



**Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor**

**Número 9**

**Año 5, Noviembre 2012**

Visite nuestra revista digital >>

## **Las emociones y su regulación en adultos mayores: un recorrido teórico integrativo**

*María Florencia Giuliani\**

*Universidad Nacional de Mar del Plata-Facultad de Psicología*

El presente trabajo propone un recorrido sobre las principales teorías de las emociones y la regulación emocional, haciendo especial hincapié en las propuestas específicas para adultos mayores. El marco organizador es la teoría del curso vital, ya que permite integrar los aportes tomando como eje los distintos tipos de influencias que intervienen en el desarrollo humano. Se revisan las teorías psicobiológicas, sociológicas e integradoras de la emoción, así como los constructos de mecanismos de defensa, apego y afrontamiento emocional, seleccionados por su estrecha relación con la regulación de las emociones. Posteriormente, se aborda el constructo de inteligencia emocional y dos propuestas para el estudio de la regulación de las emociones en adultos mayores. Se realiza un comentario integrador, focalizando en los puntos comunes entre los conceptos presentados, resaltando el vínculo entre las emociones y las relaciones interpersonales. Las miradas integrales son de particular importancia en la vejez, ya que es una etapa vital que se caracteriza por un alto nivel de heterogeneidad y, por lo tanto, representa un desafío para la comprensión de investigadores y profesionales de la salud mental.

### **Introducción**

A lo largo del presente trabajo recorreremos las principales líneas de investigación acerca de las emociones y su regulación, haciendo especial hincapié en las propuestas específicas para adultos mayores. La teoría del curso vital proporciona el marco teórico más rico para integrar este recorrido. Desde este punto de vista, los fenómenos psicológicos están influidos por múltiples factores, como condicionamientos biológicos, características del medio sociocultural y marcas idiosincráticas producto de la historia vital de los sujetos (Baltes y Staudinger, 2000). En este sentido, la teoría del curso vital se presenta como un marco conceptual adecuado, ya que permitirá integrar, desde estas premisas, los diferentes aportes teóricos sobre las emociones y su regulación.

Antes de revisar las propuestas teóricas es necesario definir los constructos analizados. Las emociones son fenómenos complejos que han sido abordados desde bases epistemológicas

diversas, como las teorías basadas en el enfoque evolucionista (Ekman y Davidson, 1994) y las de corte culturalista (Ekermans, 2009). Ambas vertientes se han focalizado en diversos aspectos de las vivencias emocionales, como su comprensión y regulación. Desde una perspectiva integrativa (Gross y Thompson, 2007), puede pensarse que las emociones son fenómenos multifacéticos que involucran al organismo como un todo e implican cambios a nivel fisiológico, en la experiencia subjetiva y en el comportamiento de los individuos. La regulación de las emociones consiste en una estrategia adaptativa al contexto en el que el sujeto está inmerso e implica un esfuerzo para modificar tanto emociones negativas como positivas, de acuerdo a los fines deseados.

A continuación, se presenta un recorrido teórico para ejemplificar algunas de las variadas perspectivas acerca de estos fenómenos para todo el ciclo vital y la vejez.

### **El estudio de las emociones desde las perspectivas evolucionista y la cultural**

Desde un marco psicobiológico, las emociones son pensadas como procesos neuropsicológicos seleccionados a lo largo de la evolución de las especies, cuya función es registrar estímulos ambientales con el fin de preparar al organismo para la acción, es decir, motivarlo para el comportamiento. Paul Ekman, principal referente de esta línea de investigación, postula la existencia de seis emociones básicas: miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa, asco y desprecio. Este autor considera que el componente cultural de la vida afectiva se limita específicamente a los estímulos capaces de generar dichas emociones y a las reglas de expresión —qué, cómo, cuándo y a quién está permitido expresar las emociones—, es decir, según este autor, todos experimentamos la misma vivencia cuando sentimos miedo, está socialmente determinado lo que nos lo produce y en qué situaciones sería adecuado expresarlo. Las características fisiológicas de la emoción, la configuración de los movimientos faciales y corporales y las conductas que se facilitan serían universales e innatas (Ekman y Davidson, 1994).

Esta perspectiva revalorizó el estudio científico de las emociones, que había sido relegado por el enfoque racionalista del funcionamiento mental. La perspectiva evolucionista considera a las emociones una fuente vital de información sobre nosotros mismos, el medio y los otros, resultando muy valiosas para el comportamiento adaptativo al mundo social. Tanto las emociones negativas como las positivas tienen un gran valor adaptativo y están relacionadas con la supervivencia y el desarrollo humano (Snyder y López, 2007). Por ejemplo, la ira o el

miedo son emociones negativas y motivan rápidamente comportamientos específicos, tales como la lucha y/o la huida en una situación de peligro. Las emociones positivas, como la alegría y la gratitud, tienen efectos a la largo plazo: están asociadas con el desarrollo de recursos cognitivos, las respuestas creativas y mayores niveles de salud y bienestar psicológicos (Fredrikson, 2001).

