



13th INTERNATIONAL CONGRESS
OF CLINICAL PSYCHOLOGY

XIII CONGRESO INTERNACIONAL
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

11-14 de noviembre, 2020



RELAÇÃO ENTRE O OTIMISMO E A VULNERABILIDADE AO STRESS NA POPULAÇÃO ADULTA

Beatriz Marçalo, Beatriz Rita, Liliana Costa, Telma C. Almeida e Jorge Cardoso

Instituto Universitário Egas Moniz

Vários estudos identificaram a relação entre o otimismo e a vulnerabilidade ao stress, demonstrando que os indivíduos que apresentam níveis mais elevados de otimismo, tendem a mostrar menor vulnerabilidade ao stress, e os que revelam características mais pessimistas tendem a evidenciar maior vulnerabilidade ao stress. Esta investigação tem como principal objetivo avaliar a relação entre a vulnerabilidade ao stress e as características individuais no que concerne ao otimismo e à recusa do pessimismo.

Foi utilizada uma amostra de 252 indivíduos Portugueses com idades entre os 18 e 75 anos ($M = 37.01$, $DP = 14.65$). Os participantes responderam online a um questionário sociodemográfico, ao Teste de Orientação de Vida (LOT-R) e ao Questionário de Vulnerabilidade ao Stress (23QVS). Verificou-se a existência de correlações negativas, estatisticamente significativas, entre o otimismo e a vulnerabilidade ao stress ($r = -.51$, $p < .001$) e entre a recusa do pessimismo e a vulnerabilidade ao stress ($r = -.537$, $p < .001$), indicando que os indivíduos com uma postura mais otimista tendem a apresentar níveis inferiores de vulnerabilidade ao stress. Adicionalmente, e de um modo mais específico, verificaram-se correlações negativas entre: o otimismo e a inibição ($r = -.537$, $p < .001$), o otimismo e o perfeccionismo ($r = -.336$, $p < .001$), o otimismo e a subjugação ($r = -.358$, $p < .001$), o otimismo e a rejeição ($r = -.323$, $p < .001$) e entre o otimismo e a dramatização ($r = -.278$, $p < .001$). Considera-se importante aprofundar o estudo destas dimensões, de forma a identificar o impacto que determinadas características individuais, tais como o otimismo, podem ter ao nível da vulnerabilidade ao stress na população adulta. A continuidade da investigação nesta área, poderá permitir identificar formas mais eficazes de intervenção na gestão do stress dos indivíduos.

INTERVENCIÓN COGNITIVO – CONDUCTUAL PARA LA REDUCCIÓN DE CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES

Erick Alberto Medina Jiménez, Ana Leticia Becerra Gálvez, María del Carmen Estrada Alvarado y Alejandro Pérez Ortiz

Universidad Nacional Autónoma de México

El desarrollo tecnológico de las ciencias médicas provocó un incremento en la esperanza de vida en la población adulta mayor. Empero, trajo consigo complicaciones en la salud. Las caídas son la principal causa de muerte por traumatismo en adultos mayores, aproximadamente tres de cada diez fallecen por complicaciones adyacentes. De no atenderse oportunamente el bienestar y calidad de vida del adulto mayor pueden afectarse. Objetivo: diseñar una propuesta

de intervención cognitivo conductual para la prevención de caídas y el miedo a caer en adultos mayores.

Diseño preexperimental pre y pos test de un grupo de diez pacientes geriátricos del Hospital Juárez de México, entre 65 y 85 años sin deterioro cognitivo. Para evaluar las variables de interés se empleará la Escala de Riesgos de Caída de Downton, la Escala de Lawton y Brody y ENAs de miedo a caer. La intervención será de 12 sesiones, dos veces por semana con dos horas de duración. Para la prevención de caídas se propone una modificación ambiental por medio de psicoeducación para el adulto mayor y su (s) cuidador (es), contratos conductuales, reestructuración cognitiva, programación de actividades físicas y entrenamiento en asertividad. Para el miedo a caer se implementarán técnicas de psicoeducación, respiración rítmica y modificación cognitiva. Mediante pruebas no paramétricas se obtendrán las diferencias de las puntuaciones obtenidas en las escalas. Para el miedo a caer se realizará un análisis de tendencia con los puntajes obtenidos en las ENAs. Finalmente se calculará el cambio clínico objetivo por participante. Después de una caída aparecen patrones conductuales evitativos, pensamientos y sensaciones fisiológicas que conlleva la evitación de la deambulacion y el declive funcional. Implementar intervenciones psicológicas cognitivo-conductuales impactan favorablemente la calidad de vida del adulto mayor.

PSICOLOGÍA Y ASPECTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER: IMPACTO DE LA DIETA

Naiara Insausti Eguia

Universidad Rey Juan Carlos

Estudios recientes muestran la existencia de un eje cerebro-intestino que juega un papel importante a la hora de regular aspectos emocionales y comportamentales, ¿podría la manera en la que comemos influir en nuestra salud psicológica? El objetivo del estudio es conocer si existe una relación entre variables psicológicas y aspectos nutricionales y, por tanto, con seguir una dieta más o menos saludable. Las hipótesis principales del estudio son; encontrar puntuaciones significativamente menores en las variables de riesgo medidas, depresión (BDI), ansiedad (STAI), afectividad negativa (SPANAS) y disfunción cognitiva así como puntuaciones significativamente mayores en las variables protectoras, autoeficacia (Escala de Autoeficacia General), afectividad positiva (SPANAS) y bienestar psicológico (Ryff-29) en los participantes cuya dieta es más saludable frente a los que siguen una dieta menos saludable (evaluada mediante un diario de comidas). La muestra está formada por 153 mujeres que participaron en el estudio a través de un formulario de Google, posteriormente esta muestra fue dividida en cuatro grupos en función del tipo de alimentación, un grupo con dieta nada saludable (6), un grupo con dieta no saludable (51), un grupo con dieta algo saludable (72) y un último grupo saludable (24). Se encontraron diferencias significativas entre grupos en el caso de la ansiedad rasgo ($p=0.002$), autoeficacia ($p=0.13$), afectividad negativa ($p=0.19$), en la puntuación total del cuestionario de