

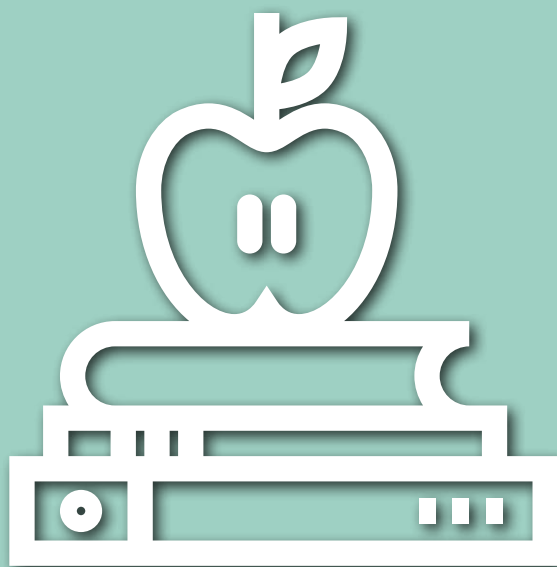
# RESUMEN DE LAS SESIONES DE TRABAJO PARTICIPATIVAS. B

## B.

---

Conclusiones  
de las sesiones  
de trabajo con jóvenes

---



## Objetivos y metodología de la sesión

El 29 de septiembre se reunió en Bilbao el Consejo de la Infancia y la adolescencia del Ararteko. Este Consejo es un órgano de participación, consulta y asesoramiento, inscrito en la Oficina de Infancia y Juventud del Ararteko y entre sus objetivos está el de “incorporar su mirada a diferentes propuestas, resoluciones o informes, específicamente aquellos que el Ararteko dirija a las instituciones o al propio Parlamento”.

El objetivo de la sesión fue recoger, de primera mano, la valoración y propuesta de las y los jóvenes, para, por un lado, completar con sus aportaciones el plan de trabajo y, por otro, para encauzar su compromiso y colaboración. El contraste con la Juventud cuenta, además, con un objetivo añadido. Toda vez que su participación e implicación en el despliegue de la estrategia es crucial para su éxito, se pretendía identificar las claves que operan en su propia vivencia, entender su visión sobre el problema de la obesidad, conocer sus motivaciones, y lograr, a través de su colaboración, activar los resortes que pueden generar un movimiento positivo hacia la vida saludable.

La sesión se basó en la metodología “El Ancla”, que se utiliza para identificar, definir e implementar comportamientos en las organizaciones basados en sus propios valores.

En esta sesión se adaptó para el trabajo con el equipo de adolescentes de acuerdo con las siguientes claves:

- Conocer de primera mano tanto su concepto de “vida saludable” y el impacto que ven para sus propios proyectos vitales de futuro, en términos de salud, felicidad, relaciones, aprendizajes, etc.
- Identificar los ámbitos y sus influencias a la hora de actuar en coordenadas de una vida saludable.
- Descubrir y comprender los elementos clave que hacen que se motiven, comprometan y responsabilicen con las acciones encaminadas a una vida saludable.
- Priorizar las acciones y comportamientos que ven necesarios para alcanzar el objetivo.

Esta metodología presenta diversas ventajas:

- Permite la participación de todas y todos los adolescentes.
- Rompe con los discursos sociales ya construidos y conecta con las creencias y valores de la adolescencia.
- Concreta y alinea las ideas claves que consideran esenciales a la hora de buscar el objetivo.
- Genera un ambiente distendido y divertido que posibilite compartir y aprender.

La primera sesión tuvo como objetivo debatir el diagnóstico de la situación actual de la obesidad infantil en Euskadi y los principales retos a abordar en el marco de la Estrategia. Asimismo, la sesión sirvió para presentar algunas buenas prácticas desarrolladas y avanzar en la identificación de propuestas de actuación a futuro.

## Recomendaciones generales extraídas

Por mucho que te digan qué es lo correcto, si tú no tienes tu ancla, no lo conseguirás.

Hay distintos puntos de vista sobre qué es saludable. Cada persona tiene que tener su propio modelo de vida saludable, sin caer en presiones externas: muévete por ti misma.

No es una acción, ni tan siquiera una idea: todo lo que haces en tu vida (y lo que dejas de hacer) es una opción a favor o contra la vida saludable.

No me lo había planteado: no era consciente de todo lo que desencadena la vida saludable.

Es un proceso que empieza en ti.

No es una cuestión de actitud ("voy a hacerlo), sino de mentalidad ("quiero hacerlo").

Hay que desviar los mensajes de la culpabilización. Nuestra sociedad es obesogénica y obesófoba

La vida saludable implica muchas cosas, no solo la obesidad. El objetivo debe ser ayudarnos (conjuntamente) a crear las condiciones para que seamos saludables.

Obesidad nos pone una etiqueta y no es conveniente apalancar sobre ella la estrategia. No se trata de responder a un estándar, sino de tener una vida mejor.

No hay una única palanca, no hay un menú único para cada persona.

## Recomendación para los agentes implicados

Generar confianza y medios para que cada persona pueda encontrar su camino para desarrollar lo que considera "vida saludable". El éxito de la estrategia está en conectar las acciones con los motivadores positivos de la juventud.