

ACTUALIZACIÓN EN SALUD

PARA LA MEJORA DE LA

CALIDAD DE VIDA

Comps.

María del Mar Molero
Ana Belén Barragán
África Martos
María del Mar Simón
Nieves Fátima Oropesa
María Sisto
Begoña María Tortosa
Alba González

VOLUMEN II



Edita: ASUNIVEP

**Actualización en salud para la mejora
de la calidad de vida
Volumen II**

Comps.

**María del Mar Molero
Ana Belén Barragán
África Martos
María del Mar Simón
Nieves Fátima Oropesa
Maria Sisto
Begoña María Tortosa
Alba González**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Actualización en salud para la mejora de la calidad de vida. Volumen II”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-14543-0

Depósito Legal: AL 2192-2019

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

CALIDAD DE VIDA Y CUIDADOS

CAPÍTULO 1

Profilaxis e implementación de hábitos saludables en la hipertensión arterial

Vanessa Gallardo Muñiz, Andrea García Florez, y Rosa María Alonso Mesa..... 19

CAPÍTULO 2

Beneficios y opciones de los cuidados paliativos en pacientes

Carmen Ayuso Valdés y Noelia Álvarez Bernardino 25

CAPÍTULO 3

Calidad de vida en los Técnicos de Cuidados Auxiliares de Enfermería

Sonia Fernández López, María Luisa Mesa Vidal, Desirée Morán, y Ana Belén Trelles Rodríguez..... 33

CAPÍTULO 4

Carga y calidad de vida en cuidadores informales de pacientes con Trastorno Mental Grave

Alba Burgos Mirón 41

CAPÍTULO 5

Influencia de la adaptación del hogar en la calidad de vida y carga de las cuidadoras de personas dependientes

Rocío Ruiz Rodríguez..... 51

CAPÍTULO 6

Impacto del estilo de vida en la incontinencia urinaria

Elvira García Cuerva, Belinda Cuerva Jiménez, y José Manuel Romero León..... 57

CAPÍTULO 7

Cuidados específicos del enfermo terminal

María Inés Acevedo Fernández 63

CAPÍTULO 8

Asociación entre sarcopenia y calidad de sueño en adultos mayores de 65 años. Revisión de la literatura actual

Raquel Fábrega Cuadros, Alejandro Estepa Gallego, Sara Santiago Tello, María del Mar Moreno Muñoz, y Ana María Ortiz Rascón..... 69

CAPÍTULO 9

Cuidados en la inserción, mantenimiento y retirada del balón de contrapulsación intraaórtico por parte de los profesionales sanitarios en las Unidades de Cuidados Críticos

María Dolores Zapata Martínez, María del Carmen López López, y Pablo José Ortega Morales 77

ENFERMEDAD: DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

CAPÍTULO 10

El ejercicio físico como tratamiento no farmacológico en pacientes con diabetes mellitus en el ámbito de atención primaria

Lucía Izquierdo Imbernón, Ana María Sánchez de la Fuente, Jessica Gallego Gallego, María José Sánchez Vidal, María Amparo Formoso Menéndez, Marta Álvarez López, Vanesa Flórez Fernández, Rosa Isabel Rodríguez Menéndez, Víctor Gallego Herrera, y Raquel Alba González 83

CAPÍTULO 11

Úlceras por presión en personas en situación de dependencia

Ángela Gamero Fernández, Isabel Cristina Mota Bolzam, María Beatriz Alvera Cuervo, y Alba Álvarez López 91

CAPÍTULO 12

Técnicas de imagen en el diagnóstico de la patología maligna de mama

Katya García Montes, Andrea Uria González, y Tania García Pando 97

CAPÍTULO 13

Relevancia de la instrucción de cuidadores y familiares en atención domiciliaria a pacientes con úlceras por presión

Sonia Álvarez Granda, Noelia Núñez Rial, María Jesús Álvarez Sánchez, María Jesús García González, y Valeria Caterine Quezada Valencia 103

CAPÍTULO 14

Estudio de los beneficios de la enseñanza de la Reanimación Cardiopulmonar en los institutos de educación secundaria de nuestro país

