



Centre
Educatiu
Promotor
de la Salut

el joc de taula



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA

**BAU
MA**



Centre Educatiu Promotor de la Salut

Títol: CEPS, el joc de taula

ISBN: 978-84-09-15072-4

Edició: Direcció General de Salut Pública i Participació de la Conselleria de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears.

Data de publicació: novembre de 2019.

Autoria: Xavier Moyà Melero (Bauma, Altres perspectives S. Coop.).

Il·lustracions: The Noun Project i Tolo Villalonga (@tolitovm).

Revisió: Elena Tejera Rifé.

Revisió lingüística: Paco Esteve Be-neito.

Verificadors: Belén Alvite, Cata Núñez, Cristina Mayol, Elena Tejera, Encarna González, Joana Mas, Magdalena Jaume, Margalida Ordinas, Margarita Tur, Pilar Ferrer, Regina Muntaner, Tolo Villalonga, Toni Sitges, Virginia Calvente, Yolanda Cáceres i totes aquelles persones que van participar en el curs Promoció de la salut i el benestar en els centres educatius 2018-2019.

Abans de jugar	3
Components	4
Materials complementaris	7
Objectiu del joc	8
Preparació de la partida	8
Seqüència de joc	9
Variants opcionals	11



Introducció

La promoció de la salut va més enllà d'activitats puntuals per conscienciar sobre la importància d'una alimentació equilibrada, l'activitat física o el desenvolupament d'habilitats de gestió emocional. Per un centre educatiu, treballar la promoció de la salut és una línia de millora integral que impacta sobre totes les persones que hi estudien, treballen o el visiten cada dia, curs rere curs. Per això és important que des del centre s'elabori un projecte de salut que reculli l'estratègia que ha dissenyat per superar les seves pròpies dificultats, diferents en cada cas. Perquè cada centre és únic, també ho ha de ser el seu projecte de salut.

El programa Centres Educatius Promotors de la Salut (CEPS) proposa un model per orientar l'elaboració del projecte de salut seguint un conjunt de bones pràctiques que s'han anat elaborant durant les darreres dècades i encara ara. En promoció de la salut, com en moltes altres facetes de la vida en els centres educatius, no és possi-

ble assegurar que fent tal acció s'obtindrà tal resultat. Per això el programa CEPS no edita una guia, sinó un joc de taula.

En el joc que teniu a les mans, s'han condensat les recomanacions europees per elaborar plans de salut amb impacte basades en l'evidència de diferents investigacions. Fer servir el joc és una bona manera d'aprendre a pensar dins el model del programa. Jugar-hi vos facilitarà passar del diagnòstic del centre al projecte de salut, sense por a equivocar-vos, permetent que exploreu diferents maneres de fer-ho. S'ha dissenyat com a eina per mantenir converses significatives i contribuir a la presa de decisions. En una mateixa partida podreu coincidir personal del centre, alumnat, famílies o serveis de la barriada. Com major sigui la participació, millors seran els resultats i més bé vos ho passareu.

A continuació s'exposen les regles del joc.

Desitjam que gaudiu de l'experiència!

Abans de jugar

Aquest és un joc cooperatiu i possiblement és una experiència nova per a moltes de les persones que hi participin, jugar a la feina pot semblar una incoherència. La veritat és que és una pràctica cada vegada més comuna i amb bons resultats.

Aquest no és un joc lúdic, tot i que també ens ho podem passar bé. Té una funció molt clara: contribuir a dissenyar millors plans de salut.

Abans de jugar per primera vegada, us recomanem que faceu quatre coses:

1. Feis un diagnòstic de salut al vostre centre. És molt recomanable fer servir l'[eina d'anàlisi de Centres Educatius Promotors de la Salut del Govern de les Illes Balears](#)¹ o l'[eina d'avaluació ràpida de l'School for Health in Europe](#)², que servirà per tenir una valoració de les àrees de millora que necessiteu abordar.
2. Llegiu bé aquestes instruccions i dediqueu un temps a familiaritzar-vos amb els diferents components que trobareu dins la capsa. Si una o dues persones dediquen una estona a fer-ho, la partida serà més àgil i gratificant.
3. A la secció «Materials complementaris» trobareu l'enllaç a un quadern que us ajudarà a prendre nota sobre alguns aspectes de la partida. Així podreu recuperar aquesta informació a l'hora d'escriure el projecte de salut. Descarregau-ne i imprimeu-ne una còpia.
4. Prepareu un bon moment per jugar: convidau amb antelació les persones que considereu rellevants, reserveu una sala tranquil·la amb una taula gran i prepareu aigua i potser alguna cosa per menjar. Així podreu concentrar-vos més en la partida.

