

**LONGEVIDAD,
BIENESTAR Y
SOSTENIBILIDAD
EN GALICIA**



**Escuela Gallega
de Bienestar**



Índice

1. Introducción
2. Retos y desafíos de una nueva era
3. Galicia a la cabeza en esperanza de vida
4. Claves de la longevidad
5. El rural, la joya de nuestra región
6. Longevidad, bienestar y sostenibilidad
7. Galicia, destino predilecto del bienestar
8. Propuestas y propósitos de la Escuela Gallega de Bienestar

1. INTRODUCCIÓN

Galicia paraíso del bienestar

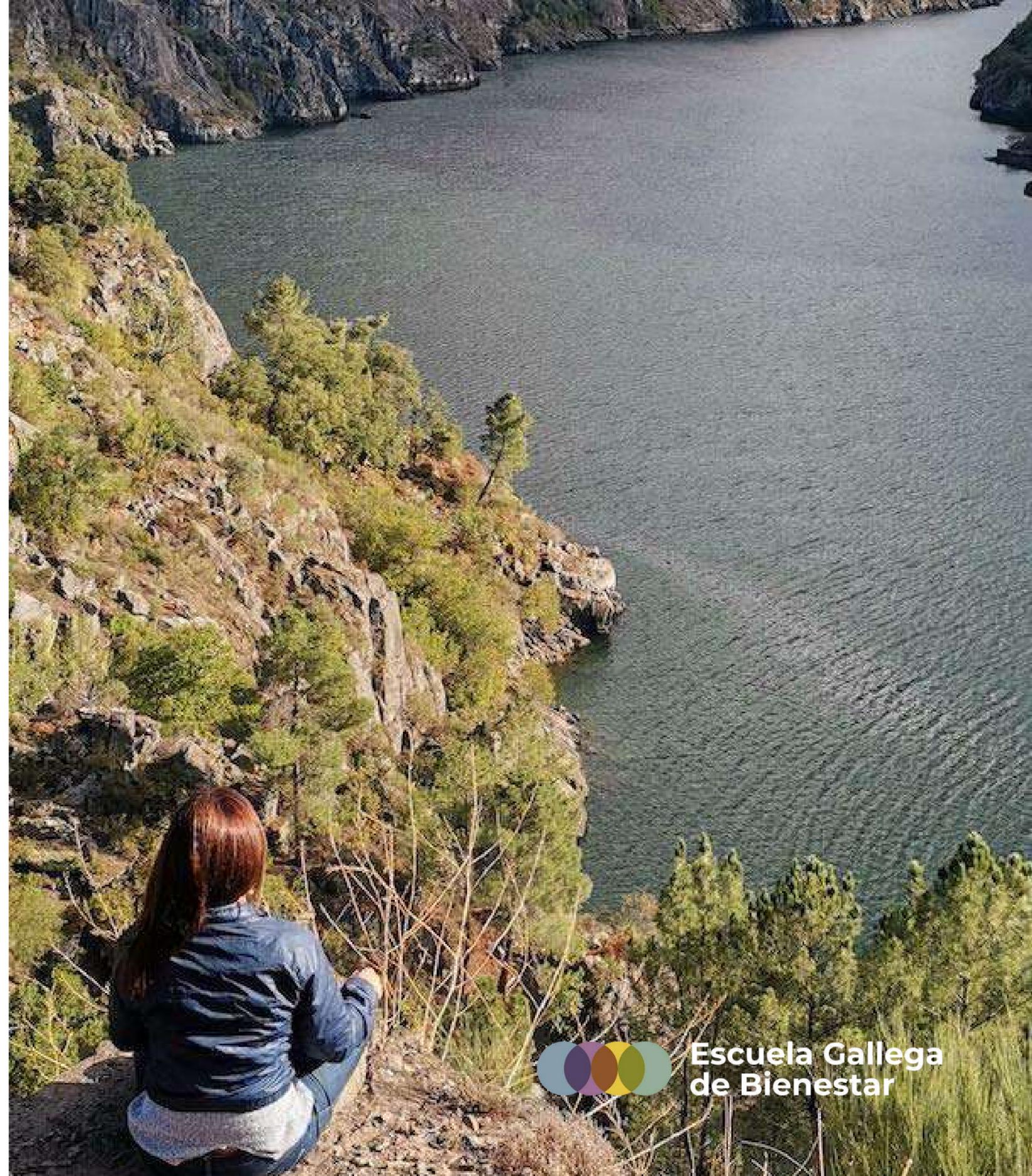
Galicia es una comunidad autónoma situada en el noroeste de España, con una rica **historia, cultura** y bellos **paisajes naturales**, que destaca por su **gastronomía, tradición**, así como por su **climatología y hospitalidad**.

