

Disimulación Emocional

Affective Dissimulation

María Florencia Giuliani
María Florencia Zariello
Mirta Scolni
Graciela Goris Walker

RESUMEN: La Simulación emocional es una forma de control sobre las manifestaciones comportamentales del afecto – las expresiones faciales, la voz y los gestos-. Se realizó un análisis de contenido de las narrativas sobre escenarios en que se inhibe la expresión de las vivencias emocionales. Se crearon las siguientes categorías: 1) Los atributos de las emociones, que agrupa narrativas sobre la simulación centrados en diferentes aspectos de la vivencia emocional; 2) Los contextos, que incluye narrativas que hacen referencia la influencia del contexto (formal o familiar) en la simulación de las emociones y 3) Los motivos, que agrupa los motivos por los cuales se simula la emoción sentida. Se concluye que los adultos mayores presentan una conducta de simulación más flexible y centrada en el cuidado de los vínculos íntimos, dejando en un segundo plano la importancia de la opinión y expectativas de terceros, aspecto central para los adultos jóvenes.

Palabras clave: Simulación emocional; Análisis de Contenido; Adultos Mayores.

ABSTRACT: *The Affective Dissimulation is a form of control over behavioral manifestations of affection - the facial expressions, voice and gestures. We conducted a content analysis of the narratives of scenarios where the expression of emotional experiences were inhibited. The following categories were created: 1) The attributes of*

emotions, which includes simulation narratives that focus on different aspects of emotional experience; 2) Contexts, including narratives that refer to the influence of the environment (formal or family) in the simulation of emotions, and 3) Reasons, which refers to the motives to simulate emotional expression. We conclude that older adults exhibit a more flexible simulation behavior, focused on the care of intimate relationships, giving less importance to the opinion and expectations of others, central to young adults.

Keywords: *Simulation Emotional; Content Analysis; Older Adults.*

Introducción

El objetivo de este trabajo es explorar los escenarios en que los sujetos entrevistados afirman haber inhibido la expresión de sus vivencias emocionales. Esta conducta, denominada *Simulación emocional* es una forma de control sobre las manifestaciones comportamentales del afecto – las expresiones faciales, la voz y los gestos- (Lawton, Kleban, Rajagopal & Dean, 1992), y es considerada una manera de regular las propias emociones (Gross, 2002).

En relación a la simulación de los estados afectivos, es importante comprender su relevancia en el contexto de la naturaleza de las emociones. Estas, según los aportes de Charles Darwin en 1872, presentan una serie de funciones que facilitan la supervivencia de los seres vivos, por lo que son parte del bagaje transmitido filogenéticamente. La expresión de las emociones es una de estas funciones; y sirve a los fines de comunicar a los otros el estado interno del individuo, facilitando la interacción y la satisfacción de necesidades. Esta expresión tiene un carácter automático, universal y “primitivo”, debido a que las señales expresivas son de tipo no verbal. Ejemplos de este tipo de comunicación son el ceño fruncido que comunica enojo, los ojos grandes o la boca abierta los cuales expresan la experimentación del miedo. Darwin afirma que la vivencia emocional y su expresión presentan un vínculo asociativo; por lo cual la primera activa la segunda, en cualquier contexto (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín, & Domínguez, 2009).

De manera complementaria a este tipo de expresión automática, las culturas generan reglas específicas sobre la adecuación de la expresión emocional en diversos tipos de situaciones. Esto quiere decir que, expresar determinadas emociones en ciertos contextos puede tener consecuencias sociales negativas (cf. Ekman, Sorenson & Friesen, 1969).

Esta compleja interacción de factores biológicos y sociales resalta la importancia adaptativa de las conductas de simulación emocional a diversos contextos sociales.

A nivel cognitivo, la habilidad para simular se funda en la capacidad de comprender los estados mentales de los otros, lo que permite predecir las consecuencias interpersonales que tendría la expresión de las emociones. En función de esta predicción, resulta posible elegir expresar o no, la experiencia emocional, de acuerdo a los resultados que conllevaría cada opción (Nielsen, 2002).

En la búsqueda de antecedentes no se encontraron investigaciones de corte cualitativo que aborden esta conducta. En contraste, desde el enfoque cuantitativo sí se hallaron numerosos antecedentes. Varios estudios señalan que la simulación tiene tanto efectos positivos como negativos en los vínculos. Si bien impacta negativamente en el *rapport* y en la conformación de vínculos (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson & Gross, 2003), también sirve para preservar las relaciones, al evitar conflictos (Richards & Gross, 1999).

