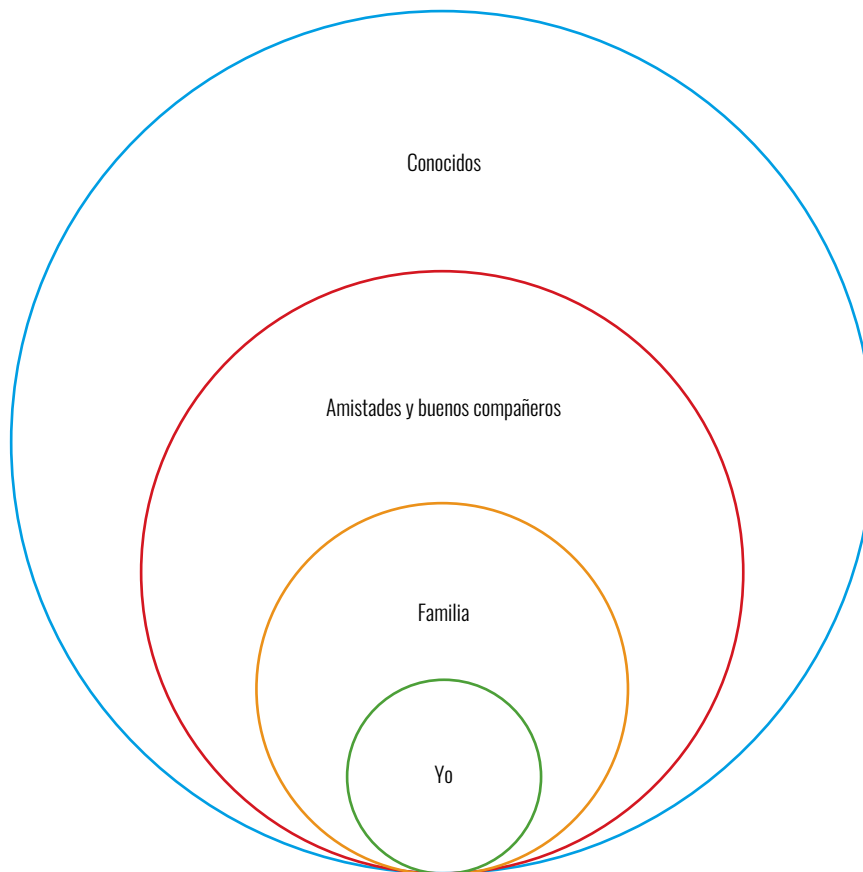


4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Círculo de las relaciones

Piensa en las personas que te rodean (amigos, compañeros, familiares, etc.) Coloca a cada una de las personas en el círculo que le corresponda.



¿Cómo de llenos están los círculos?

.....

¿Cómo describirías tus relaciones sociales con los demás?

.....

¿Te sientes cómodo/a con la cantidad y calidad de personas que te rodean?

.....

¿Qué relaciones consideras que son las más importantes para ti? ¿Por qué?

.....

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Él Árbol de los Logros

La actividad consiste en hacer una reflexión sobre capacidades, cualidades positivas y logros que se han desarrollado desde la infancia a lo largo de la vida.

Para realizar esta actividad, puedes seguir estos pasos:

1. Realiza una lista de todas las virtudes, cualidades o fortalezas que poseas.

Tómate tu tiempo para pensar en todas las que se te ocurran. Como ayuda, se proporciona el siguiente esquema con las virtudes del modelo V.I.A., de Peterson y Seligman (2006).

Fortalezas de carácter

CORAJE	HUMANIDAD	TRASCENDENCIA	TEMPLANZA	JUSTICIA	SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO
Valentía Perseverancia Honestidad Entusiasmo	Amor Bondad Inteligencia social	Gratitud Esperanza Humor Espiritualidad Apreciación por la belleza y la excelencia	Perdón Humildad Prudencia Autorregulación	Equidad Liderazgo Trabajo en equipo	Creatividad Curiosidad Juicio Perspectiva Amor por el aprendizaje

Fuente: Adaptado de Peterson y Seligman (2006)

2. Elabora otra lista de los logros que has conseguido

No importa si son muy significativos o no, lo importante es que sean logros de los que te sientas orgulloso/a.

