

## Control Cognitivo

*Cognitive Control*

Luciana Polizzi

María Pavón

Luisina Faedda

**RESUMEN:** Las respuestas obtenidas permitieron dilucidar tanto las diversas situaciones en que las personas intentan controlar cognitivamente sus emociones, así como las estrategias que utilizan para lograr dicho fin. A partir de un análisis de contenido centrado en las respuestas, surgieron dos sistemas clasificatorios: el primero hace referencia a los motivos que hacen que una persona controle cognitivamente sus emociones y contiene las siguientes dimensiones: según valencia de emoción, intensidad de la emoción, según tipo de relación, según situación o contexto y según grado de simetría. El segundo sistema clasificatorio mencionado, refiere a los mecanismos de control que las personas entrevistadas utilizan. Esta clasificación consta de 4 dimensiones: distracción, evitación reflexión y supresión emocional. Los resultados indican tanto similitudes como diferencias entre los grupos. Respecto a estas últimas, las más relevantes se encontraron entre el grupo de personas de 20 a 30 años y las de 80 a 90. Se ha encontrado que con el correr de los años, las personas empiezan a poner énfasis en el valor de la experiencia para afrontar y controlar las diferentes situaciones.

**Palabras clave:** Control cognitivo; Grupos de edad; Experiencia.

**ABSTRACT:** *The responses allowed elucidate the various situations in which people try to control their emotions as well as the strategies used to achieve this end. From a content analysis of the responses, emerged two classification systems: The first one refers to the reasons that cause a person to control cognitively their emotions and contains the following dimensions: valence of emotion, intensity of emotion, type of*

*relationship, situation or context and degree of symmetry. The second classification system mentioned refers to the control mechanisms that respondents used. This classification consists on four dimensions: distraction, avoidance, reflection and emotional suppression. The results indicate similarities and differences between groups. The most important differences were found among the group of people of 20-30 years and those aged 80-90. It has been found that over the years, people begin to emphasize the value of the experience to address and control different situations.*

**Keywords:** *Cognitive control; Age groups; Experience.*

## **Introducción**

En la siguiente sección, se analizará la dimensión *Control Cognitivo*. Como se mencionó anteriormente, el *Control cognitivo* supone la posibilidad de regular exitosamente y de modo deliberado la intensidad, las circunstancias provocadoras de emociones, y los tipos de emociones experimentadas o expresadas. Dicho control refiere a una habilidad percibida sobre la capacidad de mantener las emociones bajo control, sin hacer referencia a los mecanismos mediante los cuales esta habilidad se construyó.

La modificación de la propia experiencia emocional se produce cuando la reacción afectiva automática, influenciada por la calidad del estímulo, las características de personalidad y la situación contextual, no favorecen la consecución de las metas deseadas. En tal situación, es necesario desplegar recursos y habilidades con el fin de cambiar esa respuesta (Koole, Van D Leen & Sheppes, 2011). Para lograr este objetivo, son necesarias las habilidades de comprensión y regulación metacognitivas que permiten monitorear las emociones experimentadas, detectando desvíos del estado de ánimo basal. Este proceso de control facilita las respuestas de afrontamiento y reparación afectiva, al mismo tiempo que posibilita la modificación de la experiencia emocional a través de la producción de juicios sobre la validez de las emociones registradas conscientemente (Arias & Giuliani, 2012).

Diversos autores han investigado el control cognitivo de las emociones en diferentes etapas de la vida. Lawton, Klebam, Rajagopal y Dean (1992), en un estudio

pionero sobre el tema, encontraron que los adultos mayores presentan un mayor control emocional que los más jóvenes. Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008), realizaron una investigación en España cuyos resultados refuerzan los datos hallados en esas investigaciones. Ellos afirmaron que las personas mayores perciben un elevado control emocional y moderan su afecto en mayor medida que los jóvenes y que las personas de mediana edad. Por su parte, Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Gottestam y Hsu (1997) efectuaron un aporte interesante explicando que el control emocional aumenta con la edad. Dicha evidencia coincide con los datos obtenidos en una investigación llevada a cabo en la ciudad de Mar del Plata (Zariello & Mantero, 2011). Los resultados de esta última mostraron que en la dimensión de control cognitivo, las puntuaciones aumentan significativamente en la misma dirección que la edad de los participantes, confirmando que la capacidad para lograr el control sobre las propias emociones se incrementa con el paso de los años. Las autoras afirman que los adultos mayores poseen mejores habilidades para regular y ajustar sus emociones que los adultos jóvenes y de mediana edad. De esta manera, se optimizan las experiencias emocionales.

En la misma investigación se estudió la relación entre Bienestar Psicológico y las Dimensiones de Emociones Percibidas. Los resultados permitieron afirmar que existe una correlación positiva entre ciertos mecanismos de regulación emocional, como el Control cognitivo, la Madurez emocional, y el Bienestar Psicológico -como medida global-. Entonces, podría pensarse que a medida que la persona adquiere más y mejores habilidades de control y regulación de las emociones, se incrementan las percepciones positivas en relación a su vida (Zariello & Mantero, op.cit).

Respecto al presente estudio, las preguntas realizadas a los entrevistados estuvieron dirigidas a que los sujetos relataran aquellas situaciones en las que reconocen la necesidad de modificar sus propias experiencias emocionales activando procesos de control cognitivo.

### **Análisis y generación de categorías**

Las respuestas obtenidas permitieron dilucidar tanto las diversas situaciones en que las personas intentan controlar cognitivamente sus emociones, así como las

estrategias que utilizan para lograr dicho fin. A partir de un análisis de contenido centrado en las respuestas, surgió un primer sistema clasificatorio que hace referencia a los motivos que hacen que una persona controle cognitivamente sus emociones. El sistema clasificatorio mencionado presenta 5 dimensiones:

*1. Primer sistema clasificatorio:* Pretende catalogar en cinco grupos aquellas situaciones que condicionan la activación de mecanismos de control cognitivo.

*1.1. Según valencia de emoción:* se refiere a aquellas situaciones donde el control de la emoción está sujeta a si ésta es de carácter positivo (alegría, felicidad etc.) o negativo (enojo, tristeza etc).

*1.2. Intensidad de la emoción:* refiere a aquellas situaciones en las que el control depende de la potencia (fuerza) con la que la persona percibe que experimenta una emoción. El modo en que las personas manifiestan vivenciar sus emociones fue clasificado como: leve, moderado, y alto (intenso).

*1.3. Según tipo de relación:* Esta categoría hace referencia al grado de control que la persona puede implementar sobre sus emociones según el nivel de confianza que posee con la persona que se encuentra frente a sí.

*1.4. Según situación o contexto:* Esta categoría refiere al grado de control sobre las emociones que se puede implementar dependiendo del contexto o entorno en que éstas se desarrollan independientemente de las personas presentes en el ambiente.

*1.5. Según grado de simetría:* Refiere al grado de control implementado sobre las propias emociones según la jerarquía o la distribución del poder que existe en la relación con las personas del entorno.

Posteriormente, se realizó una segunda clasificación categorial en función de los mecanismos de control que las personas entrevistadas utilizan. Esta clasificación consta de 4 categorías:

*2. Segundo sistema clasificatorio:* pretende categorizar aquellos mecanismos de control cognitivo que las personas entrevistadas utilizan sobre sus emociones.

*2.1. Distracción:* da cuenta de un mecanismo en el que se ponen en juego procesos cognoscitivos con la intención de cambiar el foco de atención; alenjándose así de la

emoción percibida desagradable o inadecuada, e incluso, apartándose de aquello que suscitó tal emoción.

*2.2. Evitación:* mecanismo conductual por el cual las personas logran el control de la emoción retirándose del contexto en el cual esa emoción se activó. Asimismo, esto también refiere a aquellos casos en los cuales el sujeto se anticipa a la vivencia de la emoción negativa, y decide no acercarse a la persona o situación que posiblemente desencadenará sensaciones desagradables.

*2.3. Reflexión:* mecanismo de evaluación a partir del cual la persona logra el control de la emoción a través del pensamiento. Esto permite comprender qué motivos suscitaron la emoción percibida como inadecuada y disminuir así su intensidad.

*2.4. Supresión Emocional:* mecanismo cognitivo y conductual en el que la persona controla la emoción esforzándose por no expresarla.

Un panorama general indica que el control de emociones es un mecanismo que se pone en juego a lo largo de todo el ciclo vital. Tanto adultos jóvenes, como adultos de mediana edad y adultos mayores implementan diferentes tipos de mecanismos para poder dominar sus emociones en diferentes circunstancias. Dichos procesos favorecen a la propia percepción de control y permiten, a su vez, una mejor adaptación a situaciones cotidianas e inusuales.

Un análisis particular y minucioso permite realizar una descripción sobre las situaciones que generalmente requieren de la implementación de estrategias para moderar/modificar la intensidad de la emoción percibida. En este sentido, las entrevistas arrojaron información sobre los factores que permiten que la emoción pueda ser controlada eficazmente.

## **Similitudes entre los grupos de edad**

### ***1.1. Según valencia de emoción***

En primera instancia, frente a la pregunta “¿Cuándo siente una emoción inadecuada para ciertos contextos, es capaz de controlarla o modificarla?” Espontáneamente las personas contestaron que mantienen el control sobre las

emociones negativas (enojo, ira, bronca, nervios, ansiedad, tristeza, miedo). De lo contrario, refirieron que no tenían la necesidad de implementar los mismos mecanismos, o no quisieron controlar intencionalmente las emociones de carácter positivo (alegría, felicidad, emoción). En este punto, las emociones negativas generan un mayor malestar y ocasiona ,más control de parte de las personas.

La búsqueda del control de las emociones negativas también está dada por el impacto que la expresión de dichos afectos tiene a nivel social e interpersonal. Las personas entrevistadas consideraron que no dominar emociones tales como la bronca, la ira o el enojo pueden traer aparejado dificultades en las relaciones y vínculos - familiares, amistosos, laborales, etc.-. Esto funciona como motivador para implementar mecanismos que regulen la intensidad de dichas emociones, así como el intento de modificar la emoción. Así también, parecería haber un mayor registro metacognitivo en el momento en el que estas emociones negativas alcanzan una intensidad tal que puede afectar tanto a la persona que experimenta la emoción como a sus relaciones; en contraposición con lo que sucede con las emociones positivas. En relación a estas últimas, quiénes fueron entrevistados manifestaron una menor necesidad (o ninguna) de control ya que son aceptadas socialmente; en este sentido, no se exigirían esfuerzos cognitivos, emocionales, o conductuales para el dominio o reducción de este tipo de emociones. Las personas manifestaron que experimentar emociones de alegría, placer y felicidad genera una percepción positiva en relación a esa vivencia; además de que es beneficioso tanto para uno mismo como para una adecuada convivencia con los otros.

*“Tengo dificultades para controlarme en los momentos tristes, obvio que los alegres no los quiero controlar.”* (Mujer, 20-30 años).

*“Creo que cuando menos lo puedo controlar es cuando estoy enojada. Si estoy contenta, no me interesa.”* (Mujer, 40-50 años).