Al revisarse la literatura sobre el tema, se pudo establecer que el concepto de *Simulación emocional* es similar al de “Supresión emocional” (Gross, 2002). Éste refiere a la inhibición de los signos externos de las emociones experimentadas subjetivamente. Mediante situaciones experimentales pudo comprobarse que la supresión emocional provoca el incremento en la actividad fisiológica y del ritmo cardiovascular en la persona que suprime; y produce, además, un incremento de la primera en el/los partenaires de la interacción social. Asimismo, el uso de este tipo de estrategias predice menores niveles de bienestar (Gross, 2002).

En relación a las investigaciones que comparan grupos de edad, se encuentran resultados variados. Kuzmann, Kupperbusch y Levenson, (2005), Phillips, Henry, Hoise y Milne (2008) y Shiota y Levenson (2009) no encontraron diferencias entre adultos jóvenes y mayores en tareas de supresión emocional; mientras que John y Gross (2004), en una revisión de la literatura, afirman que durante la adultez se incrementa el uso de

las habilidades de regulación emocional ligadas a la reflexión y decrece el uso de la supresión. En contraste, Diener, Sandvik y Larsen (1985), McConatha y Huba (1999), Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008) y Emery y Hess (2011) hallaron que las personas mayores inhiben más la expresión verbal o facial de sus emociones que los adultos más jóvenes. Estos resultados podrían deberse a la influencia del contexto cultural en el cual los adultos mayores socializaron. Las investigaciones dan cuenta de la importancia de los valores morales y religiosos característicos de la época, que señalaban a la supresión de los estados emocionales como una conducta socialmente correcta (Márquez-González, 2008). En síntesis, es posible observar que no existe un consenso firme sobre las diferencias de edad en cuanto a la simulación de las emociones.

En una línea de estudios centrada en la relación entre procesos cognitivos básicos, Emery y Hess (2011) señalan que los jóvenes presentan menores niveles de recuerdos luego de haber implementado esta estrategia, mientras que en los mayores no se verifican diferencias en este sentido. Esto podría señalar que las estrategias implementadas para inhibir la expresión tendrían requerimientos cognitivos diferentes en cada grupo, tal vez en función de las pérdidas de funcionamiento ejecutivo propias del proceso de envejecimiento (Consedine & Mauss, en prensa) y los consecuentes procesos adaptativos neurológicos que se ponen en marcha para conservar un alto nivel de funcionamiento mental a pesar de las pérdidas. Esta “ganancia a partir de una pérdida” (Dixon, 2002) podría explicar la falta de convergencia en los resultados de investigaciones empíricas, dado que si bien la pérdida es un proceso normativo, la ganancia es una adaptación producto de procesos de acomodación individuales (Brandtstadter, 1999).

La entrevista administrada se centró en explorar situaciones en que las personas informan haber simulado efectivamente sus emociones, así como aquellas en las que lo intentaron pero no lo lograron. A partir de estos relatos se crearon categorías que permitieron conceptualizar algunos aspectos que dieron cuenta de la complejidad del fenómeno de simulación emocional. Puntualmente, se pudo establecer la influencia del contexto en que se desarrolla esta conducta, la importancia de los atributos de la

emoción vivenciada para el logro exitoso del proceso y las motivaciones que facilitan o inhiben su consecución.

Análisis y generación de categorías

En el proceso de analizar las narrativas aportadas por los entrevistados, se pudieron establecer una serie de categorías emergentes en relación a tres ejes que agrupan diferentes aspectos centrales del proceso de simulación emocional:

1) **Los atributos de las emociones.** Este eje agrupa narrativas sobre la simulación centrados en diferentes aspectos de la vivencia emocional:

1.1 Expresión emocional no verbal.

1.2 Intensidad emocional.

1.3 Emociones específicas.

2) **Los contextos.** Dentro de esta categoría se incluyen narrativas que hacen referencia a la influencia del contexto (formal o familiar) en la simulación de las emociones:

2.1 En contexto formales.

2.2 Interacción con personas afectivamente cercanas, familiares o amigos.

3) **Los motivos.** Las narrativas de este grupo se centran en las motivaciones que facilitan o inhiben la conducta de simulación:

3.1 Con vínculos subjetivamente valorados.

3.2 Para evitar conflictos.

3.3 Para el cuidado de la propia intimidad.

3.4 Para mantener una apariencia adecuada.

3.5 Falta de deseo de disimular.

A continuación se desarrollan las categorías presentadas, junto a viñetas que sirven de ejemplo.

1) Los atributos de las emociones.

Como se describió antes, este eje aborda los aspectos de la simulación que se centran en las vivencias emocionales y su expresión. Estas características comparten el ser propias de la experiencia subjetiva de la emoción, más allá del contexto donde se encuentra el sujeto o sus motivaciones. Específicamente, las narrativas destacan la importancia de ciertas dimensiones de la experiencia afectiva que influyen en la posibilidad de disimular exitosamente, así como el rol central del control de la expresión no verbal para lograr este cometido.

