



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Bienestar emocional

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE



Índice de materiales¹

- Promocionar los activos para la salud y el bienestar emocional de las personas mayores con la finalidad de mantener su satisfacción con la vida y sostener su salud y bienestar.
- Materiales:
 - Vídeo: Bienestar emocional
 - Animación: Bienestar mental
 - Animación: La recuperación
 - Animación: La participación en experiencias intergeneracionales
- Saber más (enlaces a documentos o webs recomendadas)
- Bibliografía

¹ Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017.

Promocionar los activos para la salud y el bienestar emocional de las personas mayores con la finalidad de mantener su satisfacción con la vida y sostener su salud y bienestar.

La OMS considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos mentales; es un estado de bienestar que permite a la persona realizarse y ser capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Se manifiesta de formas diversas y relacionadas entre sí, siendo un recurso importante para el bienestar de los individuos, las familias, las comunidades y la sociedad en general. Además, es parte indivisible de la salud general; abarca a todas las personas, edades y entornos; y contribuye al capital social, humano y económico de cada sociedad.

En el ámbito andaluz, esta mirada positiva es asumida por el IV Plan Andaluz de Salud, que incorpora la perspectiva de los Activos en Salud, cuyo eje es la potenciación de los elementos o factores personales, comunitarios e institucionales que generan salud y bienestar a la población, a lo largo del ciclo vital. El modelo de Activos en Salud trata de completar las propuestas procedentes de los modelos preventivos tradicionales, basados en los déficits y las enfermedades, con otras como la capacidad de personas y comunidades para desarrollarse saludablemente, lo que supone una menor dependencia de los servicios de salud.

La salud mental y el bienestar en la edad avanzada nos benefician a cada uno de nosotros, al asegurarnos más años de vida saludable, agradable y satisfactoria. Promover la salud mental entre las personas mayores es una vía para maximizar las valiosas contribuciones que pueden hacer a la sociedad y a la economía, a la vez que se minimizan los costes relacionados con los cuidados originados por una salud mental frágil.

Para muchas personas mayores, esta etapa del ciclo vital les brinda experiencias positivas, libres de obligaciones laborales y con oportunidades para seguir creciendo y aprendiendo, así como para el disfrute personal y social.

Sin embargo, en esta etapa también se dan circunstancias que impactan negativamente en la salud mental de esta población y que han de considerarse como situaciones de riesgo: viudedad reciente; otras pérdidas de personas cercanas; separación o divorcio; jubilación forzosa y/o cuando se asocia a una pérdida de estatus, de estructuración de la vida diaria o de disminución de contacto sociales; desempleo tardío; precariedad económica; aislamiento social; problemas de salud física; etc.

Teniendo en cuenta los factores determinantes de la salud mental (individuales y contextuales), así como las situaciones de riesgo ya comentadas, se ha de establecer un equilibrio entre las acciones preventivas para evitar o reducir el impacto de la enfermedad y aquellas que potencian la salud y el bienestar emocional de las personas mayores, en línea con las recomendaciones del III Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2016-2020.

Conseguir un equilibrio entre estas opciones es un reto, y más aún en un sistema sanitario tradicionalmente enfocado al abordaje de la enfermedad. Un segundo desafío tiene que ver con la necesidad de cohesionar las acciones intersectoriales en este ámbito, para que lo individual y lo social sean una suma consistente, formando parte del diseño integral de iniciativas para promocionar la salud y el bienestar de esta población.

Habilidades y capacidades para lograr un mayor bienestar emocional y mental

El bienestar emocional y mental es muy importante en todas las edades y forma parte de la buena salud. El transcurso de la vida cotidiana nos genera tensiones y preocupaciones que forman parte normal de la existencia de las personas, son inevitables y no debemos esforzarnos en eliminar. El objetivo no es sentirnos bien permanentemente, sino evitar que las emociones negativas nos impidan estarlo.

A menudo el cuerpo manifiesta en forma de trastorno físico el malestar que sentimos emocionalmente, por ello es importante cuidar nuestro estado emocional. La forma en que vivamos, el hecho de envejecer y la actitud que tengamos ante esta etapa de la vida influye directamente en nuestra salud. Respetar las pérdidas y no tener miedo a la ansiedad que la vida ocasiona contribuirán a nuestro bienestar.

Aunque suelen ser factores externos los que nos ocasionan malestar emocional, la forma en que los afrontemos depende de nuestra actitud personal.

Entre las cosas que podemos hacer están:

- No dejar de hacer las cosas que debemos y queremos hacer. En ocasiones estaremos con tensión y otras en completa relajación, estaremos alegres o tristes, sentiremos cansancio o fortaleza, pero nuestra vida no se puede detener según nuestro estado de ánimo. La realización de una afición o tarea gratificante beneficia tu salud.
- Relacionarnos con otras personas. Una de las mayores fuentes de bienestar emocional son las relaciones humanas. Compartir con otras personas nuestras actividades, inquietudes, preocupaciones y proyectos supone un beneficio mutuo en todas las edades. La soledad es un factor de riesgo para la depresión. No te aisles, si has perdido a tu familia o amistades de toda la vida, busca nuevas relaciones.
- Mantener actividad mental, incluyendo actividades de aprendizaje, en cualquier campo del conocimiento.
- Hacer actividad física, mejor grupal, ya que se ha comprobado que existe un efecto beneficioso de cualquier tipo de ejercicio tanto sobre el estado emocional como sobre la capacidad mental.
- Dar importancia a los logros de nuestra vida, reconocer nuestras propias capacidades, cualidades y méritos.
- Aprender de nuestros errores, evitando lamentarnos de ellos y valorando qué nos aportan para evitar repetirlos y qué enseñanzas nos pueden ser de utilidad.

Materiales

- Vídeo: [Sentirse bien cuando se envejece](#)
- Animación: [Bienestar mental](#)
- Animación: [La recuperación](#)
- Animación: [El Proyecto de vida](#)
- Animación: [La participación en experiencias intergeneracionales](#)

Saber más

- Comisión Europea. "La salud mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible". Disponible en: <http://goo.gl/17fTZK>

- Portal Web sobre Bienestar Emocional de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS: <http://www.bemocion.msssi.gob.es>
- La Caja de Herramientas Comunitarias: <http://ctb.ku.edu/es>
- Blog salud comunitaria: <http://saludcomunitaria.wordpress.com>
- IMSERSO: Ciudades Amigables con las Personas Mayores: <http://goo.gl/ownY43>
- The Community Guide <http://www.thecommunityguide.org/index.html>

Bibliografía

- Morgan A, Ziglio E. Revitalising the evidence base for public health: an assets model. Promotion & Education; 2007, Suppl 2: 17-22.
- Hernan M, Lineros C, Morgan A. Los activos para la salud personales, familiares y comunitarios. En: Hernán M, Morgan A, Mena AL (eds). Formación en salutogénesis y activos para la salud. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2013.
- EC. (2005). Green Paper «Confronting demographic change: a new solidarity between the generations». Disponible en: <http://goo.gl/kA9Ato>
- Wilkinson R, Marmot M. Los determinantes sociales de la salud. Los hechos probados. Organización Mundial de la Salud; 2003 (Traducción: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2006). Disponible en: <http://goo.gl/mtC9t>
- Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. I Plan Andaluz de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia (2016-2020). Sevilla: La Consejería; 2016. Disponible en: <http://goo.gl/DKCP5t>
- Secretaría General de Salud Pública y Participación. Manual para el diseño e implementación de los Grupos Socioeducativos en Atención primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011. Disponible en: <http://goo.gl/MlfOFS>
- Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud. PAPPs. Semfyc 2014. Vo. 46 Extraordinario IV: 1-120. Disponible en: <http://goo.gl/x5TdZl>

- Espinosa JM, Muñoz F, Burgos ML, Gertrudis MA, Canalejo A, Criado M. La estrategia de envejecimiento activo: de la teoría a la práctica clínica. Medicina de Familia. Andalucía; noviembre 2015, 16 (3), Suplemento 1: 5-70. Disponible en: <http://goo.gl/VtgNjz>





FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

