

# **III ENCUENTRO DE ASOCIACIONES DE MUJERES DE SEVILLA 2014.**

*Ayuntamiento de Sevilla*

**CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR  
EMOCIONAL**



# 1.- CONCEPTO DE CALIDAD DE VIDA.

- 0 EL CONCEPTO DE CALIDAD DE VIDA ES AMPLIO Y COMPLEJO.
- 0 HACE REFERENCIA A TODOS LOS ELEMENTOS QUE PERMITEN QUE LA VIDA DE UNA PERSONA, GRUPO O COMUNIDAD SEA DIGNA, CÓMODA, AGRADABLE Y SATISFACTORIA.
- 0 PATRONES CULTURALES, COMPONENTES OBJETIVOS Y SUBJETIVOS.
- 0 CALIDAD DE VIDA NO ES IGUAL A BIENESTAR.
- 0 SE UTILIZA CON FRECUENCIA PARA DETERMINAR EL GRADO DE DESARROLLO DE UN PAÍS.

# 1.- CONCEPTO DE CALIDAD DE VIDA.

- 0 UN INDICADOR COMÚNMENTE USADO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA ES EL ÍNDICE DE DESARROLLO HUMANO, ESTABLECIDO POR LAS NACIONES UNIDAS.
- 0 ESTE ÍNDICE ARROJA UNA ESTADÍSTICA ÚNICA MIDIENDO LAS SIGUIENTES VARIABLES:

# ÍNDICE DEL DESARROLLO HUMANO.

- 0 Esperanza de vida.
- 0 Logros educacionales.
- 0 La riqueza.



# ÁREAS PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA.

- 0 **Bienestar físico** (incluye salud y seguridad física).
- 0 **Bienestar material** (incluye ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.).
- 0 **Bienestar social** (relaciones personales, amistades, familia, comunidad).
- 0 **Desarrollo** (productividad y educación).
- 0 **Bienestar emocional** (autoestima, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

# INDICE DE FELICIDAD NACIONAL BRUTA.

- 0 Mide la calidad de vida en términos más holísticos y psicológicos que el anterior.
- 0 Se diferencia del modelo convencional en que éste tiene como elemento principal de observación el crecimiento económico, mientras que el índice de felicidad nacional bruta mantiene que el desarrollo auténtico de la sociedad tiene que tener en cuenta también el desarrollo espiritual.
- 0 Elementos novedosos que introduce: satisfacción de vida, equilibrio emocional, el uso del tiempo, participación socio-cultural, buen gobierno.

## 2.- CONCEPTO DE BIENESTAR EMOCIONAL

- 0 Estado de Equilibrio.
- 0 Para conseguirlo: Adecuado manejo de las emociones.
- 0 Subjetividad.
- 0 Clasificación de Emociones.
- 0 Todas son necesarias.



Ayun  
de

# 3.- LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y SUS FUNCIONES.

- 0 Emoción = Moverse
- 0 Nos sirven de orientación
- 0 Importancia de sentirlas, escucharlas y expresarlas.
- 0 No existen emociones negativas / Adaptativas-desadaptativas.
- 0 Cumplen funciones adaptativas, sociales y motivacionales: Acción-Información-Consciencia.
- 0 Emociones básicas: expresión facial y síntomas fisiológicos.



# EMOCIONES BÁSICAS



- 0 **Alegría:** nos informa de nuestra satisfacción y gratificación, nos motiva para continuar avanzando, incrementa nuestra empatía, altruismo y capacidad para disfrutar, favorece la curiosidad y el aprendizaje. Se expresa con la risa.
- 0 **Tristeza:** nos informa de una pérdida (objetiva o subjetiva), una decepción o una frustración, situaciones de indefensión, dolor crónico y sensación de fracaso. Su función es hacernos reflexionar y cambiar el paso, nos motiva hacia la reintegración, también tiene una función cohesionadora. Se expresa con el llanto.

# EMOCIONES BÁSICAS

0 **Miedo:** nos informa de un peligro (real o imaginario). Su función es protectora, está relacionada con la supervivencia y por tanto nos invita a huir de aquello que nos asusta. Se expresa con ansiedad.



0 **Rabia/Ira:** nos informa de que estamos siendo agredidos o atacados (al menos así lo sentimos), también de nuestras frustraciones cuando no se cumplen nuestras expectativas. Nos moviliza para defendernos, para superar las barreras encontradas, para solucionar los conflictos. Se expresa con agresividad (no confundir con violencia).