¹ <https://www.caib.es/sistrafrent/sistrafrent/protected/init.do?language=ca&modelo=SC0029ACPS&version=1>

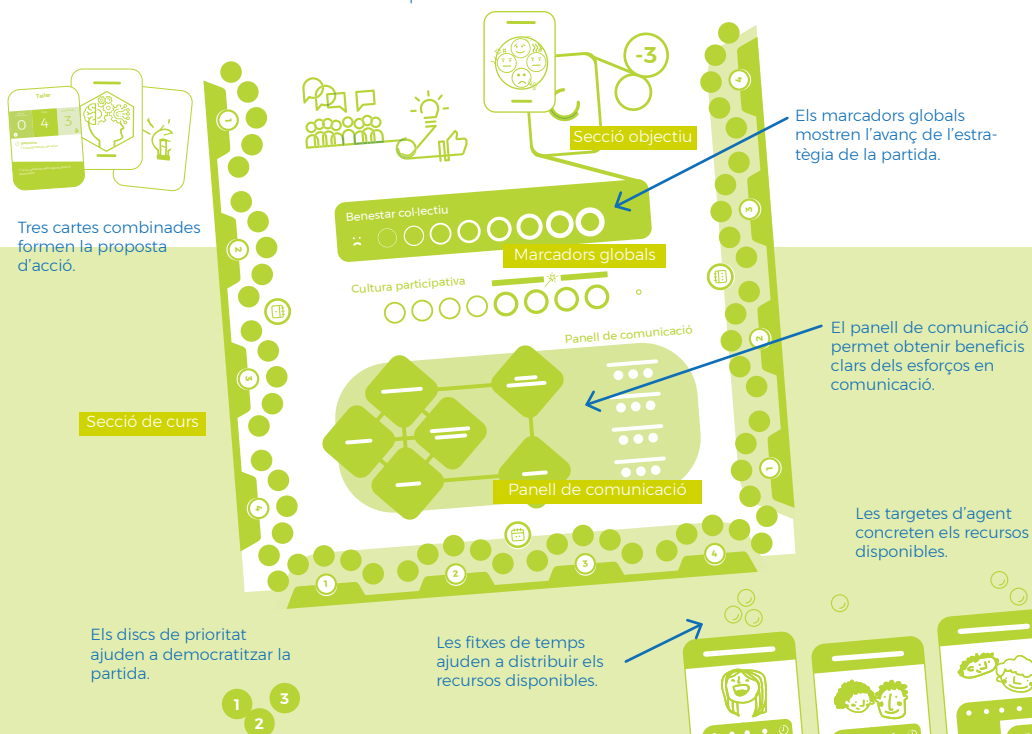
² <http://www.schools-for-health.eu/for-schools/rapid-assessment-tool>



Components

1	Tauler	27	Targetes d'agent
4	Discs de resistència	113	Cartes d'icona
21	Discs de prioritat	5	Cartes de temàtica de salut
20	Daus de sis cares	24	Cartes d'àrea d'intervenció
20	Fitxes de temps	18	Cartes de format
10	Fitxes de diners	18	Cartes d'atzar
2	Peons	3	Cartes de pressupost
		1	Targeta resum

La carta de temàtica de salut i el disc de resistència marquen l'objectiu de la partida.



Tauler de joc

El tauler del joc consta de quatre seccions diferenciades.

Secció objectiu

La part superior serveix per col·locar-hi la carta de temàtica de salut objectiu de cada partida, al costat s'ha de situar el disc de resistència que s'hagi escollit. La temàtica de salut es tria a partir dels resultats del diagnòstic de salut del centre.

Seccions de curs

Els dos laterals i la part inferior del tauler serveixen per ordenar les accions que es duquin a terme durant cada torn. Una icona indica l'ordre dels torns, que va d'esquerra a dreta. Per cada torn poden col·locar-se un màxim de quatre accions.

Secció de marcadors globals

La secció central del tauler l'ocupen els marcadors de benestar col·lectiu i de cultura participativa. Els dos consten de vuit caselles. El benestar col·lectiu es puntua entre -3 i 4, mentre que la cultura partici-

pativa entre 0 i 7.

Cada partida comença amb el benestar col·lectiu a 0 i l'objectiu és augmentar-lo tant com sigui possible.

Secció del panell de comunicació

El panell de comunicació representa les sis famílies de color del joc: l'alumnat, les famílies, l'equip de professionals del centre, l'equip directiu, els serveis de la barriada i les institucions competents en matèria d'educació i salut.

Explicar què feim i implicar-hi la comunitat és tan necessari com dur a terme accions. Aquest esforç té unes conseqüències molt concretes dins la partida i facilita la construcció de l'estratègia de promoció de la salut.

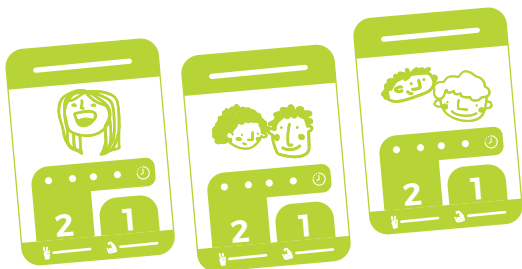
Durant cada torn podran disposar-se fitxes de temps sobre les diferents àrees de color del panell. Aquestes fitxes podran invertir-se, tal com s'explica en la taula següent.

És possible desplaçar les fitxes entre dues caselles de color connectades per una línia grisa, amb un sol moviment per cada torn.

Cost	Concepte	Benefici
1	Suport institucional	Aquestes fitxes podran fer-se servir per complir els requisits de suport institucional de certes cartes de format. Cada fitxa paga 1 punt.
2	Augmentar la motivació	Gastau 2 fitxes d'una mateixa zona de color per augmentar en 1 punt la motivació de les targetes d'agent d'aquell color.
4	Afegir un nou agent	Gastau 4 fitxes de temps d'una mateixa zona de color per afegir una nova targeta d'agent de la mateixa família.
5	Augmentar el pressupost	Si jugau amb la variant de pressupost de promoció de la salut, gastau 5 fitxes de temps per augmentar l'assignació pressupostària (vegeu la taula en la secció «Variants del joc»).

Targetes d'agent

El joc proposa un conjunt de 27 targetes repartides en 5 famílies. A cada família correspon un color, que coincideix amb els colors del panell de comunicació. La



capacitat i la motivació dels agents són variables, per això es fa servir un dau per indicar-ne el valor en cada moment.

Cartes de format

El joc proposa un conjunt de 16 formats diferents, molt genèrics, pensats per generar un ventall molt més ampli d'accions concretes. Les cartes de format tenen la funció de concretar, forcen a tenir en compte els recursos necessaris per dur a terme una determinada acció.

Les targetes d'agent que es fan servir durant la partida no corresponen a cap jugador o jugadora en concret, sinó que estan a disposició de totes les persones que participen en la partida.

El valor del marcador de motivació afecta el temps disponible. Si la motivació és 3 o menys, el valor del primer quadre verd indica quantes fitxes de temps aporta aquesta targeta. Si la motivació és 4 o més, el segon quadre verd marca el nombre de fitxes disponibles.

Durant el torn podreu decidir si preneu més temps del disponible. Fer-ho implica disminuir el valor de la motivació en 1 punt per cada fitxa de temps de més. En el cas de la targeta del coordinador o la coordinadora de salut, fer servir 3 fitxes de temps de més implica que aquesta targeta es retira de la partida.



Secció	Descripció
Capacitat	Grau de capacitat necessari per fer servir aquest format. Algun dels agents participants l'ha d'igualar o superar.
Suport institucional	Cal igualar-lo o superar-lo amb les fitxes dipositades a l'àrea corresponent del panell de comunicació.
Cost	El temps de les targetes d'agent que s'ha d'invertir per poder fer servir aquesta carta.
Requisits	Quines famílies d'agents són requerides per fer servir aquesta carta i quant de temps necessiten invertir cada una.



Materials complementaris

Les partides d'aquest joc faciliten l'elaboració d'un projecte de salut. Prendre notes durant la partida és important per contribuir a aquesta tasca. A la pàgina

web del programa trobareu un document amb un conjunt d'esquemes que us ajudaran a prendre nota dels moments més rellevants.

Visitau <http://ceps.caib.es> per descarregar el Quadern de notes, així com altres documents d'utilitat.