Un destino predilecto para quienes buscan un remanso de paz, en **reconexión consigo mismos y con el entorno**.

Si bien, en Galicia tenemos un desafío, y es mantener con vida y **sostener el potencial de nuestra región** que es clave para la longevidad, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Nos estamos refiriendo al **rural de Galicia** que se ha visto expuesto a una drástica desertización a lo largo de los últimos años y que nos necesita más que nunca, tal como lo necesitamos a él.

Desde la Escuela Gallega de Bienestar descubriremos las **claves de la longevidad, el bienestar y la sostenibilidad** en Galicia, poniendo en valor los recursos de nuestra región.



Escuela Gallega
de Bienestar

2. RETOS Y DESAFÍOS DE UNA NUEVA ERA

El estrés, la nueva pandemia del siglo XXI

El ritmo de vida frenético, la imposibilidad de desconectar, la sobreestimulación, el consumismo, la contaminación ambiental, una alimentación cada vez más artificial, nuestras relaciones interpersonales, las dificultades económicas o laborales, son algunos de los hechos causantes de que el estrés se convierta en la actualidad en el mayor desafío para la salud pública en general, que afecta a la salud física y mental de las personas, hasta el punto de llegar a incapacitarnos.

De manera que, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo de forma innata para volver al orden y, para ello, hace uso de todos los recursos vitales para sobrevivir.

Cuando no podemos apagar esta respuesta al estrés, es cuando nos volvemos vulnerables a la enfermedad.



LAS ESTADÍSTICAS HABLAN...

9 de cada 10 personas en España afirma haber sufrido síntomas de **depresión o ansiedad** en el último año

Datos extraídos del V estudio del estilo de vida de Aegón

1 de cada 5 personas en España afirma haber tomado **medicación** para el **estrés** y la **ansiedad** en 2022

Datos extraídos del Estudio Service Monitor 2022 de Ipsos

El 38 % de las **personas** entre **36 y 64 años**, afirman sentirse solas **siempre**

Artículo de la Voz de Galicia, 2023, Il estudio de la Fundación Alares



Escuela Gallega de Bienestar

EN CUANTO A ALIMENTACIÓN...

Los datos no son menos alarmantes

826 personas fallecidas
a causa de **la**
siniestralidad laboral en
2022

1.145 personas
fallecieron en **siniestros**
de tráfico en carretera
durante 2022

Hoy ya se cifra en **unas**
90.000 muertes al año
por esta **misma causa!!**



44.000 muertes al año
en España por una **mala**
alimentación según un
estudio publicado en el
'European Journal of
Epidemiology' 2017



Escuela Gallega
de Bienestar



Vida Rural



**CAMBIOS SIGNIFICATIVOS
EN EL ESTILO DE VIDA
EN MENOS DE UN SIGLO**

**Revolución
Industrial**



Era tecnológica



**Escuela Gallega
de Bienestar**

Sin embargo...

3. GALICIA A LA CABEZA EN ESPERANZA DE VIDA



Cada vez podemos encontrar más estudios, estadísticas, artículos relacionados con el aumento de la esperanza de vida en nuestra región, incluso de Nacional Geographic, una de las organizaciones internacionales más grandes del mundo sobre educación y ciencia, y todo tiene un sentido, una razón de ser: <https://acortar.link/JokEeA>

4. CLAVES DE LA LONGEVIDAD

Si algo comparten las regiones con las poblaciones más longevas del mundo es:



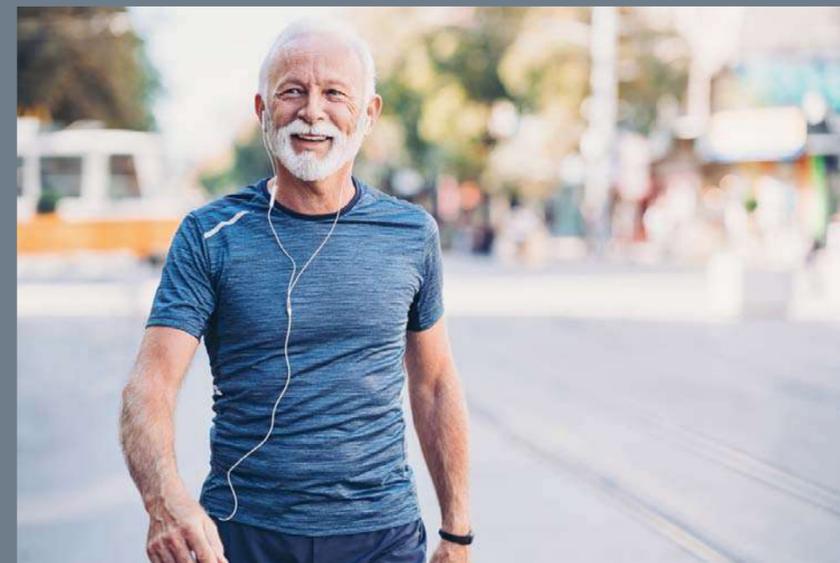
Un estilo de vida social y activo



Dieta saludable



Contacto con la naturaleza



Capacidad de resiliencia

La nueva ciencia nos lo explica

Actualmente, a través de nuevas ramas emergentes de la ciencia, como es la **epigenética**, comprendemos que son precisamente los **factores ambientales**, los **hábitos de vida**, así como el modo en que percibimos el entorno, lo que influye en nuestros mecanismos de regulación genética, y lo que hace que nuestros genes se activen o desactiven en respuesta a diferentes factores ambientales y señales celulares.

Estos datos contribuyen a comprender que, en **comarcas del rural de Galicia tenemos una población incluso más longeva que la nipona**, tal como afirma el artículo de National Geographic o que, cada poco tiempo, tengamos la ocasión de leer artículos de personas centenarias en Galicia como éste de La Voz de Galicia, publicado el pasado 6 de agosto de 2023: <https://acortar.link/qZREU6>

De manera que, en la actualidad, ya se sabe cómo podemos influir en nuestro ADN, a través de hábitos que contribuyen a alargar los telómeros de nuestros cromosomas y a reducir la senescencia celular.

5. EL RURAL, LA JOYA DE NUESTRA REGIÓN

Galicia es **más de un 90% rural** y es precisamente en estos entornos donde tenemos la oportunidad de conectar en profundidad con la **naturaleza** y sus **beneficios**.

