

# Promoción de salud en mayores mediante técnicas expresivas ante el confinamiento por COVID19

## CONTEXTO Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

La estrategia preventiva ante el COVID19 mediante confinamiento, ha supuesto un coste emocional y un compromiso psicológico muy importante entre la población y, en particular, para la población vinculada a centros de mayores.

Resulta relevante la promoción de la salud para el desarrollo de factores relacionados con la resiliencia y el afrontamiento positivo del conflicto.

Las técnicas expresivas y artísticas tienen un amplio recorrido para el abordaje de estos conflictos y la promoción de recursos saludables.

## DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN REALIZADA:

- Promover acciones que desarrollen aquellos factores vinculados a la resiliencia.
- Generar dinámicas cooperativas que, respetando el confinamiento y la distancia social, impulsen la construcción de propuestas significativas en relación con la situación vivida.
- Favorecer la interacción entre colectivos de centros de mayores y otros grupos sociales en acciones compartidas.
- Generar procesos y productos que puedan ser comunicados para poner en valor el papel de las personas mayores en el afrontamiento del confinamiento y situaciones vinculadas.

## PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DESARROLLADOS:

Realización de tres campañas de un mes de duración cada una, dirigidas a población de centros de mayores, pero que han contemplado la incorporación de otros grupos sociales.

"Arco iris para la esperanza". Realización de dibujos de arco iris para ser expuestos en fachadas, ventana y balcones de los Centros de Mayores y de particulares el Domingo de Ramos con objeto de vincular esfuerzos y apoyos entre el "adentro" y el "afuera" de los Centros de mayores.



Han sido 180 las fotografías recibidas, implicándose 31 entidades y colectivos, superando las 400 personas participantes.

**Relatos para el ánimo y la esperanza":** Realización y puesta en común de relatos cortos en cualquier formato que permitieran expresar ánimos y aspectos positivos. Se han recibido 102 relatos, realizados individual o grupalmente, con la participación aproximada de 150 personas, pertenecientes a 10 entidades.

### "Títeres para la salud y la esperanza".

Elaboración de títeres de los que se realizaban fotografías y se grababan vídeos con los teléfonos móviles para compartir mensajes con otras personas. Siendo importante el proceso de elaboración se han recibido 135 títeres, 122 fotos y 35 vídeos realizados por más de 350 personas, vinculándose a la actividad 27 entidades. De esta campaña se realizará exposición en el Ayuntamiento de Sevilla en la segunda quincena de septiembre.

De las diversas campañas se ha producido una difusión mediante 66 notas en el blog <https://saludenabierto.wordpress.com>, así como otras muchas desde los recursos digitales de las entidades participantes.



## LECCIONES APRENDIDAS:

Es preciso el desarrollo de propuestas promotoras de salud, que complementen acciones asistenciales y preventivas, para dar forma a un abordaje global de la situación vivida que permita un afrontamiento exitoso ante próximos rebrotes.

Las iniciativas de aplausos y celebraciones sociales, uso de las redes digitales mediante "memes" y puesta en común de chistes y noticias, acciones variadas de voluntariado, han mostrado la capacidad espontánea de la ciudadanía de generar recursos a favor de la cohesión y la identidad social. Es imprescindible considerar estas necesidades a las que la sociedad ha ido construyendo respuestas.

El ejercicio de propuestas fáciles, atractivas, novedosas, con bajo coste económico, que no generen nuevas cargas de trabajo a los profesionales, con significado ante la situación vivida, que permitan la gestión emocional, adaptadas a las circunstancias de los destinatarios y que cuenten con la participación de éstos, permite el desarrollo de acciones promotoras de la salud aunque el campo de intervención se encuentre sometido a tensiones importantes.