

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR

GUÍA PARA LA ACCIÓN COMUNITARIA



CÓMO USAR ESTA GUÍA

El propósito de esta guía es inspirar a las comunidades para que promuevan el bienestar. Las herramientas de esta guía definen lo qué es el bienestar y presenta varias formas en que las comunidades pueden compartir el siguiente mensaje: **el bienestar es esencial para recuperarse de trastornos de la salud del comportamiento**. Como el camino para llegar al bienestar es diferente para cada persona y comunidad, esta guía ofrece distintas recomendaciones que pueden moldearse en base a las necesidades únicas de cada comunidad.

¿Qué es el “bienestar”?

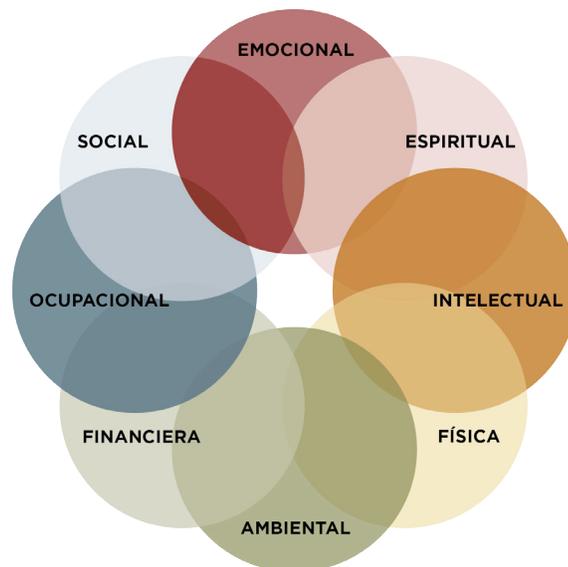
La definición del bienestar depende de la interpretación de cada persona. En general, el término se refiere al bienestar general.

Es más que la **ausencia** de enfermedad o estrés. El bienestar incluye la **presencia** de:

- un propósito en la vida;
- una participación activa en un trabajo y una actividad de recreación gratificante;
- relaciones saludables;
- un cuerpo y entorno de vida sanos; y
- felicidad.ⁱ

El bienestar incorpora las ocho dimensiones de la salud, cada una de las cuales está conectada con el bienestar total de la persona. La Iniciativa de SAMHSA para el Bienestar abarca estas ocho dimensiones (emocional, ambiental, financiera, intelectual, ocupacional, física, social y espiritual) para lograr una larga vida y mejorar la calidad de vida.

Las Ocho Dimensiones del Bienestar



Fuente: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach". *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.

www.samhsa.gov/wellness-initiative



¿Por qué es importante el bienestar?

La Iniciativa para el Bienestar surgió tras observar datos que indican que las personas diagnosticadas con enfermedades mentales graves (SMI) que recibieron servicios del sistema público de salud mental mueren antes que la población general.ⁱⁱ Además, las personas con enfermedades mentales graves presentan tasas de diabetes, hipertensión arterial, colesterol y obesidad entre 1.5 y 2 veces más altas que la población general.^{iii, iv, v}

El bienestar puede reducir los factores de riesgo que conducen a la muerte prematura en las personas con trastornos de salud del comportamiento.

¿Qué pueden hacer las comunidades?

Cuando hay un entorno de integración social, las comunidades pueden ayudar a las personas a desarrollarse en muchas áreas de la vida y positivamente influenciar su bienestar general.

Las comunidades integradas socialmente reconocen que cada miembro aporta fortalezas únicas que ayudan a responder a las necesidades de todos. También brindan oportunidades para que las personas en proceso de recuperación a causa de traumas y trastornos mentales y de uso de sustancias contribuyan como estudiantes, colegas, padres, cónyuges, miembros de una congregación, ciudadanos, miembros de la comunidad, voluntarios, aficionados, empleados y más.

¿Qué es la Semana Nacional del Bienestar?

En 2011, SAMHSA estableció la primera Semana Nacional del Bienestar como parte del Mes de la Recuperación con el fin de inspirar a personas y comunidades para que incorporaran las ocho dimensiones del bienestar en su vida. La Semana Nacional del Bienestar se celebra la tercera semana del mes de septiembre de cada año. Se trata de un componente de la iniciativa estratégica de SAMHSA que anima a las personas en proceso de recuperación y a quienes las apoyan a contraer un compromiso para lograr el bienestar.

Cada día de la Semana Nacional del Bienestar se concentra en una o dos dimensiones del bienestar.

