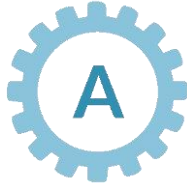


PROYECTO:

Iniciativas a favor del bienestar emocional

Ayuntamiento de Cenlle

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: Iniciativas a favor del bienestar emocional

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Iniciativas que contribuyan al bienestar emocional

Población diana y cobertura: El Ayuntamiento de Cenlle se caracteriza por un perfil rural y envejecido, con una población en la que uno de los principales retos sociales es la dependencia y el aumento de situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad avanzada. Este fenómeno demográfico pone de manifiesto la necesidad urgente de intervenir en aspectos clave como la soledad no deseada, el aislamiento social, la pérdida de autonomía y la insuficiencia de redes de apoyo.

Situado en la comarca de O Ribeiro, en la provincia de Ourense, Cenlle se encuentra a tan solo 27 kilómetros de la capital provincial. Su estructura territorial está dividida en 10 parroquias, lo que genera una dispersión poblacional que agrava las dificultades de acceso a servicios básicos y a la integración comunitaria, especialmente entre la población mayor.

La presente propuesta se enmarca dentro del compromiso del Concello con el bienestar de su ciudadanía, con especial énfasis en los sectores más vulnerables, como son las personas mayores. Estas personas merecen una atención integral, cercana y sostenible en el tiempo, que favorezca su inclusión social y el fortalecimiento de su autonomía.

Número de personas beneficiarias directas: Los beneficiarios de esta actuación han sido las personas que participan activamente en las iniciativas propuestas, con una estimación de unas 50 personas, en su mayoría mujeres. Sin embargo, los beneficiarios indirectos abarcarán a toda la población del municipio que asciende a un total de 1.145 personas, distribuidas entre 565 hombres y 580 mujeres.

Descripción de la actuación realizada: La actuación ha consistido en la realización de sesiones informativas y formativas dirigidas a promover el autocuidado y el desarrollo de habilidades para afrontar y manejar el estrés, así como los desafíos de la vida de una manera saludable. Estas sesiones han estado orientadas a dotar a los participantes de herramientas prácticas que les permitan gestionar sus emociones y mejorar su bienestar emocional. Se han abordado temas como el manejo del estrés, la resolución de conflictos, la importancia del autocuidado y la construcción de redes de apoyo social, con el objetivo de fortalecer la salud mental y emocional de los participantes.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Mejorar la calidad de vida de las personas mayores y mujeres del municipio mediante el desarrollo de acciones que, con carácter preventivo, promuevan la adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades que permitan mejorar la salud mental y reducir diferentes trastornos psicológicos.

Objetivo específico: Favorecer la adquisición de conocimientos básicos para tener bienestar emocional y ser capaces de reconocer y expresar nuestras emociones, sean positivas o negativas, aprender a manejarlas y también saber dónde buscar ayuda cuando hace falta.

Actividad: CHARLAS INFORMATIVAS

Descripción del IOV: Realización de 2 charlas informativas con conocimientos básicos para tener bienestar emocional

Resultado previsto: Población más informada y concienciada sobre la importancia de cuidar de la salud emocional

Resultado alcanzado: Mujeres sensibilizadas sobre la importancia de cuidar la salud emocional

Fuentes de verificación: Listado de asistencia, fotografías

Grado de consecución: Alto

Objetivo general: Mejorar la calidad de vida de las personas mayores y mujeres del municipio mediante el desarrollo de acciones que, con carácter preventivo, promuevan la adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades que permitan mejorar la salud mental y reducir diferentes trastornos psicológicos.

Objetivo específico: Profundizar en los conocimientos, habilidades y técnicas para alcanzar un verdadero bienestar emocional

Actividad: SESIONES DE TRABAJO GRUPAL

Descripción del IOV: Realización de 8 sesiones de trabajo psicológico grupal trabajando técnicas para mejorar el bienestar emocional

Resultado previsto: Reducción de la incidencia de los problemas de salud mental entre las mujeres del municipio

Resultado alcanzado: Mujeres con más y mejores herramientas para afrontar los problemas de salud mental después de trabajar técnicas de yoga, mindfulness,...

Fuentes de verificación: Listado de asistencia
Encuestas de satisfacción
Fotografías,...

Grado de consecución: Alto

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:

Para la gestión de las actividades se ha empleado fundamentalmente material didáctico y de oficina, también material de imprenta para la difusión de la actividad y elementos básicos para la práctica de ejercicio.

Las actividades se han realizado en las instalaciones municipales.

Se ha contratado a 2 profesionales especializados en el ámbito de la psicología y la salud mental, a través de una empresa especializada, para guiar las distintas sesiones

Población:

- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Las acciones desarrolladas se llevaron a cabo de manera abierta a toda la población, las monitoras atendieron las características y necesidades de cada una de las participantes.

Intersectorialidad: La actividad fue propuesta y liderada desde Alcaldía, lo que facilitó la implicación del resto de áreas y con ello la intersectorialidad y transversalidad de las acciones

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Asociaciones vecinales y de mayores

Sector: Asociacionismo

Prevista: Sí

Actor implicado: Personal de centro de salud y farmacias

Sector: Sanidad

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: La población valoró de manera positiva las actuaciones propuestas, resultando novedosas y atractivas

Participación social: Sí

Participación social explicación: La participación e implicación de las familias resulta fundamental para el funcionamiento de este tipo de iniciativas.

La intervención se inició una vez realizado un análisis de necesidades concreto a partir de información facilitada por ellas mismas el centro de salud o con la trabajadora social.

El diálogo constante a lo largo de la ejecución del proyecto, junto con la existencia de métodos de evaluación y seguimiento contribuyeron a que las actuaciones programadas resultasen más interesantes.

Conclusiones: Las personas participantes valoraron como muy positiva la propuesta de actividades realizada en este proyecto, y como punto de partida para seguir diversificando la oferta a otros temas relacionados con la salud

Transferibilidad: Es una propuesta perfectamente replicable en cualquier otro municipio, contribuye al bienestar emocional de las personas mayores, y fue muy bien acogido por la población.