



CREA ESPERANZA en el MUNDO

Iniciativa presidencial:
Salud mental y bienestar

Mensaje del presidente de RI 2023-2024 R. Gordon R. McNally

En la Asamblea Internacional 2023, propuse que la prioridad de Rotary fuera la salud mental y expliqué por qué este tema es tan personal para mí. La respuesta fue impresionante. Durante los días y meses posteriores, me sorprendió aún más la manera en que los rotarios se abrieron para contarme las dificultades a las que se enfrentaban. Su valentía me conmovió.

Eso me hizo pensar que, justamente, de eso se trata Rotary. Nuestros clubes y nuestra comunidad global generan oportunidades para que los socios desarrollen todo su potencial y se muestren tal como son mientras encarnan el ideal de Dar de Sí antes de Pensar en Sí. Nos ofrecemos consuelo y nos cuidamos unos a otros. Compartimos con nuestras amistades no solo lo bueno y los triunfos, sino también aquellos momentos en los que nada sale bien. Cuando estamos en nuestro mejor momento, generamos un espacio en el que podemos preguntarle a otra persona, con total libertad, cómo está: "¿Cómo estás, realmente?".

Tenemos esta capacidad única de conectar personas y culturas, de transmitir esperanza y recibirla con nuestros actos de bondad. Somos así. Ahora es el momento de aprovechar este potencial para difundir esta cultura de cuidado dentro de Rotary y en el mundo.

Lamentablemente, en muchas partes del mundo y para algunas personas, hablar sobre salud mental se considera una debilidad. Sin embargo, dar un paso adelante y mostrar vulnerabilidad es de personas valientes. Asimismo, las barreras culturales son una excusa que Rotary nunca ha aceptado. Podemos ayudar a las personas de todo el mundo a ser más resilientes y a recibir la atención que necesitan.

Esto beneficiará a las comunidades en las que trabajamos, así como a los socios que participan en esta labor de servicio. Las investigaciones realizadas demuestran que practicar actos de bondad es la medida más eficaz que podemos tomar para proteger nuestra propia sensación de bienestar y aumentar nuestra resiliencia ante las dificultades de la vida. En Rotary, ponemos esto en práctica. Sabemos que las oportunidades que nos brinda nuestra organización nos fortalecen y mejoran nuestra salud y la de nuestras comunidades.

Podemos crear el tipo de mundo en el que queremos vivir y lo lograremos: un mundo en el que todos tengamos la oportunidad de ayudar y de pedir ayuda. Podemos lograrlo con las siguientes acciones:

- ▶ Erradicar el estigma asociado a la atención del bienestar emocional.
- ▶ Concientizar sobre las necesidades de salud mental.
- ▶ Trabajar para mejorar el acceso a los servicios de salud mental.

He visto a personas cercanas sufrir la adversidad en silencio y ser consumidas por ella. Todos nosotros, tal vez sin saberlo, hemos tenido seres queridos que han luchado para salir adelante. Sin embargo, también he sido testigo del poder de las conexiones personales, del valor de priorizar las conversaciones sobre salud mental, y del efecto salvador de poder acceder a la atención y tratamiento preventivos.

Nunca estarás en soledad en Rotary. Juntos, podemos apoyarnos los unos a los otros, acompañar a nuestros seres queridos, y trabajar en nuestros clubes y en nuestras comunidades para *crear esperanza en el mundo*.



R. Gordon R. McNally
Presidente de RI 2023-2024

POR QUÉ ES IMPORTANTE

La salud mental y emocional es esencial para nuestro bienestar general. Estos factores pueden afectar tanto nuestra salud física como la forma en que nos relacionamos con nuestros amigos, nuestra familia y la comunidad, y nos afectan de forma individual, local y global. Así lo explica la Organización Mundial de la Salud:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Según la OMS, 1 de cada 8 personas en todo el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) sufre afecciones de salud mental significativas. No en todas partes del mundo se dispone de recursos adecuados para prevenir y tratar estos trastornos, y en los países de ingresos bajos y medios, hasta el 85 % de las personas con algún trastorno mental no recibe ningún tipo de tratamiento.

La OMS también ha realizado investigaciones que demuestran que las personas con problemas de salud mental pueden tener más probabilidades de padecer otras afecciones. Por ejemplo, tener depresión puede predisponer a alguien a tener diabetes o un ataque al corazón. Del mismo modo, vivir con una enfermedad crónica o sufrir un problema de salud importante puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión.

Las circunstancias de una persona también pueden ser un factor. La pobreza, la violencia, la discapacidad y la desigualdad pueden aumentar el riesgo de tener problemas de salud mental.

La falta de apoyo o recursos adecuados para abordar estas dificultades puede desestabilizar a las familias y alejar a las personas de sus comunidades.

Estos factores interconectados demuestran que es necesario hablar sobre la salud mental a escala mundial y subsanar las deficiencias en materia de asistencia.

Todos los rotarios podemos contribuir a esta iniciativa. No necesitamos ser profesionales de la salud mental para marcar una diferencia positiva. Podemos tratar a los demás con cuidado, respeto y dignidad. Podemos procurar que las personas se sientan valoradas con una sonrisa, una llamada telefónica, una visita o algún otro gesto de cuidado. Podemos hablar abiertamente sobre la salud mental, decirles a las personas que no están solas y alentarlas a buscar tratamiento si es necesario. Si prestamos más atención al bienestar emocional en todo el mundo rotario, podemos lograr un cambio increíble.

Los rotarios y rotaractianos pueden brindarse apoyo mutuo. Podemos ayudarnos mutuamente a priorizar el autocuidado de la manera que sea más significativa para cada persona. Podemos ofrecer ayuda cuando sabemos que alguien tiene dificultades, está desbordado o necesita una mano amiga. También podemos asegurarnos de que el ambiente en nuestros clubes sea agradable y que todas las personas con las que interactuamos sean tratadas con respeto, amabilidad, dignidad y cariño.

Cada uno de nosotros puede tomar algunas medidas sencillas pero eficaces en el club y el distrito para potenciar la capacidad de crear esperanza. El objetivo de las sugerencias de esta guía es inspirarte para que encuentres ideas adecuadas para tu club y tu comunidad.

APOYO EN ROTARY

El **Grupo de Acción de Rotary de Iniciativas para la Salud Mental** es una comunidad mundial de socios y amigos de Rotary con los conocimientos y el compromiso necesarios para crear y apoyar oportunidades para que las personas mejoren su salud mental.

Los portavoces del grupo pueden hablar sobre cómo erradicar el estigma asociado con los problemas de salud mental, sobre la concientización y sobre cómo mejorar el acceso a la prevención y el tratamiento. El grupo también ofrece herramientas y otros recursos para ayudarte a emprender o mejorar proyectos de servicios en el campo de la salud mental.

Los integrantes del grupo pueden darte su opinión sobre tus ideas y ayudarte a encontrar colaboradores en organizaciones locales o nacionales para poner en marcha o expandir las iniciativas de salud mental de tu club o distrito.

Hay otros grupos de acción que se especializan en temas relacionados, como la prevención de las adicciones. **Puedes ver la lista de Grupos de Acción de Rotary** y ponerte en contacto con ellos directamente para obtener asesoramiento sobre tus iniciativas de servicio.

Consulta la red distrital de recursos, dirigida por el presidente del Comité Distrital de Servicio Internacional, para ponerte en contacto con profesionales de tu localidad que tengan experiencia en salud mental. También puedes considerar la posibilidad de solicitar una **subvención distrital o global de La Fundación Rotaria** para financiar tus iniciativas.

ERRADIQUEMOS EL ESTIGMA

Se suele elogiar el cuidado de nuestra salud física, pero dar prioridad a nuestra salud mental puede ser objeto de la estigmatización. La salud mental y el bienestar emocional se asocian muchas veces a la vergüenza, y este estigma social puede impedir que las personas expresen sus sentimientos o pidan ayuda.

Puedes contribuir a eliminar las connotaciones negativas en las conversaciones sobre salud mental. Estas son algunas ideas que puedes tener en cuenta:

- ▶ Incluye el bienestar entre los temas habituales de las reuniones del club para que hablar de esto se considere algo normal. En el club, de vez en cuando, puedes asignar los asientos al azar para que la gente conozca a los socios más nuevos o hacer una encuesta anónima sobre el bienestar. A escala individual, puedes reforzar tus vínculos y escuchar con atención cuando la gente quiera compartir algo.
- ▶ Pregúntale a algún profesional de la salud mental de tu club o distrito sobre el estigma que existe en la comunidad sobre estos temas. Dedica tiempo de las reuniones a hablar sobre estos estigmas y sobre qué se puede hacer para combatirlos y promover el bienestar mental.
- ▶ Invita a profesionales (como terapeutas con licencia, médicos o docentes) que apoyen la salud mental a hablar sobre estrategias para abordar el bienestar.
- ▶ Averigua si ya existen iniciativas locales para abordar los estigmas relacionados con la salud mental a las que tu club o distrito se puedan sumar. Trabaja para fortalecer y expandir estas campañas y desarrollar una estrategia para seguir concientizando a través de los programas e iniciativas existentes.
- ▶ Establece alianzas con organizaciones locales, regionales o nacionales con experiencia en salud mental y bienestar que puedan diseñar e implementar campañas para luchar contra los estigmas asociados con estos problemas.

Además de las conversaciones específicas sobre problemáticas de salud mental, también puedes hacer cambios generales en tu club que fomenten un entorno en el que las personas se sientan cómodas mostrándose tal como son. Esto promueve un sentido de pertenencia y seguridad. Puedes hacer lo siguiente:

- ▶ Organiza actividades sociales u oportunidades para establecer contactos lejos del entorno habitual del club con el fin de que los socios se conozcan mejor. Así, las personas quizá hablen con más libertad sobre sí mismas. Promover este tipo de espacios puede generar oportunidades para ofrecer ayuda a las personas con dificultades personales o profesionales.
- ▶ Presta atención a las señales del síndrome de desgaste profesional. Este trastorno suele ser consecuencia de un estrés excesivo en el trabajo, la escuela, el hogar o las tareas de voluntariado y puede provocar problemas de salud mental graves. Es importante que sepas hasta dónde puedes llegar y que te asegures de que los líderes del club estén al tanto.
- ▶ Incorpora actividades en reuniones y eventos para que los socios y participantes exploren estrategias que favorezcan el bienestar, como una sesión de yoga o meditación, o estrategias para controlar el estrés y evitar el síndrome de desgaste profesional.

CONCIENTICEMOS

Podemos tomar medidas para generar conciencia sobre estos problemas o promover los recursos que las personas de nuestras comunidades necesitan para llevar vidas más saludables. Estas son algunas ideas que puedes tener en cuenta:

- ▶ Infórmate sobre recursos fiables para ofrecer distintos tipos de ayuda, como a qué organización llamar si te preocupa la situación de un amigo y a cuál llamar durante una crisis. Comparte estos recursos y alienta a la gente a priorizar su salud mental y a buscar ayuda cuando la necesiten.
- ▶ Difunde los recursos locales o nacionales existentes. Pueden ser líneas telefónicas de asistencia confidenciales en las que la gente puede hablar con profesionales de la salud mental capacitados, o pueden ser servicios de emergencia para personas en crisis.
- ▶ Pide a personas expertas en salud mental que organicen una sesión sobre cómo trabajar con comunidades vulnerables, como personas sin vivienda o sobrevivientes de desastres naturales. Esto puede servir para sensibilizar a la gente sobre las consideraciones emocionales de las personas a las que se ayuda.
- ▶ Invita a profesionales de la salud mental a hablar sobre cómo aumentar la resiliencia y pedir ayuda. Esto podría hacerse en una reunión del club, en una asamblea distrital o en un evento comunitario, con disertantes que podrían ser consejeros, terapeutas, médicos, profesores o líderes espirituales.
- ▶ Establece alianzas con escuelas secundarias y universidades para alentar a más personas a estudiar carreras enfocadas en la salud mental o a capacitarse en esta área. Tu club o distrito podría crear o financiar una beca para aspirantes a profesionales en el campo de la salud mental.

La salud mental es un aspecto crucial para los jóvenes, a menudo debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que atraviesan. Podrías concientizar sobre esto haciendo lo siguiente:

- ▶ Explora posibles colaboraciones con organizaciones especializadas en el aprendizaje y desarrollo socioemocional para jóvenes. Esto podría servir para crear o apoyar actividades que fortalezcan sus programas de Seminarios de Rotary para Líderes Jóvenes (RYLA), de Intercambio de Jóvenes de Rotary e Interact y ayudar a los líderes jóvenes a aprender sobre su propio bienestar mental.
- ▶ Incluye actividades de aprendizaje socioemocional a cargo de profesionales en la preparación para los estudiantes que se van de intercambio y para las familias anfitrionas del programa de Intercambio de Jóvenes de Rotary de tu distrito. Invita también a participar a los líderes del programa, como los funcionarios distritales del intercambio de jóvenes.
- ▶ Profundiza la gran labor de concientización que llevan adelante los líderes jóvenes. Los jóvenes suelen sentirse más cómodos hablando sobre este tema y adoptan enfoques innovadores para llegar a un público más amplio. Apoya las campañas dirigidas por jóvenes y comparte las oportunidades de participación con tu club o con los participantes de distintos programas.
- ▶ Estimula conversaciones sobre salud mental en todos los grupos etarios invitando a interactivos y líderes juveniles a conversar sobre cómo abordan y promueven la salud mental. Juntos, pueden analizar los obstáculos culturales y generacionales que impiden hablar de estos temas.
- ▶ Invita a profesionales para que complementen la formación sobre protección de la juventud con sesiones sobre salud mental para los socios del club que trabajan directamente con jóvenes.

MEJOREMOS EL ACCESO A LA ATENCIÓN Y TRATAMIENTO PREVENTIVOS

Podemos lograr mucho en la promoción de la salud mental en todo el mundo si conectamos a nuestros socios y a nuestras comunidades con los recursos. También podemos impulsar estrategias para la salud mental y el bienestar que se basen en la evidencia y que se haya demostrado que funcionan. Estas son algunas ideas que puedes tener en cuenta:

- ▶ Ponte en contacto con organizaciones que trabajan en la atención de la salud mental para hablar sobre las necesidades de la localidad y sobre lo que puede hacer tu club para mejorar el acceso de las personas a la prevención y el tratamiento.
- ▶ Trabaja con los centros médicos y los sistemas de salud para que incorporen la salud mental en la atención primaria para niños y adultos, si aún no lo hacen.
- ▶ Asóciate con profesionales de la salud mental para promover que se añadan pruebas de diagnóstico y acceso a tratamientos a los programas existentes que ofrecen servicios de salud y bienestar.
- ▶ Explora formas de expandir las iniciativas regionales o nacionales para proporcionar acceso a servicios preventivos o para tratar problemas de salud mental en comunidades desfavorecidas.

Además de este tipo de colaboraciones, podrías hacer lo siguiente:

- ▶ Explora formas de organizar sesiones de capacitación o de ampliarlas para que los trabajadores de la salud de la comunidad puedan brindar servicios de salud mental, sobre todo en comunidades desfavorecidas.
 - ▶ Piensa en cómo un equipo de capacitación profesional podría asistir a los profesionales de atención primaria en estas mismas comunidades.
 - ▶ Desarrolla programas para crear o ampliar la posibilidad de realizar consultas telefónicas con profesionales capacitados, ya sea para citas programadas o para personas en crisis.
 - ▶ Trabaja con los clubes Interact para promover la salud mental y el bienestar en las escuelas y entre los grupos de jóvenes.
-

CONSEJOS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

ESFUÉRZATE POR:	EVITA:
Invertir en vínculos conscientes y significativos que promuevan un sentido de pertenencia.	Conversar sobre temas difíciles en espacios que no ofrecen privacidad.
Aprender los signos y síntomas de las enfermedades mentales para concientizar al público sobre estos temas.	Ignorar comentarios sobre malestar o tristeza. Es conveniente tomar estos comentarios como oportunidades para entablar una conversación más profunda.
Hablar de la importancia del autocuidado y compartir ejemplos con los que los demás puedan identificarse. Usa palabras que cuestionen los estereotipos o mitos y deja claro que los problemas de salud mental son solo una parte de la persona.	Aconsejar una intervención o solución específica cuando se habla de un problema de salud mental. Esto lo debe hacer un profesional con experiencia.
Aprender qué recursos profesionales de salud mental están disponibles en el área o el país y compartirlos según corresponda.	Ofrecer consejos que nadie ha pedido, independientemente de que se haga con buena intención. Alguien podría querer compartir lo que pasa sin estar pidiendo una solución.
Escuchar con atención. Presta a las personas toda la atención y sé consciente del lenguaje corporal (por ejemplo, trata de sentarte derecho y hacer contacto visual). Esfuérzate por entender lo que la persona te está diciendo.	Hacer comparaciones. Compartir experiencias personales puede ser una forma eficaz de establecer lazos, pero la situación de cada persona es diferente. Es importante reconocer la experiencia de la otra persona.
Validar lo que te digan y ser empático. Esto podría implicar decir algo así: "Gracias por compartir esto conmigo" o "Debe de ser difícil hablar de esto".	Minimizar con ciertas palabras lo que alguien esté atravesando, por ejemplo: "Podría ser peor" o algo similar.
Hacer preguntas abiertas, por ejemplo: "¿Qué significó eso para ti?" o "¿Cómo te hizo sentir eso?". Este tipo de preguntas permite compartir sin juzgar.	Invaldar los sentimientos que alguien comparte contigo diciendo, por ejemplo, algo así: "Estás exagerando" o "Vas a estar bien".
Usar un lenguaje apropiado que se centre en la persona y no en el problema de salud mental. Por ejemplo, es mejor decir "Tiene depresión" que decir "Está deprimida". Usa un lenguaje acorde con la práctica profesional y basado en pruebas.	Usar un lenguaje que etiqueta o estigmatiza a alguien, como describir a personas o situaciones como "locas" o "dementes".
Ser promotor de la salud mental. Desde este papel, puedes ayudar a alguien y ofrecerle recursos o recomendarle profesionales, según corresponda.	Tratar de solucionar todo para alguien que confía en ti o dice que necesita apoyo. Es mejor buscar recursos y ser un aliado.

APRENDE DE OTROS Y COMPARTE TUS INICIATIVAS

Explora la campaña de iniciativas para la salud mental en [**Rotary Showcase**](#) y conoce qué han hecho otros clubes y distritos para identificar y abordar las prioridades de salud mental en sus comunidades. Comparte también tus iniciativas para desestigmatizar los problemas de salud mental y erradicar las ideas erróneas al respecto. También puedes contar qué estás haciendo para promover la asistencia y para ampliar las posibilidades de acceso a la atención y el tratamiento.

Además, nos encantaría conocer las experiencias de tu club en relación con las iniciativas de salud mental: conversaciones e interacciones personales que se quieran compartir o, incluso, nuevos proyectos financiados con subvenciones globales. Escríbenos a [**mindhealth@rotary.org**](mailto:mindhealth@rotary.org) para contarnos.

Si tú o alguien que conoces tiene dificultades o atraviesa una situación de crisis, pide ayuda a un profesional de la salud con experiencia, a un profesional capacitado en situaciones de crisis o al personal de emergencia.

