

Propuesta de un modelo de vida balanceada

Katheleen Matuska & Charles Christiansen

JOS, 15:1, 9-19

Traducción: TO Silvia Gómez Lillo
para uso interno de la asignatura

La creencia de que vivir una vida equilibrada es importante para el bienestar tiene raíces antiguas en China, Nativo Americana y la medicina ayurvédica y más reciente apoyo (desde diversas perspectivas) en la literatura contemporánea de los derechos económicos, sociales y ciencias del comportamiento (Christiansen y Matuska, 2006; Sternberg, 1997). En ninguna parte, sin embargo, el concepto de disfrutar de un apoyo más amplio que en la prensa popular.

Las exigencias de la vida moderna en los países desarrollados han dado lugar a la percepción pública generalizada de aumento del estrés y la falta de tiempo disponible para participar en ocupaciones consideradas como fundamentales para bienestar (Bachmann, 2000; Bond, Galinsky, y Swanberg, 1998). Informes del gobierno estadounidense son claros que el estrés percibido está incrementando y una década atrás, los epidemiólogos predecían que el estrés relacionado a enfermedades sería prominente entre las más costosas condiciones de salud (Murray y López, 1996). Cambiar las prácticas asociadas con el trabajo remunerado, tales como más horas y el aumento del trabajo por turnos, han estado en el centro de estas preocupaciones. Es común creer que el trabajo moderno invade las ocupaciones no laborales para crear un desequilibrio indeseable y no saludable. Con el tiempo, la creciente preocupación con este desequilibrio percibido ha dado lugar a tales conceptos como tiempo de calidad, la adicción al trabajo, y el desgaste (Hochschild, 1997; Perlow, 1999; Robinson y Godbey, 1997).

Aunque está ampliamente aceptado que ciertas ocupaciones son más beneficiosos para la salud y calidad de vida que las demás, hay poca teoría y trabajo empírico para identificar óptimos patrones de estilo de vida. Los investigadores en ciencias de la administración, de la sociología y de la familia han reportado estudios relacionados con las consecuencias negativas de desbordamiento de los requisitos de trabajo en dominios no laborales (Frone, Russell & Cooper, 1992; Greenhaus, Collins, y Shaw, 2002; Marks & MacDermid, 1996). Mientras tanto, los académicos en psicología, estudios del ocio, enfermería, salud pública y terapia ocupacional han estudiado los patrones de ocupación humana en un intento de identificar las características que contribuir a los niveles más altos de satisfacción con la vida, la salud y el bienestar general (Camporese, Freguja, y Sabbadini, 1998; Marino-Schorn, 1986; Walker, Sechrist, y Pender, 1987; Zuzanek, 1998). Un supuesto implícito que subyace a estos estudios es que estilos de vida con ciertas configuraciones de ocupación tienen más probabilidades de promover la salud y el bienestar en virtud de la satisfacción de las necesidades esenciales y / o la reducción de circunstancias estresantes más tiempo que otros.

Dadas las relaciones asumidas entre patrones de estilo de vida y bienestar, la comprensión de las ocupaciones de estilo de vida recurrentes que reducen el estrés y promueven la salud sería de interés potencial para científicos sociales y científicos ocupacionales. A pesar de esto, se ha prestado sorprendentemente poca atención a patrones de ocupación dentro de la literatura en ciencias de la salud. Por otra parte, no existe un consenso en la definición de estilo de vida equilibrada, a pesar de que el concepto aparece regularmente en la prensa popular y parece ser entendido implícitamente por el público.

En este trabajo se propone un modelo de un estilo de vida equilibrado que es resiliente y promueve la salud. Nosotros reconocemos la complejidad de este tema y ofrecemos una primer intento para conceptualizar estilo de vida equilibrado (EVE), dándonos cuenta de que la tarea es formidable y su comprensión progresará con el tiempo. Nuestro objetivo es estimular el diálogo y la investigación adicional sobre este tópico

Revisión de la literatura

En esta sección resumiremos una revisión de la literatura relacionada a estilo de vida equilibrada publicada anteriormente (Christiansen y Matuska, 2006). Esa revisión incluyó estudios sobre el uso del tiempo, los roles de la vida, los ritmos biológicos y necesidad de satisfacción. Estos estudios proporcionan un contexto para la identificación específica de características de estilo de vida relacionados con la salud y el bienestar. Las ideas antiguas de equilibrio se centraron en gran medida en el mantenimiento de la salud a través de un equilibrio entre los pensamientos, acciones y sentimientos, influenciado por los entornos físicos y sociales en las que la gente vivía. En culturas occidentales modernas, nuevo énfasis para el equilibrio fue colocado en el tiempo de permanencia en el trabajo y en el hogar, y un mayor enfoque en el ocio como una actividad valiosa para la vida equilibrada (Pierce, 2003). El uso del tiempo a través de estos dominios, se volvió importante en la moderna conceptualización de equilibrio con el supuesto de que un equilibrio entre ellos es óptimo para la salud y el bienestar. Sin embargo, al examinar los estudios de asignación de tiempo por sí solo no han demostrado ser muy útil para la comprensión de las amplias complejidades de los patrones de estilo de vida y el bienestar debido a deficiencias metodológicas y conflictivos hallazgos. Otros enfoques han proporcionado datos más ricos de uso del tiempo por que complementa los diarios con los procedimientos de muestreo de eventos y / o entrevistas con el fin de reunir más información cualitativa sobre los significados y sentimientos asociados con diferentes ocupaciones (Erlandsson y Eklund, 2001; Erlandsson, Rögnvaldsson, Eklund, 2004; Klumb y Perraz, 2004; Reis y Gable, 2000).

