



# 5

## Bienestar emocional



Guías para el abordaje de temas  
de Salud Pública en el ámbito local



# 5

## Bienestar emocional

*Abril 2018*



## Autoría

- Nicole Palacio. Técnica de Acción Local en Salud. Córdoba

## Edición de contenido

- Dolores Rodríguez Ruz. Coordinadora de relaciones intersectoriales. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Leticia Reyes Alarcón. Técnica. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- María J. Escudero Carretero. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada

## Grupo de revisión y validación de contenidos

- Agustín Gómez Jiménez. Técnico de Acción Local en Salud. Granada
- Antonio García Moreno. Técnico de Acción Local en Salud
- Blas Hermoso Rico. Técnico de Acción Local en Salud. Jaén
- Cecilia Escudero Espinosa. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada
- Covadonga Monte Vázquez. Subdirectora de Promoción, participación y planes de salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Dolores Rodríguez Ruz. Coordinadora de relaciones intersectoriales. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Isidoro Durán Cortes. Técnico de Acción Local en Salud. Huelva
- Leticia García Mochón. Técnica de proyectos. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada
- Leticia Reyes Alarcón. Técnica. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Luna Rodríguez Pérez. Técnica de Acción Local en Salud. Sevilla
- Miguel Ángel Cuesta Guerrero. Técnico de Acción Local en Salud. Cádiz
- Sonia Jiménez Palenzuela. Técnica de Acción Local en Salud. Almería
- Pablo García-Cubillana de la Cruz. Coordinador del Plan de vida saludable. Consejería de Salud. Sevilla

## Coordinación de la serie

- M<sup>a</sup> Dolores Fernández Pérez. Jefa del Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Dolores Rodríguez Ruz. Coordinadora de relaciones intersectoriales. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Leticia Reyes Alarcón. Técnica. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- María J. Escudero Carretero. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada

## Edita

Consejería de Salud. Junta de Andalucía

Red Local de Acción en Salud

[www.redlocalsalud.es](http://www.redlocalsalud.es)



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional





## Presentación

Desde la coordinación de la Red Local en Salud de Andalucía (RELAS) se trabaja para facilitar que los municipios andaluces elaboren e implementen sus Planes Locales de Salud desde un enfoque participativo, intersectorial, en red y basado en la gobernanza. Se trata de Promover la Salud de la ciudadanía andaluza desde las prioridades y necesidades de cada población y potenciando sus recursos y riquezas.

Para impulsar este trabajo, una de las herramientas que la Consejería de Salud pone a disposición de los municipios son distintas publicaciones, guías metodológicas e informes.

Este documento forma parte de una serie de informes sobre Salud Pública que hemos llamado “Guías para el abordaje de temas de Salud Pública en el ámbito local”. Todos ellos están elaborados por el equipo RELAS y han sido revisados por personas expertas en cada uno de los temas. Están basados en la mejor y más actualizada “evidencia” y en las recomendaciones de las instituciones públicas más relevantes. Se ha pretendido que sean documentos de lectura fácil y lo más breves posible.

Su finalidad es orientar a los municipios –en cada uno de los temas priorizados- sobre: aspectos clave a considerar para maximizar su impacto, recomendaciones para implementar las acciones más efectivas en el ámbito local, orientación sobre posibles objetivos a desarrollar y sus indicadores de evaluación. Todos incluyen recomendaciones bibliográficas fiables y actualizadas.

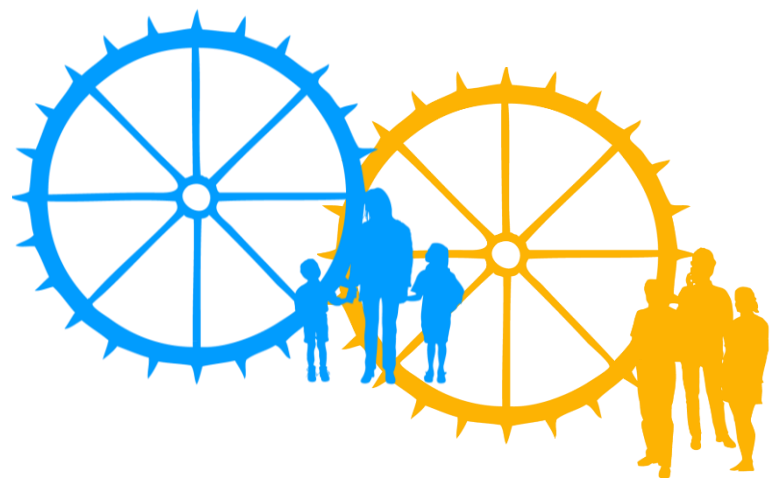
El número 5 de esta serie trata sobre Bienestar emocional.