Turner y Stets (2005) plantean una posición intermedia, pues consideran que el cerebro ha adquirido a lo largo de la evolución patrones de activación y expresión de las emociones que determinan parte de la experiencia. Ahora bien, estos condicionamientos innatos son canalizados por factores culturales y por la estructura de los contextos sociales que los modulan de acuerdo a los valores y guiones definidos socioculturalmente. Desde esta perspectiva, la experiencia emocional no se limita a estar socialmente determinada ni a ser un reflejo automático de patrones innatos, sino que ambos factores intervienen en su producción y funcionamiento. Las investigaciones apoyan esta postura. Por ejemplo, Mesquita y Fridja (1992) hallaron que las reacciones subjetivas y verbales, así como los procesos de regulación y afrontamiento emocional, difieren entre culturas, mientras que las expresiones faciales que acompañan a la experiencia emocional no lo hacen.

Existen diversos estudios con respecto a la influencia de las culturas en los fenómenos mentales. Un referente central es Hofstede, quien propone que las culturas pueden ser evaluadas en relación con cuatro dimensiones. La primera es la distancia jerárquica, que hace referencia a la aceptación de la desigualdad de poder dentro de una sociedad, en tanto este ordenamiento se encuentre naturalizado y sea esperado por los miembros que poseen menor poder. La segunda es la masculinidad-femineidad cultural. La masculinidad hace referencia a las motivaciones basadas en la competencia, el logro y el éxito, mientras que la femineidad está relacionada con el cuidado de los otros y la calidad de vida, esta última entendida como lo subjetivamente placentero. En tercer lugar, la evitación de la incertidumbre, que consiste en el grado en que los miembros de una cultura consideran amenazantes a las situaciones ambiguas o desconocidas, e incluye la creación de creencias e instituciones para evitar la ansiedad producida por la falta de certeza. Por último, el eje individualismo-colectivismo, definido como el grado de interdependencia dentro de la sociedad; por ejemplo, en las sociedades individualistas los sujetos son responsables solo por el bienestar propio y de sus familiares, en contraste con las colectivistas, donde prima la importancia del bienestar de la comunidad.

Estas dimensiones pueden ser pensadas en relación con las características de las vivencias y a las formas expresivas de las emociones en diferentes culturas (Ekermans, 2009).

Ekermans (2009) discute acerca de la influencia de la dimensión individualismo-colectivismo en la experiencia de ira. La investigadora retoma diversos estudios empíricos para fundamentar que en las culturas occidentales, donde prima el individualismo, la ira es una emoción central de los sujetos, en tanto está relacionada con la lucha por los derechos personales, metas y deseos, así como con la idea de honor, mientras que en los países orientales la ira no solo está menos integrada en la vida social de los individuos, sino que difiere ampliamente de la ira tal como es entendida en contextos occidentales (Kitayama y Markus, 1994). La dimensión femineidad y masculinidad también puede ser analizada: en las culturas más masculinas tienden a encontrarse mayores diferencias de género que en las femeninas. Esta dimensión influye en el funcionamiento de los estereotipos de género y su impacto en la socialización temprana de los sujetos.

Los estereotipos de género señalan los comportamientos esperables para hombres y mujeres en una sociedad determinada; por ejemplo, en las sociedades occidentales, el estereotipo señala que las mujeres son más «emocionales» que los hombres. Se los denomina estereotipos «maestros» cuando, debido a su alto grado de pregnancia, forman parte del conocimiento del sentido común de hombres y mujeres de diferentes edades y sectores socioculturales (Hess, Senécal, Kirouac, Herrera, Philippot, y Kleck, 2000). Estos esquemas se transmiten en los procesos de socialización temprana, en los que se modelan los comportamientos esperados según el género para lograr la adaptación a la comunidad. Una revisión de los estudios sobre género (Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez y Latorre Postigo, 2008) encontró que en las culturas occidentales las niñas atraviesan una socialización con más contacto con los sentimientos y con mayor instrucción emocional. Esto repercute en el desarrollo de mejores habilidades para la lectura de indicadores emocionales lingüísticos y paralingüísticos, así como también en la expresión y la regulación emocional. Por su parte, se observa que a los niños se les enseña desde sus primeros años de vida a no expresar emociones y se les fomenta la competitividad y la evitación de la expresión de vulnerabilidad. Se ha hallado evidencia de efectos de cohorte respecto de las diferencias de género en la socialización, ya que los estereotipos se han modificado, debido a cambios culturales, y en las nuevas generaciones no se observan diferencias tan marcadas.

### **La comprensión y regulación emocional: factores intervinientes**

Retomando lo anterior, resulta de gran interés pensar los aspectos psicobiológicos y culturales en relación con la comprensión y la regulación de las emociones, ya que estos procesos son los que continuamente se ponen en funcionamiento para lograr que las personas logren adaptarse a los cambios y requerimientos de la vida cotidiana.

