

# Enfermería en el envejecimiento activo y saludable

## **Ponente:**

Julia Segura Martínez.

Maria Luisa Cascales Pérez.

## **Dirigido:**

Personal sanitario y no sanitario del Departamento de Salud Alicante. Hospital General.

## **Introducción:**

La exposición dará a conocer el curso de “Fomento de Habilidades Personales y Sociales” que se está desarrollando para personas adultas mayores en los Centros de Salud Florida y Babel.

“A lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mayor capacidad para dominar las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mayor habilidad interpersonal, pero los cimientos de estas actitudes se construyen en la infancia” Daniel Goleman

Nosotros ya hemos dejado la infancia hace unos años, pero la vida es larga y nunca es tarde para crecer por dentro. Daniel Goleman expresa a la perfección los pilares para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales:

1. Autoconciencia: identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones.
2. Autoconciencia social: identificar y comprender los pensamientos y sentimientos de los demás desarrollando empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de otros.
3. Autogestión: dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo; y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.
4. Toma de decisiones responsable: generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas, y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.
5. Habilidades interpersonales: expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas con los individuos y el grupo.

## **Objetivo general:**

- Adquirir habilidades y herramientas para poder desarrollar pensamientos, emociones y conductas que encaminen a mejorar la calidad de vida y potenciar el bienestar en personas adultas mayores pertenecientes a las consultas de enfermería

### **Objetivos específicos:**

- Aprender y experimentar los beneficios de realizar ejercicio físico moderado caminando durante 30-60 minutos a paso rápido/moderado la mayoría de los días de la semana.
- Conocer y poner en práctica los valores de la dieta mediterránea
- Desarrollar capacidades para hacer frente a situaciones estresantes, mediante la práctica de la relajación progresiva, atención plena y meditación entre otras técnicas
- Mejorar el control de los pensamientos distorsionados.
- Expresar autoaceptación y autorespeto
- Demostrar habilidades y conductas asertivas en sus relaciones con los demás
- Experimentar la fuerza del trabajo en grupo.
- Mejorar la memoria incorporando en la vida diaria actividades de atención, identificación, razonamiento...

### **Metodología:**

- Una exposición práctica que pondrá de manifiesto que es necesario utilizar otras estrategias en el manejo del paciente en Atención Primaria, donde seguro se vivirán distintas emociones.

### **Equipo y material:**

- Ordenador y proyector
- Aula de docencia

### **Horario:**

De 13'00 h a 13'30 h.

### **Lugar:**

Aula 1 de Docencia del Hospital General Universitario de Alicante, situada en la Planta Baja.

### **Nº de alumnos:**

De 40 a 50 alumnos por sesión.

### **Nº de sesiones:**

Se realizarán tres sesiones en las siguientes fechas:

- 5 de Mayo de 2016
- 2 de Junio de 2016
- 16 de Junio de 2016

### **Participantes en el proyecto:**

ADELA ALONSO GALLEGOS  
SANDRA IÑESTA SALCEDO  
JULIA SEGURA MATINEZ  
ELIANA SANTAMARIA  
MARIA PEÑA  
MARIA LUISA CASCALES PEREZ

### **Coordinadora:**

Mercedes Segura Cuenca. Subdirectora de Enfermería de Docencia, Calidad e Investigación del Departamento de Salud Alicante - Hospital General.

### **Bibliografía:**

- Inteligencia emocional infantil y juvenil. Linda Lantieri y Daniel Goleman
- La Buena Vida. Y para terminar su trilogía: La Buena Suerte y La Buena Crisis. Alex Rovira
- Vivir es un asunto urgente. Mario Alonso Puig
- Brújula para navegantes emocionales. Elsa Punset
- La fuerza del optimismo. Otros: La Autoestima, Nuestra incierta vida normal. Luis Rojas Marcos
- El hombre en busca de sentido. Viktor E. Frankl
- ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. Robert M. Sapolsky
- ¿Quién se ha llevado mi queso?. Spencer Johnson
- Sentirse Mejor: Como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva. Juan Jose Ruiz Sanchez y Juan Jose Imbernon Gonzales
- “Que es Coaching... para novatos”. Sara Duarte. Esta gratis en Amazon
- La técnica del éxito. Merlina de Dobrinsky

### **Enlaces:**

Para encontrarme en Youtube: Adela Alonso Gallegos

- <http://www.youtube.com/watch?v=WNJAX-G5TZs>
- <http://www.youtube.com/watch?v=xhMDWZ2MRA8>
- <http://www.youtube.com/watch?v=NMxeHIHsDiY>

Primera conferencia de promoción y prevención de salud en la práctica clínica en España. Prevención Cardiovascular.