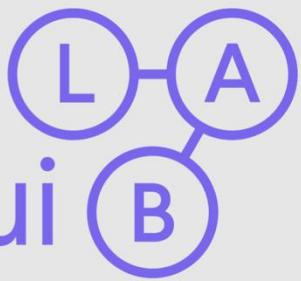


EQUILAB: CONVOCATORIA DE COLABORADORES PARA MEJORAR LA SALUD EN LOS BARRIOS



Equi
B

CONTENIDO

EQUILAB: CONVOCATORIA DE colaboradores PARA MEJORAR LA SALUD EN LOS BARRIOS	1
¿Qué es EQUILAB?	3
CONVOCATORIA.....	3
Las ideas seleccionadas.....	3
¿Qué son los talleres de generación de ideas y soluciones de EQUILAB?.....	4
Puesta en marcha de los talleres.....	4
Calendario talleres:.....	4
Las personas colaboradoras	4
¿Qué se pide a las personas colaboradoras de las propuestas?	5
¿Cómo me apunto para ser persona colaboradora?	5
Reto 1. Salud mental y emocional en contextos de vulnerabilidad. Cuidar la salud mental y emocional de las personas del barrio.....	6
Reto 2. Brecha digital en el acceso a servicios esenciales. Acercar las tecnologías a todas las personas.	6
Reto 3. Falta de recursos accesibles para el cuidado físico. Crear opciones accesibles para estar activos y en forma.	7
FORMULARIO CONVOCATORIA COLABORADORES:.....	8

¿QUÉ ES EQUILAB?

EQUILAB es un laboratorio ciudadano, es un espacio de innovación abierto y participativo en el que personas con roles diferentes pueden trabajar juntas para mejorar la salud y el bienestar de la población. Creando soluciones que disminuyan las desigualdades en salud en su propio barrio, de una manera abierta y colaborativa y centrada en los cuidados.

EQUILAB cuenta con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y La Tecnología (FECYT) y cuenta con un consorcio formado por Fisabio, Valencia Innovation Capital, Universidad Politécnica de Valencia y la plataforma ciudadana Valencia Saludable.

Es un espacio donde desarrollar proyectos que se basen en necesidades reales de la ciudadanía, desde los siguientes valores:

- Colaboración: un lugar en el que desarrollar talleres de manera colaborativa; en el que compartir y aprender a trabajar en equipo.
- Experimentación: experimentemos sin miedo a equivocarnos; ensayemos soluciones innovadoras para mejorar las condiciones de vida de manera colectiva.
- Apertura: abiertos para cualquier persona que llegue con los oídos y la mente abiertos a un espacio en el que todo el conocimiento que se genere será abierto.
- Cuidados: construyamos colectivamente un laboratorio donde compartir el cuidado de las personas, de los colectivos y del territorio donde actúa.

CONVOCATORIA

Las ideas seleccionadas

En la fase de diagnóstico participativo se identificaron tres retos en los que se basó la convocatoria de ideas lanzada en octubre-noviembre. Durante esta fase de convocatoria de ideas para mejorar la salud del barrio se presentaron 8 propuestas. Se constituyó un proceso evaluador con personal de VIC y Fisabio donde se analizaron las propuestas y se seleccionaron seis:

- Reto 1:
 - Idea 1: Unidades móviles de Salud Mental para atender a personas en situación de sin hogar
 - Idea 2: Escucha individual con gente formada. Grupos de autoayuda dirigidos
 - Idea 3: Lecturas en grupo como lugares de encuentro
- Reto 2:
 - Idea 4: Temotiva Comunitaria: bienestar emocional accesible y apoyo vecinal
- Reto 3:
 - Idea 5: Baile semanal en la calle
 - Idea 6: Aumento dotaciones ejercicio físico en el barrio

* En el anexo, al final de este documento, encontrarás más información sobre las propuestas.

¿Qué son los talleres de generación de ideas y soluciones de EQUILAB?

Los talleres de generación de ideas y soluciones son espacios dentro de EQUILAB que ponen en contacto a personas con ideas con gente que quiera ayudar a hacerlas realidad.

Los objetivos de estos talleres son conectar con la ciudadanía, organizaciones y comunidades activas; ofrecer espacios y acompañamiento para impulsar propuestas innovadoras fruto del trabajo colaborativo; facilitar la participación de todos los agentes sociales creando redes de confianza; y promover el conocimiento abierto y accesible a través de la difusión de las soluciones y propuestas trabajadas.