DOMINGO: dimensión ambiental

LUNES: todas las dimensiones interactúan

MARTES: dimensión física

MIÉRCOLES: dimensión intelectual

JUEVES: dimensión espiritual

VIERNES: dimensiones sociales y emocionales

SÁBADO: dimensiones financieras y ocupacionales

PARTICIPE

La Semana Nacional del Bienestar ofrece una excelente oportunidad para mejorar la salud general de una comunidad mientras se destaca el talento de sus integrantes. El bienestar puede observarse de diferentes maneras según la cultura, las circunstancias, los recursos y otros factores de cada comunidad. Piense con creatividad y encuentre formas únicas de incorporar las ocho dimensiones del bienestar en su comunidad. Si participa en una actividad, envíe un mensaje de correo electrónico con los detalles acerca de su evento a wellness@samhsa.hhs.gov. Lo publicaremos para que otros se enteren de sus planes.



ORGANIZACIONES COLABORADORAS NACIONALES:

Inviten a sus oficinas locales a participar y difundir el mensaje en la Semana Nacional del Bienestar.



Integración del bienestar durante todo el año

La Semana Nacional del Bienestar es una excelente oportunidad para insistir sobre la importancia del bienestar, pero es esencial comunicar el mensaje durante todo el año. Tenga en cuenta estas ideas:

1. Presentar artículos y estudios de casos relacionados con el bienestar en boletines de noticias, por correo electrónico y en sitios web.
2. Establecer o ampliar una comunidad de aprendizaje donde las personas compartan ideas y anuncien actividades para mejorar el bienestar de la comunidad, a través de una página web o cuenta de correo electrónico.
3. Distribuir materiales sobre la Iniciativa para el Bienestar en reuniones y actividades con funcionarios locales, escuelas o dirigentes comunitarios.
4. Para obtener más ideas, vea lo que han hecho otras comunidades: <http://www.samhsa.gov/wellness-initiative>.

Mensajes para compartir

La visión de SAMHSA es que las personas con trastornos de salud del comportamiento logren la salud, felicidad y recuperación óptimas, además de una vida plena y gratificante en la comunidad. Para alcanzar esta meta es esencial que la comunicación acerca del bienestar y los trastornos de salud que se pueden prevenir sea uniforme.

Los siguientes datos pueden utilizarse en presentaciones, materiales o actividades en las redes sociales:

- Las personas con enfermedades mentales graves mueren años antes que la población general, principalmente a causa de condiciones médicas prevenibles, como enfermedades cardíacas y la diabetes.^{vi}
- El bienestar puede mejorar la calidad de vida y aumentar los años de vida, en especial de las personas con trastornos de salud del comportamiento.
- El bienestar incorpora las ocho dimensiones de la salud y todas están conectadas entre sí.
- La Semana Nacional del Bienestar se celebra en septiembre como parte del Mes Nacional de la Recuperación. Se anima a personas y a comunidades a mejorar sus comportamientos de salud y a explorar sus talentos, habilidades, intereses, contactos sociales y entorno para incorporar otras dimensiones del bienestar en su vida.

Establecer colaboraciones para el bienestar

Piense con creatividad al momento de buscar oportunidades de colaboración locales. Aunque las organizaciones que trabajan en el área de la salud del comportamiento sean la opción más evidente para las actividades de promoción del bienestar, explore dónde y cómo pasa el tiempo la gente de su comunidad para así poder concentrar mejor sus esfuerzos. Por ejemplo, si busca llegar a los padres, podría colaborar con una organización que preste servicios de guardería para que ayude a distribuir los materiales sobre el bienestar.

Establezca alianzas con quienes compartan sus metas o que representen y lleguen a la audiencia que usted quiere que tome acción.



ADECUACIÓN CULTURAL

Los Servicios de Atención de Salud del Comportamiento del Condado de Alameda en California asumieron el Compromiso para el Bienestar, con un enfoque distinto para las ocho dimensiones del bienestar. A fin de responder a las necesidades culturales (y de mercadeo social), la organización solicitó la opinión de la comunidad para determinar qué significaban las ocho dimensiones para sus integrantes.

El condado de Alameda es una de las comunidades más activas del país. Su participación en la iniciativa incluye la organización de diálogos sobre el bienestar y la puesta en marcha de actividades que incorporan a diversos grupos interesados

Dimensiones del bienestar en el condado de Alameda





Los grupos y profesionales locales que pueden estar interesados en agruparse para promover el bienestar son:

- personas que promueven la misma causa
- profesionales de salud del comportamiento
- asociaciones empresariales y profesionales
- instituciones de educación superior y universidades
- organizaciones y líderes de fe
- administradores de hospitales y clínicas
- empresas locales (por ejemplo: supermercados, negocios minoristas)
- escuelas del distrito local o semiprivadas
- músicos y artistas
- organizaciones sin fines de lucro
- grupos de padres
- asociaciones de padres y maestros
- especialistas en gimnasia y nutrición
- personal de la policía, bomberos y de servicios de emergencia
- Proveedores de atención primaria de salud
- organizaciones comunitarias de servicios de recuperación
- United Way of America
- YMCA
- grupos y organizaciones de jóvenes



PRESENTACIONES SOBRE BIENESTAR ¡UTILICE ESTOS MATERIALES!

Para su próxima reunión con grupos colaboradores, adapte la presentación en PowerPoint® de “El bienestar llega a su comunidad” para demostrar la importancia del bienestar.

DESARROLLANDO ALIANZAS SOLIDAS PARA EL BIENESTAR

- 1. Forme un equipo para identificar y hacer participar a colaboradores.** Lograr la participación y el apoyo de colegas, amigos y miembros de la comunidad interesados en comunicar el mensaje sobre el bienestar no sólo le ayuda a cumplir con la meta comunitaria, sino que al mismo tiempo los informa sobre el bienestar. También es probable que sus colegas conozcan a gente en la comunidad que puedan ayudarle a ampliar el alcance de sus actividades.
- 2. Busque colaboraciones con grupos que reflejen las culturas de su comunidad.** Contar con una variedad de colaboradores que representen la diversidad de la comunidad asegura que las actividades, los servicios y el apoyo que se ofrecen sean apropiados culturalmente.
- 3. Prepare materiales para reclutar a colaboradores.** La mayoría de las organizaciones o personas con las que quiera colaborar le harán dos preguntas: “¿Qué ganamos nosotros?” y “¿Qué quiere que hagamos?” Redacte materiales que comuniquen las respuestas con claridad.
- 4. Reclute.** Es el momento de llamar por teléfono, programar reuniones y poner en marcha todo lo que planifico. Recuerde que identificar metas comunes hace que la colaboración tenga significado. Enfatique cómo el mensaje de bienestar se relaciona con la misión y visión de sus colaboradores. Comuníquese del modo más apropiado de acuerdo con la cultura y la educación del grupo. Evite términos poco familiares y técnicos. Presente mensajes convincentes para animar la participación.
- 5. Invite a las organizaciones colaboradoras al iniciar el proceso de planificación.** Según las funciones definidas para cada actividad o evento, una verdadera alianza cuenta con la participación de los colaboradores desde el comienzo. Las colaboraciones son de beneficio mutuo. Contemple las ventajas para las organizaciones colaboradoras que le brindan apoyo; como por ejemplo, cobertura en los medios, reconocimiento en Internet de las actividades locales, promoción mutua en las redes sociales y oportunidades para establecer contactos con otros dirigentes comunitarios.



Utilización de las redes sociales

Utilice los foros de SAMHSA, como la página de Facebook y la cuenta de Twitter (#ShareWellness) para iniciar conversaciones sobre el bienestar, invitar al público a participar y a consultar los materiales sobre el bienestar disponibles en el sitio web de SAMHSA.

De a conocer los consejos para el bienestar, envíe recordatorios sobre los próximos eventos y recursos disponibles como: la Guía paso a paso para el bienestar, la presentación en PowerPoint, las hojas informativas y los anuncios de servicio público.

Utilización de las redes sociales

El contacto con las organizaciones de medios locales es la estrategia más eficaz para comunicar información sobre el bienestar a un público amplio. Los medios pueden incluir revistas, periódicos, estaciones de radio y televisión, noticias en Internet y blogs. Aproveche la función de los medios para educar e informar al público sobre temas importantes. Trabaje con ellos para aumentar la sensibilización acerca del valor del bienestar.

APRENDA CÓMO FUNCIONAN LOS MEDIOS EN SU COMUNIDAD

¿Hay uno o dos periódicos de publicación diaria? ¿Hay publicaciones comunitarias o étnicas? ¿Hay una estación televisiva de noticias en su ciudad o pueblo, o está en otra ciudad? ¿Entrevistan a personalidades locales en la radio?

Al considerar las opciones de medios de comunicación en su comunidad, piense cuáles serían los más apropiados para cubrir el tema del bienestar y las actividades sobre bienestar que está planificando. Para conseguir cobertura en los medios de su comunidad debe pedirles que escriban un artículo/nota principal o entregarles uno redactado que puedan adaptar; ofrecerles expertos; dar detalles sobre eventos locales para que los incluyan en su calendario; y escribir artículos de opinión, notas o cartas al editor y comentarios de blogs.

PROMOCIÓN EN LOS MEDIOS

- Sea breve: Antes de llamar, limite su mensaje en una o dos oraciones cortas. Dígales quién es, de dónde llama y que tiene una idea para redactar un artículo importante sobre la salud.
- Sea creativo: Tenga en cuenta las distintas perspectivas y elementos que un periodista podría emplear para cubrir la noticia. Fíjese qué tipo de artículos el periodista suele escribir y haga que su historia encaje dentro de ese formato.
- Sea persistente: Si a un periodista que cubre temas de salud no le interesa escribir sobre la Semana Nacional del Bienestar, pruebe con un periodista de arte y espectáculos, si está relacionado con el tema.
- Busque emocionar: Los artículos sobre gente que ayuda a otros a superar obstáculos en la comunidad son poderosos. Recalcan la importancia del bienestar y ofrecen un ángulo de interés humano que a los periodistas les encanta.
- Prepárese: Cuando proponga un vocero para su nota, asegúrese que la persona esté dispuesta y lista para hablar con un periodista, que entienda la meta general de promoción y que esté preparada para comunicar los mensajes adecuados.
- Sea convincente: Para que los periodistas creen en sus mensajes, use datos persuasivos (ver arriba) que demuestren que el bienestar es esencial para la salud y la recuperación en general.
- Prepare frases dignas de ser citadas: Piense en la mejor forma de describir la repercusión del bienestar. Prepare oraciones cortas para que los voceros las aprendan antes de las entrevistas.



ALIANZAS PARA LA EXPRESIÓN CREATIVA DEL BIENESTAR

Por medio de su participación de la Semana Nacional del Bienestar en 2012, las siguientes organizaciones colaboraron como anfitrionas de la Iniciativa de Obras de Bienestar (Wellness Works Initiative): Peerlink, el National Empowerment Center, el Centro Nacional de Autoayuda sobre la Salud Mental para el Consumidor, NAMI Star Center y el Family Cafe TA Center.

Estas organizaciones invitaron a compañeros en recuperación de traumas y trastornos de salud mental y de uso de sustancias, para que presentaran una obra original creativa que expresara el significado del bienestar para su propia vida y para la comunidad.

Los artistas presentaron obras artísticas, poemas, canciones y videos en [Wellness Works online gallery](#) (disponible sólo en inglés) con el fin de aumentar la sensibilización acerca de la importancia de incorporar una perspectiva basada en el bienestar.



Formas de colaborar con los líderes de opinión

Los líderes que influyen en la formación de la opinión ayudan a ampliar el alcance y el efecto de los eventos y mensajes sobre el bienestar, porque el público los considera una fuente confiable de información. Cuando estos líderes comunican los mensajes, el público destinatario estará más dispuesto a escuchar la información y, con suerte, motivado para mejorar su bienestar.

BÚSQUEDA DEL LÍDER DE OPINIÓN MÁS ADECUADO

Al pensar en líderes de opinión es común que los legisladores estén en su lista, pero también hay otras figuras respetadas que pueden ayudarle a motivar al grupo a tomar acción.

Para identificar el líder de opinión más adecuado, piense en el público destinatario. ¿Quién es importante para ellos? ¿A quién le hacen caso? Luego, considere las siguientes cuatro categorías de líderes de opinión y empiece a escribir nombres.

Líderes de opinión pública

Funcionarios electos—alcaldes, miembros del consejo de la ciudad, miembros de la junta educativa, jueces del distrito/condado, miembros de la junta del condado, representantes estatales, miembros del Congreso

Dirigentes cívicos—funcionarios gubernamentales, jefe de la policía/los bomberos, superintendente escolar, dueños de negocios/presidentes—de empresas, funcionarios de la Cámara de Comercio

Dirigentes respetados—líderes religiosos, funcionarios de asociaciones de empresarios o asociaciones vecinales, entrenadores atléticos de escuelas/jóvenes, dirigentes de instituciones de educación superior/universidades, celebridades/héroes locales, expertos en salud del comportamiento

