

PLAN ESTRATÉGICO DE BIENESTAR

A stylized illustration on a dark blue background. In the foreground, a person is shown from the back, holding a large plant with yellow leaves and black stems. The stems have small black dots at their tips. In the background, a tree trunk with red and yellow horizontal stripes is visible. The overall style is artistic and modern.

Lekunberri

Memoria final del proyecto Lekunberri Suspertu, elaborada por [El Buen Vivir](#) para el Ayuntamiento de Lekunberri gracias a la cofinanciación de Gobierno de Navarra a través de la convocatoria de subvenciones a entidades locales que desarrollen proyectos dirigidos a fomentar y promover la participación ciudadana en la Comunidad Foral de Navarra (2021).

Contactos:

Ayuntamiento de Lekunberri

Gorka Azpiroz Razkin | Alcalde
Alde Zaharra 41 31870, Lekunberri (Navarra)
alkatea@lekunberri.eus
948 50 42 11

El Buen Vivir

Leire Iriarte Cerdán | Fundadora y Directora
La Tierra Colabora C/Larrabide 21, bajo, 31005, Pamplona (Navarra)
hola@elbuenvivir.org
619 836 414

Lekunberri, Pamplona, Octubre 2021



Lekunberriko Udala
Ayuntamiento de Lekunberri



Plan estratégico de bienestar de Lekunberri

1. Introducción y objetivos...1-13

- [Los orígenes...2](#)
- [El contexto...3](#)
- [Los Objetivos de Desarrollo Sostenible...4](#)
- [La evolución de las necesidades sociales...5](#)
- [Las transformaciones que necesitamos...6](#)
- [La salud mental...7](#)
- [El desarrollo del potencial de las personas...8](#)
- [El movimiento internacional de la felicidad...9-10](#)
- [La promoción de la felicidad como asunto de interés público...11](#)
- [Los detalles sobre nuestra felicidad...12](#)
- [Aspectos fundamentales para el bienestar...13](#)
- [Objetivos e impactos esperados de Lekunberri Suspertu...14](#)

2. Metodología...15-22

3. Resultados...23-57

- [3.1. Proyectos en marcha...24-28](#)
- [3.2. Nivel de bienestar...29-32](#)
- [3.3. Visión del municipio...33-34](#)
- [3.4. Actividades para la mejora del bienestar...35-57](#)
- [Cuidar el cuerpo...36-39](#)
- [Cuidar la salud mental...40-42](#)
- [Relacionarnos...43-46](#)
- [Educación y aprendizaje permanente...47-48](#)
- [Necesidades materiales...49](#)
- [Ocio y cultura...50-51](#)
- [Medio Ambiente...52-54](#)
- [Temas transversales...55-57](#)

4. Próximos pasos...59-60

5. Referencias...61-63

The background is a solid blue color. Overlaid on this is a stylized, light blue graphic of a hand with fingers spread, positioned diagonally from the top left towards the center. The hand is composed of several segments, giving it a segmented or jointed appearance.

1.

Introducción
y objetivos

Los orígenes

En junio de 2020, durante la desescalada de la primera ola de la pandemia del Covid, comenzó la conversación entre el Ayuntamiento de Lekunberri y El Buen Vivir. Tras los encuentros iniciales, ambas partes observamos la coincidencia en la visión de que la promoción del bienestar de la población era una herramienta fundamental para mejorar en la calidad de vida y que la realización de un proceso participativo para conocer y consensuar las visiones de la ciudadanía era un instrumento adecuado para darle respuesta.

Tras varias conversaciones, en febrero de 2021 se presentó el proyecto a la convocatoria de Participación de Gobierno de Navarra, cuya resolución, favorable, se publicó en mayo del mismo año. A partir de ese momento se comenzó la implementación del proyecto, articulado en tres fases fundamentales:

- Presentación del proyecto a la ciudadanía, en junio.
- Dinamización con distintas actividades dirigidas a aumentar la sensibilización sobre el bienestar, desarrolladas en julio y agosto.
- Talleres participativos realizados en septiembre y octubre.



Junio 2020

Primeros
contactos



Febrero 2021

Presentación
del proyecto a
financiación



Mayo 2021

Resolución
positiva del
proyecto



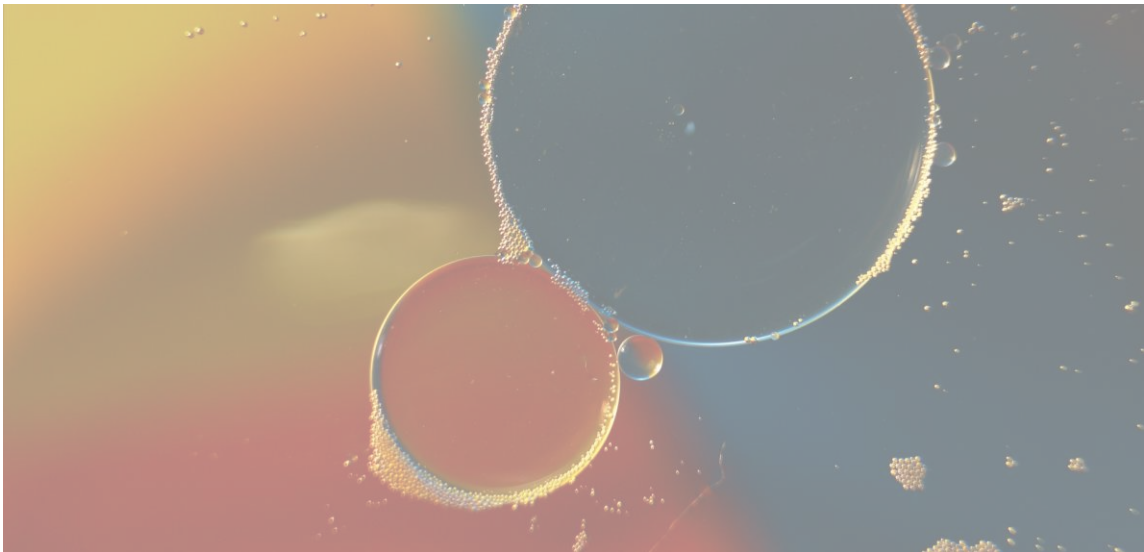
**Junio-
Octubre
2021**

Implementación
del proyecto y
publicación del
Plan Estratégico
de Bienestar

El contexto

En la sociedad postmaterialista en la que vivimos, en la que una inmensa mayoría de personas tiene cubiertas sus necesidades materiales, cada vez damos más importancia a aspectos sutiles de la vida como nuestros sentimientos, objetivos vitales y la búsqueda del bienestar y la felicidad. Tras décadas de trabajo desde las ciencias psicológicas, sociológicas y económicas se dispone de mucha información sobre cómo promocionar la felicidad a nivel individual y colectivo, lo que permite diseñar intervenciones dirigidas explícitamente a este propósito. Es decir, el bienestar no depende del azar, sino que podemos cultivarlo proactivamente.

Además de la disponibilidad de información e instrumentos capaces de promover intervenciones eficaces y oportunas que fomenten el bienestar, la pandemia del Covid ha evidenciado la importancia de la salud mental, los cuidados y las relaciones personales, aspectos que tradicionalmente no han recibido la atención que merecen.



Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

El impulso a la felicidad queda enmarcado dentro de los ODS¹ especialmente a través del ODS 3, enfocado a la salud y bienestar. Los ODS son un esfuerzo liderado desde Naciones Unidas, aprobados en 2015 para fomentar un desarrollo sostenible de aquí a 2030 y cuentan con el compromiso de 193 países. En total se definieron 17 objetivos relativos a las personas, el planeta, la prosperidad, la paz y los partenariados. Los objetivos son indivisibles, es decir, deben abordarse de forma conjunta y coordinada ya que son muchas las interacciones que existen entre ellos. Por ejemplo, si se desea avanzar en el ODS 3 sobre salud y bienestar, es necesario disminuir la contaminación (ODS 12-15) y mejorar las condiciones de trabajo (ODS 8). Cada vez son más los esfuerzos que se están realizando en todos los niveles de gobernanza para dar a conocer y avanzar en la senda de los ODS.



¹Asamblea General de Naciones Unidas (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

La evolución de las necesidades sociales

A nivel social, con el paso del tiempo hemos ido haciendo frente a los grandes retos que han ido apareciendo y que han sido más importante en cada tiempo. En principio se intentó combatir los desafíos medioambientales tras lo que se articuló una visión más amplia de lo que es el desarrollo sostenible. Más tarde, se han ido abordando distintos temas como la participación, la igualdad y la innovación social. La nueva ola que está emergiendo está en relación al bienestar y la felicidad debido principalmente a los problemas de salud mental incluyendo entre otros, estrés, ansiedad, depresión y suicidios, así como los derivados de la soledad.