Valeria Caterine Quezada Valencia, Sonia Álvarez Granda, Noelia Núñez Rial, María Jesús Álvarez Sánchez, y María Jesús García González 109

CAPÍTULO 15

Uso de las Guías de Práctica Clínica en la prevención y tratamiento de las úlceras por presión

Noelia Núñez Rial, María Jesús Álvarez Sánchez, María Jesús García González, Valeria Caterine Quezada Valencia, y Sonia Álvarez Granda 115

CAPÍTULO 16

Comportamientos del enfermo con demencia y formas de actuar de su cuidador

Isabel Cristina Mota Bolzam, María Beatriz Alvera Cuervo, Alba Álvarez López, y Ángela Gamero Fernández 121

CAPÍTULO 17

Medición de la presión intrabdominal en pacientes ingresados en la UVI

Verónica Gómez Álvarez y Lara Huerta Rocas 127

CAPÍTULO 18

Cuidados de Enfermería a la persona con Epidermólisis Bullosa (EB)

Ángela Rivera Pérez 133

CAPÍTULO 19

Papel de la Enfermera en las Repercusiones Psicológicas y Sociales de la Epidermólisis bullosa (EB)

Ángela Rivera Pérez 141

CAPÍTULO 20

Enfermedades bucales e higiene bucal adecuada como método de prevención

Pedro Pardal Martínez, María Griselda Sanz Miranda, y María Elena Noche Sánchez 149

CAPÍTULO 21

Las úlceras por presión: actuaciones de enfermería para su prevención

Angélica Vázquez Fernández y María Teresa Alonso Cordero 155

CAPÍTULO 22

Apoyo a la decisión para la mamografía espectral mejorada con contraste de energía dual (de-CEDM)

Beatriz Jiménez Nieto 161

CAPÍTULO 23

Adelantos en la enfermedad del Alzheimer

Noelia Álvarez Bernardino y Carmen Ayuso Valdés 167

CAPÍTULO 24

Efectividad de la estimulación eléctrica nerviosa transcutánea en personas que padecen fibromialgia

Agustín Aibar Almazán, María del Mar Moreno Muñoz, Alejandro Estepa Gallego, Ana María Ortiz Rascón, Sara Santiago Tello, y Raquel Fábrega Cuadros 173

CAPÍTULO 25

Lavado de manos como actuación en la prevención de infecciones nosocomiales

María Teresa Alonso Cordero y Angélica Vázquez Fernández 179

CAPÍTULO 26

Tratamiento de la colangitis biliar primaria: revisión

María de las Mercedes Romero Alonso, Maite Barrera Ledesma, y Isabel María Carrión Madroñal..... 185

CAPÍTULO 27

Neuromodulación percutánea ecoguiada para nervio femoral en pacientes post-cirugía del ICA. Proyecto de investigación

Sara Santiago Tello, Alejandro Estepa Gallego, Agustín Aibar Almazán, María del Mar Moreno Muñoz, Raquel Fábrega Cuadros, y Ana María Ortiz Rascón 193

CAPÍTULO 28

The importance of resilience in persons with Systemic Lupus Erythematosus (SLE)

Ana Mar Muries Berenguer, Miriam Córdoba Bernabé, Carolina Alemán Jiménez, Naría del Carmen Sutil López, Lidia María Murcia Cabrera, y Salomé Riquelme Moreno .. 199

CAPÍTULO 29

El estudio radiológico de la escoliosis y su optimización

Ana Rosa González Fernández, María Jesús Isla López, Alberto Díaz García, Sandra Jiménez García, Rocío García Francos, Laura González Díaz, y Susana Rodríguez García..... 207

CAPÍTULO 30

Isquemia mesentérica aguda y las pruebas de imagen para su diagnóstico

Eugenia Marína Roldan Quintans, Pablo Macho Junquera, Vanesa Arjona Tuya, y Elizabeth Trillo González..... 211

CAPÍTULO 31

Aplicación de la terapia de presión negativa en el tratamiento de heridas complejas