Además, los estudios de estructura temporal (Jonsson, Borell, y Sadlo, 2000; Zuzanek, 1998) han encontrado que los niveles más bajos de la salud mental están asociados con ambos niveles altos y bajos de la presión del tiempo (es decir, requisitos de actividad dentro de un marco de tiempo especificado), lo que sugiere que una cantidad moderada de tiempo estructurado puede ser beneficioso para el bienestar. Este hallazgo también fue apoyado en un estudio de ajuste a la jubilación (Jonsson,

PEC: Silvia Gómez Lillo

Josephsson, y Kielhofner, 2001). Comparando resultados de salud con la congruencia de cómo la gente quiere usar su tiempo y la forma en que realmente lo utilizan puede representar útiles maneras de conceptualizar una vida equilibrada. Llegamos a la conclusión que enriquecidos estudios de empleo del tiempo pueden tener un beneficio, pero que los datos sobre el uso del tiempo a solas no parece útil en la formulación de recomendaciones sobre estilo de vida balanceado

Otra forma de entender lo que la gente realmente hace con su tiempo es estudiar roles. Los estudios que exploraron los roles, el bienestar y la calidad de la vida han concluido sistemáticamente que la participación en los roles valorados está relacionada con la satisfacción con la vida y las medidas de bienestar (Verbrugge, 1983). Demasiado conflicto entre múltiples roles puede asociarse con el estrés (Goode, 1960); sin embargo, tener roles de vida más sociales tiene típicamente consecuencias beneficiosas, ya que puede permitir a la persona a tener acceso a más apoyo social, lo que reduce su vulnerabilidad de al estrés (Linville, 1987). Marks y MacDermid (1996) mostraron que encontrar una manera de equilibrar las múltiples demandas sobre su tiempo y responsabilidades de rol se correlaciona con la percepción de las personas de facilidad y satisfacción con el cumplimiento de manera adecuada a demandas de roles diarios. Ellos encuentran que el rol equilibrio positivo se reflejaba en la "tendencia de una persona a estar plenamente comprometido en el desempeño de cada función en un sistema completo de roles, para acercarse a cada rol típico y el papel asociado con una actitud de atención y cuidado" (Pág. 421).

Aunque la investigación sobre las funciones y el uso del tiempo ha proporcionado información sobre factores que contribuyen o alivian las consecuencias del estrés de vida, los estudios han generalmente fallado en proporcionar información sobre patrones o tipos de ocupaciones específicas y prácticas que tipifican los roles de más (o menos) éxito de los participantes del estudio. En otras palabras ¿qué es un nivel óptimo de participación en diversas ocupaciones de la vida? ¿Son personas que tienen mejor equilibrio entre las ocupaciones que las personas que se concentran en sólo uno o dos ocupaciones primarias? Estas preguntas son claves para entender el estilo de vida equilibrada y sólo ha empezado a ser explorado.

Hay sólo unos pocos estudios que realmente han explorado cómo un equilibrio entre diferentes tipos de actividades puede influir en estados positivos. Seleen (1982) encontró que los adultos mayores, perciben congruencia entre el uso del tiempo deseado y real entre 10 categorías de actividades, en relación con la satisfacción vital. Utilizando la teoría de auto determinación Deci y Ryan (2000), Sheldon y Niemiec (2006) proporcionan evidencia que un equilibrio de satisfacción en las tres áreas de competencia, autonomía y relación es importante para el bienestar. En cuatro estudios que utilizaron múltiples diseños, encontraron que un equilibrio de satisfacción en las tres áreas necesarias tenía únicos efectos aditivos sobre el bienestar psicológico. En otras palabras, las personas que experimentaron satisfacción de equilibrio de necesidades (puntuaciones similares a través los tres áreas necesarias) reportaron un mayor bienestar que los que tienen mayor variabilidad en la satisfacción de la necesidad, incluso cuando la suma del total puntajes fue igual.

PEC: Silvia Gómez Lillo

El trabajo más directamente relevante fue un estudio piloto realizado en Australia, de explorar las percepciones de equilibrio en el trabajo y su relación con la salud desde el punto de vista físico, mental, social y ocupaciones de descanso. Se encontró que para los encuestados, el equilibrio ideal estuvo representado por aproximadamente igual participación en cada categoría y una relación significativa y fue encontrada una significativa relación entre patrones ocupaciones cercanos y comunes que son percibidos por los encuestados para ser ideal y para su salud reportada (Wilcock et al, 1997). Este hallazgo fue apoyado por Håkansson, Dahlin-Ivanoff y Sonn (2006), quienes encontraron que las mujeres con stress relacionado con trastornos reportaron un sentido de equilibrio (que a su juicio era sinónimo de bienestar) cuando tenían una armonioso repertorio de ocupaciones cotidianas que era significativa y crearon una imagen positiva de sí mismo, y cuando ellas utilizan estrategias para gestionar y controlar la vida cotidiana.

De acuerdo con la suposición actual, para vivir una vida equilibrada se debe acceder a estados positivos como la felicidad, el bienestar subjetivo, la resiliencia y calidad de vida. Cummins, Gullone, y Lau (2002) teorizaron que las personas que mantienen un estado de homeostasis de bienestar subjetivo son capaces de hacerlo por tener recursos básicos adecuados (tales como las relaciones sanas, estabilidad financiera, etc.), por lo tanto le va a uno mejor después de los acontecimientos estresantes de la vida que las personas sin tales núcleos de recursos. Un argumento similar puede hacer que las personas con vidas equilibradas deban tener recursos básicos adecuados y por lo tanto deben estar en mejores condiciones para afrontar con éxito los factores estresantes de la vida y recuperar la homeostasis

Claramente, la idea de vivir una vida equilibrada y los resultados psicológicos y fisiológicos son multidimensionales y complejos, y sólo comienza a ser explorada. La investigación resumida anteriormente resalta diversas ideas relacionadas con las dimensiones como el tiempo asignado, las demandas de roles, y la necesidad de satisfacción y su relación con el bienestar. En la siguiente sección, se describe un modelo propuesto de estilo de vida equilibrado que sintetiza estos conceptos. Nuestra intención es la de estimular la investigación y el diálogo que se mueve el idea de EVE más allá formulaciones filosóficas y sienta las formulaciones hacia la aplicación práctica basada en la evidencia.

Propuesta de un Modelo de Estilo de vida Equilibrada

El modelo propuesto se basa en la investigación interdisciplinaria sobre los atributos fisiológicos y psicológicos considerados importantes para el bienestar. También está influenciado por la investigación que ha explorado relaciones entre el bienestar y la situación / contexto / o factores ambientales. El enfoque de modelo para conceptualizar vida equilibrada se basa en cómo las configuraciones de patrones cotidianos de ocupación satisfacen las necesidades humanas esenciales. Reconocemos que las personas pueden satisfacer las mismas necesidades a través de la participación en diferentes ocupaciones diarias, y por lo tanto el modelo permite variabilidad en configuraciones ocupacionales basadas en las diferencias individuales e influencias

PEC: Silvia Gómez Lillo

culturales y ambientales. El equilibrio entonces se interpretará como la medida en que los patrones únicos de ocupación (en contexto individual) permitan que se cumplan las necesidades esenciales a la resiliencia, el bienestar y la calidad de la vida. El enfoque en los patrones ocupacionales (es decir, hacer las cosas en el tiempo) y la combinación de su percepción y actual estado de equilibrio (es decir, lo que la gente realmente hace en relación a lo que desea hacer) diferencia este concepto desde otras construcciones de estados positivos como la felicidad y la satisfacción con la vida. Definiciones de esas construcciones suelen centrarse más en lo global, en subjetivas tasaciones de bienestar.