Las transformaciones que necesitamos

Se le atribuye a Einstein la famosa frase “Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”. Por ello, desde la prestigiosa Red de Soluciones para un Desarrollo Sostenible² se reconoce la necesidad de profundas transformaciones para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, articuladas en 6 temas:

1. Educación, Género y Desigualdad
2. Salud, Bienestar y Demografía
3. Descarbonización de la energía e Industria Sostenible
4. Alimentación. Tierra, Agua y Océanos Sostenibles
5. Ciudades y Comunidades Sostenibles
6. Revolución digital y Desarrollo Sostenible



Estas seis transformaciones proporcionan un marco operativo para la acción que hace que los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible puedan activarse. Los 6 ejes abordan las principales interrelaciones y sinergias entre los Objetivos de Desarrollo Sostenible y, como se observa, el objetivo número 2 está dedicado a la Salud y Bienestar.

Tanto en España como en Navarra se están realizando distintas actuaciones para progresar en los ODS, y pese a los avances todavía a día de hoy hay muchos aspectos en los que se puede mejorar.

²Red de Soluciones para un Desarrollo Sostenible (2019). 6 transformaciones clave para activar los ODS <https://reds-sdsn.es/6-transformations>

La salud mental

Se considera que en España aproximadamente tres millones de personas están diagnosticadas de depresión, de las que se estima que tan solo el 58% buscan ayuda³. Otras enfermedades mentales graves (esquizofrenia o trastorno bipolar) o graves dependencias de las drogas o el alcohol son parecidas por, al menos, el 2 % de la población. La enfermedad mental genera consecuencias en la salud física, con la estimación de que las personas con depresión o ansiedad disminuyen su esperanza de vida media en 5 años. Esto se debe tanto a la pérdida de salud física como a que en algunos extremos lleva al suicidio⁴. Además, los problemas de salud mental generan grandes impactos en la sociedad, incluyendo, más allá del dolor y sufrimiento, importantes costes económicos. Para la población dentro de la Unión Europea se calcula que los costes totales relacionados con la mala salud mental equivalían a más del 4% del Producto Interior Bruto antes del Covid⁵.

Durante la pandemia del Covid se ha puesto de relieve la importancia de la salud mental, tema muy silenciado socialmente. También se han evidenciado graves efectos de la situación sanitaria en la salud mental, cuyos efectos han sido peores en los grupos jóvenes, en las mujeres, en las minorías étnicas y en aquellos con problemas preexistentes de salud mental. El pronóstico es que esta situación se extienda en el tiempo. En España se ha actualizado la Estrategia de Salud Mental 2021-2026 y se ha lanzado el Plan de Acción 2021-2024 de Salud Mental. En Navarra también se cuenta con el Plan de Salud Mental 2019-2023.

³ Navío Acosta.M., Pérez Sola, V. (2020) Libro Blanco de la Depresión y el Suicidio. Documento Estratégico para la promoción de la salud mental. Madrid, Barcelona <https://bit.ly/3b2aWsh>

⁴ Global Council for Happiness and Wellbeing. Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2019,. <http://www.happinesscouncil.org/>

⁵ OECD/EU (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en

El desarrollo del potencial de las personas

Además de cuidar de los problemas de salud mental, se está comenzando a popularizar el campo del desarrollo personal en distintos formatos y vertientes con el fin de salir de lo que se conoce como “zona de confort” para poder avanzar hacia el desarrollo del potencial de las personas. Es decir, el desarrollo del potencial de las personas anima a procurar vidas más plenas desde el crecimiento interior, sin que esto se deba necesariamente a una especial situación de malestar.

La promoción de la felicidad, además de hacer que las personas puedan disfrutar de vidas más plenas, también hace que puedan desarrollarse comportamientos más sostenibles lo que favorece el avance en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El enfoque de la felicidad⁶:



⁶Elaborado por El Buen Vivir a partir del Informe Mundial de Políticas de Felicidad y Bienestar (2019). <https://www.happinesscouncil.org/>

El movimiento internacional de la felicidad

Existen multitud de iniciativas a nivel internacional promoviendo la felicidad a través de distintos medios: la medición del bienestar de la población y el desarrollo de políticas en base a esos resultados, el desarrollo presupuestario considerando esta perspectiva, la implementación de políticas con este enfoque, la formación, investigación, etc. Existen ejemplos en escalas muy locales, en distintos países y a nivel internacional. Para más información visitar: elbuenvivir.org



Naciones Unidas y la felicidad

En julio de 2011 se produce uno de los hitos más relevantes en la historia del movimiento de la felicidad: la Asamblea General de las Naciones Unidas aprueba por unanimidad la Resolución “La Felicidad: hacia un Enfoque Holístico del Desarrollo”⁷, en la que se recoge que la búsqueda de la felicidad es un objetivo humano fundamental e invita a los Estados Miembros a que emprendan la elaboración de nuevas medidas que reflejen mejor la importancia de la búsqueda de la felicidad y el bienestar en el desarrollo con miras a que guíen sus políticas públicas. También invita a que se compartan los resultados y a compilar las opiniones de los Estados Miembros de Naciones Unidas y organizaciones nacionales e internacionales sobre la búsqueda de la felicidad y el bienestar, y a que le comunique esas opiniones en su sexagésimo séptimo período de sesiones para seguir examinando la cuestión.



⁷ Asamblea General de Naciones Unidas (2011): Resolución “La Felicidad: hacia un Enfoque Holístico del Desarrollo” https://digitallibrary.un.org/record/715187/files/A_RES_65_309-ES.pdf.

La promoción de la felicidad como asunto de interés público

Ser felices no es neutro. La promoción de la felicidad puede entenderse como herramienta preventiva para evitar situaciones indeseables (por ejemplo, promocionar la felicidad como herramienta preventiva de una buena salud) y como palanca para catalizar ciertos procesos deseables (como puede ser la solidaridad y la resiliencia) ya que las personas más felices, en relación a las que no lo son tanto muestran las siguientes características⁸:



Les va mejor en la vida.



Tienen estilos de vida más saludables, mejor salud y mayor esperanza de vida.



Pueden desarrollar comportamientos más sostenibles con mayor facilidad



Desarrollan mejores relaciones sociales.



Son más solidarias y cooperativas.



Son más enérgicas y tienen mejor desempeño.



Son más creativas e innovadoras.



Son más resilientes y disponen de más herramientas.



Participan más en elecciones políticas.



Desarrollan un aprendizaje más eficaz.

⁸Elaborado por El Buen Vivir a partir de múltiples fuentes. Más información: elbuenvivir.org

Los detalles sobre nuestra felicidad

¿Cómo son las personas más felices?

Existen estudios⁹ que han analizado las características de las personas más felices y las han agrupado en los siguientes puntos:

- Hacen de la actividad física un hábito.
- Se sienten confortables expresando gratitud.
- Generalmente son las primeras en ayudar a otros.
- Practican optimismo hacia el futuro.
- Saborean los placeres y viven el momento presente.
- Generalmente son religiosas o espirituales.
- Están comprometidas con objetivos a largo plazo.



¿Qué nos ayuda a ser más felices?

Aunque no existe una receta mágica, y cada persona debe buscar su propio camino, desde la psicología positiva¹⁰ se invita a desarrollar los siguientes temas:

- Conectar con otras personas.
- Seguir aprendiendo.
- Mantenerse activo, lo que nos ayuda a cuidar la salud física.
- Cultivar la atención, poniendo atención en lo que hacemos.
- Dar a los demás.

⁹Greater Good Science Centre (2018). The Science of Happiness. Keltner, D. & Simon-Thomas, E. <https://bit.ly/2RF3SLM>

¹⁰Global Action Plan (sin fecha). Goals for Good. <https://bit.ly/3nz7gnn>

Aspectos fundamentales para el bienestar

Teniendo en cuenta los aspectos considerados en distintos índices para la medición del bienestar y las realidades de contextos locales, hemos diseñado un marco conceptual para la promoción de la felicidad para municipios en torno a siete puntos básicos para cada uno de los cuales hemos priorizado los aspectos señalados. Este es el modelo de bienestar sobre el que hemos desarrollado el proceso Lekunberri Suspertu.



Objetivos e impactos esperados de Lekunberri Suspertu

El **objetivo general** del proyecto Lekunberri Suspertu es mejorar la calidad de vida de las vecinas y vecinos de Lekunberri mediante un proceso participativo que identifique las necesidades de la población para la recuperación / mejora del bienestar. Para ello, se articulan los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar el estado de bienestar de la población de Lekunberri en 2021;
- Identificar de forma participativa las acciones necesarias percibidas por la población para la mejora del bienestar, y
- Elaborar un plan de intervención para mejorar el bienestar de la población de Lekunberri.

Los **impactos esperados** son:

- Conocer necesidades y, en lo posible, darles una respuesta adecuada.
- Fomentar los intangibles (confianza, sentimiento de pertenencia, resiliencia, orgullo, etc.).
- Generar oportunidades (identificación y participación en proyectos, etc.).
- Aprender de otros municipios con intereses similares.





2.

