

## Consideraciones generales para hablar de “bienestar”

No es posible hablar de “bienestar” como un concepto ideal. Es un estado situado y pertinente a lo que cada individuo vive en su cotidianidad y según las condiciones posibles que ésta le demarca para alcanzar hábitos mínimos de autocuidado.

La promoción del bienestar no es efectiva si no se consideran las condiciones materiales, económicas y culturales de las personas. Muchos de los ejes de la vida saludable tienen estricta relación con la capacidad de consumo y/o el tiempo libre con que cada uno cuenta: la alimentación

sana, el ejercicio físico, la recreación al aire libre y las horas de descanso para lograr un sueño reparador, por mencionar algunos.

Las brechas son notorias si se consideran las largas jornadas de trabajo, los bajos sueldos, las responsabilidades no remuneradas relacionadas con el hogar y la crianza, y otras condiciones que asume gran parte de la población y que imposibilitan el cumplimiento de las expectativas. Se produce un choque entre la idealización del discurso, cuyas características sí son tangibles en las condiciones socioeconómicas de algunas personas, versus la realidad exenta de estos privilegios que notoriamente vive la mayoría de la gente.

El discurso del bienestar se ha centrado en condiciones ideales para impartir educación sobre el tema, a través de campañas relacionadas con la salud. Sin embargo, como política pública, se requerirían esfuerzos más concretos, subsidios, regulación del mercado que ofrece alimentos nocivos a bajo costo, horarios flexibles, incentivos y oportunidades equitativas.

Si bien las campañas existentes de bienestar son importantes para crear un imaginario social mejor informado sobre el tema, no se deben ignorar las brechas y las necesidades concretas que hoy experimenta gran parte de la población, ya que estas son las que determinarán si una vida saludable es posible en relación con el presupuesto económico y los recursos disponibles.

Sería interesante indagar en qué medida la participación comunitaria podría resultar ser un impulsor de estrategias de promoción más efectivas y relacionadas con el contexto social, en tanto factor fundamental de considerar para lograr soluciones.



**Sylvia Ochoa Académica  
Escuela de Pedagogía en  
Educación Física Universidad  
de Las Américas**