

INFORME SOBRE BIENESTAR MUNDIAL DE 2026

Edición del 10º aniversario

Una década de impacto mundial
y el futuro del bienestar



wellmap.es

@worldwellnessweekend

#worldwellnessweekend

#wellnessforall



Buscar actividades

18-19-20 Septiembre 2026

Haz del Bienestar tu Superpoder

15.000
LUGARES

190
PAÍSES



CAPÍTULO 1

Prólogo: un movimiento global

Mensaje del Fundador Jean-Guy de Gabriac

Lo que comenzó como una iniciativa en Francia y Bélgica ha crecido hasta convertirse en un movimiento global que abarca 187 países.

Nuestra misión es inspirar a millones de personas con 5 pilares del bienestar: moverse con más frecuencia, comer de forma más equilibrada, mejorar el sueño y la recuperación, vivir con atención plena y reconectar con el propio sentido de propósito para conectar de forma significativa con los demás.

El bienestar no debería ser un lujo para unos pocos; puede ser accesible y divertido para el mayor número de personas posible.

Nuestro slogan de este año es Conecta. Recarga. El bienestar es energía...¡Haz del Bienestar tu Superpoder!

Extendemos nuestro más profundo agradecimiento a nuestros 150 Embajadores y Coordinadores, que actúan como el tejido conectivo vital que transforma la visión global en acción conjunta con el apoyo de más de 60 alcaldes, gobernadores y ministerios de deporte, salud y turismo.



Dando forma a los 10 años del World Wellness Weekend

- En la última década, el WWW se ha pasado de ser un fin de semana anual de concientización aislado a convertirse en un motor continuo durante todo el año para la salud social. Al alinearse directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS 3: Buena Salud y Bienestar), la iniciativa ha logrado movilizar con éxito:
- **+11,000 Centros:**
Hoteles, complejos turísticos, gimnasios, estudios de yoga, spas, parques públicos y oficinas corporativas abren sus puertas para ofrecer sesiones de bienestar gratuitas, colectivas e inclusivas.
- **Acuerdos intersectoriales:**
Tejer puentes para cerrar la brecha entre la hostelería, la belleza, el fitness, la tecnología, la sanidad pública y la gobernanza municipal para cultivar colectivos de bienestar locales sostenibles.
- **Un legado descentralizado:**
Empoderar a los líderes locales para que aborden las realidades culturales y de salud física específicas de sus respectivas poblaciones, y participen en conversaciones significativas con profesionales locales del bienestar para construir comunidades más fuertes y saludables a través de eventos y programas atractivos.

El Bienestar como un cambio cultural, social y económico

La trayectoria histórica de los últimos diez años revela que el bienestar ha experimentado una transformación estructural, pasando de ser una tendencia de estilo de vida de “autocuidado” individual y comercializada a ser un motor económico y político esencial.

Culturalmente, las poblaciones se inclinan hacia una vitalidad proactiva y preventiva. Socialmente, el bienestar se entiende cada vez más como una responsabilidad colectiva, donde la infraestructura comunitaria influye directamente en la longevidad individual.

Desde un punto de vista económico, el bienestar se ha convertido en una de las industrias globales más resilientes y de mayor crecimiento (ver las métricas en el Capítulo 2).



CAPÍTULO 2

El panorama del Bienestar mundial

Estableciendo el contexto

A medida que avanzamos en este 2026, la gente se enfrenta a factores de estrés sin precedentes: una incertidumbre masiva, el aumento del costo de vida, la acechante disrupción de la IA, entornos laborales cambiantes, padres que envejecen o el sufrimiento por el impacto de la guerra...

En respuesta, el bienestar ya no se considera un pasatiempo opcional, sino una estrategia crucial para vivir y prosperar, no solo para sobrevivir.

El crecimiento de la economía mundial del bienestar

La economía global del bienestar ha experimentado una aceleración exponencial. Con un valor aproximado de 4,5 billones de dólares al inicio de la World Wide Web, el sector ha superado sistemáticamente el crecimiento económico general, aumentando hasta alcanzar un valor estimado de 7 billones de dólares para finales de 2026. Esta expansión se debe a una profunda reorientación del gasto de los consumidores, quienes priorizan las inversiones en bienestar sobre los bienes de lujo tradicionales.

Sectores clave que dan forma hoy al Bienestar

EL COMPLEJO DE BIENESTAR MULTIPILAR DE 2026

BIENESTAR MENTAL

- Neuroplasticidad, tecnología del sueño, Reducción del estrés y mindfulness (atención plena).