Metodología

Metodología



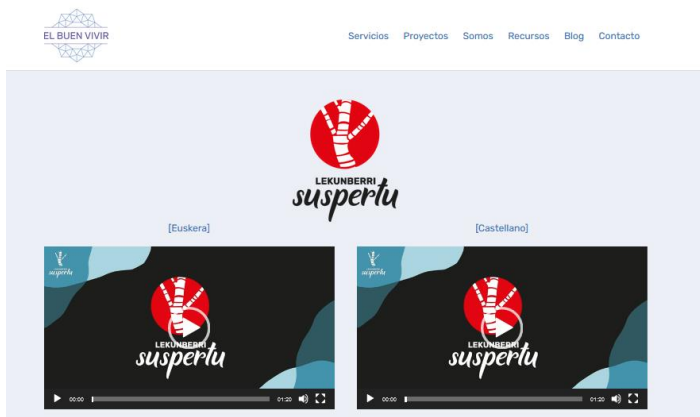
1. Articulación interna

Para que la gestión del proyecto fuese pertinente, eficaz y eficiente, se articuló lo que denominamos un Grupo Motor del proyecto para coordinar las actividades entre el Ayuntamiento y El Buen Vivir. Este grupo comenzó a trabajar en junio de 2021.



2. Creación de la web del proyecto

Para facilitar la comunicación y la difusión del proyecto y de los resultados obtenidos, se creó un espacio web (<https://elbuenvivir.org/lekunberrisuspertu/>) donde facilitar toda la información y establecer un canal de comunicación entre el Grupo Motor y las vecinas y vecinos interesados en el proyecto. También se creó una imagen para el proyecto y un díptico.



3. Taller de presentación

Encuentro participativo celebrado en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Lekunberri en el que se presentó el proyecto, sus objetivos, fases de trabajo y se comenzó con las píldoras formativas.



4. Dinamización estival

Gran parte del éxito de los proyectos de innovación social dependen de la apropiación del proyecto por parte de las personas implicadas. Por este motivo, y con el fin de sensibilizar a la ciudadanía de Lekunberri sobre la importancia del bienestar, durante el verano se publicaron regularmente a través de las redes sociales del propio Ayuntamiento distintas propuestas, incluyendo:

1. Reflexión sobre qué es la felicidad.
2. Invitación a enviar una nota de voz explicando qué es la felicidad. Las aportaciones se recogieron en un podcast denominado paisaje sonoro de la felicidad.
3. Test para medir los conocimientos sobre Felicidad.
4. Publicación del vídeo de Lekunberri Susperlu.
5. Post explicando el Índice de Felicidad Bruta de Bután



Durante la ejecución del proyecto se detectó la necesidad y oportunidad de conocer el interés en ofertar nuevas actividades formativas como las relacionadas con artes orientales y desarrollo personal. Como probablemente en caso de realizarse estas actividades se harían dentro del Complejo Deportivo Plazaola, se decidió enmarcar esta consulta en un estudio más amplio, preguntando sobre la satisfacción en las actividades ya ofertadas por el Complejo Deportivo y el interés por la nueva propuesta. Esta encuesta estuvo abierta durante 10 días en agosto y estaba compuesta de preguntas cuantitativas y cualitativas. El documento de resultados completo está disponible para consulta¹¹.



*Evaluación de la satisfacción con el Complejo Deportivo Plazaola
y próximas actividades. Agosto 2021*



Lekunberriko Udala
Ayuntamiento de Lekunberri

1

¹¹Documento completo de resultados disponible en:
https://drive.google.com/file/d/1_C4u43The27R7wK7Zx3_-nxeJeVUgikq/view?usp=sharing

5. Talleres Participativos (1)

Talleres participativos. Entre septiembre y octubre se realizaron tres talleres participativos en los que identificar acciones que ya se están realizando en Lekunberri en torno al bienestar, soñar el futuro e identificar actividades que nos permitan materializar esa mejora. Los talleres fueron espacios de encuentro en los que se animó a la participación de todas las personas presentes. En cada taller se realizó una recapitulación del estado del proyecto, se ofreció una píldora formativa sobre bienestar y se realizó la parte participativa propiamente dicha. Estos talleres se celebraron en el salón de Plenos del Ayuntamiento los días: 28 de septiembre y 5 y 19 de octubre. Participaron en los talleres personas de ambos géneros y de distintas edades.

Encuesta de bienestar. En septiembre se realizó la encuesta sobre bienestar que se lanzó en formato online e impreso para las personas a las que el mundo online les queda alejado. La encuesta estaba dividida en 10 bloques, con un total de 42 preguntas cerradas. Esta encuesta se distribuyó a través de los canales de comunicación del proyecto, es decir, las redes sociales del Ayuntamiento.



**PROIEKTUAREN TAILERRA**
TALLERES DEL PROYECTO

- Irailak 28, etorkizun desiragarria identifikatzeko. 28 de septiembre para identificar el futuro deseable.
- Urriak 5, jarduerak identifikatzeko. 5 de octubre para la identificación de actividades.
- Urriak 19, Ongizatearen Plan Estrategikoa aurkezteko. 19 de octubre para presentar el Plan Estratégico de Bienestar.

Tailer guztiak 18:30ean izanen dira, udaletxeko erabilerara anitzeko gelan. Todos los talleres se celebran a las 18:30 h en la sala polivalente del Ayuntamiento.

Informazio gehiago. Más información:
<https://elbuenvivir.org/lekunberriSusperitu/>

#LekunberriSusperitu



5. Talleres Participativos (II)

En cada taller se reservó un espacio para ofrecer una **píldora formativa** de unos 20 minutos de duración sobre el bienestar personal. En cada taller se reflexionó sobre 2 o 3 temas de los indicados a continuación:



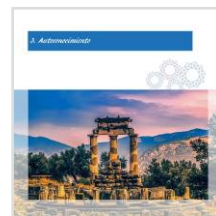
Poder personal



Mindfulness



Autoconocimiento



Identificación de creencias y valores personales



Gestión emocional



Hábitos saludables



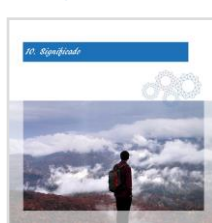
Resiliencia



Relaciones y Soledad no deseada



Búsqueda de significado



Objetivos





3.

Resultados

3.1.

Proyectos en marcha

Lekunberri es un entorno amable y activo en el que se han puesto en marcha múltiples proyectos alineados con los siete principios de bienestar considerados en este proceso. Para el objetivo de este proyecto se han seleccionado los proyectos más destacables, cuya identificación fue realizada por el Grupo Motor y los resultados se compartieron en los talleres del proceso participativo.



3.1. Proyectos en marcha o ejecutados (1)



1. Cuidar el cuerpo

- El Centro Deportivo Plazaola dispone de unas instalaciones amplias y diversas en las que se ofrecen múltiples actividades dirigidas a distintos colectivos.
- En 2019 dentro del proyecto “Sports With Values” se realizó un proceso participativo en el municipio para la promoción de valores dentro del deporte.
- Curso de manejo de desfibrilador, que recibió gran asistencia.



2. Cuidar la salud mental

- En tiempos de pandemia se ofreció apoyo psicológico, especialmente dirigido a mayores, a través de la psicóloga del Centro de Día.
- Se ha realizado un taller de mindfulness.

3.1. Proyectos en marcha o ejecutados (II)



3. Relacionarnos

- Amabilización del entorno urbano y actuaciones posteriores. Tras el desarrollo del estudio “Lekunberri Amable” en 2020, que consistió en un diagnóstico urbano participativo, en 2021 se han abordado distintas actuaciones para amabilizar el entorno urbano, incluyendo el casco antiguo y el estudio para flexibilizar la movilidad en la travesía del municipio.
- Creación de una Jubiloteca, que ya cuenta con dos grupos (uno iniciado en octubre de 2020 y el siguiente activado en 2021, una vez apuntadas el número suficiente de personas para ponerlo en marcha).
- Atención de las necesidades de las personas mayores durante la pandemia, especialmente a las que no podían salir de casa, por parte de la ciudadanía en general y de Cruz Roja.
- Actividades de voluntariado a través de Cruz Roja, operación de un banco local de alimentos y activación de un grupo de socorro para emergencias.
- Organización de un mercado de segunda mano abierto a todos/as los/as vecinos/as, que tuvo que cancelarse por la pandemia.
- Apoyo a proyectos de solidaridad internacional que proponen ONGs (se ha realizado una colaboración con Uganda y está pendiente otra con Mozambique).

3.1. Proyectos en marcha o ejecutados (III)



4. Educación y aprendizaje

- En el colegio se han realizado actividades puntuales en relación a la promoción de la felicidad.
- Desde la Casa de la Cultura, Mitxausenea, se proponen múltiples actividades de formación y encuentros, como un club de lectura.



5. Necesidades materiales

- Se dispone de una bolsa de empleo, LekuLanBerri, en la que anunciar las ofertas vacantes y presentar el CV. Disponible en: <https://www.lekunberri.eus/es/lekulanberri-bolsa-empleo/>
- Durante el segundo semestre de 2021, se ha implementado el proyecto LekunberriON, mediante el que se ha elaborado el "Plan estratégico de formación y empleo" con el objetivo de impulsar el empleo, especialmente a través del liderazgo del sector industrial en Lekunberri y la comarca.

