

Selección de situaciones

Situation selection

Enrique Lombardo
María Belén Sabatini
Franco Morales
Andrés Jensen

RESUMEN: En el presente artículo se muestran los resultados de un estudio cualitativo en relación a la *Selección de situaciones* como estrategia de regulación emocional en diferentes grupos etario. La regulación emocional consiste en procesos mediante los cuales las personas buscan redireccionar la tendencia de sus emociones. La selección o evitación de situaciones es una de sus estrategias. Frente a una situación emocionalmente intensa, ya sea negativa o positiva, y a partir de una evaluación subjetiva de la misma, se anticipan sus probables consecuencias emocionales. Esto puede desencadenar selección o evitación. Su eficacia se basa en un buen equilibrio entre la búsqueda del bienestar y la evitación del malestar; de manera que, el resultado predominante sea emocionalmente positivo. En cuanto a las diferencias por edad, en el uso de la selección diversos estudios plantean que las personas mayores tienden, en mayor medida que otros grupos etarios, a la búsqueda del mantenimiento y predominio de una emocionalidad positiva. Los resultados obtenidos muestran aspectos communes en cuanto a la selección. Sin embargo surgen algunas diferencias. En la juventud la actitud de los otros es fuente de emociones negativas, como enojo o desinterés. En la adultez, los problemas familiares, o las opiniones políticas son fuente de la ira. En la vejez, se evita aquello que remite a los aspectos más rechazables de la vejez misma, como la enfermedad o la pasividad. La evitación en los viejos no implica una

huida, sino más bien una neutralización o balance entre su compromiso social y su equilibrio emocional.

Palabras Clave: Selección de situaciones; Regulación emocional; Grupos de edad.

ABSTRACT: *In this article, results of a qualitative study in relation to Situation Selection as an emotional regulation strategy in different age groups are shown. The emotional regulation is a process whereby people seek to redirect the course of their emotions. The selection or avoidance of situations is one of these strategies. Faced with an emotionally intense situation, either negative or positive, and from a subjective assessment, subjects anticipate the likely emotional consequences. This can trigger selection or avoidance strategies. The efficacy of this process is based on a balance between search for wellbeing and avoidance of discomfort, in a way that predominantly the result is emotionally positive. Different studies suggest that older people tend, more than younger people, to de seek of maintenance and a predominance of a positive emotionality. The results obtained in this study show common aspects as regard to selection strategy. However, some differences appear. In youth, others attitudes is a source of negative emotions. In middle-age, family problems and political opinions are source of rage. In older people, everything that refers to the negative aspects of ageing, such as sickness and passivity, is avoided. The avoidance in older people doesn't imply a scape, but rather neutralization or balance between their social compromise and their emotional equilibrium.*

Keywords: *Situation selection; Emotional regulation; Age groups.*

Introducción

La *Selección de situaciones* es una estrategia de regulación emocional que se orienta a generar bienestar emocional.

La regulación emocional consiste en una serie de procesos mediante los cuales las personas buscan redireccionar la tendencia espontánea de sus emociones. Es una forma de regulación directa que actúa mediante la selección o evitación, frente a una situación que se

presenta como emocionalmente intensa, ya sea negativa o positiva. Por lo tanto, el uso de esta estrategia supone - a partir de una evaluación subjetiva - una anticipación de la situación, de sus probables características, y sus esperables consecuencias emocionales. Las situaciones seleccionadas o evitadas cubren una amplia gama de posibilidades; pueden ser contactos sociales, laborales o actividades recreativas.

Esta estrategia está presente desde la niñez a partir de la acción extrínseca de los padres, orientando al niño, ordenando sus actividades, moderando sus estados emocionales de excitación y se desarrolla con el individuo.

La selección y evitación de situaciones emocionales forma parte de nuestra cotidianidad. Podemos afirmar que su eficacia se basa en un buen equilibrio entre la búsqueda del bienestar y la evitación del malestar; de manera que, el resultado predominante sea positivo en términos emocionales. Desde ya, la vida requiere afrontar ambos tipos de situaciones y la consecución de este equilibrio no implica el desconocimiento de este hecho.

En cuanto a las diferencias por edad, en el uso de la selección encontramos relativamente pocas investigaciones que examinen los cambios que se dan con el paso del tiempo. Diversos estudios plantean que las personas mayores tienden, en mayor medida que otros grupos etarios, a la búsqueda del mantenimiento y predominio de una emocionalidad positiva. Por lo tanto, recursos como la selección y la evitación están al servicio de esta tendencia (Carstensen, Fung & Charles, 2003).

Algunos investigadores proponen que las personas mayores utilizan más comúnmente la selección emocional como estrategia de regulación, ya que esto implicaría una menor carga cognitiva en relación a otras estrategias (Turk Charles, Piazza, Luong, & Almeida, 2009)

Otros estudios han demostrado la asociación entre la madurez emocional y el envejecimiento (Marquez Gonzalez, Fernandez de Troconiz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008; Labouvie vief & Diehl, M., 1998; Blanchard-Fields, 1996; Labouvie vief *et al.*, 1989). La madurez emocional consistiría, fundamentalmente, en la adecuación de las emociones internas al contexto social externo.

Por otra parte, la selección ha sido considerada por Baltes y sus colegas como parte del modelo S.O.C., el cual plantea que los procesos de selección, optimización y

compensación son propios del buen envejecimiento y la sabiduría. Este modelo se define por la tendencia de los sujetos a ajustar sus actividades vitales vinculadas a su desarrollo, en función de pérdidas y ganancias propias de cada momento vital. Esta teoría enumera ciertas variables subjetivas que intervienen en este proceso, tales como, el control personal, la autonomía, la experticia en algún área de conocimiento o el contexto cultural en el que cada sujeto vive (Baltes & Baltes 1990, Baltes & Freund, 2007).

