



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO XI – N. 26 – 2017

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n26/036.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como POSTER en “UNA MIRADA A LA EVIDENCIA” I Congreso Intersectorial Envejecimiento y Dependencia, reunión celebrada del 27 al 28 de octubre de 2016 en Jaén, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

<i>Título</i>	<b>Envejecimiento Activo y Saludable en Centros Residenciales: Escuela de Salud y Bienestar</b>
<i>Autores</i>	Ana Dolores <i>Sánchez García</i> , Elena <i>Mansilla Calleja</i> , Silvia <i>Adame Fernández</i> , Laura <i>Valero Ayala</i> , Anna <i>Barro Lugo</i>
<i>Centro/institución</i>	(1,3) Centro Residencial para Mayores SARquavitae Condes de Corbull. (2) Centro Residencial para Mayores SARquavitae El Serrallo. (4,5) Fundación SARquavitae
<i>Ciudad/país</i>	(1,3) Jaén, España. (2,4,5) Granada, España
<i>Dirección e-mail</i>	<a href="mailto:abarro@sarquavitae.es">abarro@sarquavitae.es</a>

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Justificación y objetivos

La Escuela de Salud y Bienestar nace con el objetivo de convertirse en un espacio donde profesionales de distintos ámbitos sociosanitarios y la comunidad en general tengan acceso a conocimientos relacionados con la promoción de la salud. A través de charlas, talleres y seminarios, se ofrecen herramientas útiles para el desarrollo de hábitos de vida saludables que permitan aprender a cuidarse a uno mismo, así como cuidar a otras personas, conociendo y entendiendo los procesos de salud y bienestar.

Fundación SARquavitae ha creado e impulsado la Escuela de Salud y Bienestar en varios centros residenciales para mayores de SARquavitae. A través de este proyecto, los centros ofrecen un espacio de formación, divulgación de conocimiento y sensibilización sobre aspectos relacionados con la salud y el bienestar que inciden en la vida de las personas, convirtiéndose en un punto de encuentro para compartir conocimientos y experiencias.

El proyecto parte del concepto de que el bienestar de las personas se configura a través del equilibrio entre diferentes esferas: ámbito físico, emocional, social, espiritual, intelectual, ocupacional, etc. Por ello, las áreas de formación engloban diferentes aspectos que inciden positivamente en el bienestar de la persona, como son la salud, alimentación, relaciones sociales, red de apoyo y desarrollo de nuevas competencias.

Por tanto, la Escuela de Salud y Bienestar pretende mejorar la calidad de vida de las personas, proporcionando pautas para el desarrollo de actitudes y comportamientos saludables que faciliten la toma de decisiones sobre la propia salud, así como el fomento

de la autonomía personal y el envejecimiento activo a través de la promoción de la salud y de hábitos de autocuidado.

La Escuela favorece el crecimiento personal y profesional mediante la educación, la sensibilización, el acceso a la sociedad de la información, el ocio y las relaciones afectivas.

Además, la puesta en marcha de esta iniciativa promueve la dinamización de los centros residenciales para mayores, integrando en su actividad a las familias y personas de la comunidad y creando espacios para la difusión del conocimiento en entornos participativos y de convivencia social.

## **Metodología**

El programa de la Escuela de Salud y Bienestar se desarrolla a través de talleres, charlas y seminarios presenciales de corta duración (entre 1 y 2 horas), que pueden realizarse independientemente o de forma secuencial, para completar los itinerarios formativos y de sensibilización establecidos para las diferentes áreas. La temporalización de las acciones la define cada centro en función de su disponibilidad, pudiendo ser semanal, quincenal o mensual.

Las acciones programadas son impartidas por profesionales de prestigio con experiencia reconocida en su sector, procedentes de diferentes disciplinas, y se engloban en los siguientes ejes de actuación:

- *Salud y Bienestar:* Actividades dirigidas a formar, informar y sensibilizar sobre temáticas relacionadas con la salud y el bienestar tanto físico como emocional en general, y específicamente aquellas que tienen un impacto directo en las personas que se encuentran en situación de dependencia y en sus familiares y cuidadores.  
*Ejemplos: Perder a un ser querido, pasar y superar el duelo. Dormir bien, guía para mejorar el descanso. ¿Cómo vivir con una persona con Alzheimer?. Mindfulness para familiares de personas con enfermedad mental y profesionales. Abordaje de los cuidados paliativos. Recomendaciones alimentarias para personas mayores. El ingreso en un centro residencial, un torrente de emociones. Uso y abuso de los medicamentos.*
- *Nuevas Tecnologías:* Actividades encaminadas a acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores, facilitando su uso entre este colectivo con el objetivo de promover un envejecimiento activo y las relaciones sociales.  
*Ejemplos: Internet, una ventana al mundo ¿Cómo utilizarlo con seguridad? ¡Conéctate! Iniciación a las redes sociales. ¿Cómo utilizar la nube para cuidar mejor? APPs útiles para la salud. ¿Cómo sacar partido a tu móvil?*
- *Entre Fogones:* Actividades que inciden en la importancia de una dieta saludable a través de show cooking y talleres prácticos, tanto a nivel general como adaptados a diferentes patologías.  
*Ejemplos: Nos bebemos el verano, Showcooking degustación. Recetas caseras: aprender a cocinar sano. Las propiedades del aceite para la salud. Cocina saludable para personas con colesterol y triglicéridos altos. Somos lo que comemos: taller de repostería.*