La regulación emocional se ve condicionada en gran medida por factores culturales, aunque las emociones que se intentan modular tengan basamento psicobiológico, como la ira o la tristeza; por ejemplo, los países más individualistas promueven la expresión de las emociones relacionadas con la propia perspectiva, las metas y los deseos, y, por lo tanto, la ira es aceptada socialmente y se la relaciona con la motivación al logro, la autenticidad y la asertividad. En este contexto, la regulación de la ira no es un requisito para la adaptación social. Por el contrario, los países colectivistas promueven la adherencia a las normas y la cohesión grupal, y, en consecuencia, emociones que promuevan relaciones armoniosas, como la compasión, son facilitadas, mientras que otras, como la ira o el orgullo, son sancionadas; siendo necesaria la regulación de la ira y/o el orgullo para no transgredir reglas sociales (Ekerman, 2009). Asimismo, estas reglas culturales están atravesadas por estereotipos de género. En las sociedades occidentales los hombres regulan más eficazmente la tristeza que la ira debido a que la expresión de la primera está negativamente sancionada a nivel social. Lo contrario ocurre con las mujeres, quienes son más hábiles regulando la ira porque esta contradice el estereotipo femenino de indefensión y dependencia, a la vez que presentan menos habilidades para regular la tristeza, porque es socialmente esperable que una mujer exprese esta emoción (Rivers, Brackett, Katulak, y Salovey, 2007).

Ahora bien, en los procesos de regulación de las emociones no solo encontramos la influencia de factores sociales. También existe una amplia incidencia de otros factores —como las características individuales, la experiencia acumulada que se capitaliza como experticia y la percepción del tiempo vital disponible, entre otras— que se complementan y permiten comprender con mayor profundidad las características de la experiencia y la regulación emocional. A continuación, presentaremos algunos de estos condicionantes.

La regulación de las emociones fue conceptualizada a principios de los años noventa como una serie de habilidades y estrategias relacionadas con el bienestar psicológico y la salud física (Gross y John, 2003); sin embargo, este constructo puede ser rastreado en desarrollos

previos, como los mecanismos de defensa freudianos (1932) y en los estilos de apego de Bowlby (1997). Estos paradigmas tienen en común el haber estudiado las formas en que los sujetos actúan, reaccionan y/o se defienden de sus propias emociones desde una mirada clínica y psicopatológica. Sigmund y Anna Freud se focalizaron, en particular, en los mecanismos de control emocional inconscientes y automáticos, que se ponen en funcionamiento con el objetivo de aliviar la angustia del yo cuando un monto de afecto supera la capacidad de ligadura del aparato psíquico (Freud, 1980). Para este fin, se pondrían en funcionamiento de manera automática y fuera del registro consciente de los sujetos mecanismos tales como la sublimación de las pulsiones, el aislamiento, la proyección y la negación, entre otros. La normalidad o patología del funcionamiento de estos mecanismos depende de la modalidad de empleo y el momento evolutivo del sujeto. Es importante destacar que, dada su naturaleza inconsciente, los mecanismos de defensa no pueden modificarse a partir del aprendizaje ni del entrenamiento, sino que son reactivos a la cantidad y calidad de los conflictos que el sujeto atraviese en ese momento.

Por otra parte, el psicoanalista inglés John Bowlby (1997) desarrolló el concepto de apego, en el que se articulan las características de los primeros vínculos íntimos de los sujetos con las modalidades de regulación emocional que estos implementan en momentos en que experimentan ansiedad. Este autor considera que el apego es «la regulación vincular» (Sroufe, 2007) de las emociones y que el estilo de apego es una modalidad particular de manejar los afectos en relación con los otros. Bowlby conceptualizó tres modalidades de apego: ansioso, evitativo y seguro, siendo esta última la única modalidad saludable. Descriptivamente, una persona con apego evitativo no manifiesta señales de ansiedad, nerviosismo o malestar frente a otros cuando se encuentra frente a una amenaza, sino que se comporta agresivamente para demostrar su capacidad de sobrellevar la situación, por lo que se obtura la posibilidad de pedir y recibir apoyo emocional; en cambio, alguien con apego ansioso demuestra señales excesivas de malestar, busca el apoyo, la contención del resto, mostrándose desvalido y necesitado de guía, careciendo de recursos para afrontar de manera autónoma los eventos que provocan la angustia; un sujeto con apego seguro, por su parte, podrá pedir ayuda cuando la necesite, así como también será capaz de valerse por sí mismo en los casos en que sus recursos mentales sean suficientes para afrontar la situación. Estos comportamientos son automáticos e inconscientes debido a que son adquiridos en etapas muy tempranas del desarrollo, pero pasibles de cambio a través de experiencias rectificadoras en vínculos íntimos o relaciones terapéuticas positivas (Guidano, 1994).

En la última década del siglo XX se comenzó a estudiar la utilidad de incorporar la experiencia emocional en el afrontamiento de situaciones estresantes. El estrés es una experiencia negativa que incluye la necesidad de reajustarse a nivel emocional, bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual (Taylor y Stanton, 2007). Este ajuste es el proceso de afrontamiento e implica un esfuerzo deliberado para manejar las demandas del ambiente, creadas por eventos que requieren gran parte, o incluso superan, los recursos de los sujetos. Este esfuerzo puede ser hacia el ambiente, en forma de acciones, o intrapsíquico, y los recursos pueden ser rasgos de personalidad, el autoconcepto o el apoyo social, entre otros. El afrontamiento emocional es entendido como la respuesta hacia las propias emociones, con el objetivo de modificar el estado emocional y no los estímulos, tanto internos como externos, que generaron la respuesta emocional. El afrontamiento emocional es el intento de tomar conciencia, entender y expresar las emociones frente a situaciones problemáticas.