3.1. Proyectos en marcha o ejecutados (IV)



6. Ocio y cultura

- Hay escuela de pelota, de fútbol, comparsa de gigantes y se organizan actividades culturales frecuentemente.
- Los Mercados de Antaño, organizados de forma participativa por la población y en los que, además de ofrecer una feria de artesanía, se traslada el municipio al medievo.
- También se han celebrado otras actividades lúdicas que invitan al encuentro como la Semana del Pintxo y concursos de tortillas en fiestas.



7. Medio Ambiente

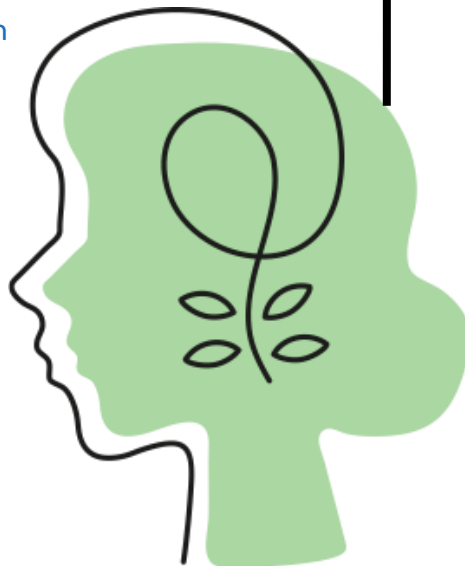
- A los pies de la Sierra de Aralar, Lekunberri cuenta con un entorno privilegiado, que ha aprovechado para desarrollar una gran infraestructura verde como la vía verde del Plazaola y otros parques de aventuras y diversión en la naturaleza como las bicis en el Hirimugapark o el Beigorri.
- El Ayuntamiento ha suscrito el Pacto de Alcaldías por el Clima y la Energía, con el fin de contribuir a frenar el cambio climático y ofrece asesoramiento a la ciudadanía sobre temas energéticos.

3.2.

Niveles de bienestar

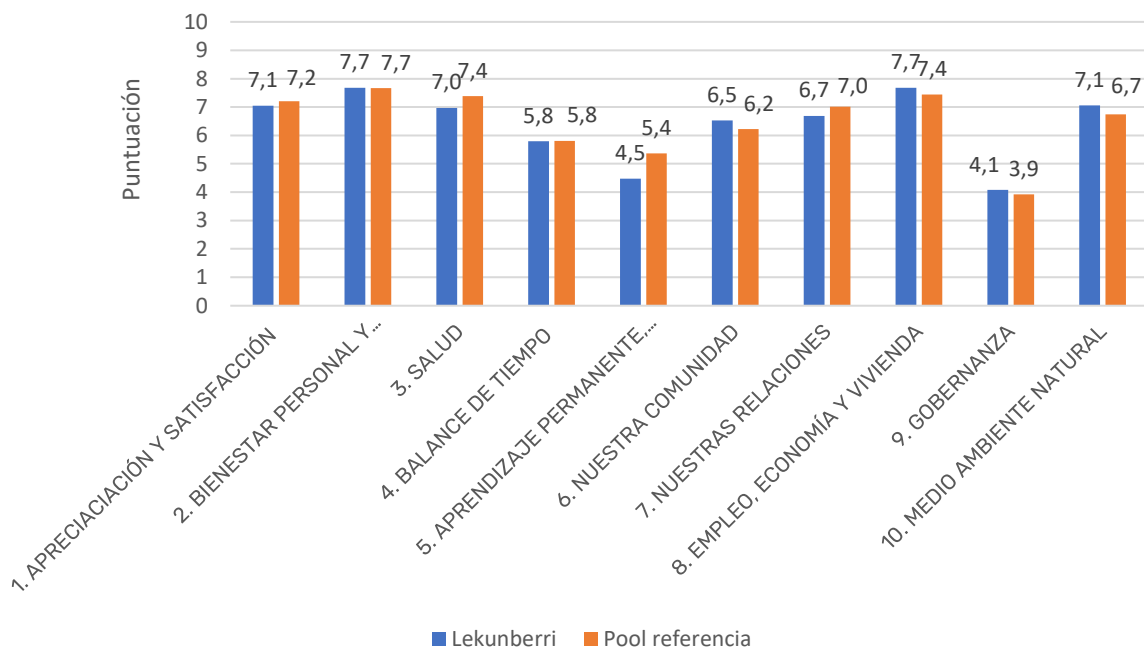
Los niveles de bienestar de la población se estudiaron mediante una encuesta de bienestar realizada a la población de Lekunberri, compuesta por 42 preguntas cerradas (es necesario elegir entre alguna de las opciones por defecto), agrupadas en 10 dimensiones sobre el bienestar subjetivo y otras 10 preguntas sobre aspectos sociodemográficos. También había una última pregunta de carácter abierto para incluir los comentarios que se considerasen oportunos. La encuesta, anónima, estuvo disponible en formato digital e impreso y se ha realizado en castellano y euskera durante el mes de septiembre de 2021.

Los resultados principales se presentan a continuación. La participación alcanzada no es suficiente para indicar que estos resultados sean representativos de toda la población, no obstante pueden utilizarse de forma ilustrativa.



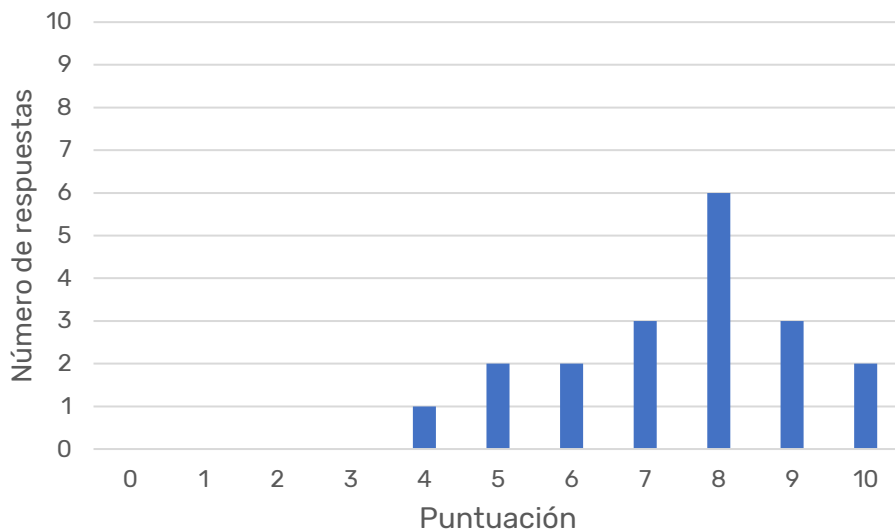
Resultados principales

Se obtuvieron 19 respuestas y la valoración global media fue de 6,4 puntos en una escala de 10. Cada pregunta estaba asociada a una de las 10 dimensiones que se muestra en la figura, donde además de los resultados medios para Lekunberri, se muestran, para tener mayores referencias, los resultados medios obtenidos en otras encuestas similares realizadas por El Buen Vivir en 2020 y 2021 en otros municipios de Navarra. Los aspectos con mejor puntuación son el bienestar personal y psicológico, el empleo, economía y vivienda y la apreciación y satisfacción de la vida con notas superiores a 7. Por otro lado, los aspectos con puntuaciones más bajas son la gobernanza, el aprendizaje permanente, arte y cultura así como el balance de tiempo. Como se observa, la puntuación media en Lekunberri es similar a la obtenida en otras localidades navarras para las que se dispone de resultados.



Valoración general de la vida

Una de las preguntas incluidas en la encuesta es: “Imagínate una escalera con 10 peldaños. Si el peldaño de arriba es un 10 y el más bajo un 0 ¿en qué peldaño de la escalera te sientes, personalmente, en este momento?”. Los resultados de esta pregunta se incluyen en la siguiente figura, donde se aprecia que una persona “suspende” su vida y dos le otorgan un “aprobado justo”, con una valoración de 5. En el extremo contrario, dos personas otorgan una puntuación de 10. La puntuación más frecuente fue un ocho, con 6 respuestas.



Aspectos con mayor y menor puntuación

En este apartado presentamos los resultados de los aspectos con mayor y menor puntuación. El primer recuadro presenta los aspectos con menor puntuación, formulados tal y como se hizo la pregunta original de la encuesta e incluyendo entre paréntesis los resultados medios obtenidos. El segundo recuadro presenta los resultados para aquellos aspectos con mayor puntuación.