Estos autores amplían el concepto de selección considerándolo en función de ciertos objetivos y metas; centrándose en aquello que resulta significativo para ese momento vital.

En cuanto a la relación entre emoción y cognición durante la vejez, se ha señalado el aumento el peso de los factores emocionales en el procesamiento de la información (Mather & Carstensen, 2005). Al mismo tiempo, se ha advertido un mayor control emocional subjetivo; implicando de este modo, un mayor control emocional, una mayor estabilidad y madurez emocional, y finalmente, una mayor moderación del afecto positivo (Lawton *et al.*, 1992). Por último, en lo que respecta a los mecanismos de regulación emocional, los adultos mayores emplean mayores mecanismos regulatorios de tipo preventivo - centrándose en los antecedentes de la emoción-, en detrimento de estrategias regulatorias orientadas a la respuesta emocional como supresión (Gross *et al.*, 1997).

Se presentan aquí los resultados que nos permiten analizar las particularidades que adquiere esta estrategia en diferentes grupos etarios.

Se preguntó a los sujetos si existen situaciones en las que busque, o elija intencionalmente, para sentirse bien, y cuáles son esas situaciones. También se les indagó si podrían reconocer situaciones en las que evite intencionalmente, dada la suposición de provocar malestar, angustia o conflicto, y cuáles serían esas situaciones.

Análisis y generación de categorías

A partir de un análisis de contenido centrado en las respuestas surgió un sistema clasificatorio por categorías:

En lo que refiere a la búsqueda de situaciones placenteras se distinguieron dos categorías.

1.1) Buscan

1.2) No buscan

Entre quienes afirmaban buscar activamente situaciones que les reportaran emociones positivas, y quienes no lo hacían.

Asimismo, dentro del primer grupo se observaron que las situaciones buscadas se podían categorizar de la siguiente forma:

1.1.1) Vinculares

1.1.2) Actividades

Vinculares agrupa las respuestas en las que la búsqueda se orienta a familiares, amistades o a la pareja; e incluso relaciones ocasionales. Mientras que *actividades* circunscribe las búsquedas relacionadas a la realización de tareas o acciones que tienden al bienestar.

En cuanto a la evitación de situaciones, se diferenciaron dos categorías:

2.1) Evitación

2.2) No evitación

También, entre quienes afirmaban evitar activamente situaciones displacenteras, y quienes no lo hacían y preferían sobrellevarlas.

De este modo, se construyeron categorías en función del tipo de situación emocional a ser evitada.

2.1.1) Angustia o conflicto interno

2.1.2) Conflicto vincular o social

En el primer caso, las situaciones evitadas son aquellas que generan angustia o conflicto interno; es decir, situaciones donde aparecen emociones negativas vinculadas a experiencias vividas -como la viudez o la jubilación- pero no el conflicto con otras personas. Podríamos decir que son experiencias esperables, o propias de la vida. A partir de estas aparece muchas veces la idea de cambiar -o de tratar de evitar sentir- tales emociones; sobrellevarlas sin un costo emocional excesivo, a partir de la fuerza de voluntad o actitud. En el segundo caso, se categorizan aquellas situaciones que son consecuencia de un conflicto vincular o social. Tanto aquellas que se dan con personas significativas como en encuentros ocasionales

Resultados por grupos de edad

A continuación se exponen los resultados según el sistema de categorías utilizado para las respuestas de los cuatro grupos de edad analizados:

Grupo de 20 a 30 años

El análisis de los datos con respecto a la búsqueda de situaciones permitió comprobar que, en el grupo de personas jóvenes predominaron las respuestas afirmativas (1.1). Es decir que, este grupo etario manifestó buscar intencionalmente situaciones que los hagan sentir bien. Entre estas predominaron, en primer lugar, las referidas a estar, o compartir distintos momentos, con vínculos significativos (1.1.1). Entre ellos, los amigos aparecen en mayor medida, asociados a situaciones placenteras que son buscadas; luego se menciona a la pareja y a la familia. A continuación, se presentan los relatos que ejemplifican esta categoría:

“Salir con amigos; reencontrarme con gente que quiero...mi familia.”
(Hombre 20-30 años).

“Juntarme con amigos; estar con mi pareja.” (Mujer 20-30 años).

“Situaciones de intimidad en la pareja.” (Hombre, 20-30 años).

“Juntarme a comer con amigos; ir a visitar a mis viejos.” (Hombre, 20-30 años).

Entre las elecciones también se menciona el compartir un momento con otras personas sin que los mismos sean contactos significativos, siendo más bien relaciones ocasionales.

“Busco estar con gente en reuniones; eso me da alegría.” (Mujer 20-30 años)

Otra categoría que emerge del análisis hace referencia a la búsqueda de situaciones referidas a la realización de algún tipo de actividad (1.1.2); como por ejemplo, practicar algún deporte, escuchar música, trabajar, comprar ropa etc.

“Generalmente elijo el deporte: tenis, rollers, caminatas.”
(Mujer, 20-30 años).

“Leo cosas de mi agrado, escucho música, hago caminatas, voy a parques para estar en contacto con la naturaleza, hago cursos que me gustan y elijo personas que me hacen bien.”
(Mujer, 20-30 años).

“Trabajar también me pone bien; es algo que disfruto.”
(Hombre, 20-30 años).

“Soy de recompensarme; me pongo a jugar dos horas en Internet, me compro algo, me voy a Mc Donald's...” (Hombre, 20-30 años).

También se mencionaron -aunque en menor medida- actividades orientadas a la tranquilidad; por ejemplo, respirar hondo, relajarse, estar en silencio o en soledad:

“Pongo música, bailo, me baño, trato de respirar hondo.” (Mujer, 20-30 años).

“Respirar y hacer afirmaciones mentales.” (Mujer, 20-30 años).