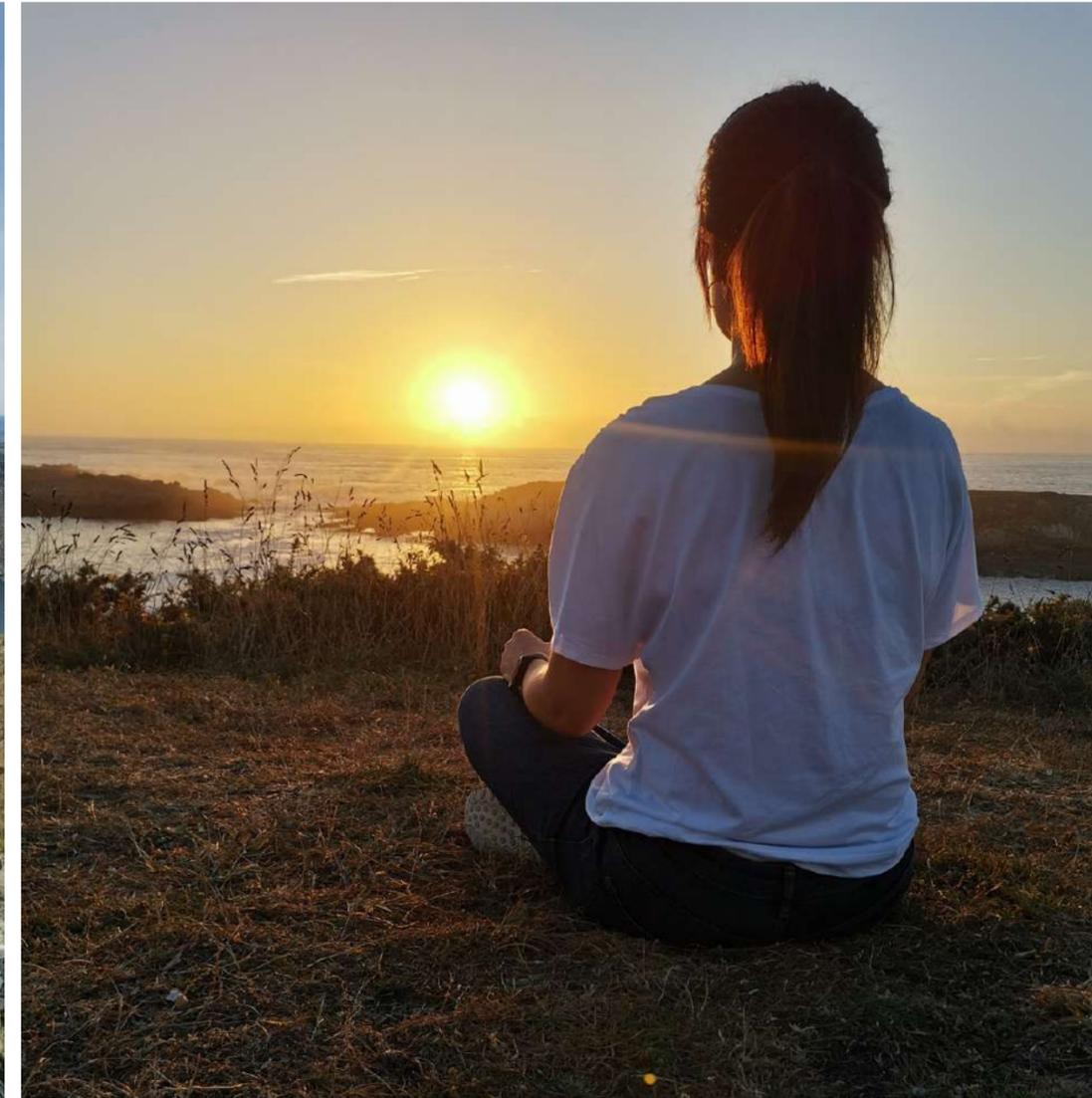
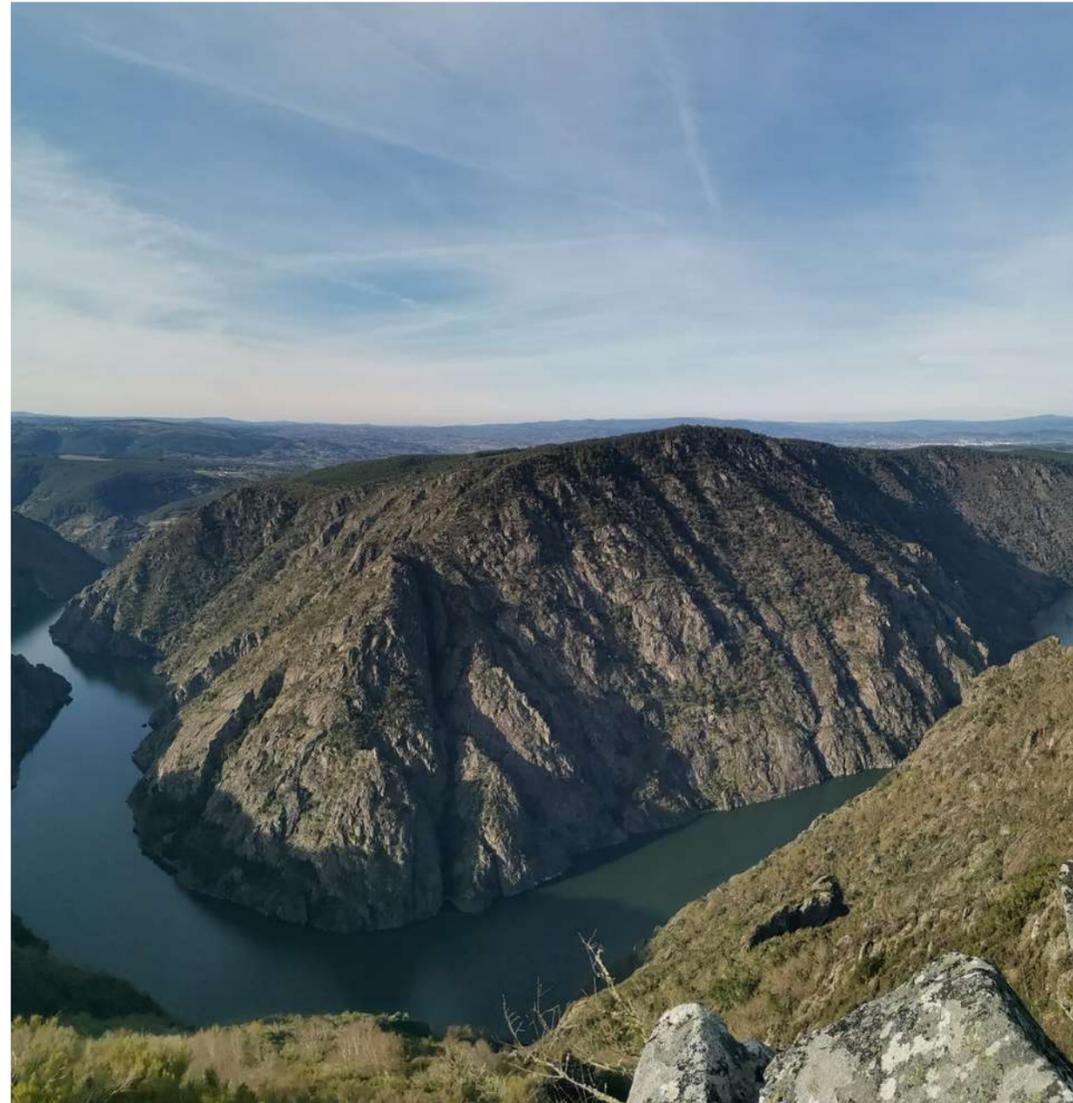
Estos beneficios, tal como nos demuestran los estudios, están relacionados con la mejora del sistema inmunitario, la reducción del estrés, el incremento de la concentración, incluso de la creatividad.

Por si fuera poco, este modo de vivir, contribuye a la **economía circular** que surge de manera completamente natural y espontánea, tal como se hacía antaño, devolviendo a la tierra lo que es de la tierra y completando de ese modo, el ciclo vital de manera ecológica y sostenible.



6. LONGEVIDAD, BIENESTAR Y SOSTENIBILIDAD

Longevidad, Bienestar y Sostenibilidad son 3 aspectos vinculados, ya que si nosotros estamos bien, el entorno estará bien y si el entorno está bien, a su vez, nosotros nos encontraremos mejor.



7. GALICIA, DESTINO PREDILECTO DEL BIENESTAR

Que la cadena de viajes americana CNN Travel, se deshaga en elogios hacia Galicia como podemos ver en la siguiente publicación del pasado 2 de enero de : <https://acortar.link/IzinQA>, no es casualidad.

En Galicia disfrutamos de un entorno único, en gran medida gracias a una tierra fértil que nos provee de los recursos necesarios para llegar al bienestar personal.

Desde el propio océano Atlántico hasta la más alta de las montañas son escenarios perfectos para una vida plena. Este entorno natural es también la raíz de nuestra excelente gastronomía, otro de los elementos clave en nuestra identidad como pueblo.

Más allá del innegable valor que supone el Camino de Santiago, nuestra región tiene otros muchos atractivos, también para practicar numerosos deportes como el senderismo, el barranquismo, el mountain bike, el kayak o el rafting, entre tantos otros, tal como podemos ver en la siguiente página de turismo activo: <https://acortar.link/XnDHgx>

Además, nuestra comunidad autónoma, destaca por el termalismo, con multitud de beneficios para la salud, así como de numerosas fiestas tradicionales y gastronómicas que favorecen la interacción social y un clima atlántico templado, que suele ser más agradable para quienes buscan escapar de extremos climáticos y disfrutar de temperaturas más moderadas.