El modelo actual propone que el EVE está mejor representado por un continuo de patrones ocupacionales durante el ciclo de vida con un rango variable de estados satisfactorios más que un punto designado en un punto de apoyo. En lugar de prescribir un estado estático o ideal de equilibrio, nuestro modelo sugiere una dinámica interacción entre el medio ambiente y los patrones cotidianos de ocupación, con diversos grados de satisfacción y la sostenibilidad en cómo estas ocupaciones satisfacen las necesidades importantes y son congruentes con los valores de la gente a través del tiempo. El modelo define EVE como un patrón satisfactorio de ocupación diaria que es saludable, significativo y sostenible a un individuo en el contexto de sus actuales circunstancias de la vida. El término satisfacción de esta definición significa congruencia entre la real participación en las ocupaciones y la participación deseada en ocupaciones. Esta definición reconoce que los individuos tienen diferentes roles, necesidades de roles, personalidades, valores e intereses y que éstos cambian con el tiempo. También reconoce que las oportunidades y medios para satisfacer las necesidades varían de acuerdo con los recursos disponibles dentro de ambientes físicos, sociales y culturales. Es concebible, entonces, que las limitaciones de recursos pueden influir en el grado en que una persona puede satisfacer las necesidades y participar en actividades valoradas, limitando así la oportunidad de alcanzar un estilo de vida equilibrado.

Por otra parte, los aspectos relacionados necesarios del modelo sugieren que patrones de estilo de vida deben consistir en un conjunto congruente de ocupaciones que permiten a la gente a: (1) cumplir con las necesidades instrumentales básicas necesarias para la salud biológica sostenida y seguridad física; (2) sensación gratificante y auto-afirmación de relaciones con los demás (3) sentimientos de compromisos, desafíos, y competencia; (4) crean significado e identidad personal positiva; (5) organizar su tiempo y energía en formas que les permitan cumplir con las metas personales importantes y la renovación.

El modelo propone que en la medida que las personas son capaces de participar consistentemente en los patrones globales de ocupaciones que se ocupan de estas dimensiones, percibirán sus vidas como más satisfactorias, menos estresantes, y más significativa, o equilibrada. El modelo también propone que los estilos de vida con mayor equilibrio contribuyen al bienestar psicológico y a la salud en general (es decir, las personas con mayor equilibrio será menos probable que se convierten en víctimas de la enfermedad, enfermedad crónica o depresión).

El apoyo a un enfoque basado en la necesidad de equilibrar el estilo de vida
Nuestro concepto de EVE implica una congruencia satisfactoria entre una gran variedad

PEC: Silvia Gómez Lillo

de patrones laborales reales y deseados; que la gente quiere pasar su tiempo haciendo y lo que realmente hacen. Los estudios muestran que, además de la satisfacción con congruencia ocupacional, la matriz particular de ocupaciones elegidas es un igual determinante de una vida equilibrada. Por ejemplo, un individuo puede considerarse equilibrado debido a una congruencia satisfactoria entre el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo empleado en el ocio de juego de video, aunque tienen relaciones personales mínimos y pobres hábitos de salud (por ejemplo, consumo excesivo de alcohol, la obesidad y estilo de vida sedentaria). Intuitivamente, la mayoría de las personas estarían de acuerdo en que su congruencia percibida no representa una vida equilibrada, aunque este individuo puede llamarla una vida satisfactoria. Los estudios sugieren que un enfoque potencialmente útil para determinar qué tipos de patrones ocupacionales necesitan ser incluidos en un EVE consiste en determinar el grado en que el patrón de un individuo de ocupaciones regulares capacita a un conjunto básico de necesidades psicológicas y necesidades fisiológicas que deben cumplir. Cómo se cumplen estas necesidades variará con los individuos en el contexto. Así, no es lo particular de los patrones ocupacional lo que necesita estar equilibrado, sino la forma en que las necesidades se cumplen a través de la ocupación. Por ejemplo, dos de las dimensiones en nuestro modelo incluyen la importancia de las prácticas que apoyan la salud fisiológica y ocupaciones que permiten satisfactorias relaciones interpersonales. Las ocupaciones elegidas para cumplir estas necesidades pueden ser muy diferentes para cada individuo y cambiarán para los individuos a través del tiempo. Aunque las ocupaciones cambien, permanecen las necesidades. Así, el individuo en el ejemplo anterior puede sentirse satisfecho con su estilo de vida porque no está reconociendo la importancia de estas otras necesidades, pero con el tiempo pueden experimentar consecuencias para la salud física o psicológica como resultado. Nosotros proponemos que unir las necesidades básicas a través de una equilibrado y satisfactorio repertorio de ocupaciones cotidianas fomenta la salud y el bienestar, y proporciona una bofetada a los estresores.

¿Qué es lo que influye en la gente para elegir los particulares patrones ocupacionales que conforman su estilo de vida? Los cinco necesidades basadas en las dimensiones ocupacionales identificadas en el modelo son apoyadas por teorías de motivación y bienestar y proporcionan cierta comprensión acerca de las opciones de estilo de vida. La teoría de Maslow (1943,1970) reconoce la interrelación de las necesidades, las unidades, percepciones, y el medio ambiente y cómo éstos influyen en la motivación. Maslow afirma que las necesidades del ser humano (cognitiva, estética y auto-actualización) y las necesidades deficientes (manejo, estar a salvo y seguro afiliación, y estima) motivan las elecciones ocupacionales de cada día y conducen el comportamiento que compone los estilos de vida de las personas.

Aunque la teoría de Maslow ha sido criticada (Haymes y Green1982; Strong y Fiebert, 1987), en la literatura reciente crecimiento, se encuentra apoyo a los supuestos y categorías de motivación de Maslow, especialmente en lo que elabora en sus últimos escritos (Cameron, Bnko, y Pierce, 2001; Hagerty, 1999; Mimbres, Brown, et al., 1993; Wicker & Wiehe, 1999; Wicker, Wiehe, Hagen, y Brown, 1994).