Dirigentes con redes/contactos—funcionarios de la asociación de padres y maestros, líderes de organizaciones caritativas, profesionales de servicios de apoyo para la salud del comportamiento, líderes sindicales

APOYO DE LÍDERES DE OPINIÓN PÚBLICA

La Semana Nacional del Bienestar brinda la oportunidad perfecta para pedir a los líderes de opinión que actúen y presten su apoyo. Algunas ideas que los líderes de opinión pueden ayudar a promover para el bienestar en su comunidad:

- **Auspiciar una proclamación**—Es común que los funcionarios electos firmen proclamaciones para celebrar los logros de alguna persona o para anunciar eventos. Ver el recuadro a la derecha para obtener una proclamación.
- **Servir de presidente honorario**—Un líder de opinión pública con alta visibilidad podría ser el presidente honorario de su próximo evento o programa sobre bienestar y ofrecer muchas oportunidades para captar la atención de su comunidad. Podría participar en eventos, conceder entrevistas a los medios, e incluso dirigir actividades sobre bienestar para el público.
- **Redactar una página de opinión o una carta al editor**—Lo que se publica en la sección editorial del periódico local aún es importante en muchas comunidades. Anime al líder de opinión pública que redacte y envíe una página de opinión o una carta al periódico local que recalque la importancia del bienestar.



SOLICITUD DE PROCLAMACIÓN PARA LA SEMANA NACIONAL DEL BIENESTAR

1. Identifique a la mejor persona u oficina con quién debería comunicarse. Por ejemplo: miembro del consejo local, representante estatal o miembro del Congreso.
2. Comuníquese con la oficina del funcionario oficial para solicitar la proclamación según las instrucciones en su página web.
3. Redacte la proclamación e incluya la fecha en que desea que publiquen la proclamación.
4. En lo posible, programe una reunión con el funcionario que la firma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- i Dunn, H. L. (1961). "High-Level Wellness". Arlington, VA: Beatty Press.
- ii Parks, J., Svendsen, D., Singer, P., & Foti, M. E. (Eds.). (2006). *Morbidity and mortality in people with serious mental illness*. Alexandria, VA: Asociación Nacional de Directores de Programas Estatales de Salud Mental (NASMHPD), Consejo de Directores Médicos.
- iii Fagioli, A., Frank, E., Scott, J. A., Turkin, S., & Kupfer, D. J. (2005). "Metabolic syndrome in bipolar disorder: Findings from the Bipolar Disorder Center for Pennsylvanians". *Bipolar Disorders*, 7(5), 424-430.
- iv McEvoy, J. P., Meyer, J. M., Goff, D. C., et al. (2005). "Prevalence of the metabolic syndrome in patients with schizophrenia: Baseline results from the Clinical Antipsychotic Trials of Intervention Effectiveness (CATIE) schizophrenia trial and comparison with national estimates from NHANES III". *Schizophrenia Research*, 80(1), 19-32.
- v Newcomer, J. W. (2005). "Second-generation (atypical) antipsychotics and metabolic effects: A comprehensive literature review". *CNS Drugs*, 19(suppl 1), 1-93.
- vi Parks, 2006.



OTROS RECURSOS (disponible sólo en inglés)

Para obtener herramientas y recursos visite las siguientes organizaciones y sitios web:

Centro para Soluciones de Salud Integradas. Center for Integrated Health Solutions de SAMHSA-HRSA

<http://www.integration.samhsa.gov/>

Centro para la Rehabilitación Psiquiátrica. Center for Psychiatric Rehabilitation

<https://cpr.bu.edu/>

Rostros y voces de la recuperación. Faces & Voices of Recovery

<http://www.facesandvoicesofrecovery.org/>

healthfinder®

<http://www.healthfinder.gov>

Million Hearts®

<http://millionhearts.hhs.gov/>

Alianza Nacional sobre Salud Mental. National Alliance on Mental Illness (NAMI).
1-800-950-6264 (1-800-950-NAMI)

<http://www.nami.org>

National Empowerment Center. 1-800-POWER2U (1-800-769-3728)

<http://www.power2u.org>

National Wellness Institute

<http://www.nationalwellness.org>

Peerlink National Technical Assistance Program

<http://www.peerlinktac.org/>

The Wellness Institute

<http://www.wellness-institute.org/>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

<http://www.hhs.gov>

Iniciativa de Obras de Bienestar (Wellness Works Initiative)

<http://www.power2u.org/wellnessworks/>