

Re-dibuja tu vida

Esther García Navarro. Profesora asociada de la Universidad de Barcelona.

Lourdes Altés Juan. Responsable UB Saludable.

Bienestar emocional a través de la experiencia

Después de estar trabajando gran parte de nuestras vidas, en la etapa de la jubilación, nos adentramos en uno de los cambios vitales más importantes que tiene gran repercusión en nuestra salud física, mental y emocional, en las relaciones interpersonales y en la gestión y utilidad de nuestro tiempo, entre otros.

Hay que acompañar estos profesionales a redibujar su vida y adaptarse a estos cambios vitales para disfrutar de esta nueva etapa y hacer de la jubilación un momento vital de bienestar personal y social.

Qué trabajamos



- **Bienestar físico:** Identificando algunas actividades físicas que pueden ayudar a cuidar nuestro cuerpo. Conociendo qué alimentación puede ser más saludable.
- **Bienestar social:** Conociendo recursos y estrategias que permitan potenciar las relaciones interpersonales y la red social de apoyo para prevenir el sentimiento de soledad que podemos vivir en esta nueva etapa y desarrollar el sentimiento de pertenencia comunitario y social. Potenciando el sentimiento de utilidad.
- **Bienestar emocional:** Aprendiendo a reconocer las propias emociones y las de los otros. Vivenciando técnicas de gestión emocional. Cuidando la autoestima. Construyendo un nuevo sentido y significado en mi vida.
- **Bienestar a través de la experiencia:** Conociendo y creando nuevas posibilidades de aportar socialmente de forma altruista. Tomando conciencia de todo el que puedo aportar a partir de mi pericia y conocimientos.

Cómo lo hacemos

- Con especialistas del ámbito del deporte y la nutrición, inteligencia emocional y bancos de la experiencia.
- Mediante sesiones prácticas y vivenciales.
- Compartiendo dinámicas de grupo, ejercicios individuales de introspección, ejercicios de respiración y visualización, role-playing, etc.

Planificación

6 sesiones de 4 horas cada una.

Líneas de futuro

- **Sesiones** más breves, más vivenciales y, algunas de ellas, en conexión con la naturaleza.
- **Evaluación del impacto** del trayecto formativo en su bienestar físico y emocional.
- **Extender el programa** a todos los profesionales de la universidad. Para ello será necesario remodelarlo adaptándolo a diferentes edades.



Equipo docente

María Izquierdo-Pulido, Isabel de La Fuente Antonín, Xavier López Arnabat y Esther García Navarro.