Investigaciones recientes sobre el funcionamiento psicológico positivo han incluido

PEC: Silvia Gómez Lillo

estudios sobre las características de protección relacionados con el bienestar. Estos han demostrado que las necesidades psicológicas básicas asociadas a vivir una vida significativa deben ser satisfechas si el funcionamiento y el bienestar óptimo han de ser alcanzado (Ryff, 1995). Ryff y Singer (1996) encontraron similitudes entre muchas teorías del desarrollo del bienestar de la salud mental, clínica y vida útil y convergieron las ideas en un modelo teórico del bienestar psicológico positivo. Su teoría del bienestar psicológico contiene seis dimensiones teóricas guiadas que han sido apoyados en numerosas publicaciones de hallazgos empíricos (Ryff, 1989, 1995; Ryff y Singer, 1998). Las seis dimensiones consideradas básicas para el bienestar en su teoría incluyen auto aceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del medio ambiente, propósito en la vida, y crecimiento personal.

En su Teoría de la Autodeterminación (SDT), Deci y Ryan (2000) afirman que los seres humanos tienen necesidades innatas que especifican condiciones necesarias para el crecimiento psicológico, el bienestar y la integridad. Ellos identifican las competencias, la autonomía y la relación como las necesidades psicológicas fundamentales que deben cumplirse para la auto-organización y relaciones sociales efectivas. Deci y Ryan propusieron que la satisfacción de estas necesidades se asocian con un funcionamiento eficaz y, alternativamente, consecuencias negativas serán el resultado de su negligencia. De acuerdo a Teoría de la autodeterminación, el bienestar requiere competencia y flexibilidad para interactuar efectivamente con un entorno cambiante; relación para conectar de manera significativa con los demás e integrarse en la sociedad; y autonomía para la autorregulación de las acciones y ser verdadero a la propia identidad.

Consideradas en conjunto, la jerarquía de necesidades de Maslow, la Teoría de Bienestar Psicológico de Ryff y Teoría de la Autodeterminación, Deci y Ryan proponen categorías que apoyen cada uno de las cinco dimensiones ocupacionales propuestas en el modelo EVE descritas en este documento.

La Tabla 1 muestra una convergencia de estas teorías con el Md EVE

Si hay empíricamente fuertes teorías de las necesidades esenciales para el bienestar, cabe preguntarse qué es nuevo o diferente en el modelo de EVE ya que se basa en la satisfacción de esas necesidades esenciales. Nosotros afirmamos que las teorías basadas en las necesidades son la base empírica y el modelo se centra en cómo se cumplen estas necesidades a través de opciones profesionales y la satisfacción, la congruencia, y sostenibilidad de la configuración total de las ocupaciones en el tiempo. Como la vida es compleja, es probable que las decisiones de una persona en cualquiera instante estarán motivadas por una multitud de factores con valencias cambio de potencia. Por otra parte, la gente suele tomar decisiones que, en retrospectiva, son contrarias a sus intereses. Lo que parece evidente es que las necesidades no satisfechas influyen en la ocupación humana, y que seres humanos satisfechos con el balance de las ocupaciones que unen en su totalidad necesidades biológicas, adoptan relaciones satisfactorias con otros, son interesante y desafiante, son congruentes con la propia deseada identidad, y permiten metas que al ser unidas constituyen dimensiones importantes de bienestar y un estilo de vida equilibrado.

Tabla 1: Comparación de las teorías basadas en las necesidades relacionadas con el M EVE

Maslow (1943, 1970)	Ryff (1989, 1996, 1998)	Deci y Ryan (2000)	Matuska y Christiansen (2008)
Auto-actualización	auto aceptación Propósito en la vida. Autonomía	Autonomía	Crear significado y una positiva identidad personal
Estética / cognición. Autoestima	crecimiento personal	Competencia	Sentimientos de desafío, compromiso, competencia
Afiliación	Relaciones positivas con otros	relaciones	Gratificación y auto afirmación. Relaciones con otros
Seguridad	Estos parecen ser tratados como "dados" determinada más por satisfacer las necesidades básicas←.....	Por lo tanto son tan obvias y ubicua que la salud biológica, la seguridad y la integridad física	Unir necesidades instrumentales básicas para una salud biológica sostenida y seguridad

Apoyo a las dimensiones del modelo

Dimensión 1: la salud biológica y seguridad física

La creación de estilos de vida que satisfagan las necesidades de salud biológica, la seguridad (*security*) y sentirse seguro (*safety*) parece ser aceptada como un hecho por la mayoría de la gente. Cómo se adapten mejor a estas necesidades aún pueden requerir la investigación y el diálogo, pero la idea de que son esenciales rara vez se discute. Investigaciones acumulativas son convincentes sobre los efectos beneficiosos sobre la salud de la buena la nutrición, el ejercicio, las prácticas de seguridad (uso del cinturón de seguridad, uso de equipos de seguridad), dormir lo suficiente, y evitar sustancias adictivas. Aunque salud y seguridad fueron claramente identificadas como necesidades importantes por Maslow (1943), no son típicamente de relieve en positivo en la literatura de la psicología debido a su aceptación general como promotoras de salud. El modelo aporta estas necesidades básicas a la vanguardia, afirmando que una parte importante de un EVE sería patrones sostenibles de ocupación que mantienen salud fisiológica y seguridad. Sin una buena salud, la probabilidad de ocupaciones sostenidas para satisfacer otras necesidades críticas se ve disminuida.

Una de las influencias clave para la salud fisiológica es la gestión del estrés, y tiene relación directa con el modelo EVE porque el estrés está relacionado con el estilo de vida.

PEC: Silvia Gómez Lillo

La investigación ha establecido que el estrés crónico puede tener consecuencias graves para la salud (McEwen y Lasley, 2002), ya sea como resultado de situaciones en las que las personas están sintiéndose constantemente presionadas por el tiempo, o porque la gente vive en entornos que no les permiten seguir una pauta satisfactoria de las ocupaciones que apoyan el desarrollo humano. Los efectos físicos negativos del estrés crónico sobre la salud se pueden medir como carga alostática, o el efecto acumulado de 10 respuestas fisiológicas al estrés. Cuando la carga alostática es elevada durante un largo período, las respuestas fisiológicas son perjudiciales para el cuerpo, y pueden contribuir a la enfermedad cardiovascular y la supresión de la respuesta inmune (McEwen y Lasley). El estrés también se ha asociado con la depresión, los patrones de sueño interrumpido, problemas de memoria, la obesidad, y varias otras condiciones de salud (Sapolsky, 2004).