Con respecto a este punto, solo dos personas respondieron que no buscan (1.2) intencionalmente situaciones placenteras. En estos casos, el argumento utilizado hizo referencia a una decisión de “vivir el momento”, o no adelantarse a los hechos. Si bien constituyen una proporción menor de las respuestas, es interesante destacar en el argumento la idea del encuentro no intencional asociado con situaciones de bienestar. No se trataría de evitar estas situaciones, sino que estas se den como parte de las expectativas de este grupo etario. No requerirían de un “esfuerzo extra”, sino que simplemente son parte de lo esperable.

Con respecto a la evitación de situaciones que pueden generar malestar, nuevamente predominaron las respuestas afirmativas; es decir, los jóvenes sostienen en su mayoría que evitan (2.1) intencionalmente situaciones en las que puedan no sentirse bien.

Las situaciones más evitadas son aquellas que implican el vínculo con otros, (2.1.2) significativos o no (peleas callejeras por ejemplo); y de las cuáles pudieran derivar conflictos.

“Cuando nos juntamos y sé que va a ir alguien que no aguanto, entonces intento no ir; porque sé que podemos llegar a tener problemas.” (Hombre, 20-30 años).

“Discutir con alguien en la calle o con mi novia.” (Hombre, 20-30 años).

“Sí, todo el tiempo; para no confrontar. En el auto dejo pasar a uno, que no me hinche, para no cagarme a trompadas.” (Hombre, 20-30 años).

“Sí, pelear con mi mamá...y cuando discuten mis viejos.” (Mujer, 20-30 años).

“La semana pasada me peleé con una amiga, y cuando me llamó no la atendí porque sabía que iba a ser para peor.” (Mujer, 20-30 años).

Sin embargo también hacen referencia a situaciones vinculares (2.1.2) que evitan por la incomodidad y aburrimiento:

“Trato de evitar situaciones en las que no me siento bien; no estar con personas que me hacen mal, o en situaciones en las que me voy a sentir mal o incómoda. Eso lo fui haciendo con el tiempo. Al vivir diferentes situaciones voy reconociendo como me siento, como para poder adelantarme. Cuando era más chica toleraba todo.” (Mujer, 20-30 años)

“Si tengo que ir a un cumpleaños, o algo que sé que me voy a sentir incómoda, o va alguien que me cae mal, si puedo lo evito; o voy un ratito y me voy.” (Mujer, 20-30 años).

“Reuniones sociales o encuentros en los que va gente con la que no me llevo bien, o voy a estar descolgado.” (Hombre, 20-30 años).

Se mencionan además, y en la misma proporción que las anteriores, situaciones que pudieran generar angustia, tristeza o sensaciones desagradables, como ansiedad (2.1.1):

“Películas de terror: no las miro porque sé que me producen; me da una sensación muy fea. O las que son de un hecho verídico de sufrimiento tampoco, porque me compenetro tanto que es ahí donde me da la sensación intensamente fea.” (Mujer, 20-30 años)

“A veces, situaciones que tienen que ver con cosas pasadas que pueden provocar nostalgia o recuerdos feos míos, o de otra persona.” (Mujer, 20-30 años).

En el caso de los jóvenes es frecuente la evitación de situaciones sentidas como vergonzantes (2.1.1) las cuales implican algún tipo de exposición o dar cuenta de un saber.

“Trato de reducir las situaciones que me expongan: hablar en público, una charla en un congreso...” (Mujer, 20-30 años).

“Evito ir a la playa porque como soy muy flaco; no me gusta mi cuerpo.”
(Hombre, 20-30 años).

“Creo que tiene que ver con situaciones en las cuales me siento expuesto, en las que tengo que demostrar algo; por ahí, en las que hay cierta presión o se me demanda algo. También hay situaciones que se dan en un contexto más amplio, con muchas personas, también las evito, o busco transitarlas rápido.” (Hombre, 20-30 años).

Por el contrario, un grupo reducido de jóvenes respondió negativamente (2.2). En estos casos, asociaban esta respuesta con la inexistencia de lugares o situaciones en las que pudiesen sentirse mal, la imposibilidad de adelantarse a los hechos, el hecho de no medir las consecuencias o la decisión consciente de “arriesgarse” a vivir la experiencia, aunque ésta pudiera provocar malestar. Un ejemplo de esta última respuesta es el encuentro con una ex-pareja, donde la persona adelanta que posiblemente se sienta mal luego del encuentro, pero elige igualmente esa situación:

“No, no, generalmente me siento bien en los lugares en que estoy.”
(Hombre, 20-30 años).

“Es difícil adelantarse a las consecuencias de las situaciones. No me pongo a pensar en si algo va a terminar mal como para no hacerlo; no lo pienso.” (Mujer, 20-30 años).

“Sé que me va a hacer mal pero pienso que capaz puedo sacar algo bueno y me arriesgo. La verdad, no evito situaciones, las vivo; las siento aunque me generen malestar, o algo así.” (Mujer, 20-30 años).

En general, el grupo muestra una emocionalidad que se despliega en diversos y variados contextos y actividades. Esto hace necesario el aprendizaje, y el uso de distintas estrategias para adaptarse a esa multiplicidad de situaciones.

Grupo de 40 a 50

El análisis de los datos en relación a la búsqueda de situaciones permitió observar que en este grupo predominaron las respuestas afirmativas (1.1); es decir, este grupo etario manifestó buscar intencionalmente situaciones que los hagan sentir bien.

Entre las situaciones mencionadas predominaron aquellas que implican el desarrollo de una actividad.

“Sí, deportes, teatro. Ahora que estoy haciendo rehabilitación [se fracturó una mano] intentar hacerla bien, para después poder hacer las cosas que me gustan, que es volver a jugar o hacer teatro de mejor manera.” (Hombre, 40-50 años).

“Sí, pongo música, me pongo a bailar; mucha coca-cola y una copita de vino y eso me da alegría. A veces también me pongo a tejer o coser que son cosas que me gustan.” (Mujer, 40-50 años).