8. PROPUESTAS Y PROPÓSITOS DE LA ESCUELA GALLEGA DE BIENESTAR

Una escuela innovadora para la promoción del bienestar y la sostenibilidad en Galicia que contribuye a la mejora de la calidad de vida de las personas y pone en valor los recursos de nuestra región, centrándose principalmente en 4 áreas de mejora



La Educación



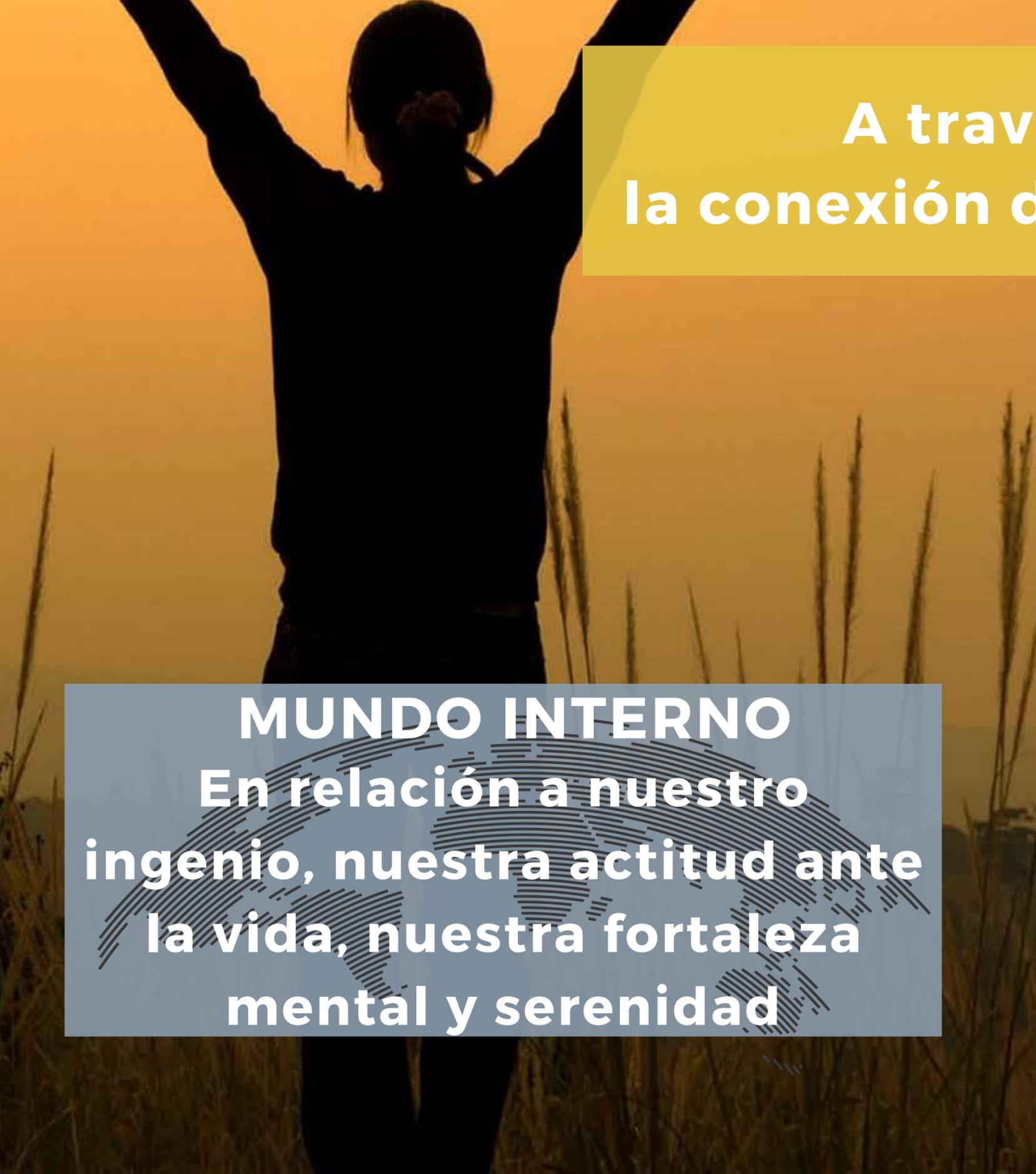
El Bienestar



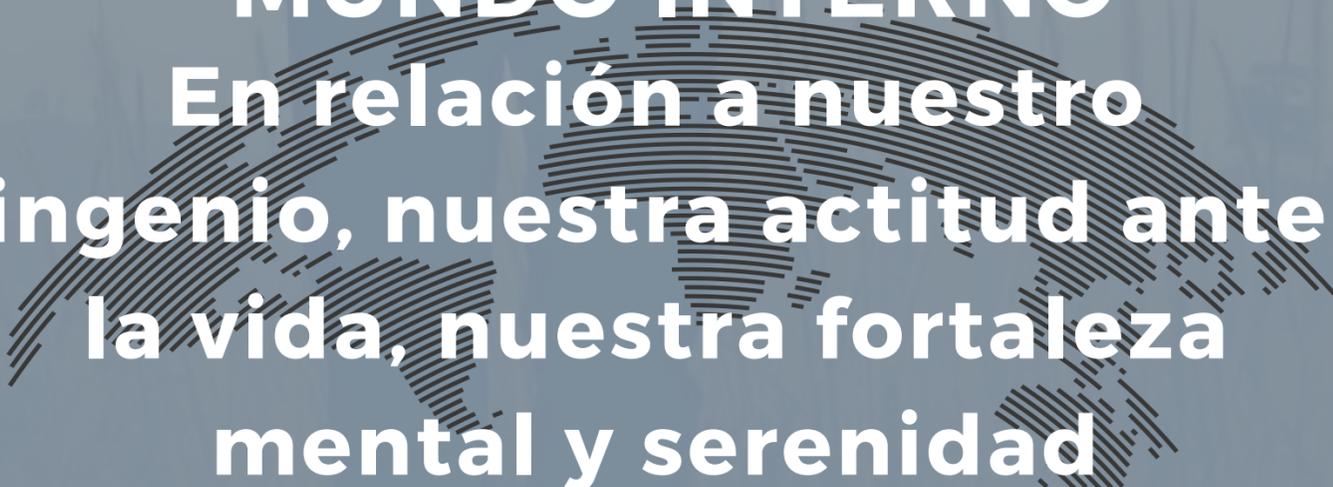
La Cultura



La Sostenibilidad



**A través de
la conexión de 2 mundos**



MUNDO INTERNO
En relación a nuestro
ingenio, nuestra actitud ante
la vida, nuestra fortaleza
mental y serenidad



MUNDO EXTERNO
En relación al ecosistema
donde vivimos, nuestro
entorno y quienes nos rodean



Escuela Gallega
de Bienestar

Y que centra sus propósitos en...

Abordar el estrés, a través de formaciones y actividades que contribuyen a aumentar la fortaleza mental y nos reconectan con entornos que favorecen el bienestar.

Poner en valor los recursos de Galicia que contribuyen al bienestar de las personas, a la vez que favorecemos la **sostenibilidad** del entorno, teniendo en cuenta, la agenda 2030 de los ODS de las Naciones Unidas.

Afrontar la nueva **era tecnológica y digital**, a la vez que hacemos uso de métodos que favorecen la **interacción social**, fundamental para la subsistencia y el bienestar de los seres humanos.



Una iniciativa de Bea Lema

Amante de su tierra, Galicia, y totalmente comprometida con el **bienestar de las personas y las organizaciones**, en la actualidad Bea dirige la nueva Escuela Gallega de Bienestar.