Jugar una partida del joc ajuda a ordenar les idees i prioritzar un recorregut de millora. Jugant ens atrevim a anar més enllà i provar coses noves sense sortir d'una zona segura en què les conseqüències són limitades. A més, manipulant-ne els components prendrem més consciència sobre el model i com interactuen les parts.

Els materials complementaris que podreu descarregar vos ajudaran a aprofitar la informació que es genera durant la partida. S'han creat amb la intenció de ser un pas previ al projecte de salut. Cada esquema s'orienta a estructurar la informació per poder-la integrar en un pla d'acció.

Trobareu quatre esquemes diferents i d'algun en necessitareu varies còpies:

Reptes i objectius

Preparar la partida d'aquest joc, sobretot si s'ha fet un anàlisi del grau de benestar col·lectiu del centre, ajuda a ordenar les idees i prioritzar un recorregut de millora. Aquest esquema complementa el resultat del vostre anàlisi i preten ajudar-vos a identificar clarament la realitat que voleu transformar.

Què ens suggereixen aquestes imatges?

Les il·lustracions obren la porta a noves idees, sovint inaccessibles d'altra manera. Per aprofitar al màxim els fruits d'aquest primer moment, vos proposam que anoteu les interpretacions de les cartes d'icona. Si avui no prosperen, potser ho faran en un altre moment o context!

Proposta d'acció

De la combinació de tres cartes en sorgeix

una idea única. Aprofitant la inspiració del moment recomanem prendre algunes notes sobre cada acció proposada. No cal omplir tota la fitxa durant la partida i possiblement algunes idees no necessitin tanta informació, però aquestes preguntes ajuden a centrar-nos en el terreny de l'acció i a concretar més la nostra proposta.

Pla d'acció

Un pla és més que la suma de les accions que el componen. En general marca una direcció i respon a una motivació clara. Sovint és conscient dels recursos dels que disposa i de les necessitats. Ordenar tota aquesta informació, a aquestes alçades de la partida, és fàcil: tenim uns objectius, unes accions i hem decidit com ordenariem el temps del que disposam per atendre a l'acció i a la comunicació.

Pla de comunicació

Per introduir canvis a la comunitat del vostre centre necessitareu presentar la proposta i fer-ne clara la importància. Famílies, docents, alumant, personal no docent, equip directiu, professionals de la barriada... cada grup aportarà el seu impuls als canvis que voleu impulsar sempre que els entenguin i en comprenguin el sentit i necessitat.

Pla d'avaluació

Com sabem que el que hem fet funciona? Fins a quin punt havíem previst el que ha acabat passant? Quins encerts podem compartir? Què necessitam canviar? Sense aquestes preguntes, mai sabrem si tota la feina de planificació ha tengut sentit.



Objectiu del joc

Quines situacions amenacen el benestar al vostre centre? L'objectiu del joc és **dissenyar el millor projecte de salut** per anar superant una a una aquestes dificultats!

Haureu de combinar accions que augmentin el **benestar col·lectiu** fins a igualar o superar el valor del disc de dificultat, però atenció a cuidar la **cultura participativa**, atès que el seu valor pot contribuir a augmentar el benestar o posar-vos-ho més difícil.

Preparació de la partida

1. Situau sobre la taula el **tauler de joc** i les **cartes de format** de manera que quedin visibles totes les opcions.
2. Triaus les **targetes d'agent** que representin les persones que acostumen a participar de la presa de decisions en temes de promoció de la salut al centre. No necessàriament són les persones que participen d'aquesta partida. Situau-les a la part superior del tauler. Col·locau dos **dau**s sobre cada targeta, un sobre **motivació** i un sobre **capacitat**, fent que el valor del dau coincideixi amb els que marca la carta.
3. Col·locau un **peó** a la casella 0 del **marcador de benestar col·lectiu**.
4. Col·locau l'altre **peó** al **marcador de cultura participativa**. Per cada dues persones que jugueu i tingueu una **targeta d'agent** que us representi, avançau-lo una casella. Per exemple, si cinc persones participen en la partida (la directora, el coordinador de salut, l'infermer del centre de salut, la presidenta de l'AMIPA i una alumna) i totes estan representades per una carta d'agent, el peó se situarà a la tercera casella del marcador de cultura participativa.
5. En base al diagnòstic de salut del centre, posau-vos d'acord en quina és la temàtica de salut que ara mateix suposa un repte més gran i situau la **carta de temàtica de salut** corresponent sobre el tauler de joc. Concretau la problemàtica més enllà del títol de la temàtica.
6. En funció de la dificultat que suposi aquesta temàtica, escolliu un **disc de resistència**. La taula següent us ajudarà a escollir el més adequat.
7. Repartiu tres **discs de prioritització** (valors 1, 2 i 3) a cada persona que participa en la partida.