“Sí, hago yoga y platería.” (Mujer, 40-50 años).

“Sí, nadar por ejemplo; me relaja, siempre que no sea una carrera. También ir al cine y viajar. Cuando puedo me gusta viajar y conocer distintos lugares.” (Hombre, 40-50 años).

El tipo de actividades que se refieren en esta categoría van desde aquellas en las que el componente corporal es muy fuerte –como actividades deportivas, danzas etc. –, hasta quienes buscan actividades de tipo recreativo con menor implicación del cuerpo. Asimismo, también aparecen actividades que implican una postura más activa, como ir al cine o viajar.

También se mencionan en algunas respuestas, actividades (1.1.2) en donde lo mental es predominante.

“... pensar en cosas positivas...” (Hombre, 40-50 años)

“Por ejemplo, armo una situación en mi mente y la trato de llevar adelante como sea. ¡Puede ser cualquier cosa, eh! Desde una velada romántica, hasta un momento en soledad.” (Mujer, 40-50 años).

“Mira, me parece que de varios. Por ejemplo, generas un ambiente -que uno sabe que le es agradable-, que te gusta, que te hace sentir bien, en tu casa con la música que elegís, con la luz que prendes o que no prendes, que te hace bien. Ese tipo de cosas yo las hago cotidianamente. Yo solo cenó con velas; porque me gusta, y está bueno entonces.” (Hombre, 40-50 años).

“Sí, sí, uno siempre trata de darse esos momentos solo o con la familia, con tu mascota, con tus amigos. Sí, soy de buscar esos momentos de plenitud, agradables.” (Mujer, 40-50 años).

Esta categoría (1.1.2) nos muestra en este grupo de edad respuestas muy diversas. Mientras que algunos entrevistados se refieren a “pensar en cosas positivas”, o “buscar esos momentos de plenitud, agradables”, otros hablan de cómo desde la fantasía generan situaciones que creen placenteras y las llevan a cabo. Si bien estas últimas implican algún tipo de actividad, lo que predomina en esos casos es el proceso previo de fantasía y armado mental de la situación placentera.

También fueron muy repetidas las situaciones relacionadas con vínculos amistosos o familiares (1.1.1).

“Sí, salir con una amiga; llamo a mi amiga y salimos a caminar.” (Mujer, 40-50 años).

“Me hace bien estar con una amiga, me da alegría. Tampoco la puedo ver mucho, pero cuando lo logro me hace mucho bien estar con ella.” (Mujer de 40-50 años).

“Sí, en lo posible sí. Cuando uno puede, no sé, salir a comer, o compartir con mi hija, ahora que puedo.” (Hombre, 40-50 años).

“Y sí, creo que siempre buscamos estar bien. Salir, estar con la familia, ir a la playa en el fin de semana con la familia o a la laguna, salir con mi familia.” (Mujer, 40-50 años).

En estos casos, lo que predomina es compartir tiempo con familiares y amigos (I.1.1), más que compartir una actividad (I.1.2). Si bien en algunos casos se habla de salir a cenar con amigos, o jugar con los hijos, lo que resalta es que el foco no está puesto en aquello que convoca al encuentro, sino el encuentro mismo. Una particularidad que se puede resaltar en estas respuestas es que se hace referencia, tanto directa como indirectamente, a la poca disponibilidad de tiempos para poder realizar estos encuentros.

En algunos casos se observa la búsqueda de situaciones en las que se privilegió el vínculo de pareja, más allá de lo familiar.

“Hacer deportes; pensar en cosas positivas; la intimidad con mi pareja; compartir momentos con mis hijos y afectos cercanos.” (Hombre, 40-50 años).

“Con mi pareja, acercarme de repente mientras estoy haciendo cualquier cosa, y generar ese encuentro en la casa” (Mujer, 40-50 años).

En algunos casos la búsqueda de situaciones aparecía vinculada al bienestar provocado al hacer un bien, o servicio a otros:

“Cuando estas en familia, buscas hacer cosas para estar bien vos y que los demás también estén bien. En el trabajo también busco estar bien; por ejemplo, invitar un café a alguien, o generar un clima lindo de trabajo; eso sí, lo hago porque también me hace estar bien generar esas cosas.” (Hombre, 40-50 años).

“... acompañar a alguien que me necesite.” (Mujer, 40-50 años).

“Ayudar a alguien me hace sentir bien; sentirme necesitada. El trabajo me ayuda mucho a ocupar mi tiempo; me hace sentir útil.” (Mujer, 40-50 años).

En otras ocasiones se observa cómo la búsqueda de situaciones placenteras tiene un carácter más evitativo, o de apartamiento de los vínculos:

“Sí, salir a correr; salir a caminar. Soy de apartarme de las situaciones que no me gustan. Desde una discusión, o algo que me produce malestar, trato de ponerme hacer otra cosa; sea salir a correr, salir a caminar o ponerme a limpiar. Trato de salirme.” (Hombre, 40-50 años).

No se encontraron respuestas negativas (1.2) en este grupo de edad; aunque en algunas no hay mucha claridad respecto a la intencionalidad de búsqueda:

“En realidad, busco muchas veces situaciones que me dan displacer. Mi pareja me hace darme cuenta de lo que hago; que eso que hago no me hace bien.” (Hombre, 40–50 años).

“No sé si las elijo. Intento estar en familia y realizar actividades que me gusten, como ir al cine por ejemplo, leer algún libro tranquila.” (Mujer, 40-50 años).

“Y sí; buscar excusas para evitar decir lo que me pasa y evitar angustiarme.” (Mujer, 40–50 años).

Algunos reconocen que, si bien en ocasiones buscan situaciones placenteras, en general tienden a terminar en situaciones que les producen displacer. Otros, si bien muestran un registro de las conductas que le producen placer, afirman que no son estrictamente elegidas.