Dado el impacto significativo del estrés en la salud y el bienestar, un EVE sería uno donde el estrés se gestiona de una manera que minimiza sus efectos negativos a largo plazo. Muchas investigaciones han demostrado que hay ciertos estilos de vida que protegen contra el estrés y mejorar la salud en general. Por ejemplo, el ejercicio regular tiene ha asociado con la respuesta al estrés disminuido (Skully, Kremer, Meade, Graham, y Dudgeon, 1998), la mejora del sueño (Youngstedt, O'Connor, y Dishman, 1997), y la disminución de la depresión (Craft y Landers, 1998). Una buena nutrición y los hábitos alimentarios también han sido asociados con menores efectos de estrés y mejor salud en general (Baum y Posluszny, 1999). Hay mucha evidencia que apoya la idea de que estilos de vida saludables tienen efectos beneficiosos a largo plazo en general sobre todo en la salud y el bienestar. Por lo tanto, este factor es considerado uno de las dimensiones clave en nuestro modelo de una vida equilibrada.

Dimensión 2: Premios y las relaciones de autoafirmación con otros

Tener relaciones gratificantes y auto-afirmación con los demás es también bien apoyado en la literatura y por razones de brevedad, sólo se mencionan unos pocos estudios. Por ejemplo, los entornos sociales de apoyo se han asociado con el bienestar psicológico (Thompson y Heller, 1990), calidad de vida (Achat, et al, 1998), superior rendimiento cognitivo (Seeman, Lusignolo, Albert, y Berckman, 2001), y envejecimiento saludable (Gurung, Taylor, y Seeman, 2003). Socialmente entornos de apoyo familiares tienen efectos a largo plazo en los niños mediante la reducción de su riesgo de trastornos de salud mental, enfermedades crónicas, y la mortalidad temprana (Repetti, Taylor, y Seeman, 2002). Incluso cuando personas viven en situaciones de estrés, como condiciones de bajo nivel socioeconómico, el apoyo social parece reducir el estrés asociado con vivir en ambientes empobrecidos (Taylor & Seemen, 1999).

El vínculo de relaciones positivas con el estado general de salud tiene cada vez más evidencias con asociaciones fuertes encontradas entre apoyo social y funciones fisiológicas específicas, incluyendo los sistemas cardiovascular, inmunológico y endocrino (Uchino, Cacioppo, Y Kiecolt-Glaser, 1996). El apoyo social también parece ser un tampón al estrés debido a que se ha relacionado con niveles más bajos de carga alostática (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles, y Glaser, 2002; Seeman, Singer, Ryff, amor, y Levy-

PEC: Silvia Gómez Lillo

Storms, 2002; Seeman, et al., 2004). También han sido demostrado que los beneficios fisiológicos positivos de apoyo social reducen la enfermedad y el ausentismo del trabajador. En la investigación de empleados de mediana edad, los trabajadores con relaciones sociales satisfactorias informaron que sufren significativamente menos enfermedades y menos ausentismo que los trabajadores que no tienen apoyo social satisfactorio (Melchoir, Niedhammer, Berkman, y Goldberg, 2003). Además, los estudios demuestran que incluso cuando las personas se enferman, hay mejor recuperación de la enfermedad y menos aparición de la discapacidad en las ocupaciones de la vida diaria si es fomentada por el apoyo social (Mendes de León, et al., 1999).

Uno de los componentes de las relaciones saludables que requiere más investigación implica entender el equilibrio entre el cuidado de sí y cuidado para otros. Las relaciones saludables implican dar y recibir apoyo, pero poco se sabe acerca de un sano equilibrio entre las dos. Dar cuidado puede ser profundamente significativo, pero en exceso puede ser nocivo también. El enfoque occidental en el individualismo contrasta con los valores orientales del colectivismo, y estas diferencias culturales pueden influir en la percepción del equilibrio óptimo. El modelo propuesto del EVE no prescribe patrones ocupacionales necesarios para las relaciones sanas, pero establece que significado y satisfacción con sus patrones ocupacionales elegidos en influencia contexto percibido equilibrio.

Dimensión 3: Se siente interesado, comprometido, desafiado y competente

Un componente importante de un EVE incluye oportunidades para sentirse competente y comprometido a través de ocupaciones que son interesantes y desafiantes. La participación en la ocupación es fundamental a la vida, ya que es a través de las operaciones activas con personas, lugares y cosas en un ambiente que las personas desarrollan un sentido de competencia y la auto eficacia. Esto contribuye a la identidad y crea significado en la vida (Christiansen, 1999). Cuando las personas tienen éxito en sus acciones para satisfacer sus necesidades y cumplimiento de sus funciones, desarrollar maestría, aumenta su sentido de competencia y auto eficacia. Esto conduce a una voluntad de intentar otra novela o cosas difíciles (Bandura, 1977, 2000, 2001). Puesto que la vida está cambiando continuamente, la gente necesita tener la capacidad de responder a estos desafíos en nuevas formas que les permitan seguir creciendo como individuos.

Competencia y eficacia no sólo son importantes para continuar la adaptación a las exigencias de la vida; también se han relacionado con bienestar y calidad de vida (Deci y Ryan, 2000). Un sentido de control sobre el propio entorno personal se relaciona con la competencia y eficacia y es fundamental para la vida y el comportamiento de las unidades. Por ejemplo, la capacidad de tomar decisiones y controlar muchos de los acontecimientos de la vida se ha relacionado con la mejora del estado de alerta, la participación y el bienestar en los residentes de hogares de ancianos (Langer y Rodin, 1976). En un estudio de dimensión de proyectos personales, Christiansen, Backman, Little, y Nguyen (1999) encontraron que la eficacia y la tensión fueron los factores para explicar mayor variación en el bienestar. Eficacia surgió como un factor central en la explicación de los avances y resultados, y fue significativamente relacionada con la dimensión del significado del proyecto. Britt y Bliese (2003) también encontraron que estar

PEC: Silvia Gómez Lillo

personalmente involucrado en auto-ocupaciones significativas está relacionada con el bienestar de los soldados en situaciones de estrés, a través de su efecto como un tampón del estrés.

