

Reflexiones finales acerca de la experiencia emocional en distintas etapas del ciclo vital

Final reflections about the emotional experience in different stages of the vital cycle

Claudia Arias

RESUMEN: El presente artículo presenta las conclusiones alcanzadas en relación a la experiencia emocional en las distintas etapas de la vida en general, y en la vejez, en particular. Se pone en evidencia la consistencia entre los resultados alcanzados a partir de la exploración cuantitativa y cualitativa. En ambos casos muestran la presencia de cambios positivos en relación a las emociones durante el envejecimiento. Dichos cambios positivos implican fundamentalmente la regulación, el control y la madurez emocional, así como la búsqueda intencionada de situaciones placenteras conocidas que aseguren el bienestar sin llegar al desborde. Además de un mayor logro de control y de regulación, los adultos mayores poseen más conocimiento de sí mismo y de los demás, lo cual les permiten anticipar ciertas situaciones y decidir en consecuencia. Los contextos interpersonales son el escenario privilegiado donde se ponen en juego las habilidades de control y de regulación emocional. El logro de una mayor integridad del Yo les posibilita ser más espontáneos y estar menos condicionados por convenciones sociales o por el afán de mostrar imágenes ideales de sí mismos. A diferencia de los más jóvenes, el interés de controlar, regular o disimular se centra en el cuidado de los vínculos interpersonales, los cuales proporcionan bienestar; más que en la protección de la propia imagen ante los demás.

Palabras clave: Regulación emocional; Adultos mayores; Experiência.

ABSTRACT: *The present article presents the conclusions reached in relation to the emotional experience in the different stages of the life in general, and in the oldness, especially. It puts in evidence on the consistency between the results reached from the quantitative and qualitative exploration. In both cases they show the presence of positive changes in relation to the emotions during the aging. The above mentioned positive changes imply fundamentally the regulation, the control and the emotional maturity, as well as the meaningful search of pleasant situations that assure the well-being without coming to the overflow. Besides a major achievement of control and of regulation, the older adults possess more knowledge of themselves and of the others, which allow them to anticipate certain situations and to decide about consequence. The interpersonal contexts are the privileged scene where there are brought into play the skills of control and of emotional regulation. The achievement of a major integrity of the self makes them possible to be more spontaneous and to be less determined by social conventions or by the desire to show ideal images of themselves. Unlike the youngest, the interest of controlling, regulating or pretending centres on the care of the interpersonal relationships, which provide well-being; rather than the protection of self-image to others.*

Keywords: *Emotional regulation; Adults; Experience.*

El recorrido realizado a lo largo de este Número especial permite arribar a algunas conclusiones en relación a la experiencia emocional en las distintas etapas de la vida en general, y en la vejez en particular. Si bien en cada uno de los artículos se han expuesto conclusiones parciales, en este último trataremos de retomarlas a fin de lograr un conocimiento integrado que incluya estos variados aportes.

Entre los alcances y limitaciones de los resultados alcanzados cabe señalar que, si bien se confirma la existencia de relaciones entre la edad y los variados aspectos de la experiencia emocional - por tratarse de un diseño transversal que compara distintos grupos de edad en un momento único- no puede comprobarse que la misma sea de tipo causal. Por esta razón, las conclusiones se expresan en modo hipotético, ya que la exploración debería

ser complementada con estudios longitudinales que permitieran testear los cambios que se van produciendo a medida que pasan los años de vida, a partir del seguimiento de un grupo determinado y la medición de las mismas variables en distintos momentos.

Respecto de los alcances del presente estudio, se destaca la complejidad del diseño implementado, ya que al utilizar una triangulación intermetodológica simultánea, permitió lograr conocimientos de gran riqueza y profundidad. Por una parte, a través del enfoque cuantitativo, se pudo establecer qué dimensiones de la experiencia emocional presentaban diferencias significativas según el grupo de edad, así como identificar grupos específicos en cada caso. Por otra parte, el abordaje cualitativo permitió profundizar el conocimiento acerca de dichas diferencias, e identificar matices relativos a cada grupo de edad. De este modo, la lectura e interpretación de los resultados alcanzados por ambas vías permiten no solo identificar las diferencias, sino también proveerlas de contenido, avanzando en su comprensión y significado.