Con respecto a la evitación de situaciones que pueden generar malestar este grupo de edad evidenció una mayoría de respuestas afirmativas (2.1); donde se sostiene una evitación activa de situaciones que generan malestar. Las situaciones más evitadas son aquellas que tienen que ver con el conflicto vincular o social (2.1.2); es decir, son de carácter intersubjetivo:

“Las reuniones familiares son siempre para quilombo. Cuando puedo esquivarlas las esquivo.” (Hombre, 40 -50 años).

“Evito lugares donde haya gente con la que no me llevo bien; o si sé que un lugar al que ya fui no me agrada, lo evito, no voy más.” (Hombre, 40-50 años).

“Sí, por ejemplo no ver de manera frecuente a aquellas personas que me despiertan malestar. Por ejemplo, en uno de los trabajos tengo tratar que el tiempo se pase rápido para no estar en ese ambiente; porque necesito el dinero y tratar de hacer las cosas lo mejor posible para no confrontar con mi jefe.” (Hombre, 40-50 años).

“Sí, evito situaciones; por ejemplo, si no quiero estar con ciertas personas que sé que van a algún lugar que me invitan, no voy.” (Mujer, 40-50 años).

“Hay situaciones que las evito si puedo, otras escapan de mis posibilidades. Las que evito son las situaciones de agresión y maltrato.” (Mujer, 40-0 años).

Las respuestas también hacen mención a la evitación o manejo de situaciones que generan angustia o conflicto interno, intrasubjetivo (2.1.1):

“Y sí, las que te dije de mis ataques. Cuando empiezo a sentir algo raro, ya me calmo y digo no me va a pasar otra vez. Evito esa angustia, es terrible.” (Hombre, 40-50 años).

“Y, por ejemplo la preocupación del otro por vos, lo evito porque me pone mal.” (Hombre, 40-50 años).

“Sí, ir a la cancha; porque me transformo y me hace mal.” (Hombre, 40-50 años).

“Sí, discusiones; o no contar lo que me está pasando. Pero no es solo para evitar, no sé cómo. Bueno, lo de la discusión sería por una cuestión, pero es por lo que estábamos hablando hoy; es como revolver lo que no querés, o no tenés ganas.” (Mujer, 40-50 años).

Por último, en algunos casos se hace referencia a la evitación de ciertos contactos interpersonales debido al conflicto que surge como consecuencia de las expectativas o ideales en relación a los otros, los cuales no reúnen determinados valores o características vinculadas a éstos:

“No me dejo condicionar. Cuando más grande me hago, más selectivo soy. No pierdo el tiempo con gente que me ha defraudado.” (Hombre, 40-50 años).

“Estar con gente mala onda, falsa, que siempre se queja por todo.” (Hombre, 40-50 años).

“Y a la casa de familiares que no me caen bien, no voy. Amigos no, porque a medida que pasa el tiempo te vas quedando con los amigos que querés. Pero así todo, yo no invito a todos a mi casa, solo a los que realmente quiero.” (Hombre, 40-50 años).

“Por ejemplo, cuando viene mi amiga a contarme todos los dramas que tiene, que en realidad no son drama. Las cosas le salen mal porque hace las cosas mal. Y ella viene y me cuenta me cuenta y me cuenta; y no es que ella sea menos que yo, pero en este momento mi situación es importante, más grave.” (Mujer, 40-50 años).

Surge de las respuestas de este grupo -tanto en la selección como en la evitación- una búsqueda de situaciones de placer o bienestar, tanto en el contexto social como en el ámbito íntimo y privado. Éste último aspecto es quizá una de las notas más destacables de este grupo. En las respuestas la búsqueda misma de la intimidad es fuente de bienestar y placer. El paso del tiempo y las experiencias vividas han generado en las personas de este grupo de edad una estabilización más fuerte de su sentido de identidad que hace valorar su propia interioridad; en consecuencia, a la hora de seleccionar situaciones cuentan con una mayor diferenciación entre lo propio y lo ajeno.

Grupo de 60 a 70 y de 80 a 90 años

Estos dos grupos de edad se han mostrado generalmente homogéneos en relación a la selección y evitación de situaciones; por este motivo se presenta el análisis de manera conjunta.

Al igual que en los restantes grupos de edad, las personas mayores afirman en su mayoría buscar situaciones que generen bienestar y placer (1.1).

En relación a la búsqueda de situaciones placenteras, esta se da en el contexto de la familia, la pareja o los amigos (1.1.1); es decir, en situaciones donde lo vincular claramente predomina. En muchos casos, refieren que el sólo encuentro con estas personas genera bienestar. En las respuestas aparece una gran valoración del contacto con los otros. En cuanto a los vínculos a los que hacen referencia en la búsqueda de momentos agradables aluden, casi igualitariamente, a familiares y amistades, así como a la compañía de su pareja. En general, estos vínculos se encuentran entre hijos, nietos, amigos y la pareja.

“Me gusta provocar, por ejemplo, reuniones familiares a pesar de mis problemas. Yo todos los sábados cocino para quince o veinte personas todo el año.” (Mujer 80-90 años).

“Y, viste que te decía: mi vida es bastante rutinaria. Pero sí, por ahí compartir un lindo momento con amistades, leer; esas cosas hacen bien y siempre uno busca hacer cosas que lo hagan sentir mejor.” (Hombre, 80-90 años).

“El estar en familia. Mi hijo y mis nietos son mi fuente de alegría.” (Hombre, 60-70 años).

Mencionan un número importante de actividades (1.1.2) como posibles fuentes de bienestar. En su mayoría, relacionadas con el tiempo libre -leer, caminar, jugar-, u otras que demandan un compromiso mayor, como trabajar o estudiar. Las primeras aparecen predominantemente en el grupo de mayores de 80- 90 debido a que es menos probable que desarrollen actividades laborales.

Por un lado, podemos pensar estas respuestas en relación a la creciente valorización social de las actividades en la vejez, propia de nuestra época; y por otro, la institucionalización de estas actividades en centros de salud, obras sociales, centros barriales etc.