La idea de un enfrentamiento óptimo persona-ambiente para un sentido de bienestar fue investigado ampliamente por Csikzentmihalyi (1990, 1997). Describió el fenómeno denominado flujo que se produce cuando la gente tiene un sentido de control sobre lo que están haciendo, donde sentirse competente y eficaz en su capacidad de hacer la ocupación, donde saben el objetivo de la ocupación y recibir retroalimentación de sus esfuerzos, y donde se suspende el tiempo, ya que están profundamente involucrados en la ocupación por su propio bien. Este óptimo estado se logra cuando hay un equilibrio entre la alta capacidad y alto desafío que resulta en el disfrute, el interés y la motivación. Por el contrario, las ocupaciones que proporcionan baja reto y requieren bajo desafío y requieren de bajas o medianas habilidades resultan en apatía o aburrimiento (Persson, Eklund, y Isacson, 1999). Las consecuencias físicas y psicológicas de compromiso y la participación en ocupaciones pueden ir desde recompensas emocionales (como el placer y la satisfacción) a un mayor conocimiento, sabiduría, y una sensación de sentido a la vida y son importantes para un estilo de vida equilibrado.

Dimensión 4: Crear significado y una identidad personal positiva

Frankl (1984) y Antonovsky (1979, 1987) se encuentran entre prominentes científicos clínicos que han afirmado la importancia de crear significado (o propósito de vida) en el desarrollo humano, lo que sugiere que puede ser la característica de estilo de vida que es más importante para la resiliencia en condiciones de estrés. A la vida se le da significado por lo que hacemos. La dimensión significado de ocupaciones incluye todas las apreciaciones subjetivas y emocionales de los acontecimientos de nuestra vida, la importancia que se les atribuye en relación a nuestros objetivos, y los valores subyacentes, las creencias y la identidad personal que se crean y es apoyada por ellos. El significado se ha infundido entre las cinco dimensiones ocupacionales del modelo y se indica explícitamente en la dimensión que las personas necesitan para perseguir ocupaciones que permiten el desarrollo de una identidad personal positiva. Para conceptualizar lo que significa en el contexto de los estilos de vida humanos requiere un integrador acercarse y, afortunadamente, la ocupación humana es un marco ideal para habilitar lo que se produzca en esta síntesis.

Un creciente cuerpo de investigación en las ciencias sociales y del comportamiento demuestra un amplio acuerdo sobre la importancia del significado en el crecimiento humano (Christiansen, 1999; Deci y Ryan, 2000; Klinger, 1977, 1998; Little, 1988, 1998; Ryff, 1989; Taylor & Seeman, 1999; Zika y Chamberlain, 1992). Creemos que con seguir estilos de vida significativa y creación de una identidad positiva, la gente se involucra en una variedad de ocupaciones, algunas de las cuales están relacionadas a la comprensión de su situación en el momento y otros pertenecientes a la evaluación de propósito en sus vidas en el largo plazo. Estas ocupaciones van desde la meditación regular y contemplación durante las caminatas en el bosque, a los rituales más formales y compañerismo materializado en las actividades y la adoración de la religión organizada.

PEC: Silvia Gómez Lillo

Estas ocupaciones espirituales, y sus significados, deben ser completamente tomadas en cuenta si los estudios de estilo de vida y la salud han de ser completa.

Sostenemos que un estilo de vida físicamente saludable, pero con poco significado, es insuficiente para un EVE (Reker, Peacock, y Wong, 1987; Ryff, 1989; Wong, 2000). Maslow (1970) distingue entre las personas que son "meramente sanos" y los que son "trascendentes". Los trascendentes son los que viven más en el nivel del ser, que tienen más experiencias cumbre y están motivados a un bien mayor más allá de ellos. Es la significatividad de la vida que hace que valga la pena vivir y apoya el bienestar. Del mismo modo, Víctor Frankl (1984) cree que "El hombre en busca de sentido es la principal motivación en su vida" (p. 121). Frankl considera la búsqueda de lo fundamental para la existencia, que llevamos a cabo creando o haciendo, experimentando las personas o las cosas, y por la actitud tomamos hacia el sufrimiento. Esta capacidad de encontrar significado en nuestros acontecimientos diarios, incluso en circunstancias deplorables hacen la diferencia entre una vida digna de ser vivida y la desesperación. Otros teóricos apoyan la creencia de que una existencia prolongada y sin sentido, valores o ideales crea el aburrimiento y la apatía, la falta de realización personal, angustia y enfermedad (Frankl, 1984; Maslow, 1970; Yalom, 1990)

La inadecuada definición de salud como la ausencia de síntomas es clara cuando se tiene en cuenta por qué dos individuos enfermos similares tienen muy diferentes resultados de estilo de vida o por qué individuos considerados físicamente robustos pueden estar en el borde de la desesperación. Ciertamente, algunas de estas diferencias están relacionadas con cómo diferentes acciones son experimentadas e interpretadas. Persson, Erlandsson, Eklund, y Iwarsson (2001) describen dimensiones de las ocupaciones y las relacionan en cómo las personas asignan sentido a lo que hacen. Llegaron a la conclusión de que el significado personal está basado en la percepción del valor que subyace a la acción y que los individuos, en el contexto de sus vidas y situaciones, interpretan con significado de forma única. Con todo, a pesar de que los significados son muy individuales, también deben tener coherencia. Aaron Antonovsky (1979) propuso un modelo salutogénico de la salud que enfatizaba los factores que mantienen las personas sanas. Su trabajo clínico reveló que una actitud básica de experimentar el mundo como manejable, significativa y comprensible parecía contribuir a un sentido de coherencia que era fundamental para mantener la salud. Según Antonovsky, esta actitud reduce estados de tensión y se relaciona con el aumento promoción de la salud comportamientos (Antonovsky, 1987).

Otros investigadores han encontrado que vivir una existencia significativa o tener un propósito en la vida está asociada con el bienestar. Los estudios de proyectos personales han demostrado que los que tienen proyectos con significado personal y relacionados a la identidad de uno se asocian con una mayor bienestar (Christiansen, 1999; Little, 1998; Little & Chambers, 2003). De particular interés en estos estudios es el hallazgo de que la

PEC: Silvia Gómez Lillo

gente hace tiempo para las ocupaciones relacionadas con las metas que se vieron como importantes por sí mismos y los demás. En resumen, hay abundante evidencia empírica que apoya la importancia de tener estilos de vida que generan la creación de significado y una positiva identidad.

Dimensión 5: Organizar el tiempo y la energía para satisfacer importantes metas personales y renovación persona

Con el fin de satisfacer necesidades, las personas deben manejar múltiples demandas en su tiempo lo suficiente como para lograr sus metas y crear oportunidades para la renovación energética. Esta dimensión es diferente de las demás, ya que es una dimensión contextual que influye en todos los otros aspectos de los patrones ocupacionales en un estilo de vida. El tiempo y la energía son vistos como dimensiones clave en el modelo propuesto, ya que son fundamentales para establecer acuerdos de equilibrio de estilo de vida, juega un rol dominante en la orquestación de la ocupación social, y quizás lo más importante, contribuir de manera significativa a la creación de significado. La organización en tiempo y energía es visto de dos maneras distintas en nuestro modelo, una se refiere a la percepción inmediata del tiempo como en la asignación de tiempo en las ocupaciones del día a día, mientras que el otro punto de vista reconoce que las elecciones del estilo de vida y los valores cambian con el paso del tiempo y el contexto.