Retomando los aportes del enfoque cuantitativo, los análisis estadísticos permitieron constatar la existencia de diferencias significativas por grupo de edad en la mayoría de los aspectos explorados, evidenciando que la experiencia emocional va cambiando a lo largo del ciclo vital. Asimismo, pudo observarse que el comportamiento de las variables no era el mismo en todos los casos. Esto permitió identificar que en ciertos aspectos, los más jóvenes se diferenciaban de los tres grupos restantes; mientras que en otros, eran los adultos mayores de más edad los que se diferenciaban del resto.

Las dimensiones que presentaron una relación más clara con la edad – ya que se incrementaban o disminuían de manera progresiva con la misma – fueron las que involucraban la regulación y el control. Estas fueron la *Moderación de afecto positivo*, la *Búsqueda de Sensaciones*, el *Control cognitivo*, la *Madurez emocional* y la *Disimulación emocional*. Tanto en la *Moderación del afecto positivo* como en la *Búsqueda de sensaciones* todos los grupos, comparados de a pares, presentaron diferencias significativas entre sí, exceptuando los dos de mayor edad. Sin embargo, la dirección de la relación no fue la misma en ambos casos. Mientras en la *Moderación del afecto positivo* las puntuaciones medias fueron mayores en los adultos de mediana edad, respecto de los más jóvenes, y aún más en los adultos mayores respecto de los dos grupos anteriores; en la *Búsqueda de sensaciones*, las puntuaciones medias disminuyeron con la edad. Por una

parte, estos resultados permiten pensar que los cambios que se producen en ambos aspectos de la experiencia emocional tienen lugar fundamentalmente durante la juventud y la mediana edad y que se estabilizan al alcanzar la vejez. Por otra parte, resulta esperable que la *Moderación del afecto positivo* y la *Búsqueda de sensaciones* se comporten de manera inversa en lo referido a la dirección de la relación con la edad – mientras la primera aumenta con la edad, la segunda disminuye - ; y a la vez, de un modo similar en cuanto a las etapas de la vida en la que se producirían los mayores cambios y la posterior estabilización. De hecho, podrían ser consideradas complementarias e inversamente relacionadas entre sí.

En lo que respecta al *Control cognitivo*, a la *Madurez emocional* y a la *Disimulación afectiva*, si bien las medias aumentaban con la edad, no se hallaron diferencias significativas entre los dos grupos más jóvenes; y sí se encontraron entre los dos de más edad. Podría pensarse que a diferencia de las analizadas anteriormente - *Moderación del afecto positivo* y *Búsqueda de sensaciones* -, estas tres últimas capacidades se logran más tardíamente en la vida y que luego, continúan incrementándose aún en los adultos mayores de más edad.

Lo expuesto, permite pensar no solo que se producen variaciones en la experiencia emocional a lo largo del ciclo vital, sino que algunos aspectos de la misma podrían modificarse más tempranamente, y luego se mantendrían estables a lo largo de la vida; mientras que otros, por el contrario, se continuarían incrementando hasta etapas de edad muy avanzada.

Como expresamos anteriormente, la exploración cualitativa permitió profundizar el conocimiento e incluir otros aspectos en el análisis que permiten avanzar en la comprensión de las diferencias halladas por grupo de edad y entender las emociones de un modo más holístico. El método de comparación constante, el agrupamiento y reagrupamiento de categorías, la búsqueda de significados y el rastreo de lo similar en lo diferente (minimización de las diferencias) así como lo diferente en lo similar (maximización de diferencias) permitió tanto la identificación de los aspectos más generales, como así también, la relativización y particularización de los resultados. Este recorrido de ida y vuelta en el análisis -dentro y entre las categorías- permitió lograr una mayor comprensión en la complejidad y plurideterminación que caracteriza a los fenómenos psicológicos y

psicosociales. Asimismo, este abordaje permitió identificar otros aspectos que afectan a la experiencia emocional, y que no habían sido explícitamente previstos al momento de diseñar el proyecto de investigación. Estas cuestiones emergieron espontáneamente durante el proceso de recolección de datos, ya que fueron aportadas por los entrevistados y posteriormente incluidas por los investigadores en el análisis e interpretación de los datos. Así, por ejemplo, se pudo observar la importancia de cuestiones como las actividades normativas de cada etapa, los vínculos interpersonales con familiares y amigos, el tipo de emoción involucrada, el género, entre otras, a la hora de comprender dicha experiencia.

En lo referido a la *Búsqueda de sensaciones*, los resultados del análisis cualitativo mostraron consistencia con los del cuantitativo. Por ambas vías se concluye que dicha búsqueda disminuye en la medida en que aumenta la edad. Pudo observarse que, a diferencia de los más jóvenes que buscan experimentar sensaciones novedosas a partir de actividades que salgan de la rutina y que provoquen elevados niveles de estimulación, los de más edad prefieren las situaciones conocidas que generan placer.