Como es esperable, las actividades ligadas al trabajo aparecen más comúnmente en el grupo de 60-70 años, donde todavía hay personas en situación laboral activa, las cuales encuentran en el trabajo un ámbito de disfrute o de armonía frente a otras problemáticas. Podemos suponer, detrás de esta elección una sobrevaloración del trabajo frente a la pronta jubilación. El estudio aparece menos frecuentemente:

“Por ejemplo, yo veo que para muchos el trabajo es un castigo pero para mí, tengo que confesar que me entretiene. Yo ahí me olvido de otros problemas.” (Hombre, 60-70 años).

“Todavía para mí el trabajo es un disfrute, porque me contacto con la gente que entra al negocio; y si bien, a veces es un poco cansador me hace sentir bien. Además yo ahí estoy de buen humor.” (Mujer, 60-70 años).

“Las situaciones que controlo. Y qué sé yo; me gusta el deporte, por ejemplo, me gusta verlo, no me apasiona pero me siento bárbaro, me gusta verlo. O una película; salir a caminar; a tomar un helado; a tomar un café con un chocolate. Mis gustos son sencillos, pero es lo que yo valoro de la vida. Por supuesto, ver bien a mis hijos.” (Hombre, 60-70 años).

“Sí, por ejemplo la costura; para mí es como una terapia. Hay veces que no tengo ganas o no me siento bien, pero digo: hago esto y me despejo, me distraigo un poco la cabeza. O a veces, trato de ir a la casa de alguna vecina, o a lo de mi hermana, para charlar y despejarme un poco.” (Mujer, 80-90 años).

“¡Sí, claro: voy a la facultad! Voy a estudiar turismo; voy a estudiar literatura. Porque viste que ahora hay cursos para nosotros. Hice computación. Uso la máquina como si fuera... me encanta la computadora. Así que sí, busco cosas para hacer, para estar bien, para que el tiempo no te sobre y no te sientas mal. Me gusta hacer cosas nuevas, a esta altura, sigo haciendo cosas nuevas.” (Mujer, 8-90 años).

Con respecto a la evitación de situaciones, las personas mayores manifestaron evitar (2.1) aquellas que se asocian a emociones negativas vinculadas a experiencias vividas como la viudez o la jubilación (2.1.1) y el conflicto con otros (2.1.2). Surgen de las respuestas las dificultades o fracasos en la aplicación de esta estrategia. En ocasiones, algunas circunstancias o compromisos generan la imposibilidad de la evitación, a partir de lo cual se ponen en marcha otras estrategias. Algunas de las mencionadas en las respuestas son la modificación atencional o el cambio cognitivo.

También aluden a la evitación de conflictos con otras personas de la familia, amistades o del ámbito laboral y que hemos llamado conflicto vincular/social (2.1.2).

En estos grupos de edad, se observó que los temas más citados como motivo de disputa son la política y los temas vinculados a problemas personales de los otros. Las estrategias de evitación utilizadas en estos casos, pueden ser, el recurso a la evitación por antecedente -en el cual los sujetos evitan directamente las situaciones conflictivas antes de que estas ocurran. La experiencia social le permite aplicar este recurso en aquellas situaciones que pueden desencadenar emociones fuertes y de difícil control.

“Y, sí. Por las dudas, en las situaciones que hay peleas y esas cosas trato de evitarlas. Sobre todo acá, en la calle, ¿no?” (Hombre, 60-70 años).

“Eso, las preocupaciones; es lo que peor me hace de todo. Pero por eso trato de no sentirme así, y veo televisión o salgo para sentirme mejor.” (Mujer, 80 - 90 años).

“No hablo de política ni de religión, principalmente con mi hijo y mi yerno, para evitar conflictos.” (Hombre, 80 - 90 años).

En algunos casos, el bienestar proviene de la simple evitación de problemas a partir de no implicarse en ellos. Sería una postura más pasiva a diferencia de los casos en que existen actividades que el sujeto debe promover; por ejemplo, ver a los nietos, o salir a caminar.

“Sí, todo el tiempo. Sobre todo en emociones negativas con el deseo de soltarlas, sabiendo que pueden dañarme.” (Mujer, 60-70 años).

Otra estrategia consiste en neutralizar intencionalmente la emoción, evitando involucrarse en la situación. El sujeto evita el conflicto quitando su atención (modificación atencional) de la situación; lo que podría pensarse como una revaloración de la importancia del contacto social frente a la posibilidad del aislamiento o la soledad.

“Trato de escuchar. Ya te digo, es diario; en el día hay personas que vienen al negocio y se descargan por situaciones de ellos que viven, ¿no? Estoy en el maxiquiosco en la cuadra de la salita y constantemente entra gente que te cuenta cosas. Y yo estoy, las escucho; no me molesta ni lo evito.” (Mujer, 60-70 años).

“Sí, evito a la gente que esta hablando continuamente de sus problemas personales; no quiero escucharlo. Si tengo que escucharlas las escucho en silencio, pero no me importa.” (Hombre, 80-90 años).

Una fuente de angustia y conflicto intersubjetivo lo constituye el encuentro con personas que tienen como característica el referirse comúnmente a temas como enfermedades, o con posturas políticas o religiosas muy rígidas y dogmáticas. El contacto con esas personas genera malestar, por lo que evitan involucrarse en conversaciones que impliquen escuchar lamentos o calamidades. Como se verá, en algunas respuestas los sujetos parecen intentar, como mencionábamos anteriormente, un desvío atencional; es decir, una postura de no involucrarse ni comprometerse en diálogos que involucran una fuente de tensión y malestar.

“Las discusiones de política me terminan perjudicando. Me altera y me termina subiendo la presión. Cuando olfateo que se está armando una, yo me pongo a hacer otra cosa.” (Hombre, 60-70 años).

