FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Bienestar emocional

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE

Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

EIP ON AHA
REFERENCE SITE

Bienestar emocional

Índice de materiales[1]

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: Sentirse bien cuando se envejece
    - Animación: Bienestar mental
    - Animación: La recuperación
    - Animación: El proyecto de vida
    - Animación: La participación en experiencias intergeneracionales

Materiales sobre Bienestar emocional

https://www.enbuenaedad.es/inicio/aprender_mas/aprendizaje_permanente/bienestar-emocional

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

Bienestar emocional

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.

Bienestar emocional

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 perdidas 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.

Bienestar emocional

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 aísles, si has perdido a tu familia o amistades de toda la vida, busca nuevas relaciones.

Entre las cosas que podemos hacer están:

- **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.

Saber más

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

Más información:

www.enbuenaedad.es

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License