- *Recursos y Servicios:* Talleres informativos acerca de los recursos existentes en la comunidad dirigidos a las personas en situación de dependencia y a sus familiares.  
*Ejemplos: Cómo solicitar la dependencia y no volverse loco. Voluntades anticipadas: planificando nuestros cuidados. Guía práctica de incapacitación e internamiento voluntario. Mecanismos de protección jurídica para personas mayores. Testamentos vitales y poderes preventivos. Programas de atención a personas mayores en situación de dependencia.*
- *Social y Ocio:* Desarrollo de actividades lúdicas que permiten la creación de espacios de interacción y relación social entre las personas mayores o en situación de dependencia.  
*Ejemplos: Taller de fotografía. Crear un mundo de papel: taller de origami. Viajar hacia mí: taller de mandalas. Taller de elaboración de jabones naturales. La música, más que un entretenimiento. Taller de huerto vertical adaptado.*

En la impartición de las sesiones, se tienen en cuenta los principios metodológicos de la formación de adultos, de manera que el objetivo es realizar un aprendizaje significativo que integre los nuevos conceptos en la estructura de conocimiento ya existente, a través de una metodología experiencial, práctica y funcional. Todo ello se realiza en un clima positivo en el que se potencia el aprendizaje colaborativo y social a través del intercambio de experiencias.

El grado de satisfacción de las actividades realizadas se valora a la finalización de cada taller a través de la cumplimentación de una encuesta de satisfacción por parte de las personas asistentes.

Los ítems que se evalúan en la encuesta son: Organización de la actividad, interés de los contenidos, ponente, duración, adecuación del espacio y grado de satisfacción general. Se puntúan de 1 a 4 en una escala Likert. Además, hay dos espacios de respuestas abiertas donde las personas asistentes pueden aportar las observaciones que crean pertinentes, así como proponer otros temas.

Los datos obtenidos nos permiten conocer el grado de interés generado por cada una de las actividades, su adecuación a las expectativas de los y las participantes, así como recoger propuestas de mejora o de otras actividades que puedan incluirse en próximas programaciones.

La Escuela está abierta a todos los miembros de la comunidad que estén interesados en participar. De manera especial, se potencia la implicación de los y las profesionales, residentes y familiares de los centros y servicios de SARquavita.

Las personas interesadas en inscribirse, pueden hacerlo mediante diversas vías: dirigiéndose a la recepción del centro en el que se imparte el taller o charla, por vía telefónica o a través del correo electrónico.

La Fundación SARquavita realiza la difusión de todas las actividades mensualmente, mediante correos electrónicos y flyers a las diferentes asociaciones, instituciones y recursos de referencia de la zona/localidad del centro en el cual se van a impartir los talleres (colegios, asociaciones, colectivo de mayores, prescriptores, etc).

Cabe destacar que todas las actividades llevadas a cabo en la Escuela de Salud y Bienestar son gratuitas.

## **Resultados y Conclusión**

Desde su creación en el año 2015 y hasta la actualidad, se ha puesto en marcha la Escuela de Salud y Bienestar en 11 centros residenciales de toda la geografía española, realizando más de 200 talleres y llegando a unas 2.400 personas con una elevadísima satisfacción de las personas asistentes. Es importante señalar que el número de centros residenciales participantes en el proyecto ha ido en aumento año tras año (el primer año sólo se contaba con cuatro centros implicados). Además, se valora muy positivamente el compromiso de todos los agentes implicados en el desarrollo del proyecto.

El hecho de que los participantes muestren un elevado grado de satisfacción en las encuestas, proporciona el estímulo necesario para dar continuidad a la Escuela de Salud y Bienestar. Estos resultados, por tanto, aconsejan su despliegue en nuevos centros y territorios. La apuesta por la creación de espacios en centros residenciales para mayores destinados al intercambio de experiencias entre profesionales, cuidadores y familiares, permite el desarrollo de centros integrados en la comunidad y en el entorno, que se constituyen como importantes foros de socialización.

Otro buen indicador a tener en cuenta es que las personas asistentes a los diferentes talleres y seminarios realizados hasta la fecha, han sido muy activos al proponer otras temáticas de interés, hecho que favorece seguir realizando formaciones con un gran número de asistentes interesados.

Para concluir, resaltar que las acciones dirigidas a formar y empoderar a los ciudadanos/as, tienen un impacto importante en su autonomía y bienestar y constituyen factores clave para concienciar a la población sobre cómo el desarrollo de actitudes saludables inciden en su calidad de vida, responsabilizando a las personas de su propia salud. Además, se ha podido comprobar que la Escuela de Salud y Bienestar es una potente herramienta para promocionar a los centros de la compañía en términos de calidad y humanidad.

## **Bibliografía**

1. Giusti, L. (1991). Calidad de vida, estrés y bienestar. San Juan, Puerto Rico: Editorial Psicoeducativa.
2. Alberici, A., & Serreri, P. (2005). Competencias y formación en la edad adulta. Barcelona: Laertes.