Rosario María Aires Haro, Mari Paz Borrero Esteban, y Raquel Hidalgo Guerra 217

CAPÍTULO 32

Enfermería de urgencias ante la rabdomiólisis

Sara Bermudo Fuenmayor 225

CAPÍTULO 33

La diabetes y los tipos de diabetes

Laura Garay Novo, Yesica Díaz Bejarano, Mercedes Fernández Gomes, Marbelys Llanes Díaz, María Victoria García Barranco, Vanessa María González Velasco, y Eusebio Jesús Núñez Ibáñez..... 231

CAPÍTULO 34

Síndrome dorso lumbar: Una patología muy prevalente

Lázaro Sierra Menéndez, Vanesa Díaz Fernández, Yolanda Díaz Fernández, y Susana Iglesias Fernández 237

CAPÍTULO 35

Deterioro cognitivo avanzado y dolor: Una unión frecuente y de difícil abordaje

Vanesa Díaz Fernández, Lázaro Sierra Menéndez, Yolanda Díaz Fernández, y Susana Iglesias Fernández 243

CAPÍTULO 36

Satisfacción estética y funcional del uso del colgajo muscular de dorsal ancho en la reconstrucción parcial de la mama

Tatiana Gómez Sánchez, Saray Ayllón Gámez, y Violeta Camacho Marente 249

CAPÍTULO 37

Ganglio centinela en pacientes con cáncer de mama: utilidad del Spect-Tc en su localización

Araceli Zapico Díaz y Dionisio Casado Fernández..... 255

CAPÍTULO 38

Utilidad de la Tomografía por Emisión de Positrones (PET) en la detección del cáncer de tiroides

Araceli Zapico Díaz y Dionisio Casado Fernández261

CAPÍTULO 39

Actualidad en prevención y tratamiento no farmacológico de la diabetes gestacional: revisión bibliográfica

Pilar Contreras Caño, Manuel Rueda Sepúlveda, y María de las Flores Vera Márquez 267

PEDIATRÍA Y OBSTETRICIA

CAPÍTULO 40

Influencia de la Contaminación del aire en la Salud y desarrollo de los niños

Nadia Tania delgado Yepes, Daisy Glover García, y Erika Patricia Silverio Cortés275

CAPÍTULO 41

Problemas en la lactancia asociados a la madre: la mastitis aguda puerpera

Angélica Vázquez Fernández, María Teresa García González, María Teresa Alonso Cordero, Vanesa Sánchez Riesgo, Carmen Ayuso Valdés, Estefanía Martín Aragonés, y Noelia Álvarez Bernardino281

CAPÍTULO 42

Baby-Led Weaning: La alimentación complementaria regulada por el bebé

Paula Civit Díez, Sergio Obeso Castro, Carmen González Suárez, Covadonga Areces Fernández, y Miguel Martínez Fernández287

CAPÍTULO 43

Atención de salud bucal infantil en los tres primeros años de vida: Fiebres y caries virulentas

Beatriz Jiménez Nieto293

CAPÍTULO 44

Revisión bibliográfica sobre las repercusiones del tabaquismo en el feto

Juan Carlos Mateo Rodríguez, Patricia Fernández Suárez, Jessica Fernández Fernández, Laura Berdiales González, María Teresa Gamundi Otero, Alba Pascual Martínez, y Susana Suarez Sánchez301

CAPÍTULO 45

Baby Led Weaning: riesgos y beneficios de su aplicación

María del Carmen Sutil López, Lidia María Murcia Cabrera, Salomé Riquelme Moreno, Ana Mar Muries Berenguer, Miriam Córdoba Bernabé, y Carolina Alemán Jiménez ..307

CAPÍTULO 46

Disfagia en el paciente pediátrico con disfunción neurológica

María Ángeles López Sánchez, María del Mar Galán Requena, e Irene Rubio Gómez 315

CAPÍTULO 47

Problemática psicosocial de la incontinencia urinaria diurna en la población pediátrica

María del Mar Galán Requena, Irene Rubio Gómez, y María Ángeles López Sánchez 323

CAPÍTULO 48

Componente genético, ansiedad, hiperactividad y terapias en TDHA

Graciela Carbajal Barreiro, Miriam Suárez Alonso, Tania Alonso Titos, Graciela Fonseca Fernández, Marta Elena Rueda Pérez, y Carmen Montila Celorrio..... 329

CAPÍTULO 49

Análisis descriptivo del uso de corticoides prenatales

María del Carmen López Castillo, Laura Fernández Carretero, y Natalia Saldaña García 333

CAPÍTULO 50

Apeas de la prematuridad: causas y tratamiento

María del Carmen López Castillo, Natalia Saldaña García, y Laura Fernández Carretero..... 339

CAPÍTULO 51

Influencia del deporte en las mujeres gestantes

Yesica Díaz Bejarano, Mercedes Fernández Gomes, Marbelys Llanes Díaz, Vanessa María González Velasco, María Victoria García Barranco, Laura Garay Novo, e Eusebio Jesús Núñez Ibañez..... 345

CAPÍTULO 52

Bancos de leche. Beneficios de la leche materna donada

Milena Dinkova Peeva, Yedra Fernández Llames, Sara Álvarez Menéndez, Silvia González González, María Fernández Fernández, María Teresa Fernández Pérez, Sonia Laviana Fernández, y Yaiza Fuente Vázquez..... 351

CAPÍTULO 53

Importancia de la actividad física en la gestación, parto y postparto por profesionales sanitarios

María Dolores Zapata Martínez, María del Carmen López López, y Pablo José Ortega Morales..... 357

CAPÍTULO 54

¿Cómo deben alimentarse las mujeres embarazadas con Diabetes Mellitus Gestacional? Una revisión bibliográfica

Rosa María Parras Calahorro, Marína Franco Sánchez, y Abraham Martínez Moratón 363

CAPÍTULO 55

VIH y Lactancia Materna en la actualidad: Revisión bibliográfica

Pilar Contreras Caño, María de las Flores Vera Márquez, y Manuel Rueda Sepúlveda 371

CAPÍTULO 56

Beneficios de los fluoruros en la prevención de caries en niños

María Elena Fernández Sánchez377

PROFESIONAL SANITARIO

CAPÍTULO 57

Importancia de la higiene de manos del personal sanitario en el entorno hospitalario

Montserrat Iglesias Aguilera.....385

CAPÍTULO 58

Salud escolar: el papel de enfermería en los centros escolares

Carmen Montila Celorrio, Tania Alonso Titos, Miriam Suárez Alonso, Marta Elena Rueda Pérez, Graciela Fonseca Fernández, Graciela Carbajal Barreiro, Laura Martínez Portilla, Victoria de Argüelles Pérez, y Eva Pérez Pertierra.....393

CAPÍTULO 59

Riesgo cardiovascular en los auxiliares de Enfermería del Hospital Universitario Ramón y Cajal de la ciudad de Madrid

Desirée Morán Fernández, Ana Belén Trelles Rodríguez, María Inmaculada Rodríguez Prieto, María Luisa Mesa Vidal, y Sonia Fernández López.....399

CAPÍTULO 60

Incidencias en los/as trabajadores/as afectados por los turnos en la sanidad pública

Dionisio Casado Fernández, y Araceli Zapico Díaz407

CAPÍTULO 61

Atención de enfermería a las cuidadoras del paciente en coma irreversible

María Isabel Martínez Carruana y María López Lorite415

CAPÍTULO 62

Cuidados de enfermería del potencial donante de órganos

María Isabel Martínez Carruana y María López Lorite421

CAPÍTULO 63

Abordaje integral del paciente con dolor: atención avanzada de enfermería

Rubén Moya Granados y María Dolores Serrano Blanco427

SALUD PÚBLICA

CAPÍTULO 64

Técnicas de diagnóstico por imagen no invasivas en las patologías del aparato respiratorio causadas por inhalación de agentes externos

Katya García Montes, Tania García Pando, y Andrea Uria González435

CAPÍTULO 65

Estrés laboral en el colectivo de auxiliares administrativos en sanidad

Ricardo Guillén Iglesias, Sonia Ferreiro Simón, Pablo Álvarez Salcedo, y Alejandro García Velasco..... 439

CAPÍTULO 66

Ergonomía para el personal auxiliar administrativo en el ámbito sanitario

Sonia Ferreiro Simón, Pablo Álvarez Salcedo, Ricardo Guillén Iglesias, y Alejandro García Velasco..... 445

CAPÍTULO 67

Masturbación y satisfacción sexual en relación con diferentes variables sociodemográficas

Belén Cerezo Barranco y Alberto Chica Sánchez 451

CAPÍTULO 68

Estudio descriptivo de la violencia de género en España

Rocío Pontigo Rozada, Conrado García Infanzón, Verónica González Fernández, Laura Vega Pontigo, y Eva Cuiñas Siso 459

CAPÍTULO 69

RCP básica y primeros auxilios en las aulas y comunidad adulta en el medio rural

Ángela García Rodríguez, Mònica Corrales Pinto, Elena Díaz -Cueto Martínez, y María Victoria Couto Calvo..... 467

CAPÍTULO 70

La fuerza y su entrenamiento: Importancia en hombres y mujeres mayores

Julia Rosa López Arango, Andrea San Martín González, Gladys Tamargo Pérez, Ana María García Suarez, y David Suárez Rodríguez 475

CAPÍTULO 71

Seguridad del paciente y cultura de seguridad: incidencia y naturaleza de eventos adversos asistenciales

María Inmaculada Rodríguez Prieto, Eva Olay Cuesta, Sonia Fernández López, María Luisa Mesa Vidal, Desirée Morán Fernández, y Ana Belén Trelles Rodríguez 481

CAPÍTULO 72

Riesgo cardiovascular de los anticonceptivos hormonales en mujeres fumadoras

Lucía Salazar Paneque, María Fernández García, Esther Alonso Miguel, y Mónica Rodríguez Menéndez..... 489

CAPÍTULO 73

Riesgos laborales y medidas preventivas en el trabajo de los auxiliares administrativos en la sanidad

Alejandro García Velasco, Sonia Ferreiro Simón, Pablo Álvarez Salcedo, y Ricardo Guillén Iglesias 497

CAPÍTULO 74

Intolerancia a la lactosa: actualización de su situación en los últimos 5 años

María Fernández García, Esther Alonso Miguel, Mónica Rodríguez Menéndez, Laura Colina Diéguez, y Lucía Salazar Paneque503

CAPÍTULO 75

Revisión de las APPS formativas de Reanimación cardiopulmonar

Mónica Rodríguez Menéndez, Lucía Salazar Paneque, María Fernández García, y Esther Alonso Miguel511

CAPÍTULO 76

Como mejorar el síndrome Burnout mediante Mindfulness en los centros sanitarios

María Belén Luengo Fernández, Zulima Encarnación Luengo Fernández, Almudena Paniagua Conde, María Mercedes Santos Llavona, Adriana Ordiales Rodríguez, Laura Hevia López, Begoña Collar Alves, María Rosa Rivas Valledor, Jennifer García Ordiales, y Edita Martínez Santiago.....521

CAPÍTULO 77

Cómo actúan las emociones en nuestro organismo

Yesica Díaz Bejarano, Mercedes Fernández Gomes, Vanessa María González Velasco, Laura Garay Novo, María Victoria García Barranco, Eusebio Jesús Núñez Ibáñez, y Marbelys Llanes Díaz527

CAPÍTULO 78

Personal y dispositivos necesarios en el manejo de la vía aérea difícil

Cristina María García Palacios, José Manuel Barrajon Bravo, Nuria Morcillo Lorenzo, Juan José Lozano Toval, Ana María García Sánchez, e Irache Hernández Sánchez535

CAPÍTULO 79

Autoestima: su influencia en el sujeto y Teoría de los Cinco Factores (FFT)

José Gabriel Soriano Sánchez, María del Carmen Pérez Fuentes, María del Mar Molero Jurado, Nieves Fátima Oropesa Ruiz, Ana Belén Barragán Martín, África Martos Martínez, María del Mar Simón Márquez, Maria Sisto, y José Jesús Gázquez Linares545

CAPÍTULO 80

Análisis de la relación entre el tiempo libre y el afecto positivo y negativo en la adolescencia

Nieves Fátima Oropesa Ruiz, María del Carmen Pérez Fuentes, María del Mar Molero Jurado, José Gabriel Soriano Sánchez, Ana Belén Barragán Martín, África Martos Martínez, María del Mar Simón Márquez, Maria Sisto, y José Jesús Gázquez Linares553

CAPÍTULO 81

Gestión financiera en el ámbito sanitario

Verónica Quintana Martínez y Cristina Pérez Pérez.....559

CAPÍTULO 82

Descripción de aspectos básicos de la Automedicación

Alba María Cabal Valle, Vanessa Cárdena García, Elisa Antoranz Castro, y Cristina Benavides Rodríguez..... 565

CAPÍTULO 83

Importancia de la vocación profesional en la incidencia del síndrome de Burnout en el personal al servicio de la sanidad

Conrado García Infanzón, Rocío Pontigo Rozada, Laura Vega Pontigo, Verónica González Fernández, y Eva Cuiñas Siso 573

CAPÍTULO 84

El adecuado manejo de la sedación en el paciente crítico

Carlos González Calvo, Natividad García Fernández, Nerea Trinidad Villar, y Pilar García Mira 579

CAPÍTULO 85

Efectos de la práctica de deporte inclusivo sobre la percepción de la discapacidad en las sesiones de educación física en la ESO: Una revisión sistemática

Miguel Ángel Guerrero Puerta, David Casas Gómez, José Vega García, y Pablo Camacho Lazarraga 585

CAPÍTULO 86

Entendiendo el sistema global del cuerpo humano como base de los protocolos de prevención de lesiones en fútbol: revisión sistemática

Jose Vega García, Pablo Camacho Lazarraga, Miguel Ángel Guerrero Puerta, y David Casas Gómez 591

CAPÍTULO 87

La importancia del salto vertical en el fútbol: Una revisión sistemática

Jose Vega García, Pablo Camacho Lazarraga, Miguel Ángel Guerrero Puerta, y David Casas Gómez 597

CAPÍTULO 88

La protección de la salud como derecho fundamental en el sistema sanitario español

Paula Menéndez García, María Alegría Montes Rodríguez, Sergio Naredo Gutiérrez, y Inés Molina Cuevas 603

CAPÍTULO 89

El Síndrome de Burnout en personal de los Servicios de Salud: Revisión bibliográfica

María Alegría Montes Rodríguez, Sergio Naredo Gutiérrez, Inés Molina Cuevas, y Paula Menéndez García..... 609

CAPÍTULO 90

Ley de protección de datos en el paciente en las instituciones sanitarias

Verónica Quintana Martínez y Cristina Pérez Pérez 615

SALUD Y ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO 91

Estudio descriptivo del proceso del envejecimiento

Estefanía Martín Aragonés, Noelia Álvarez Bernardino, Angélica Vázquez Fernández, María Teresa García González, María Teresa Alonso Cordero, Vanesa Sánchez Riesgo, y Carmen Ayuso Valdés 623

CAPÍTULO 92

La caída en el adulto mayor y sus factores de riesgo

María Teresa Alonso Cordero, Vanesa Sánchez Riesgo, Carmen Ayuso Valdés, Estefanía Martín Aragonés, Noelia Álvarez Bernardino, Angélica Vázquez Fernández, y María Teresa García González 629

CAPÍTULO 93

Caídas en personas mayores desde el punto de vista de enfermería: factores predisponentes e intervenciones

Almudena Moral Colomo, Carmen María Fernández Torralbo, y Dulcenombre Abad Ortega 637

CAPÍTULO 94

El TCAE en el estreñimiento o constipación del paciente geriátrico

Susana Corujo Díaz, Eva María Pérez García, María Inés Pérez Moya, y Verónica Pérez Fernández 643

CAPÍTULO 95

Factores relevantes de la alimentación en la tercera edad

Julia Rosa López Arango, Andrea San Martín González, Gladys Tamargo Pérez, Ana María García Suárez, y David Suárez Rodríguez 649

CAPÍTULO 96

Prevención de Caídas en los enfermos de la atención sanitaria

Verónica González Fernández, Rocío Pontigo Rozada, Laura Vega Pontigo, Conrado García Infanzon, y Eva Cuiñas Siso 657

CAPÍTULO 97

Prevalencia de la pérdida sensorial dual en la población mayor: revisión

Covadonga Vázquez Sánchez y Luz Gigirey Prieto 663

CAPÍTULO 98

Cuidados en la discapacidad intelectual y el envejecimiento

Verónica Pérez Fernández, Eva María Pérez García, Susana Corujo Díaz, y María Inés Pérez Moya 671

CAPÍTULO 99

Herramientas de cribado nutricional empleadas en personas mayores

Carmen Celia García García y Carmen Rocío García García 677

CAPÍTULO 100

Duelo anticipatorio en cuidadores de personas con demencia

Cintia Cubillas Alonso, Chrístell Beatriz García Alba, María Mercedes Reguera-García, Ildelfonso Alvear-Ordenes, Patricia Martín Ortega, e Inés Casado Verdejo 683

CAPÍTULO 101

Factores importantes para conseguir una buena calidad de vida en la vejez

Daisy Glover García, Erika Patricia Silverio Cortés, y Nadia Tania Delgado Yepes.... 689

CAPÍTULO 102

Los factores conductuales, combaten la senectud y favorecen el envejecimiento activo en las personas mayores

Blanca Emilia de Las Heras Ochoa y Gema María Bernal Alonso 695

CAPÍTULO 80

Análisis de la relación entre el tiempo libre y el afecto positivo y negativo en la adolescencia

Nieves Fátima Oropesa Ruiz, María del Carmen Pérez Fuentes, María del Mar Molero Jurado, José Gabriel Soriano Sánchez, Ana Belén Barragán Martín, África Martos Martínez, María del Mar Simón Márquez, María Sisto, y José Jesús Gázquez Linares
Universidad de Almería

Introducción

El bienestar subjetivo se refiere tanto a los juicios cognitivos referidos a la satisfacción con la vida, como a las reacciones emocionales ante los distintos eventos vitales (Diener, 1984; Lucas, Diener, y Such, 1996). En este trabajo nos vamos a centrar en uno de los componentes del bienestar subjetivo, concretamente en el estado emocional que una persona experimenta en un momento determinado y que se puede medir a partir del predominio de los afectos positivos (alegría, optimismo, creatividad, humor, ilusión, etc) frente a los afectos negativos (culpa, vergüenza, tristeza, estrés, etc.). El bienestar subjetivo es fundamental en el enfoque que proporciona la Psicología Positiva sobre la felicidad del ser humano. Este modelo destaca el papel de la resiliencia, es decir, de la capacidad de las personas de sobreponerse exitosamente ante situaciones vitales difíciles, tratando de explicar como se puede salir victorioso de estas circunstancias a partir del desarrollo de diferentes fortalezas personales, entre las que se encuentran el buen humor, la sabiduría, la creatividad, el optimismo, la empatía y la simplicidad, fortalezas que pueden hacer que las personas se sientan más felices (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Desde este modelo, se insiste en la necesidad de acumulación de activos o recursos, que generen afectos positivos y permitan afrontar de manera más satisfactoria las experiencias vitales de la adolescencia. En relación con los afectos positivos y la felicidad, Csikszentmihalyi (1996) plantea que las personas pueden experimentar un estado de bienestar subjetivo óptimo o *flow*, es decir, un estado de sensaciones positivas, cuando se encuentran completamente absortas en una actividad durante la cual pierden la noción del tiempo y experimentan una enorme satisfacción. Por su parte, Lee (2002) en un estudio donde investigó las características de las experiencias de la vida diaria y sus relaciones con el estrés en la adolescencia temprana, obtuvo que tanto los niños como las niñas experimentaron más afecto positivo durante el tiempo libre, mientras que los estados psicológicos más negativos se registraron durante el trabajo escolar.

Respecto al ocio social, Reyes-García et al. (2009) hallaron que la cantidad de tiempo que una persona invierte en ocio social tiene una relación positiva con la felicidad de esa persona. Por otra parte, en la citada investigación, el ocio solitario se asoció negativamente con la felicidad, aunque en ninguno de los modelos de regresión la variable ocio solitario tuvo un efecto significativo. En cuanto al ocio organizado, los resultados del estudio de Eisman, Lee, Hsieh, Stoddard y Zimmerman (2018) sugieren que la participación en actividades organizadas, al comienzo de la escuela secundaria, puede ayudar al desarrollo positivo de los jóvenes, a través de la ampliación de las redes sociales y el aumento de las conexiones en la adolescencia media con compañeros con una orientación positiva. Así mismo, puede ayudar a reducir el riesgo de comportamientos perjudiciales, como el comportamiento violento y el consumo de tabaco, además de apoyar resultados positivos de desarrollo (Eisman et al., 2018; Fredricks y Simpkins, 2012). Los resultados del estudio de Persson, Kerr y Stattin (2007) mostraron que, en comparación con los jóvenes que permanecieron en actividades estructuradas, aquellos que dejaron de practicar estas actividades para salir a la calle, presentaban menos posibilidades de que sus compañeros asistieran a dichas actividades estructuradas, además mostraban sentimientos menos positivos sobre el contexto del hogar y más interacciones negativas con los padres. En otra dirección, en un análisis sobre las actividades de tiempo

- Lee, M.R. (2002). Daily life activity experiences and their relations to stress in early adolescence. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 40(1), 69-84.
- López, J.A. (2010). Ocio, consumo y medios de comunicación. En J. González-Anleo y González, P. (Dir. y Coords.). *Jóvenes españoles 2010* (pp. 228-298). Madrid: Fundación Santa María. Ediciones SM.
- Lucas, R.E., Diener, E. y Suh, E.M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Morinville, A., Miranda, D., y Gaudreau, P. (2013). Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 384. doi: 10.1037/a0034495
- Oropesa, N. F. (2017). Análisis de las actividades de tiempo libre que promueven el bienestar subjetivo en la adolescencia. En J. C. Núñez et al., *Psicología y Educación para la Salud* (pp. 115-122). SCINFOPER.
- Passmore, A., y French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescent' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67-76.
- Persson, A., Kerr, M., y Stattin, H. (2007). Staying in or moving away from structured activities: Explanations involving parents and peers. *Developmental Psychology*, 43(1), 197. doi: 10.1037/0012-1649.43.1.197
- Reyes-García, V., Godoy, R.A., Vadez, V., Ruíz-Mallén, I., Huanca, T., Leonard, W.R....Tanner, S. (2009). The pay-offs to sociability: Do solitary and social leisure relate to happiness? *Human Nature*, 20(4), 431-446. doi: 10.1007/s12110-009-9073-5
- Romero, M., Sandín, B., y Chorot, P. (1997). *Datos preliminares con el cuestionario de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN)*. Presentado al I Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Madrid, 3-5 de abril.
- Sandín, B. (2003). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(2), 173-182.
- San Emeterio, M.A.V., de León, A.P., Echazarreta, R.R., y Sanz, E. (2011). Pedagogía de la convivencia y educación no formal: un estudio desde el ocio físico-deportivo, los valores y la familia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 33-49.
- Seligman, M.E., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Tejerina, B., Aldekoa, E., García-Martín, J. (2016). La construcción de la subjetividad juvenil. Experiencias y estilos de vida entre los jóvenes. En J. Benedicto (Dir.), *Informe Juventud en España* (pp. 327-418). Madrid: Instituto de la Juventud.
- Vanegas-Farfano, M., González Ramírez, M.T., y Landero Hernandez, R. (2017). A structural model on stress reduction using artistic material. *Arteterapia-Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 12, 79-94. doi: 10.5209/ARTE.57563
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063