ACTIVIDAD FÍSICA

- Fitness inclusivo, movimiento al aire libre, and functional bio-hacking,

TURISMO DE BIENESTAR

- Viajes regenerativos, retiros para la longevidad e inmersión cultural.

BIENESTAR EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Diseño híbrido, seguridad psicológica y beneficios estructurales para la salud.

01

Bienestar mental

La gente se preocupa por su salud mental y desea **generar fortaleza mental** con aplicaciones de mindfulness, neuroplasticidad y biohacking.

02

Actividad física:

Un cambio del ejercicio impulsado por la estética al movimiento funcional e inclusivo, diseñado para **promover más salud y más alegría**, no solo la longevidad.

03

Turismo de Bienestar

Viajar ya no consiste solo de escapar; se trata de regresar transformado.

La demanda de destinos que ofrezcan un auténtico patrimonio cultural combinado con terapias preventivas avanzadas ha alcanzado su máximo.

Los visitantes no quieren ser "turistas", sino **vivir como residentes temporales**.

04

Bienestar en el lugar de trabajo:

Lo que comenzó como simples beneficios corporativos se ha transformado en un mandato institucional centrado en mitigar el agotamiento sistémico, optimizar los entornos ergonómicos y establecer la seguridad psicológica, con la orientación de la **Iniciativa para el Bienestar en el Lugar de Trabajo del Instituto Global de Bienestar**, liderada por Jessica Grossmeier, y ejemplos notables como el de Hose Master LLC, que involucra a 500 empleados en 6 ubicaciones en los EE. UU.



Los 5 Pilares del Bienestar: Por qué es necesario actuar

Pilar 1



Sueño y Creatividad

El 60 % de los adultos en todo el mundo afirma no dormir lo suficiente, lo que contribuye a una menor productividad, un deterioro del rendimiento cognitivo, un sistema inmunitario debilitado y un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas.

La privación del sueño se ha convertido en un problema de salud pública mundial que afecta tanto al bienestar personal como al rendimiento económico.

Pilar 2



Nutrición e Inmunidad

El mundo se enfrenta a un doble problema de malnutrición:

- Más de 2.500 millones de adultos tienen sobrepeso, incluidos más de 890 millones que viven con obesidad (OMS).
- Al mismo tiempo, cientos de millones de personas sufren inseguridad alimentaria, y muchas no pueden acceder a una comida nutritiva a diario. La mala nutrición sigue siendo uno de los principales factores que contribuyen a enfermedades prevenibles, a la vez que debilita la resiliencia del sistema inmunitario y el envejecimiento saludable.

Pilar 3



Vitalidad y Movimiento

El 46% de los europeos nunca hace ejercicio ni practica deporte (Eurobarómetro), mientras que la OMS estima que 1.800 millones de adultos no cumplen con los niveles de actividad física recomendados a nivel mundial.

La inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y trastornos de salud mental. Como señalan cada vez más los expertos, "estar sentado es el nuevo fumar".

Pilar 4



Serenidad y Mindfulness

Los problemas de salud mental siguen aumentando:

- La ansiedad y la depresión afectan a cientos de millones de personas en todo el mundo.
- Según la OCDE, los problemas de salud mental cuestan a muchas economías más del 4 % del PIB anual debido a la pérdida de productividad, los gastos sanitarios y el absentismo laboral. Crear oportunidades para la atención plena, la gestión del estrés y la resiliencia emocional es ahora más importante que nunca.





