

PROYECTO: Maracena cuida: Bienestar Psicosocial y envejecimiento saludable.

Ayuntamiento de Maracena

La actuación desarrollada bajo el título “Cuidar tu mente para vivir mejor: Promoción de la salud mental y el bienestar psicológico” se ejecutó entre los meses de septiembre y noviembre de 2025.

Tal y como señala la OMS (2022) la necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente, ya que forma parte de nuestro bienestar general, teniendo un valor intrínseco y fundamental. El bienestar psicológico está determinado por una serie de factores sociales, estructurales y de vulnerabilidad individual, por lo que teniendo en cuenta que existen estrategias asequibles, eficaces y viables para fomentar, promover y recuperar la salud mental, es un ámbito de actuación de máxima importancia por parte de las entidades locales como el Ayuntamiento de Maracena.

Los datos que ofrece la Organización Mundial de la Salud en 2024 reflejan que 1 de cada 7 jóvenes entre 10 y 19 años padece una afección psicológica que le impide funcionar correctamente; entre las que se encuentran depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento. Además, el suicidio es la tercera causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años, por lo que se considera una urgencia abordar este aspecto desde edades tempranas. En numerosas ocasiones los problemas psicológicos no se tratan adecuadamente en la adolescencia, lo cual supone el aumento del problema, del número de áreas en las que interfiere y en definitiva, impiden al adolescente llevar una vida adulta plena en el futuro.

La inestabilidad, incertidumbre y presión por el futuro son algunos de los problemas a los que se enfrentan los jóvenes a partir de los 18 años en su transición a la vida adulta, transición vital que está cargada de estresores. La capacidad para tolerar la incertidumbre y la frustración son competencias básicas que permiten el aumento del bienestar psicológico en esta población.

El estrés cotidiano es un factor directamente relacionado no sólo con el bienestar psicológico sino también físico, en todas las etapas vitales. Especialmente en la vida adulta, donde las obligaciones sociolaborales suelen ocupar la mayor parte del día, es importante dotar de herramientas a las personas para afrontar el estrés con el fin de que este no afecte en su salud física, además de conseguir un estado de bienestar emocional general.

El entrenamiento o estimulación cognitiva en los adultos mayores es una de las recomendaciones que hace la OMS que tiene por objetivo fomentar el envejecimiento saludable (el proceso de promover y mantener la capacidad funcional, es decir, aquella que permite a los adultos realizar aquello que quieren hacer, acompañado de un bienestar general en la vejez según la OMS, 2021) en esta población.

De manera más específica, entre las razones para implementar esta actuación se encuentran: Proporcionar estrategias de afrontamiento al estrés para que este no deteriore la salud mental ni física de las personas, además de prevenir los trastornos psicológicos en la población general, psicoeducar a los diferentes colectivos y sensibilizar sobre las problemáticas más frecuentes en cada población objetivo, abordando este aspecto desde una perspectiva biopsicosocial, contribuir al bienestar psicológico de los participantes enseñando hábitos saludables relacionados con la salud mental y entrenar las funciones cognitivas para el mantenimiento de estas en adultos mayores.

El proyecto se diseñó como una intervención psicoeducativa comunitaria dirigida a diferentes grupos poblacionales del municipio (adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores), con el fin de fomentar el bienestar psicológico, prevenir el malestar emocional y promover hábitos de vida saludables desde un enfoque preventivo y participativo.

A lo largo del período de ejecución, se realizaron talleres, charlas y actividades teórico-prácticas en diversos espacios municipales y educativos:

- Tres institutos de educación secundaria: IES Manuel de Falla, IES Atalaya y Colegio Sagrado Corazón.
- Un centro de educación de adultos.
- El Centro de Participación Activa de Mayores.
- El Centro Municipal de la Mujer.

Cada grupo destinatario participó en dos sesiones por taller: una de carácter teórico, centrada en psicoeducación, la sensibilización y adquisición de estrategias, y otra práctica, orientada a la planificación vivencial de los contenidos.

El **objetivo general** fue promover el bienestar psicológico y la salud mental de la población de Maracena a través de intervenciones psicoeducativas, dinámicas grupales y talleres adaptados a las necesidades de cada grupo de edad, dotándolos de recursos personales que favorezcan la regulación emocional, el afrontamiento de estresores cotidianos y el desarrollo de una vida plena y equilibrada.

El proyecto se enmarca en la línea de actuación municipal “Maracena Cuida”, centrada en el fortalecimiento de la salud comunitaria, y responde a la creciente necesidad de implementar programas de prevención y promoción de la salud mental en entornos locales, tal como recomiendan organismos internacionales como la OMS (2022) y el Ministerio de Sanidad (2023).

Como **objetivos específicos** se definen los siguientes:

1. Psicoeducar a la población sobre aspectos relacionados con la salud mental (ansiedad, depresión, estrés, autoestima, habilidades sociales, etc.) desde una perspectiva comprensible y accesible.
2. Enseñar herramientas de afrontamiento frente a situaciones estresantes, pérdidas o conflictos interpersonales, que sirvan de amortiguadores al malestar psicológico.
3. Fomentar hábitos de vida saludables (rutinas de descanso, autocuidado, gestión de tiempo, contacto social y actividad física) como factores de protección de la salud mental.
4. Sensibilizar a la ciudadanía sobre problemáticas actuales de salud mental – como el suicidio o los trastornos de la conducta alimentaria – con el fin de reducir el estigma y aumentar la búsqueda de ayuda.
5. Estimular las funciones cognitivas en la población mayor para favorecer un envejecimiento saludable, activo y socialmente participativo.