“Sí, últimamente trato de evitar estar con personas muy conflictuadas, porque siento que me deprimen y me estoy dañando a mí misma. Y aunque me pesa, porque uno trata de acompañar a esas personas, me di cuenta que de esa forma me cuido a mi misma; y es importante para mí, ahora, cuidarme.” (Mujer, 60-70 años).

Como vemos, aquí aparece como estrategia una actitud de no compromiso o implicación en el problema del otro, de manera de no caer en emociones negativas vinculadas por comprensión o identificación.

En cuanto a lo que hemos llamado respuestas de evitación de conflictos internos o angustia (2.1.1), aquello que se quiere evitar es un estado de ánimo negativo que surge frente a una situación, y en algunos casos, inclusive, de manera inmotivada. Las personas que se incluyen en este grupo etario hacen una evaluación de los cambios sufridos a lo largo del tiempo. Expresan haber modificado sus estados de ánimo, y las reacciones que eran propias de su juventud y adultez. Al mismo tiempo, también aparecen situaciones nuevas que generan malestar y quieren modificar.

“Y, digamos que uno con los años trata de buscar pasar por un estado sin tantos picos; ni para abajo, ni para arriba.” (Hombre, 80-90 años).

“Uno, con los años, se vuelve mas tranquilo, se apacigua. No derrocha tanta energía en cosas que no tienen sentido. Ahora, por ejemplo, no me enojo como antes; trato de ser más tranquilo, de que las cosas a mi alrededor estén estables; tampoco busco los sobresaltos.” (Hombre, 80-90 años).

“Sí, casualmente hace poco falleció quien fue mi marido, y mi hija quería que yo fuera al entierro. Pero yo le dije que no. No es por odio, ni por nada -no tengo nada-, que dios lo perdone, o me perdone a mí. Pero qué papel hago yo al lado de su actual mujer. No voy a donde no lo siento. No voy a hacer algo que no me resulta placentero, o ir donde no esté tranquila.” (Mujer, 80-90 años).

La estrategia más utilizada frente a esta situación consiste en cambiar lo que se piensa acerca de dicha emoción, o de la propia capacidad para manejarla (cambio cognitivo).

En las respuestas de ambos grupos aparecen referencias a la experiencia social, y a la vida personal, como fuente de saber acerca de las situaciones y sus consecuencias emocionales; lo que constituye una fuente de auto observación, en tanto se ha actuado en situaciones análogas y se conocen las consecuencias posteriores.

“Sí, seguro. A esta edad uno ya sabe qué cosas no le hacen sentir bien y trata de alejarse, me parece. Evitar momentos incómodos, situaciones que uno ya sabe que no le hacen bien.” (Mujer 60-70 años)

“Sí, yo creo que sí. ¿Cuáles? Cuando uno tiene algún problema y no puede mentalmente salir para olvidarlo, y te hace mal. Te metes en otro mundo, en otras realidades que no te incomoden. Es algo virtual; es algo mental.” (Hombre, 60-70 años)

“Elaboro bastante las situaciones antes de tener que enfrentarlas. No la evito sino que la elaboro. No la evito; le voy a buscar una vuelta que me signifique no tropezar o no chocar, o que a lo mejor en algún momento más adelante o de otra forma la voy a poder afrontar.” (Hombre, 60-70 años).

Consideraciones finales

Similitudes y diferencias entre los cuatro grupos de edad

En primer lugar, se destaca que, de acuerdo con las respuestas de los cuatro grupos analizados, las personas de los distintos grupos etarios buscan intencionalmente situaciones que generen bienestar o placer. Es decir, seleccionan entre las situaciones posibles de su vida diaria aquellas que generan emociones positivas o gratificantes.

Además, se encontró coincidencia entre los grupos en lo que respecta a las situaciones asociadas a este bienestar. Las mismas están implicadas en el encuentro con otros significativos, la realización de actividades, o tareas generalmente recreativas. Con

respecto a este punto, se hallaron algunas diferencias en los vínculos que eran mencionados. Mientras que las personas más jóvenes señalaron predominantemente las relaciones de amistad; las personas de mediana edad hicieron hincapié en las relaciones familiares. En este último grupo, aparece la mención a los hijos y el pasar tiempo con ellos. En cambio, las personas mayores mencionaron en igual medida los vínculos familiares y de amistad.

En lo que se refiere a las actividades –en tanto fuente de emociones positivas-, se observó en todos los grupos que, aquellas que tienen un carácter recreativo son identificadas como las que generan mayor bienestar. Asimismo, se destaca la diversidad de fuentes de bienestar emocional mencionadas por los adultos mayores. Esto entra sintonía con la tendencia de los últimos años, que considera a la vejez como una etapa activa en el curso de la vida.

En relación a la evitación de situaciones displacenteras, se observó, nuevamente, que en los cuatro grupos de edad estas situaciones eran evitadas; en lo particular aquellas que podían producir conflicto con otras personas, o situaciones de angustia o tristeza.

En este punto, los adultos mayores atribuían esta selección a la experiencia que habían obtenido de sus años de vida, y al reconocimiento de aquello que preferían no vivenciar. En cambio, si bien las personas jóvenes también evitaban dichas situaciones, pocas hicieron alusión explícita al hecho de observar un aprendizaje debido a la experiencia.

Otra diferencia que surge en relación a la evitación, es el hecho de que las personas mayores señalaron específicamente algunos temas frente a los cuales son emocionalmente sensibles, como la enfermedad y los temas políticos.

Resulta interesante el análisis de la evitación a partir de las categorías del conflicto interno-angustia, cuando tal conflicto está motivado por el contacto con personas de características rechazadas por el sujeto. En este caso, las diferencias entre los grupos se encuentran justamente, en qué características rechazan en general. Mientras los jóvenes ponen énfasis en cuestiones tales como la falta de interés o la incomodidad resultante del encuentro; los adultos de 40 a 50 años rechazan personas que carecen de valores tales como la bondad y la honestidad, o son agresivos. En el caso de los adultos mayores de edad

avanzada, el conflicto se encuentra en los temas de conversación, señalando puntualmente entre ellos, a las enfermedades y la política.

