

2ª clase

¿Qué causa el cambio?.

Ganancias y Pérdidas.

Estereotipos

Identidad psicosocial de los mayores

# ¿Qué causa el cambio?

- Sucesos normativos de edad
- Sucesos normativos de generación
- Sucesos no-normativos

# Teorías implícitas

- Mayores como sabios y experimentados.
- Mayores como personas en involución.
- Mayores como “abuelitos” apoyo de la familia nuclear.
- Mayores como “disfrutadores”.
- Mayores dentro del ciclo vital.

# CAMBIOS CON LA EDAD

## • **PÉRDIDAS**

- Físicas (movilidad, belleza,...)
- Cognitivas (memoria, inteligencia fluida,...)
- Sociales (rol, poder,...)
- Económicas (jubilación,...)
- Salud (crónicas,...)
- ...

## • **GANANCIAS**

- Tiempo libre
- Nuevas relaciones
- Disfrute de la no actividad laboral
- Disminución de la responsabilidad familiar
- ...

**DEFICITARIO**  
Centrado en las  
pérdidas

**DE CAMBIO**  
Centrado en aprovechar  
las ganancias  
En buscar la calidad  
de vida y la actividad

## DOS MODELOS

### CLÁSICO

- Organicista
- Una sólo dirección
- Unicausal

- CICLO-VITAL
- Contextualista
- Multidireccional
- Multicausal

# **Se deben desaprender prejuicios tales como:**

- **Tomar el envejecimiento y la vejez como una enfermedad, y acorde a esto evitar el peligro de un exceso en la medicalización.**

# **Se deben desaprender prejuicios tales como:**

- **Crear que ya no se puede seguir aprendiendo, a lo que se contrapone el que se puede aprender, enseñar, producir a lo largo de toda la vida.**

# Se deben desaprender prejuicios tales como:

- El devenir asexuados a partir del envejecer, cuando sin embargo la sexualidad y el amor acompañan al adulto mayor durante este proceso de envejecer, con connotaciones diferenciales pero necesarias y saludables.



# Apuntarse a la Actividad y no a la desvinculación

- «...El envejecimiento normal se acompaña de un distanciamiento o "desvinculación" en las personas que envejecen y los miembros del sistema social al que pertenecen -desvinculación provocada ya sea por el mismo interesado o por los otros miembros de este sistema-» (Cumming, 1963) .
- Cumming, E. 1963: Nouvelles réflexions sur la théorie du désengagement. Revue internationale de sciences sociales. 15 (3) 393-412., p.393)

# TEMA 2

## Satisfacción vital y estresores

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

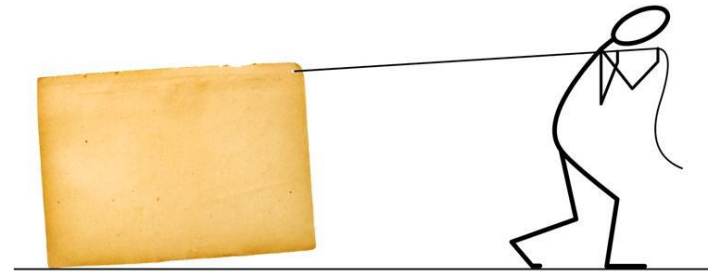
- Neuroticismo como aspecto de la personalidad
- Estatus social bajo
- Ser mujer
- Mala salud
- Baja autoestima
- Sucesos negativos

# 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...
- Ambigüedad
- Cronología en el ciclo vital

Tres dominios de las estrategias según se dirijan a:

**A la valoración**

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

# Al problema

- **Afrontamiento conductual-:**  
Conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias.
- Dirigidas al entorno y al propio sujeto (combativas)

# A la emoción

## **Afrontamiento afectivo:**

Regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

**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

## Estrategias de enfrentamiento

## Emocionales

- **Activas**

- Apoyo emocional
- Apoyo instrumental

- **Pasivas/evitativas**

- Descarga emocional (llorar...)