3. Dibuja tu árbol

- En las raíces, coloca los valores, fortalezas o cualidades positivas que has pensado anteriormente.
- En el árbol, dibuja los frutos, los cuales representan los logros. Dibuja frutos más grandes o más pequeños en función de la relevancia que tenga para ti el logro.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3



03. NUTRICIÓN SALUDABLE



ACCIÓN 5

A. NOMBRE DE ACCIÓN: CLUB DEL ALMUERZO SALUDABLE.

B. TIPO DE ACCIÓN: Externa.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN:

PLANIFICACIÓN	3
RECURSOS	2
FORMACIÓN INICIAL	1
DURACIÓN	2
PERSONAS	2

→ Escala de 1 a 5, donde 1 es muy bajo y 5 muy alto.

D. DEFINICIÓN DE LA ACCIÓN ESPECÍFICA

Preparar un almuerzo saludable con otras organizaciones con el fin de concienciar sobre la importancia de mantener una alimentación sana y el compromiso con el medioambiente.

E. ODS AFECTADOS / F. METAS ESPECÍFICAS AFECTADAS POSITIVAMENTE

ODS 3 Salud y bienestar/3.4

G. OBJETIVOS GENERALES:

Promover un estilo de vida saludable a través de la alimentación.

H. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los alimentos saludables y tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable.
- Adquirir hábitos alimenticios saludables.
- Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada.
- Colaborar con las personas participantes en la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Promover el apoyo comunitario entre las personas participantes (personas voluntarias, personas usuarias, organizaciones, etc.) para cocinar y comer más saludablemente.
- Sensibilizar sobre la importancia de cuidar el medioambiente a través de la recogida de residuos.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

I. TAREAS A REALIZAR / RECURSOS / PERSONAS

TAREAS	PERSONAS ENCARGADAS	FECHA DE REALIZACIÓN	EXPLICACIÓN Y OBJETIVO
Mesa redonda y debate: "qué alimentos son saludables y cuáles no".	1-2		Conocer los alimentos saludables y tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable.
Trivial sobre hábitos alimenticios saludables.	1-2		Adquirir hábitos alimenticios saludables.
Recogida de residuos y basura.	1-2		Sensibilizar sobre la importancia de cuidar el medioambiente a través de la recogida de residuos.
Realización de un concurso sobre el almuerzo más saludable y con más sabor.	1-2		Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada. Promover el apoyo comunitario entre las personas participantes.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

J. IMPACTO ESPERADO

Detallar los resultados esperados en relación con los objetivos. Sería recomendable utilizar una tabla donde puedan ser recogidos estos datos:

OBJETIVO	MEDICIÓN 1	RESULTADO ESPERADO 1	MEDICIÓN 2	RESULTADO ESPERADO 2	MEDICIÓN 3	RESULTADO ESPERADO
Conocer los alimentos saludables y tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable.	Número de personas participantes.	Aprendizaje nutricional.				
Adquirir hábitos alimenticios saludables.	Registro de respuestas obtenidas a partir de la actividad del trivial.	Aprendizaje nutricional.	Registro de nuevos hábitos saludables.	Nuevos hábitos nutricionales instaurados.		Adquisición y mantenimiento de hábitos nutricionales.
Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada.	Número de almuerzos saludables.	Aprendizaje nutricional.		Adquisición de hábitos nutricionales.		Adquisición y mantenimiento de hábitos nutricionales.
Promover el apoyo comunitario entre las personas participantes (personas voluntarias, personas usuarias, organizaciones, etc.) para cocinar y comer más saludablemente.	Número de almuerzos organizados conjuntamente o en colaboración con otras organizaciones.	Mayor autoconciencia.				Mayor compromiso con la comunidad.
Sensibilizar sobre la importancia de cuidar el medioambiente a través de la recogida de residuos.	Contabilizar los residuos reciclados.	Mayor autoconciencia.				Mayor compromiso con el medioambiente.