Aspectos con menor puntuación

- ¿Con qué frecuencia participas en algún tipo de curso (incluye actividades como manualidades, otras actividades artísticas, deportivas o culturales, etc.)? (2,6)
- ¿Con qué frecuencia te involucras en actividades de voluntariado en organizaciones caritativas y ONGs? (3,0)
- ¿Con qué frecuencia participas en algún tipo de actividad social de un club, sociedad o asociación (bien sea formal o informal)? (3,4)
- En conjunto, ¿cómo de transparentes consideras al gobierno en sus distintos niveles, la empresa privada y las organizaciones de la sociedad civil? (4,1)
- En conjunto, ¿cómo de corruptos consideras al Gobierno en sus distintos niveles, la empresa privada y las organizaciones de la sociedad civil? (4,1)

Aspectos con mayor puntuación

- En caso de estar trabajando, ¿cuál es tu satisfacción global con tu empleo? (8,2)
- ¿Cuentas con personas con las que discutir asuntos personales? (8,3)
- ¿Con qué frecuencia tienes contacto directo con la naturaleza? (8,4)
- Me doy cuenta y soy capaz de apreciar las pequeñas cosas en la vida. (8,6)
- En caso de tener un problema, ¿dispones de alguien que te eche una mano? (8,8)

3.3.

Visión del municipio

En el primer taller se invitó a reflexionar sobre cómo las personas participantes se imaginaban el municipio en su expresión de su máximo bienestar, ideas que se recogen a continuación.



- 
- Intentar mantener la colaboración del pueblo en las actividades.
 - Trabajar la soledad y la autoestima.
 - Equilibrar las zonas y que hubiese más zonas peatonales.
 - Tener una visión abierta aunque no nos afecte directamente.
 - Tener un pueblo adaptado y acondicionado a toda la población y personas diferentes.
 - Mejorar la comunicación y el transporte público, que hubiese más fluidez.
 - Cuidar y no destruir el entorno.
 - Educación y respeto a lo público, especialmente en relación a la limpieza.
 - Desarrollar más sensibilidad hacia las personas que son más dependientes o necesitadas.
 - Promocionar la solidaridad.
 - Que cada persona ejerza sus responsabilidades, porque el estado final depende de cada una de nosotras.
 - Realizar talleres intergeneracionales enfocados a diferentes edades.
 - El ayuntamiento como "pegamento" para que distintas personas se vayan uniendo.
 - Realizar talleres enfocados hacia las personas de mediana edad.

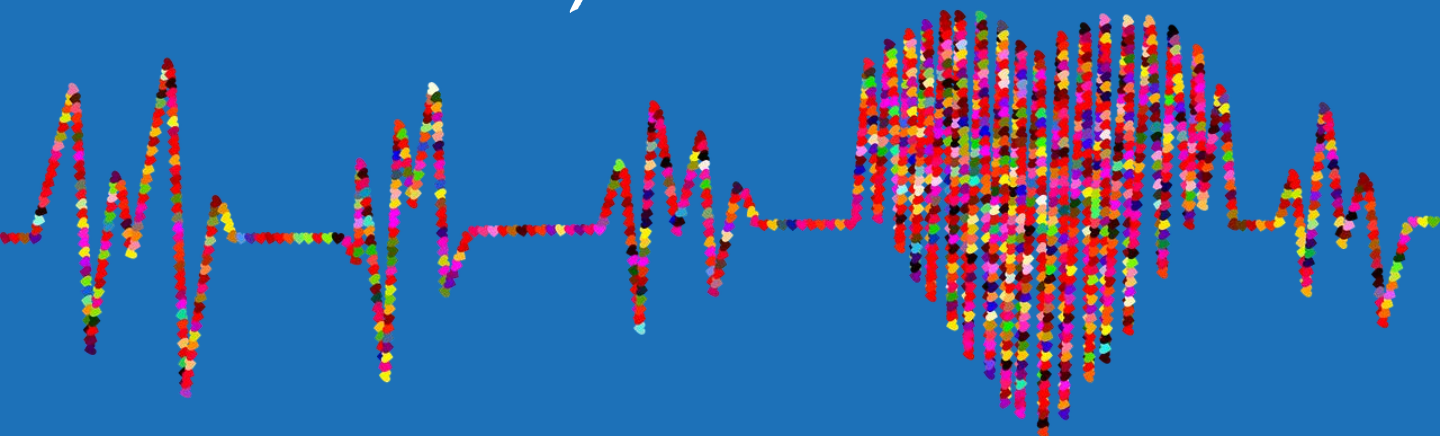
3.4.

Actividades para la mejora del bienestar

En este apartado se desarrollan las acciones identificadas durante el proceso participativo entre las personas participantes y la Asistencia Técnica. En todos los talleres del proceso se trabajó en la identificación de actividades, que fueron sistematizadas y presentadas en el último taller. En este apartado se recoge el listado completo.



1. Cuidar el cuerpo



1.1. Actividades puntuales para la promoción de la salud

La salud es fundamental para el bienestar por lo que se propone fortalecerla. Para ello, puede programarse una campaña anual en la que se dedique cada mes a un tema concreto y al amparo de este marco desarrollar distintos tipos de actividades como la semana de la salud, celebración de días específicos como el Día Mundial Contra el Cáncer (7 de Febrero), el Día Mundial de la Salud (7 de Abril) o el Día Mundial de la Salud Mental (10 de Octubre). También pueden desarrollarse talleres sobre distintas temáticas tales como sobre hábitos saludables o distintas campañas (digitales o en papel) con consejos sobre estilos de vida saludable. La programación concreta debiera ajustarse a las prioridades y objetivos que se deseen alcanzar.



1.2. Desarrollo de una Estrategia de Prevención y Promoción de la Salud

Esta estrategia de prevención y promoción de la salud podría considerar tanto la salud física como mental. El Sistema de Salud de Navarra es pionero y reconocido en el ámbito estatal. Desde el gobierno regional se desarrollan distintas estrategias para atender y mejorar la salud de la población. Entre otros muchos recursos y herramientas se han lanzado la Escuela de Pacientes/Escuela de Mayores/Escuela de Madres y Padres. El desarrollo de una estrategia de promoción de la salud, tiene como objetivo profundizar en el estado de salud de la población y promover actividades, dentro de las competencias municipales, para desarrollar acciones que den respuesta a las necesidades detectadas. Esta actividad podría alienarse y aprender de los esfuerzos de la Red Española de Ciudades Saludables.



1.3. Promoción de la actividad física

La promoción de la actividad física se realiza con el fin de promover la salud y evitar los efectos adversos del sedentarismo, uno de los grandes riesgos de nuestro tiempo. La forma de activar el ejercicio físico va a depender de factores socioculturales que habrá que tener en cuenta a la hora de diseñar las actividades. Encontramos ejemplos inspiradores, por ejemplo, en el proyecto “Sakana comarca activa”¹² puesto en marcha por la mancomunidad con el objetivo de promover de forma proactiva el ejercicio físico en la comarca. También encontramos múltiples propuestas para la promoción de la actividad física en las estrategias de envejecimiento saludable.

¹²Mancomunidad de Sakana (sin fecha). Sakana comarca activa. <http://sakana-mank.eus/es/kirolak/sakana-eskualde-aktiboa/>



1.4. Ampliación de actividades dentro del Plazaola

Tal y como muestran los resultados de la encuesta de satisfacción sobre las actividades ofertadas en el Centro Deportivo del Plazaola realizada en agosto de 2021, podría haber interés en aumentar la oferta formativa dentro del Complejo Deportivo del Plazaola. Las actividades para las que se mostró mayor interés son:

- Danza contemporánea / Hip hop
- Aikido
- Biodanza / Movimiento creativo
- Cursos de desarrollo personal, asunto que consideraremos de forma específica en el capítulo sobre el cuidado de la salud mental.



1.5. Promoción del desplazamiento a pie/bicicleta en el municipio

Para fomentar el transporte en medios que no sean a motor se debe disponer de la infraestructura adecuada e incentivar el uso de la misma. En partes del municipio se cuenta con carriles bici y se están realizando actividades para fomentar la peatonalización y la adecuación de la travesía del pueblo a un espacio de uso flexible entre distintos tipos de vehículos. Para comenzar a incentivar la movilidad sostenible se puede realizar una campaña de comunicación, y estudiar las necesidades / obstáculos que tienen las personas para no utilizar estos medios.



1.6. Promoción de una nutrición saludable.

La alimentación es clave para la salud y, al igual que en muchos otros aspectos de nuestra vida, no le prestamos la atención suficiente. Para la promoción de la nutrición saludable pueden proponerse multitud de estrategias: facilitar información mediante charlas y talleres tanto a la población en general como a los establecimientos de restauración y otros lugares que también ofrecen ciertos servicios de alimentación (el servicio de comedor del colegio o cambiando la máquina de vending del Complejo Polideportivo por otra con una oferta más saludable, como se señaló en la encuesta del Complejo Deportivo del Plazaola), facilitando la consulta de un especialista en nutrición, etc. El comienzo de la promoción de la nutrición saludable puede encuadrarse dentro de las actividades puntuales para la promoción de la salud.



1.7. Actividades para la promoción de la igualdad y los cuidados

Este aspecto se ha incluido dentro del cuidado del cuerpo, pero podría enmarcarse también como un aspecto transversal. Este tema puede abordarse con distintos grados de intensidad y puede aprenderse del trabajo que están desarrollando distintos municipios de Navarra, como el Ayuntamiento de Aranguren donde se ha realizado un Pacto local por los cuidados, la corresponsabilidad y la conciliación y el I Plan de Acción para la igualdad entre mujeres y hombres del Valle de Aranguren. Gobierno de Navarra ofrece apoyo a las entidades locales al respecto a través, por ejemplo, de ayudas para los Pactos Locales por la Conciliación.