Al respecto, las narrativas de los adultos mayores dan cuenta de que la elección de las actividades a realizar está vinculada con el logro de la madurez emocional y moderación. Estos resultados son consistentes con lo planteado por Grühn y Scheibe (2008), así como por Keil y Freund (2009), quienes afirman que las personas mayores parecen percibir los estímulos positivos de alta activación como menos placenteros que los adultos jóvenes. En estos últimos la búsqueda de sensaciones se presenta como una necesidad e intentan romper con lo cotidiano, experimentando nuevas actividades excitantes, novedosas o riesgosas. Por el contrario, los adultos mayores no buscan activamente experimentar este tipo de sensaciones intensas. De hecho, las mismas son valoradas negativamente, como situaciones de desenfreno, de descontrol, contrarias a la estabilidad, la paz y la tranquilidad que caracterizan las búsquedas en esta etapa de la vida. Los primeros priorizan las sensaciones fuertes y la exploración de lo desconocido, mientras los segundos eligen aquello que garantice el logro de bienestar. Mientras los jóvenes centran la elección fundamentalmente en el tipo de actividades que puedan provocar las sensaciones intensas; los de más edad lo hacen en las personas con las que se desarrollan dicha actividad, más que con ésta en sí misma.

Con el paso del tiempo se prefieren situaciones que mantengan los niveles de activación emocional más moderados. Parte de los cambios en la experiencia emocional involucra fundamentalmente la posibilidad de lograr una mayor regulación, control y madurez emocional, en contraposición a la búsqueda de sensaciones intensas que excede la moderación.

Específicamente en lo referido al *Control emocional*, tanto el análisis cuantitativo como el cualitativo, permiten concluir que se incrementa con la edad, y que los adultos mayores son los que se sienten más seguros de poder lograrlo. Este hallazgo aporta evidencia adicional a lo encontrado en estudios anteriores que han mostrado que, en comparación con los más jóvenes, los adultos mayores tienen más confianza en sí mismos acerca del control que pueden ejercer sobre sus propias emociones (Gross et al., 1997; Kessler & Staudinger, 2009; Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992). Asimismo, las emociones que sentían que debían controlar eran diferentes en los distintos grupos de edad. En los jóvenes la necesidad de control se centra más en la ira, y en los adultos mayores en la tristeza que les producen ciertas pérdidas.

En lo que respecta a la *Disimulación emocional*, se pudo observar que la dificultad de controlar la conducta no verbal fue expresada por todos los grupos de edad. Sin embargo, también se comprobó por ambas vías –cualitativa y cuantitativa- que los adultos mayores tenían mayor capacidad para lograr disimular sus emociones que los más jóvenes. Estos últimos, manifestaron tener más dificultades cuando se trataba de sensaciones intensas. Asimismo, entre los jóvenes uno de los fines principales de controlar o disimular las emociones consiste en mantener una determinada imagen frente a los demás. Sin embargo, en los de más edad, y de un modo más marcado en los adultos mayores, se observó una mayor espontaneidad. Consecuentemente en estos últimos la disimulación emocional apareció más vinculada a la preocupación por el cuidado de los otros, a no hacerles daño o provocarles malestar a los seres queridos, que al cuidado de la propia imagen frente a los demás.

Estos hallazgos siguen la línea de lo planteado por Blanchard Fields, (2007), ya que muestran que los adultos mayores utilizan la disimulación emocional como un recurso para resolver más eficazmente los conflictos emocionales interpersonales. Asimismo, Giuliani (2012) sostiene que cuando se explora su utilización, las personas de mayor edad dan

cuenta de la importancia que tiene este comportamiento en el cuidado de sus relaciones más valoradas.

A partir de estos hallazgos podemos interpretar de un modo diferente el sentido de la *Disimulación Emocional*. Si bien la misma ha sido habitualmente asociada con sentimientos de no autenticidad -relaciones interpersonales menos satisfactorias y más pobres (English & John, 2012)-, estos resultados permiten otorgarle una connotación positiva; ya que los adultos mayores la utilizan para proteger a los vínculos cercanos, para no generar conflictos en las relaciones interpersonales, y no con el fin de mostrar una falsa imagen de sí mismos. De hecho, las personas de edad fueron las que más priorizaron el comportarse de acuerdo con sus propias ideas en lugar de seguir convenciones sociales.