K. INDICADORES DE MEDICIÓN

- Número de almuerzos saludables.
- Número de almuerzos organizados conjuntamente o en colaboración con otras organizaciones.
- Número total de personas participantes.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

L. PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN

Definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica:

INCIDENCIAS

Análisis de incidencias. Definir si las medidas a tomar mejoran los resultados esperados de la/s tarea/s afectada/s.

RESULTADOS

Análisis de resultados incluyendo las mejoras asociadas.

COMPARATIVAS

Revisión de planes similares y adopción de mejoras.

OTRAS

Definir atendiendo a los factores diferenciales del plan.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Para mesa redonda y debate

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. Popularmente conocemos el dicho de “somos lo que comemos” y esto es muy cierto, ya que una dieta saludable permite que nuestro cuerpo funcione a la perfección. Nuestro cuerpo consume energía y necesita de nutrientes para renovar las funciones que nos permiten desarrollarnos diariamente. Tal como advierte la OMS (2018), una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En 2018, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) desarrolló una pirámide alimentaria que sirve como guía para indicar aquellos alimentos que son necesarios incluir y con qué parámetros deberíamos hacerlo, de manera que consigamos lograr una dieta sana y equilibrada. Para ello, es fundamental tener en cuenta el grado de actividad física y la situación personal de cada individuo.

La pirámide alimentaria está formada por distintos peldaños

PARTE INFERIOR

COLOR NARANJA Y VERDE

Encontramos los alimentos que se deberíamos consumir en la comida principal, como el pan, las frutas o las verduras.

PARTE MEDIA

COLOR AZUL

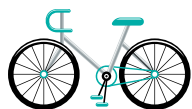
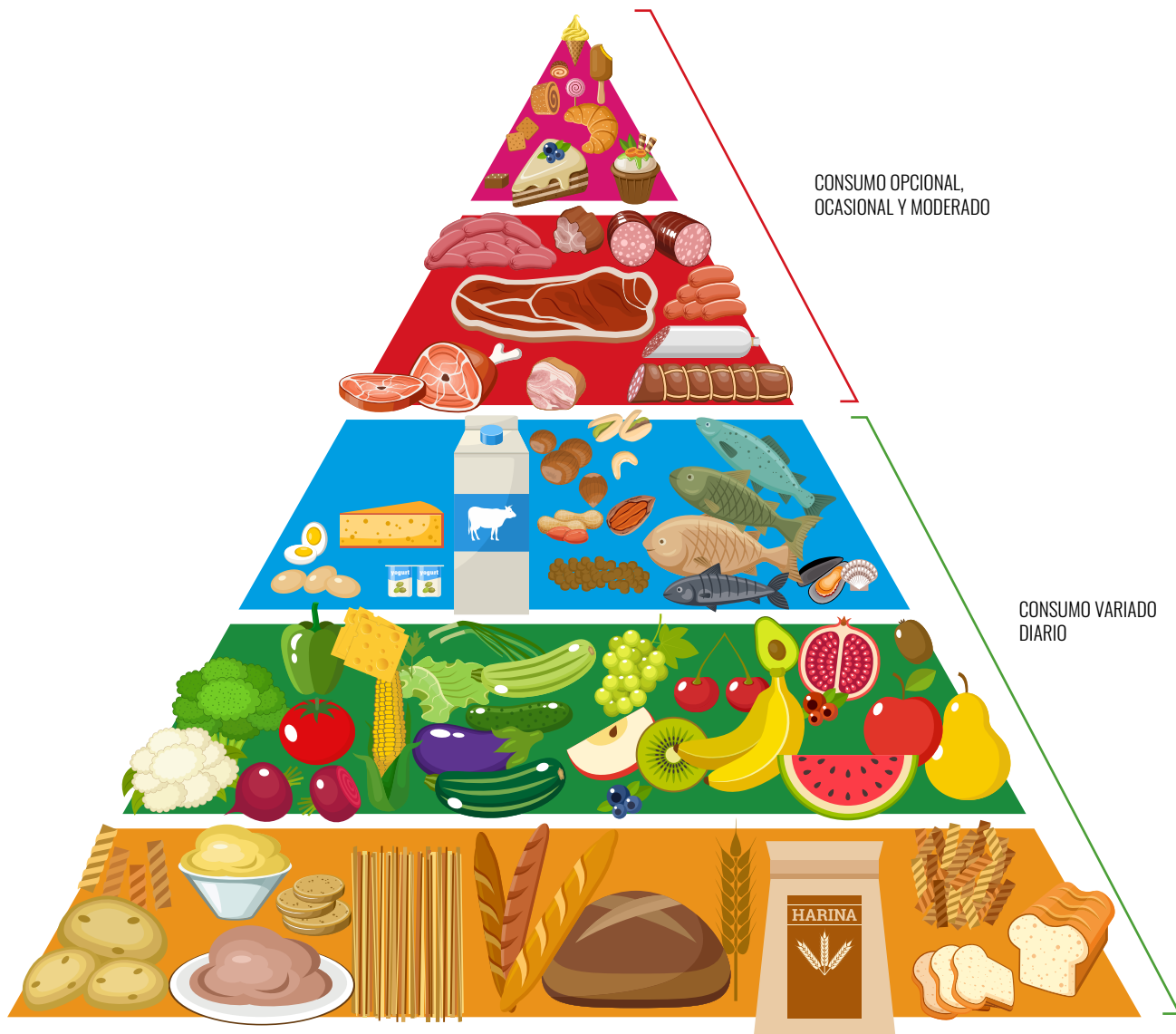
Encontramos los alimentos cuyo consumo ha de ser variado y moderado, como las carnes blancas o los huevos.

PARTE SUPERIOR

COLOR ROJO Y ROSA

Encontramos los alimentos cuyo consumo ha de ser opcional, ocasional y moderado, como los embutidos o los dulces.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3



ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



EQUILIBRIO EMOCIONAL



BALANCE ENERGÉTICO



TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES



4-6 VASOS DE AGUA AL DÍA

Fuente: Adaptado de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2019)

RECURSO

Trivial de alimentación saludable

Según la pirámide de alimentación saludable responde a las siguientes preguntas por equipos.

- ¿Cuántas veces debemos comer al día para buscar una alimentación sana?
- ¿Cuánta agua debemos beber al día?
- ¿Tenemos que comer todo tipo de alimentos? ¿Cuáles son esenciales?
- ¿Qué alimentos debemos comer todos los días?
- ¿Cuánta fruta deberíamos comer al día?



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Para concurso del almuerzo con más sabor

INGREDIENTES:



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Para recogida y reciclado de basura por equipos

Nombre

.....

Mueve cada resto de basura al contenedor adecuado:



04. HIGIENE DEL SUEÑO Y USO ADECUADO DE LAS TIC



ACCIÓN 6

A. NOMBRE DE ACCIÓN: LA GUIA DEL SUEÑO REPARADOR Y EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS.

B. TIPO DE ACCIÓN: Interna/Externa.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN:

PLANIFICACIÓN	2
RECURSOS	2
FORMACIÓN INICIAL	1
DURACIÓN	2
PERSONAS	2

→ Escala de 1 a 5, donde 1 es muy bajo y 5 muy alto.

D. DEFINICIÓN DE LA ACCIÓN ESPECÍFICA

Realización de unas jornadas en las que se fomente el hábito saludable de higiene del sueño y uso adecuado de las TIC a personas voluntarias, personas usuarias, personas trabajadoras, empresas, organizaciones, proveedoras....

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

E. ODS AFECTADOS / F. METAS ESPECÍFICAS AFECTADAS POSITIVAMENTE

ODS 3 Salud y bienestar/3.4

G. OBJETIVOS GENERALES:

Fomentar las buenas prácticas de descanso y sueño y el uso adecuado de las TIC.

H. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concienciar y sensibilizar sobre la importancia de adquirir y mantener buenas prácticas de sueño y descanso a través de la realización de actividades (charlas, informaciones escritas, visionado de videos...).
- Concienciar y sensibilizar sobre la importancia que tiene un uso adecuado de las TIC a través de la realización de actividades (charlas, informaciones escritas, visionado de videos...).



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

I. TAREAS A REALIZAR / RECURSOS / PERSONAS

TAREAS	PERSONAS ENCARGADAS	FECHA DE REALIZACIÓN	EXPLICACIÓN Y OBJETIVO
Ponencia sobre recomendaciones a llevar a cabo para una buena higiene del sueño.	1-2		Concienciar y sensibilizar sobre la importancia de adquirir y mantener buenas prácticas de sueño y descanso.
Realización de una práctica de relajación para mejorar la conciliación del sueño.	1-2		Concienciar y sensibilizar sobre la importancia de adquirir y mantener buenas prácticas de sueño y descanso.
Realización de un diario del sueño.	1-2		Obtención de información de los factores relacionados con el insomnio.
Debate sobre el uso adecuado de las tecnologías.	1-2		Concienciar y sensibilizar sobre la importancia que tiene un uso adecuado de las TIC.
Utilización de las redes sociales para la divulgación de hábitos saludables.	1-2		Concienciar y sensibilizar sobre la importancia que tiene un uso adecuado de las TIC.



4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

J. IMPACTO ESPERADO

Detallar los resultados esperados en relación con los objetivos. Sería recomendable utilizar una tabla donde puedan ser recogidos estos datos:

OBJETIVO	MEDICIÓN 1	RESULTADO ESPERADO 1	MEDICIÓN 2	RESULTADO ESPERADO 2	MEDICIÓN 3	RESULTADO ESPERADO
Concienciar y sensibilizar sobre la importancia de adquirir y mantener buenas prácticas de sueño y descanso a través de la realización de actividades (charlas, informaciones escritas, visionado de videos...).	<p>Calendario de las actividades.</p> <p>Registro de respuestas en el diario del sueño.</p>	Mayor autoconciencia.		Adquisición de nuevos hábitos saludables.		Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables.
Concienciar y sensibilizar sobre la importancia que tiene un uso adecuado de las TIC a través de la realización de actividades (charlas, informaciones escritas, visionado de videos...).	Calendario de las actividades.	Mayor autoconciencia.		Adquisición de nuevos hábitos saludables.		Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables.

K. INDICADORES DE MEDICIÓN

- Número de personas implicadas.
- Registro de respuestas en el diario del sueño.
- Calendario de las actividades.

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

L. PERFECCIONAMIENTO DEL PLAN

Definir mejoras en la definición, ejecución y resultados del plan. Podemos seguir la siguiente lógica:

INCIDENCIAS

Análisis de incidencias. Definir si las medidas a tomar mejoran los resultados esperados de la/s tarea/s afectada/s.

RESULTADOS

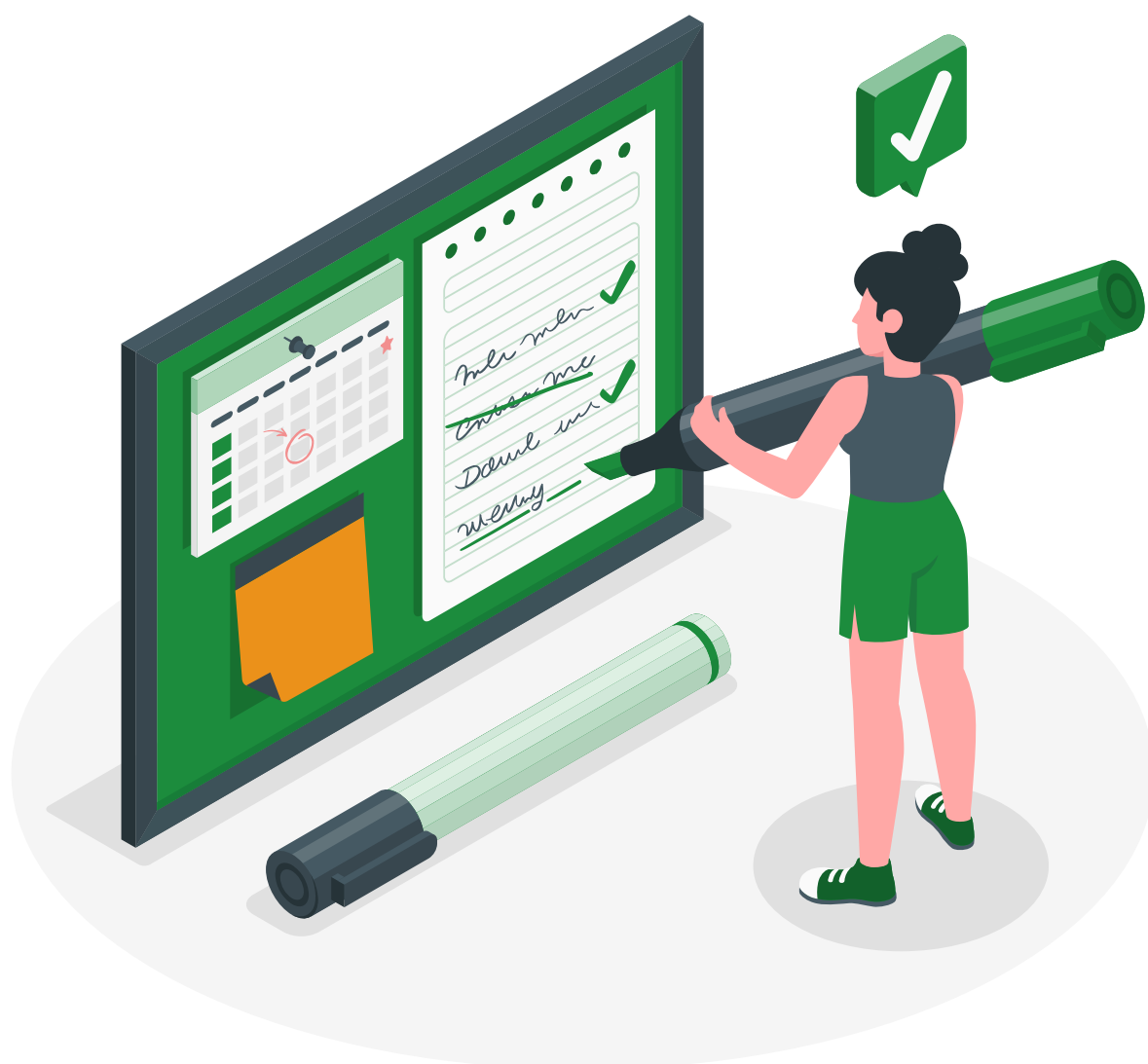
Análisis de resultados incluyendo las mejoras asociadas.

COMPARATIVAS

Revisión de planes similares y adopción de mejoras.

OTRAS

Definir atendiendo a los factores diferenciales del plan.