2. Cuidar la salud mental



2.1. Sensibilización sobre la salud mental

Esta línea de trabajo podría implementarse a través de distintas actividades como charlas y talleres que permitiesen sensibilizar sobre un tema, la salud mental, que hasta ahora ha estado fuertemente estigmatizado y silenciado. En España anualmente mueren el triple de personas por suicidio que en accidentes de tráfico. Además, como vimos, la salud mental es uno de los aspectos considerados dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Se podrían tratar algunas de las problemáticas más frecuentes como la depresión, la ansiedad, el estrés y los conflictos laborales.



2.2. Apoyo psicológico

Esta acción está orientada a ofrecer un servicio de refuerzo psicológico a aquellas personas que lo pudieran necesitar independientemente de que la generación de la necesidad se haya generado por la propia pandemia o por situaciones difíciles de la vida. Esta actividad podría priorizarse para ciertos colectivos (niñez, jóvenes, adultos, etc.) y articularse de distintas formas, por ejemplo, contratando a personal por parte del ayuntamiento o contando con los servicios de colaboradores/as externos. Otras entidades locales ya ofrecen este servicio. Por ejemplo, en el Valle de Aranguren, se ofrece apoyo psicológico a las personas menores de 35 años.



2.3. Grupo regular de mindfulness/meditación

Se sabe que hay personas en el municipio que practican meditación regularmente y en alguna ocasión se han intentado realizar talleres. Para potenciar la práctica regular se propone crear un grupo de mindfulness que practique de forma habitual.



2.4. Formación en desarrollo personal

Tal y como se comentó anteriormente, la realización de cursos de desarrollo personal fue una de las actividades identificadas a través de la encuesta de satisfacción e intereses realizada sobre el Complejo Deportivo Plazaola en agosto de 2021. Para darle respuesta, se propone realizar una formación que aborde distintos temas relacionados con el desarrollo personal como el bienestar emocional a través de la inteligencia emocional, la comunicación como herramienta para vivir bien y disfrutar de buenas relaciones, el cultivo de la resiliencia y el manejo del estrés y la ansiedad. El contenido y la organización de los talleres se adaptará a las necesidades de los colectivos que se prioricen.



2.5. Sensibilización sobre otros temas importantes para el bienestar

A través de talleres o cursos, pueden proponerse otros talleres/seminarios sobre temas específicos como la muerte, el duelo, nuevas masculinidades, los cuidados, el civismo, etc. que vayan dando respuesta a las sensibilidades e inquietudes de la población.

3. Relacionarnos



3.1 Acogida a nuevos/as residentes

Durante los dos últimos años han llegado unas 200 personas nuevas a vivir a Lekunberri. Por ello, se propone realizar un proceso de acogida mediante el cual pueda darse la bienvenida a las nuevas personas, darles a conocer los servicios disponibles en el municipio y hacer que se sientan acogidas. A modo de inspiración, se puede aprender del acto de presentación celebrado en Urnieta¹³ con fines similares.

¹³Ayuntamiento de Urnieta (2021). Acto de bienvenida a los vecinos llegados a Urnieta en los últimos meses Urnieta. www.urnieta.eus



3.2. Dar respuesta a la soledad no deseada

La soledad no deseada es uno de los mayores riesgos para el bienestar. La soledad no deseada puede afectar a las personas mayores, aunque las personas jóvenes también pueden sufrir estas situaciones. Se propone tener en cuenta este tema, hacer un análisis y proponer las medidas que se consideren oportunas. Se puede aprender de experiencias como el Estudio sobre la percepción de soledad de las personas mayores que viven solas en Navarra¹⁴ y el recientemente publicado Plan Estratégico contra la Soledad No Deseada y el Aislamiento Social de Castilla y León¹⁵.



3.3. Fomentar actividades para el encuentro

Con el fin de fortalecer los lazos entre las personas y dar respuesta a las necesidades relacionales se propone fomentar actividades de encuentro como talleres de intercambios de saberes intergeneracionales o talleres culturales. En línea con la “Semana del Pintxo” que ya está instaurada, también podrían organizarse concursos (preferentemente de carácter no competitivo), que fomenten el encuentro, como de fotografía, de pintura, concursos de mesa, de juegos de rol, videojuegos, etc. y recuperarse los mercados de segunda mano.

¹⁴ Cruz Roja de Navarra (2021). Estudio sobre la percepción de soledad de las personas mayores que viven solas en Navarra. <https://bit.ly/2YGxPOE>

¹⁵ Gobierno de Castilla y León (2021). Plan Estratégico contra la Soledad No Deseada y el Aislamiento Social de Castilla y León. <https://bit.ly/3mNAq1l>



3.4. Internet de calidad y alfabetización digital

Esta propuesta tiene como objetivo que toda la ciudadanía tuviese acceso a un internet de calidad y fomentar una alfabetización digital que permita a personas de todas las edades hacer un buen uso de los medios digitales y de internet, permitiéndoles el acceso a redes y plataformas que les permita comunicarse.



3.5. Bancos de tiempo y redes de solidaridad

Los "bancos de tiempo" son mecanismos mediante los que personas particulares pueden intercambiar su tiempo con otras personas sin que sea necesario que medie una transacción económica. Por ejemplo, una persona que sea hábil arreglando bicicletas puede ayudar a otra que lo necesite sin que sea necesario que le devuelva directamente el esfuerzo, sino que lo puede hacer ofreciendo su apoyo a otra persona del banco de tiempo. Los bancos de tiempo permiten poner en valor las habilidades de las personas, fortalecer las relaciones sociales y evitar costes económicos. Se trata de una propuesta para incentivar la economía colaborativa, como se hace con las casas – a través de plataformas como airbnb- o los coches –con plataformas del estilo blablacar). En Navarra en los últimos años se propusieron distintos bancos de tiempo.

El mantenimiento de redes de solidaridad que puede abarcar distintos temas, desde cuidar niños, estar con mayores, etc. puede incluirse como una parte del banco de tiempo, o como algo externo. Éstas pueden funcionar a través de la aportación voluntaria de tiempo de las personas participantes.



3.6. Fortalecer la cultura de la solidaridad

La solidaridad puede expresarse de muchas formas y dice mucho de las personas/comunidades que la practican. La promoción de la cultura de la solidaridad puede hacerse de distintas formas como la sensibilización a través de distintas propuestas que ofrecen las ONGs o mediante el apoyo a proyectos solidarios con colectivos desfavorecidos (a nivel local, regional, nacional o internacional). En este último caso desde el Ayuntamiento podrían impulsarse, por ejemplo, filas 0 (el ayuntamiento pone el mismo dinero que aporta la comunidad) e invitando a que la gente del pueblo presente alguna iniciativa con la que esté vinculado/a.

4. Educación y Aprendizaje



4.1. Fomentar la formación para la parentalidad positiva

La parentalidad positiva se refiere “al comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites”. Cada vez más instituciones se están dando cuenta de su importancia y están promoviendo actividades al respecto, como la realización de talleres en colegios y el establecimiento de grupos de ayuda mutua entre madres y padres. Para promocionar esta práctica dentro de Lekunberri, podría aprenderse de la experiencia de otros lugares como Pamplona, donde se impulsan grupos de parentalidad positiva que ofrecen formación sobre estrategias personales, emocionales y educativas a padres y madres.



4.2. Promover la educación para la felicidad en la escuela

Integrar una visión para la felicidad en el proyecto educativo de la escuela dentro de la que podrían considerarse distintos aspectos como el mindfulness, la gestión emocional, la implicación, las relaciones positivas, la autoestima, el significado, el logro, el autoconocimiento y la toma de decisiones, entre otras. Esta visión de la educación se está promoviendo en ciertos contextos, como las Wake up Schools¹⁶, también presente en España.



4.3. Evaluar la satisfacción con la oferta de formación actual

Como continuación de la evaluación realizada en el Complejo Deportivo Plazaola sobre la satisfacción con las actividades deportivas ofertadas y el interés por otras nuevas, se propone evaluar la percepción de la ciudadanía sobre la oferta cultural y formativa actual que se propone desde la Casa de Cultura, Mitxausenea, mediante una encuesta de satisfacción. Con los resultados de esta consulta podrían proponerse acciones concretas.

¹⁶ Wake up Schools (sin fecha): <https://www.wakeupschools.es/>

5. Necesidades materiales



5.1. Sensibilización sobre el bienestar en el trabajo

Como se comentó en la sección sobre los proyectos actuales, se ha elaborado un Plan Estratégico de Formación y Empleo de Lekunberri, LekunberriON, con influencia en la comarca, que busca fortalecer el sector productivo, especialmente el industrial, como palanca para la creación de empleo y para favorecer el empleo de cercanía, por lo que las acciones propuestas en relación a este aspecto se centran en la sensibilización sobre la importancia del bienestar en el trabajo y los factores que lo condicionan. Este tema es de suma importancia ya que se ha observado que las empresas en las que las personas son más felices, la productividad incrementa, de media, un 10 % impactando positivamente en la cuenta de resultados de la empresa.