Estos resultados también pueden ser interpretados desde la teoría de Lavouvie-Vief (2003) que propone que la madurez emocional se logra con el nivel intra-sistémico de integración. Al respecto, las reglas y normas de comportamiento ya no son consideradas absolutas, sino de un modo más contextualizado, de acuerdo con las circunstancias particulares de cada caso. De este modo, se produce una complejidad creciente, posibilitando nuevas formas de reflexión, desarrollando un sí mismo más diferenciado e integrado y seleccionando qué emociones expresar y cuáles suprimir en función del impacto que esto podría tener en el otro.

Al respecto, los resultados alcanzados dan cuenta de la importancia que posee la experiencia adquirida a lo largo de la vida para el logro de altos niveles de control y de regulación de las emociones, mostrando que los aprendizajes acumulados acerca de las pragmáticas de las relaciones interpersonales se capitalizan como experticia a la hora de regular las emociones en contextos vinculares (Blanchard Fields, (2007; Magai, 2001).

En relación a la selección y evitación de situaciones, pudo observarse nuevamente la importancia de las relaciones vinculares. En todos los grupos de edad, se buscaban aquellas que involucraban el encuentro con otros significativos que generaban bienestar. Sin embargo, la diferencia surgió en relación a quienes eran fundamentalmente esos otros significativos involucrados en las situaciones seleccionadas. En los más jóvenes aparecen las emociones positivas relacionadas con el compartir tiempo con otros, fundamentalmente amigos interviniendo en actividades conjuntas en grupos predominantemente amplios. En los adultos de mediana edad aparece explícitamente una referencia a la elección de ciertos y

contados vínculos, así como la búsqueda de momentos de soledad, privilegiando la interioridad. En los adultos mayores las situaciones seleccionadas se asocian fuertemente con el encuentro con familiares y amigos.

En relación a la evitación de situaciones también se hallaron similitudes entre los grupos de edad, siendo que en todos los casos manifestaron evitar activamente situaciones que generaran malestar. En este caso, las diferencias que estaban relacionadas con el tipo de situaciones particulares que se evitan, ya que estaba muy vinculado a roles típicos y actividades normativas de cada etapa vital. Estos hallazgos van en la dirección de lo planteado por Charles y Carstensen (2007), y por Charles y Piazza (2009) acerca de la mayor capacidad que poseen los adultos mayores de regular sus emociones centrándose en el antecedente, implementando estrategias cognitivas de control que aumentan la posibilidad de encuentros positivos y gratificantes y que reducen aquellos que puedan ser negativos e implicar malestar. De este modo, los adultos mayores se benefician más que los adultos jóvenes de la evitación de confrontaciones interpersonales.

Asimismo, dicha selección de situaciones también puede ser entendida desde la teoría de la selectividad socioemocional. En este sentido, Carstensen (2006) sostiene que se produce en la vejez una reevaluación de las motivaciones y la intensificación de las experiencias emocionales gratificantes. La comprensión de la propia finitud tiene como consecuencia la transformación de las metas que orientan el comportamiento. En lugar de proyectar la obtención de bienestar en el futuro, se focalizan en el presente y una de las fuentes privilegiadas para lograr este bienestar son las relaciones personales. Este cambio en los objetivos vitales también impacta en la regulación emocional en dos sentidos. En primer término, en tanto el bienestar se vuelve una prioridad, se destina mayor cantidad de recursos cognitivos al control y regulación de las emociones. Asimismo, se implementan estrategias preventivas; es decir, se evitan situaciones conflictivas o negativas. De esta forma, encontramos que se privilegian las relaciones positivas como fuente de bienestar, y a su vez se evitan los conflictos o se controlan más eficazmente las emociones suscitadas en su seno.

El análisis efectuado de los distintos grupos de edad permite pensar que a lo largo de la vida, las múltiples experiencias vividas brindan un mayor conocimiento de sí mismo, de los otros y del vínculo que con ellos tenemos. Lo anterior posibilita anticipar más

acertadamente los escenarios, y por lo tanto poseer más elementos para decidir cuándo y cómo controlar y disimular emociones o seleccionar situaciones, ya sea porque consideran que serán placenteras, o evitarlas porque prevén que provocarán malestar. De acuerdo con Magai (2001), la experiencia interpersonal acumulada juega un papel central en la modificación de las conexiones entre las emociones y las cogniciones, y en el logro de formas más eficaces de regulación. Esto se debe a que, por una parte, se dispone de registros más sofisticados que permiten anticipar las respuestas emocionales de los otros; y por otra, se mejora la modulación emocional de la conducta expresiva. Asimismo, los hallazgos encontrados también son consistentes con lo propuesto por Blanchard-Fields (2007) al proponer que los cambios selectivos y compensatorios en las preferencias y estrategias emocionales, serían posiblemente el resultado del efecto del aprendizaje y la práctica que tienen lugar a lo largo de la vida, tanto de situaciones como de estrategias y procedimientos acerca de los procesos emocionales que los vuelven más competentes en la regulación emocional.