*“Creo que em aquellas que me inundan con la angustia... Creo que las angustiantes serían las más difíciles de controlar.”* (Mujer, 40-50 años).

*“Es más difícil, por ahí, controlar la ira que la alegría.”* (Hombre, 80-90 años).

## ***1.2. Intensidad de la emoción***

Al indagar sobre las situaciones en donde las personas perciben que pueden controlar sus emociones y también en las que no, surgieron respuestas vinculadas a la intensidad de la emoción en los cuatro grupos etarios. Los sujetos manifestaron que en los momentos en los que perciben que la emoción vivida es intensa, es más complejo poder ejercer control sobre ella. Lo que sucede es que la persona se siente “invadida” por dicha vivencia y no le es posible poner en juego herramientas que le permitan disminuir su potencia o modificarla, esto último parecería ser aún más dificultoso. Además, explican que cuando la intensidad de la emoción ha crecido, la capacidad para reflexionar sobre ella y comprenderla parece anularse.

*“Tendría que ser algo muy malo para no controlarlo o muy feo que no lo puedo aceptar.” (Mujer, 40-50 años).*

*“Hay momentos en la vida en donde uno es más vulnerable, en esta etapa no lo puedo controlar. Es una etapa de un estrés intenso, dolor intenso, sufrimiento intenso, en la que no puedo controlar mis emociones.” (Hombre, 60-70 años).*

*“Por ejemplo tener miedo; si es una sensación muy fuerte creo que hace que no la pueda modificar o controlar para nada, es como una situación en donde la emoción te invade de un modo que hasta puede paralizarte y uno ahí no podría pensar.” (Mujer, 60-70 años).*

*“Cuando la emoción es muy fuerte, muy intensa, no puedo.” (Hombre, 80-90 años).*

En aquellos casos en donde la emoción vivida es de carácter negativo, pero la intensidad es baja, las personas perciben mayor sensación de eficacia al utilizar diferentes recursos para lograr dominar esa situación. De este modo es posible controlar aquellas emociones que consideran que no son adecuadas para un determinado contexto o momento.

*“Cuando la emoción es muy fuerte, muy intensa no puedo. Depende de mis escudos, de mis fortalezas, que no son muy grandes tampoco. Entonces si viene una emoción muy fuerte no la puedo controlar..., pero si la sensación no es muy fuerte, sí la puedo controlar.”*  
(Hombre, 80-90 años).

### **1.3. Según tipo de relación**

Esta categoría, como se mencionó anteriormente, hace referencia al grado de control que la persona puede implementar sobre sus emociones según el nivel de confianza que posee con la persona que se encuentra frente a ella.

Tener confianza con determinadas personas parecería ser un factor que favorece la expresión de la emoción sin necesidad de que un proceso de control medie sobre la misma. Las entrevistas mostraron cómo las personas se sienten con menor presión social y mayor libertad para poder manifestar sus emociones, aunque sean negativas, si se encuentran en un contexto familiar o entre amistades. Bajo esas circunstancias, consideran que es más sencillo y no lo asocian a consecuencias negativas.

No es lo mismo lo que sucede en ambientes laborales o frente a personas con quienes el grado de confianza es menor. En estos casos, se observa la necesidad de ejercer un mayor grado de control sobre las propias emociones. En dichas circunstancias, las personas son capaces de poner en marcha mecanismos que les permitan regular sus afectos, generalmente disminuyendo la intensidad de su emoción; como un modo de que la propia conducta resulte adecuada y aceptada socialmente. De esta manera, los sujetos evalúan las consecuencias negativas que pueden ocasionarles este tipo de comportamientos; es decir, el hecho de dejarse llevar por emociones de una elevada intensidad frente a personas a las que no conocen en profundidad.

*“Sí, por ejemplo, yo choco mucho con mi papá y no controlo por ahí que le contesté mal y me doy cuenta después, siento que en el contexto laboral puedo controlar la situación, pero los momentos que estoy con mi viejo, no sé.”* (Mujer, 20 -30 años).

*“En situaciones fuera de casa puedo controlar más que en casa.”*  
(Mujer, 40-50 años).

*“Con mi familia tengo más deslices, con los que tengo menos confianza no, soy más parco.”* (Hombre, 20-30 años).

*“Más en lo familiar, ahí me cuesta más controlar, cuando mis hijos se mandan de las suyas... Pero una vez que pegué unos gritos y me descargué ya está, no me quedo con esa bronca.”* (Hombre, 60-70 años).

*“Las situaciones familiares no las controlo tanto.”* (Hombre, 80-90 años).

#### **1.4. Según situación o contexto**

Las situaciones en donde los sujetos entrevistados se sienten más capaces para controlar sus emociones, en muchos casos, depende del contexto en el que se encuentren inmersos. Independientemente de las personas que tengan enfrente, si tienen confianza o no con ellas, el contexto en donde surge la emoción funciona como un condicionante a la hora de percibir la necesidad de control. Si la emoción que uno valora como inadecuada surge en un ámbito o contexto que es evaluado como poco propicio para su expresión, el esfuerzo para su control es mayor.

*“Las controlo cuando estoy en un entorno desconocido para mí, hostil, en el cual no puedo manifestar mis emociones, donde tenga que guardar mis formas.”* (Hombre, 20-30 años).

*“De ver el contexto en general, y a pesar de la sensación que tenga, actuar de la manera más sociablemente posible, digamos. Intentando ser políticamente correcto.”* (Hombre, 20-30 años).