6. Ocio y cultura



6.1. Intervenciones singulares

Se trata de realizar intervenciones singulares que profundicen en la identidad del municipio y sentimiento de pertenencia. Pueden definirse proyectos insignia como retos deportivos y solidarios a través de los que puedan establecerse objetivos múltiples: la creación de comunidad y el fomento del deporte, la cultura y la solidaridad. Un ejemplo lo encontramos en La Torre Tejada de Sos del Rey Católico, intervención en la cual se cubrió con tela de ganchillo elaborado de forma colectiva la Torre del Homenaje de Sos del Rey Católico y en el que participaron muchas personas del municipio¹⁷.

¹⁷ EuropaPress (2018) La Torre Tejada. <https://bit.ly/3g0az3Z>



6.2. Identificación de los valores de Lekunberri

Identificar los valores de Lekunberri y trasladarlos a una carta de valores del municipio de la que puedan hacerse eco todas las organizaciones, colectivos, empresas, personas y el Ayuntamiento. Como ejemplo, encontramos el emblemático proyecto “Bilbao, Ciudad de Valores”¹⁸. En esta iniciativa el Ayuntamiento de Bilbao propuso la identificación de los valores de la ciudad y su traslado a la carta de valores a la que pueden sumarse empresas y organizaciones. Para que el proyecto generara mayor impacto, se creó un premio para reconocer los valores. Este proyecto se replicó, con un menor alcance, en Pamplona a través del proyecto “Pamplona Querida /Iruña Maitia”¹⁹.

¹⁸ Ayuntamiento de Bilbao (sin fecha). Bilbao, Ciudad de Valores. <https://balioenhiria.bilbao.eus/es/>

¹⁹ El Buen Vivir (2020). Pamplona Querida /Iruña Maitia. <https://elbuenvivir.org/pamplona-maitia/>

7. Medio Ambiente



7.1. Promover el consumo consciente, ecológico y de cercanía

Pueden realizarse actividades de sensibilización sobre consumo responsable en el que se enseñe cómo desarrollar estilos de vida en paz con la naturaleza y alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Algunas de las temáticas que podrían incluirse son: la jerarquía de las “R” (reducir nuestro consumo, reutilizar, reparar, restaurar, rediseñar, reciclar y recuperar) y cómo realizar un consumo ecológico y de cercanía. Los cursos podrían dirigirse a la población en general, a la comunidad escolar o a los establecimientos del municipio.



7.2. Promover la compra pública responsable

La compra pública responsable es una de las estrategias disponibles por parte de la administración pública para promover que los productos y servicios que ella misma consume se ajusten a ciertos criterios de responsabilidad social y ambiental. De esta forma, la administración puede impulsar y apoyar a ciertos sectores o ciertas organizaciones al generarles mayor volumen de negocio. Existe gran información al respecto en la web: Contratación pública responsable²⁰. La experiencia adquirida en el impulso de la compra pública responsable podría trasladarse a otros actores del entorno (empresas, comercios y otras organizaciones con actividad económica) con el fin de que pudieran realizar aprovisionamientos más sostenibles y con menor huella ambiental.



7.3. Análisis de las fuentes de contaminación y medidas para minimizarlas

La contaminación, independientemente de su naturaleza: acústica, lumínica, residuos sólidos, plásticos, etc. va en detrimento del bienestar. El objetivo de esta propuesta es analizar las fuentes de contaminación de cualquier tipo y buscar las soluciones más adaptadas al entorno para poder minimizarlas.

²⁰ Contratación Pública Responsable (sin fecha):
<https://contratacionpublicaresponsable.org/>



7.4. Contacto con la naturaleza

Aunque se esté en un entorno rural con un medio y un paisaje privilegiados y accesibles, esta acción pretende asegurar que todos los colectivos estén en contacto con la naturaleza por los beneficios que conlleva para el bienestar. Podrían proponerse distintos tipo de acciones que permitieran mejorar el contacto de las personas con la naturaleza como por ejemplo a través de actividades que se den propiamente en la naturaleza como baños de bosque, danza en la naturaleza o cursos sobre ecología, plantas medicinales, etc.

Temas transversales



A. Incorporar el bienestar en la toma de decisiones

Con el fin de poder anticipar las repercusiones de las acciones en el bienestar de la población, se propone desarrollar un procedimiento u herramienta que ayudase a considerar los aspectos relevantes para el bienestar en el diseño de acciones y toma de decisiones. Con esta herramienta podría anticiparse el impacto que ciertas actividades pueden tener en el bienestar y, de esta forma, realizar una evaluación más exhaustiva y una mejor toma de decisiones.



B. Sumarse/Certificarse en Redes de Desarrollo Sostenible y Bienestar

Valorar la opción de que el Ayuntamiento se sumase a alguna red de entidades locales promocionando el desarrollo sostenible como puede ser la Red Española de Ciudades Saludables o la Red de Ciudades por la Bicicleta o CittaSlow, red de municipios por la calidad de vida. Dependiendo de la tipología de la red a la que se sume, su adscripción también puede ser relevante para varios temas de forma simultánea: de salud, medio ambiente, etc. Un primer paso sería trabajar en red y compartir experiencias con otros municipios trabajando en el bienestar.



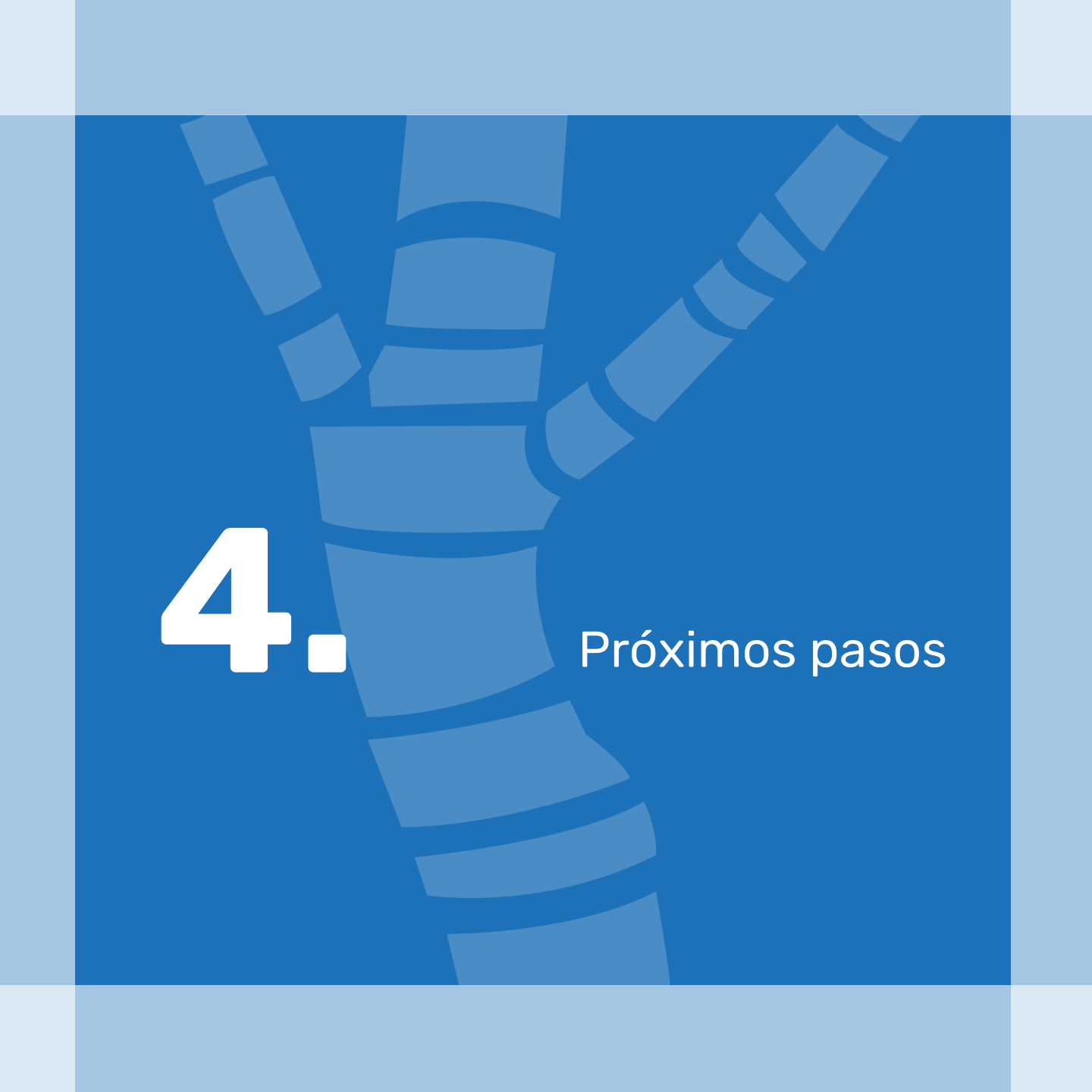
C. Monitorear el bienestar de la población

El bienestar de la población se monitorea a través de cuestionarios anónimos online o en papel. Se trata de una encuesta con preguntas cerradas, de carácter cuantitativo, que las personas participantes deben evaluar de 0 a 10. Con esta información pueden observarse tanto las debilidades como las fortalezas del bienestar de las vecinas y vecinos. En base a los resultados pueden proponerse medidas que ayuden a reforzar las fortalezas y atajar las debilidades. Para que esta actividad sea representativa es necesario movilizar a la población de forma que pueda obtenerse una muestra significativa y, por tanto, que refleje el verdadero estado de la población.



