

Envejecer en positivo
Relaciones interpersonales,
sociales y calidad de vida.

Las emociones y el
bienestar psicológico

CAMBIOS POR LA EDAD

ganancias

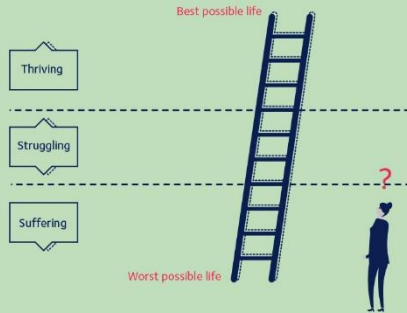


pérdidas

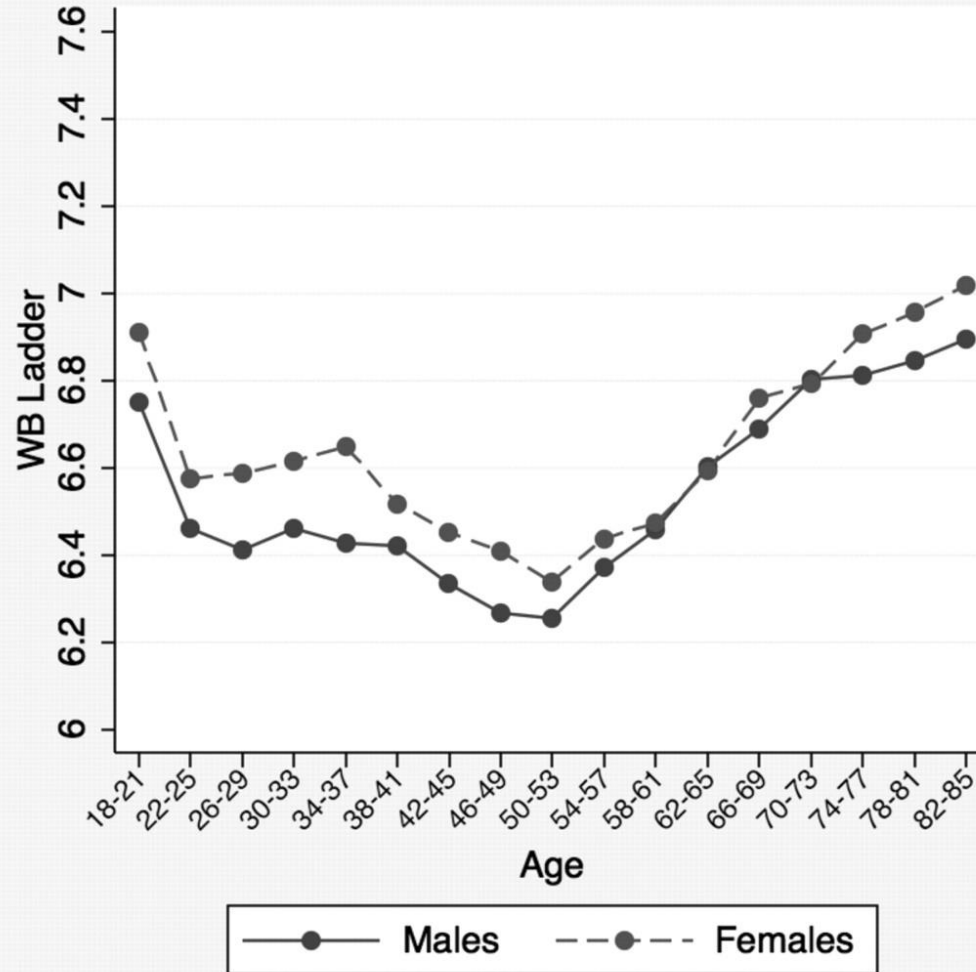
PARADOJA DE LA EDAD

Bienestar psicológico

We measure individuals' life satisfaction by asking where they'd place themselves on the 'Cantril Life Ladder'.



Muy bien
Con dificultad
Sufriendo



Encuesta telefónica
Gallup
340.000 participantes
de
EEUU.

De: Stone et al. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the USA. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(, 9985-9990.

Encuesta europea del 2006. De: IMSS

Muy de acuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

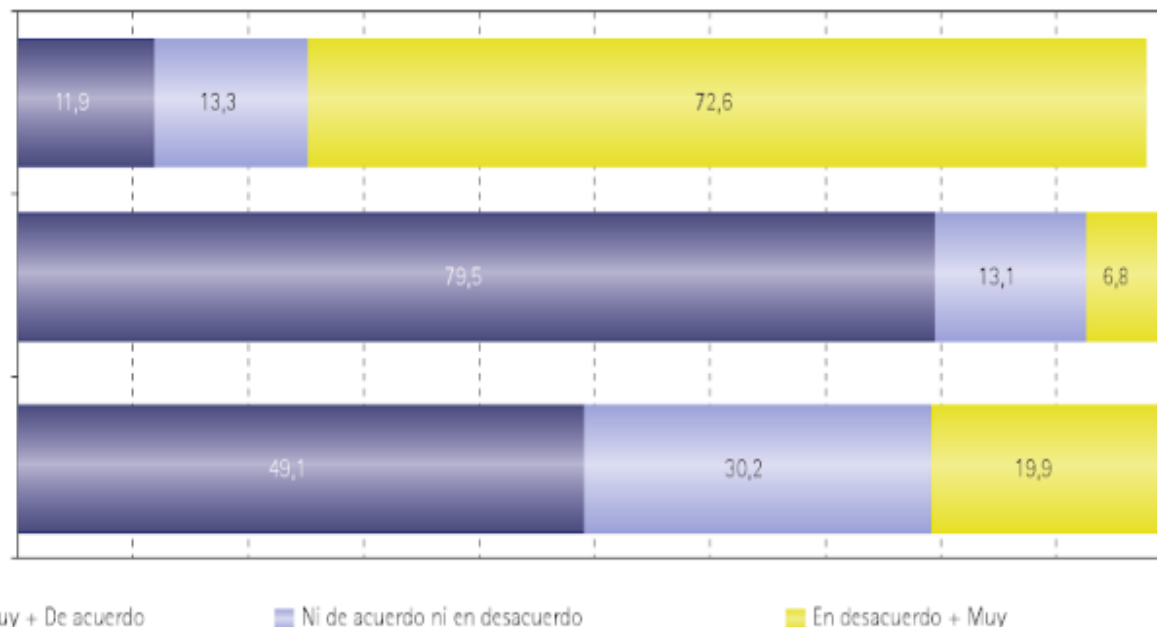
En desacuerdo

Sentimientos generales ante la vida, 2006

Algunas veces me siento como si fuera fracasado/a

Me siento bien conmigo mismo

Soy optimista con respecto al futuro



Fuente: European Social Survey, 2006.

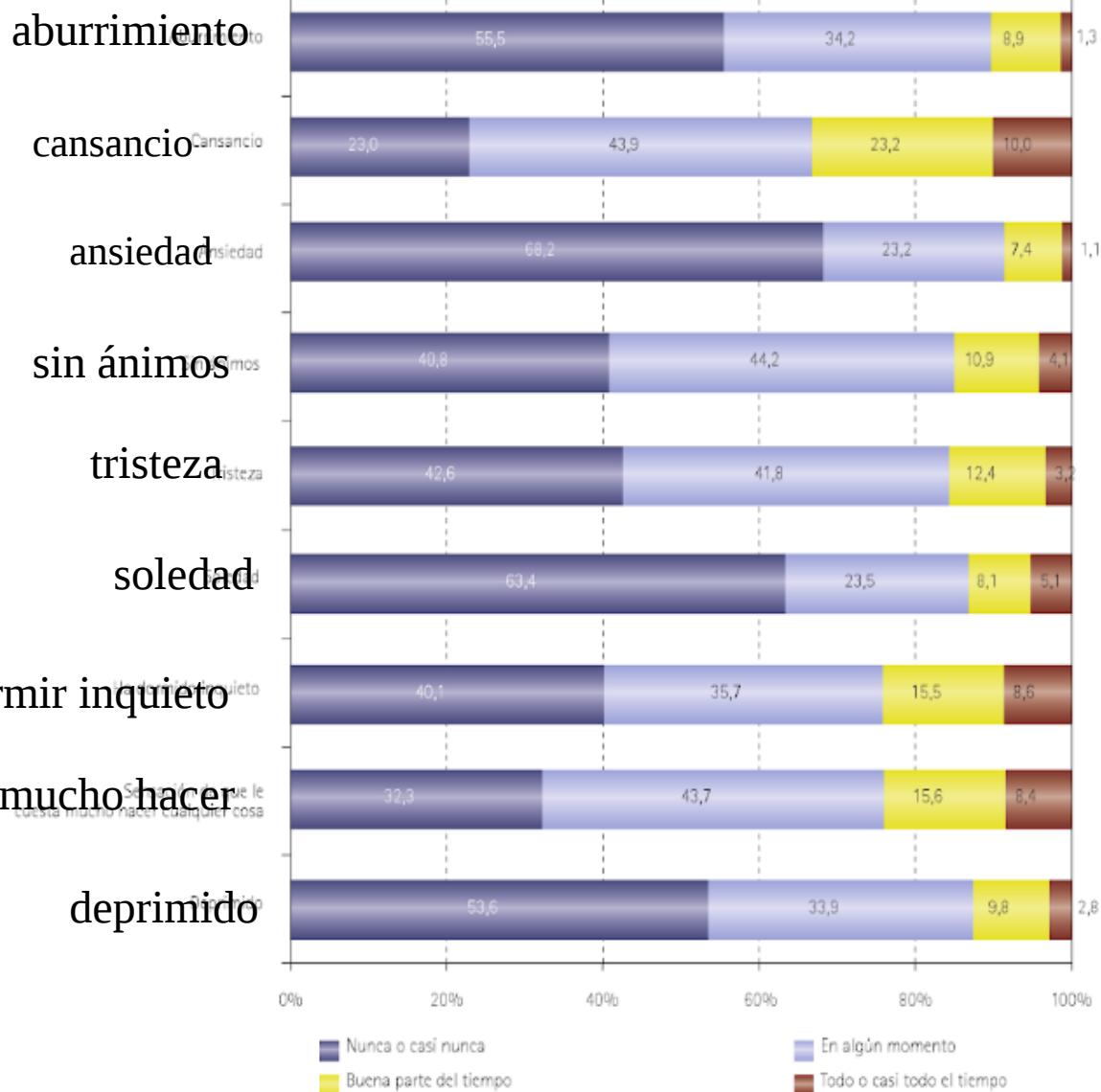
Nunca o casi nunca

En algún momento

Bastante tiempo

Casi todo el tiempo

Sentimientos negativos percibidos por la población mayor, 2006



Bienestar psicológico

**1.-Efectos en
las
relaciones**

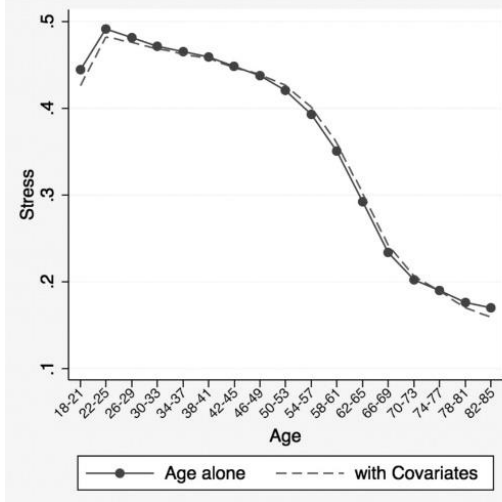
**3.-Reserva
de
recursos**

**2.-Cambios y
control de las
emociones**

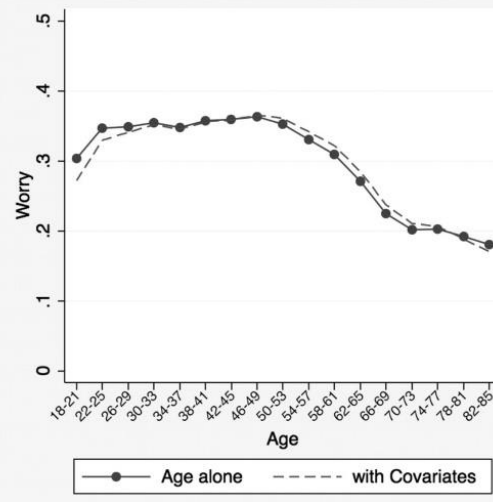
**4.-Efectos
en la salud
(positiva)**

Respecto a las emociones

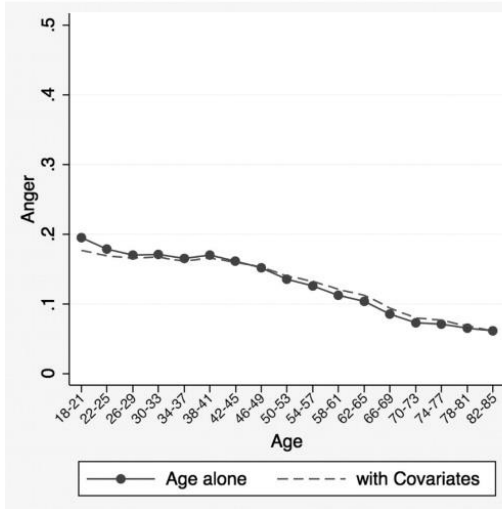
Estrés



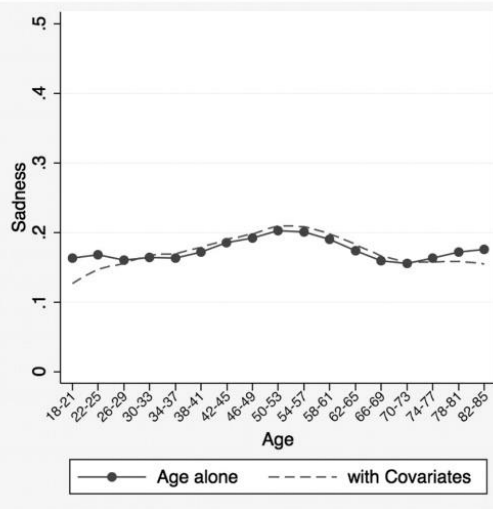
Preocupación



Miedo

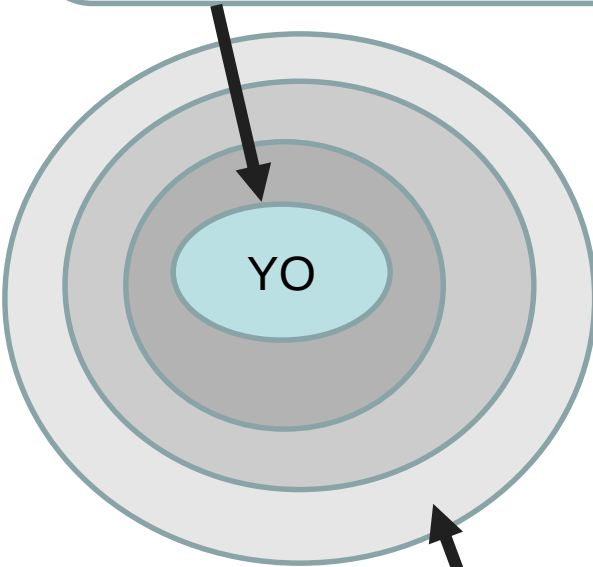


Tristeza

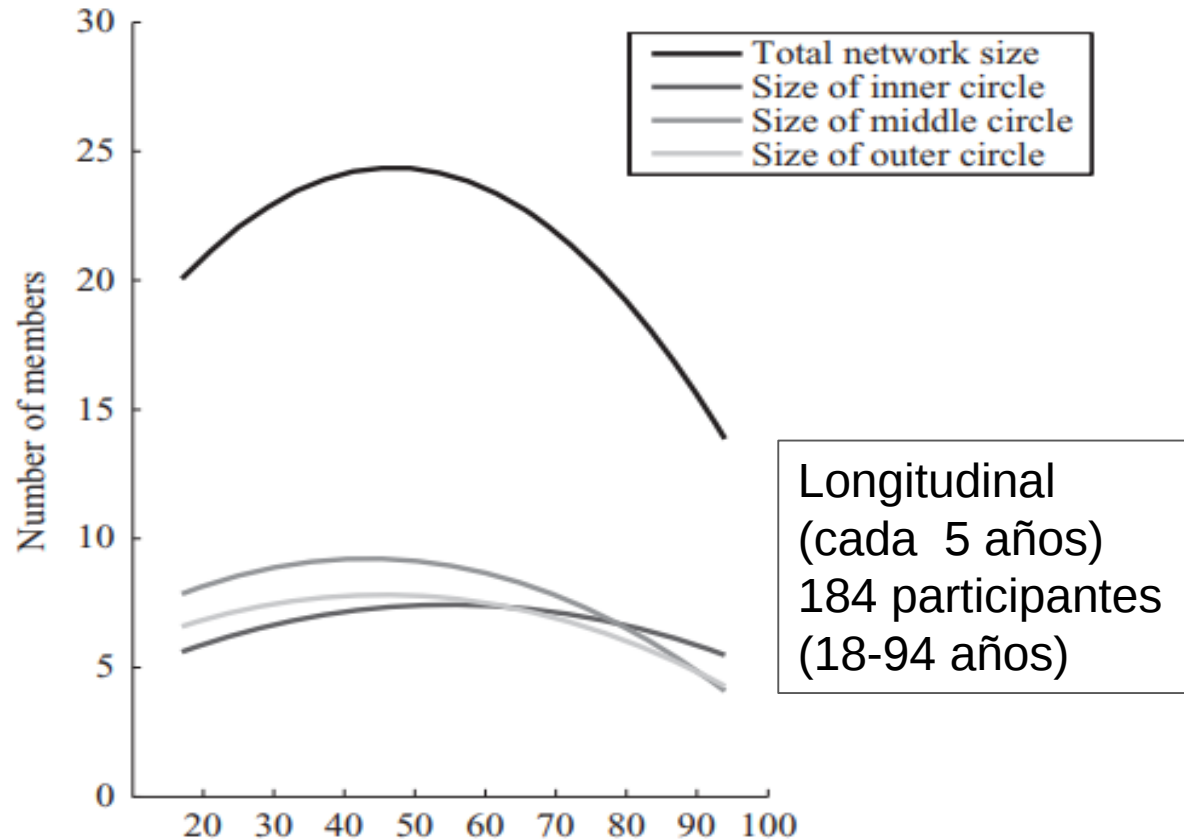


Relaciones interpersonales

Enumera personas que
sientes muy cerca. Que sería
imposible imaginar la vida sin
ellos/as



Enumera personas
que sientes menos
cercanas

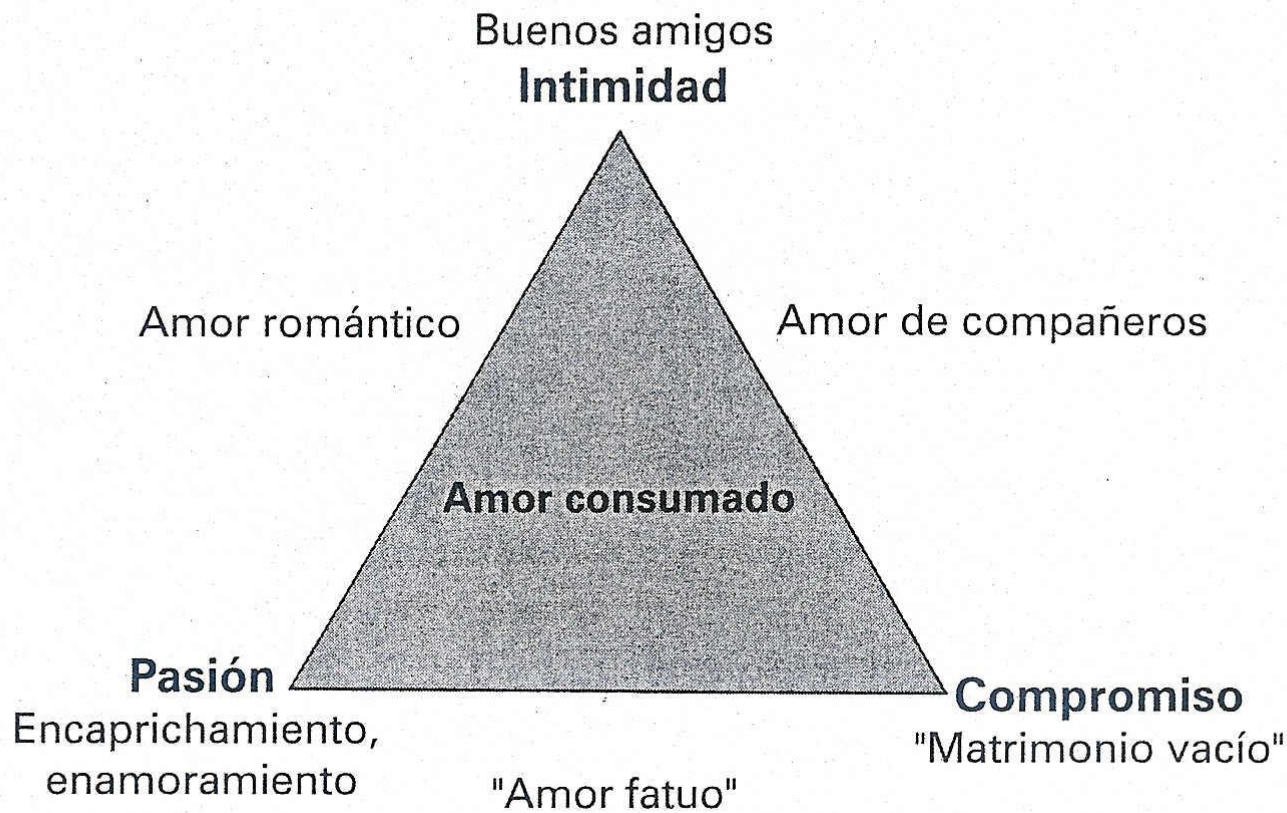


Amores

- Apego (padres-hijos) ASIMÉTRICO
- + + + **Compasión (protección, cuidado)**
- Relaciones románticas (SIMÉTRICAS)
- + + + **Deseo, pasión (potencial reproductor)**
- Relaciones de amistad (simétricas)
- + + + **Altruismo recíproco**
- + + + **intimidad**
- + + + **soporte mutuo**

"Psychology of Love"

(Sternberg, 1988)



Intimidad

Se refiere a sentimientos de unión, de cercanía, de conexión y calor en la relación. Se desea promover el bienestar del otro, se experimenta felicidad con el otro, hay comprensión y se recibe apoyo emocional.

Pasión

Es el impulso que conduce al romance, a la consumación de la atracción física sexual. Además del impulso sexual puede intervenir la autoestima, la pertenencia a otros, la dominancia o la sumisión. Es el flechazo rápido

Compromiso

Dos componentes: a corto plazo (la decisión de que se quiere a alguien) y a largo plazo (la de mantener esa relación).

Evidencias de la propuesta de Stenberg

- La presencia de intimidad y compromiso predice la duración de la relación.
- El matrimonio (formal) aporta compromiso.
- La proximidad espacial es relevante.
- Parejas que muestran niveles iguales de afecto son más duraderas.

Teoría de filtros para la elección de pareja

De todas las parejas posibles

*** filtro de la proximidad ***

De todas las posibles parejas cercanas

*** filtro de la atracción ***

De todas las parejas que se atraen

*** filtros sociales y morales ***

De las parejas con actitudes y valores semejantes

*** filtro de la complementaridad ***

Parejas

Física
Económica
Étnica

Religión
Educación
Profesión

¿Es competente en lo
que yo no soy?

Celos

- Una reacción emocional negativa que aparece por una relación real o imaginada que involucra a la pareja de y a un tercero
- ¿Es un signo necesario del amor?
- ¿O es una señal de que alguien pierde lo que controla o posee?
- ¿Un golpe a la autoestima?
- ¿Qué temen los varones? ¿Y las mujeres?

MATRIMONIOS ADULTOS (postparentales)

Desde que el último hijo se va de casa hasta la jubilación

Suele mejorar la satisfacción conyugal.

Pérdidas que pueden reforzar la relación de pareja.

Se acentúa la inversión de roles.

Algunos factores facilitan la adaptación:

- Trabajar fuera de casa.
- Buena relación de pareja.
- Los hijos se van de forma espaciada y no precoz .

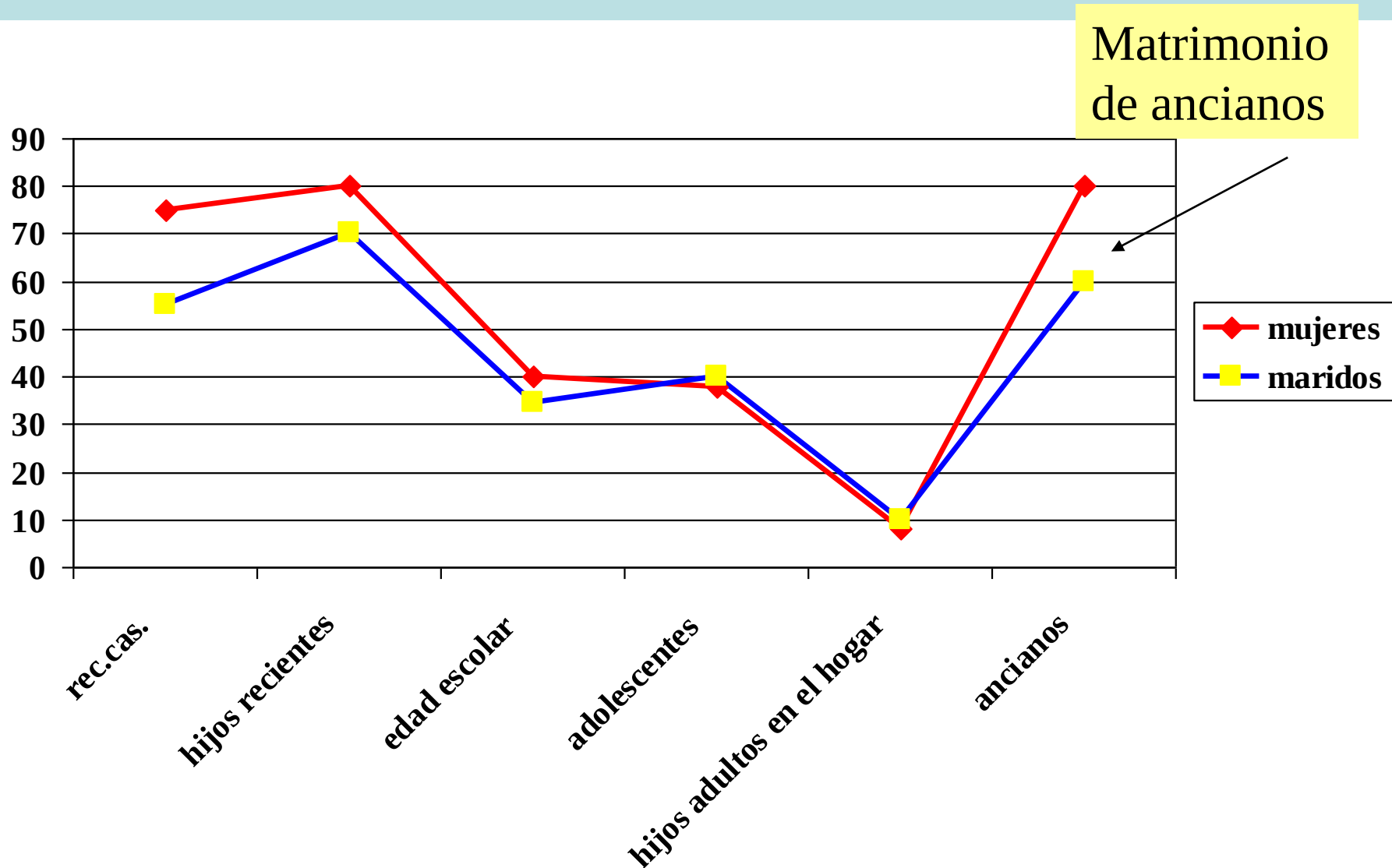
CULMINACIÓN EN EL MATRIMONIO DE ANCIANOS

Desde la jubilación hasta la viudedad

Etapas relativamente satisfactorias de compañerismo e interdependencia

Adaptación a la jubilación y preparación para la

Satisfacción matrimonial a lo largo del ciclo vital



Relaciones de AMISTAD: Algunas reglas

- Creencias compartidas entre quienes quieren amistad:
- Ayuda voluntaria y altruista en tiempo de necesidad.
- Respetar la privacidad.
- Mantener confidencias.
- Confianza mutua.
- Mostrar apoyo emocional.
- Reciprocidad.
- Controlar los sentimientos de celos.

Diferencias de Género

Las amistades masculinas más centradas en actividades comunes.

Las amistades femeninas suelen caracterizarse por compartir emocionalmente, con más expresiones de amor y afecto.

Las amistades de las mujeres implican más apoyo social.

Las mujeres revelan más intimidades a las mujeres que los hombres a los hombres

Las amistades del mismo sexo de las mujeres tienden a ser más cercanas que las de los hombres.

Cuando se considera socialmente apropiado, los hombres divulgan más que las mujeres

Qué favorece la amistad

-PROXIMIDAD

-Factores individuales
personales (accesibilidad,
habilidades sociales)

-Factores diádicos
personales (similitud,
cercanía e intimidad)

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS??

Factores situacionales
(disponibilidad de otras
relaciones)

La red social
personal (conjunto
de personas
cercanas)

pueden
facilitar o
dificultar

CAMBIOS POR LA EDAD

ganancias



pérdidas

PARADOJA DE LA EDAD

SELECTIVIDAD SOCIOEMOCIONAL

(Carstensen, 2006)



Universidad
de Stanford

Las personas mayores que objetivamente deberían experimentar peor calidad de vida que los jóvenes, suelen tener puntuaciones más altas en bienestar, en satisfacción vital, etc. (Diener y Suh, 1999; Carstensen y cols. 1999; 2006).

PARADOJA DE LA EDAD

Los datos

- Los mayores relatan menos experiencias emocionales negativas.
- Prefieren en las relaciones interpersonales personas que les proporcionen emociones positivas.
- La activación emocional decrece con la edad.
- Los mayores tienen mejores estrategias de regulación.
- Son más capaces de sentir dobles emociones.
- En los experimentos, miran más las caras alegres
y recuerdan más las imágenes positivas.

Posibles explicaciones

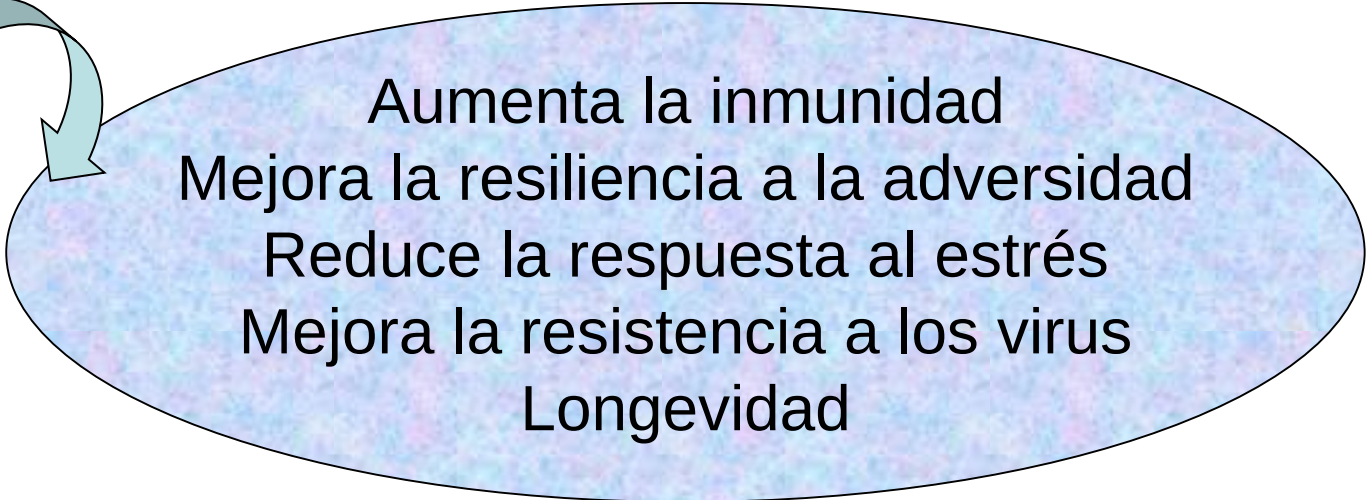
- 1.-Los ancianos que se miden hoy son generaciones excelentes?
- 2.-Son deficientes cognitivamente y no se enteran, son “tontos felices”?
- 3.-Las emociones negativas son más difíciles de procesar que las positivas?

La explicación de la teoría de la selectividad emocional

La explicación está en la consciencia del **TIEMPO** que les queda por vivir. Las metas deben ser optimizadas.

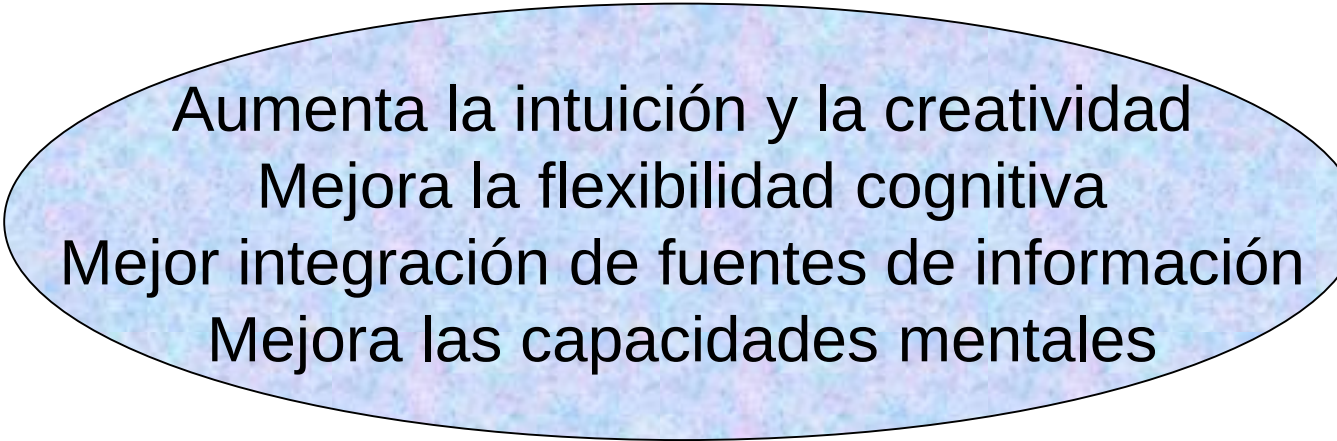


BENEFICIOS FÍSICOS

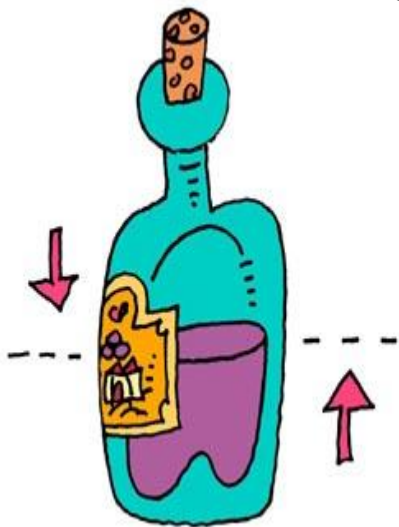


Aumenta la inmunidad
Mejora la resiliencia a la adversidad
Reduce la respuesta al estrés
Mejora la resistencia a los virus
Longevidad

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



Aumenta la intuición y la creatividad
Mejora la flexibilidad cognitiva
Mejor integración de fuentes de información
Mejora las capacidades mentales



**Reserva de
recursos**

Ejemplos de Evidencias



- Las monjas de (Danner & al. 2001)
180 monjas. Analizó las emociones positivas en sus escritos al entrar en el convento (1932).
Correlaciones positivas con la longevidad.

Otras evidencias (con mayores)

Longitudinal de Berlin (Baltes y Mayer, 1999 y sig.)

- El 63% informó de más número de sentimientos positivos que negativos y fueron los más longevos.

Ostir y colb. (2006)

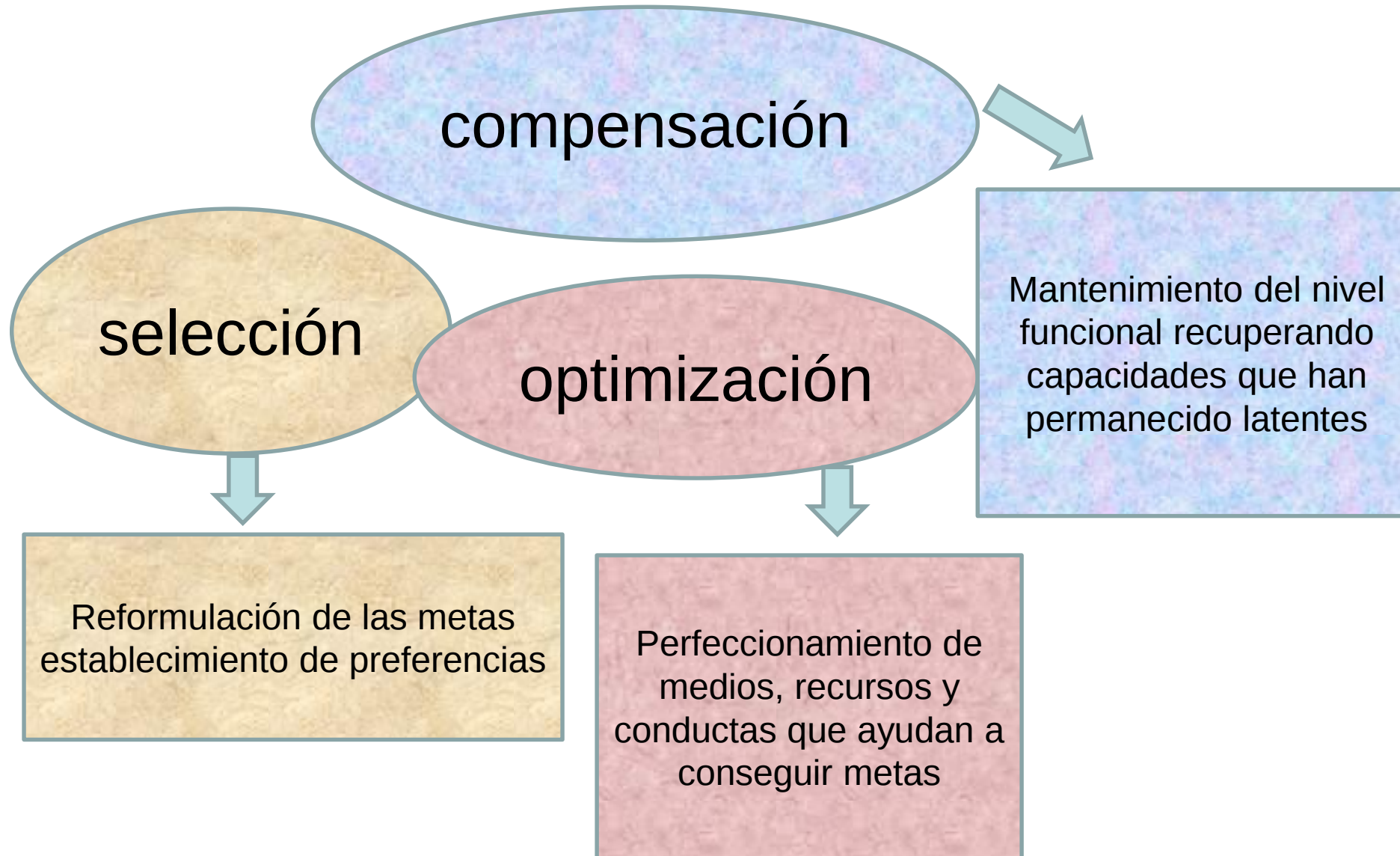
- con 2282 sujetos mayores de 65 años, seguidos durante 2 años, la experiencia de emociones positivas se relacionó signif. con la capacidad y con la longevidad

Mas evidencias

- Las personas que se involucran en actividades de voluntariado que implican actividad social, tareas cognitivas de cierto nivel, frente a los que participan en actividades solitarias eran un sesenta por ciento menos propensos a mostrar signos de demencia. (Singh-Manoux, Richards & Marmot, 2003)
- Las redes sociales solventes y el apoyo emocional evaluados poco después de un accidente cerebrovascular se asocian con mayores mejoras en funcionamiento cognitivo seis meses más tarde, incluso después de controlar por edad y educación (Glymour, Weuve, Fay, Vidrio & Berkman, 2008).

Tres procesos de adaptación

(Baltes y cols, 1995 en adelante)



Aportaciones más relevantes

derivadas de la percepción sobre el tiempo que queda por vivir

Selección de
objetivos
vitales

Elegir y
fomentar
contextos de
interacción

Regulación
emocional
efectiva

- Ligados a lo personal
- Centrados en el corto plazo y en el presente
- De poca fuerza estresora

- Interacción con personas que fomenten ambientes positivos emocionalmente.
- Estar con personas conocidas

- Uso de estrategias proactivas (previas a los sucesos).
- Evitación de experiencias que se perciben como negativas

- **FIN**