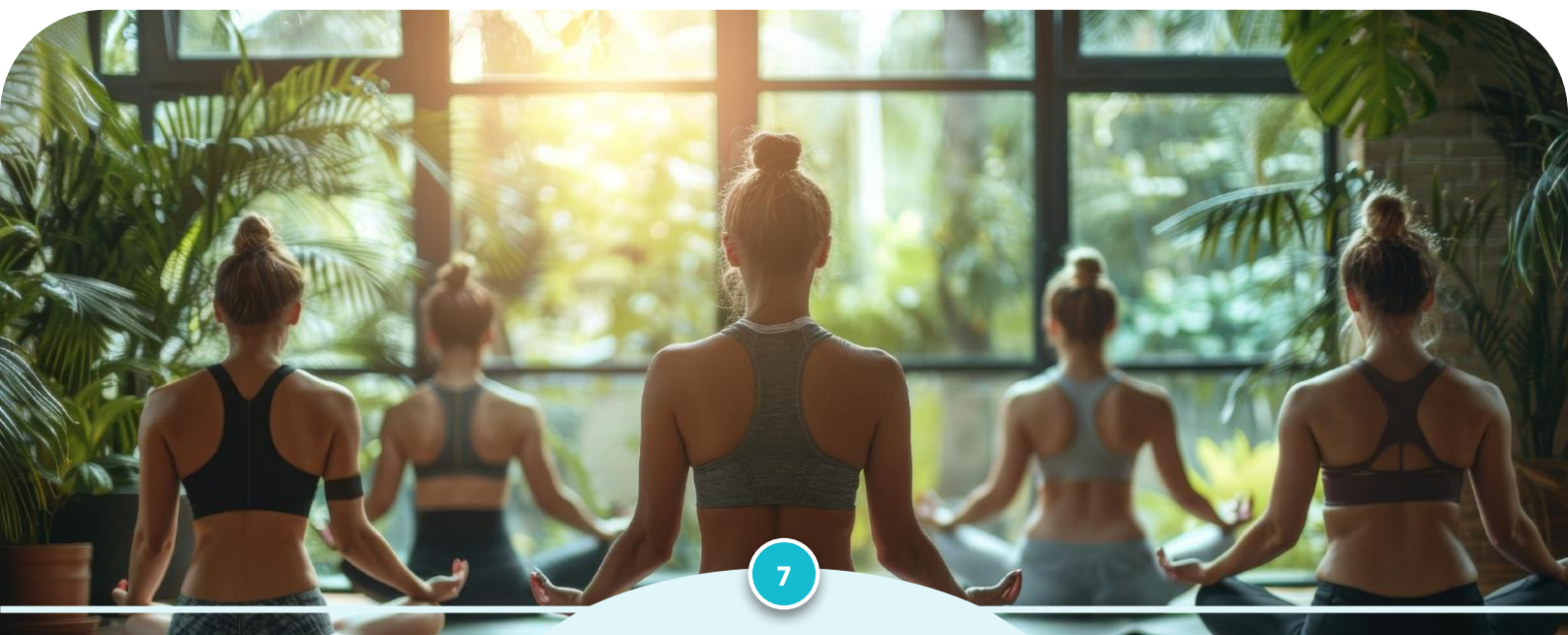
Pilar 5



Propósito y Solidaridad

La OMS ha identificado la soledad y el aislamiento social como un problema de salud mundial en aumento:

- Uno de cada cuatro adultos mayores experimenta aislamiento social, mientras que muchos adolescentes manifiestan sentimientos frecuentes de soledad.
- La Comisión de Conexión Social de la OMS estima que más de 870.000 muertes anuales están relacionadas con el aislamiento social y la soledad en todo el mundo.
- Las conexiones sociales sólidas, la implicación en la comunidad y un sentido de propósito son poderosos indicadores tanto de longevidad como de calidad de vida.



10 Años de impacto: La evolución del World Wellness Weekend

Crecimiento a lo largo del tiempo: Países, Ciudades, Centros

Las métricas del World Wellness Weekend muestran una trayectoria de crecimiento sin precedentes (fuente: AirTable):

- **2017–2019:** Inicio con 160 centros participantes en Francia y Bélgica en el primer año hasta alcanzar una presencia verificada en tan solo 3 años de 2300 centros en 98 países en 2019.
- **2020–2022:** Demostrando una resiliencia extrema ante las crisis sanitarias mundiales, el World Wellness Weekend se adaptó rápidamente a modelos de entrega digitales/híbridos, ampliando su impacto a 109 países en septiembre de 2020 y a 139 países en 2023. El World Wellness Weekend se convirtió en una plataforma de confianza que brindó a los profesionales un sentido de pertenencia y un símbolo de recuperación global para el público en general.
- **2023–2025:** Con cifras que casi se duplican, pasando de 6.300 centros en 148 países en 2023 a 11.000 centros en 187 países en 2025, gracias a la activación masiva de hoteles y resorts (Marriott International, J Wellness Circle, Fusion, Banyan Group, RIU...), gimnasios (clubes David Lloyd, Fitness First, Celebrity Fitness, Mizuno, Tipness, Renaissance, Fondazione Sport City...), parques municipales y espacios públicos comunitarios (Marbella, Santo Domingo, Casciana Terme, Córdoba, Pumbal...).
- **2026 (Hito del 10º aniversario):** El objetivo es congregarse a 15.000 centros en 190 países, con actividades en más de 2.000 ciudades, brindando acceso a sesiones y talleres colectivos de bienestar gratuitos, divertidos y significativos a millones de participantes en todo el mundo.



Expansión de la red de Embajadores

El eje estructural del WWW es su red global de más de 150 Embajadores y Coordinadores.

