



SEMINARIO WEB BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LOCAL



**“LA CASA DE LAS ASOCIACIONES DE AYUDA MUTUA Y SALUD:
Bienestar emocional en las asociaciones de pacientes**

03.11.22

VIDEOCONFERENCIA

Emma Lourenço Núñez
Responsable de la Escuela Municipal de Salud
Ayuntamiento de Salamanca



**SEMINARIOS
WEB RECS '22**



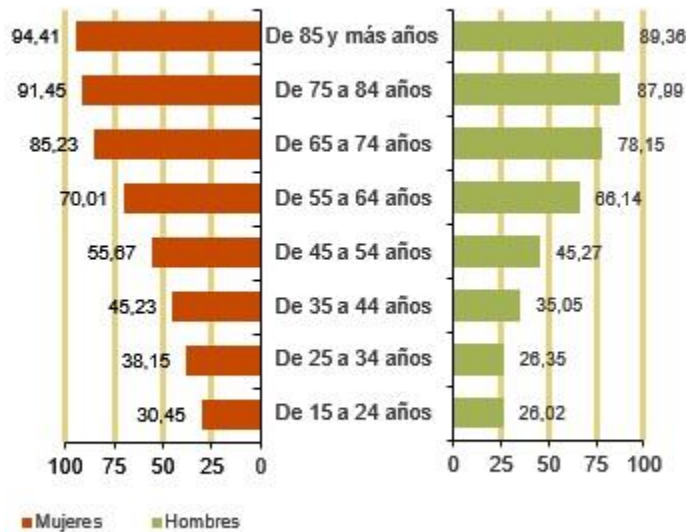


LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS



Cronicidad en España

% Población de 15 y más años con alguna enfermedad o problema de salud crónico percibido. 2020

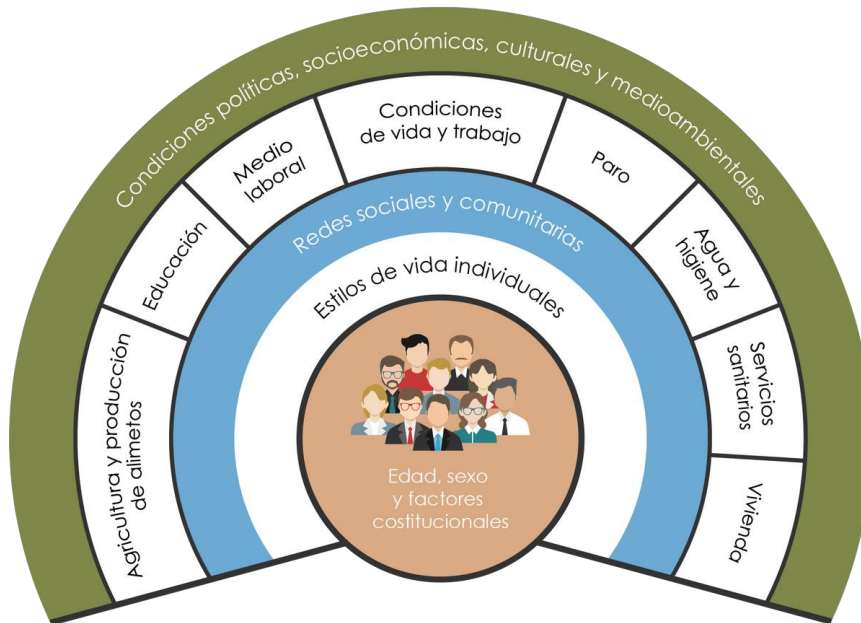


Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

- En España hay más de 21 millones de personas mayores de 15 años que tienen alguna enfermedad o problema de salud crónico percibido (supone más del 50% de la población)
- Estos porcentajes se van incrementando a medida que aumenta la edad, siendo superiores en las mujeres para todos los grupos de edad.