La comprensión de equilibrio de vida universalmente implica la percepción tiempo-estrés asociado a las presiones sociales para adaptarse a más ocupaciones dentro de un plazo que no se puede ampliar. En la sociedad occidental contemporánea, hay una creciente percepción de que las demandas rutinarias de la vida exceden el tiempo disponible para ellos, y que no hay tiempo suficiente para descansar o participar en actividades discrecionales o para llevar a cabo tareas relacionadas con el trabajo en niveles de rendimiento deseados (Robinson y Godfrey, 1997). El tiempo es visto como una mercancía que debe ser racionada (Peloquin, 1990) y el estrés se produce cuando existe una presión percibida por el tiempo o múltiples demandas en el tiempo.

La gestión del tiempo también puede ser vista como la gestión de la ocupación porque representa una opción planificada y deliberada de a cuales ocupaciones se dedican a lo largo del tiempo. Como el modelo propuesto sugiere, un EVE sería uno donde hay satisfacción en la congruencia entre el uso deseado y tiempo real. Un enfoque para encontrar congruencia es el uso de la gestión de estrategias que organizan la atención y energía para la terminación satisfactoria de las ocupaciones diarias. Esto se demostró en

PEC: Silvia Gómez Lillo

varios estudios de los estudiantes universitarios que suelen tener múltiples demandas en su tiempo. En comparación con los estudiantes universitarios que tenían pobre gestión del tiempo, los estudiantes que utilizan la gestión eficaz del tiempo demostraron menos estrés (Misra y McKean, 2000), y mejor rendimiento académico (Britton & Tesser, 1991). Los empleados que utilizan estrategias de gestión eficaz del tiempo informaron menos sobrecarga de rol y una mejor vida laboral y satisfacción, y tenían menos tensiones inducidas por el trabajo y somáticas (Macan, Shahani, Dipboye, Phillips 1990).

El bienestar y la satisfacción con la vida están en peligro cuando el tiempo es percibido como insuficiente para cumplir con las metas y cumplir los roles. Satisfacción con la forma en que se gasta el tiempo fue uno de los predictores moderadores de la satisfacción en adultos con lesiones de la médula espinal (Pentland, Harvey, y Walker, 1998) y adultos mayores (Seleen, 1982). Las personas están también más satisfechas y reportan una mayor sensación de bienestar cuando sienten que sus logros de los objetivos de sus proyectos a largo o corto plazo son alcanzados (Christiansen, Backman, Little, y Nguyen, 1999). Por el contrario, tener demasiado tiempo disponible con consiguiente aburrimiento y la inactividad se ha relacionado con niveles más bajos de la salud mental y satisfacción de vida (Jonsson, Borell, y Sadlo, 2000; Zuzanek 1998). La asignación de tiempo entonces, es uno de los factores en un estilo de vida equilibrado, pero la partición de ciertas cantidades de tiempo en diversas ocupaciones no lo hace adecuadamente representativo de una vida bien equilibrada. Más bien, es la influencia contextual de tiempo en relación con los hábitos saludables, relaciones positivas, desafío, y el significado que contribuye a reducir el estrés y la satisfacción con la vida. Es decir, nosotros afirmamos que, en los estilos de vida equilibrados, las necesidades basadas en ocupaciones son comprometidas a través del tiempo de una manera que, en el final del día, la semana o el año, la gente se siente satisfecho de que sus necesidades se han cumplido y que sus roles importantes se han cumplido.

El tiempo también puede ser visto desde una perspectiva más biológica cuando se tiene en cuenta el control ejercido por naturaleza, tales como ritmo circadiano que impone una estructura interna y el ritmo de ocupación. La gente pasa un tercio de su vida durmiendo, y rutinas regulares (que actúan como zeitgebers) son necesarias para ayudar a llevar a la gente a sus entornos naturales. Interrupciones de rutinas de trabajo habituales pueden tener deletéreas consecuencias en salud s (Monk, et al., 1997; Monk, Flaherty, Frank, Hoskinson, y Kupfer, 1990; Szuba, Yager, Guze, Allen, y Baxter, 1992). La investigación muestra que los ritmos biológicos y ocupaciones sociales tienen una relación recíproca, y cuando la pérdida de sincronía se produce, alteraciones del sueño y del estado de ánimo como resultado (Brown, et al., 1996; Monk, Reynolds, Buysse, DeGrazia, y Kupfer, 2003).

También hay una influencia temporal sobre la selección y experiencia subjetiva de las ocupaciones. La naturaleza y el momento elegido de actividades ocupacionales, y la

PEC: Silvia Gómez Lillo

influencia de las expectativas sociales, también parecen ser una función de la etapa de la vida. Teorías de desarrollo postulan que a medida que los individuos se mueven cronológicamente a través de las etapas de la vida, ellos son motivados por diferentes tareas primarias o cuestiones (Erikson, 1982; Havighurst, 1972). Cuando las personas envejecen, tienden para perseguir los objetivos que sean más significativos y con más énfasis en el presente, en reconocimiento de que el tiempo restante está disminuyendo (Carstensen, 1998), y eligen los proyectos personales que son más congruentes con sus valores e identidad (Christiansen, 2000; Little, 1998; McGregor y Little, 1998). Por último, el tiempo es también un factor en la creación de significado. La perspectiva del tiempo como experiencia en la mayoría de las culturas occidentales es de una progresiva, continua, finita, y normativamente secuencial serie de ocupaciones marcadas normalmente por hitos culturales tales como pubertad, matrimonio, los niños, la finalización de la educación formal, retiro y el final de la vida. Esta estructura lineal proporciona un medio para la comprensión del pasado, ocupaciones y eventos presentes y futuros como parte de una narrativa o historia en desarrollo, tal como se describe en la sección en el significado. En previsión de un futuro en el contexto de sus vidas y las historias personales, las personas se sienten motivados para perseguir ocupaciones que las identifican en forma positivas y dirección de las necesidades no satisfechas y potenciales (Christiansen, 1999; Markus, 1986; McAdams, 1992, 1993, 1999). Así, el tiempo crea un telón de fondo contextual que influye en la selección de las ocupaciones y sus significados ambos prospectiva y retrospectiva

El entorno

El modelo propuesto reconoce que las vidas son dinámicas y que los derechos económicos, sociales, políticos, físicos y culturales e influencias ambientales tienen un profundo efecto sobre la participación en ocupaciones diarias. Cada uno de los teóricos de motivación primaria cuyos trabajos han influido en nuestra forma de pensar sobre el equilibrio de vida reconocen que las opciones, las acciones de un individuo y el éxito en la consecución de objetivos representan el producto de su personalidad, la experiencia y las oportunidades que se les proporcionan en una situación determinada o contexto ambiental. La interacción entre la persona y el entorno es dinámico; donde la presencia de uno y las acciones influyen el medio ambiente y, alternativamente, las características física y social del entorno influyen en las emociones y acciones del individuo (Shaw, 2003; Wells, 2002).

