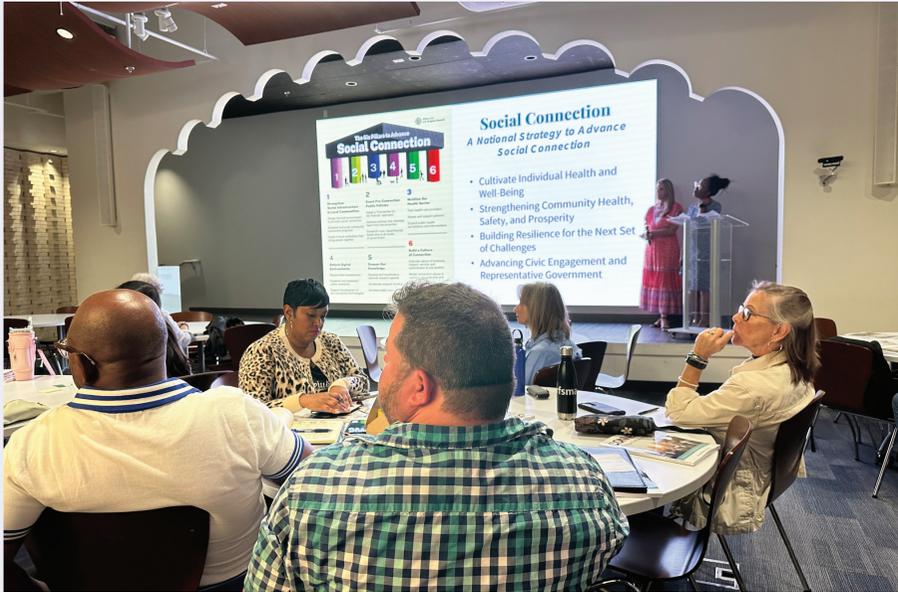




Centro para la Prosperidad  
de las Comunidades

UN AÑO DE  
**ACCIÓN**

## collectively Crear comunidades socialmente conectadas



Según el U.S. Surgeon General, estamos viviendo una epidemia de soledad responsable de nuestra crisis global de salud mental. Una de cada cuatro personas tiene problemas de salud mental y la conexión social es uno de los principales factores. Más del 42% de los jóvenes tienen sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza. Actualmente, la soledad es uno de los mayores problemas para los niños.

En respuesta a esta necesidad crítica de conexiones sociales, la Dra. Julie Radlauer, una destacada experta en salud mental y comportamiento en niños y adolescentes, creó «CONNECT. 100 maneras de crear felicidad en tu vida: Una guía para centrarse en las influencias sociales de la salud mental». A partir de este libro de trabajo, la Dra. Radlauer creó un laboratorio de aprendizaje interactivo en el que comparte investigaciones actuales, así como soluciones tangibles de una forma divertida y atractiva. En este taller, los participantes aprenden cómo las influencias sociales en nuestras vidas pueden influir en nuestro nivel de felicidad y cómo llevar este conocimiento a su comunidad para apoyar una mejor salud mental.

### Juntos podemos cambiar el discurso sobre la salud mental.

La Dra. Radlauer ha llevado esta formación interactiva a tres comunidades de Florida: Miami, Jacksonville y el condado de Broward. Más comunidades participarán en los talleres de 2024, incluyendo Port St. Lucie y Gainesville, Florida.

### Resultados de la capacitación

El 84% de los participantes se mostraron satisfechos con los temas presentados en la formación. El 82% consideró que la formación les había proporcionado información valiosa. El 78% consideró que había aprendido algo nuevo que le sería útil en su vida o en su trabajo. En la sesión, la Dra. Radlauer muestra un vídeo de un bebé que se ríe cuando le rompen los papeles. «El

vídeo del bebé que ríe: el valor de las cosas sencillas. Disfrutamos de la risa del bebé mientras éste se divierte rasgando el papel. Las acciones sencillas pueden aportar tanta alegría que pasamos por alto». Otros dijeron: «Esta formación ha sido muy beneficiosa y valiosa». Un participante compartió «Gracias por recordarme mi PORQUÉ... ¡¡¡esta formación ha sido impresionante!!!». Otro compartió: «Una formación impresionante, mi única sugerencia es que hagan estas formaciones más a menudo. Es más beneficioso de lo que la mayoría sabe».

### Participant Demographics

- » 87 % Femenino
- » 3 % Transgénero
- » 32 % Hispano/ Latino
- » 32 % Afroamericano, or negro
- » 37 % Blanco
- » 11 % Birracial
- » 55 % Tenían entre 41-64 años
- » 5 % Tenían entre 18-25 años
- » 31 % Tenían entre 26-40 años
- » 8 % Mayores de 65

### Influencias sociales de la salud mental

9 elementos científicos de conexión y apoyo para crear felicidad



### » ¿Qué son las conexiones sociales?

La **conexión social** es la experiencia de sentirse cercano y conectado a los demás. Implica sentirse querido, cuidado y valorado, y constituye la **base de las relaciones interpersonales**.