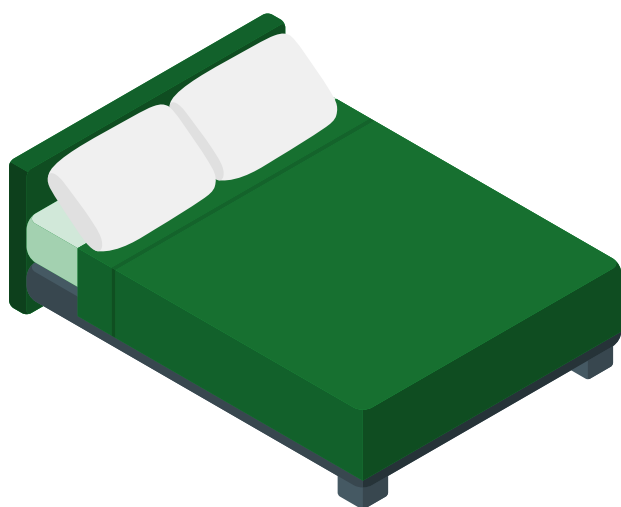


4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Diario del sueño

El objetivo es registrar las horas y observar los pensamientos, las conductas y las emociones que se relacionan con el insomnio.



DÍA	HORA DE ACOSTARSE	HORA DE DORMIR	MIENTRAS ESTABA EN LA CAMA SIN DORMIR			¿CÓMO ME ENCUENTRO POR LA MAÑANA?
			¿QUÉ HACÍA?	¿EN QUÉ PENSABA?	¿QUÉ SENTÍA?	
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						

4. RECOMENDACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALINEAMIENTO DEL ODS 3

RECURSO

Para debate de uso adecuado de las TIC

Es importante concienciar a los adultos y jóvenes sobre la importancia del uso saludable de las TIC ya que, día a día, las personas recurren al medio *online* para satisfacer sus necesidades de entretenimiento, diversión, comunicación, información e, incluso de formación (Carbonell y Montiel, 2013).



5. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

1. Asamblea General de las Naciones Unidas. (2015). *Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015: Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (A/RES/70/1)*.
https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_es.pdf
2. Blakemore, S. J. & Frith, U. (2007). *Cómo aprende el cerebro: las claves para la educación*. Editorial Planeta.
3. Calfas, K. J. & Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric exercise science*, 6(4), 406-423.
4. Carbonell, E. & Montiel, I. (2013). *El juego de azar online en los nativos digitales*. Tirant Humanidades.
5. Carson, V. & Janssen, I. (2012). Associations between factors within the home setting and screen time among children aged 0-5 years: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 12 (539).
6. Cívico, A., Cuevas, N., Colomo, E. & Gabarda Méndez, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepé. Revista científica de Educación y Comunicación*, 22(1204), 1-12.
7. Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).
8. Ekman, P. (1993). *El rostro de las emociones*. RBA Libros.
9. Ekman, P. (2008). *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. MacMillan.
10. Gobierno de España. (2018). Plan de acción para la implementación de la Agenda 2030. *Hacia una estrategia española de Desarrollo Sostenible*. <https://transparencia.gob.es/transparencia/dam/jcr:6e0f06b9-a2e0-44c0-955a-dad1f66c11d7/PLAN%20DE%20ACCI%C3%93N%20PARA%20LA%20IMPLEMENTACI%C3%93N%20DE%20LA%20AGENDA%202030.pdf>
11. Gruber, M. J., Gelman, B. D. & Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, 84(2), 486-496.

5. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

12. Hale, L., Kirschen, G.W., LeBourgeois, M.K., Gradisar, M., Garrison, M.M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S.M., Chang, A.M. & Buxton, O.M. (2018). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 229-245.
13. Institute for Research and Education Health System Minnesota (1996). *The Activity Pyramid: A New Easy-to-Follow Physical Activity Guide to Help you get Fit & Stay Healthy* [Folleto]. Park Nicollet Health Source.
14. Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79.
15. Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6), 998-1009.
16. Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy* (pp. 90-102). American Psychological Association.
17. Lindsey, I. & Chapman, T. (2017). *Enhancing the contribution of sport to the sustainable development goals*. Commonwealth Secretariat.
18. Li, Y., Schoufour, J., Wang, D. D., Dhana, K., Pan, A., Liu, X., Song, M., Liu, G., Shin, H. J., Sun, Q., Al-Shaar, L., Wang, M., Rimm, E. B., Hertzmark, E., Stampfer, M. J., Willett, W. C., Franco, O. H. & Hu, F. B. (2020). Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *BMJ*, 368(l6669).
19. Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219-229.
20. Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-34). Basic Books.
21. Meier, T., Gräfe, K., Senn, F., Sur, P., Stangl, G. I., Dawczynski, C., März, W., Kleber, M. E. & Lorkowski, S. (2019). Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. *European Journal of Epidemiology*, 34(1), 37–55.
22. Mora, M. & Raich, R. M. (2014). *Autoestima: evaluación y tratamiento*. Editorial Síntesis.
23. Morowatisharifabad, M.A., Karimi, M. & Ghorbanzadeh, F. (2015). Watching television by kids: How much and why? *Journal of Education and Health Promotion*, 4(36).
24. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.

5. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

25. Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2005). *Declaración del Año Internacional del Deporte y la Educación Física*. <http://www.un.org/es/events/pastevents/sport2005/>
26. Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2016). *Salud y bienestar*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
27. Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
28. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
30. Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
31. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020b). *COVID-19 Strategy Update*. <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-strategy-update>
32. Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Pertusa, G., Sanz-Frías, D., Salinero, J., Pérez-González, B. & García-Pastor, T. (2018). Rendimiento académico y su relación con niveles de actividad física y de condición física en adolescentes. *Revista de psicología del deporte*, 27(1), 125-130.
34. Peterson, C. & Seligman, M. E. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 29-48.
35. Pullen, C., Walker, S. N. & Fiandt, K. (2001). Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 24(2), 49-72.
36. Roales-Nieto, J. G., Moreno, E., Vinaccia, S., Contreras, F., Fernández, H., Londoño, X., Haydee, G. & Medellín, J. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 483-504.
37. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A re- view of research on hedonic and eudaemonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (pp. 141-166). Annual Reviews, Inc.
38. Rodríguez Torres, Á. F., Páez Granja, R. E., Altamirano Vaca, E. J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, J. C. & Calero Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11.

5. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

39. Strain. T., Brage, S., Sharp, S.J., Richards, J., Tainio, M., Ding, D., Benichou, J. & Kelly, P. (2020). Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. *Lancet Glob Health*, 8(7), e920–e30.
40. Secretaría del Commonwealth. (2019). *Medir la contribución del deporte, la educación y la actividad física a los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. The Commonwealth. Londres.
41. Secretaría General Iberoamericana. *El deporte como herramienta para el desarrollo sostenible*. Iberoamérica y la Agenda 2030. <https://www.segib.org/wp-content/uploads/SEGIB-CID-Deporte-y-ODS-Librillo-1.pdf>
42. Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
43. Seligman, M.E.P. (2011), *FLORECER, La nueva Psicología Positiva y la búsqueda del bienestar*. Free Press.
44. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2019). *Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y colectivos ciudadanos* <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
45. Tercedor, P., Jiménez, M.J. & López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*, 4, 203-217.
46. UNESCO (2017). *Plan de Acción de Kazán. Sexta conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS VI)*. Kazán.



EDITA

Plataforma del Voluntariado de España (PVE)

C/ Tribulete, 18 - 1

28012 Madrid

www.plataformavoluntariado.org

ISBN 978-84-09-37419-9

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons

Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional



Financiado por



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

FUNDACIÓN
LaLiga

PLATAFORMAVOLUNTARIADO.ORG

LALIGA.COM/FUNDACION



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL