



Los talleres que profesionales de la UPV/EHU están realizando en Beasain, pretenden promover habilidades socioemocionales que ayuden a prevenir problemas como la soledad, la ansiedad o la depresión

Cuidar, prevenir y mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de edad avanzada es uno de los ejes fundamentales del gobierno municipal dentro de su plan de gestión. Ya que promover la prevención disminuye los múltiples aspectos de las posibles consecuencias de futuras enfermedades. A este apartado lleva dedicando las dos últimas legislaturas recursos tanto humanos como materiales el consistorio beasaindarra mediante la puesta en marcha de programas e iniciativas de investigación e intervención que propicien la participación e incidan en el beneficio del sector de la población de más edad.

Goiz Alzheimer y Goiz Zaindu están siendo los programas pioneros que se llevan implantando en Beasain los últimos años. Dentro de este último se sitúa la intervención a través de sesiones grupales que actualmente se está llevando a cabo en el municipio con un grupo de 40 beasaindarras de entre 65 y 85 años: "Diseño, implementación y evaluación del programa de intervención basado en competencias socio-emocionales dirigidas a mayores de Beasain".

Prevenir problemas como la soledad, la ansiedad o la depresión

Los objetivos generales de este programa de entrenamiento socio-emocional son el de promover habilidades socio-emocionales asociadas a la conciencia, comunicación y regulación emocional en la vejez y prevenir el desarrollo de problemas emocionales como la soledad, la ansiedad o la depresión.

Si hasta el momento se están tratando los cambios más visibles durante el envejecimiento como son los cambios físicos y cognitivos que son fácilmente identificables por medio de programas que promueven el envejecimiento activo (Goiosasunlab, Goiz Alzheimer, Goiz Zaindu, Ondo ibili Ondo izan), no ocurre lo mismo con los cambios en el funcionamiento socioemocional.

Bienestar emocional

Una adecuada educación emocional en personas mayores es de gran importancia como factor protector ante problemas no sólo psicológicos sino también médicos que pueden aparecer a lo largo de la vida. El bienestar emocional en este segmento poblacional mejora los sentimientos de soledad y la sintomatología depresiva. A su vez, la estimulación psicosocial es un factor protector contra la demencia. Por tanto, potenciando el desarrollo emocional del individuo se estará ejerciendo un efecto favorable sobre sus capacidades cognitivas ya que ambas son complementarias.

El modelo de intervención que se está llevando a cabo en Beasain se basa en la construcción de la inteligencia emocional e incluye una mirada sistémica (grupos de apoyo). Mediante el desarrollo de conocimientos y habilidades de carácter relacional y emocional se pretende fomentar el bienestar personal y social y mejorar la calidad de vida. Todo esto se enmarca dentro del envejecimiento activo.

Talleres hasta junio

Las sesiones o talleres que se están llevando a cabo en Beasain tienen una frecuencia semanal. La duración de las mismas es de 90 minutos, los lunes y martes desde el 22 de marzo que comenzaron hasta el 16 de junio. Los grupos están conformados por 10 personas y las sesiones están guiadas por dos psicólogas sanitarias. En este programa de intervención socioemocional participan además del Ayto. de Beasain, Fundación Cita Alzheimer y la Facultad de Psicología (Grupo Qualiker) de la UPV/EHU con Arantxa Gorostiaga como responsable junto con el equipo investigador compuesto por Nekane Balluerka, Gorette Soroa y Aitor Aritzeta.



```
jQuery("#share240") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la educación socioemocional", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3693-mejorar-la-calidad-de-vida-y-el-bienestar-mediante-la-educacion-socioemocional"},{ share: "facebook", label: "Compartir", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3693-mejorar-la-calidad-de-vida-y-el-bienestar-mediante-la-educacion-socioemocional"},{ share: "linkedin", label: "Compartir", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3693-mejorar-la-calidad-de-vida-y-el-bienestar-mediante-la-educacion-socioemocional"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la educación socioemocional", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3693-mejorar-la-calidad-de-vida-y-el-bienestar-mediante-la-educacion-socioemocional"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la educación socioemocional", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3693-mejorar-la-calidad-de-vida-y-el-bienestar-mediante-la-educacion-socioemocional"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Mejorar la calidad de vida y el bienestar mediante la educación socioemocional", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3693-mejorar-la-calidad-de-vida-y-el-bienestar-
```

mediante-la-educacion-socioemocional"},]});