*“Si es un lugar que no corresponde como en el trabajo, la controlo, y si es conocido para mí y estoy en un ambiente de confianza no controlo, trato de expresarlo.”* (Hombre, 40-50 años).

Puede ser que se encuentren frente a personas con quienes tengan confianza pero que estén en un contexto o situación que ejerce presión para regular o modificar las propias emociones. En este sentido, se mencionaron distintos contextos, como por ejemplo: situaciones laborales, casamientos, teatros, velorios, clases, o exámenes. Los motivos más frecuentes por los cuales implementan estrategias de control son para cuidar las formas, por diplomacia, o simplemente por considerar que sería adaptativo. Esta búsqueda de control aparece en los cuatro grupos de edad, aunque en menor medida en el grupo de los adultos mayores de 80 a 90 años. Dicho punto se retomará en el apartado de diferencias entre los grupos.

### ***1.5. Según grado de simetría***

Esta categoría tiene la particularidad de aparecer en 3 grupos de edad: en el de 20 a 30 años; el de 40-50 años; y el de 60-70 años. En este caso el control de las emociones depende del grado de jerarquía que tenga la persona con la que se relacionan. Quienes consideraron esta opción, manifestaron que si la persona tiene un cargo más elevado laboralmente o una ubicación superior dentro de su familia, el grado de control que pueden ejercer sobre sus emociones es más alto. Tanto dentro del grupo familiar, como en ambientes laborales, la exigencia personal para dominar las propias emociones es mayor.

*“Si es en el trabajo, controlo, hay que escuchar y seguir las órdenes de los jefes.”* (Mujer, 60-70 años).

*“Si me peleo con mi hermana y está mi papá, ahí me controlo más. Cuando mi mamá me jode ahí no me controlo.”* (Hombre, 20-30 años).

*“En general, cuando estoy en el trabajo con superiores logro controlarlo.”* (Hombre, 40-50 años).

Más allá del grado de confianza que tengan con la persona, el cargo jerárquico o el nivel de autoridad parece ser un factor que influye a la hora de sentir la necesidad de controlar una emoción.

## 2. Estrategias para el control de emociones

En los cuatro grupos de edad se pudo observar que las personas implementan diferentes tipos de estrategias para intentar controlar sus emociones. No se han hallado preponderancias en cuanto al uso de una estrategia u otra según el grupo de edad. Las tácticas que los entrevistados mencionaron utilizar con mayor frecuencia fueron: la distracción, la evitación, la supresión emocional y la reflexión.

Independientemente de las situaciones que las personas relataron, dichos mecanismos de control eran puestos en marcha. En algunos casos con un nivel de eficacia mayor, y en otros, por más de que se intentaba regular la emoción, las estrategias no lograban el resultado deseado.

### 2.1. Distracción

Las personas de los grupos más jóvenes, los de mediana edad, y los adultos mayores, mencionaron que implementaban diferentes maneras de *distraerse* cuando consideraban que estaban sintiendo una emoción inadecuada para cierto contexto, pero fundamentalmente cuando intentaban modificar una sensación desagradable. Generalmente, las emociones que buscan dejar de sentir o modificar se vinculaban con el enojo, la ira, la ansiedad, o la tristeza. Frente a esas circunstancias, las personas relataron que utilizaban esta técnica como un modo de alejarse de la emoción, para poder despejar la mente y ver el problema con mayor claridad. Asimismo, la distracción fue considerada como una vía para disminuir la intensidad de la emoción experimentada.

Las formas que las personas eligen con frecuencia para distraerse son: escuchar música, salir a caminar, mirar películas, o ir a la casa de algún familiar o amigo.

*“La controlo saliendo, distrayéndome, escuchando música, haciendo cosas.”* (Mujer, 80-90 años).

*“Trato de hacer otra actividad. Cuando recién había fallecido mi esposo, yo me sentía tan mal, y me iba a lo de mi hermana. O si no, me pongo a hacer crucigramas.”* (Mujer, 80-90 años).

*“Me pongo a leer, me meto un rato a Internet, llamo a alguien, hablo con algún amigo, trato de mirar algo, una película, dibujar... ¡Bah!, cuando estoy mal no puedo.”* (Hombre, 20-30 años).

## **2.2. Evitación**

Respecto a la *evitación*, como se ha explicado anteriormente, refiere a mecanismos conductuales a través de los cuales se logra el control de la emoción alejándose del contexto en el cual la emoción se ha activado. Cuando las personas deciden utilizar la evitación como recurso, lo hacen de diferentes maneras. Las formas más comunes que han relatado son dos. En oportunidades prefieren intentar regular sus emociones alejándose de la situación o contexto generador de la emoción negativa. En esos casos, la persona se encuentra en una situación en la que experimenta una emoción desagradable y considera necesario modificarla. Para lograr la sensación de control sobre sus emociones o poder disminuir la potencia con la que ésta es vivida, se evita el contacto con la situación.

*“Hay situaciones que realmente me enoja mucho, me saca, entonces, para evitar una pelea, me voy.”* (Hombre, 40-50 años).

*“La mayoría de las veces lo logro evadiéndome de ese lugar para que los demás no vean mis expresiones.”* (Mujer, 60-70 años).

*“Puedo estar enojada y manejar ese enojo, por ejemplo, si estoy en un espectáculo y me puedo ir, me voy, obviamente”.* (Mujer, 60-70 años).

En otros casos, la evitación se implementa de un modo diferente. Lo que ocurre es que, como mecanismo regulador de la emoción, la persona decide no enfrentarse con aquella situación que considera que va a ser desencadenante de sensaciones displacenteras. De ese modo, eligen preservar sus emociones en niveles óptimos de funcionamiento, por este motivo, no se exponen a circunstancias que disparen dichas emociones.

*“Yo no siento nada que no quiero sentir, si veo que me va a hacer mal o que me va a poner, directamente no, no escucho nada ni me meto.”*

(Mujer, 80-90 años).

### **2.3. Supresión emocional**

*Suprimir* una emoción es sinónimo de no expresarla, por lo cual es considerado un modo de dominio emocional. Esta contención exige un esfuerzo por parte de la persona para regular el componente conductual de la emoción. Los sujetos sienten que pueden controlar una emoción cuando deliberadamente deciden no expresarla en situaciones en que consideran que dicha acción sería inapropiada. Para no generar consecuencias negativas para ellos mismos o en las relaciones con otros, intentan disminuir la intensidad de la emoción o la modifican –la contienen-. De algún modo, parecería que el hecho de no expresar la emoción favorece el proceso de reflexión ayudando a aumentar la sensación de control.

*“Sí, sobre todo si hay situaciones que me enojan, tratando de no actuar en ese momento.”* (Mujer, 20 -30 años).

*“Sí, respiro hondo y trato. Me contengo mucho de no llorar.”* (Hombre, 40-50 años).

*“Callándome lo controlo.”* (Mujer, 60-70 años).

*“Soy una persona muy contenida, no me desbordo con facilidad, más bien soy de tragar.”* (Mujer, 80-90 años).

*“Soy capaz de controlarla, es decir, me trago muchas cosas. Las aguanto, las controlo.”* (Hombre, 80-90 años).

### **2.4. Reflexión**

La *reflexión* fue la estrategia más privilegiada para lograr el control emocional. Reflexionar respecto a una emoción supone, según los entrevistados, implementar recursos cognitivos para moderar o comprender las sensaciones experimentadas.

Cuando las personas piensan sobre sus emociones opera un proceso que permite alejar a la vivencia corporal y acceder a un plano más racional favoreciendo el control

sobre la misma. Esto otorga a los sujetos una mayor sensación de dominio que parece perderse cuando la emoción es experimentada en el cuerpo sin que medie un proceso cognitivo.

La necesidad de reflexionar sobre una emoción fue expresada de diferentes modos. En algunos casos la estrategia era preguntarse a sí mismos el por qué de una determinada emoción, y tratar de comprender, así, los motivos que lo habían llevado a experimentar determinada sensación.

En otros casos, los entrevistados mencionaron que uno de los modos que tenían para reflexionar sobre sus emociones era pensar sobre la emoción con ayuda de los otros. Para comprender por qué se sentían de un determinado modo, prefieren hablar con un amigo o con un profesional.

La introspección parecería ser el modo privilegiado para poder comprender la emoción vivida para así poder modificarla. Hablarse a sí mismo, y tratar de encontrar una explicación para el propio estado de ánimo sería una manera de controlar la emoción. Los entrevistados coincidieron en que pensar ayuda a poder dimensionar el problema dentro del contexto. Generalmente, las personas necesitan reflexionar sobre sus sensaciones cuando éstas han alcanzado niveles elevados de intensidad o cuando las mismas, persisten en el tiempo sin que uno comprenda adecuadamente los motivos que las ocasionaron.

*“Lo logro [refiriéndose al control] buscando lo positivo más allá de lo negativo.” (Mujer, 40-50 años).*

*“Lo logro pensando que no corresponde, creo que esa es mi faceta bien racional, lo logro cuando puedo frenar y pensar y analizar la situación.” (Mujer, 40-50 años).*

*“Lo controlo reflexionando. paro dos segundos y pienso si es o no adecuada. Por lo general lo logro.” (Hombre, 20-30 años).*

*“Me voy a mi interior, respiro profundo, trato de ponerle inteligencia, trato de ponerle cabeza al momento.” (Hombre, 40-50 años).*

*“Lo logro pensando que no tengo que hacerlo... Trato de entender al otro si lo que siento tiene que ver con el otro y expresarlo podría herirlo.” (Hombre, 60-70 años).*

*“En general siempre fui muy pensativo, lo analizo mucho antes de actuar, así lo controlo.” (Hombre, 80-90 años).*

Otro de los métodos que las personas utilizan para controlar sus emociones por medio de la reflexión, es la comparación. Cuando sienten una emoción que es inadecuada o perturbadora, buscan compararse con otras personas o consigo mismos en otras situaciones. De este modo, es posible tomar las dimensiones y proporcionarle al problema una relevancia más acorde a la situación real. La comparación ayuda a las personas a disminuir la intensidad de la vivencia con la que la emoción es sentida y asimismo, ayuda a comprender los motivos por los que la persona experimenta dicha emoción.

*“Lo que siento difícilmente pueda controlarlo. Lo que algunas veces pueda controlar es lo que hago con lo que siento. Lo logro recurriendo a mi memoria, a lo que pasó en otras circunstancias ante mi reacción y el efecto que causó. De este modo, intento tener consecuencias más favorables dentro de lo que pienso, es favorable en ese momento.” (Mujer, 40-50 años).*

*“Generalmente hablándome a mi mismo introspectivamente. A veces me encuentro con alguien con el que tengo mucha confianza, un familiar un amigo, y lo puedo charlar en ese momento, pero sino es algo más introspectivo digamos. En el momento en el que estoy en esa situación me digo cosas a mi mismo y lo controlo.” (Hombre, 20-30 años).*

*“Me pongo a pensar en cómo lo vería mi esposa que es más tranquila que yo y ahí es cuando puedo bajar los decibeles.” (Hombre, 60-70 años).*

Al llevar las emociones al plano del pensamiento, parecería que las personas logran un mayor control y dominio sobre éstas. De alguna manera, el poder alejarse de la vivencia más corporal de la emoción y al abordar las propias sensaciones desde la

razón dándoles un sentido y una explicación, ayuda a dimensionar y contextualizar las emociones ubicándolas en un marco más acorde a la situación vivida de modo objetivo. Entonces, cuando las personas pueden pensar sobre sus propias emociones logran controlar la intensidad, así como también pueden modificarla en caso de que fuera necesario.

### 3. Diferencias por grupo de edad

Con respecto a este punto hemos hallado diferencias en diversos aspectos entre los grupos de edad. Aunque cada franja etaria tiene sus particularidades, cada una se diferencia de las demás en mayor o en menor medida. Los grupos más dispares, entre los que se hallaron las diferencias más pronunciadas, es en el de 20 a 30 años respecto al de 80 a 90 años. Por su parte, los grupos de edad intermedia (40 a 50 y 60 a 70 años) comienzan a mostrar una serie de cambios respecto al grupo de 20 a 30 años que se presentan de un modo ya estable y cristalizado en el grupo de 80 a 90 años. Aquellas cuestiones en las que los grupos se diferencian entre sí, se vinculan con los *modos* en que implementan las estrategias para controlar sus emociones. Además, surgieron diferencias en relación al *tipo de emoción* que de modo frecuente buscan controlar: el *momento* en el que les es más sencillo implementar el control, y el *peso de la experiencia* como factor de aprendizaje para optimizar la regulación de las propias emociones. Dichos contrastes se detallan a continuación:

#### 3.1 Modos de control

Respecto al modo en que es implementado el control puede destacarse que el grupo de 20 a 30 años no manifiesta sentir un control pleno sobre sus emociones. Cuando experimentan una emoción, que interpretan como inadecuada, no les es posible poner en marcha mecanismos para reducir la intensidad de la misma en el momento en que la experimentan. Este grupo, relató que una vez que se han alejado de la situación o de la persona que ha funcionado como desencadenante de la emoción, es más sencillo

buscar estrategias de control. Sin embargo, expresaron que cuando el momento ha pasado les es posible reflexionar sobre sus sensaciones para intentar controlarlas.

El tiempo, en este caso, interviene como una variable para la regulación del estado emocional, y en ocasiones ayuda a disminuir la intensidad de la emoción. Alejarse temporal y espacialmente de la situación es un factor que colabora para poder vivenciar afectos placenteros, en el momento en el que la emoción ha sido interpretada como inadecuada. En esta ocasión, es posible que el propio pensamiento ayude a comprender la emoción y así reducirla.

*“Controlarme en el momento no, me es muy difícil controlarme en el momento en que me pasa algo.” (Mujer, 20-30 años).*

*“Cuando pasa el tiempo, y ya me tranquilicé, ahí puedo darme cuenta que estaba muy enojada, o que la emoción era desmedida, pero en el momento no.” (Mujer, 20-30 años).*

*“De todos modos no puedo estabilizarme hasta que la situación no haya pasado en sí.” (Hombre, 20-30 años).*

El grupo de 80 a 90 años, por su parte, explica que el proceso de controlar sus emociones es diferente. Ellos son capaces de detectar en que momentos sienten la necesidad de modificar una emoción por considerarla inadecuada, y de este modo, la estrategia que con mayor frecuencia implementan en esos casos es la distracción o la supresión emocional. Asimismo, este grupo es capaz de adelantarse a situaciones que de antemano suponen que van a ser generadoras de emociones negativas e intentan regular sus emociones evitando tener contacto con ellas.

Otro fenómeno interesante que es mencionado únicamente por las personas de 80-90 años, hace referencia a la no necesidad de control de emociones. Al parecer, esta etapa de la vida, se diferencia también, por la elección voluntaria de no poner en marcha mecanismos de regulación.

*“Puede ser que cuando era joven lo hacía [controlar], pero ahora no me importa tanto quedar bien, hace un tiempo que me da miedo quedarme solo y le digo a mi hijo que venga temprano.” (Hombre, 80-90 años).*

*“A esta altura del partido no me interesa porque tengo 83 años, antes me interesaban otras cosas.”* (Hombre, 80-90 años).

Parecería que con el paso de los años, uno aprende a ser más espontáneo y a no dejarse llevar tanto por las consecuencias que puede traer aparejada la expresión de una emoción. Puede pensarse que a esta edad, uno aprende donde focalizar sus energías y se elige no hacer el esfuerzo que demanda el implementar estrategias de control de modo voluntario.

En éste grupo de edad, dicho fenómeno parece tener dos caras. Al mismo tiempo que las personas manifiestan su desinterés por quedar bien frente a otros, también se muestran más cuidadosos a la hora de interactuar con familiares. En este sentido, las mujeres son quienes expresan que con el paso de los años han aprendido a callar -como modo de controlar sus emociones- aquellas cuestiones a las que se adelantan conociendo sus posibles consecuencias. Como un modo de preservar sus vínculos más íntimos, eligen no expresar opiniones o pensamientos por considerar que no serán bien recibidos.

*“Con los que más me controlo es mi familia. Con los demás no me importa tanto.”* (Mujer, 80-90 años).

*“Controlo cuando la persona que está cerca mío es muy allegada, lo hago por los dos, para cuidar al otro.”* (Mujer, 80-90 años).