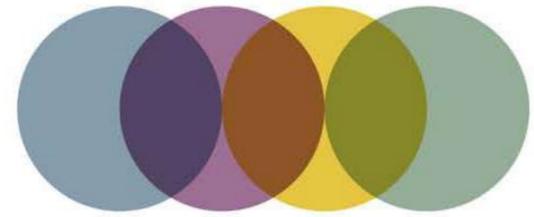
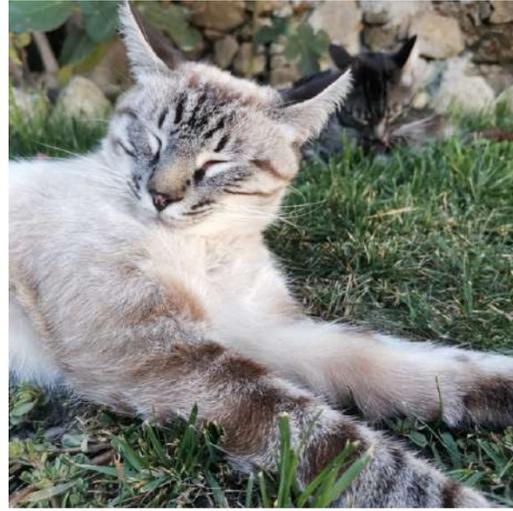
Aunque procede del ámbito deportivo, fue a causa de un inesperado accidente de tráfico que la llevó a reorientar su rumbo profesional como empleada pública en puestos de la Administración General del Estado, durante más de quince años.

A lo largo de este tiempo, continuó formándose como instructora de **Mindfulness**, avalada por la Universidad de Zaragoza y se sumergió en otros programas de Mindfulness como el MBEB, MBLC y MBSR que, al fusionarlos con **hábitos saludables** le permiten desarrollar **innovadores programas formativos**.

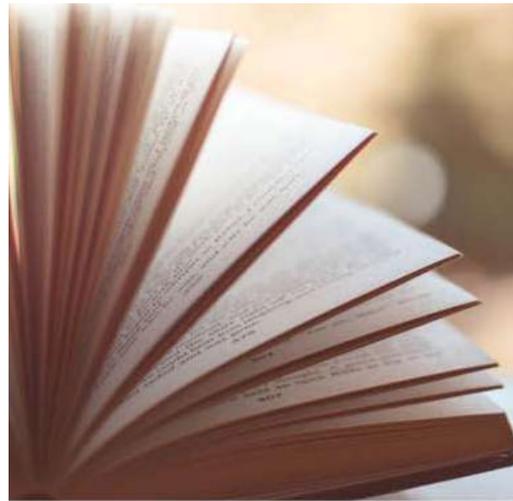


Estos programas se caracterizan por la **integración mente-cuerpo**, buscando trascender emociones y lograr el **bienestar físico y mental**.

Su historia de superación, su amor por el aprendizaje constante y su enfoque en la salud integral, le llevan a crear el espacio donde otros pueden descubrir su propio potencial de bienestar.



Escuela Gallega de Bienestar



Un proyecto localizado en el coworking del Pazo de Arenaza, promovido por la Diputación de A Coruña



**Diputación
DA CORUÑA**



Impulsado por:

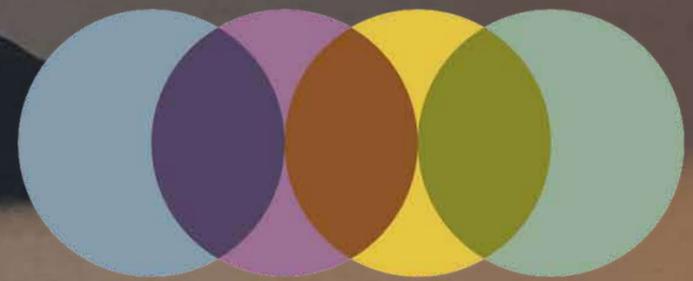
igata
INSTITUTO GALEGO
DO TALENTO



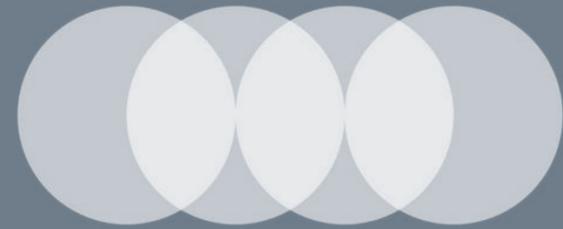
A Coruña
Jóvenes Empresarios



**Escuela Gallega
de Bienestar**



Escuela Gallega de Bienestar



**Escuela Gallega
de Bienestar**

**“La actitud para vivir con plenitud”
a través de nuevas experiencias**

Avda. das Mariñas, s/n (Pazo de Arenaza)
15171 Iñas, Oleiros (A Coruña)

+34 622 792 802
info@esgabi.es
www.esgabi.es