1.1 Expresión emocional no verbal

Un primer grupo de viñetas refiere centralmente al rol de la expresión no verbal en la simulación de las emociones, como los gestos, el tono de voz, y otro tipo de señales paraverbales. Los sujetos logran controlar el nivel lingüístico-verbal de la expresión emocional al guardar silencio o no decir expresamente lo que sienten. Sin embargo, la expresión no verbal o paralingüística escapa al control consciente, siendo común a los cuatro grupos de edad la referencia a sus dificultades. Los entrevistados se refieren a señales fisiológicas como sonrojarse, cambios en la mirada, la expresión facial o las señales metacomunicativas -posturas corporales o el tono de voz- como los elementos que escapan a su control en el intento de disimular tanto emociones positivas como negativas.

“No, no, no puedo. Trasciende el razonamiento; se me ve en la cara, en el tono de voz, en la disposición del cuerpo, en los gestos, en todo; tanto bueno como malo, eh!” (Hombre, 20-30 años).

“Es difícil para mí también disimular, porque me vende la mirada. A veces creo que nadie se dio cuenta y de golpe me dicen, ¿qué te pasa? Y yo digo nada ¿por qué? ...porque yo siento que no hice nada para demostrar que me pasaba algo. Sin embargo, en mi mirada, en el

gesto, algo sucede que me delata, y yo supongo que no.” (Mujer, 60-70 años).

“Me cuesta mucho disimular lo que siento. Sea alegría o tristeza o enojo; me cuesta. Yo creo que no lo logro, mi cara habla por mí, y también mi voz. Mis hijos, cuando hablamos, enseguida saben cómo estoy por el tono de voz.” (Mujer, 80-90 años).

1.2 Intensidad emocional

Otra dimensión de gran importancia para simular exitosamente es la intensidad de la emoción sentida. En las narrativas de los dos grupos de menor edad, cuando la emoción es subjetiva o corporalmente muy intensa, resulta muy difícil simular la vivencia.

“No, no puedo... depende la situación. Si estoy demasiado enojada, no lo puedo disimular” (Mujer 20-30 años).

“Cuando la emoción es muy fuerte no puedo disimularla, sea de alegría o de bronca” (Hombre, 40-50 años).

1.3 Emociones específicas

Un nuevo grupo de entrevistados refirieron tener dificultades para disimular cuando sentían emociones específicas, sin tener en cuenta su grado de intensidad. Es decir, se centraron en otra de las dimensiones de la vivencia emocional; en este caso, las características diferenciales de estados emocionales específicos. En especial, las personas entre 20 y 30 años indicaron que no podían disimular cuando experimentaban emociones positivas –felicidad- y negativas, mientras que sujetos entre 40-50 años y 60-70 años especificaron tener dificultades sólo frente a emociones negativas –tristeza, ira, melancolía-. Podría pensarse que este tipo de sensibilidad, a ciertos estados

emocionales, es propio de la historia personal de los sujetos, ya que no se han registrado antecedentes en la literatura científica al respecto.

“Yo creo que cuando estoy feliz, la sensación de alegría no la disimulo (...) creo que no puedo, que se me nota.” (Hombre 20-30 años).

“No, si estoy triste lloro, no lo puedo evitar. (...) Y tratar se puede, pero hay que ver si lo lográs.” (Mujer, 40-50 años).

“Como dije antes, en situaciones que considero injustas me enojo mucho; ahí no me importa nada, pero esas situaciones son muy puntuales.” (Hombre, 40-50 años).

“No puedo disimular [la] sensación [que] los ingleses llaman: boring, melancolía o decaimiento. Eso se me nota en la cara automáticamente.” (Hombre 60-70 años).

A partir del análisis realizado, resulta posible pensar que la simulación de las emociones está parcialmente condicionada por atributos propios de la vivencia como las características diferenciales de las emociones experimentadas, la intensidad de las mismas y los canales de comunicación no verbal a través de los cuales se expresan. Todos estos atributos comparten la particularidad de estar relacionados con aspectos automáticos o implícitos del procesamiento mental; en tanto la evaluación primaria del estímulo es la que produce la atribución de significado e intensidad, así como también las señales fisiológicas y corporales asociadas a la emoción (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín, & Domínguez, 2009).

En cuanto a la comparación por edad, los cuatro grupos afirmaron no poder suprimir la expresión no verbal de su experiencia emocional. Es decir, que este aspecto parece ser un atributo constante a través de todas las etapas del ciclo vital exploradas. Los restantes aspectos - la intensidad y la calidad de la emoción -, presentaron mayor variabilidad etaria.

En cuanto a las características de las emociones como factores que dificultan la simulación, los más jóvenes afirman tener dificultades para simular emociones positivas y

negativas, mientras que los grupo de 40 a 50 y 60 a 70 sólo refieren a emociones negativas puntuales.

