

# Experiencia de Bienestar SUPERVIVE



## Evaluación inicial

- Índice de Bienestar OMS-5
- Encuesta de **Comportamientos de Bienestar** patentada por SuperVive (evalúa hábitos y barreras de estilo de vida)

1

## Inscripción y conexión con la comunidad

- Los participantes suelen unirse a través de:
  - Boca a boca
  - Redes sociales
  - Recomendaciones de socios comunitarios (escuelas, clínicas, iglesias, organizaciones sin fines de lucro)
- Los socios comunitarios proporcionan:
  - Difusión
  - Espacio físico para talleres
  - Acceso a redes locales

2

## SuperVive Comunidad App

Una sólida **plataforma de bienestar digital** y una comunidad de **salud positiva** que ofrece:

- Clases en vivo
- Episodios de podcast
- Centro de meditación
- Gimnasio virtual
- Recetas saludables
- Clubes de lectura
- Cápsulas de bienestar dirigidas por expertos
- Retos de salud (individuales y grupales)
- Coaching grupal
- Foros de discusión continuos



3

## Talleres de bienestar básico

**A través de El Camino Rojo:**

- 19 horas de talleres culturalmente relevantes en español
- Impartidos:
  - Presencial
  - En línea
- Enfocados en cuatro pilares:
  - Nutrición
  - Salud mental
  - Actividad física
  - Salud empoderada (Autogestión)
- Método: Metodología de aprendizaje acelerado
  - Práctico, participativo, emocional y contextualizado en la vida real



4

## Celebración y liderazgo

- Ceremonia de Graduación
  - Familias invitadas a celebrar
  - A menudo, el primer diploma recibido
  - Enmarcado como un inicio a la defensa del bienestar a lo largo de la vida.
- Graduados invitados a convertirse en **Embajadores de SuperVive, creadores de cambios, líderes y promotores.**



5

## Mentoría personalizada

**A través de El Camino Rojo:**

- 4 sesiones individuales
  - Uso del marco de Objetivos SMART y Hábitos Atómicos
  - Proporciona responsabilidad, motivación y planificación de acciones



6

## Impacto a lo largo del año

- Se completa la **Experiencia de Bienestar SuperVive** de un año de duración, centrada en la prevención y el bienestar.
- Se continúa aprendiendo y conectando a través de la app SuperVive Comunidad, **a su propio ritmo** y con apoyo.
- Se recibe un promedio de **33 horas anuales de educación en bienestar**, priorizando la prevención sobre la intervención.
- Se desarrollan habilidades de **autogestión y liderazgo en salud** que influyan en la salud personal y familiar.
- Se forma parte de una **Comunidad de Salud Positiva**, donde los participantes se sienten apoyados, valorados y empoderados.
- Se **monitorea su progreso** utilizando el Índice de Bienestar WHO-5 y la Encuesta de Comportamiento de Bienestar de SuperVive.



**El objetivo es garantizar que los cambios positivos en la salud que han iniciado no sólo se mantengan, sino que se fortalezcan con el tiempo.**