Puesta en marcha de los talleres

Los talleres se desarrollarán en tres sesiones: ideación, prototipado y validación, y se celebrarán en la Universidad Popular Na Rovella (C/Arabista Ambrosio Huici, 26C, Quatre Carreres, 46013 Valencia) entre febrero y abril de 2026. A continuación se detalla el calendario, que podrá estar sujeto a alguna modificación siempre que este consensuado por todos los participantes.

Calendario talleres:

TALLER DE IDEACIÓN		
FECHA	HORA	LUGAR
23 de febrero	16-19h	UP Na Rovella.
25 de febrero	16-19h	UP Na Rovella.

TALLER PROTOTIPADO		
FECHA	HORA	LUGAR
23 de marzo	16-20h	UP Na Rovella.

TALLER DE EVALUACIÓN		
FECHA	HORA	LUGAR
27 de abril	17-20h	UP Na Rovella.

Las personas colaboradoras

La figura de la persona colaboradora es fundamental en el planteamiento de estos talleres, que se proponen como espacios donde poner en común e intercambiar conocimientos, saberes, inquietudes, afectos, entre todas las personas participantes. Por este motivo en la convocatoria de ideas se planteaba

que las propuestas debían estar abiertas a incorporar la colaboración de nuevas personas, con enfoque de aprendizaje colaborativo que aporte, complete o incluso transforme la idea inicial para lograr todo su potencial.

Las personas colaboradoras se incorporarán al equipo de desarrollo de una o varias de las propuestas seleccionadas aportando sus conocimientos e ideas, al tiempo que aprenden del resto del grupo contando además con el acompañamiento del equipo de personas mentoras para el desarrollo de las ideas seleccionadas. Cada idea constará con un máximo de 5 componentes, la asignación se hará por orden de inscripción.

¿Qué se pide a las personas colaboradoras de las propuestas?

- Asistir a los talleres de generación de ideas y soluciones.
- Aceptar y fomentar la colaboración de todas las personas interesadas en desarrollar la propuesta.

No hace falta ser una persona experta para participar como persona colaboradora, solo tener ganas de conocer, compartir, colaborar... ¡Cualquier persona interesada es bienvenida!

¿Cómo me apunto para ser persona colaboradora?

Si quieras participar, te sugerimos que sigas los siguientes pasos:

1. Consulta la información sobre las ideas seleccionadas para su desarrollo posterior en los talleres.
2. Elige las ideas y propuestas con las que te gustaría colaborar.
3. [Apúntate como persona colaboradora en este formulario.](#)

¡Anímate y参与 para mejorar la salud del barrio!

Más información y resolución de dudas:

Paula Pastor Andrés

cienciaciudadana@fisabio.es -- Tfno.:961925907.

ANEXO I. IDEAS SELECCIONADAS

Reto 1. Salud mental y emocional en contextos de vulnerabilidad. Cuidar la salud mental y emocional de las personas del barrio

1. Unidades móviles de Salud Mental para atender a personas en situación de sin hogar

DESCRIPCIÓN: Que las Unidades de Salud Mental dispongan de equipos que puedan hacer su intervención en calle, para llegar a la población en situación de sin hogar. Se podría realizar seguimiento y trabajar adherencia a la USM y conciencia de la enfermedad

MOTIVACIÓN: La propuesta surge del trabajo en un centro de día para mujeres en situación de sin hogar ETHOS 1. El 90% tiene sintomatología muy grave de SM pero no acuden a USM y no toman medicación o lo hacen intermitente.

OBJETIVOS: Que las mujeres en situación de sin hogar con enfermedad de Salud Mental tengan seguimiento sin tener que acudir ellas a la USM, y que se faciliten tratamientos en casos urgentes para evitar posibles brotes psicóticos cuando se desregulan.

2. Escucha individual con gente formada. Grupos de autoayuda dirigidos

DESCRIPCIÓN: Formar a gente en escucha activa a través del Teléfono de la Esperanza para individualmente apoyar. Formar grupos de autoayuda dirigidos por persona formada

MOTIVACIÓN: Experiencia personales. Artículos de Experiencias similares

OBJETIVOS: Intentar que la gente se siente apoyada en su situación. En grupos que se sientan con gente en situaciones similares

3. Lectura en grupo como lugar de encuentro

DESCRIPCIÓN: Aprovechar el espacio de la Biblioteca para crear un lugar de encuentro mediante lecturas cortas, con periodicidad semanal.