Debido a la mayor presencia de narrativas de los tres grupos de menor edad en esta categoría, podría pensarse que los atributos propios de la emoción presentan mayor importancia para los sujetos de dichas franjas etarias que para las personas de 80 a 90 años, quienes sólo refirieron a la importancia del lenguaje no verbal.

2) El contexto

Esta categoría agrupa narrativas que refieren a la importancia del contexto social en que las personas se encuentran para decidir disimular o no una emoción. Se construyeron dos grandes grupos de relatos. En primer término, se presentan las narrativas que refieren a situaciones laborales o sociales, en las que se interactúa con autoridades o personas con las que no se tiene una relación de confianza. En estos casos se elegía disimular para evitar las consecuencias negativas que implicarían expresar las emociones. Posteriormente, presentamos un grupo centrado en situaciones con familiares y personas cercanas donde, o bien se trata de disimular pero no se logra, o no se intenta disimular, porque en ese contexto no se lo consideran necesario.

2.1 En contexto formales

El primer grupo de narrativas, las que refieren a contextos formales, se centran tanto en contextos laborales como sociales. El factor que comparten estos dos escenarios es cierto grado de formalidad en los roles esperados y, en función de esta característica, la priorización de un comportamiento estratégico por sobre la expresión espontánea. Todos los relatos que se agrupan en estas categorías pertenecen a los tres grupos de menor edad.

En cuanto a las situaciones centradas en la simulación frente a una figura de autoridad, las narrativas hacen referencia a las expectativas asignadas a los diferentes roles - comportamiento esperado. Algunos relatos no sólo refieren simular, es decir

inhibir, cierta emoción, sino también actuar, es decir, fingir intencionadamente una actitud. Lo común en ambos tipos de relatos es que se elige simular o fingir para que la expresión de la vivencia emocional no sea interpretada como una transgresión a las reglas del comportamiento esperado, que traería consecuencias negativas para los sujetos.

“Por ejemplo, en una pelea que tuve con mi jefa que me contestó mal estando en presencia de otra persona, frente a la cual yo no le podía contestar, y [...] disimulé bastante.” (Hombre, 40-50 años).

“Pero sí, en situaciones con superiores, con autoridades, actué muchísimo. Yo uso eso de la actuación, [...] sigo las circunstancias. Siempre mentir implica cubrir la forma.” (Hombre, 60-70 años).

Otro factor que parece facilitar la simulación emocional es la falta de pertenencia a contextos específicos. En los relatos se encontró que, en este tipo de situaciones, las personas recurren a la simulación como una herramienta para no generar conflictos, haciendo hincapié en la inhibición de las emociones negativas.

“... me ocurre en algunos encuentros sociales; lo que no quiere decir que no trascienda algún gesto, algún malestar. Y por ahí, cuando estoy en contextos en los que no tengo yo mucho que ver. Por ejemplo, cuando me invitan a una reunión del círculo de no sé cuánto militar. Entonces ahí sí, es cara de póquer. Hablo menos y no participo; disimulo el desagrado. Me acuerdo una reunión de rotarios en la que tenía que estar... y entonces ahí estaba. Por ahí yo no compartía nada, pero ahí hubo necesariamente que estar.” (Mujer, 60-70 años).

2.2 Interacción con personas afectivamente cercanas, familiares o amigos

Como complemento a las situaciones referidas en los párrafos anteriores se presenta un grupo de viñetas que narran situaciones de interacción con personas afectivamente cercanas -familiares o amigos-, pertenecientes a los tres grupos de menor

edad. La característica principal de este tipo de contextos parece ser la espontaneidad y el mutuo conocimiento. En las situaciones no formales en las que se simula, los partenaires preguntaban expresamente a los sujetos sobre su vivencia emocional, permitiendo pensar que la regla de comportamiento esperada es la de compartir las vivencias, en lugar de cumplir con un rol estereotipado, como se señalaba en la categoría anterior.

En un primer grupo se encuentran las viñetas en las que se trata de disimular, pero se presentan dificultades debido al conocimiento recíproco, lo cual parece refinar la capacidad de los otros para interpretar los estados emocionales de los entrevistados.

“Y... no lo logro con aquellos que me conocen y mantengo una relación, sea familiar o de amigos.” (Mujer, 60-70 años).

“Me cuesta disimular. Puedo aguantarme de decir cosas, pero disimular no sé. La gente que me conoce se da cuenta si me pasa algo; tal vez disimulo con un extraño, pero no con gente cercana. Algo se me nota que me vende como estoy.” (Mujer, 60-70 años).

“Difícilmente logre no demostrar lo que pienso y siento en mis relaciones afectivas. Si bien puedo disimular la intensidad o encontrar el modo que creo mejor para comunicarlo. Si no tiene que ver con mis afectos, es mucho más fácil disimular o frenar emociones fuertes. Por ejemplo, en lo laboral, no me complica.” (Mujer, 40-50 años).

