

Semana del Bienestar



Herramienta electrónica de planificación



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Esta herramienta de planificación se creó para grupos locales o nacionales interesados en realizar un evento en la Semana del Bienestar en su comunidad y unirse así a la OPS/OMS en esta celebración anual para promover salud y el bienestar en la Región de las Américas.

www.paho.org/semanadelbienestar

Índice

I. Introducción	Páginas 4 y 5
Antecedentes	
Meta y objetivos	
II. Planificación y ejecución	Páginas 6 al 8
Grupo de planificación	
Interesados directos clave	
Funciones y responsabilidades	
Cronograma e hitos	
III. Actividades	Páginas 9 al 11
Actividades recomendadas	
Ideas para la sostenibilidad	
IV. Seguimiento y evaluación	Páginas 12 y 13
V. Cómo participar	Páginas 14 y 15
VI. Recursos adicionales	Página 16

I. Introducción

Antecedentes

La Semana del Bienestar es una iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) dirigida a promover la salud y el bienestar en toda la Región de las Américas.

La primera Semana del Bienestar tuvo lugar el 16 de septiembre del 2011 en la ciudad de Nueva York, y su propósito era aplicar los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles (ENT) en la Región de las Américas. El objetivo era movilizar a las partes interesadas para que despertaran una mayor atención hacia las ENT y las medidas que han de tomarse a nivel de la sociedad para prevenir y controlar dichas enfermedades. La iniciativa surgió a partir del Día del Bienestar en el Caribe, que se celebra el segundo sábado de septiembre en los países de habla inglesa del Caribe desde el 2009.

Desde entonces, se ha expandido el ámbito y el alcance de la Semana del Bienestar para integrar la salud y el bienestar en términos más amplios, en una celebración anual a la que se unen asociados locales, nacionales y regionales de todo el continente americano. La Semana del Bienestar enfatiza de forma clara y positiva la promoción del bienestar y la salud, que tiene sus raíces en la visión de la OPS/OMS sobre la salud “como un estado de completo bienestar físico, social y mental y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. También está en consonancia con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 de “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. Ante este telón de fondo y en ese contexto, cada año se elige un tema de salud oportuno y pertinente que ha de resaltarse durante la Semana del Bienestar y que generalmente incluye el tema del Día Mundial de la Salud de la OMS. De esta forma, la Semana del Bienestar sirve de plataforma para impulsar prioridades regionales de salud pública y reunir a los interesados directos en torno a una acción intersectorial para construir un movimiento social en pro de una vida sana, entornos saludables y políticas saludables.

Metas y objetivos

La **meta de la Semana del Bienestar es promover la salud y el bienestar** en toda la Región de las Américas. Para alcanzar esta meta, la Semana del Bienestar procura generar un movimiento social que movilice a los interesados directos para

Introducción

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

crear conciencia y fomentar el cambio hacia hábitos de vida, entornos y políticas saludables. La participación y movilización de los interesados directos abarca diversos sectores, incluidos la salud, la educación, organizaciones de la sociedad civil, el sector privado, los medios de comunicación, organizaciones comunitarias, autoridades locales y nacionales, y el público en general.

Los objetivos de la Semana del Bienestar remiten a las áreas prioritarias de acción descritas en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Los objetivos específicos de la Semana del Bienestar son:

- Alentar y facilitar el desarrollo de aptitudes personales y comportamientos saludables.
- Mostrar y fortalecer la labor de organizaciones y redes dedicadas a la promoción de la salud en y entre municipios, escuelas y universidades, sitios de trabajo y otros entornos.
- Trabajar y colaborar con todos los sectores de la sociedad, desde las comunidades locales hasta las redes regionales, a fin de concientizar y adoptar medidas dirigidas a promover la salud y el bienestar.
- Destacar la necesidad de reorientar nuestro enfoque hacia la salud y los servicios de salud, y mejorar los esfuerzos que despliega la comunidad para promover la salud y el bienestar.
- Promover la formulación de políticas públicas favorables a la salud y entornos saludables que faciliten la adopción de opciones saludables y reduzcan las desigualdades en salud.



Introducción

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

II. Planificación y ejecución

Grupo de planificación

Se recomienda a toda organización, institución u otro grupo que desee celebrar la Semana del Bienestar **que forme un grupo o comité de planificación** a cargo de coordinar y orientar la planificación, ejecución y evaluación del evento.

- El grupo de planificación puede estar conformado por personal de la organización a cargo del evento e incluir a otros interesados directos de la zona.
- Es importante y necesario designar a un jefe o líder de grupo, cuya función será supervisar y coordinar el evento local de la Semana del Bienestar y comunicarse con la representación de la OPS/OMS.

Interesados directos clave

La Semana del Bienestar es un **llamamiento a la acción para todos**: las personas, las comunidades, las organizaciones y las autoridades. Es una oportunidad para trabajar juntos en múltiples sectores y a los niveles local, nacional y regional. Al planificar un evento de la Semana del Bienestar, piense quiénes son los interesados directos clave que pueden participar.

1. Instituciones y organizaciones

Las organizaciones e instituciones locales y nacionales, como los gobiernos, la sociedad civil, las escuelas y universidades, los lugares de trabajo y otros, pueden organizar su propio evento de la Semana del Bienestar. Pueden ser campañas y actividades para los empleados, los asociados y la comunidad en general.

2. Redes y asociados

Se alienta a las instituciones y organizaciones a que se unan a otros interesados directos en sus redes y en la comunidad local para ampliar el alcance de la Semana del Bienestar. Celebre y muestre el trabajo de promoción de la salud que se realiza en su comunidad, e invite a aquellos interesados a participar en el evento que organice en la Semana del Bienestar o a trabajar juntos para ofrecer actividades conjuntas.

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

3. Personas y comunidades

¡Se alienta a las personas a participar y formar parte de los eventos de la Semana del Bienestar en sus comunidades locales!

Funciones y responsabilidades

El éxito de la Semana del Bienestar depende de la participación y movilización de los diversos interesados directos de toda la Región. Y es que **¡todos tenemos un papel que desempeñar!**

Organizaciones e instituciones locales participantes

- Planificar un evento local para la Semana del Bienestar.
- Coordinar e incluir en el evento a los interesados directos locales de múltiples sectores.
- Comunicarse con la representación de la OPS/OMS pertinente.

Representaciones de la OPS/OMS

- Servir de enlace con la sede de la OPS/OMS, y con asociados nacionales y locales.
- Apoyar a los asociados nacionales y locales en la planificación de sus propios eventos para la Semana del Bienestar.
- Planificar el evento de la Semana del Bienestar de la representación de la OPS/OMS, que puede servir de modelo para los eventos de los interesados directos.

Sede de la OPS/OMS

- Prestar apoyo y orientación general a las representaciones de la OPS/OMS para la celebración de la Semana del Bienestar.
- Comunicar el tema anual y los mensajes clave.
- Crear y compartir materiales promocionales.
- Coordinar y ejecutar una campaña en las redes sociales.
- Planificar el evento de la Semana del Bienestar en la sede de la OPS/OMS, que puede servir de modelo para otros interesados directos.

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

Cronograma e hitos

Al planificar un evento para la Semana del Bienestar, considere la posibilidad de seguir el siguiente cronograma para ir alcanzando los hitos clave descritos a continuación.

Mes	Hitos
Ene-Abr	La sede de la OPS/OMS difunde información sobre el tema anual, los mensajes y las actividades recomendadas.
May-Jun	Crear un grupo de planificación local. Elaborar un presupuesto. Empezar a planificar las actividades e iniciativas para el evento local de la Semana del Bienestar. Registrar el evento local de la Semana del Bienestar en el sitio web de la OPS/OMS.
Jul-Ago	Ultimar los detalles de logística y otros preparativos para el evento local de la Semana del Bienestar. Descargar los materiales de comunicación de la sede de la OPS/OMS (por ejemplo, los mensajes clave). Preparar materiales de comunicación específicos para el evento local (por ejemplo, programa). Empezar las promociones (por ejemplo, medios de comunicación, relaciones públicas, redes sociales).
Sep	¡Realizar el evento de la Semana del Bienestar! Ejecutar el programa de actividades locales.
Oct-Dic	Informar y evaluar el evento local de la Semana del Bienestar. Empezar a planificar la Semana del Bienestar del próximo año.



Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

III. Actividades

Actividades recomendadas

Las actividades de la Semana del Bienestar deben abordar **todos los niveles de salud y bienestar**: ¡desde una vida sana hasta entornos saludables y políticas saludables! Las actividades, tanto en persona como en línea, debe ser interactivas, significativas, divertidas e informativas.

Actividad	Ejemplos
Promoción	Promover la Semana del Bienestar con una notificación clara de la fecha y el programa de actividades • Carteles, estandartes, videos, anuncios en las redes sociales, sitio web y correos electrónicos
Educación del público y el personal	Suministrar información educativa sobre el tema anual y los mensajes clave a través de múltiples medios • Campaña en las redes sociales (incluidos textos y videos) • Herramientas interactivas en la Web y enlaces a recursos en línea • Presentaciones y seminarios por internet • Exposición o feria de salud • Foro de preguntas a expertos • Exposición sobre los hábitos de vida saludables de una persona (por ejemplo, usar la escalera)
Desarrollo de aptitudes	• Demostración de aptitudes (por ejemplo, cocinar alimentos saludables) • Clases grupales para realizar ejercicio durante las pausas o después de trabajo
Entornos saludables y propicios	• Retos en grupo o actividades de formación de equipos (por ejemplo, competencia con cuentapagos, actos de amabilidad) • Dar a conocer o proporcionar incentivos a las organizaciones que hayan hecho cambios hacia entornos saludables (por ejemplo, ofrecer opciones de menú saludable en el comedor) • Anunciar el compromiso de trabajar en favor de entornos saludables (por ejemplo, crear espacios para guardar y asegurar las bicicletas en el lugar de trabajo)

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

Trabajo conjunto con la comunidad	Liderar, planificar de manera colaborativa o participar en eventos comunitarios pertinentes (por ejemplo, caminata por la salud, quiosco de información en eventos comunitarios, etc.)
Promoción de la causa y políticas	- Dar a conocer o proporcionar incentivos a las organizaciones que hayan puesto en práctica políticas en favor de la salud (por ejemplo, empleadores con programas integrales de bienestar en el lugar de trabajo) - Anunciar el compromiso de trabajar en la creación de nuevas políticas en pro de la salud o ponerlas en práctica si ya existen (por ejemplo, limitar la publicidad de comida chatarra dirigida a los niños)

¿Y luego qué? Ideas para vivir bien mucho más allá de la semana del bienestar

La Semana del Bienestar es una oportunidad para celebrar y dar a conocer la labor que se realiza a lo largo del año para promover la salud y el bienestar en toda la Región de las Américas. Al pensar más allá de la campaña anual en las redes sociales y las actividades locales, la meta de la Semana del Bienestar también puede proseguirse después de la semana misma. A continuación brindamos algunas ideas para llevar a delante una acción sostenible **durante la Semana del Bienestar y más allá de ella.**

A nivel individual

- Encuentre maneras de incluir la actividad física en su vida diaria. Camine o vaya en bicicleta a la escuela o al trabajo, use las escaleras, incorpore pausas para hacer ejercicio a lo largo del día, asista a una clase de gimnasia. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana. ¡Diviértase y manténgase en movimiento!
- Aprenda a leer y comprender las etiquetas nutricionales de los alimentos y las bebidas. Infórmese para poder elegir la alternativa saludable.
- Alimente a sus seres queridos con productos frescos y naturales cultivados localmente, y limite la ingesta de productos procesados. Cuando elija productos procesados, opte por aquellos con menos grasa, menos sal y menos azúcar.
- Es posible prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares y pulmonares. Acuda a los servicios de salud para detectar y controlar sus riesgos a tiempo.
- Si se siente decaído o estresado, converse con alguien de su confianza sobre cómo se siente o busque ayuda profesional.
- Reutilice y recicle envases, procese los desechos alimentarios como compostado para abono orgánico y reduzca la cantidad de desperdicios que produce en su casa, el trabajo, la escuela y los eventos comunitarios.

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

A nivel institucional y comunitario

- Promover políticas que favorezcan la lactancia materna en los negocios y los lugares de trabajo.
- Reemplazar las máquinas expendedoras de comida chatarra y bebidas azucaradas con opciones más saludables en las escuelas y el trabajo.
- Mejorar las opciones de alimentos en las cafeterías y comedores de escuelas y lugares de trabajo para servir más frutas y verduras y ofrecer agua potable.
- Apoyar el desarrollo de infraestructura para el ciclismo y facilitar espacios en la comunidad para que todos puedan andar en bicicleta sin riesgos, desde carriles para bicicletas en las calles hasta lugares para dejar las bicicletas de manera segura en escuelas, lugares de trabajo y negocios.
- Promover eventos comunitarios sin comida chatarra, alcohol ni productos de tabaco.
- Acoger industrias y negocios con conciencia social y ambiental en la ciudad y vecindario.

A nivel de políticas públicas

- Desalentar las colaboraciones y los patrocinios con las industrias del alcohol, el tabaco y la comida chatarra.
- Apoyar políticas dirigidas a limitar la publicidad de alimentos y bebidas poco saludables dirigida a los niños.
- Mejorar el acceso a alimentos saludables para los grupos más vulnerables en la comunidad, incluidos los niños, las embarazadas, las personas mayores y las personas económicamente desfavorecidas.
- La exposición al humo ajeno mata y causa enfermedades. Respaldar 100% las políticas que prohíben fumar en los lugares públicos y los lugares de trabajo.
- Aumentar la cobertura de los servicios ambulatorios de salud mental.



Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

IV. Seguimiento y evaluación

El **seguimiento y la evaluación** del proceso y los resultados de la Semana del Bienestar son importantes para aplicar esa información a los eventos futuros y mejorarlos, así como para determinar la repercusión de la iniciativa respecto de sus metas y objetivos.

A nivel local e institucional

Se alienta a los organizadores de un evento de la Semana del Bienestar a elaborar un plan de seguimiento y evaluación a nivel local, basado en los objetivos y las actividades específicos para su comunidad. A continuación se proponen, a manera de ejemplo, algunos indicadores cuantitativos y cualitativos que se podrían considerar.

Indicadores de seguimiento:

- Asistencia a actividades o eventos
- Alcance de la campaña de comunicación. Por ejemplo: visitas a las redes sociales, visitas al sitio web, transmisión de videos, impresiones e interacciones de mensajes en las redes sociales, elaborar mapa de lugares de los eventos

Indicadores de proceso:

- Nivel de participación de los interesados directos en la planificación
- Retroalimentación de participantes y organizadores sobre áreas que pueden mejorarse

Se solicita a todas las organizaciones o instituciones que patrocinen un evento de la Semana del Bienestar que [REGISTREN SU EVENTO](#) en la página web de la Semana del Bienestar e informen sobre la asistencia y el alcance de sus actividades.

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

Indicadores de resultados:

- Progreso de las organizaciones hacia el cambio en pro de entornos o políticas favorables a la salud

A nivel nacional o regional

Además del seguimiento y la evaluación que se realiza al nivel local o institucional, la Sede y las representaciones de la OPS/OMS también miden el alcance y la repercusión de la Semana del Bienestar en su conjunto. Esto puede incluir:

Indicadores de seguimiento:

- Compromiso de las autoridades locales y nacionales
 - Número de ciudades y comunidades participantes
 - Número de interesados directos participantes
 - Tipo de sectores participantes
- Número de actividades o eventos de la Semana del Bienestar organizados por interesados directos
- Número de participantes en actividades o eventos de la Semana del Bienestar
- Evaluación de estrategia en las redes sociales

Indicadores de proceso:

- Nivel de participación de los interesados directos en la planificación
- Retroalimentación de los organizadores sobre áreas que pueden mejorarse

Indicadores de resultados:

- Llevar a cabo un seguimiento del progreso de las organizaciones o los países hacia modos de vida, entornos o políticas más favorables a la salud
- Dar seguimiento a las tendencias de los resultados en materia de salud en los países y regiones



Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales

Página 16

V. Cómo participar

Lo invitamos a planificar su propio evento para la Semana del Bienestar o a participar en algún evento local que se esté planificándose en su zona para esa semana. ¡Son muchas las **maneras en que usted puede tomar parte!**

- Tome la iniciativa y organice un evento para la Semana del Bienestar.
- Apoye la planificación o la gestión de actividades locales de la Semana del Bienestar.
- Aporte sus conocimientos y experiencia en respaldo a las actividades de la Semana del Bienestar.
- Dirija o auspicie una actividad en una organización (una escuela o lugar de trabajo).
- Publicite o promueva los materiales de la campaña.
- Patrocine actividades (contribuciones financieras o en especie).
- Proporcione recursos tecnológicos.

Apoyo de la OPS/OMS

Aquellas organizaciones o instituciones que tengan la intención de patrocinar un evento para la Semana del Bienestar en su comunidad pueden consultar el sitio web de la Semana del Bienestar en www.paho.org/semanadelbienestar.

Además de esta herramienta de planificación en línea, el sitio web contiene materiales de comunicación y promoción para apoyarle en su tarea. Para empezar, considere las siguientes pautas:

- Procure el apoyo de la representación de la OPS/OMS en su país y comuníquese sus planes.
- **Registre su evento** en el sitio web de la Semana del Bienestar.
- Las actividades y eventos deben ser positivos, inspiradores, participativos y atractivos para el público, y deben estar en consonancia con el tema anual y los mensajes clave elaborados por la OPS/OMS.
- Utilice los materiales y recursos de comunicación preparados por la OPS/OMS.
- Haga uso de las redes sociales para difundir el mensaje a un público mayor.

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Recursos adicionales

Página 16

- Incorpore ideas sobre cómo mantener la acción durante la Semana del Bienestar y después de ella.

Logotipo de la Semana del Bienestar

Si su organización o institución desea usar el logotipo oficial de la Semana del Bienestar, hay ciertas pautas que se deben respetar. Este logotipo:

- Ha de usarse únicamente en actividades que formen parte del programa de eventos de la Semana del Bienestar;
- Debe usarse con su diseño y color reales (o en versión negro y blanco);
- No puede modificarse, rediseñarse, redimensionarse, recortarse o modificarse de ninguna manera;
- No puede usarse en relación con imágenes o textos que promuevan actividades contrarias a las metas y los objetivos de la Semana del Bienestar;
- no puede usarse en ningún material o sitio web que infrinja leyes o reglamentos;
- No puede usarse para implicar afiliación con la OPS/OMS;
- No puede usarse para promover empresas, productos o servicios.



Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Recursos adicionales

Página 16

VI. Recursos adicionales

Las páginas web que aparecen a continuación contienen recursos útiles que pueden servir de apoyo a la planificación de un evento para la Semana del Bienestar:

Recurso
Semana del Bienestar, OPS
Día Mundial de la Salud, OMS
Reunión de Alto Nivel sobre la Prevención y el Control de Enfermedades No Transmisibles, 2011, Naciones Unidas
Plan de acción mundial para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, OMS
Plan de acción para la prevención y el control de enfermedades no transmisibles en las Américas, 2013-2019, OPS
Preparar a la Región de las Américas para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible sobre la salud, 2015, OPS
Promoción de la salud y bienestar (página inicial), OPS
Ciudades, municipios y comunidades saludables (página inicial), OPS
Bienvenidos a Salud en Todas las Políticas (página inicial), OPS
Enfermedades no transmisibles y salud mental (página inicial), OPS
Programa salud de los trabajadores (página inicial), OPS
Plan de Acción de los Trabajadores 2015-2025, OPS

Introducción

Página 4

Planificación y ejecución

Página 6

Actividades

Página 9

Seguimiento y evaluación

Página 12

Cómo participar

Página 14

Recursos adicionales



www.paho.org/semanadelbienestar