D. Mejorar la comunicación con la ciudadanía

Desde el Ayuntamiento de Lekunberri, conscientes de la importancia de la comunicación, se ha hecho un gran esfuerzo por reforzar los canales de comunicación con la ciudadanía, especialmente a través de medios digitales como redes sociales. Durante el proceso participativo se ha observado que a través de este medio no se llega a toda la población por lo que se propone revisar los medios de comunicación y analizar las necesidades que pueden tener ciertos colectivos para estar informados apropiadamente y sentirse incluidos en el pueblo. Podría explorarse la utilización de medios en papel.

The background is a solid blue color. Overlaid on this is a stylized, light blue graphic of a hand with fingers spread, positioned diagonally from the top left towards the center. The hand is composed of several rounded, overlapping shapes that suggest joints and segments.

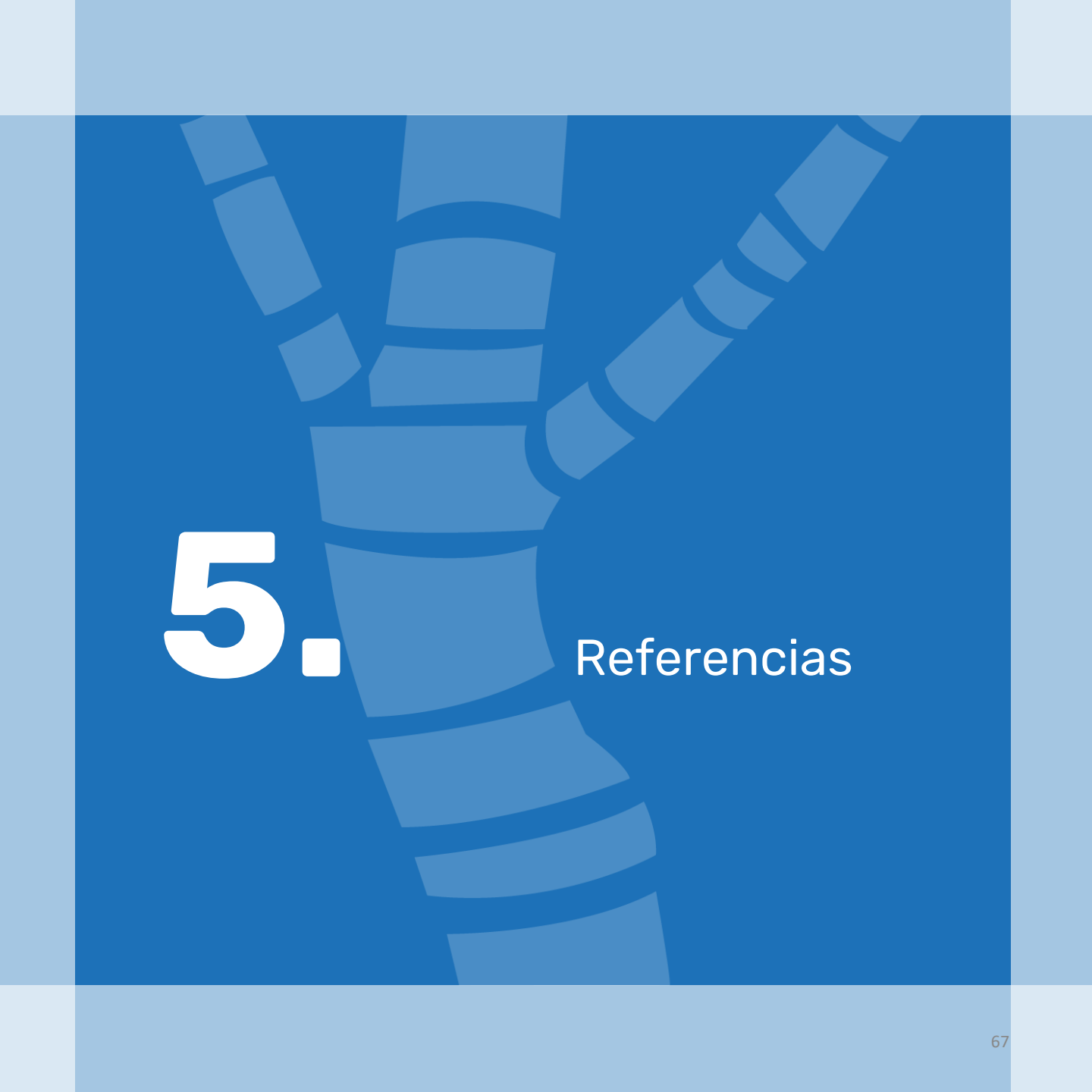
4.

Próximos pasos

Este documento ha propuesto una visión marco, identificando una serie de líneas de trabajo y actividades sobre las que podría trabajarse para mejorar el bienestar de la población de Lekunberri. Teniendo en cuenta este horizonte, el siguiente paso es priorizar las actividades que pueden comenzar a implementarse. Para ello, también es necesario identificar posibles convocatorias de financiación, junto con la definición en detalle de las actividades, incluyendo los objetivos esperados, las personas responsables de su implementación, el presupuesto y las fechas de implementación.

A la hora de priorizar las actividades se recomienda hacer una selección de un número limitado de actividades que puedan ser de interés para los colectivos más sensibles a la materia. Lo idóneo sería que pudiera consolidarse un grupo de trabajo que ayudase al Ayuntamiento en la implementación de las actividades como ya existe para otros temas. A la hora de seleccionar las actividades, podría priorizarse aquellas que más pueden contribuir a alcanzar este objetivo.





5.

Referencias

Asamblea General de Naciones Unidas (2011).

Resolución “La Felicidad: hacia un Enfoque Holístico del Desarrollo”
https://digitallibrary.un.org/record/715187/files/A_RES_65_309-ES.pdf.

Asamblea General de Naciones Unidas (2015).

Objetivos de Desarrollo Sostenible <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Ayuntamiento de Bilbao (sin fecha).

Bilbao, Ciudad de Valores. <https://balioenhiria.bilbao.eus/es/>

Ayuntamiento de Urnieta (2021).

Acto de bienvenida a los vecinos llegados a Urnieta en los últimos meses
Urnieta. www.urnieta.eus

Consejo Global para la Felicidad y el Bienestar (2019).

Informe Global del Bienestar y la Felicidad 2019.
<http://www.happinesscouncil.org/>

Contratación Pública Responsable (sin fecha).

<https://contratacionpublicaresponsable.org/>

Cruz Roja de Navarra (2021).

Estudio sobre la percepción de soledad de las personas mayores que viven solas en Navarra. <https://bit.ly/2YGxPOE>

El Buen Vivir (2020). Pamplona Querida /Iruña Maitia.

<https://elbuenvivir.org/pamplonamaitia/>

EuropaPress (2018).

La Torre Tejida. <https://bit.ly/3g0az3Z>

Global Action Plan (sin fecha).

Objetivos para el Bien Común. <https://bit.ly/3nz7gnn>

Gobierno de Castilla y León (2021).

Plan Estratégico contra la Soledad No Deseada y el Aislamiento Social de Castilla y León. <https://bit.ly/3mNAq1l>

Mancomunidad de Sakana (sin fecha).

Sakana comarca activa. <http://sakana-mank.eus/es/kirolak/sakana-eskualde-aktiboa/>

Navío Acosta.M., Pérez Sola, V. (2020).

Libro Blanco de la Depresión y el Suicidio. Documento Estratégico para la promoción de la salud mental. Madrid, Barcelona <https://bit.ly/3b2aWsh>

OECD/EU (2018).

Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en

Red de Soluciones para un Desarrollo Sostenible (2019).

6 transformaciones clave para activar los ODS <https://reds-sdsn.es/6-transformations>

Wake up Schools (sin fecha).

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

Otras referencias:

Documento completo de resultados de la Encuesta de Satisfacción de las Actividades del Plazaola disponible en: https://drive.google.com/file/d/1_C4u43The27R7wK7Zx3_-nxeJeVUgikq/view?usp=sharing

Imágenes tomadas de: Polígono industrial de Lekunberri: Foto: J.A. en <https://bit.ly/3nBOxaH>. Otras fotos de Lekunberri: Leire Iriarte Cerdán y otras fotos genéricas de Pixabay: [Gordon Johnson](#), [Peggy und Marco Lachmann-Anke](#) [Artur Pawlak](#) [Joseph Redfield Nino](#), [Jill Wellington](#), [andrasgs](#)