Como se mencionó en el apartado de similitudes, los cuatro grupos etarios implementan tanto la *distracción*, la *supresión emocional*, la *evitación*, y la *reflexión* como mecanismos para controlar sus emociones. Sin embargo, el grupo de 80 a 90 años, con la intención de poder lograr una regulación adecuada, manifestó que recurría a la *distracción* como estrategia privilegiada. Este grupo de adultos mayores, expresa que ante situaciones en las que se sienten tristes o angustiados recurren a actividades que les permitan alejarse de esa emoción que experimentan como desagradable. Entre las actividades que llevan a cabo, mencionaron: caminatas, paseos, visitas a familiares o amigos; es decir, modos de pensar en otra cosa o la búsqueda de pensamientos positivos que de algún modo, anulen los negativos.

*“Si estoy pensando en algo feo, feo, feo, lo evito. Trato de hacer otra actividad, visito a alguien, o me pongo a hacer crucigramas.”*

(Mujer, 80-90 años)

*“Por ejemplo cuando se va la señora que me acompaña, y si yo me siento triste, siento que me vienen a la cabeza cosas que no quiero pensar. Si la cabeza me manda donde no me tiene que mandar, entonces me cambio y me voy a caminar, o a lo que sea, a visitar gente. Eso me hace bien. Trato de salir de ese pozo en el que a veces me estoy metiendo”* (Mujer, 80-90 años).

Frente a la presencia de emociones negativas, estas personas, buscan actividades que redireccionen su atención como un modo de despejar sus mentes, y alejarse de aquellas situaciones que los conectan con el dolor o con sensaciones negativas. Podría pensarse que dicha estrategia posee una función positiva, ya que se orienta al desarrollo de actividades que le permiten a la persona anciana mejorar su calidad de vida, cumplir con actividades sistemáticamente relegadas por las ocupaciones cotidianas, mantenerse activa apegada a tareas y relaciones sociales significativas, lo que implicaría un estilo de afrontamiento adaptativo a la vejez (Krzemien, Monchietti & Urquijo, 2005).

### **3.2. Diferencias en el tipo de emoción a controlar: Enojo y tristeza**

Mientras que de modo más frecuente los adultos de 20 a 30 años buscan controlar el enojo, la bronca, la ira y la ansiedad; los adultos de 80 a 90 años consideran que las emociones que requieren del esfuerzo de un mayor control son la tristeza y la angustia. Este último grupo, hace referencia a la pérdida de familiares o amigos, o a la soledad, como aquellas situaciones en las que perciben la necesidad de implementar estrategias que permitan disminuir o modificar el estado emocional. Por su parte, los más jóvenes mencionaron situaciones de enojo con compañeros de trabajo o familiares cercanos por cuestiones de convivencia, o también por nervios ante los exámenes. Si bien ambos grupos buscan regular sus emociones, parece ser diferente el tipo de emoción que preponderantemente buscan afrontar. Esto podría explicarse en base al momento vital que atraviesa cada grupo, y a las características de la vida cotidiana de cada franja etaria.

*“Creo que el enojo es la emoción que más me saca.”* (Mujer, 20 -30 años).

*“Cuando estoy muy enojada trato de controlarme, porque creo que no es lo mejor.”* (Mujer, 20 -30 años).

*“Cuando mi mamá me empieza a gritar los domingos porque le agarra la obsesión por la limpieza y se pelea con mi hermana, ahí le digo de todo.”* (Hombre, 20-30 años).

*“Es la tristeza que se siente cuando uno pierde un ser querido, no puedo controlar eso que siento, a veces no me dan ganas de levantarme.”* (Mujer, 80-90 años).

*“En general me cuesta controlar mis emociones cuando tengo recuerdos de situaciones vividas con gente querida y creo que éramos muy compinches.”* (Hombre, 80-90 años).

*“Cuando falleció mi marido, buscaba controlar mis emociones, para que mis hijas no se preocuparan tanto por mí.”* (Mujer, 80-90 años).

### **3.3. El paso del tiempo: el papel de la Experiencia**

Finalmente, se ha descubierto que con el correr de los años, las personas empiezan a poner énfasis en el valor de la experiencia para afrontar y controlar las diferentes situaciones. Parecería que las habilidades para conocerse a sí mismo y poder anticiparse a cómo uno se va a sentir en determinadas situaciones, aumentan y mejoran en su eficacia con el tiempo. Tanto en el grupo de 40 a 50 años como en el de 60 a 70 años comienza a surgir la idea de que con los años han aprendido a manejar sus emociones de una manera adecuada. A diferencia del grupo de 20 a 30 años, el grupo de 40 a 50 refirió que los años le han enseñado a manejar sus emociones y a no ser tan “impulsivos”. De este modo, es posible comenzar a anticiparse a ciertas situaciones para favorecer la interacción. Según los relatos, podemos pensar que alrededor de la mediana edad, las personas comienzan a percibirse más capaces de lograr control sobre sus

emociones cuando es requerido; ya sea el hecho de expresarla de un modo asertivo, como también callar cuando consideran que expresar lo que sienten puede generar consecuencias no deseadas.

*“Quizás antes sí hacía alarde, o me enfrentaba sobre todo en situaciones que me daban bronca, que eran injustas, ahora no, me voy.” (Hombre, 40-50 años).*

*“Siempre controlo las emociones, creo que cuando era más chico no controlaba, era más explosivo.” (Hombre, 40-50 años).*

*“En realidad, estoy abierta a escuchar, esto lo aprendí con los años. Antes yo era más arrebatada, más impulsiva, ahora he aprendido a escuchar. Y estoy más calma para analizar, me pasa eso con los años” (Mujer, 60-70 años).*

*“Sé que voy a tener un mejor resultado si me callo la boca, eso lo aprendí con la experiencia, cuando era joven me enojaba y perdía siempre.” (Hombre, 60-70 años).*

La experiencia juega a favor de las personas en lo que sería un proceso de aprendizaje. Según los relatos, a lo largo de la vida uno aprende estrategias tanto para controlar sus propias emociones como para conocer a las personas con las que uno interactúa, y orientar así la propia conducta. Ya sean familiares, amigos, conocidos o desconocidos, la edad parece ser un factor que se vincula positivamente con el dominio de situaciones interpersonales, permitiendo a las personas anticiparse a las posibles consecuencias de sus actos como un mecanismo para evitar situaciones desagradables.

*“Con la edad uno se va volviendo más tolerante, sabe cuándo callar.” (Mujer, 80-90 años)*

*“Que cuando uno llega más a grande entiende muchas cosas (...) porque es así, uno llega a la madurez y lo analizas desde otro punto de vista.” (Mujer, 80-90 años)*

*“Por ejemplo, cuando era más joven, me ponía muy nervioso en los velatorios y al ponerme nervioso me daban ganas de reírme, ahora ya*

*no me pasa, respiro profundo y entro. Eso me sirve en muchas situaciones.” (Hombre, 80-90 años)*

### **Consideraciones finales**

El control emocional parece ser un proceso complejo por la cantidad de variables que intervienen, y conforma un mecanismo que pone en juego diversos modos a lo largo del ciclo vital. En esta investigación se hallaron similitudes entre los cuatro grupo de edad explorados, en relacion a los factores de los que depende el control de las emociones, así como también, en cuanto a los mecanismos que son activados para lograr dicho fin. Estos aspectos parecen perfeccionarse a lo largo de la vida. En cuanto a las diferencias, los grupos que mostraron características más disímiles entre sí fueron el de 20 a 30 años respecto al de 80 a 90 años. El paso del tiempo, parece ser un factor preponderante a la hora de definirse eficaz para controlar las propias emociones. En esta dirección, los adultos mayores, han manifestado que de jóvenes no controlaban sus emociones, sin embargo, los jóvenes mostraron diversos mecanismos de control en las entrevistas. Es posible pensar que al llegar a la vejez, las personas se crean más eficaces a la hora de controlar o modificar sus emociones, y que por este motivo, consideren que de jóvenes no lo lograban con tanta facilidad. Probablemente durante la juventud eran capaces de controlar sus emociones, pero la experiencia acumulada en la actualidad hace que perciban estas experiencias pasadas como poco controladas.

Es interesante rescatar el modo en que las distintas etapas del ciclo vital parecen desencadenar en las personas determinadas emociones con modo más frecuente. Mientras que los más jóvenes relatan la necesidad de controlar emociones de ira, bronca o enojo, los adultos mayores se ven atravesados por situaciones de pérdidas que les generan emociones de mayor tristeza. Frente a esta realidad perciben la necesidad de control. El paso del tiempo funciona como optimizador no solo para poder conocerse a uno mismo, sino también, para poder comprender en qué situaciones es conveniente o no regular determinadas emociones. De esta manera, las personas al conocerse a sí mismas, son capaces de pesquisar cuales son los métodos y las estrategias para regular ciertas emociones que les resulten más efectivas. De ese modo, los adultos mayores se definen y se muestran, a través de sus relatos, como eficaces a la hora de dominar sus

propias emociones. Rescatamos esta capacidad como un aspecto favorable y positivo, ya que el dominio sobre las propias emociones es un distintivo de control sobre la propia vida, y favorece un envejecimiento exitoso (Fernández-Ballesteros, Zamarrón Casinello, López Bravo, Molina Martínez, Díez Nicolás, Montero López & Schettini del Moral, 2010).

## Referencias

- Arias, C. & Giuliani, M. F. (en prensa). Explorando a inteligência emocional percebida em três faixas etárias. Um estudo realizado na argentina. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*.
- Blanchard-Fields, F. & Coats, A. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44, 1547-155.
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across life span: A theory of socioemotional selectivity. En J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: 1992, Developmental perspectives on motivation*. (pp. 209-25). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the BRIEF-COPE. *Int J Behav Med*, 4, 94-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 54, 267-83.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón Casinello, D., López Bravo, D., Molina Martínez, A., Díez Nicolás, J., Montero López, P. & Schettini del Moral, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 20(4), 641-647.
- Gross, J. J., Carstensen, L. C., Pasupathi, M., Tsai, J., Gottestam, K. & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Márquez-González, M., Izal, M., Montorio, I. & Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: Análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20, 616-622.
- Koole, S.; Van Dillen, L. & Sheppes, G. (2011). The Self- Regulation of Emotion. En Vohs, K. & Baumeister, R. (Org.), *Handbook of Self-Regulation*. (pp. 22-40). New York: Guilford Press.
- Krzemien, D., Monchetti, A. & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata. Una revisión de la estrategia autodistracción. *Revista Interdisciplinaria de Psicología y Ciencias Afines*, 22(2), 183-210.

Zariello, M.F. & Mantero, F.M. (2011). *Exploración de las relaciones entre las Dimensiones de las Emociones Percibidas y el Bienestar Psicológico en cuatro grupos de edad de la ciudad de Mar del Plata*. (Informe Final del Trabajo de Investigación). Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Mar del Plata.

Recebido em 02/08/2013

Aceito em 12/08/2013

---

**María Pavón** - 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: mpmariapavon@gmail.com

**Luciana Polizzi** - 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: polizzilu@gmail.com

**Luisina Faedda** - Lic. en Psicología (UNMdP). Es adscripta a la Investigación en Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica.

E-mail: luisinafaedda@hotmail.com