Las situaciones ideales proporcionan niveles correctos de la estimulación, desafío y apoyo para provocar sentimientos de competencia, comodidad, apoyo, crecimiento y necesidad de cumplimiento (Csikszentmihalyi, 1997; Deci y Ryan, 2000). Dependiendo de sus circunstancias, sin embargo, las personas pueden ser incapaces de participar regularmente en los tipos de ocupaciones que abordan las necesidades consideradas esenciales para un estilo de vida equilibrada. Se han utilizado condiciones tales como la privación ocupacional, alienación, y la interrupción para describir situaciones en las que las personas no pueden participar en ocupaciones diarias de salud, de crianza, bienestar y calidad de vida debido a las limitaciones ambientales (Christiansen y Townsend, 2004; Whiteford, 2000, 2001, 2004). Un ejemplo convincente de cómo los privilegios de clase

PEC: Silvia Gómez Lillo

social, influyen un rol equilibrado fue encontrado en la investigación donde la tensión financiera fue un predictor fuerte de los niveles inferiores de equilibrio de rol para las mujeres casadas (Marks, Huston, Johnson, y MacDermid, 2001).

Los entornos también pueden fomentar y apoyar los patrones ocupacionales a través de la disponibilidad y el carácter de los recursos físicos y sociales (Gibson, 1979). Por ejemplo, tener amigos y familia que son físicamente activos, o que viven en comunidades que tienen parques atractivos y servicios de recreación, representan características ambientales útiles para el mantenimiento de un régimen de ejercicio. Son también ventajas tener condiciones de vida estables, ya que características constantes y recurrentes, como las convenciones sociales, costumbres y rituales, pueden influir en los hábitos y rutinas que proporcionan ritmos útiles para sostener los patrones ocupacionales (Clark, 2000; Zerubavel, 1981). Lawton, Nahemow y Yeh (1980) contribuyeron con importantes investigaciones que muestran las asociaciones entre el barrio, los factores ambientales y el bienestar. Por ejemplo, entre 3000 inquilinos mayores de 153 unidades de vivienda previstas, que viven seguros, tranquilos, y pequeñas comunidades representaron una proporción significativa de varianza en cada índice de bienestar. El modelo reconoce el profundo impacto del medio ambiente sobre opciones laborales y oportunidades y propone que las necesidades pueden ser satisfechas de diferentes maneras dado el contexto ya la inversa, en algunos contextos las necesidades esenciales no pueden ser unidas.

Modelo Visual

La figura 1 muestra una representación visual del modelo, que transmite la idea de que la percepción de la satisfacción basada en las cinco dimensiones del modelo puede variar en un plazo determinado, pero que durante el curso de la vida (medido en meses, años, décadas) una vida equilibrada es una donde los ajustes y adaptaciones se hacen en los patrones ocupacionales cuando se sienten desequilibrados. Las cinco dimensiones son representadas por las líneas onduladas que muestran diversos grados de equilibrio / desequilibrio en el tiempo. Equilibrio o desequilibrio está relacionado con la satisfacción percibida en cada una de las cinco áreas ocupacionales. La línea que representa el tiempo en la organización y la energía se muestra rodeando el otros porque es una dimensión contextual de influir en ellos. Satisfacción y sostenibilidad en los patrones ocupacionales están muy influenciados por las limitaciones o abastecimientos ambientales, por lo tanto, el ambiente se muestra como afectar y ser afectado por los patrones ocupacionales del individuo.

Figura 1: Representación Visual del Modelo de Equilibrio Estilo de vida: Ver original

Implicaciones para la investigación

Claramente, el equilibrio de estilo de vida es un concepto amplio que corta una amplia

PEC: Silvia Gómez Lillo

franja en muchas disciplinas de la salud y las ciencias sociales. Hay mucha investigación actualmente en curso, incluida la relacionada con comprender el rol de las emociones en la cognición y la motivación, la psico neuroinmunología de factores de estilo de vida, la investigación sofisticada en el uso del tiempo y los esfuerzos de la psicología positiva, están contribuyendo con información importante para apoyar esta construcción. Los autores están ahora desarrollando una herramienta de detección de vida de equilibrio, que, en su investigación preliminar, ha demostrado satisfactorias propiedades psicométricas y ha mostrado evidencia de concurrentes constructos de validez. Se necesita investigación adicional para identificar las etapas de vida relacionadas a diferencias de bienestar que promueven ocupaciones, e investigaciones que darían una idea de las categorías profesionales que, cuando se descuidan, colocan a la persona en mayor riesgo. La investigación también es necesaria para aumentar la comprensión del impacto de los hábitos rutinas (tanto saludables y de mala adaptación) y su relación con la salud y el bienestar (Yerxa, 2002).

Conclusión

En este trabajo se presenta un modelo propuesto de estilo de vida equilibrado, afirmando que los patrones sostenidos de ocupación que cumplen con necesidades biológicas y psicológicas dentro de los ambientes únicos de las personas pueden llevar a la reducción del estrés, mejora de la salud y el bienestar y una mayor satisfacción con la vida. Fueron identificadas cinco dimensiones relativas a áreas ocupacionales necesarias para el bienestar y apoyan con breves reseñas la investigación empírica. El concepto de equilibrio de estilo de vida, particularmente en lo que puede servir como un antídoto a la vida, estrés, es digno de mayor investigación empírica y desarrollo conceptual. El modelo actual se propone como un primer paso hacia comprender cómo las características específicas de los estilos de vida considerados como patrones ocupacionales pueden influir positivamente en la salud en general y bienestar.

REFERENCIAS:

Ver artículo original