



Envejecimiento
Activo y Saludable



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



El proyecto Envejecimiento Activo y Saludable está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Desde la **Asociación Columbares** os invitamos a vivir con nosotros una experiencia formativa digital con la que mejorar la salud de adultos mayores de forma integral.

Ofrecemos una agenda formativa gratuita para desarrollar en centros sociales, instituciones y entidades interesadas en horario compatible a sus requisitos. Todas estas **sesiones formativas** contarán con una sección **práctica complementaria**.

 activoysaludable.org 



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



La **ASOCIACIÓN COLUMBARES** es una **ONG** que surge en el seno de los movimientos vecinales, en la década de los años setenta.

Con **más de treinta años** de recorrido, nuestra **misión** es ayudar a las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, económica, educativa o cultural, a conseguir su plena inclusión y lograr una sociedad más justa, solidaria y respetuosa con el medio ambiente.

Nuestros **finés** son promover, apoyar y desarrollar proyectos de interés educativo, cultural, asistencial y socio-laboral, en beneficio de los siguientes colectivos: infancia, juventud, mujer, inmigrantes, mayores, familias, refugiados y solicitantes de asilo, minorías étnicas, personas con discapacidad, reclusos, exreclusos y personas sometidas a medidas alternativas, personas afectadas por el VIH, emigrantes españoles retornados y en general a todos aquellos **colectivos en situación o riesgo de exclusión social**, y a la población en general dentro del ámbito de actuación de la Asociación, favoreciendo en todo momento la **interculturalidad**.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Envejecimiento
Activo y Saludable

PERSONAL ESPECÍFICO DEL PROYECTO



**Paz
Parrondo Celdrán**

Bióloga, Coordinadora del proyecto Envejecimiento Activo y Saludable. Capacitación pedagógica, experta en e-learning y profesora de formación profesional en áreas de la salud.



**María Belén
Andrade Matute**

Psicóloga General Sanitaria. Neuropsicóloga. Experta en inteligencia emocional y Mindfulness. Técnico y formadora en el proyecto Envejecimiento activo y saludable.

Material creado para fines didácticos por profesionales cualificados. En caso de alguna duda o comentario, pónganse en contacto con nosotros.



Contenidos

1. Salud Integral.
2. Salud Social.
3. Barreras a la interacción social. Dos debates dirigidos.
4. Beneficios de la interacción y participación social.
5. El conflicto intergeneracional.
6. Recomendaciones para mejorar la salud social.

1. Salud Integral

Al pensar en salud nuestra mente va directamente a una imagen en la que nuestro cuerpo u organismo funciona correctamente, esto es, nuestros huesos, articulaciones, órganos y sistema en general. Sin embargo, los organismos dedicados al estudio y promoción de la salud han puesto de manifiesto la necesidad de depurar y ampliar este concepto limitante de lo que es la salud. Así, realmente, al hablar de salud lo tenemos que hacer con una perspectiva integral en la que se entiende que la salud de una persona está compuesta por tres diferentes áreas, independientes pero interconectadas entre sí.

Dichas áreas son:

- Salud Física, lo que clásicamente se ha asumido por salud. Encontramos físicamente bien, activos, sin patologías y con funcionalidad e independencia suficientes para realizar las actividades básicas de la vida diaria.
- Salud mental. Tradicionalmente, es dejada de lado, entendiéndose como algo negativo el tener algún problema de salud a este nivel. A lo largo de los últimos años, el interés y trabajo activo por esta área de salud ha ido incrementando. No obstante, todavía se requiere mayor investigación e intervención con algunos colectivos como son, por ejemplo, las personas adultas mayores. Es necesario trasladar y recalcar la importancia de las emociones y el bienestar psicológico en todas las edades, desmitificando el hecho de que la patología mental o el estrés psicológico sean algo normal en las personas mayores.



Envejecimiento *Activo y Saludable*

- Salud social. Las personas somos por naturaleza seres sociales, necesitamos en mayor o menor medida el apoyo de otras personas para nuestro correcto desarrollo y adaptación. Las relaciones sociales de calidad, entre otros aspectos, son un elemento vital en el bienestar social de la persona, fomentando sensaciones y emociones positivas. El contacto social no sólo es importante en edades tempranas o durante la adolescencia sino también durante todo el ciclo vital.

2. Salud Social

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).

La Organización Mundial de la Salud define a esta última de una forma más amplia y funcional, entendiéndola no sólo desde el prisma patológico, sino también desde uno más positivo en el que se promueve el bienestar.

