

Calidad de vida

Satisfacción vital

Es el grado en que la persona evalúa de forma positiva, la calidad global de su vida

Mas probabilidad de informar de sentirse bien

- La personalidad extrovertida
- Nivel de estudios
- Tener cosas que hacer
- Las actividades de participación social
- Los acontecimientos vitales positivos
- Ocio gratificante

Mas probabilidad de informar de sentirse mal

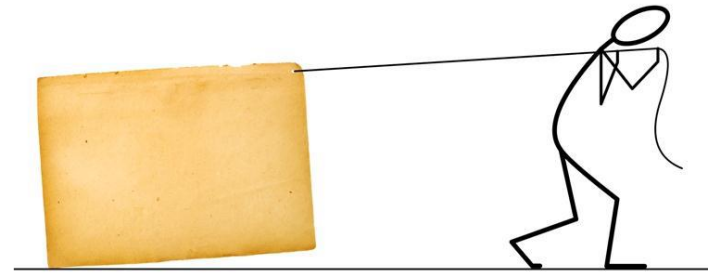
- Neuroticismo como aspecto de la personalidad
- Estatus social bajo
- Ser mujer
- Mala salud
- Baja autoestima
- Sucesos negativos

Metaestudio de 119 estudios

(Stock, 1983)

- Correlación de:
- 0.03 entre bienestar y edad

Estresores



- Respuesta general del organismo ante exigencias que exceden las posibilidades de respuesta.
- Sucesos que hemos de “pasar” y que nos producen malestar y emociones negativas estresantes.

Clasificación Estresores

- **Acontecimientos de la vida**, sucesos (normativos o no normativos) que pueden ocasionar ...(ej.: pérdidas...).
- **Estrés crónico**, sucesos persistentes y duraderos que pueden ocasionar... (ej: pobreza, soledad,..).
- **Contratiempos**, sucesos cotidianos y momentáneos que pueden ocasionar... (cruzar la calle, ...).

¿Se pueden mejorar los efectos de los estresores?

1

¿Cuánto de amenazante es el estresor?

Amenaza
Pérdida
Problemas
Desafío
Daño

2

¿Cuánto de controlable es el estresor?

Afrontamiento

Aspectos del yo
Del suceso
Del contexto

Estrategias de AFRONTAMIENTO

Lazarus y Folkman (1986)

Conjunto de respuestas cognitivas y comportamentales para hacer frente a demandas internas y externas percibidas como abrumadoras y desafiantes.

- **OBJETIVO:** resolver el problema, controlar el malestar, adaptarse...

¿Qué hace a un suceso mas o menos estresante?

- Novedad
- Predictibilidad
- Incertidumbre
- Temporalidad: inminencia, duración, incertidumbre temporal
- Ambigüedad
- Cronología en el ciclo vital

Tres dominios de las estrategias según se dirijan a:

A la valoración

-afrentamiento cognitivo-: intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.

• **Habilidades**: análisis lógico, redefinición cognitiva, negación o evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, ponderación de lo positivo...)

Al problema

- **Afrontamiento conductual-**: conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias. Dirigidas al entorno y al propio sujeto (combativas)
- **Habilidades**: Definición y análisis del problema, adopción de alternativas de resolución del problema, modificar las presiones ambientales, optimizar los recursos, búsqueda de información y apoyo, modificar los procedimientos, reducir obstáculos, identificación de gratificaciones/ganancias alternativas, cambio de intereses, motivaciones, nivel de aspiración, etc.

A la emoción

Afrontamiento afectivo-: regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

Habilidades:

Regulación afectiva, descarga emocional, aceptación resignada.

**Estrategias de
afrontamiento**

Conductual

- **Activas**

- Hacer algo
- Planear hacer algo

- **Pasivas/evitativas**

- Renuncia
- Autodistracción

Estrategias de afrontamiento

Cognitivas

- Activas

- Reformulación positiva
- Humor
- Aceptación

- Pasivas/Evitativas

- Negación
- Religión
- Uso de sustancias
- Autoculpa

```
graph TD; A([Estrategias de afrontamiento]) --> B[Activas]; A --> C[Pasivas/evitativas];
```

**Estrategias de
afrontamiento**

Emocionales

- **Activas**

- Apoyo emocional
- Apoyo instrumental

- **Pasivas/evitativas**

- Descarga emocional (llorar...)

Ejemplos

¿Qué hacemos cuando...?

- -Tengo que preparar una comida para 25.
- -He de entrevistarme con los padres de mi yerno.

Ejemplo

“Tengo que cuidar a mi madre muy anciana y enferma.”

- | | |
|---|-------------------------|
| -Pienso que es ella me cuida a mi y que puedo disfrutar de su compañía. | Reformulación cognitiva |
| -Me lamento y desearía que no pasaran estas cosas. | Emocional evitativa |
| -Contrato un cuidador/a. | Conductual activa |

-Me siento en el sofá... Me duele la cabeza... estoy enfermo/a de tanto problema que se me avecina.

Emocional
pasiva/evitativa

-Me voy al cine para no acordarme

Conductual evitativa.

-No le pasa nada, sólo es que no come bien y que quiere que la mimen

Cognitiva evitativa

7 características de la conducta de afrontamiento (Caplan)

- 1.-Explorar activamente los conflictos reales y buscar información.
- 2.-Expresar los sentimientos negativos y positivos y tolerar la frustración.
- 3.-Pedir activamente ayuda a otros.
- 4.-Descomponer el problema en partes manejables y abordar los uno por uno.
- 5.-Esforzarse por seguir adelante en tantas áreas cómo sea posible, siendo consciente de la fatiga y de la tendencia a la desorganización.
- 6.-Aceptar y controlar los sentimientos hasta donde se pueda, siendo flexible para el cambio.
- 7.-Confiar en sí mismo y en los otros desde un optimismo básico sobre el futuro.

Por lo tanto...

En general, procuran más la adaptación los afrontamientos activos.

Se sabe que las personas que desarrollan estilos activos tienen niveles más bajos de ansiedad y depresión (más calidad de vida), después de una situación estresante, tanto a corto como a largo plazo.

Sin embargo, las personas tienen su propio estilo (modificar para adaptarse).

Cumplir años es un estresor

- La aceptación de los cambios es la forma de sobrellevarlo.
- Sobrellevarlo activamente es un indicador de sabiduría y madurez.
- La noción de “crisis de cambio” supone una perturbación, pero, a la vez, posibilita una oportunidad de cambio y desarrollo personal.
- El uso de estrategias apropiadas permitiría alcanzar un mejor nivel de adaptación y mayor capacidad para afrontar las situaciones que hacerse mayor aporta.

- **fin**