La **actividad** desarrollada fue la siguiente:

Durante los meses de septiembre a noviembre de 2025, se desarrollaron un conjunto de talleres, charlas y actividades prácticas dirigidas a diferentes grupos poblacionales del municipio. En total, se actuó en tres institutos de enseñanza secundaria, un centro de educación para adultos, un centro de la mujer y el Centro de Participación Activa de personas mayores.

Se realizaron un total de 45 sesiones, con diferente contenido:

- **Promoción del envejecimiento saludable: Taller de estimulación cognitiva.** Consta de 6 módulos: estimulación de la atención, percepción, funciones ejecutivas, memoria, cálculo y lectoescritura. Se llevará a cabo en las instalaciones del municipio (por ejemplo, en el Centro de Participación Activa) abierto a todas las personas mayores de 65 años que quieran participar. La duración será de 6 sesiones de 1.30 h.
- **Programa de intervención en el estrés cotidiano y el malestar interno para adultos.** Consta de 4 módulos: estrés y gestión del tiempo, gestión de los síntomas de ansiedad y depresión, entrenamiento en habilidades sociales:

establecer límites y aceptar la crítica, duelo y autoestima. Se pondrá en marcha en las instalaciones del municipio (por ejemplo, en la Casa de la Cultura) abierto a todos los adultos que quieran participar, con una duración de 1.30 h y un total de 9 sesiones, adaptando estas a la casuística de cada una.

- **Programa de autorregulación emocional en jóvenes de 18 a 30 años.** Formado por 4 módulos: estrés y gestión del tiempo, estrategias de afrontamiento en situaciones difíciles, habilidades sociales: establecer límites y aceptar la crítica y entrenamiento en tolerancia a la incertidumbre y la frustración. Se desarrollará en el Espacio Joven de Maracena y estará abierto a todos los jóvenes que quieran participar, con una duración de 1.30 h y un total de 9 sesiones, adaptando estas a la casuística de cada una.
- **Taller de promoción de la salud mental y estrategias de afrontamiento adaptativas en adolescentes.** Este taller se divide en dos tipos de actuaciones, por un lado charlas sensibilizadoras: prevención del suicidio, afrontamiento ante Selectividad: gestión del estrés y técnicas de estudio efectivas, afrontamiento ante el cambio de etapa educativa, y sensibilización sobre los trastornos de la conducta alimentaria; y talleres psicoeducativos dinámicos: entrenamiento en autorregulación emocional y taller de habilidades sociales: aceptar la crítica, establecer límites, hablar en público y resolver conflictos. Estos 6 módulos se realizarán en las clases de 4º de la ESO, 1º y 2º de bachillerato, según el taller, de los institutos con los que cuenta el municipio previamente mencionados en la población objetivo. La duración será de 1 h.

Los **resultado alcanzado** han sido meramente satisfactorios con la participación de 800 personas entre adolescentes, jóvenes, adultos y mayores. El grado de satisfacción es elevado puesto que, basándonos en los cuestionarios verbales realizados a la finalización de cada sesión, aproximadamente más del 90% de los participantes valoró las actividades como “muy útiles” o “bastante útiles”. Igualmente, los participantes declararon haber adquirido nuevas estrategias de afrontamiento emocional y, las salidas a entornos naturales junto con el uso de materiales visuales favorecieron la implicación activa y la consolidación del aprendizaje.

En cuanto al impacto comunitario, las actividades realizadas fueron difundidas en redes sociales municipales, generando interés en futuras ediciones.

En lo que a **recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación**, el proyecto fue ejecutado por una psicóloga, responsable del diseño, desarrollo y evaluación de las actividades, con formación especializada en promoción de la salud y el bienestar psicológico. Entre sus funciones principales se incluyeron:

- Elaboración de los contenidos teóricos de los talleres.
- Conducción de las sesiones teóricas y prácticas.
- Evaluación de la satisfacción y seguimiento de la participación.
- Coordinación de los distintos centros colaboradores y servicios municipales.

Además, se contó con la colaboración puntual de personal técnico del Ayuntamiento de Maracena, especialmente de la áreas de Bienestar Social, Juventud y Educación, para la gestión logística, la reserva de espacios y la coordinación institucional con los centros educativos y de mayores.

En determinadas actividades grupales, también participaron voluntarios locales que ofrecieron apoyo en la preparación de materiales y acompañamiento en las salidas prácticas al entorno rural.

Durante la intervención se utilizaron materiales psicoeducativos y recursos didácticos adaptados a cada población:

- Cartulinas de colores (verde, amarilla y roja): para expresar niveles de acuerdo y generar debate.
- Láminas de ejercicios cognitivos, fichas de estimulación y memoria.
- Guías y presentaciones digitales utilizadas como apoyo visual en las sesiones teóricas.
- Recursos digitales y audiovisuales (vídeos, diapositivas, aplicaciones web para ejercicios de relajación).
- Material fungible: bolígrafos, folios, rotuladores, pegamento, cuerdas, post-it, etc.

En **conclusión**, el proyecto ha logrado cumplir ampliamente sus objetivos, consolidándose como una buena práctica de intervención psicoeducativa local en materia de salud mental. La experiencia ha evidenciado la necesidad de mantener programas continuados de promoción de bienestar psicológico, especialmente en población joven y adulta, y ha generado un modelo de actuación replicable por otras entidades municipales.

El alto grado de satisfacción, la participación sostenida y la valoración positiva de las instituciones colaboradoras reafirman la eficacia de la intervención y su alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 10) y las directrices de la Estrategia Española de Salud Mental 2022-2026.