Desde una perspectiva funcionalista de las emociones, bajo determinadas circunstancias, la experiencia y la expresión de emociones puede tener consecuencias negativas, pero en otras, el afrontamiento a través de un enfoque emocional tiene un gran potencial adaptativo. La adecuación del despliegue de este recurso depende del contexto, del ambiente interpersonal y de las características del individuo. Si el contexto interpersonal no aceptara la expresión emocional, esta no sería beneficiosa, pero sí podría serlo el escribir un diario, lo que facilitaría la toma de conciencia, aceptación y reevaluación positiva de las propias emociones y circunstancias. Asimismo, el afrontamiento emocional es útil en situaciones en las cuales las relaciones personales son más importantes que los logros materiales y en las situaciones percibidas como no controlables, ya que la modificación de la vivencia emocional sería la única opción de afrontamiento y modificación de la vivencia personal. Otros factores moduladores del carácter adaptativo de este tipo de afrontamiento son las habilidades y la comodidad que los sujetos tienen respecto de sus emociones; por ejemplo, la ira puede motivar a algunos sujetos, pero producir rumiación y resentimiento en otros. También influyen el género y los rasgos de personalidad, entre otros factores (Stanton, Parsa y Austenfeld, 2002). En síntesis, este concepto permitió visibilizar los beneficios de la expresión y comprensión emocional para afrontar el estrés, estudiando variables intervinientes intra e interindividuales.

Estos tres marcos teóricos antes descritos —los mecanismos de defensa, el apego y el afrontamiento emocional— constituyen los antecedentes más notables de la regulación emocional, tal como fue conceptualizada por Thompson y Gross (1997). Ahora describiremos



los más importantes marcos teóricos específicos de la regulación emocional y sus características a través del curso vital. Dentro de estos es posible incluir las propuestas de Carstensen (Carstensen y Mikels, 2005), Blanchard Fields (Blanchard Fields, 2007) y Salovey (Mayer, Salovey y Caruso, 2004).

### **Teorías de la regulación emocional en la vejez**

Antes de comenzar a desarrollar las teorías específicas para la regulación emocional en la vejez, resulta importante aclarar que, con respecto al debate entre las posiciones evolucionistas y culturalistas, todos los desarrollos se posicionan de manera similar a la propuesta por Turner y Stets (2005) debido a que, si bien reconocen y estudian la regulación frente a emociones biológicamente determinadas, destacan el funcionamiento de factores sociales como el contexto cultural, la experiencia y significados personales en el proceso de generación y regulación emocional.

Los desarrollos de Laura Carstensen (Charles y Carstensen, 2005) investigan la influencia de la motivación en la regulación emocional. Esta línea de la investigación ha verificado mediante diseños experimentales que la percepción del tiempo restante modifica las metas y los medios para la obtención de bienestar, impactando en la centralidad de la regulación emocional (para una revisión, ver Carstensen, Turan, Scheibe, Ram, Ersner-Hershfield, Samanez-Larkin, Brooks, y Nesselroade, 2011). Su propuesta consiste en afirmar que, en los contextos donde no se percibe un límite temporal concreto, los sujetos se focalizan en obtener metas y objetivos que permitan beneficios a largo plazo (Carstensen, 2006; Carstensen, Mikels y Mather, 2006), mientras que en las situaciones cuyo fin está próximo, las metas se centran en la obtención de bienestar y disfrute. La primera situación es prototípica de la juventud, durante la cual los individuos no perciben un límite temporal para su vida. A diferencia de estos, los adultos mayores sí perciben de manera cercana el final de su tiempo vital y, por lo tanto, sus metas motivacionales se focalizan en el presente. Investigaciones transculturales señalan que los grupos de adultos mayores de culturas orientales y occidentales privilegian la obtención de experiencias gratificantes a través de los vínculos íntimos y la focalización deliberada en las emociones positivas (Kwon, Scheibe, Samanez-Larkin, Tsai, y Carstensen, 2009). Esta nueva dirección de los recursos cognitivos sirve para profundizar en los significados personales asociados a las emociones y al bienestar, y genera una mayor participación en actividades que produzcan satisfacción personal. Estos cambios repercuten positivamente en la capacidad de distinguir las emociones y comprenderlas con mayor riqueza y complejidad (Nielsen, Knutson y

Carstensen, 2008), contemplando simultáneamente diferentes perspectivas; asimismo, generan el enriquecimiento de las habilidades de regulación emocional en la vejez debido a que el bienestar y la experiencia emocional positiva se vuelven las metas más importantes de los individuos. Como resultado del enriquecimiento de las habilidades de regulación emocional en la vejez, se observa que los adultos mayores utilizan la estrategia de selección de situaciones con más frecuencia que los jóvenes; es decir, regulan sus emociones de manera preventiva, eligiendo cuidadosamente en qué actividades y en qué vínculos involucrarse para evitar emociones negativas (Charles y Carstensen, 2007, 2009).