Esta estructura descentralizada de voluntarios apasionados garantiza que los principios fundamentales del movimiento se traduzcan eficazmente a través de diversos idiomas, normas culturales y estructuras socioeconómicas locales.

La red se ha ampliado para incluir a un atleta olímpico, miembros de juntas directivas de asociaciones de spas y bienestar, gerentes generales de hoteles, directores de spas y organizadores comunitarios que trabajan durante todo el año para fomentar la participación local.

Impacto en la comunidad y en la cultura

Durante la última década, la iniciativa ha democratizado con éxito el bienestar eliminando las barreras financieras.

Las actividades gratuitas realizadas en residencias de ancianos, hospitales, escuelas y orfanatos han modificado la percepción local sobre el movimiento y la nutrición, contribuyendo a que la salud preventiva se convierta en el conducto hacia comunidades más fuertes y saludables.

EL COMPLEJO DE BIENESTAR MULTIPILAR 2026

HUELLA GLOBAL

Desde 2017 con alrededor de 60 Ciudades



Hasta 2026 con más de 150 Países y más de 2,000 Ciudades en todo el mundo

Expansión de la red de Embajadores

Gracias a su colaboración con CCIcomms, el World Wellness Weekend sigue fortaleciendo su presencia global en los medios de comunicación mediante una cobertura orgánica de calidad y un compromiso verificado de la audiencia.

En lugar de basarnos en cifras infladas de "alcance potencial", nos centramos en el impacto medible en televisión, radio, prensa escrita y medios digitales para demostrar cómo los mensajes de bienestar resuenan en las audiencias de todo el mundo.



Aspectos destacados de los medios

❖ Programa de radio "Moments with Marianne" (EE.UU)

- 12,88 millones de visitas únicas al sitio web
- 51.000 visualizaciones/escuchas estimadas

❖ ABC 27 – Good Day PA (EE.UU)

- Presentó el World Wellness Weekend en televisión
- 1,23 millones de visitas únicas al sitio web
- 6.860 visualizaciones de vídeo

❖ Shine On de Radio Wellness (EE.UU)

- Cobertura radiofónica especializada en bienestar, dirigida a audiencias preocupadas por su salud.

❖ Revista BILAN (Suiza)

- Cobertura en una de las principales publicaciones de negocios y estilo de vida de Suiza:
- "Les retraites de luxe bouleversent le tourisme haut de gamme" (Los retiros de lujo están revolucionando el turismo de alta gama)

❖ Revista All-Inclusive (Polonia)

- Presentación internacional: "Bienestar sin fronteras: El World Wellness Weekend regresa para inspirar al mundo"

❖ Revista Wellbeing (Reino Unido)

- "World Wellness Weekend 2025: Actividades y eventos de bienestar gratuitos en todo el Reino Unido"
- 16.200 visitas únicas
- 4.100 visualizaciones del artículo

CAPÍTULO 4

Ciudades del Bienestar: una perspectiva global

Cómo el Bienestar está dando forma a la vida urbana

La metrópolis moderna se está rediseñando. Las autoridades locales reconocen que las ciudades pueden generar estrés y enfermedades crónicas, o bien fomentar la longevidad. El movimiento de la "Ciudad del Bienestar" representa un cambio intencional que se aleja de la arquitectura aislada y centrada en el automóvil para adoptar un diseño urbano verde, activo y altamente conectado.

El papel de las ciudades en la promoción del Bienestar

Los gobiernos municipales con visión de futuro están integrando el bienestar directamente en sus políticas públicas. Esto incluye invertir fuertemente en corredores peatonales, implementar iniciativas de agricultura urbana, hacer cumplir las normas de mitigación del ruido público y convertir los parques públicos en centros de bienestar al aire libre.

Ecosistemas locales liderados por Embajadores

A través de nuestros embajadores locales, WWW tiende puentes entre las políticas municipales y la activación comunitaria. Mediante la coordinación directa con alcaldes, oficinas de turismo y ministerios de salud, nuestros embajadores transforman las plazas públicas en vibrantes centros de actividad física gratuita, revitalizando así la infraestructura pública.

Algunos municipios proactivos están teniendo un impacto positivo con el World Wellness Weekend entre los que se incluyen Marbella y San Pedro de Alcántara (España); el Municipio de Tigre, la Comuna de Cabalango, Córdoba y Turismo de Chaco (Argentina) que han declarado al WWW como "evento de interés público"; Pumbal (Portugal); Municipalidad de Maipú (Chile);



Namaste Yoga Festival - Val di Fiemme ITALY ©GaiaPanozzo

PANORAMA REGIONAL DE 2026

EUROPA

- Enfoque: Política municipal profundamente integrada, protección del patrimonio de aguas termales y transporte verde activo.