Cronicidad en España



- Principales factores de riesgo en enfermedades crónicas : *tabaquismo, consumo de alcohol, sedentarismo, mala alimentación y trastornos emocionales*
- Ojo a **Determinantes Sociales de la Salud** y a las desigualdades que generan



“ Determinadas personas viviendo en determinados entornos, tienen muy difícil tener conductas saludables”





LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES



Las asociaciones de pacientes



- Son agrupaciones de personas unidas por padecer una patología y que buscan el **mutuo apoyo**, el mejor conocimiento de la enfermedad e informar al resto de ciudadanos
- En España el asociacionismo de enfermos está regulado por la misma normativa que el resto de colectivos
- El sistema sanitario no cubre todas las necesidades de los pacientes con enfermedades crónicas y desde estas asociaciones se pretende apoyar a las personas usuarias y sus familias a lo largo de todo el proceso de la enfermedad



¿En que trabajan las asociaciones de pacientes?

- Trabajan en la mejora de las **condiciones de vida** de las personas con ciertas enfermedades y de sus familiares
- Se ocupan de problemas **sociales**, de **rehabilitación**, **escolares**, **afectivos** o de **apoyo de las familias**
- Realizan labores de **sensibilización y divulgación**
- Obtienen recursos para la **investigación** de aspectos clínicos, epidemiológicos o sociales
- Organizan **foros y encuentros** de afectados, grupos de autoayuda
- Dan **información** al enfermo para que este pueda tener criterio en las decisiones que se toman sobre su salud y para que se implique activamente en su proceso. Es la idea del **“paciente experto”** de su enfermedad
- Promueven la creación de mecanismos de **participación** de los enfermos en la política sanitaria y la defensa de **sus derechos**



Ayuntamiento
de Salamanca



**¿Cómo se puede trabaja desde el el Ayuntamiento de
Salamanca para mejorar la salud de la población con
enfermedades crónicas?**





La Casa de Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud



- La Casa de Asociaciones pertenece a la **Sección de Salud Pública** del **Ayuntamiento de Salamanca**
- Es un equipamiento dotado para desarrollar programas dirigidos a la **promoción de la salud** a través de las actividades y acciones informativas que desarrollan las entidades para favorecer la reducción de daños causados por sus diversas patologías a sus enfermos y cuidadores
- Este centro trata de favorecer la **coordinación** entre las distintas asociaciones, la realización de actividades propias y de programas de formación.





La Casa de Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud



- Sede de **27** asociaciones de ayuda mutua
- Punto de **encuentro y de referencia** de las **52** asociaciones de salud
- **Asesoría de salud**





Ayuntamiento
de Salamanca





COVID-19, CRONICIDAD Y DISCAPACIDAD



- Desde la pandemia provocada por la COVID-19
 - Aumento de **déficits secundarios** propios de la enfermedad por COVID-19
 - Incremento de **déficits funcionales** en pacientes a quienes se les ha dejado de atender
 - Impacto del **descenso en la actividad física** por el confinamiento en personas de más edad, frágiles o con discapacidades.



COVID-19, CRONICIDAD Y DISCAPACIDAD



- Afectación que la COVID-19 ha podido tener sobre la salud de los pacientes crónicos debido a ***determinantes psicológicos o sociales*** que acompañan a la pandemia (burnout, aislamiento, estrés laboral, desempleo y pobreza)



La Asesoría de Salud

Escuela Municipal de Salud

1. En confinamiento

- Atención individualizada telefónica a cada asociación
- Derivación de casos a Servicios Sociales y puente con Servicios de Salud Especializada
- Asesoría de salud on line (<https://saludsalamanca.es/>)

2. Fin Estado de Alarma

- Apertura Casa Asociaciones aforos reducidos
- Actividades presenciales y Escuela de Salud on line
- Asesoramiento en materia de protocolos
- Asesoría de salud on line y presencial



La Asesoría de Salud Escuela Municipal de Salud



Ayuntamiento
de Salamanca

- Algunas actuaciones:
 - 1. Ejercicio físico adaptado**
 - 3 grupos a la semana
 - Ejercicio físico on line
 - 2. Talleres de bienestar emocional**



Asociación
SALUD MENTAL SALAMANCA
AFEMC

SALUD MENTAL COMUNITARIA



El programa tiene como objetivo la prevención universal dentro de un contexto educativo y comunitario mediante el desarrollo de talleres de habilidades, psicología positiva y manejo emocional. Está dirigido a todos los grupos de población y su entorno.