En otros casos, a los sujetos no les interesa disimular en estos contextos. Ellos expresan sentir confianza en sus vínculos más cercanos, lo que favorece la expresión de la emoción sin necesidad de ejercer ningún tipo de control. Se destaca la importancia de contextos familiares nucleares, en particular la pareja y los hijos.

“Sí, si estoy con mi mujer y mis hijas, ahí no disimulo, soy como soy. Si estoy con otras personas que no sean así, de mi círculo, así... familiar, yo disimulo. Yo con mis seres queridos no disimulo, soy como soy, lo que me sale, siendo el buen humor o el mal humor. Soy lo que soy, normal.” (Hombre, 20-30 años).

“Cuando estoy solo ni trato de contener nada; si hay más gente capaz que sí. Si está mi señora o la nena, no hay problema, es como si estuviera solo” (Hombre, 40-50 años).

En estos casos podemos observar la importancia que reviste el contexto social para desplegar o no una conducta de simulación emocional. Los diferentes grados de estructuración de los roles y las expectativas en los ámbitos sociales parecen ser una de las dimensiones a partir de las cuales las personas utilizan o no la simulación como un recurso en la vinculación con otros. Así, en escenarios laborales o en encuentros sociales, la simulación se utiliza como un recurso para inhibir la expresión de la vivencia emocional -sea de ira o de incomodidad, por ejemplo-, debido a que expresarlas tendría consecuencias negativas. En contraste, en contextos interpersonales de mayor intimidad, la expresión de las emociones parece ser esperada y solicitada por los partenaires –quienes “notan” cuando el sujeto intenta simular una emoción-. Muchos entrevistados afirman elegir no simular, argumentando que el tipo de vínculo establecido con sus familiares y amigos permite la expresión espontánea y sincera de la vivencia emocional. Esto coincide con lo presentado en la introducción, en tanto la simulación se pone en juego a partir de pensar en que es lo que el otro espera de la relación y de uno mismo.

3) Motivos

En esta categoría se rescatan los relatos que hacen referencia al rol de la motivación en la simulación emocional. La mayoría de los motivos recuperados de las viñetas señalan cuestiones que facilitan o fundamentan la supresión de la expresión de las emociones; sin embargo, también se encontraron narrativas que refieren a la ausencia de motivos para disimular. Ambos grupos de presentan a continuación.

3.1 Con vínculos subjetivamente valorados

En primer término, se encontró que personas de los cuatro grupos de edad refieren al uso de la disimulación como un recurso utilizado en el contexto de vínculos subjetivamente valorados. Los entrevistados afirman utilizar la simulación para el cuidado de los vínculos, es decir, evitan expresar una emoción negativa para no generar malestar en el otro, explícitamente para su cuidado.

“[Disimulo] Cuando me parece que expresarlas [emociones] puede dañar al otro, o bien no tiene sentido expresarlas porque nada cambia que las exprese o no.” (Mujer, 20-30 años).

“Lo logro [disimular] cuando pongo por encima del impulso la posibilidad de dañar a otro o hacer sentir mal. Siento igual la emoción; simplemente que no la manifiesto para no dañar.” (Hombre, 60-70 años).

“La situación que recuerdo, que tenía que disimular lo que sentía, fue cuando una de mis hijas tuvo un accidente en moto. Fue muy fuerte y estaba muy grave; estuvo internada como un mes. Yo me hacía cargo de sus hijos, y bueno, ahí tenía que disimular delante de mis nietos. Estar bien para ellos; ¡fuerte! Pero realmente estaba muy mal por dentro. ¡Gracias a Dios! mi hija salió adelante y no quedó con ninguna secuela” (Mujer, 60-70).

“Cuando es una cosa que me afecte en la relación social lo puedo disimular. En lo familiar, sí, puedo disimular.” (Hombre, 80-90 años).

3.2 Para evitar conflictos

Evitar conflictos es otro motivo frecuentemente señalado. Resulta interesante, que esta estrategia se utiliza tanto en contextos familiares como laborales, por los cuatro grupos de edad.

En cuanto a las situaciones laborales, las referencias se centran en el vínculo con compañeros de trabajo. La necesidad de disimular sería una forma de evitar conflictos o un clima laboral negativo, teniendo en cuenta la gran cantidad de tiempo compartido con estas personas.

“Y...a veces. Cuando alguien me cae mal, no sé; yo soy de las personas que, si alguien me cae mal... yo creo que doy más de una oportunidad. Si en un ambiente laboral alguien te cae mal y lo ves todo el tiempo, yo creo que no podría estar con mala cara todo el tiempo. Entonces yo creo que lo disimularía lo más que pueda”
(Hombre, 20-30 años).

En el ámbito familiar, o íntimo, también se simulan emociones para evitar conflictos. Sujetos de todos los grupos etarios afirman que en muchas ocasiones expresar los sentimientos implicaría consecuencias negativas, conflictos o discusiones con familiares o amigos que “carecen de sentido”, en tanto no traerían consecuencias positivas a largo plazo. En estas situaciones, parecen simularse las emociones para no dañar el vínculo, haciendo hincapié en el conflicto que surgiría a partir de la expresión de las emociones vivenciadas. Se establece una diferencia con el grupo de viñetas presentados previamente; la decisión se centra especialmente en el cuidado del otro, más que en el vínculo entre las dos personas.

“Con los familiares a veces las dejás pasar para no hacer bardo.”
(Mujer, 40-50 años).

“Disimulo con mi familia cuando tengo bronca (...) no sirve expresar la bronca o el enojo. Es para problemas.” (Mujer, 80- 90 años).

“La disimulo, según. Si no hay que decirla, me callo, para no provocar a la persona que lo dijo; para que no se haga más grande el asunto y no se generen más problemas; para que estén las cosas bien con la persona, o la familia, o el que sea.” (Hombre, 80-90 años).

3.3 Para mantener una apariencia adecuada

Otro grupo de narrativas refirió simular para mantener una apariencia adecuada a sus deseos. La motivación se centra en el cuidado de la propia imagen; en función, tanto de la propia moral, como de lo esperado por los otros. Se considera que no disimular conllevaría consecuencias negativas para sí mismos, en tanto comunicaría una imagen de sí indeseable o reprobable. Los sujetos parecen separar estas experiencias de las vivencias de emociones positivas -consideradas deseables y moralmente correctas-, de las emociones consideradas como vergonzantes o indeseables -tales como los celos, la envidia, desesperación y miedo-. Estas generalmente son, asociadas a signos de debilidad personal. Este tipo de situaciones fueron relatadas por personas pertenecientes a los tres grupos de menor edad.

“Se me ocurren muchas... todas las situaciones que tienen relación con signos de debilidad. Por ejemplo, las sensaciones de cuando me emociono por algo. Más que nada, las reacciones de emoción, son las que más me doy cuenta que trato de disimular. Por ahí... los celos. Puede ser que trate de disimular todo lo que tenga que ver con demostrar debilidad y miedos ¿no? Porque los celos también demuestran que uno está temeroso de perder al otro... yo siento que las experimento y las disimulo.” (Hombre, 20-30 años).

“Por ejemplo, cuando me separé de mi esposo [disimulé]. En ese momento tuve mucho miedo, pero no podía quebrarme, por mi hijo. Quiero que él vea en mí una persona entera.” (Mujer, 40-50 años).

“Si es una emoción fea, como envidia, no la demuestro; porque eso no me gusta sentir. Ah, también, si siento miedo por algo que tengo que hacer -como empezar algo nuevo- trato de ocultarlo para que nadie lo note. Casi siempre he podido hacerlo.” (Mujer, 60-70 años).

3.4 Para el cuidado de la propia intimidad

Otra motivación para simular las emociones fue el cuidado de la propia intimidad frente a personas extrañas o con quienes no se tiene un vínculo estrecho. Los dos grupos de mayor edad relataron utilizar este recurso para no exponer sus vivencias o emociones en contextos formales o en relaciones superficiales. La simulación en estas situaciones impediría que los interlocutores opinen o emitan juicios sobre la propia intimidad.

“¿Para qué voy a demostrar con gente de afuera lo que me pasa? Sería como convidarlos a que opinen, y ahí puede pasar esto de confrontar con lo que pienso de esa situación” (Mujer, 60-70 años).

“Depende la persona. Porque no a todos les interesa lo que me pasa. A los que tengo amistad a lo mejor les cuento lo que me pasa; sino, no. En este momento, a lo mejor tengo problemas y vos no te das cuenta” (Hombre, 80-90 años).

“Depende de quién sea. Yo si estoy con mi hija o mi hijo, a lo mejor, me explico y les digo; sino no. Por ejemplo, con vos me cuesta más decirte si tuve alguna vez alguna emoción violenta” (Mujer, 80-90 años).

3.5 Falta de deseo de disimular

El último tipo de motivaciones fue la falta de deseo de disimular. Entre los tres grupos de mayor edad se encontraron relatos que indican falta de interés en comunicar algo distinto a lo que realmente se está sintiendo; es decir, la ausencia de motivos para simular.

Dentro de este grupo, encontramos que algunas personas referían no tener interés en simular sus emociones como regla de comportamiento general, debido a que se prioriza la expresión de sus vivencias como manera de obtener bienestar.

“No, no soy de disimular. Te habrás dado cuenta que soy una persona que va muy al frente. A veces te sale bien y a veces mal; pero creo que son las reglas del juego. Y te vuelvo a repetir, no me arrepiento.”

(Hombre, 40-50 años).

“No, no... me gusta expresar lo que siento. Me gusta y no me cuesta.”

(Hombre 70-80 años).

Dentro de este tipo de narrativas se encontró otro grupo, en el que se afirma haber simulado en otras etapas de sus vidas, pero que en la actualidad elegían expresar sus vivencias libremente. Todos los participantes pertenecen al grupo de 80 a 90 años. Como se observa en las entrevistas, contraponen momentos pasados en los cuales sí disimulaban, y el momento actual, en el cual prevalece el hecho de sentirse a gusto con uno mismo.

“Como te conté antes, nos enseñaron a disimular. Pero ahora no me fijo tanto y expreso todo” (Mujer, 80-90 años).

“Y... ya no [simulo] mucho, si quiero llorar o si me quiero reír lo hago” (Hombre, 80-90 años).

En esta dimensión se agruparon las narraciones que referían a las razones por las cuales se elegía o no simular un estado emocional. La mayoría de estos motivos referían a conveniencias personales, tanto sea para evitar intrusiones o para conservar una imagen valorada de sí. La falta de deseo de simular -es decir, la valoración positiva de la expresividad más allá de las consecuencias negativas que podría tener- también se centra en el propio sujeto; en tanto, vivir de acuerdo a los propios valores podría ser una importante fuente de gratificación personal. Esto se aplica tanto a quienes nunca simularon, como a quienes decidieron hacer eso en su vejez, como relatan algunos entrevistados.

Por otra parte, dos tipos de motivos se centran en los vínculos, más que en las motivaciones personales. Se trata de las referencias para no dañar las relaciones, - al evitar conflictos que no llevarían a mejorar la situación -; o inclusive, cuidar a las personas, para evitarles posibles daños o malestares.

A pesar de la amplia variabilidad en los motivos para simular, podemos observar que los cuatro grupos de edad comparten los motivos centrados en los vínculos, tanto en los cuidados como en la evitación de conflictos. Los tres grupos de menor edad, por su parte, señalan la importancia que tiene el cuidado de la apariencia y la imagen personal; mientras que los tres grupos de mayor edad dan más importancia a la expresión sincera de las emociones. De esta forma, pareciera que desde los tres grupos más jóvenes dan mayor importancia a la valoración de la mirada ajena, mientras que los tres más grandes hacen hincapié en su individualidad, más allá de la opinión de los otros, sin que esto implique no cuidar sus vínculos, como referimos previamente. Al mismo tiempo, los grupos de 60 a 70, y de 80 a 90 años afirman simular, particularmente, para resguardar su intimidad. Este complejo interjuego de motivaciones permite pensar que la simulación de las emociones es una conducta compleja, cuyo significado y motivación puede variar en función del contexto, los valores y los intereses del momento.

Consideraciones finales

A partir del análisis realizado pueden señalarse algunas reflexiones. En primer lugar, resulta de interés el poder pensar a la simulación de las emociones como un fenómeno multidimensional en cuya configuración intervienen tanto variables contextuales, como subjetivas –la motivación-, y características propias de los procesos emocionales. Este carácter integral y complejo emergió a partir del análisis de las narrativas de los sujetos, y permite enriquecer la mirada teórica que se presentó en la introducción. En ese primer apartado se destacó la importancia de la simulación en contextos interpersonales, debido a que constituye un recurso para modular la función comunicativa inherente a la experiencia emocional. En el análisis de las narrativas emergió este interjuego, destacándose tanto la importancia del uso de la simulación en los escenarios vinculares (la importancia de su uso para el cuidado de los vínculos y el cumplimiento de las expectativas sociales), así como la dificultad de controlar la expresión no verbal.

A continuación presentamos una síntesis centrada en la comparación de los atributos comunes a los grupos de edad, así como sus mayores diferencias. En primer lugar, todos los grupos de edad manifestaron dificultades para controlar la expresión no verbal de sus vivencias emocionales; es decir, el tono de voz, la mirada, los movimientos corporales y demás señales comunicativas kinésicas. Asimismo, otra característica común a todos los grupos de edad fue la importancia de la simulación como un recurso implementado cuando se prioriza el cuidado o conservación de los vínculos interpersonales. Podría pensarse que la simulación se utiliza cuando la expresión de las emociones no va a beneficiar al vínculo o al otro; tanto en relaciones íntimas, como no íntimas pero cotidianas; por ejemplo, entre compañeros de trabajo.

En cuanto a las diferencias, podemos afirmar que las mayores discrepancias se encontraron entre el grupo de menor edad (20 a 30 años) y el de mayor edad (80 a 90 años). En el caso del primer grupo, los sujetos afirmaron disimular sus emociones en contextos socialmente estructurados, especialmente en situaciones de asimetría de poder; mientras que los más mayores lo hacían cuando sentían que debían proteger su intimidad. Asimismo, los más jóvenes afirman tener dificultades para disimular sus emociones más intensas, tanto positivas como negativas; mientras que los de más edad no explicitaron esta situación, tal vez señalando que la intensidad de las emociones no es una dimensión de relevancia en su experiencia subjetiva. Asimismo, en los vínculos más íntimos, el grupo de menor edad no disimula en los mismos, sino que busca allí contención; en contraste con los mayores de 80 años, en los que prima la disimulación para el cuidado del otro. Finalmente, los más jóvenes manifestaban disimular para cuidar su apariencia; mientras que el grupo de mayor edad se caracterizó por privilegiar la sinceridad y la espontaneidad por sobre su apariencia, sin dejar de lado el impacto que esto podría tener para el cuidado de los otros.

A lo largo de este recorrido hemos podido identificar diversas dimensiones del comportamiento de simulación de las emociones, así como sus principales características en personas de cuatro grupos de edad. Esta comparación permitió identificar puntos comunes a todas las etapas vitales; y al mismo tiempo, relevar las mayores diferencias en lo relativo a la inhibición de la expresión emocional.

Referencias

- Brandtstadter, J. (1999). Sources of resilience in the aging self: Toward integrating perspectives. En: Hess, T.M. & Blanchard-Fields, F. (Eds.). *Social cognition and aging*, 123-141. San Diego, CA: Academic Press.
- Butler, E.A., Egloff, B., Wilhelm, F.W., Smith, N.C., Erickson, E.A. & Gross, J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48-67.
- Consedine, N.S., & Mauss, I.B. (en prensa). Tasks, capacities, and tactics: A skill based conceptualization of emotion regulation across the lifespan. En: Verhaegen, P. & Hertzog, C. (Eds.). *Emotion, social cognition and everyday problem solving during adulthood*. Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E. & Larsen, R.J. (1985). Age and sex effects for Emotional Intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Dixon, R. (2002). El concepto de ganancia y sus mecanismos en el envejecimiento cognitivo en Park, D. & Schwarz N. (Eds.). *Envejecimiento Cognitivo*, 23-42. Madrid (Esp.): Editorial Médica Panamericana.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.
- Ekman, P., Sorenson, E.R. & Friesen, W.V. (1969). Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*, 16(3875), 86-88.
- Emery, L. & Hess, T.M. (2011). Cognitive consequences of expressive regulation in older adults. *Psychology and Aging*, 26(2), 388-396.
- Fernández-Abascal, E.G., García, B., Jiménez, M.P., Martín, M.D. & Domínguez, F.J. (2009). *Psicología de la Emoción*. Madrid (Esp.): Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- John, O.P. & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Kunzmann, U., Kupperbusch, C. S. & Levenson, R. W. (2005). Behavioral inhibition and amplification during emotional arousal: A comparison of two age groups. *Psychology and Aging*, 20, 144-159.
- Lawton, P., Kleban, M., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7(2), 171-184.
- Márquez-González, M. (2008). Emociones y envejecimiento. Madrid (Esp.): Portal Mayores, *Informes Portal Mayores, n.º 84. Lecciones de Gerontología*, XVI.
- Márquez González, M., Fernández De Trocóniz, M., Montorio Cerrato, I. & Losada Baltar, A. (2008). Experiencia y Regulación emocional a lo largo de etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20, 616-622.

McConatha, J.T. & Huba, H.M. (1999). Primary, secondary, and emotional control across adulthood. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 18 (2), 164-170.

Montagu, A. & Matson, F. (1989). *El contacto humano*. Barcelona (Esp.): Paidós.

Nielsen, L. (2002). The Simulation of Emotion Experience: On the Emotional Foundations of Theory of Mind. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1(3), 255-286.

Phillips, L.H., Henry, J.D., Hosie, J.A. & Milne, A.B. (2008). Effective regulation of the experience and expression of negative affect in old age. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(3), 138-145.

Richards, J.M. & Gross, J.J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.

Shiota, M.N. & Levenson, R.W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and Aging*, 24(4), 890-900.

Recebido em 02/08/2013

Aceito em 12/08/2013

María Florencia Giuliani - Licenciada en Psicología. Becaria de Investigación de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP). Especializanda en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente en la Facultad de Psicología de la UNMdP, integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica y colaboradora cursos de promoción del bienestar para adultos mayores.

E-mail: mariaflorenciagiuliani@gmail.com

Maria Florencia Zariello - Licenciada en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se desempeñó como Adscripta a la Investigación en Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica y como Auxiliar Adscripta a la Docencia en la Cátedra Estrategias Cualitativas y Cuantitativas en Investigación Psicológica en la misma casa de estudios.

Graciela Goris Walker - Lic. en Psicología. Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP).

E-mail: gracielaGORIS@yahoo.com.ar

Mirta Graciela Scolni - Lic. en Psicología. Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP). Integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica.

E-mail: mirtascolni@hotmail.com