La persona mantiene un rol activo en la búsqueda de su bienestar y ha de involucrarse en acciones que promuevan su salud integral. En el caso de la salud social, han de promoverse algunos aspectos tales como:



Envejecimiento *Activo y Saludable*

- Calidad frente a cantidad en las relaciones sociales. Es más positivo y gratificante la percepción de contar con pocas relaciones sociales siempre y cuando éstas sean de calidad y supongan un apoyo real frente a contar con un gran número de relaciones y que, sin embargo, no sean percibidas como reales puntos de soporte.
- Relaciones de confianza. Entre el círculo social de una persona se vuelve imperante el contar como mínimo con una relación social etiquetada como “*de confianza*”, que sea entendida como alguien con quien se puede ser auténtico y con la que se puede expresar pensamientos, emociones y sensaciones íntimas, siendo una fuente de catarsis bidireccional.
- Estilo de comunicación basado en la asertividad. En el contacto con otras personas es muy importante la forma en la que lo hacemos. Se han identificado diferentes tipos de interacción que varían de una persona a otra y también entre situaciones. Algunos de estos patrones de comportamiento están basados en la pasividad o en la agresividad. Ambos estilos son disfuncionales. Existe un tercer estilo: el asertivo, en el que se respeta la propia posición y la del receptor. Este estilo trae consigo muchas ventajas y ayuda a construir relaciones más sólidas y constructivas. Algunos de los beneficios de este estilo comunicativo son:
 - Ayuda a la expresión de emociones y sentimientos.
 - Fomenta la autoconfianza en el seno de las relaciones sociales.



Envejecimiento *Activo y Saludable*

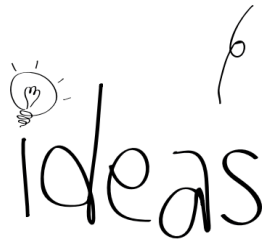
- Promueve el uso de límites sanos en las interacciones sociales.
 - Ayuda a defender las necesidades de las personas.
 - Promueve la autoestima.
 - Se relaciona con emociones positivas.
- Otro de los elementos indispensables en las relaciones con otras personas es la autogestión o autorregulación. El compromiso con nuestra salud social implica el trabajo activo en habilidades y capacidades necesarias para ser capaces de regular y adaptar nuestro comportamiento. Este elemento está estrechamente relacionado con la gestión emocional, sobre todo, con emociones de tristeza, ira y frustración.
- Integración y participación social. La salud social requiere que formemos parte activa de grupos de personas y que tengamos la sensación de tener un rol y un valor en dichos grupos. Sensaciones de autoestima alta se desprenden en tanto que nos sentimos integrados y con roles dentro de la sociedad. A la inversa, la escasa participación en la sociedad y las sensaciones de exclusión o dificultad de relacionarnos implica baja autoestima y emociones negativas además de una soledad percibida no deseada.



Envejecimiento *Activo y Saludable*

"Somos **elementos** de una sociedad y nuestra salud requiere que formemos parte **activa** de ella. Necesitamos relacionarnos con otros de **forma sana**."

3. Barreras a la interacción social. Dos debates dirigidos.



En este apartado se presentan dos debates dirigidos en los que el principal ingrediente son las aportaciones de las personas participantes. El debate está orientado a identificar barreras que dificultan la construcción y/o el mantenimiento de relaciones de calidad con otras personas.

¿Qué dificulta las relaciones con otras personas?



Envejecimiento *Activo y Saludable*

En este primer debate, el mediador ha de contar con una lista de posibles barreras (formas diferentes de pensar, personalidades incompatibles, emociones no gestionadas, competitividad, etc.), pero ha de promover activamente una lluvia de ideas en la que los participantes identifiquen por sí mismos barreras y las expongan. Se trata de ir identificando barreras sin realizar ningún tipo de valoración o juicio. El mensaje final de esta actividad ha de ser el de normalizar las barreras, teniéndose en cuenta como un factor posible en las interacciones sociales pero no necesariamente como una barrera indestructible o insuperable.

¿Qué dificulta las relaciones con otras personas más jóvenes?

En este segundo debate, se focaliza en un grupo concreto: las personas jóvenes. Se orientará a trabajar con el mismo mensaje las posibles barreras teniendo en cuenta elementos como: la sociedad, las normas culturales, el contexto histórico, las formas de pensar o los estilos de vida o formas de relación.