Por otra parte, Blanchard Fields (2007) presenta un enfoque de la regulación emocional centrado en el estudio de los problemas interpersonales cotidianos, complejos y flexibles, en los que se requiere de experiencia y entrenamiento para adaptarse a las demandas de los entornos y obtener mejores resultados. Los recursos que las personas mayores implementan para resolver estas situaciones problemáticas se incrementan y se hacen más complejos con la edad, ya que la experiencia es la fuente de entrenamiento principal de estas habilidades (Blanchard-Fields, Stein, y Watson, 2004). Esto podría ser uno de los factores explicativos de los altos niveles de bienestar emocional y de la mayor comprensión de las emociones en esa etapa de la vida, pese a las dificultades físicas o el deterioro cognitivo propio del proceso de envejecimiento (Zamarrón Casinelle, 2006). Sus investigaciones indican que la regulación emocional en los adultos mayores es de mayor complejidad con respecto a la utilizada en otras etapas vitales. A partir de la convergencia de resultados, producto de estudios tanto cualitativos como cuantitativos, los investigadores afirman que los mayores presentan respuestas más flexibles, más heterogéneas, más maduras y más efectivas que los adultos jóvenes (Coats y Blanchard Fields, 2008). Un factor que contribuye a esta complejidad es que las personas mayores perciben la resolución de los conflictos interpersonales como un proceso, en contraste con los adultos jóvenes, que se focalizan en situaciones puntuales, en detrimento de la comprensión global de las situaciones y sus posibles formas de resolución (Blanchard-Fields, Mienaltowski, y Seay, 2007; Blanchard Fields, 2007).

En un estudio que indagó el rol de las metas y la complejidad emocional en situaciones de conflicto interpersonal, los adultos mayores presentaron estilos diferenciados de regulación emocional de acuerdo al nivel de complejidad de los conflictos interpersonales, lo que da cuenta de una mayor flexibilidad y de un mejor ajuste situacional a los conflictos, lo que repercutió en una mayor eficacia de resolución de estos (Coats y Blanchard Fields, 2008).

Por último, presentamos el marco de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (Mayer, Salovey, y Caruso, 2004). Este concepto hace referencia al conjunto de habilidades necesarias para procesar información emocional, mejorar el rendimiento en tareas cognitivas y facilitar el funcionamiento social. Incluye las capacidades de percibir, usar, comprender y manejar los estados emocionales propios y ajenos para resolver problemas y regular el comportamiento (Mayer y Ciarrochi, 2006).

Se pudieron identificar cuatro ramas de habilidades. Según la descripción de Mayer, Roberts y Barsade (2008), la primera habilidad y la más básica es la percepción de emociones, que se refiere a la capacidad de identificar y diferenciar emociones en uno mismo y en otros, incluyendo estados físicos, sensaciones y pensamientos. Con un mayor desarrollo de esta habilidad, es posible identificar las emociones en otras personas a partir de pistas como sonidos, apariencia, lenguaje y comportamiento. Este dominio es el más básico: sin un buen rendimiento en esta habilidad, las restantes no lograrán un desarrollo adecuado ni un rendimiento óptimo.

En segundo lugar, se incluye la utilización de emociones, que implica la capacidad de generar emociones para facilitar actividades cognitivas, como procesos de razonamiento, recuperación de información o para facilitar la toma de otras perspectivas o estilos de pensamiento.

El tercer conjunto de habilidades se denomina «comprensión emocional» y se refiere a la capacidad de etiquetar y significar adecuadamente las emociones, reflexionar acerca de los afectos propios y ajenos, analizar los componentes de las respuestas emocionales complejas y multimodales, con sus imbricaciones dinámicas y transiciones, así como la aparición simultánea de afectos contradictorios.

La cuarta habilidad refiere específicamente a la regulación de emociones, es decir, a la capacidad de disminuir, aumentar o modificar una respuesta emocional, así como de experimentar emociones y tomar decisiones acerca de su utilidad o adecuación de manera simultánea. La capacidad de regular emociones, en un nivel avanzado, permite sumergirse o desapegarse de una emoción, dependiendo de su utilidad para esa situación, así como estar pendiente y reflexionar acerca de la vivencia emocional en uno mismo o en otros. Todas estas habilidades se incrementan con la edad y la experiencia, encontrándose que los adultos mayores presentan puntajes significativamente mayores y perfiles más saludables de

inteligencia emocional (Mayer, Caruso y Salovey, 2000; Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar, 2008).

### **Comentario final**

A manera de síntesis, podemos afirmar que hemos trabajado diferentes propuestas teóricas que dan cuenta de la complejidad del estudio y de la comprensión de la experiencia emocional en general, deteniéndonos con especial interés en la vejez. En relación con esta última etapa de la vida, las investigaciones dan cuenta de que, pese a las dificultades características de la vejez, tales como la jubilación, el padecimiento de enfermedades crónicas o la pérdida de seres queridos, los adultos mayores presentan una valoración positiva de su vida. Diversos estudios señalan que las personas mayores presentan similares niveles de felicidad (Carstensen, Pasupathi, Mayr y Nesselroade, 2000) y puntajes significativamente superiores con respecto a los adultos jóvenes en lo referido al bienestar psicológico, específicamente en lo relativo a la posibilidad de aceptar y controlar los eventos de la vida, tener comportamientos autónomos y mantener vínculos satisfactorios (Arias, Sabatini, Giuliani, Pavón, Polizzi, y Zariello, 2012). Estos resultados contribuyen a sostener lo que Mroczek y Kolarz (1998) han denominado como «la paradoja del bienestar en la vejez», debido a que, si bien la población mayor presenta mayores indicadores sociales negativos, en términos generales, esta población expresa sentir bienestar y felicidad. Particularmente, Mroczek y Spiro (2003) encontraron —en un estudio longitudinal— que la experiencia emocional se estabiliza con el paso del tiempo, es decir que los niveles de ansiedad decrecen a lo largo del proceso de envejecimiento.