En síntesis, los resultados alcanzados a partir de la exploración cuantitativa como cualitativa son consistentes, ya que en ambos casos muestran la presencia de cambios positivos en relación a las emociones durante el envejecimiento. Dichos cambios positivos implican fundamentalmente la regulación, el control y la madurez emocional, así como la búsqueda intencionada de situaciones placenteras conocidas que aseguren el bienestar sin llegar al desborde.

Los hallazgos dan cuenta de que las personas mayores, en comparación con las más jóvenes, poseen mayores habilidades de control emocional, moderan sus emociones positivas, eligen involucrarse en situaciones en las que saben que obtendrán vivencias emocionalmente placenteras y evitan las que anticipan les pueden ocasionar malestar. Las personas de mayor edad poseen más recursos para regular sus emociones, seleccionando en que situaciones se involucran, y desplegando habilidades de control durante la vivencia emocional.

En los distintos grupos de edad, ya sea que se trate de control, disimulación, selección y /o búsqueda de sensaciones, apareció la importancia que posee el tipo de emoción involucrada, el contexto en el que aparecía (familiar, laboral etc.) y el motivo por

el que se quería controlar, disimular, seleccionar o buscar sensaciones intensas para la comprensión de las experiencias emocionales.

Los resultados alcanzados muestran que, además de un mayor logro de control y de regulación, los adultos mayores poseen más conocimiento de sí mismo y de los demás, lo cual les permiten anticipar ciertas situaciones y decidir en consecuencia. Los contextos interpersonales son el escenario privilegiado donde se ponen en juego las habilidades de control y de regulación emocional. El logro de una mayor integridad del Yo les posibilita ser más espontáneos y estar menos condicionados por convenciones sociales o por el afán de mostrar imágenes ideales de sí mismos. A diferencia de los más jóvenes, el interés de controlar, regular o disimular se centra en el cuidado de los vínculos interpersonales, los cuales proporcionan bienestar; más que en la protección de la propia imagen ante los demás.

Referencias

- Blanchard-Fields, F. (2007) Everyday problem solving and emotion — An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 26-31.
- Carstensen, L.L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- Charles, S.T. & Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. In: Gross, J.J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation*, 307-327. New York: Guilford.
- Charles, S.T. & Piazza, J.R. (2009). Age differences in affective wellbeing: Context matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 3, 1-14.
- Giuliani, M.F. (2012). La simulación de las emociones en los vínculos a lo largo del ciclo vital. *Congreso nacional de gerontología comunitaria e institucional*. Termas de Río Hondo, 28 de septiembre.
- 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.
- Grühn, D. & Scheibe, S. (2008). Age-related differences in valence and arousal ratings of pictures from the International Affective Picture System (IAPS): Do ratings become more extreme with age? *Behavior Research Methods*, 40, 512-521.

Keil, A. & Freund, A.M. (2009). Changes in the sensitivity to appetitive and aversive arousal across adulthood. *Psychology and Aging, 24*, 668-680.

Kessler, E. M. & Staudinger, U.M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging, 24*, 349-362.

Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 201-206.

Labouvie-Vief, G., Lumley, M., Jain, E. & Heinze, H. (2003). Age and gender differences in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional autobiographical memories. *Emotion, 2*, 115-126.

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.

Magai, C. (2001). Emotions over life span. (Capítulo 16), 396-426. *En: Birren, J. y Warner, K.S. (Eds.). Handbook of the Psychology of Aging. (5ª edición). San Diego, CA: Academic Press.*

Recebido em 02/08/2012

Aceito em 12/08/2012

Claudia J. Arias - Licenciada en Psicología. Magister en Psicología Social. Docente de grado y posgrado. Investigadora y Directora de proyectos. Coordinadora de Talleres de Extensión para adultos mayores. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.

E-mail: cjarias@mdp.edu.ar