Envejecimiento *Activo y Saludable*

4. Beneficios de la interacción y participación social.

- Confianza interpersonal: sensación de confianza que se da en las relaciones con otras personas. Efecto bidireccional.
- Satisfacción con la vida: sensación placentera derivada de la vivencia de situaciones positivas o constructivas que promueven el bienestar o que acercan al alcance de metas.
- Mejor salud y mayor bienestar: la salud social está íntimamente relacionada con la salud física y psicológica. Contar con una red social de calidad, vínculos de confianza o formar parte de grupos de personas implica un mejor funcionamiento del organismo y de la mente. Ayuda a mantener al cerebro activo y estimulado, a la implicación en conductas pro saludables, al desarrollo de emociones positivas, etc.
- Mayor inclusión social: tener estilos asertivos de comunicación adaptados al contexto y una red social plural fomenta el desarrollo de roles y la participación activa, lo que a su vez, repercute positivamente en variables como la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen o el autoconcepto.
- Pensamientos y actitudes positivas hacia la vejez: participar en la sociedad y formar parte de grupos de personas o tener relaciones de calidad promueven pensamientos más funcionales respecto al proceso de envejecimiento.

5. El conflicto intergeneracional

A través de este apartado se pretende alcanzar dos objetivos:

1. Normalización funcional del conflicto intergeneracional.
2. Fomento de la construcción de relaciones de calidad y del estilo asertivo.

Para alcanzar estos objetivos se emplearán unos minutos para hablar sobre lo que es el conflicto intergeneracional indagando sobre si lo consideran algo frecuente o no, cuáles creen que pueden ser los motivos y, sobre todo, qué soluciones hay para tales conflictos. El conflicto intergeneracional es un fenómeno cuya ocurrencia es normal si tenemos en cuenta que se da entre dos personas cuyos contextos sociales e históricos son diferentes, con marcos de valores distintos y estilos de vida diferentes. El conflicto entre dos personas de diferente generación se vuelve un problema en función de cómo este sea gestionado. Si dicho conflicto rebasa los límites de la educación y el respeto se vuelve un problema personal y social. No obstante, si ante puntos de vista o de actuación diferentes, se emplea la comprensión, la empatía, la comunicación y la asertividad se convierte en una oportunidad para el intercambio de información, enriquecimiento personal y mayor integración social.

A modo de ejemplo, se describen dos contextos que pueden dar pie al inicio del conflicto entre generaciones: una opinión, un valor o una perspectiva de vida diferente; en este caso se apunta hacia la vía constructiva del conflicto y su resolución basándose en los elementos anteriormente descritos. Por otro lado, como posible causa del



conflicto se enfoca hacia el roce que se da entre dos personas con cierta incompatibilidad. Este ejemplo es empleado para enfatizar la importancia de la calidad en los intercambios sociales primando sobre la cantidad de relaciones sociales.

6. Recomendaciones para mejorar la salud social.

a) Tiempo de calidad con familia y amigos.

Fomenta que tus relaciones más cercanas estén caracterizadas por la atención, un esfuerzo activo en el mantenimiento de las mismas de forma sana, la escucha y la expresión de sentimientos, opiniones, emociones, etc. No se trata de compartir tiempo con otras personas, sino de que ese tiempo sea algo constructivo para los otros pero también para uno mismo.

b) Relaciones exitosas de calidad con otras personas.

Trabaja activamente en la autogestión y autorregulación en tus interacciones sociales. Normaliza el conflicto pero aprende a gestionarlo para que no supere el límite del respeto y la educación. . Recuerda que frente a la cantidad, lo que realmente importa es la calidad y soporte de tus vínculos sociales, sobre todo, los más cercanos. Para ello, muestra de forma genuina atención, apertura, respeto, apoyo mutuo y reciprocidad emocional.



c) Participación en la sociedad.

Otro de los ingredientes básicos de la salud social es la participación activa en la sociedad y formar parte de grupos en los que tengamos roles que fomenten nuestra autoestima. Para alcanzar esta meta, es importante que las personas aprovechemos las oportunidades o las busquemos, es decir, apuntarnos a grupos de actividades, involucrarnos en las nuevas tecnologías, etc. Además, es importante que tengamos cierta flexibilidad y apertura a la hora de relacionarnos con otras personas y que seamos capaces de expresarnos y poner límites cuando sea necesario.



Envejecimiento
Activo y Saludable

CONTACTO

 activate@columbares.org

 968 82 42 41

 672 35 82 75



Envejecimiento
Activo y Saludable