	La dificultat per abordar...	Exemple
-3	...és molt present en la vida del centre, provoca malestar o conflictes i apareix sovint en les converses entre els diferents agents.	De fa temps, són freqüents els escarnis a alumnes amb expressions de gènere no normatives. Gran part de les persones que participen en la partida coneixen la situació i es mostren preocupades.
-2	...es presenta de forma intermitent o molt localitzada en algun cicle concret.	Entre l'alumnat de segon cicle de primària s'ha posat de moda un programa de televisió nocturn, cosa que afecta les seves hores de son i el rendiment acadèmic.
-1	...ja fa temps que hi treballau i heu assolit alguns resultats rellevants, però encara queda feina per fer.	El curs passat vàreu començar a coordinar-vos amb el servei de cafeteria per incidir en l'alimentació saludable de l'alumnat. L'oferta ha canviat, però l'alumnat segueix consumint brioixeria industrial a l'hora del descans.



Seqüència de joc

En el joc, cada torn representa un curs escolar i consta de tres fases: preparació de propostes d'acció, gestió del temps i mesura de l'impacte. Es recomana jugar tres torns, l'equivalent a planificar tres cursos vista.

Fase 1. Preparació de propostes d'acció

En aquesta primera fase, cada jugador ha de proposar una acció de promoció de la salut relacionada amb la temàtica de salut escollida al principi de la partida. Per fer-ho, necessitarà combinar tres cartes diferents: una d'icona, una de format i una d'àrea d'intervenció.

- Mostra sobre la taula 10 **cartes d'icona** a l'atzar, de manera que tothom pugui veure-les. Les icones són obertes i admeten múltiples interpretacions. Comentau breument i en veu alta allò que les imatges us suggereixen. Després, cada persona agafa la carta que prefereixi. En cas de coincidència, la primera persona que toca una carta, se la queda.
- A partir d'aquesta carta, cada persona ha de triar la **carta de format** que millor descriu l'acció que vol proposar. Hi ha diverses còpies de cada carta, de manera que és possible que dues propostes comparteixin un mateix format.
- La tercera carta necessària és la d'àrea d'intervenció. Cada persona tria la que consideri més adequada per descriure la seva proposta.
- Una vegada tothom té les tres cartes a la mà, es fa una roda en què cada persona presenta breument la seva proposta a la resta. Poden comentar-se les propostes i cercar maneres de modificar o combinar-les. Si no es disposa de gaire temps, es recomana no fer-ho. Cada jugador o jugadora deixa la seva proposta davant seu, amb les cartes cara amunt.



Combinau



Explicau



Prioritzau

- En secret, cada persona reparteix els seus tres **discs de prioritat** entre totes les propostes presentades. Per fer-ho pot combinar els seus discs com prefereixi, tots a una mateixa proposta, cada un en propostes diferents... Els discs es deixen cap per avall sobre les cartes que descriuen cada proposta.
- A continuació, es descobreixen els discs de cada proposta i es fa el recompte. La proposta amb més puntuació serà la primera que intentarà col·locar-se en la següent fase del joc, seguida de la segona amb més puntuació, i així consecutivament. En cas d'empat entre propostes, la que hagi recollit més discs passa al davant. Per exemple: si dues propostes empaten a 6, una amb dos discs de 3 i l'altra amb tres discs de 2, la darrera passa al davant.

Fase 2. Gestió del temps

- El grup necessitarà posar-se d'acord sobre com distribuir el temps disponible entre afegir les accions proposades i invertir en el **panell de comunicació**. El valor de la **motivació** en les targetes d'agent condiona el temps disponi-



GOIB /

ble.

- Situaue tants **discs de temps** com marqui cada **targeta d'agent** sobre la mateixa targeta. La motivació influeix en el temps disponible.
- Decidiu com distribuir el temps disponible:
 - Per afegir una acció de promoció de la salut al tauler, desplaçau les **fitxes de temps** a la casella corresponent, tenint en compte el color de la targeta d'agent. En el primer torn, situaue les cartes al lateral esquerra del **tauler de joc**; en el segon torn, a la part inferior, i en el tercer torn, al lateral de la dreta.
 - Per afegir una acció al **tauler de joc** és necessari complir els requisits que marca la **carta de format**. Si no disposau de **suport institucional (panell de comunicació)** o cap de les **targetes d'agent** no té la **capacitat** mínima necessària, no podreu dur a terme l'acció.
 - Per invertir temps al **panell de comunicació**, desplaçau les **fitxes de temps** a la casella més adequada segons l'estratègia que vulgueu impulsar.
- Continuaue així fins haver esgotat el temps disponible o haver realitzat allò que heu acordat fer.