# Índice

Presentación .....	4
Índice .....	6
1. Identificación de claves en la Estrategia.....	7
2. Recomendaciones para el ámbito local.....	9
3. Acción Local en Salud y Bienestar Emocional.....	17
4. Propuesta de objetivos e indicadores para los planes locales de salud .....	18
5. Indicadores sobre Bienestar Emocional priorizados para monitorizar PLS.....	22
6. Referencias bibliográficas.....	26





## 1. Identificación de claves en la Estrategia

### 1.1. Concepto

El bienestar emocional muestra la tranquilidad de ánimo de la persona que se encuentra bien consigo mismo. Una persona que experimenta un alto grado de bienestar emocional siente una mayor influencia de emociones agradables: alegría, ilusión, gratitud existencial, entusiasmo, desarrollando habilidades en el manejo de las emociones, sintiéndose cómoda al manifestarlas y haciéndolo de forma apropiada.

Gozar de bienestar emocional es tener autoestima, confianza en sí mismo/a, capacidad para: afrontar situaciones estresantes, buscar soluciones y recuperarse.

Existen factores protectores y factores de riesgo relacionados con el bienestar emocional.

### 1.2. Factores protectores

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce como factores protectores del bienestar emocional: estilos de vida saludable, autoestima, sentimientos de dominio y control, sentimientos de seguridad, destrezas sociales y de manejo de conflictos, capacidad para afrontar el estrés, capacidad para enfrentar la adversidad, habilidades de resolución de problemas, adaptabilidad, apego positivo y lazos afectivos tempranos, apoyo social de la familia y amistades y roles igualitarios.

En las primeras etapas de la vida, el bienestar emocional se relaciona directamente con el establecimiento de unos vínculos afectivos seguros y, especialmente en la adolescencia, con la construcción de una identidad saludable.

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud reconoce la importancia de ofrecer a todos los niños y niñas un buen comienzo en la vida. Entre sus objetivos está el contribuir a la capacitación parental, según los principios de la parentalidad positiva, para la promoción de una adecuada vinculación afectiva y



estilos de vida saludables en la familia. Se puede considerar un factor protector clave para el bienestar emocional de los niños y niñas.

La Recomendación 19 del Comité de Ministros a los estados miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad lo define como el “comportamiento de los padres, fundamentado en el interés superior del menor, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del menor”.

Como el bienestar emocional tiene que ver con la vida diaria, en la manera en que cada quién se relaciona con otras personas, en la familia, en el trabajo, en el colegio, en la comunidad, etc., es importante promover los espacios de reflexión personal con preguntas acerca de cómo nos relacionamos con nosotros mismos/as; cómo nos sentimos o en qué forma podemos responder a las exigencias de la vida.

El bienestar emocional está también muy ligado a los estilos de vida que llevamos, como una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las personas con poca actividad física corren un riesgo entre un 20% y un 30% mayor que el resto de población, de morir por cualquier causa. No solamente previene enfermedades y fortalece el cuerpo, también incrementa las emociones positivas y disminuye el estrés y las emociones negativas como la ansiedad, la tristeza o la ira. Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y, por tanto, necesitamos llevar una vida activa para regular nuestro organismo.

### 1.3. Factores de riesgo

Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Se pueden encontrar muchas situaciones que algunas personas pueden vivir de manera traumática, aunque el mismo hecho para otras no lo sea: cuando un hijo o hija se marcha de casa o regresa a ella, la muerte de la pareja, el divorcio, un despido laboral, el matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas económicos, una mudanza o el nacimiento de un hijo, por citar algunos.





## 2. Recomendaciones para el ámbito local

La prevención y la promoción del bienestar emocional es una herramienta que permite mejorar la salud en un municipio. La Administración autonómica cuenta con programas destinados a este fin en todas las etapas de la vida, desarrollándose en el ámbito local y en diferentes entornos.