MOTIVACIÓN: Históricamente ha sido una forma de juntarse el contar y escuchar historias

OBJETIVOS: Crear grupo a través de la lectura, hacer encuentros de apoyo, facilitar la lectura.

Reto 2. Brecha digital en el acceso a servicios esenciales. Acercar las tecnologías a todas las personas.

4. Temotiva Comunitaria: bienestar emocional accesible y apoyo vecinal

DESCRIPCIÓN: Temotiva Comunitaria propone un espacio híbrido donde personas del barrio puedan mejorar su bienestar emocional a través de

dinámicas presenciales de apoyo mutuo y herramientas digitales sencillas. La idea combina ejercicios guiados, diario emocional y actividades de autocuidado dentro de una app accesible, con encuentros presenciales de expresión, escucha activa y acompañamiento comunitario. El objetivo es crear prototipos que integren tecnología fácil de usar con dinámicas grupales que reduzcan la soledad, aumenten la resiliencia emocional y mejoren el acceso a recursos psicológicos básicos. La propuesta está abierta a transformarse con las aportaciones del vecindario y del equipo del laboratorio.

MOTIVACIÓN: Muchas personas viven estrés, ansiedad, dificultades económicas, soledad y falta de apoyo emocional. En contextos de vulnerabilidad, el acceso a recursos psicológicos es limitado y la brecha digital hace que algunas personas no puedan beneficiarse de herramientas que podrían ayudarles. La salud mental debe cuidarse desde la comunidad, combinando tecnología accesible con actividades presenciales que generen redes de confianza. Temotiva Comunitaria puede reducir desigualdades, facilitar el autocuidado y ofrecer un espacio seguro donde compartir emociones y aprender estrategias para sentirse mejor.

OBJETIVOS: Facilitar herramientas prácticas para gestionar ansiedad, estrés y dificultades del día a día. Reducir la sensación de soledad mediante espacios de apoyo comunitario. Acercar la tecnología a personas con menos familiaridad digital mediante acompañamiento y formación básica. Diseñar y validar prototipos de intervención replicables en centros de salud y espacios vecinales. Promover hábitos de autocuidado y rutinas saludables adaptadas al barrio.

NECESIDADES: Personal sanitario y profesionales del centro de salud para orientar necesidades reales. Mediación comunitaria y agentes sociales del barrio para dinamizar grupos. Personas con experiencia en participación ciudadana o voluntariado. Vecinas y vecinos que aporten su experiencia vital y conocimiento del territorio. Jóvenes o personas con habilidades digitales que puedan apoyar a quienes tienen más dificultades tecnológicas. Cualquier persona motivada para cocrear soluciones útiles para el barrio.

OTRA INFORMACIÓN: La propuesta está totalmente abierta a modificaciones surgidas del proceso colaborativo. La app es solo un apoyo y puede adaptarse al prototipo que surja del taller. Todo el material se compartirá con licencias abiertas según las bases. La intención principal es crear soluciones sencillas, accesibles y sostenibles que puedan ayudar a personas en diferentes situaciones de vulnerabilidad y que puedan replicarse en otros barrios.

Reto 3. Falta de recursos accesibles para el cuidado físico. Crear opciones accesibles para estar activos y en forma.

5. Baile semanal en la calle

DESCRIPCIÓN: baile en línea en la calle dirigido por un profesional abierto a todas las edades al menos una vez a la semana

OBJETIVOS: Mejorar la coordinación, ejercicio físico. Mejorar la sociabilidad. Disminuir la soledad no deseada. Mejorar el bienestar físico y psicológico

6. Aumento dotaciones ejercicio físico en el barrio

DESCRIPCIÓN: Ejercicio en la calle y en instalaciones públicas dirigido por profesionales y orientado a todas las edades

MOTIVACIÓN: Dificultad actual de hacer ejercicio físico con un precio mínimo

OBJETIVOS: Mejorar la posibilidad de hacer ejercicio

FORMULARIO CONVOCATORIA COLABORADORES:



<https://atenea.fisabio.san.gva.es/redcap/surveys/?s=3NL8PK3J8PJNAKX>