

Búsqueda de sensaciones

Sensation seeking

Corina Soliveréz
Alicia Zrinovich
Noelia Botas

RESUMEN: La *Búsqueda de sensaciones* representa la búsqueda de estímulos que evocan altos niveles de activación. Se refiere a un comportamiento proactivo dirigido a adquirir altos niveles de estimulación externa. La Búsqueda de Sensaciones como campo de estudio ha sido explorada casi exclusivamente en personas jóvenes. En el caso de los adultos mayores los estudios realizados son escasos y se vinculan fundamentalmente con la vivencia de ciertas sensaciones negativas -como la soledad y la muerte- y no como una búsqueda de estímulos que evoquen estados positivos. Por este motivo este trabajo tiene como propósito explorar la búsqueda de sensaciones a lo largo del ciclo vital. Se analizaron tres ejes que exploraron la búsqueda de sensaciones, la tipología de sensaciones buscadas, y si estas se modificaron o no con el paso del tiempo. Los resultados muestran que la búsqueda de sensaciones en tanto comportamiento tendiente a adquirir niveles altos de excitación, disminuye con el paso del tiempo, sin embargo a partir de los relatos se puso en evidencia que los sujetos a medida que envejecen no buscan sensaciones nuevas sino que disfrutaban de aquellas conocidas. Estos hallazgos suman nueva evidencia acerca de los aspectos positivos en la vejez y efectúan aportes para el desarrollo de nuevos dispositivos de intervención.

Palabras claves: Búsqueda de sensaciones, Grupos de Edad.

ABSTRACT: *The Sensation seeking represents the search of stimuli that evoke high levels of activation. It refers to a proactive behavior directed to acquire high levels of external stimulation. The sensation seeking like field of study has been*

explored almost exclusively in young persons. In the case of older adults, studies are scarce and mainly relate to the experience of certain negative feelings, such as loneliness and death, and not as a search for stimuli that evoke positive states. For this motive this work has the intention of explore the sensation seeking along the vital cycle. There were analyzed three axes that explored the search sensation seeking, the typology of the sought sensations, the modified or not over time. The results show on that the sensation seeking as a behavior tending to acquire high levels of excitation, diminishes with the passage of time, nevertheless the statements put in evidence that the subjects as they age do not look for new sensations but they enjoy those known. These findings add new evidence it brings over of the positive aspects in the oldness and they effect contributions for the development of new devices of intervention.

Keywords: *Sensation seeking, Age Groups.*

Introducción

El presente trabajo tiene como propósito explorar la *Búsqueda de sensaciones* de los sujetos en distintas etapas de su ciclo vital. Dicha búsqueda, como campo de estudio, ha sido indagada casi exclusivamente en personas jóvenes. En los adultos mayores los estudios realizados son escasos y se vinculan fundamentalmente a vivencias de sensaciones negativas como la soledad y la muerte (Cardona & otros, 2009; Olmos Cascos, 2012; Moody, 1975) y no con una búsqueda de estímulos que evoquen estados positivos.

Generalmente suele emplearse el concepto “sensación” para nombrar la impresión producida por algo y captada mediante los sentidos. Refiere así a experiencias inmediatas básicas, generadas por estímulos aislados simples (Matlin & Foley 1996).

Desde el punto de vista fisiológico, la sensación es el resultado de la excitación nerviosa de los sentidos por un estímulo físico o químico. Sin embargo también se la considera un hecho psicológico, ya que el estímulo puede percibirse de manera diferente por distintos individuos, e incluso por el mismo individuo en diferentes momentos de su vida.

Coloquialmente, se considera a la sensación como equivalente a la emoción. Sin embargo, esta última es definida como un fenómeno multifacético, que involucra a todo el organismo e implica cambios en la experiencia subjetiva, en el comportamiento y en la fisiología (Gross & Thompson, 2007). Por su parte, la sensación es un concepto fisiológico que estaría presente en la capacidad de captar las características sensibles de los objetos -como los colores, las formas etc.

Existen dos tipos de sensaciones: por un lado, las interoceptivas, generadas en el interior del organismo como puede ser el hambre, los dolores y el sueño; por otro, las que impactan a través de los sentidos, como las visuales, auditivas etc. Estas últimas, en parte, están ligadas a la afectividad. Por ejemplo, cuando vemos o escuchamos algo que nos gusta y produce una sensación agradable que provoca alguna emoción.

Según el planteo de Goldstein (1999) los colores, sonidos, olores y sabores son construcciones mentales creadas en el cerebro por el procesamiento sensorial; no existen como tales fuera del cerebro. Un organismo capaz de procesar la información del exterior es quien les otorga sentido; de este modo, creamos el mundo en el que vivimos. La sensación y luego la percepción son los procesos encargados de absorber la información externa y otorgarle significado. Teniendo en cuenta estos planteos se concluye que las sensaciones son vivencias subjetivas, tanto internas como externas, que son vividas y percibidas de una manera diferente por cada sujeto.

Por otra parte, la *Búsqueda de sensaciones* representa la búsqueda de estímulos que evoquen altos niveles de activación, versus su evitación. Se refiere a un comportamiento proactivo dirigido a adquirir altos niveles de estimulación externa (Lawton, 1992).

En Estados Unidos, el psicólogo Marvin Zuckerman, de la Universidad de Delaware, se interesó por aquellos individuos que sienten atracción hacia las sensaciones fuertes. La tendencia a afrontar riesgos físicos y sociales con la intención de vivir experiencias complejas y novedosas constituye un rasgo de personalidad que denominó "Búsqueda de sensaciones" (1979). Este concepto da cuenta de la predisposición que tienen algunos sujetos a experimentar sensaciones nuevas e intensas, que en algunos casos generan conductas transgresoras. Así mismo estas conductas se manifiestan en una combinación de niveles de activación elevada y experiencia emocional placentera (Kerr, 1997).

El término “búsqueda” hace referencia a una conducta que se expresa de manera activa. El sujeto que busca sensaciones elige los estímulos que las maximizan y optará por aquellos de carácter sensorial, social etc., capaces de producir sensaciones inusuales.

Se han realizado diversas investigaciones que exploraron este constructo. Sánchez Gombau y Cantón Chirivella, (2001) indagaron la relación entre la búsqueda de sensaciones y las conductas de riesgo, concluyendo que las personas con elevada búsqueda de sensaciones se implican significativamente en conductas antisociales. Estudios realizados con distintas poblaciones pertenecientes a diferentes contextos socioculturales han mostrado que la búsqueda de sensaciones varía en función del sexo y la edad. Estas investigaciones evidenciaron que la búsqueda de sensaciones aumenta desde la adolescencia hasta la edad adulta y disminuye en la vejez (Butkovic & Bratko, 2003; Reio & Choi, 2004; Libran, 2000).

Finalmente, otros autores realizaron investigaciones que vincularon la búsqueda de sensaciones con el intento de suicidio (Becerra, Paez, Robles-García & Vela, 2005; Ferguson, Beautrais & Horwood, 2003; Guillem, Pelissolo, Notides & Lépine, 2002; Delgado, Sánchez Torres & Andrade Palos, 2010), manifestando, a partir de los resultados obtenidos, que buscar sensaciones es un importante correlato en la presencia del intento suicida.

Arnett (1994) desarrolló investigaciones reconceptualizando el planteo de Zuckerman, donde concluye que la búsqueda de sensaciones no es sólo una tendencia que implica correr riesgos, sino una predisposición a experimentar sensaciones novedosas e intensas. Tales disposiciones dependerían tanto de la personalidad individual, como del entorno social en donde el sujeto se encuentre inmerso.

Con respecto a los adultos mayores no se han encontrado investigaciones que exploren la búsqueda de sensaciones. Es por eso que explorar esta temática constituyó un desafío para deconstruir el mito que vincula las sensaciones de los mayores, principalmente, con la soledad y la muerte. Con la intención de profundizar esta temática, este trabajo examina tres ejes. El primero indaga si los sujetos buscan sensaciones intensas; el segundo consiste en localizar cuáles son las sensaciones buscadas; y el último, interroga sobre si éstas se mantienen o se han modificado a través de los años.

Análisis y generación de categorías

Con respecto al primer eje de indagación mencionado, observamos diferencias entre los cuatro grupos de edad. En el grupo de sujetos de 20 a 30 años, tanto hombres como mujeres, mayormente afirman que buscan experimentar sensaciones intensas. Esta búsqueda se siente como una necesidad, que implica una actitud proactiva con intención de satisfacerla.

Sí, busco sensaciones todo el tiempo. Es algo que forma parte de mi vida, o sea... lo necesito. Y sin que pase a formar parte de la rutina ¿no?, porque si no dejaría de ser... dejaría de cumplir la función de sacarme del día a día. Casi todos los días necesito hacer algo no habitual, digamos.” (Mujer, 20-30 años).

*“Sí, siempre busco sentir sensaciones intensas, en todo...”
(Hombre, 20-30 años).*

En los sujetos de 40 a 50 años encontramos un mayor equilibrio entre quienes buscan y no buscan experimentar sensaciones intensas. La mayor diferencia se encuentra respecto al grupo anterior, ya que en ningún caso los sujetos de 40 a 50 años expresaron buscar sensaciones intensas para salir de la rutina, siendo que este motivo fue uno de los más repetidos en el grupo de los más jóvenes.

“No, buscar, no busco. Lo que surge, lo acepto. No soy de andar buscando, para nada.” (Hombre, 40-50 años).

“Trato de buscar algo que me llene de alegría, que me llene de gozo, de paz (...) Compartir algún momento bueno con la familia, o compartir con un amigo o compartir con la pareja.” (Hombre, 40-50 años).

“Yo voy disfrutando lo que la vida me va presentando. No la busco, realmente no la busco... por ahí, de vez en cuando en mi mente aparece “Que bello sería hoy” algo para el otro, para mi

esposo, por ejemplo, pienso “que bello sería hoy” darle una sorpresa... porque pienso que así lo disfrutaría yo también; disfruto pensándolo. Pero muy de vez en cuando, soy muy rutinaria.” (Mujer, 40-50 años).

El grupo conformado por hombres y mujeres entre 60 y 70 años, mencionan no buscar sensaciones intensas; en primer lugar, porque tienen una concepción negativa del concepto sensación intensa, considerando que en esta etapa de la vida lo que buscan es tranquilidad, estabilidad y paz. Se encuentran también aquellos que manifiestan no buscarlas por no necesitarlas, o no buscarlas pero tampoco evitarlas. Algunas mujeres plantean que éstas surgen solas, “se dan y entonces hay que vivirlas”. De la misma manera, algunos hombres mencionan que las sensaciones que la vida da ya son suficientes, por ello no es necesario buscar más. Son pocos los que manifiestan buscar sensaciones intensas. En el caso de los hombres, lo hacen buscando dar afecto, compañía o ayuda, lo cual implica sentirse bien consigo mismos. En el caso de las mujeres las que mencionan buscar sensaciones intensas hacen referencia a buscar cosas nuevas para aprender, como al disfrute de una actividad que realizan.

“No, no las busco. No busco hacer cosas que me produzcan sensaciones intensas. No me veo como buscadora de sensaciones intensas.” (Mujer, 60-70 años).

“Sensaciones fuertes... no, no busco sensaciones fuertes; la vida ya te las da sin que las busques.” (Mujer, 60-70 años).

“Generalmente no, soy un hombre que habitualmente lo que busco es tranquilidad y paz interior. No busco cosas muy intensas, si vienen esta bien, pero no las busco.” (Hombre, 60-70 años).

Finalmente, el grupo más mayor manifiesta no buscar sensaciones intensas. La mayoría aduce la falta de búsqueda como algo característico de su edad. Sin embargo, cuando se presentan situaciones intensas, manifiestan vivenciarlas vehementemente.

“No busco sensaciones intensas porque no tengo necesidad de que sean intensas. Yo estoy viviendo una vida pacífica, entonces todo eso caduca; no es necesario buscar pasiones intensas, sino, moderadas.” (Hombre, 80-90 años).

“Nunca lo pensé pero no; creo que no... Estoy en una etapa de mi vida que estoy tranquila, por suerte tengo buena salud más allá de algún achaque con la artrosis. No sé, no sabría decirte que sensaciones intensas tengo; estoy bien y eso es lo importante.” (Mujer, 80-90 años).

El segundo eje que analiza este trabajo consiste en clasificar los tipos de situaciones o vivencias que generan sensaciones intensas en los diferentes grupos de edad. Para este fin generamos dos grupos de categorías que incluyen aquellos testimonios que comparten determinados aspectos. El primer grupo contiene las situaciones que generan sensaciones positivas:

- 1.1. Sensaciones intensas vinculadas a la familia.
- 1.2. Sensaciones generadas a partir del disfrute de una actividad.
- 1.3. Sensaciones vinculadas a lo novedoso.
- 1.4. Sensaciones que despierta el fútbol.

El segundo grupo incluye aquellas situaciones que generan sensaciones negativas:

- 2.1. Sensaciones generadas por peleas o discusiones.
- 2.2. Sensaciones vinculadas con el miedo.

1. Sensaciones vivenciadas positivamente:

1.1 Sensaciones intensas vinculadas a la familia

Esta categoría incluye aquellas sensaciones vivenciadas al compartir parte de su tiempo con la pareja, hijos, nietos y otros familiares, y se recibe su afecto y reconocimiento. También incluye aquellas sensaciones vinculadas a logros del grupo familiar, su bienestar y felicidad. Las viñetas que se exponen a continuación, responden al interrogante sobre cuáles son sus sensaciones más intensas.

“Y... cuando veo jugar a mis hijos, yendo al colegio, actuar, reír... en esos momentos me invaden sensaciones muy intensas...” (Hombre, 20-30 años).

“Bienestar de mis hijos; bienestar con las personas que quiero. Cuando mis hijos están bien y están bien conmigo; y cuando estoy bien con mi pareja.” (Mujer, 40-50 años).

“Mis sensaciones más intensas son compartir los domingos con toda la familia, que vengan los nietos, estar con mi mujer, sentir que mi familia me necesita” (Hombre, 60-70 años).

“Cuando hay alguna reunión familiar y veo a mis hijos, a mis nietos, y ahora estoy también esperando un bisnieto. También a veces los fines de semana una de mis hijas me invita con ella a la quinta y paso allí dos días.” (Mujer, 80-90 años).

La familia es muy importante a cualquier edad, y se presenta como generadora de bienestar en todos los grupos. En los más jóvenes, esta categoría aparece con menor frecuencia, quizás porque a esa edad los amigos y la pareja revisten mayor importancia. Teniendo en cuenta que actualmente la institución del matrimonio ha perdido significación social, es con la aparición de la descendencia donde comienza a resignificarse la familia. Se destaca la importancia de pasar tiempo con ellos, compartir sus logros, ser testigos de su felicidad y ser partícipes de su bienestar. En los adultos mayores se evidencia la intensidad que tienen los encuentros con los hijos y con los nietos. No sólo es importante en estos casos el pasar tiempo con ellos, sino también el ser consultado por algo, sentir que se es necesitado o simplemente ser recordado a través de un llamado. Resulta interesante destacar que, como en todos los grupos, estas situaciones vivenciadas positivamente son identificadas como sensaciones intensas, mostrando una interpretación diferente a este constructo.

1.2 Sensaciones vinculadas al disfrute de actividades

Esta categoría surge de los testimonios que asocian tener sensaciones intensas cuando realizan alguna actividad que disfrutan o les genera placer. Hemos identificado que estas actividades varían a través del tiempo. En el grupo de menos edad estas prácticas están vinculadas al deporte, los recitales o los juegos virtuales; mientras que los adultos eligen otras vinculadas a los amigos, al arte o a la música. Se presentan algunos testimonios que lo ejemplifican:

“Jugar a los juegos en red, creo que hoy es lo más intenso, es tan intenso que muchas veces no puedo dejar de jugar” (Hombre, 20-30 años).

“Surféé toda la vida. Me gusta la vida al aire libre; experimentar sensaciones intensas. Lo vinculo más con la adrenalina, y me gusta sentir adrenalina. Soy guardavidas; me gusta nadar en río, en mar; salvar vidas te produce adrenalina y me gusta.” (Hombre, 20-30 años).

“Por ahí pueden tener que ver con algo como la música, el baile, el disfrute, las reuniones con amigos o esas cosas que me gustan” (Mujer, 40-50 años).

“Mesa grande, cocinando para mis amigos, sentado en la punta de la mesa, me reclino en la silla con una copa de vino. Es la experiencia de ver comer a mis amigos lo que yo prepararé” (Hombre, 60-70 años).

“Me produce una gran emoción cantar en un coro de una biblioteca, somos un grupo grande, y me digo: la música es la que me toca el alma...” (Hombre, 80-90 años).

Todas las actividades elegidas por los sujetos para experimentar sensaciones intensas generan satisfacción. En estos relatos observamos que se buscan actividades placenteras. Mientras que en los más jóvenes la elección de dichas actividades pueden conllevar cierto riesgo que se asocia con el sentir adrenalina, en los adultos no están asociadas a sensaciones nuevas sino a las ya conocidas.

1.2 Sensaciones vinculadas al cumplimiento logros

En este grupo, quienes vivencian sensaciones intensas sostienen que lo hacen a partir del logro de metas u objetivos.

“Por ejemplo, conseguir salir con alguien que me gustó mucho tiempo o por ahí entrenarme para un torneo y sacar buenos resultados. O por ahí, no sacar buenos resultados pero decir, bueno, llegué al máximo logro y dí lo mejor que pude dar...”
(Mujer, 20-30 años).

“Por ejemplo meterme en desafíos como rendir para poder conseguir cargos más altos, donde puedo salir airosa o no...”
(Mujer, 40-50 años).

La experiencia de las sensaciones intensas relacionadas con esta categoría tiene que ver con la capacidad de superación de uno mismo y el logro de metas. Cumplir con anhelos que devienen en un sentimiento de satisfacción.

Sensaciones vinculadas a lo novedoso

En esta categoría se agrupan los relatos de quienes sostienen que las sensaciones intensas son generadas a partir de la realización de alguna actividad fuera de lo cotidiano.

“Me gusta hacer cosas nuevas y cuanto más intensas sean mejor, o sea trato de no quedarme, dentro de lo posible, en la rutina y hacer cosas distintas.”(Mujer, 20-30 años).

“Y, una sensación intensa es buscar algo que nunca has hecho... una novedad. Algo que no está al alcance de uno, y uno quiere hacer todo para poder hacerlo.” (Mujer, 60-70 años).

Lo más característico de los sujetos que se agrupan bajo esta categoría es la necesidad de experimentar sensaciones nuevas, para romper con la rutina viviendo situaciones inusuales.

1.4 Sensaciones que despierta el fútbol

En este grupo se incluyen aquellos testimonios de los sujetos que simpatizan con algún equipo de fútbol y mencionan tener sensaciones intensas cuando hablan o ven partidos de fútbol. Se ejemplifican de la siguiente manera:

“No sé a qué llamarle sensación intensa, la verdad que no sé. Pienso por ejemplo que una sensación intensa es cuando grito los goles de Boca.”
(Hombre, 60-70 años).

“Lo que me despierta sensaciones más intensas creo que es el fútbol. Ahí sí, Boca es una pasión, pero no es una sensación que busque; surge cuando veo los partidos, cuando hablo del equipo, cuando me enoja y me alegro por cómo juegan, eso me apasiona.” (Hombre, 60-70 años).

Estos relatos se presentaron mayormente en hombres. Podría pensarse que estas sensaciones pueden llegar a ser aprendidas en nuestra cultura, dado que hay familias en donde se trasmite la “pasión” y la práctica del fútbol, siendo el deporte más elegido por los niños de nuestro país.

2. Sensaciones vivenciadas negativamente

2.1. Sensaciones generadas por peleas o discusiones

En esta categoría se incluyen aquellos casos en los que las sensaciones intensas son producidas por la vivencia de algún conflicto con otra persona, ya sea cercana o no.

“Donde por ahí aparezca otro que me exija algo. Ya sea un reclamo de un cliente por algo, o alguna discusión con algún profesor o algo así...” (Hombre, 20-30 años).

“Cuando me peleo con otro conductor en un semáforo, por ejemplo.” (Hombre, 60-70 años).

Esta categoría se presenta solamente en los hombres y se refiere a aquellas sensaciones intensas que se dan en una discusión o pelea, que principalmente son provocadas por problemas con el tránsito, con los hijos o la política. Evidenciamos una connotación negativa que aparece junto a esta sensación intensa, ya que es vivenciada como fuente de malestar.

1.2 Sensaciones vinculadas con el miedo

En esta categoría se incluyen aquellos testimonios que identifican sus sensaciones intensas a través del miedo que sienten.

“Miedo, por ejemplo a los robos.” (Hombre, 80-90 años).

“A veces cuando no me puedo dormir, y me da miedo.” (Mujer, 80-90 años).

Estos relatos aparecen sólo en sujetos de 80 a 90 años, y asocian el miedo, una emoción, con una sensación. Estos temores pueden estar vinculados a la pérdida de poder físico, lo que los hace vulnerables frente a las situaciones de inseguridad social.

El tercer eje explorado indagaba si las personas mantienen durante toda su vida, la misma orientación en la conducta de búsqueda de sensaciones intensas. Si a determinadas edades se buscan las sensaciones intensas, y luego dicha búsqueda se suspende. Por lo tanto, discriminamos las distintas modalidades que en relación a la edad, toma este comportamiento en los sujetos investigados.

Los sujetos de 20 a 30 años en su mayoría afirman que no registran cambio en su conducta, ya sea en buscar o no sensaciones.

“Si cuando era más chico me gustaban los deportes, después con le paso del tiempo buscaba sensaciones que apuntaban a eso, a estar bien con el otro, siempre en la relación social. Sensaciones que me permiten compartir un vínculo con el otro.”(Hombre, 20- 30 años).

“Yo creo que toda la vida fue así, pero creo que la intensidad de las cosas va cambiando a medida que pasa el tiempo, no es lo

mismo la intensidad que busco hoy que la buscaba a los quince años. Hoy busco más experiencias en otro sentido...” (Mujer, 20-30 años).

Y la minoría, que si afirma haber realizado un cambio al respecto, lo significa como un evento vinculado a la madurez.

“...ahora me estoy como equilibrando un poco... antes era como que iba mucho más a los extremos. O me reía mucho, demasiado, o lloraba mucho también. Y ahora es como si quisiera tranquilizarme un poco, porque me doy cuenta de que a veces no está tan bueno sentirme así...” (Mujer, 20- 30 años).

En el grupo de 40 a 50 años la mayoría de los sujetos asegura no haber cambiado la conducta referida a lo largo de los años. Si lo relacionamos con la franja etaria anterior, se evidencia estabilidad en la búsqueda de sensaciones.

“Yo diría que sí, que siempre he escapado como a cierto aplanamiento o cierta cuestión más de achatamiento, he buscado eso sí, ¡¡con suerte variada!!” (Hombre, 40-50 años).

“... sí, puedo decir que es algo que persiste a lo largo de la vida. Por lo menos, puedo seguro reconocer la búsqueda y también el tratamiento de sensaciones en todos mis recuerdos, o en los recuerdos de mis distintas épocas.” (Hombre, 40- 50 años).

En los sujetos que sí manifiestan haber realizado un cambio, mencionan que el mismo consiste, por lo general, en haber pasado de una no búsqueda a una búsqueda de sensaciones. Sin embargo, en sus relatos evidenciamos que en realidad en esta franja etaria más que una búsqueda, comienza la posibilidad de elección con mayor claridad de aquellas situaciones, actividades o personas con quien se disfruta estar, un ejemplo es el siguiente:

“Creo que ahora puedo vivir más estas sensaciones, porque me parece que antes no era tan consciente de hacer las cosas que me gustaban o no, antes para mí era natural jugar al fútbol, pero nunca hice nada. Como que yo elegía tal cosa, cantaba; pero

todo lo que hacía no era como buscado. Entonces me parece que todo es mucho más consciente ahora.” (Hombre, 40-50 años).

Por su parte, los sujetos de 60 a 70 años manifiestan, mayoritariamente, que no observan cambios en su predisposición a la búsqueda de sensaciones; sin embargo, sus testimonios relatan cambios con el paso del tiempo. Ellos perciben modificaciones en la modalidad de acceder a la sensación, y atribuyen este cambio al aumento de edad. Por lo tanto, las actividades que se seleccionan como generadoras de sensaciones son diferentes con el paso del tiempo. Por ejemplo, quien tenía sensaciones intensas cuando conducía autos a alta velocidad, ahora trabaja con ellos.

“La edad te modifica mucho, antes como a mi me gustan mucho los deportes, viajaba a ver partidos o carreras de autos y ahora lo miro por la televisión... ya no hago esas cosas porque no puedo...la edad de alguna manera te aplaca, te aplaca...” (Hombre, 60-70 años).

“Siempre fui así, aunque quizás antes era de buscar más cosas. Por ejemplo, organizaba salidas con amigos, o campamentos, asados, algún que otro viaje. Ahora llevo una vida más tranquila, no busco tanto eso; salgo a caminar con mi mujer, visito de vez en cuando la casa de un amigo o vienen mis hijos a comer. Pero busco estar tranquilo, antes capaz no... buscaba más cosas nuevas capaz... ¿En ese sentido me decís? También lo que siento es que me he vuelto menos tolerante con el paso de los años, no sé si tiene que ver...” (Hombre, 60-70 años).

Finalmente, están quienes mencionan a la experiencia como un proceso de regulación emocional que les permite tener mayor control sobre ciertas sensaciones.

“Tendría que hacer memoria, pero obviamente que tiene que ser distinto, obviamente las sensaciones varían. En la juventud, yo creo que esa búsqueda es medianamente inconsciente, era una cosa espontánea; en cambio ahora lo busco. Porque es como garantizar el placer.” (Hombre, 60-70 años).

“... disfruto de la soledad. Me aislé bastante y ya casi no tengo amigos; eso cambió un poco por los años y un poco por la

situación que me tocó vivir, pero mucho se lo atribuyo a la edad. Ahora disfruto de la sensación de soledad; sé que eso no está bien, y a veces me da miedo, pero no me dan ganas de estar con gente. Yo salgo, camino, me traigo mate y estoy solo...” (Hombre, 60-70 años).

Los adultos mayores de 80 a 90 años, preferentemente contestaron que han cambiado su conducta en relación a la búsqueda de sensaciones. Y adjudican este cambio a un deseo actual de tranquilidad. Destacan diferencias con respecto a la juventud, vinculando esa etapa vital con sensaciones asociadas a una “vida agitada”, “vida activa”. En sus respuestas evidenciamos que la significación a la frase “estar tranquilo”, esta connotada con un sentimiento de pérdida de roles. Mayoritariamente vinculan las sensaciones intensas con actividades vitales propias de edades anteriores.

“Ahora no tengo sensaciones intensas. Antes, nada que ver; mis emociones intensas eran prohibidas: era muy mujeriego. Además me encantaban las carreras de autos, nos íbamos con un par de amigos a acampar -me apasionaba de joven-. Siempre fui muy inquieto; me fui a Estados Unidos a trabajar. Sí que fueron intensos esos años...” (Hombre, 80-90 años).

“¡Antes era una pólvora! Por ejemplo, cuando era chica, no sé... siempre que había lio, había sido yo. Ya sé sabía que Carmela hacía lio. Ojo que ahora también me gusta hacer bromas, travesuras; me divierto, pero ya no como antes. Ya no es lo mismo. Con los años ha ido cambiando eso, ahora prefiero estar más tranquila.” (Mujer, 80-90 años).

Los duelos, la ausencia del otro -en tanto sujeto o roles-, también son aducidos como motivo de cambio en la perspectiva de búsqueda de sensaciones intensas. Se significa con nostalgia el pasado, y se considera que no hay nuevas alternativas que puedan generar las sensaciones vividas, como por ejemplo, con quien se compartía la vida.

“Primero estaba con el hombre que quería, ya eso era una emoción y además porque hacíamos cosas que nos gustaban a los dos, viajábamos mucho, a él le gustaba la pesca y yo lo acompañaba. Pensábamos en algún proyecto -y me parece que

eso que se siente cuando uno planifica algo, también-. Era muy lindo” (Mujer, 80-90 años).

“... trabajábamos en el teatro, así que siempre vivíamos cosas distintas. Yo era vestuarista de teatro y él [marido] hacía la escenografía. Así que andábamos mucho de gira... esas sensaciones no se olvidan más... y uno vive de los recuerdos un poco. Ahora trata de estar en paz.” (Mujer, 80- 90 años).

Finalmente, la minoría que manifiesta haber sostenido la misma actitud en relación a la búsqueda de sensaciones a través de la vida, se dividen entre quienes manifiestan no haber buscado nunca sensaciones intensas, y los que destacan que siempre han buscado sensaciones intensas y significan el mantenimiento de la búsqueda como una actitud positiva.

“Siempre fue así. Nunca me esmeré en que se me de algo más de lo que me da la vida; nunca busque sensaciones intensas.” (Mujer, 80-90 años).

“Siempre fui igual, bastante tranquilo, nunca me gustaron las situaciones fuertes, prefiero lo conocido y soy bastante estructurado.” (Hombre, 80-90).

“Sí, todo lo que sea emocional, todo lo que sea en lo humano, en las emociones que siento, siento emociones familiares, siento emociones del corazón todavía, y me encanta... me encanta. Me siento muy bien. Siempre fui así, por eso cambié seis matrimonios, me echaron todas, pero no hice daño, nunca...” (Hombre, 80-90 años).

Consideraciones finales

En el desarrollo de este trabajo observamos que la fuerza del impulso de *Búsqueda de sensaciones* va disminuyendo con el paso del tiempo. Los más jóvenes centran la búsqueda de sensaciones en actividades y hechos vinculados a la extroversión, el placer inmediato, y los vínculos desplegados en grupos amplios. En esta franja etaria, la búsqueda se presenta como una necesidad. De acuerdo con lo argumentado por Zuckerman, se intenta romper con la rutina, experimentando nuevas actividades excitantes y riesgosas. En el grupo de 40 a 50 años, hay un equilibrio entre quienes buscan y no buscan sensaciones intensas. Comienza un momento en donde se disfruta de lo que acontece y no hay una búsqueda de lo

novedoso, sino de aquello que se conoce como generador de sensaciones intensas. En los sujetos de 60 a 70 años, la mayoría menciona no buscarlas pero tampoco evitarlas; y los que las buscan, lo hacen para sentirse bien con sí mismos.

Finalmente, los adultos mayores de 80 a 90 años no reconocen buscar sensaciones intensas. En este grupo como el anterior, se destaca una percepción negativa frente al concepto “sensación intensa”, ya que la vinculan a comportamientos de desenfreno y descontrol, y mencionan no buscar este tipo de comportamientos. Sin embargo, al identificar cuáles eran sus sensaciones intensas, aparecen variados ejemplos que despiertan sensaciones, desde recuerdos del pasado hasta situaciones o actividades del presente.

En los cuatros grupos etarios se destacaron sensaciones intensas generadas a partir de las vivencias compartidas con la familia y el disfrute de actividades. Los relatos que ejemplifican estas sensaciones hacen referencia a vivencias que los sujetos tienen cuando comparten tiempo con sus hijos, son necesitados por ellos o son participes de su felicidad. Esto permite concluir que se refieren a emociones, pero tienen tanta intensidad que son percibidas como sensaciones.

Con respecto a las actividades como generadoras de sensaciones, la tendencia varía con el paso del tiempo. En los más jóvenes se implica cierto riesgo, mientras que en los adultos hay una selección que va a orientarse en el campo social, artístico y deportivo.

A medida que los sujetos envejecen no buscan sensaciones nuevas porque disfrutaban de aquellas que vivencian mediante actividades conocidas, como las que se generan en el vínculo con la familia, o en la realización de tareas a las que están habituados.

Por último, con respecto a la tendencia de buscar sensaciones intensas, en todos los grupos etarios hay sujetos que manifiestan mantener la actitud de buscar sensaciones intensas o no buscarlas; y otro grupo que sostiene que esta tendencia ha cambiado. En los jóvenes este cambio es atribuido a un proceso de madurez; en los de mediana edad el cambio hace referencia a la posibilidad de elección del objeto de la sensación; y en los adultos mayores la modificación de la búsqueda de sensaciones intensas es atribuida principalmente a la pérdida de roles que la edad conlleva, pero también a la búsqueda de tranquilidad en este momento vital.

Consideramos que la búsqueda de sensaciones disminuye con el paso del tiempo, entendiendo que lo que merma es la búsqueda de estímulos que evocan altos niveles de activación: pero sí podemos manifestar que hay búsqueda de sensaciones, de estados placenteros, que como se mencionó previamente, ya son conocidos por los sujetos y se relacionan con situaciones o actividades conocidas. De esta manera, se espera que estos hallazgos puedan ser contemplados como antecedentes para cambiar la visión tradicional de la vejez, que considera ausente la búsqueda de sensaciones en los adultos mayores; y pueda pensarse que durante el envejecimiento el sujeto es selectivo, buscando situaciones que evoquen estados positivos.

Referencias

- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: a new conceptualization and a new scale. *Personality and Individual Differences*, 16(2), 189-226.
- Becerra, B., Páez, F., Robles-García, R. & Vela G.E. (2005). Perfil de temperamento y carácter de personas con intento suicida. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 33(2), 117-122.
- Butkovic, A. & Bratko, D. (2003) Generation and sex differences in sensation seeking. Result of the family study. *Perceptual & Motor Skills*, 97(3), 965-970.
- Cardona, J.L., Villamil, M., Henao, E. & Quintero, A. (2007). Concepto de soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, *Salud Pública*, 27(2), 153-163.
- Charles, S.T. & Cartensensen, L.L. (2007). El envejecimiento humano. ¿Por qué incluso las buenas noticias se toman como malas? En: Aspinwall, L. & Staudinger, U. (Eds.). *Psicología Del potencial humano*. Barcelona (Esp.): Gedisa.
- Chico Libran, E. (2000). Búsqueda de sensaciones. *Psicothema*, 12(2), 229-235.
- Delgado, J., Sánchez Torres, B. & Andrade Palos, P. (2010). Intento de suicidio y búsqueda de sensaciones en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 12(1), 53-75.
- Erickson, E. (1960). Ocho edades del hombre. En: Erikson, E. (Ed.). *Infancia y Sociedad*. Barcelona (Esp.): Gedisa.
- Erickson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona (Esp.): Paidós.
- Fernández Ballesteros, R. (1999). *¿Qué es la psicología de la vejez?* Madrid (Esp.): Biblioteca Nueva.
- Feldman, R. (1999). *Psicología*, 646. México D.F.: Mc Graw Hill.

- Ferguson, D.M., Beautrais, A.L. & Horwood, L.J. (2003). Vulnerability and resiliency to suicidal behaviours in young people. *Psychological Medicine*, 33, 61-73.
- García Morente, M. (1973). Lecciones preliminares de Filosofía. Madrid (Esp.): Biblioteca Nueva.
- Goldstein, B. (1999). Sensación y percepción. En: Peña, G. & Cañoto, R. (Eds.). *Introducción a la Psicología*. Caracas (Ven.): Universidad Católica de Caracas.
- Guillem, E., Pelissolo, A., Notides, C. & Lepine, J. (2002). Relationship between attempted suicide, serum cholesterol level and novelty seeking in psychiatric inpatients. *Psychiatry Research*, 112, 83-88.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*, 3-24. New York: Guilford Press.
- Horvath, P. & Zuckerman, M. (1996). Búsqueda de sensaciones, valoración y conducta de riesgo. *RET, Revista de Toxicomanías*, 9, 27-38
- Kerr, J.H. (1997). *Motivation and emotion in sport reversal theory*. England: Psychology Press.
- Lavoubie-Vief, G. (1994). La sabiduría como pensamiento integrado: la perspectiva histórica y la evolutiva. En: Sternberg, R. (Ed.). *La sabiduría su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer S.A.
- 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.
- Matlin, M.W. & Foley, H.J. (1996). *Sensación y Percepción*. México, D. F.: Prentice Hall, 554 p.
- Olmos Cascos, J. (2012). La soledad en las personas mayores. Extraído el 23 Marzo, 2013, de <http://www.vejezyvida.com/la-soledad-en-las-personas-mayores/>
- Omar, A., Delgado, H. & otros. (2005). Perspectiva de Futuro y Búsqueda de sensaciones en jóvenes estudiantes. Un estudio entre Argentina y Brasil. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 2, 165-180.
- Reio, T. & Choi, N. (2004). Novelty seeking in adulthood: Increases accompany decline, *Journal of Genetic Psychology*, 165, (2), 119-133.
- Relloso, F. (2008). *Psicología*. Venezuela: Ediciones CO-BO.
- Sánchez, M. C. & Cantón, E. (2001). La práctica de actividad físico-deportiva de riesgo como herramienta preventiva de conductas desajustadas psicosocialmente. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, (2), 225-236.
- Sternberg, R. (1994). *La sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer. S.A.
- Triado, C. & Villar, F. (2007). *Psicología de la Vejez*. Madrid (Esp.): Alianza Editorial.
- Triado, C. & Villar, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Girona: Aresta SC.
- Vidal, G. & Alarcón, R. (1986). *Psiquiatría*. Buenos Aires (Arg.): Médica Panamericana.

Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Zuckerman, M. (1984). Sensation Seeking: A comparative approach to a human trait. *Behavioral and Brain Sciences*, 7, 413-471.

Recebido em 02/08/2013

Aceito em 12/08/2013

Corina Soliverez - Licenciada en Psicología. Docente de grado y posgrado e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Integrante del Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Docente en cursos de promoción de calidad de vida para adultos mayores.

E-mail: csoliverez@yahoo.com.ar

Alicia Cristina Zrinovich - Licenciada en Psicología. Docente e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Integrante del Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Especializando en Gerontología Institucional y Comunitaria por la UNMdP. Docente en cursos de promoción de calidad de vida para adultos mayores.

E-mail: azrinovi@gmail.com

Noelia M. Botas - Estudiante avanzada de la Licenciatura en Psicología, UNMDP. Adscripta alumna a la investigación en el grupo Investigación en Evaluación Psicológica, Facultad de Psicología, UNMdP. Adscripta alumna a la docencia en la Facultad de Psicología, UNMdP.

E-mail: noelia.botas@gmail.com