Conclusiones

A partir del análisis de las respuestas en los grupos estudiados surgen algunos aspectos a considerar en torno de las transformaciones de la emocionalidad a lo largo del curso de la vida. El bienestar cobra diferentes significaciones, tanto en lo vincular, como en las actividades que el sujeto desarrolla para su búsqueda.

En la juventud las actividades extra-familiares se dan en ámbitos sociales con encuentros ocasionales, o circunstanciales, que muchas veces no permiten una anticipación de las situaciones generadas a partir de los mismos.

En el caso de los adultos de 40 a 50 años, encontramos el refugio en la esfera de lo familiar como fuente de bienestar, frente al malestar que surge de la vida laboral, o de contactos en lugares públicos -el tránsito, la calle, etc.-; frente a esto, habría una vuelta hacia la interioridad, en una búsqueda por controlar y manejar las emociones.

En la vejez, la vida activa resulta una verdadera conquista, frente a la expectativa inversa que es la pasividad y el aislamiento -el quedarse en casa sin mucho que hacer y en soledad-. Los amigos, la familia y la pareja encuentran su espacio en la búsqueda del bienestar en el viejo.

Por otra parte, si en la juventud son relevantes las amistades en la vida emocional; durante la adultez y la vejez lo son la familia y la pareja. Si bien en la vejez vuelven a tener mucho peso las amistades en equilibrio con los vínculos familiares y de pareja. Podemos pensar que en este grupo se da una emocionalidad más compleja, que se manifiesta en lo que podemos llamar búsqueda de un balance emocional como objetivo superior al control, o regulación emocional.

En cuanto a la evitación, también se destacan aquellos conflictos propios de cada momento vital, y de qué manera el sujeto actúa en las diferentes etapas de la vida.

En todos los grupos, los conflictos con los otros son la principal fuente de malestar. En estos casos, la evitación se hace efectiva de manera directa. Ahora bien, las respuestas indican una variación de aquello que transforma al otro en fuente de malestar. Hay aspectos comunes, como la evitación de peleas o disputas, y aspectos que son particularmente sensibles para cada grupo etario. En la juventud parece ser la actitud de los otros lo que desencadena emociones negativas, como enojo o desinterés. En la adultez, es básicamente la ira que la genera problemas familiares, o se cataliza a través de opiniones políticas. En la vejez, se evita aquello que remite a los aspectos más rechazables de la vejez misma, como la enfermedad o la pasividad. De este modo, temas tales como las enfermedades desencadenan formas de la evitación. La evitación implica para los adultos mayores un riesgo en el sentido de la soledad y el aislamiento. Así, en muchos casos, más allá del rechazo que pudieran provocar los otros, la evitación no implica una huida, sino más bien una neutralización de las emociones negativas. Entendemos, que aquí podemos visualizar un balance entre su compromiso social y su equilibrio emocional.

Referencias

- Baltes, P.B., & Freund, A. M. (2007). El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva con compensaciones. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger. (Eds.) *Psicología del Potencial Humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva* (pp. 45-62). Barcelona: Gedisa.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.) *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Blanchard-Fields, F. (1996). The role of emotion in social cognition across the adult life span. En K. W. Shaie. *Cognitive and affective aspects of emotion*. Symposium conducted at 1996 Emotion and Adult Development Conference, University Park, PA.
- Carstensen, L.L., Fung, H.H., & Charles, S.T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*. 27(2), 103-123.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Gotestam-Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*. 12, 590 – 599.
- Labouvie Vief, G., Hakim-Larson, J., De Voe, M., & Scholeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life span view. *Human Development*. 32, 279 – 299.
- Labouvie-Vief, G., & Diehl, M. (1998). The role of ego development in the adult self. En P. Michiel Westenberg; A Blasi; L. D. Cohn, (Eds). *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development*. (pp. 219-235). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lombardo, E., Sabatini, M.B., Morales, F. & Jensen, A. (2013, agosto). Selección de situaciones. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 16(4). “Las emociones a través del curso vital y Vejez”, pp.143-169.
- Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

Lawton , M. P. , Kleban , M. H. , Rajagopal , D. , & Dean , J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging* .7 , 171 – 184.

Márquez-González, M., Fernández De Trocóniz, M. I., Montorio Cerrato, I., & Losada Baltar, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*. 20 (4), 616-622.

Mather M, & Carstensen L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*. 9, 496-502.

Turk Charles, S., Piazza J. R., Luong G., & Almeida, D. (2009). Now You See it, Now You Don't: Age Differences in Affective Reactivity to Social Tensions *Psychology and Aging*. 24(3), 645–653.

Recebido em 02/08/2012

Aceito em 12/08/2012

Enrique Lombardo - Licenciado en Psicología y Especialista en docencia universitaria. Profesor de la Cátedra de Psicología del Desarrollo de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica perteneciente a la misma unidad académica.

María Belén Sabatini - Licenciada en Psicología. Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP). Integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica perteneciente a la misma unidad académica.

E-mail: belensabatini@gmail.com

Franco Morales - Estudiante avanzado de grado de la licenciatura en psicología por la Universidad Nacional de Mar del Plata. Becario de Investigación de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP), categoría Estudiante Avanzado. Es docente en la Facultad de Psicología de la UNMdP e integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica.

E-mail: moralesfranco@live.com

Lombardo, E., Sabatini, M.B., Morales, F. & Jensen, A. (2013, agosto). Selección de situaciones. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 16(4). “Las emociones a través del curso vital y Vejez”, pp.143-169.

Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

Andrés Jensen - Lic. en Psicología (UNMdP). Se desempeñó como adscripto a la Investigación en Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica.