The Colorado Health Foundation™

Cambiar la historia cambia lo que es posible

Si trabajamos juntos, la salud y el bienestar pueden estar al alcance de todos los habitantes de Colorado. Como las historias influyen en cómo las personas entienden los problemas, a quién o qué consideran responsable y qué soluciones parecen posibles, una de las maneras más poderosas en que podemos impulsar el cambio es a través de las historias que contamos.

En The Colorado Health Foundation, entendemos el cambio narrativo como el proceso de transformar esas historias compartidas para que la salud se vea como algo influenciado por los sistemas, y no únicamente por las decisiones individuales. Cuando ocurre ese cambio, las soluciones justas dejan de parecer idealistas y comienzan a sentirse posibles.

En el centro de este trabajo están las mentalidades. Las mentalidades son las creencias y suposiciones profundamente arraigadas que influyen en cómo las personas interpretan los problemas y deciden qué debería hacerse al respecto. Si queremos resultados diferentes, debemos prestar atención a las mentalidades que nuestras comunicaciones están reforzando.

Cuando la historia se reduce: el individualismo en la salud

Una de las mentalidades más comunes que encontramos es el individualismo en la salud: la idea de que los resultados de salud dependen principalmente de las decisiones personales.

A veces esto aparece de manera muy evidente. Por ejemplo: “Si la gente tomara mejores decisiones, estaría sana.”

Comentarios como este ignoran las condiciones que influyen en esas decisiones desde el principio, como el acceso a alimentos saludables, vecindarios caminables, el costo de vida y la atención médica asequible. Todas estas condiciones se combinan para formar un sistema complejo que determina las opciones disponibles para las personas. Cuando esos sistemas permanecen invisibles, también lo hacen las soluciones que podrían mejorar la salud a gran escala.

Pero el individualismo en la salud no solo aparece en declaraciones explícitas. Muchas veces se presenta de manera más sutil, especialmente en comunicaciones bien intencionadas.

Las maneras sutiles en que reforzamos el individualismo en la salud

Considere este ejemplo:

“Estamos ayudando a las familias a desarrollar mejores hábitos para que puedan mantenerse al día con la renta y conservar una vivienda estable.”

A primera vista, esto parece útil y práctico. Pero si observamos más de cerca, la historia que cuenta es limitada:

• El problema se convierte en los hábitos individuales
• La solución se convierte en cambiar comportamientos
• Los sistemas que afectan la estabilidad de la vivienda desaparecen

Ahora comparemos con esto:

“Estamos trabajando con las familias para apoyar la estabilidad de la vivienda abordando el aumento en los costos de la renta y ampliando el acceso a viviendas asequibles.”

Ambas declaraciones son claras y accesibles. Pero la segunda amplía el marco:

• Sigue reconociendo la experiencia individual
• También hace visibles los sistemas
• Señala una responsabilidad compartida

El cambio es sutil, pero transforma la manera en que las personas entienden tanto el problema como lo que es posible.

No solo edite el mensaje, constrúyalo de manera diferente

Si queremos ir más allá de mensajes que refuerzan silenciosamente el individualismo en la salud, debemos hacer más que ajustar el lenguaje. Tenemos que construir el marco de manera diferente desde el inicio.

Una forma útil de hacerlo proviene del académico de la comunicación Robert Entman, quien nos recuerda que todo mensaje hace cuatro cosas:

1. Define un problema
2. Identifica sus causas
3. Señala lo que está en juego
4. Apunta hacia soluciones

Cuando no somos intencionales, esos elementos suelen enfocarse automáticamente en el comportamiento individual. Este ejercicio ayuda a construir un marco consciente de los sistemas desde el principio.

Paso 1: Comience con la condición, no con la persona

Pregúntese: ¿Cuál es la condición que está afectando a las personas?

Concéntrese en patrones, no en experiencias aisladas. En lugar de enfocarse únicamente en la dificultad de una persona, nombre aquello que las personas están enfrentando, como el aumento en los costos de vivienda o los salarios estancados.

Esto indica que el problema es más amplio que cualquier individuo.

Paso 2: Haga visibles los sistemas

Pregúntese: ¿Qué sistemas o estructuras están influyendo en este resultado?

Haga visibles las condiciones subyacentes que forman parte del sistema, como políticas públicas, precios, acceso o tendencias económicas. La experiencia individual puede seguir siendo parte de la historia, pero no debe presentarse como la única explicación.

Paso 3: Conéctelo con lo que compartimos

Pregúntese: ¿Por qué esto nos importa a todos?

Aquí es donde el tema se conecta con valores compartidos como estabilidad, equidad y bienestar. Muestre por qué esto importa para toda la comunidad. En lugar de insinuar culpa, muestre cómo estas condiciones afectan tanto a las personas como a las comunidades.

Paso 4: Amplíe lo que parece posible

Pregúntese: ¿Qué necesita cambiar?

Señale soluciones que cambien las condiciones, como cambios en políticas públicas, inversiones o mayor acceso. No siempre tiene que tratarse de cambios grandes; también pueden ser pequeñas acciones colectivas del día a día, como exigir rendición de cuentas a funcionarios electos, asistir a reuniones comunitarias o votar en iniciativas locales. Si el único enfoque es cambiar el comportamiento individual, el mensaje seguirá reforzando el individualismo.

Integrando todo

Después de trabajar estos pasos, puede construir un mensaje claro y completo:

[Condición compartida] + [sistemas que la influyen] + [por qué importa] + [qué necesita cambiar]

Por ejemplo:

“El aumento de las rentas y la falta de apartamentos y casas asequibles están dificultando que muchas familias mantengan una vivienda estable. Cuando las personas no pueden contar con una vivienda segura, esto afecta la salud y el bienestar de comunidades enteras. La inestabilidad en la vivienda puede generar gastos constantes por mudanzas que se convierten en deudas, transformar vecinos en desconocidos y obligar a las familias a elegir entre pagar la vivienda u otras necesidades básicas, debilitando los lazos y conexiones que fortalecen a nuestras comunidades. Ampliar las opciones de vivienda asequible y fortalecer los apoyos puede ayudar a garantizar que más personas tengan un lugar estable donde vivir dentro de comunidades fuertes.”

Una pregunta sencilla antes de publicar

Antes de publicar algo, pregúntese:

Si alguien solo leyera esto, ¿pensaría que este problema se trata principalmente de decisiones personales o de las condiciones en las que vive la gente?

Si su mensaje apunta a sistemas, condiciones compartidas y responsabilidad colectiva, no solo está comunicando de manera diferente: también está ayudando a transformar la manera en que las personas entienden el problema. Ahí es donde comienza el cambio real.

TIPO

Blog

POST DATE

May 13, 2026

BY

David Proper