**Título** Autocuidado y bienestar emocional de los adultos mayores: áreas de formación y mejores prácticas en 5 países europeos

**Resumen** La brecha digital y el aislamiento exacerbados por la COVID-19 han puesto en valor la necesidad de los adultos mayores de gestionar sus emociones ante situaciones de vulnerabilidad a las que se someten por el deterioro progresivo de sus funciones, que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés, riesgo incrementado de enfermedad, limitación de la movilidad, reducción de la red de apoyo, riesgo de exclusión social, ansiedad, depresión, sensación de soledad, baja autoestima y pérdida de interés en la higiene personal. Asimismo, la situación actual ha resaltado la importancia de que los profesionales que atienden a los adultos mayores detecten sus necesidades y desarrollen las oportunidades de comportamientos más saludables para los adultos mayores, que revierten también en las familias y la sociedad. El objetivo del proyecto Integra\_Lab+ es elaborar una guía de entrenamiento de las necesidades de los "mayores" para empoderarse en el autocuidado emocional a través de la adquisición de habilidades digitales y creatividad. En la presente comunicación se abordará la revisión de los conceptos "autocuidado" y "bienestar" y el análisis de los recursos que ofrecen 5 organizaciones en varios países europeos: PLinEU en Polonia, 32PUNTOS DESARROLLO DE PROYECTOS en España, Corte dei Miracoli en Italia, E-Seniors en Francia y University of Muenster (ÜMU) en Alemania. Los resultados de la investigación muestran que las habilidades a desarrollar para mejorar el autocuidado de los adultos mayores combinan una serie de factores psicológicos como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito vital y la prevención y preservación de la independencia en las actividades diarias; y factores sociales como la aceptación, actualización, contribución, coherencia e integración social a través de dinámicas que mejoren el reconocimiento de su estado vital entre aquellos que viven su misma situación. Otros resultados muestran las mejores prácticas que se han implementado en estos países: talleres de escritura, manualidades- canto- teatro- baile- terapia musical- artística- risoterapia, plataformas de mindfulness- relajación- meditaciones- yoga- actividad física y paseos en el bosque; actividades de voluntariado para alimentar a personas en riesgo social y gestión de la economía; acciones de cuidado-plantas y para compartir libros- recetas y cocina sostenible; eventos intergeneracionales, blogs de historias, cuentos y costumbres para aumentar la conciencia intercultural. Concluimos que los programas que desarrollan habilidades para un envejecimiento saludable en los mayores son bastante ocasionales en todos los países analizados, o bien restringen la creatividad y el trabajo emocional consciente. En todos estos países se detecta la necesidad de crear contenidos que ayuden a los mayores al autocuidado emocional y de favorecer ambientes amigables o de confianza para su participación social. De hecho, los mejores predictores de bienestar de los adultos mayores son las relaciones solidarias y de integración que impliquen un propósito común, y las actividades recomendadas por alguien de confianza. Se recomienda ofrecer más recursos, recualificar a los profesionales para que respondan a las necesidades detectadas y una mayor concienciación social anti-prejuicios, que pasa por el encuentro intergeneracional.

**Palabras clave:** adultos mayores; autocuidado emocional; bienestar emocional; Europa; mejores prácticas.

**Nombre y filiación institucional del autor/es** Paula Lamberti- Becaria Universidad Complutense de Madrid [paulalam@ucm.es](mailto:paulalam@ucm.es) Carmen Llovet- Profesora Universidad Antonio de Nebrija [cllovet@nebrija.es](mailto:cllovet@ndbrija.es)

**Title** Self-care and emotional well-being of seniors: training areas and best practices in 5 European countries.

**Abstract** The digital divide and isolation exacerbated by COVID-19 have highlighted the need for older adults to manage their emotions in the face of situations of vulnerability to which they are subjected due to the progressive deterioration of their functions, which produces a loss of adaptive response to stress, increased risk of disease, limited mobility, reduced support network, risk of social exclusion, anxiety, depression, feelings of loneliness, low self-esteem and loss of interest in personal hygiene. Likewise, the current situation has highlighted the importance for professionals who care for older adults to detect their needs and develop opportunities for healthier behaviors for older adults, which also revert to families and society. The objective of the Integra\_Lab+ project is to elaborate a training guide of the needs of "seniors" to empower themselves in emotional self-care through the acquisition of digital skills and creativity. The present communication will address the review of the concepts "self-care" and "well-being" and the analysis of the resources offered by 5 organizations in several European countries: PLinEU in Poland, 32PUNTOS DESARROLLO DE PROYECTOS in Spain, Corte dei Miracoli in Italy, E-Seniors in France and University of Muenster (ÜMU) in Germany. The results of the research show that the skills to be developed to improve the self-care of older adults combine a series of psychological factors such as self-acceptance, personal growth, life purpose and the prevention and preservation of independence in daily activities; and social factors such as acceptance, updating, contribution, coherence and social integration through dynamics that improve the recognition of their vital state among those living in the same situation. Other results show the best practices that have been implemented in these countries: writing workshops, handicrafts- singing- theater- dance- music- art therapy- laughter therapy, mindfulness platforms- relaxation- meditations- yoga- physical activity and walks in the forest; volunteering activities to feed people at social risk and management of the economy; care-plant actions and to share books- recipes and sustainable cooking; intergenerational events, blogs of stories, tales and customs to increase intercultural awareness. We conclude that programs that develop skills for healthy aging in the elderly are rather occasional in all the countries analyzed, or else they restrict creativity and conscious emotional work. In all these countries, the need to create contents that help the elderly in emotional self-care and to favor friendly or trusting environments for their social participation is detected. In fact, the best predictors of well-being in older adults are supportive and integrative relationships that imply a common purpose, and activities recommended by someone they trust. It is recommended that more resources be made available, that professionals be retrained to respond to the needs detected, and that greater anti-prejudice social awareness be raised, which involves intergenerational encounters.

**Key words** older adults; emotional self-care; emotional wellbeing; Europe; best practices

**Afiliation:** Paula Lamberti- Fellow Complutense University of Madrid [paulalam@ucm.es](mailto:paulalam@ucm.es), Carmen Llovet- Profesora Nebrija University [cllovet@nebrija.es](mailto:cllovet@nebrija.es)