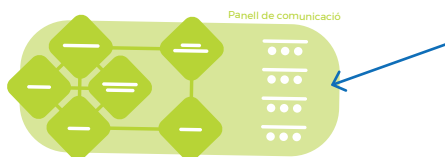
Fase 3. Mesura de l'impacte

L'impacte de les decisions preses durant el torn es resol en quatre passes:

- 1 Aplicaue les bonificacions descrites a les cartes de format de les accions que heu posat sobre el tauler.



- 2 Gastau el temps invertit en el panell de comunicació. Podeu acumular les fitxes d'un torn per a un altre.



- 3 Modificaue el **marcador de cultura participativa**:

- Si en una acció hi han participat menys de 3 famílies d'agent, restau 1 punt.
- Si hi han participat 3 o més famílies, sumau 1 punt.



- 4 Modificaue el **marcador de benestar col·lectiu**:

- Per cada dues **cartes d'àrea d'interacció** diferents, sumau 1 punt.
- Per cada 3 avanços en **cultura participativa** durant aquest torn, sumau 1 punt.



Els punts de **benestar col·lectiu** aconseguits es resten al valor del **disc de resistència**. Per exemple, en el torn actual s'han aconseguït dos punts positius de benestar col·lectiu. El **disc de resistència** marca -3, així que el marcador quedarà en -1.

Només en cas que el valor del **marcador de cultura participativa** sigui 4 o superior, podreu consolidar l'avanç canviant el disc de resistència. En l'exemple anterior, el disc de resistència de -3 es canviaria pel de valor -1.



Variants opcionals

A continuació s'exposen cinc variants que us permeten enriquir les partides. Podeu introduir-les d'una en una o totes alhora.

Pluja d'idees

Podeu fer partides ràpides per generar propostes seguint les regles de la primera fase del torn. En aquest cas, la partida consistiria a fer combinacions de cartes d'icona, de format i d'àrea d'intervenció. Les cartes us ajudaran a disparar la creativitat. Preneu nota de les idees generades.

Dificultat afegida

Normalment, mentre alguna de les **targetes d'agent** en joc disposi de la **capacitat** marcada a la **carta de format**, l'acció pot col·locar-se al **tauler de joc**. En aquesta variant, només es tindrà en compte la **capacitat** de les **targetes d'agent** que hi inverteixen temps.

Valors a l'atzar

En preparar la partida, no faceu cas dels valors que marquen les **targetes d'agent**. En canvi, llançau a la vegada dos **daus** per cada **targeta d'agent** i distribuïu la tirada resultant entre la **motivació** i **capacitat** de les diferents targetes.

Fets inesperats

En començar cada torn de joc, preneu les tres primeres cartes del munt de **cartes d'atzar**. De les tres, en descartau una. Les dues restants modificaran el torn actual tal com es descriu en cada carta.



Pressupost de promoció de la salut

En cas que al vostre centre disposeu d'un pressupost assignat a la promoció de la salut o vulgueu experimentar com seria tenir-ne un, podeu fer ús de les **fitxes de diners** i les **cartes de pressupost**. La taula

Pressupost disponible	Cartes de pressupost	Fitxes de diners
Baix	1	3
Mitjà	2	5
Alt	2	6

següent mostra com fer-ho.

Durant la segona fase del torn, podeu canviar una **fitxa de temps** per una **carta de pressupost**. Amb aquesta tindreu accés a fins a 3 **fitxes de diners**. Podeu fer servir les **fitxes de diners** com si fossin **fitxes de temps** per col·locar propostes d'accions al tauler o invertir-les en el **panell de comunicació**. Les **fitxes de diners** no compten en la fase de mesura de l'impacte, no afecten la **cultura participativa**.

Final de la partida

La partida acaba després del tercer torn (o del segon, si ho heu pactat així en començar) o en aconseguir superar el disc de resistència associat a la temàtica de salut que hi ha sobre el tauler.