Salud Mental Comunitaria

Paseo de Gran Capitán, 53. Despacho 13.
Tel. 923 190 150 / 617 687 371
comunitaria@saludmentalsalamanca.org

Sede de Salud Mental Salamanca

C/ Castroverde, 32, bajo. 37006.
Tel. 923 190 150 / 629 06 55 76
info@saludmentalsalamanca.org
www.saludmentalsalamanca.org



TALLERES

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS

PREVENCIÓN MANEJO DE LA ANSIEDAD

PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL (DOS BLOQUES)

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS MAYORES

SALUD MENTAL Y USO ADECUADO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

FINANCIADO POR EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA



TALLER 1: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS:

- OBJETIVOS:
 - Ofrecer un enfoque preventivo de salud mental a la población a través del fomento de un estilo de vida saludable.
 - Ofrecer información de los principales problemas de salud mental que posibilite la detección precoz de posibles situaciones susceptibles de evolucionar hacia estados patológicos.
 - Ofrecer estrategias psicológicas que permitan reducir el malestar emocional y dotar de herramientas y recursos personales que ayuden a potenciar la salud mental y favorezcan un mejor afrontamiento de los problemas y dificultades propios de la vida cotidiana.
- CONTENIDOS:
 1. Concepto de salud mental
 2. Problemas de salud mental
 3. Señales de alarma
 4. Factores de protección/riesgo y señales de alarma
 5. Dificultades con las que podemos encontrarnos
 6. Estrategias de afrontamiento
- DURACIÓN: 4 horas

TALLER 2: PREVENCIÓN MANEJO DE LA ANSIEDAD:

- OBJETIVOS:
 - Conocer la naturaleza de la respuesta de ansiedad
 - Entender e identificar los problemas de ansiedad
 - Conocer y adquirir herramientas y habilidades para el abordaje de la ansiedad
 - Prevenir la ansiedad mediante el fomento de hábitos de vida saludable
- CONTENIDOS:
 1. Ansiedad y estrés: ¿Qué es y cómo lo identifico?
 2. Problemas de ansiedad: naturaleza y síntomas
 3. Estrategias para aprender a gestionar la ansiedad
 4. Prevención de los problemas de ansiedad
- DURACIÓN: 4 horas

TALLER 3: PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS:

- OBJETIVOS:
 - Conocer los principios básicos de la Psicología positiva y entender sus beneficios.
 - Proporcionar herramientas para su desarrollo.
 - Favorecer el equilibrio y el bienestar personal siendo conscientes de las propias fortalezas y conectando con nuestras motivaciones.
- CONTENIDOS:
 1. ¿Qué es la Psicología Positiva?
 2. Construyendo nuestra propia felicidad
 3. Conectar con lo positivo: Mantener y aumentar las emociones positivas
 4. Estrategias para aplicar la psicología positiva en nuestra vida cotidiana
- DURACIÓN: 4 horas

TALLER 4: POTENCIAR LA AUTOESTIMA PARA EL CUIDADO Y FOMENTO DE LA SALUD MENTAL:

- OBJETIVOS:
 - Entender el concepto de autoestima: origen, desarrollo y conceptos implicados.
 - Diferenciar entre una baja y una alta autoestima.
 - Entender la relación que existe entre una baja autoestima y los problemas de salud mental.
 - Aprender las claves para lograr el fomento de una sana autoestima a través del autoconocimiento, la aceptación, la valoración, la autoafirmación y la asunción de la responsabilidad propia.
- CONTENIDOS:
 1. Concepto de autoestima, origen y desarrollo
 2. Autoestima y autoconcepto
 3. Salud mental y autoestima
 4. Claves para el desarrollo de una sana autoestima: autoconocimiento, aceptación, valoración, autoafirmación y asunción de responsabilidad.
- DURACIÓN: 6 horas.

TALLER 4: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL (ROU BLOQUE)

• OBJETIVOS:

- Favorecer un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Potenciar una mejor identificación y expresión de las emociones.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Potenciar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.