LAS AMÉRICAS

- Enfoque: desafíos fitness comunitarios, iniciativas de igualdad en salud mental e integraciones de bienestar corporativo.

ASIA-PACÍFICO

- Enfoque: síntesis de prácticas ancestrales de longevidad con ecosistemas de salud digital de vanguardia.

Europe

Championing the preservation of historic thermal/mineral assets, pedestrian-first urban design, and direct governmental support for public sports and wellness weekends, especially the European Week of Sports (organized by the European Commission) and Sport City Day (supported by the Minister of Sport), both partners of World Wellness Weekend.

The Americas

Navigating a massive focus on community-wide fitness challenges, mental health equity programs, and corporate wellness frameworks designed to support decentralized workforces, especially in Winnipeg (Most active city in Canada (2022-2025)).

Asia-Pacific

Leading the charge in blending ancestral longevity traditions (such as Shinrin-yoku and Tai Chi) with cutting-edge digital health ecosystems and urban green spaces, with the official support of Mayors in Japan (Higashikawa, Karatsu, Minato City, Odawara, Shizuoka, Yamato); and the support of the Minister of Tourism and the Minister of Health in the Philippines.

CAPÍTULO 5

Tendencias de Bienestar clave para 2026

La salud preventiva como estilo de vida

La salud preventiva, antes percibida como un régimen médico restrictivo, ahora se adopta como un estilo de vida intencional centrado en la vitalidad funcional.

Los consumidores gestionan de forma proactiva su salud metabólica, el rendimiento celular y los indicadores de longevidad a través de hábitos diarios, optando por la prevención inteligente en lugar del tratamiento reactivo.

El Bienestar Mental se populariza

La salud mental está ahora integrada en la vida cotidiana gracias a la tecnología accesible, la cultura laboral y los espacios públicos.

Las áreas clave de enfoque incluyen la respiración consciente como herramienta funcional para la regulación del sistema nervioso, la sonoterapia y el diseño intencional de espacios arquitectónicos tranquilos para combatir la fatiga digital.

EVOLUCIÓN DEL TURISMO DE BIENESTAR

EL COMPLEJO DE BIENESTAR MULTIPILAR 2026

De cuidarse como reacción a algo

- Tratamientos de belleza superficiales
- Escapadas de fin de semana aisladas
- Relajación pasiva

A la longevidad regenerativa

- Epigenética y pruebas de biomarcadores
- Inmersión cultural profunda
- Transformación duradera del estilo de vida

Actualmente, los viajeros buscan destinos que ofrezcan transformaciones fisiológicas y psicológicas integrales, con pruebas de biomarcadores, evaluaciones epigenéticas, inmersión cultural profunda y programas de optimización del sueño que brindan beneficios a largo plazo mucho después de terminar el viaje.

Modelos de Bienestar impulsados por la comunidad

A medida que el aislamiento social continúa afectando la salud pública, los consumidores buscan activamente espacios de bienestar centrados en la comunidad. Gimnasios, clubes de corredores, termas y jardines del vecindario cumplen una doble función vital como centros tanto para el acondicionamiento físico como para la conexión social esencial.

Expansión del Bienestar en el lugar de trabajo

Guiado por iniciativas como la Iniciativa de Bienestar en el Lugar de Trabajo del Instituto Global de Bienestar (presidida por Jessica Grossmeier), el bienestar corporativo ha evolucionado más allá de las ofertas superficiales. El diseño moderno de los espacios de trabajo integra la salud directamente en la cultura corporativa, priorizando la seguridad psicológica, límites claros para la desconexión digital, entornos de trabajo remoto ergonómicos y planes de asistencia médica que recompensan el cuidado preventivo proactivo.

Experiencias de Bienestar digitales e híbridas

La relación entre tecnología y bienestar ha alcanzado un equilibrio saludable. Las plataformas digitales funcionan como herramientas de apoyo para la salud en el mundo real. La inteligencia artificial ofrece orientación nutricional y de acondicionamiento físico altamente personalizada, mientras que los modelos híbridos permiten a los usuarios pasar sin problemas del entrenamiento digital inmersivo en casa a eventos comunitarios presenciales.



CHAPTER 6

Voces de la red global

Reflexiones de Embajadores de todo el mundo

El éxito continuo del World Wellness Weekend se debe a la pasión y la dedicación de nuestros Embajadores globales. A continuación, compartimos sus reflexiones estando en la primera línea de este movimiento:

❖ **Lucía ROMERO DE ÁVILA NIETO (España):**



"En España, el bienestar está arraigado en nuestro tejido social. A través del WWW, hemos llevado nuestro estilo de vida dinámico a las plazas públicas, transformando lugares históricos en espacios activos para el movimiento y la conexión social."

❖ **Regis BOUDON-DORIS (Italia):**



"Italia está combinando su patrimonio termal histórico con la medicina del estilo de vida moderna. Estamos demostrando que nuestra cultura clásica del bienestar se adapta perfectamente para satisfacer las necesidades actuales de salud preventiva."

❖ **Katie BYRNE PLOWMAN (Reino Unido):**



"Estamos logrando derribar la idea de que el bienestar es algo exclusivo. Al colaborar con centros comunitarios locales, estamos haciendo que los recursos de actividad física y salud mental sean accesibles a diversas poblaciones en todo el Reino Unido."

❖ **Gloria TREISTER (EE.UU):**



"Nuestro objetivo es impulsar un cambio sistémico en los centros urbanos. Trabajamos para conectar los entornos corporativos con la infraestructura comunitaria, garantizando que el bienestar se convierta en parte natural de la vida cotidiana estadounidense."

❖ **Nathalie ROY (Canadá):**



"En Canadá, es fundamental hacer hincapié en el bienestar estacional y en conexión con la naturaleza. Estamos demostrando que el movimiento al aire libre y la atención plena en la naturaleza son herramientas vitales para fomentar la resiliencia mental durante todo el año."

❖ **Eduardo FINCI (Argentina):**



"A pesar de los desafíos económicos, la pasión por el bienestar en Sudamérica es increíblemente fuerte. Nuestras comunidades demuestran que el verdadero bienestar florece gracias a la energía colectiva, la danza y el apoyo mutuo."

❖ **Flavio ACUÑA (República Dominicana):**



"Estamos redefiniendo por completo la experiencia de viajar al Caribe, entrelazando el bienestar auténtico y la cultura local directamente en nuestro modelo de hostelería, lo que genera grandes beneficios tanto para los visitantes como para los residentes locales."

❖ **Tomoko IWAI (Japón):**

“En Japón, nos centramos en armonizar la innovación urbana moderna con prácticas ancestrales de longevidad como los baños de bosque. El verdadero bienestar reside en crear momentos de tranquilidad y atención plena en medio del ritmo acelerado de nuestras ciudades.”



❖ **Hayden RHODES (Tailandia):**

“Tailandia sigue siendo líder mundial en hostelería holística. Estamos ampliando nuestro enfoque, pasando de las terapias corporales tradicionales a la profunda revitalización emocional, espiritual y física integral.”



Diversidad cultural de las practices del Bienestar

Estas voces recalcan que el bienestar no es un concepto que se aplique por igual a todos.

Ya sea a través de la práctica del Shinrin-yoku en Japón, los baños termales en Italia o los movimientos comunitarios en Argentina, WWW celebra la rica diversidad cultural de las tradiciones de salud globales, honrando su historia a la vez que las adapta a la vida moderna.



Estudios de casos: el Bienestar en acción

01

Marbella, España



- **Contexto:** Un destino costero de renombre mundial que busca pasar de ser un lugar de ocio de lujo a convertirse en un centro líder en salud, fitness y longevidad durante todo el año.
- **Iniciativa:** El gobierno municipal colaboró con Embajadores locales del WWW para lanzar un amplio programa de bienestar transformando sus paseos marítimos y parques públicos en pabellones de bienestar al aire libre.
- **Impacto:** Se lograron altos índices de participación entre poblaciones multigeneracionales, con entrevistas en TV Marbella, TV Torremolinos...

02

Casciana Terme, Italia



- **Contexto:** Una histórica ciudad balneario italiana que busca revitalizar su patrimonio tradicional de bienestar termal para una generación moderna y joven de viajeros preocupados por su salud.
- **Iniciativa:** La ciudad abrió sus instalaciones termales históricas y espacios públicos para foros educativos interactivos sobre bienestar, combinando terapias minerales tradicionales con prácticas modernas de atención plena.
- **Impacto:** Se logró introducir con éxito a un público más joven en las terapias termales históricas, preservar el patrimonio local y crear un modelo escalable para otros destinos de bienestar históricos en toda Europa.