Como se mencionó en la introducción, cualquier fenómeno psicológico estudiado en esta etapa vital debe ser abordado desde perspectivas múltiples, ya que en la vejez se produce una acumulación de diferencias de orden biológico, social e idiosincrático que deben ser contempladas para lograr una comprensión integral del fenómeno. A partir de esta premisa, se presentaron perspectivas psicobiológicas y culturales de las emociones, para luego abordar el estudio de la comprensión y de la regulación emocional considerando diversas aristas del fenómeno.

En primer lugar, a partir de las investigaciones culturalistas, fue posible establecer el rol central que tienen los significados y reglas sociales en la selección de las emociones que pueden ser expresadas y de las que deben ser reguladas, por ejemplo, en el caso del género en Occidente (Ekerman, 2009). Este tipo de guiones culturales se modifican con los cambios

sociales, pero es un factor de suma importancia a la hora de comprender la vivencia emocional y los recursos de comprensión y regulación de los hombres y mujeres pertenecientes a distintas generaciones.

En cuanto a los constructos relacionados con la regulación emocional, presentamos un recorrido que permite visibilizar diversos aportes. En primer lugar, desde la perspectiva psicoanalítica (Freud, 1980), se identificaron los mecanismos de defensa como recursos para el control emocional, centrándose en los aspectos automáticos del funcionamiento mental. Se identificó una variada gama de «herramientas» para el control de las emociones negativas, que podían ser evaluadas en función de su adecuación evolutiva y el grado de rigidez o flexibilidad que presenten. En la misma línea clínica y psicoanalítica, los desarrollos de Bowlby (1997) permitieron explorar la regulación de emociones como producto de la internalización de patrones relacionales tempranos, dando importancia a la idiosincrasia del individuo y sus primeras experiencias vinculares.

A través de este recorte conceptual, encontramos que los desarrollos sobre el afrontamiento, la inteligencia y la regulación emocional dieron un lugar central a las relaciones interpersonales por diversas razones. Por ejemplo, Stanton (Taylor y Stanton, 2007) propuso que el afrontamiento emocional puede ser una estrategia central para lograr la resolución saludable de un conflicto interpersonal. La capacidad de afrontar las emociones experimentadas, más que el conflicto en sí mismo, se desarrolla a lo largo de la vida, lo que posibilita, respecto de los adultos jóvenes, comportamientos más flexibles en las personas mayores (Zamarrón Casinelle, 2003). En el caso de la inteligencia emocional, los investigadores (Mayer, Salovey, y Caruso, 2004) encontraron que las habilidades que la componen se desarrollan con la edad y la experiencia; por lo tanto, durante el proceso de envejecimiento, estas se complejizan e impactan positivamente, incrementando la calidad de las relaciones personales. Asimismo, las investigaciones de Carstensen (Charles y Carstensen, 2007) evidencian que, debido al cambio en las metas motivacionales, las relaciones personales se vuelven la fuente más importante de bienestar en la vejez, por lo que la regulación emocional en este contexto se optimiza, puesto que se le dedica mayor cantidad y calidad de recursos personales. Por último, la línea propuesta por Blanchard Fields (Blanchard-Fields, Stein, y Watson, 2004; Blanchard Fields, 2007; Blanchard-Fields, Mienaltowski, y Seay, 2007) integra los aportes de las líneas anteriores, pero agrega que la experiencia acumulada a lo largo de la vida convierte a los adultos mayores en expertos en regular sus emociones y resolver problemas interpersonales,

ya que cuentan con habilidades y perspectivas cualitativamente distintas de las que poseen los sujetos más jóvenes.

En conclusión, destacamos el valor de las propuestas teóricas que identifican aspectos positivos de la vida emocional en la vejez, posibilitando una visión más integral de esta etapa de la vida. Aquella ha sido asociada desde los estereotipos sociales (Sánchez Palacios, 2004) con el padecimiento de ansiedad y depresión, pero los estudios empíricos dan cuenta de que, si bien este último es el padecimiento más frecuente de las personas de edad (Hotin y Carrier, 1997), su prevalencia es de 1% en los adultos mayores autoválidos, frente al 2% y al 5% hallado en adultos jóvenes (Iacub y Sabatini, 2012). Al igual que en el caso de la ansiedad, las personas mayores presentan síntomas de estos trastornos, por no cumplir los requisitos para ser diagnosticados con estos trastornos de acuerdo a los criterios internacionales (Franco-Fernández y Antequera-Jurado, 2009). Una posible explicación para estos resultados es el desarrollo de recursos de regulación y afrontamiento emocional en la vejez, antes invisibilizados por la falta de investigación y de desarrollo en este sentido.

Teniendo en cuenta el aporte de las perspectivas culturalistas, es de importancia desarrollar estudios locales para dar cuenta de las características de la población de adultos mayores de cada región. Estos deben incluir diversidad de niveles socioeconómicos y educativos, así como también resulta importante que se evalúen las características de la población general de adultos mayores y no solo las de aquellas personas que requieren de atención psicológica o que se encuentran en residencias de larga y corta estadía. En el caso de las investigaciones realizadas en la Argentina, específicamente en la ciudad de Mar del Plata, los adultos mayores presentaron mayores niveles de comprensión y regulación emocional que los adultos jóvenes (Arias y Giuliani, 2012).

Asimismo, es importante considerar que, si bien las investigaciones muestran resultados generales positivos para la población de adultos mayores, los espacios de intervención grupal e individual requieren que los profesionales diseñen estrategias particulares para las características de los participantes. El trabajo con la individualidad e idiosincrasia de cada sujeto presenta una complejidad que en los diseños de investigación se ve simplificada, ya que, por definición, estos aíslan aspectos del funcionamiento mental para indagar en las características de procesos puntuales en grandes grupos de personas. Debido a esto, la transferencia de sus resultados a la intervención requiere de pericia profesional y ética.

Este trabajo pretende promover la difusión de conocimiento científico sobre aspectos positivos y recursos de la población mayor, con el fin de colaborar en la modificación de la mirada estereotipada hacia la vejez como una etapa deficitaria en sí misma. Asimismo, puede funcionar como insumo para la generación de prácticas y dispositivos de atención integral que favorezcan el reconocimiento y el desarrollo del potencial humano de los adultos mayores.

### **Referencias**

ARIAS, C. y GIULIANI, M. F. Explorando a inteligência emocional percebida em três faixas etárias. Um estudo realizado na Argentina. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. Enviado para su evaluación. 2012.

ARIAS, C., SABATINI, M., GIULIANI, M., PAVÓN, M., POLIZZI, L. y ZARIELLO, M. El bienestar psicológico en diferentes etapas del ciclo vital: un estudio comparativo en cuatro grupos de adultos de la ciudad de Mar del Plata. Decimotercer Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. 2012. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10401/5354>

BALTES, P. y STAUDINGER, U. «Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue Toward Excellence». EN: American Psychologist. 55 (1), 122-136. 2000.

BLANCHARD-FIELDS, F. «Everyday Problems Solving and Emotion. An Adult Developmental Perspective». EN: Current Directions in Psychological Science, 16, 26-31. 2007.

BLANCHARD-FIELDS, F., MIENALTOWSKI, A. y SEAY, R. «Age Differences in Everyday Problem-Solving Effectiveness: Older Adults Select More Effective Strategies for Interpersonal Problems». EN: Journals of Gerontology: Psychological Science. 62, 61-64. 2007.

BLANCHARD-FIELDS, F., STEIN, R., y WATSON, T. «Age Differences in Emotion Regulation Strategies in Handling Everyday Problems». EN: Journals of Gerontology: Psychological Science, 59, 261-269. 2004.

BOWLBY, J. El vínculo afectivo. Buenos Aires. Paidós. 1997.

CARSTENSEN, L. y MIKELS, J. «At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect». EN: Current Directions in Psychological Science. 14, 117-121. 2005.

CARSTENSEN, L. L., TURAN, B., SCHEIBE, S., RAM, N., ERSNER-HERSHFIELD, H., SAMANEZ-LARKIN, G. R., BROOKS, K. P., y NESSELROADE, J. R. «Emotional Experience Improves with Age: Evidence Based on over 10 Years of Experience Sampling». EN: *Psychology and Aging*, 26, 21-33. 2011.

CARSTENSEN, L. MIKELS, J. y MATHER, M. «Aging and the Intersection of Cognition, Motivation and Emotion». EN: BIRREN, J. y SCHAIE, W. (Ed.) *Handbook of the Psychology of Aging*. San Diego, Academic Press, 343-362. 2006.

CARSTENSEN, L. L. «The Influence of a Sense of Time on Human Development». EN: *Science*, 312, 1913-1915. 2006.

CARSTENSEN, L. L., PASUPATHI, M., MAYR, U. y NESSELROADE, J. R. «Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span» EN: *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655. 2000.

CHARLES, S. y CARSTENSEN, L. *Emotion Regulation and Aging*. EN: GROSS, James (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. Nueva York: Guilford Press, 307-327.

CHARLES, S. T. y CARSTENSEN, L. L. «Socioemotional Selectivity Theory». EN: H. REIS y S. SPRECHER (Eds.). *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 1578-1581). Thousand Oaks, CA, Sage Publications. 2009.

CHARLES, S. T. y CARSTENSEN, L. L. «Emotion Regulation and Aging». EN: J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. Nueva York, Guilford Press. 2007.

COATS, A. y BLANCHARD-FIELDS, F. «The Experience Of Anger and Sadness in Everyday Problems Impacts Age Differences in Emotion Regulation». *Developmental Psychology*, 44: 1547-155. 2008.

EKERMANS, G. «Emotional Intelligence Across Cultures: Theoretical and Methodological Considerations». EN: STOUGH et al. *Assessing Emotional Intelligence*, pp 259-290. The Springer Series on Human Exceptionality. 2009.

EKMAN, P. y DAVIDSON, R. J. Afterword: «Are There Basic Emotions?» EN: P. EKMAN y R. J. DAVIDSON (Eds.). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 46-47). Nueva York, Oxford University Press. 1994.



FRANCO-FERNÁNDEZ, M. D. y ANTEQUERA-JURADO, R. «Trastornos de ansiedad en el anciano». EN: Sicogeriatría, 1: 37-47. 2009.

FREDRICKSON, B. L. «The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions». EN: American Psychologist, 56, 218-226. 2001.