### 2.1. Prevención y promoción en todas las edades

En este epígrafe se repasan las distintas “edades” por las que va pasando cada persona, indicando algunas claves para lograr el bienestar emocional en cada momento vital, así como identificando algunos programas interesantes para promover el bienestar en cada una de estas fases. Y, para empezar, apuntamos dos que sirven para promover el bienestar en todas las edades:

- a) Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud

Elaborada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad junto con las Comunidades Autónomas. Incorpora un portal sobre el bienestar emocional dando herramientas que permiten mejorar la resiliencia, tales como el afrontamiento del estrés, la búsqueda de apoyo social, el aprendizaje de técnicas de solución de problemas, el aumento de la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales. Se puede consultar en: [www.bemocion.msssi.gob.es/](http://www.bemocion.msssi.gob.es/)

- b) Plan de Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PAFAE)

El PAFAE resulta ser una herramienta muy útil en Andalucía en la promoción del bienestar emocional. Fomenta la actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Disponible en: [www.juntadeandalucia.es/salud/pafae](http://www.juntadeandalucia.es/salud/pafae)





### 2.1.1. Infancia

Es necesario que desde las Administraciones y, concretamente, en el ámbito local donde se desarrolla la vida, se sensibilice y se conciencie sobre la **importancia de construir una base de bienestar emocional desde la infancia** y, especialmente, para aquellos menores en situación de riesgo social.

#### a) El Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

Es una propuesta que concreta el seguimiento de la salud de niños, niñas y adolescentes mediante actividades de prevención y promoción de la salud y que está basado en evidencias científicas.

El PSIAA trabaja la promoción de la parentalidad positiva y actividades de promoción de salud en encuadres grupales y entornos comunitarios.

Este programa se desarrolla con el enfoque de derechos de la infancia, la mirada de las desigualdades, la consideración de los contextos estratégicos para la socialización y el desarrollo infantil, como son la familia, la escuela o los entornos comunitarios, o el modelo de desarrollo positivo. Disponible en: <http://si.easp.es/psiaa/>

#### b) Programa de hábitos de vida saludable en educación infantil y primaria: “Creciendo en Salud”

La Junta de Andalucía a través de las Consejerías de Educación, de Salud, de Igualdad y Políticas Sociales y de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural, está desarrollando el programa “Creciendo en Salud” dirigido a los centros que imparten enseñanzas de educación infantil, educación especial y educación primaria.

“Creciendo en Salud” pone a disposición de los centros docentes 5 líneas de Intervención:

La Educación Emocional que consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Dada su relevancia, el desarrollo de esta línea de intervención se define imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud y prevención de drogodependencias y adicciones, por lo que su desarrollo será de carácter obligatorio.



Las demás líneas que se trabajan son los Estilos de Vida Saludable, Autocuidados y Accidentalidad, Educación Vial y el Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación. Disponible en: <https://goo.gl/wDG2Tx>

Otro pilar importante es el **ámbito familiar**. Las relaciones afectivas con la madre, el padre o sus personas cuidadoras son la base del bienestar del niño o niña. Para establecer y fomentar el apego, que es el vínculo emocional que desarrolla el niño o la niña con sus padres y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad, se requiere de una figura que muestre una sensibilidad adecuada a las necesidades tanto emocionales como físicas del niño o la niña.

Si la figura de apego es capaz de aportar protección, seguridad y un amor incondicional, emocionalmente se creará en el niño o la niña una representación mental positiva de la figura de apego y a la vez una representación paralela del YO también positiva, en la que se sentirá importante, amado o amada y capaz de interactuar de manera segura.

### 2.1.2. Adolescencia

Durante la adolescencia se ha de seguir cultivando el bienestar emocional, en el que juega un papel clave el entorno local cercano (el barrio). En esta etapa, además de combatir el estigma que lleva asociado como “etapa problemática”, se han de promover los factores que favorecen un desarrollo positivo adolescente y que sirven a su vez para prevenir conductas de riesgos y desajustes emocionales.

#### a) Programa de hábitos de vida saludable en educación secundaria: “Forma Joven en el ámbito educativo”

Este Programa, al igual que “Creciendo en salud”, está elaborado conjuntamente por las Consejerías de Educación, de Salud, de Igualdad y Políticas Sociales y de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural y estructurado de igual manera. Da continuidad a las líneas iniciadas en la infancia. Tiene como finalidad promover, entrenar y capacitar al alumnado para el desarrollo de habilidades cognitivas-conductuales que, de forma adaptada a cada edad, les permitan el desarrollo de estilos de vida saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud.

Una de sus líneas de trabajo es la educación emocional. El desarrollo de esta línea es de carácter obligatorio para la participación en el mencionado programa.



Consiste en un proceso educativo, continuo y permanente y pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano al aumentar su bienestar personal y social. Permite también que alumnos y alumnas aprendan mejor a prevenir los problemas emocionales y conductuales que puedan aparecer en estas franjas de edad.

Las conductas saludables como: hacer actividad física, tener una alimentación equilibrada, tener precaución con el tráfico, no fumar, no beber alcohol, no consumir sustancias adictivas, etc. tienden a asociarse en las mismas personas porque cuentan con activos que les permiten afrontar la elección de esa conducta de una forma libre, informada y consciente. <https://goo.gl/sB3kqD>

Para lograr una mayor extensión de este programa se implantan los Puntos Forma Joven en espacios distintos al instituto, como las escuelas-taller, los centros de protección y de reforma de menores, las residencias municipales de tiempo libre, casa de la juventud. Se desarrollan actividades además de la educación emocional, de promoción y educación para la salud, talleres de educación afectivo-sexual, higiene y alimentación saludable según las prioridades estimadas por los y las profesionales que participan en este programa y la demanda de los jóvenes. Siendo parte del programa Forma Joven se denomina, Forma Joven en otros Entornos. Disponible en: <http://www.formajoven.org/>

La familia sigue siendo un pilar muy importante en el equilibrio emocional del adolescente. Proporcionar apoyo a padres y madres de adolescentes, que pueden vivir con preocupación y desorientación los cambios de su hijo o hija, permite minimizar el deterioro de la relación con ellos/as y evita conflictos mayores que repercuten negativamente sobre el ajuste psicológico, tanto de los adolescentes como de sus madres y padres. De ahí la importancia de formarlos.

El programa de apoyo a madres y padres de adolescentes, tiene como objetivo proporcionar a éstos una fuente de apoyo que les permita desempeñar más exitosa y eficazmente sus tareas y responsabilidades educativas. Se interviene con las madres y los padres para aumentar sus sentimientos de competencia y seguridad, con los/as profesionales para proporcionarles materiales de apoyo y con los/as adolescentes promoviendo un desarrollo saludable. Disponible en: [http://www.csalud.junta-andalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/adolescencia/programa\\_apoyo\\_padres\\_adolescentes/programa\\_de\\_apoyo\\_a\\_madres\\_y\\_padres\\_de\\_adolescentes.pdf](http://www.csalud.junta-andalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/adolescencia/programa_apoyo_padres_adolescentes/programa_de_apoyo_a_madres_y_padres_de_adolescentes.pdf) .



El estudio realizado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía “Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces” aporta evidencias acerca de los activos personales, familiares, escolares y comunitarios que contribuyen a mejorar la salud mental, la competencia y el ajuste de los chicos y chicas que atraviesan la etapa adolescente. Ofrece propuestas sobre cómo enfocar el trabajo con adolescentes de cara a la intervención para la promoción del desarrollo positivo que pueden servir de orientación y apoyo a todos aquellos profesionales comprometidos con la tarea de conseguir generaciones de jóvenes más saludables y competentes. Disponible en: <https://goo.gl/4erZJt>

### 2.1.3. Etapa Adulta

Durante la etapa adulta se producen cambios a nivel biológico, cognitivo y social.

Es muy importante que la persona adulta tenga recursos para afrontar o adaptarse a la mayoría de ellos. Los cambios físicos y cognitivos son fácilmente identificables, pero no ocurre lo mismo con los cambios en el funcionamiento emocional.

#### a) Grupos Socioeducativos de Atención Primaria en Salud (GRUSE)

La Consejería de Salud desarrolla este programa de promoción de la salud incluyéndola en la cartera de servicios de Atención Primaria. Es una estrategia grupal socioeducativa destinada a fomentar los activos para la salud y el bienestar emocional de las personas con malestar psicosocial, que, en la mayoría de los casos, son hiper frecuentadoras de consulta en los centros de salud. Se potencia las habilidades personales de cada una de ellas, se les asesora sobre cómo utilizar los recursos que están en su entorno, para así incrementar su capacidad de afrontar las dificultades que se encuentran diariamente.

Los GRUSE comenzaron en 2011 con grupos de mujeres y desde 2015 se ha iniciado la incorporación de grupos de hombres. Disponible en: [www.juntadeandalucia.es/salud/gruse](http://www.juntadeandalucia.es/salud/gruse)

#### b) Programa de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT)

La Consejería de Salud desarrolla este programa sobre la promoción de la salud en el lugar de trabajo con objetivos compartidos y consensuados entre los diferentes agentes que configuran la empresa y los centros de la administración. Es básico que quienes emplean y quienes son empleados/as tomen conciencia de que las personas más saludables hacen mejor su trabajo y redundan en beneficio de todos.



Promover la salud en el lugar de trabajo significa desarrollar medidas para mejorar la salud de los trabajadores/as tratando de influir en el entorno y en sus prácticas.

La evidencia ha demostrado la utilidad de promover en los lugares de trabajo la gestión del estrés laboral. Las personas pasamos una parte considerable de nuestro tiempo en el lugar en el que trabajamos. Nuestra forma de vivir y estilos de vida nos acompañan también al puesto de trabajo de manera que, si no fumamos, comemos mejor, prevenimos el sedentarismo y el estrés relacionado con el trabajo o mantenemos una postura adecuada durante nuestra jornada laboral, estaremos incidiendo en nuestra salud y bienestar emocional.

Junto a las características físicas o ambientales de determinados puestos de trabajo, hay otros factores de enorme peso en la salud de los trabajadores y trabajadoras que suelen guardar relación con las condiciones organizativas de los centros. Son situaciones psicosociales, tales como el clima laboral, las normas y los procedimientos internos, la participación en la toma de decisiones, la presión del tiempo, el trabajo aislado o sin apoyo de compañero/as o superiores, el trabajo en tareas indefinidas y con escasas compensaciones, entre otras. Y entre las mujeres trabajadoras, en general, aparece otro factor añadido que afecta a su salud: su doble presencia en el ámbito laboral y en el doméstico que significa duplicar la carga de trabajo.

La combinación de este grupo de factores –conductuales, de entorno, psicosociales– afectan a la salud de las personas en sus lugares de trabajo y hacen previsible un aumento, por ejemplo, de trastornos psicosomáticos, músculo-esqueléticos, otros menores de la salud mental y enfermedades cardiovasculares, etc.

Por eso, en el marco del programa PSLT, se ha apostado por ampliar el área del estrés laboral a un área más general de bienestar emocional y en la actualidad se viene trabajando en ello. Disponible en: [www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo](http://www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo)

#### 2.1.4. Personas mayores

Para muchas personas mayores, esta etapa del ciclo vital les brinda experiencias positivas, libres de obligaciones laborales y con oportunidades para seguir creciendo y aprendiendo, así como para el disfrute personal y social. Sin embargo, en esta etapa también se dan circunstancias que impactan negativamente en la salud emocional de



esta población y que han de considerarse como situaciones de riesgo: viudedad reciente; otras pérdidas de personas cercanas; separación o divorcio; jubilación forzosa y/o cuando se asocia a una pérdida de estatus, de estructuración de la vida diaria o de disminución de contactos sociales; desempleo tardío; precariedad económica; aislamiento social; problemas de salud física; etc. Su percepción de salud, su autonomía, el apoyo familiar y de amigos constituye un factor de gran influencia sobre el bienestar emocional.

El artículo “Actitud positiva y envejecimiento: más años de vida”, evidenció que las personas mayores con opinión más positiva de su propio envejecimiento, medida 23 años antes, habían vivido 7,5 años más que los individuos con una opinión menos positiva. El estudio concluye en que personas con opiniones más positivas del envejecimiento tendieron a practicar comportamientos más preventivos para su salud, durante las dos décadas siguientes.

La prevención de la soledad y el aislamiento es una de las estrategias con mayor potencial para promocionar la salud mental y el bienestar en las personas mayores. Estas medidas también son importantes para mejorar la salud física y el envejecimiento saludable.

Las recomendaciones para fomentar el bienestar emocional de toda la población y, por tanto, también de las personas mayores son:

- Continuar relacionándose con las personas de su alrededor. Seguir considerándolos claves en su vida e invertir tiempo en ellos/as.
- Seguir activo/a, especialmente a través de la actividad física. Encontrar una actividad que le haga disfrutar y que se adapte a su nivel de movilidad y su condición física.
- Mantenerse consciente de lo que ocurre a su alrededor y de lo que siente. Saborear el momento, independientemente de la actividad que esté realizando.
- Continuar aprendiendo. Redescubrir una afición antigua o aprender cosas nuevas que le harán sentirse más seguro/a, además de divertirse.
- Seguir haciendo cosas amables por los demás. Aprovechar la gratificación que le supone sentirse útil y conectado/a su comunidad. <https://goo.gl/eJNBwM>



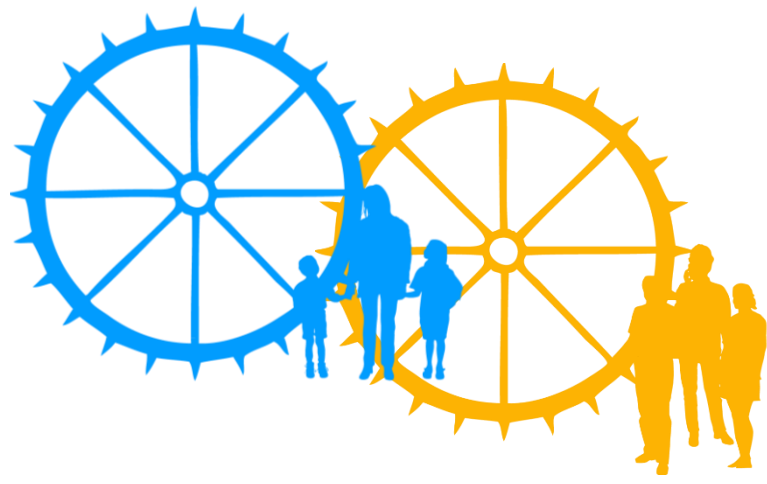
a) Plataforma “En buena edad”

Un espacio web de referencia para la promoción del envejecimiento activo y saludable de la Consejería de Salud.

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación, seguridad y formación con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Disponible en: [www.enbuenaedad.es](http://www.enbuenaedad.es)





### 3. Acción Local en Salud y Bienestar Emocional

En las líneas estratégicas de algunos planes locales de salud se nombra la promoción del bienestar emocional. Sin embargo, no es infrecuente que se aborden exclusivamente los problemas de salud mental, dejando a un lado aquellos factores que potencian la salud emocional desde una perspectiva positiva. El abordaje desde la acción local en salud debe ser este último, si bien también se ha de contribuir a prevenir los problemas de salud mental y a favorecer la recuperación de aquellas personas diagnosticadas con enfermedad mental, en estrecha colaboración con los servicios asistenciales y los movimientos asociativos de personas afectadas.

Si consideramos que en todos los planes locales de salud se trabaja la promoción de hábitos de vida saludables, fundamentalmente alimentación equilibrada, actividad física y prevención del consumo de tabaco y alcohol, podemos considerar que la promoción del bienestar emocional debe ser un objetivo que permitirá aportar resultados de salud más positivos.







## 4. Propuesta de objetivos e indicadores para los planes locales de salud

Para poder llevar la evidencia disponible sobre bienestar emocional al ámbito local, se propone a continuación una serie de objetivos generales, específicos e indicadores con el fin de facilitar la labor a los municipios que prioricen este tema de salud pública y trabajen en él.

### 4.1. Objetivos generales

1. Promover la salud y el bienestar emocional de toda la población del municipio.
2. Prevenir problemas de salud mental y/o malestar emocional en colectivos en situación de riesgo.
3. Favorecer el proceso de recuperación social de las personas con problemas de salud mental.

### 4.2. Objetivos específicos e indicadores

1. Promover la salud y el bienestar emocional de la infancia del municipio a través de programas de parentalidad positiva, aprendizaje emocional y fomento de activos para la salud a utilizar por esta población.

1.1. **Indicador:**  $N^{\circ}$  de programas de parentalidad positiva desarrollados para promover la salud y el bienestar emocional de la infancia del municipio  $\times 100 / N^{\circ}$  total de programas de parentalidad positiva realizados desde el municipio.

2. Promover la salud y el bienestar emocional de la población adolescente del municipio a través de programas de parentalidad positiva, aprendizaje emocional y fomento de activos para la salud a utilizar por esta población.



- 2.1. **Indicador:** N° de programas de parentalidad positiva desarrollados para promover la salud y el bienestar emocional de los/las adolescentes del municipio\*100/ N° total de programas de parentalidad positiva realizados desde el municipio.
  
3. **Promover la salud y el bienestar emocional de la población adulta del municipio a través de programas de participación comunitaria, fomento de los activos para la salud y aprendizaje emocional en diferentes ámbitos.**
  - 3.2. **Indicador:** N° de programas de participación comunitaria, fomento de los activos en salud y aprendizaje emocional en diferentes ámbitos con el fin de promover la salud y el bienestar emocional de la población adulta del municipio \*100/ N° total de programas diseñados para promover el bienestar emocional en el municipio.
  
4. **Promover la salud y el bienestar emocional de las personas mayores del municipio a través de programas de participación comunitaria, fomento de los activos para la salud y aprendizaje emocional en diferentes ámbitos.**
  - 4.1. **Indicador:** N° de programas de participación comunitaria en diferentes ámbitos con el fin de promover la salud y el bienestar emocional de las personas mayores del municipio \*100/ N° total de programas diseñados para promover el bienestar emocional en el municipio.
  
5. **Prevenir problemas de salud mental en el embarazo y la primera infancia mediante programas de detección y seguimiento de situaciones de riesgo.**
  - 5.1. **Indicador:** N° de programas de detección de riesgo para prevenir problemas de salud mental en el embarazo y la primera infancia \*100/N° total de programas diseñados para promover el bienestar emocional en el municipio.
  
6. **Prevenir problemas de salud mental en los/las jóvenes en situación de riesgo a través de programas intersectoriales.**
  - 6.1. **Indicador:** N° de programas intersectoriales realizados para prevenir problemas de salud mental en los/las jóvenes en situación de riesgo \*100/N°



total de programas diseñados para prevenir problemas de salud mental en el municipio.

7. Favorecer en personas adultas con malestar psicosocial las estrategias de afrontamiento ante las dificultades de la vida cotidiana, a través de programas intersectoriales.

7.1. Indicador:  $N.º$  de programas intersectoriales realizados para favorecer en personas adultas con malestar psicosocial las estrategias de afrontamiento ante las dificultades de la vida cotidiana  $*100/ N.º$  total de programas diseñados para prevenir problemas de salud mental en el municipio.

8. Favorecer las redes de apoyo y la participación en la comunidad de las personas mayores del municipio en situación de soledad, a través de programas intersectoriales.

8.1. Indicador:  $N.º$  de programas intersectoriales realizados para favorecer las redes de apoyo y la participación en la comunidad de las personas mayores en situación de soledad  $*100/N.º$  total de programas en el municipio para promover el bienestar emocional.

9. Favorecer las estrategias de afrontamiento de las personas mayores del municipio ante las dificultades de la vida cotidiana, a través de programas intersectoriales.

9.1. Indicador:  $N.º$  de programas intersectoriales realizados para favorecer las estrategias de afrontamiento de las personas mayores del municipio ante las dificultades de la vida cotidiana  $*100/ N.º$  total de programas en el municipio para promover el bienestar emocional.

10. Combatir el estigma y la discriminación que sufren las personas con problemas de salud mental a través de acciones locales que favorezcan el contacto social.

10.1. Indicador:  $N.º$  de acciones locales realizadas en el plan local de salud que favorezcan el contacto social para combatir el estigma y la discriminación



que sufren las personas con problemas de salud mental  $*100/$  N° total de programas en el municipio para promover el bienestar emocional.

11. Favorecer la inclusión de las personas con problemas de salud mental en la comunidad, garantizando su derecho al acceso a los recursos comunitarios de manera normalizada y con criterios de equidad a través de diferentes iniciativas dentro del Plan Local de Salud.

11.1. Indicador: N° de iniciativas realizadas dentro del Plan Local de Salud para favorecer la inclusión de las personas con problemas de salud mental en la comunidad, disfrutando del derecho a los recursos comunitarios de manera normalizada y con criterios de equidad  $*100/$  N° total de programas en el municipio para promover el bienestar emocional.

12. Contribuir a asegurar el derecho de las personas con problemas de salud mental a una participación activa en la toma de decisiones comunitarias a través de diferentes iniciativas dentro del Plan Local de Salud.

12.1. Indicador: N° de iniciativas realizadas dentro del Plan Local de Salud que aseguran el derecho de las personas con problemas de salud mental a una participación activa en la toma de decisiones comunitarias  $*100/$  N° total de programas en el municipio para promover el bienestar emocional.





## 5. Indicadores sobre Bienestar Emocional priorizados para monitorizar PLS

Con objeto de poder evaluar los resultados de los planes locales de salud en los municipios andaluces se han seleccionado una serie de objetivos e indicadores que monitorizar a nivel autonómico y que los municipios que trabajen el tema de Bienestar Emocional en su Plan Local de Salud deben incluir. Son los siguientes.

### Objetivos

- Promover el bienestar emocional de la población a través de iniciativas realizadas intersectorialmente
- Promover el bienestar emocional través de la formación con participación directa de la población diana.
- Contemplar explícitamente la promoción del bienestar emocional entre los objetivos del Plan Local de Salud.



## Identificación del indicador (05.01)

Porcentaje de iniciativas, ejecutadas intersectorialmente que promueven el bienestar emocional en la población

### Definición de la forma de cálculo

Nº de iniciativas ejecutadas intersectorialmente que promueven el bienestar emocional en la población del municipio contempladas en el Plan Local de Salud/Nº total de iniciativas ejecutadas desde el municipio dentro del Plan Local de Salud x100.

### Identificación de la/s fuente/s de información

- Memorias de actividades municipales
- Fichas actividades (Educación, asociaciones, Servicios Sociales)
- Fichas de actividades realizadas y ejecutadas intersectorialmente dentro del Plan Local de Salud.

### Periodicidad del seguimiento

- Semestral

### Definición de responsabilidades

- Recogida, cálculo y seguimiento: miembros pertenecientes al Grupo motor
- Técnico/a referente RELAS del ayuntamiento
- Técnico/a de promoción de la salud
- Técnico IPBS (Instituto Provincial de Bienestar Social) en municipios menores de 20.000 hab.
- Representante educación

### Nivel de referencia (estándar)

- 80%

### Nivel objetivo

A través del equipo responsable citado anteriormente, se contempla el seguimiento de las acciones planificadas por los sectores, cada dos meses. Este grupo será el responsable y se definirá como tal para la evaluación de estas acciones



## Identificación del indicador (05.02)

Porcentaje de iniciativas formativas sobre bienestar emocional diseñadas con participación directa de la población diana del municipio.

### Definición de la forma de cálculo

$$\frac{\text{Nº de iniciativas formativas sobre bienestar emocional y desarrolladas con participación directa de la población diana del municipio}}{\text{Nº total de iniciativas formativas ejecutadas en el municipio dentro del Plan Local de salud}} \times 100$$

### Identificación de la/s fuente/s de información

- Fichas de actividades
- Registro de actividades
- Actas de reunión de del grupo motor y de los grupos de trabajo
- Memoria de actividades del IPBS

### Periodicidad del seguimiento

- Anual

### Definición de responsabilidades

- Recogida, cálculo y seguimiento: miembros pertenecientes al Grupo motor y grupos de trabajo:
- Técnico/a referente RELAS del ayuntamiento
- Técnico/a de promoción de la salud
- Técnico/a IPBS
- Representante Educación

### Nivel de referencia (estándar)

- 80%

### Nivel objetivo

- Para cumplir con los objetivos marcados, se realiza seguimiento de las acciones a realizar y realizadas **semestralmente**. Se evaluarán para conseguir su mejoría por el equipo responsable de su cumplimiento (recogida, cálculo y seguimiento).



### Identificación del indicador (05.03)

Porcentaje de iniciativas ejecutadas dentro del plan local de salud que contemplen explícitamente entre sus objetivos la promoción del bienestar emocional.

#### Definición de la forma de cálculo

Nº de iniciativas ejecutadas dentro de un Plan local de Salud que contemplen explícitamente entre sus objetivos la promoción del bienestar emocional /Nº total de iniciativas ejecutadas en el municipio dentro del plan local de salud x 100.

#### Identificación de la/s fuente/s de información

- Actas reunión del grupo motor y de los grupos de trabajo
- Ficha de acciones
- Agenda anual PLS

#### Periodicidad del seguimiento

- Anual

#### Definición de responsabilidades

- Recogida, cálculo y seguimiento: miembros pertenecientes al Grupo motor y grupos de trabajo:
- Técnico/a referente RELAS del ayuntamiento
- Técnico/a de promoción de la salud

#### Nivel de referencia (estándar)

- 60%

#### Nivel objetivo

Realización de seguimiento y evaluación de acciones previstas y realizadas, por las personas designadas. Se encargarán de la recogida, cálculo y seguimiento. Semestralmente.







## 6. Referencias bibliográficas

Plan de Promoción de la Actividad Física y la Alimentación (PAFAE). Disponible en: <https://goo.gl/fSGNkV>

Programa de salud infantil y adolescente de Andalucía. Consejería de Salud. Junta de Andalucía, 2014. Disponible en: <https://goo.gl/Sy7atc>

Plan integral de obesidad infantil de Andalucía: 2007-2012 Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Disponible en: <https://goo.gl/t3oiSg>

Programa de apoyo a madres y padres de adolescentes. Consejería de Salud, Junta de Andalucía, 2007. Disponible en: <https://goo.gl/a1QHvb>

Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces Consejería de Salud, Junta de Andalucía, 20. Disponible en: <https://goo.gl/cMvV8t>

Bienestar emocional. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. España. Disponible en: <https://goo.gl/BFerZC>

Creciendo en salud. Dossier informativo. Programa Educativo para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable. Consejería de Educación, Consejería de Salud, Consejería de Igualdad y Políticas Sociales y la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural, Junta de Andalucía. <https://goo.gl/YsL4VK>

La salud mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible» Lang, G., Resch, K., K. Hofer, K. Braddick, F. y Gabilondo, A. (2010). Disponible en: <https://goo.gl/R5Gg7d>

Background document for the Thematic Conference on Mental Health and Well-being among Older. Luxembourg: European Communities. European Communities, 2010.

Examen de salud para mayores de 65 años. Junta de Andalucía. Consejería de salud 2017. Disponible en: <https://goo.gl/fG5AK9>