• CONTENIDOS:

BLOQUE 1: IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Emociones: Definición y funciones
3. Emociones básicas y secundarias
4. Aprendiendo a reconocer y expresar mis emociones
5. Aprendiendo a gestionar mis emociones

BLOQUE 2: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL Y GESTIÓN EMOCIONAL

1. Aprendo a relajarme
2. Identifico lo que pienso
3. Técnica del Reencuadre
4. Lugar imaginario
5. Autoinstrucciones
6. Toma de decisiones y solución de problemas
7. Empatía
8. Escucha activa
9. Asertividad
10. Resiliencia

• DURACIÓN: 8 horas

TALLER 5: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS MAYORES

• OBJETIVOS:

- Favorecer una mejor adaptación a los cambios del proceso de envejecimiento.
- Fomentar una mayor capacidad de autonomía e independencia.
- Promover un envejecimiento activo mediante el fomento de hábitos de vida saludable que propicien un mayor equilibrio y bienestar personal.
- Conocer y prevenir los problemas de salud mental en los mayores aprendiendo estrategias que favorezcan un mayor bienestar personal y que potencien la salud mental en esta etapa de la vida.

• CONTENIDOS:

1. Entendiendo y aceptando la vejez
2. Principales problemas de salud mental en personas mayores
3. Envejecimiento activo:
 - 3.1 Potenciar el bienestar y equilibrio emocional
 - 3.2 Fomentar hábitos de vida saludable.
 - 3.3 Abordar los principales problemas de salud mental en mayores

• DURACIÓN: 2 horas

TALLER 7: SALUD MENTAL Y USO ADECUADO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

• OBJETIVOS:

- Prevenir problemas de salud mental derivados del uso inadecuado de las nuevas tecnologías.
- Saber identificar los signos tempranos asociados al uso problemático de las TIC.
- Dotar de conocimientos básicos y ayudar a clarificar los posibles beneficios o perjuicios en la utilización de las TIC.
- Ofrecer pautas y estrategias para favorecer la prevención de los problemas derivados de un mal uso de las TIC.
- Generar actitudes y valores adecuados frente al uso de internet y su entorno.

• CONTENIDOS:

1. TIC: oportunidades y riesgos
2. Señales de alarma, factores de riesgo y protección en el uso inadecuada de las TIC
3. Conociendo los riesgos del uso inadecuado de las TIC
4. Consecuencias del uso inadecuado de las TIC
5. Claves para la prevención del uso inadecuado de las TIC

• DURACIÓN: 2 horas

METODOLOGÍA :

(común a todos los programas)

- Participativa y experiencial, que favorezca el intercambio de vivencias y permita encadenar experiencias positivas que ayuden a mejorar el grado de autoestima y autonomía, claves para una mejor salud mental.
- La duración de los talleres puede estar sujeta a modificaciones, con posibilidad de dividir los contenidos en varias sesiones.

Resultados hasta ahora

PROGRAMA SALUD MENTAL COMUNITARIA

				TOTAL ATENDIDOS	
		Nº de participantes por taller	Nº de sesiones en cada taller	Hombre	Mujeres
Taller 1	Prevención y promoción de la salud mental en tiempos de crisis	82	7	31	173
Taller 2	Prevención manejo de la ansiedad	25	2		
Taller 3	Psicología positiva para la promoción del bienestar y la prevención de los problemas psicológicos	11	1		
Taller 4	Potenciar la autoestima para el cuidado y fomento de la salud mental				
Taller 5	Inteligencia Emocional y bienestar personal				
Taller 6.	Promoción de la salud mental en personas mayores	86	10		
Taller 7.	Salud Mental y uso adecuado de las nuevas tecnologías				
		204	20		



La Asesoría de Salud Escuela Municipal de Salud



<https://saludsalamanca.es/>



Comunidad educativa

Población general

Asociaciones de salud

Inequidades en salud

Accesibilidad

Infraestructura verde

Adicciones

Escuela municipal de salud

Nuestro objetivo principal es promover que los ciudadanos lleven una vida más saludable y que participen y se sientan responsables de su salud.

CONTACTO →





Retos de futuro





TRABAJAR PARA LAS PERSONAS...

...TRABAJAR CON LAS PERSONAS



Ayuntamiento
de Salamanca

https://www.youtube.com/watch?v=TU_NeHb_pOY&t=46s



¡Muchas gracias y os esperamos en Salamanca!