## 4.- ALGUNAS CLAVES PARA LOGRAR BIENESTAR EMOCIONAL.

### A.- LA AUTOESTIMA.

- 0 Es el sentimiento de aprecio que nos tenemos a nosotras mismas.
- 0 Para reforzar nuestra autoestima es importante desterrar las críticas que a veces nos hacemos, eliminar todo pensamiento negativo sobre nosotras mismas, aceptar nuestros defectos o aquellas partes que no nos gustan y resaltar nuestras habilidades, nuestras capacidades, nuestras virtudes.
- 0 Yo recomiendo hacer un listado de todo lo que podemos valorar de nosotras, sobre qué es lo que sí hacemos bien, de qué podemos sentirnos orgullosas, así podemos cada día reflexionar unos minutos sobre qué puedo hoy añadir a la lista.



## **B.- LA ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD.**

- 0 Muchas veces surgen conflictos entre lo que somos, lo que nos está sucediendo y lo que deseamos que sea, lo que queremos ser o lo que creemos que debería ser.
- 0 Aceptar la realidad no debe confundirse con aguantar o resignarse, por el contrario aceptar es dejar de comparar, dejar de rechazar y encontrar paz interior.
- 0 “Teoría paradójica del Cambio”, según el enfoque Gestalt.

# C.- LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES.

- 0 La satisfacción de nuestras necesidades está en relación directa con la experimentación de sensaciones de placer y bienestar.
- 0 Tenemos una gran gama de necesidades, que el psicólogo Maslow clasifico en un gráfico piramidal, llamado La pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas, y son las siguientes:

**Auto realización**

moralidad,  
creatividad,  
espontaneidad,  
falta de prejuicios,  
aceptación de hechos,  
resolución de problemas

**Reconocimiento**

autorreconocimiento,  
confianza, respeto, éxito

**Afiliación**

amistad, afecto, intimidad sexual

**Seguridad**

seguridad física, de empleo, de recursos,  
moral, familiar, de salud, de propiedad privada

**Fisiología**

respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis



# C.- LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES.

0 Del mismo modo que no satisfacer necesidades básicas como beber o comer tiene graves consecuencias, dejar de satisfacer nuestras necesidades emocionales también tiene efectos nocivos, ya que a veces esta insatisfacción puede generar ansiedad, estrés y otro tipo de trastornos o enfermedades.



Ayuntamiento de Sevilla - Servicio  
de la Mujer - 29/Octubre/ 2014

## **D.- LA ACTITUD AGRADECIDA.**

- 0 Hay algunos estudios recientes que sugieren que las personas agradecidas experimentan un mayor nivel de bienestar.
- 0 La gratitud es reconocimiento. La persona agradecida ha tomado consciencia de que ha recibido un regalo, de que ha sido beneficiado. Ello hace que se valore el mundo y la vida como esencialmente bondadosa y esta percepción en sí misma produce satisfacción.
- 0 Una herramienta muy útil para desarrollar esta actitud es llevar un “diario de agradecimiento”. Cada día dedicamos unos minutos a escribir una lista de cosas por las que podemos estar agradecidas.



## 4.- CONCLUSIÓN: TENER O SER.

- 0 Bienestar ligado a un estilo de vida.
- 0 Ya Erich Fromm, nos hablaba el siglo pasado sobre esta polaridad y los peligros de estar centrados en «Tener», que nos orienta hacia afuera y desemboca en insatisfacción.
- 0 En cambio estar centrados en «Ser», nos orienta hacia adentro, hacia el interior de nosotras mismas.



## 4.- CONCLUSIÓN: TENER O SER.



- 0 La diferencia fundamental entre el comportamiento centrado en el tener y el centrado en el ser es que en el primero se muestra fundamentalmente interés por las cosas y en el segundo se muestra interés por las personas.
- 0 Fromm los consideraba dos posicionamiento opuestos ante la vida y nuestros semejantes, dos formas de existencia o dos estructuras de carácter que determinan pensamientos, sentimientos y actos muy diferentes.

**EL BIENESTAR, EN GENERAL ,Y EL  
BIENESTAR EMOCIONAL, EN  
PARTICULAR, VA MUCHO MÁS  
ALLÁ DE LO MATERIAL.**



Ayuntamiento de Sevilla - Servicio  
de la Mujer - 29/Octubre/ 2014