03

Don Torcuato, Argentina



- **Contexto:** Una comunidad residencial suburbana que enfrenta presiones económicas y busca formas asequibles y accesibles de apoyar la salud pública y la cohesión social.
- **Iniciativa:** Organizadores locales crearon talleres de bienestar comunitarios en el emblemático Club Atlético Caza y Pesca, ofreciendo clases de fitness gratuitas, educación nutricional accesible y meditación grupal.
- **Impacto:** Se ha demostrado que las barreras financieras pueden superarse mediante la acción comunitaria, lo que se traduce en mejoras cuantificables en los indicadores locales de salud mental y en las métricas de conexión social.

04

Higashikawa, Japón



- **Contexto:** Un municipio japonés con visión de futuro en la isla de Hokkaido cuyo objetivo es abordar los estilos de vida sedentarios y promover la salud en todos los segmentos de la población: gente mayor, estudiantes en colegios y personas activas aportando bienestar en el lugar de trabajo.
- **Iniciativa:** La ciudad integró las actividades de WWW directamente en su programación anual de salud pública, ofreciendo evaluaciones físicas gratuitas, clínicas posturales y ejercicios grupales de bajo impacto.
- **Impacto:** Gracias a una colaboración plurianual con R-body, el alcalde logró involucrar con éxito a miles de personas mayores, estudiantes y trabajadores el movimiento activo, redujo el aislamiento social y fomentó una mayor colaboración entre las clínicas médicas locales y los profesionales del fitness.

CAPÍTULO 8

El future del Bienestar: una vision de futuro

El Bienestar como prioridad de salud pública

El futuro de la atención sanitaria mundial depende de nuestra capacidad para pasar de tratar la enfermedad a cultivar activamente el bienestar.

Durante la próxima década, el bienestar debe reconocerse como una prioridad esencial de salud pública. Los sistemas de salud gubernamentales ya no pueden absorber los crecientes costos de las enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida; la inversión debe reorientarse sistemáticamente hacia la atención preventiva y proactiva.

FUTURA COLABORACIÓN EN SALUD PÚBLICA

SECTOR PÚBLICO

- Política e infraestructura
- Sistemas de atención sanitaria
- Tecnología/Negocios

WORLD WELLNESS WEEKEND

- Movilización de base
- Programación inclusiva

PRIVADO

- Sector
- Innovadores

El papel de las Ciudad y los Gobiernos

Como demostraron las buenas prácticas de Healthy Lifestyles for Europe de 2026 (HL4EU), (Estilos de Vida Saludables para Europa), los gobiernos deben desempeñar un papel activo integrando indicadores de bienestar directamente en sus marcos legislativos y de planificación urbana. Esto implica diseñar ciudades que fomenten la actividad física de forma natural, establecer protecciones claras para la salud mental y apoyar iniciativas de bienestar comunitario mediante estructuras impositivas progresivas y financiación pública.

Colaboración público-privada

Para afrontar los retos sanitarios actuales se requiere una sólida colaboración entre los sectores público y privado. Como asociación internacional sin ánimo de lucro, el World Wellness Weekend actúa como catalizador de estas alianzas, reuniendo a empresas innovadoras, proveedores de atención médica y autoridades municipales para diseñar y escalar soluciones de bienestar inclusivas y accesibles.

Nuestras alianzas estratégicas con el World Cleanup Day (Día Mundial de la Limpieza a nivel global), y con Pace e Bene, Campaña de No Violencia en los EE. UU., demuestran acciones tangibles a gran escala que responden al llamado del Wellness Moonshot del Global Wellness Institute, uniendo esfuerzos para dar forma al futuro hacia un mundo libre de enfermedades prevenibles.



Haciendo que el Bienestar sea más accesible a nivel mundial

Como afirmó Katherine Johnston, investigadora del **Global Wellness Institute**: "Ante la creciente brecha entre quienes tienen y quienes no tienen, los líderes del sector del bienestar deben convertirse en líderes en bienestar".

Debemos dismantelar la idea errónea de que el bienestar es un lujo exclusivo.

La próxima década del movimiento del bienestar se centrará intensamente en la equidad y la accesibilidad a nivel global. El verdadero bienestar requiere crear oportunidades sencillas y gratuitas para una vida sana, accesibles para todos, independientemente de su ubicación geográfica, edad o nivel socioeconómico.

Ya es hora de que volvamos a conectar con el ritmo de la naturaleza y con los consejos sensatos que nos daban nuestras abuelas para ser activos y sentirnos en armonía con nuestros amigos y nuestra comunidad: «Termínate las verduras, sal a jugar con tus amigos, relájate o tómate un descanso, es hora de irse a la cama, tienes un gran día por delante para marcar la diferencia en el mundo».

Jean-Guy de Gabriac, fundador del WWW, se inspiró en su abuela antes de que falleciera a los 101 años, llena de alegría y esperanza de que los 5 Pilares del Bienestar inspiren a millones de personas a convertirse en "wellfluencers" y así influir positivamente en sus amigos, familiares y comunidad. El mundo necesita bienestar más que nunca, y más wellfluencers ;-)



CAPÍTULO 9

Conclusión: un llamado a la acción

Reforzando el WWW como movimiento global

El World Wellness Weekend es más que una celebración de tres días; este año se convierte en una celebración de 4 días en España, desde el jueves 17 hasta la puesta del sol del domingo 20 de septiembre.

Es un catalizador permanente para la transformación de la salud global. En los últimos diez años, hemos demostrado que una red descentralizada, impulsada por la pasión y con base en la comunidad, puede inspirar un cambio real y duradero en ciudades y países de todo el mundo con Bienestar para Todos. No solo Bienestar para los **Clientes**, sino también Bienestar para los **Compañeros de trabajo** (bienestar en el lugar de trabajo) y para las **Comunidades desfavorecidas** (hospitales, residencias de ancianos, orfanatos, personas con necesidades especiales...).

Invitación a participar e involucrarse

Invitamos a organizaciones de medios de comunicación, líderes empresariales, gobiernos municipales y profesionales del bienestar a unirse a nosotros en esta misión vital.

- **Para los medios de comunicación:** Ayúdenos a compartir estas historias de transformación humana y a situar la educación sanitaria preventiva al frente de la concienciación pública.
- **Para los municipios:** Asóciense con nuestra red de Embajadores para dinamizar sus espacios públicos y diseñar entornos urbanos más saludables y vibrantes.
- **Para las empresas:** Incorpore el bienestar de forma integral a la cultura organizacional para apoyar y empoderar a sus trabajadores a nivel global.
- **Para empresas (hoteles, resorts, gimnasios/clubes deportivos, estudios de yoga/pilates, spas/centros de bienestar):** abran sus puertas al público, compartan su experiencia y su entusiasmo: conviértanse en el foco de bienestar en su comunidad. ¡Álcense como Campeones del Bienestar, brillen como Héroes del Bienestar!

Visión para la próxima década

De cara a los próximos diez años, nuestra visión es que el bienestar esté más integrado en la vida cotidiana, desde el diseño de nuestras ciudades y lugares de trabajo hasta nuestras políticas de salud pública y los planes de estudio escolares.

Juntos, sigamos construyendo un mundo más sano, resiliente y profundamente conectado. El bienestar comienza con NOSOTROS y crece con TODOS NOSOTROS.

El viaje de la próxima década comienza hoy: todo el mundo está invitado a formar parte de él en su ciudad como centro participante, como Campeón del Bienestar, Héroe del Bienestar o Coordinador de Ciudad del World Wellness Weekend.



RECONOCIMIENTO DE LA PRENSA Y LOS MEDIOS

En los últimos años, el World Wellness Weekend ha alcanzado un notable crecimiento mundial y ha logrado un gran reconocimiento mediático, reuniendo a profesionales del bienestar, líderes del turismo, gimnasios, spas, hoteles y comunidades locales en 187 países.

Hasta la fecha, más de 10.990 centros han participado en todo el mundo, organizando más de 20.000 actividades gratuitas e inclusivas en 2.012 ciudades, lo que representa un aumento del 75% en la participación desde 2023.

La visibilidad en los medios alcanzó niveles sin precedentes con más de 829 artículos de prensa, generando un estimado de 10,7 millones de visualizaciones, un alcance de audiencia combinado de 2.790 millones, 851 millones de lectores en línea y una puntuación máxima de autoridad de dominio de 99.

El movimiento también generó más de 6.000 publicaciones en redes sociales y miles de interacciones, además de entrevistas en televisión y radio en importantes cadenas internacionales y regionales.

Con el apoyo de más de 150 Embajadores y Coordinadores, el World Wellness Weekend continúa promoviendo el Objetivo de Desarrollo Sostenible n.º 3 de las Naciones Unidas: Salud y Bienestar para Todos, respaldando la iniciativa Wellness Moonshot del **Instituto Mundial del Bienestar** y la **Semana Europea del Deporte** mientras inspira a millones de personas en todo el mundo a adoptar estilos de vida más saludables, más activos, conscientes e inclusivos siempre que sea posible. ¡Es GENIAL sentirse BIEN!

Encuentre centros participantes cerca suyo wellmap.es