FREUD, A. (1980). El yo y los mecanismos de defensa. Barcelona, Editorial Paidós Ibérica. 1980.

FREUD, S. Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis. Obras Completas (33va. Ed). Buenos Aires, Biblioteca Nueva. 1932.

GROSS, J. J., y JOHN, O. P. «Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being». EN: Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362. 2003.

GROSS, J. J., y THOMPSON, R. A. «Emotion Regulation: Conceptual Foundations». EN: J.J. GROSS (Ed.) Handbook of Emotion Regulation. Nueva York, Guilford Press. 2007.

GUIDANO, V. El sí mismo en proceso. Barcelona, Paidós. 1994.

HESS, U., SENÉCAL, S., KIROUAC, G., HERRERA, P., PHILIPPOT, P. y KLECK, R. E. «Emotional Expressivity in Men and Women: Stereotypes and Self-Perceptions». EN: Cognition and Emotion, 14, 609-642. 2000.

IACUB, R. y SABATINI, M. B. Psicología de la mediana edad y vejez. Mar del Plata, Universidad Nacional de Mar del Plata. 2012.

KITAYAMA, S. y MARKUS, H. Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence. Washington DC, APA. 1994.

KWON, Y., SCHEIBE, S., SAMANEZ-LARKIN, G. R., TSAI, J. L., y CARSTENSEN, L. L. «Replicating the Positivity Effect in Picture Memory in Koreans: Evidence for Cross-Cultural Generalizability». EN: Psychology and Aging, 24, 748-754. 2009.

MÁRQUEZ GONZÁLEZ, M., FERNÁNDEZ DE TROCÓNIZ, M., MONTORIO CERRATO, I. y LOSADA BALTAR, A. «Experiencia y regulación emocional a lo largo de etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad». EN: *Psicothema*, 20 (4), 616-622. 2008.

MAYER, J. D. y CIARROCHI, J. «Clarifying Concepts Related to Emotional Intelligence: A Proposed Glossary». EN: J. CIARROCHI, J. P. FORGAS, y J. D. MAYER (Coord.) *Emotional Intelligence and Everyday Life* (pp. 261-267) (2.<sup>a</sup> ed). Nueva York, Psychology Press. 2006.

MAYER, J. D., BARSADE, S. G., y ROBERTS, R. D. «Human Abilities: Emotional Intelligence». EN: *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. 2008.

MAYER, J., CARUSO, D., y SALOVEY, P. «Models of emotional Intelligence». EN: Sternberg, Robert (Ed.), *Handbook of intelligence*. Cambridge, Cambridge University Press. 396-420. 2000.

MAYER, J., SALOVEY, P. y CARUSO, D. «Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications». EN: *Psychological Inquiry*. 15, (3), 197-215. 2004.

MESQUITA, B., y FRIJDA, N. H. «Cultural Variations in Emotions: A Review». EN: *Psychological Bulletin*, 112, 179-204. 1992.

MROZCEK, D. K. Y SPIRO, A. «Modeling Intraindividual Change in Personality Traits: Findings from the Normative Aging Study». EN: *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B; 153-165. 2003.

MROZCEK, Daniel K. y KOLARZ, Christian M. «The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness». EN: *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5): 1333-1349. 1998.

NIELSEN, L., KNUTSON, B., y CARSTENSEN, L. L. «Affect Dynamics, Affective Forecasting, and Aging». EN: *Emotion*, 8, 318-330. 2008.

RIVERS, S.; BRACKETT, M.; KATULAK, N. y SALOVEY, P. «Regulating Anger and Sadness: An Exploration of Discrete Emotions in Emotion Regulation». EN: *Journal Of Happiness Studies*, (8), 393-427. 2007.

SÁNCHEZ NÚÑEZ, M. T., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., MONTAÑÉS, J. y LATORRE, J. M. «Does Emotional Intelligence Depend on Gender? The Socialization of Emotional Competencies in Men and Women and its Implications». EN: *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15. 2008.

SÁNCHEZ PALACIOS, C. Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas, psicosociales y psicológicas. (Tesis doctoral). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Málaga, España. 2004.

SNYDER, C. R., y LÓPEZ, S. J. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA, Sage Publications. 2007.

SROUFE, A. «Early Relationships and the Development of Children». EN: *Infant Mental Health Journal*, 21, 67-74. 2009.

STANTON, A. L., PARSA, A., y AUSTENFELD, J. L. «The Adaptive Potential of Coping Through Emotional Approach». EN: C. R. SNYDER y S. J. LÓPEZ (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 148-158). Nueva York, Oxford University Press. 2002.

TAYLOR, S. E., y STANTON, A. «Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health». *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 129-153. 2007.

TURNER, J. y STETS, J. *The Sociology of Emotions*. Cambridge, Cambridge University Press. 2005.

ZAMARRÓN CASSINELLE, M. El bienestar subjetivo en la vejez. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, n.º 52. Lecciones de Gerontología, II. 9 de junio del 2006.

Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>

**\*María Florencia Giuliani** (Argentina). Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata. Es, asimismo, becaria de investigación en temas de envejecimiento emocional y docente en la cátedra de Estrategias Cuantitativas y Cualitativas para la Investigación en Psicología, además de estudiante de la carrera de Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional.