

Análisis de las diferentes dimensiones en el grupo etario de 80 a 90 años

*Analysis of different dimensions in the age group 80
to 90 years*

Ricardo Iacub
Cecilia Acotto
Nélida Álvarez
Paula Lagarrigue
Luciana Machluk
María Rossi
Carla Seufer
Gimena Silvera
Claudia Yavitz
Aída Zuzenberg

RESUMEN: El presente artículo busca reflejar el trabajo de investigación y los resultados obtenidos a partir del análisis de entrevistas sobre emociones percibidas realizadas a mujeres y varones cuyas edades oscilan entre los 80 y 90 años, residentes de las ciudades de Mar del Plata y Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para ello analizamos el material obtenido de un grupo etario a través de cuatro dimensiones integradas: selección, control cognitivo, simulación y búsqueda de sensaciones. Esto permitió analizar el discurso de las personas entrevistadas con mayor profundidad y obtener un conocimiento más amplio de su realidad emocional.

Palabras clave: Emociones percibidas; Adultos mayores; Selección; Control cognitivo; Simulación; Búsqueda de sensaciones.

ABSTRACT: *This paper seeks to reflect the research and the results obtained from the analysis of perceived emotions interviews conducted with women and men aged*

between 80 and 90 years, residents of the cities of Mar del Plata and Buenos Aires. We analyzed the material obtained from an age group through four integrated dimensions: selection, cognitive control, simulation and sensation seeking. This allowed analyzing the speech of the people interviewed in more depth and get a broader understanding of their emotional reality.

Keywords: *Perceived emotions; Seniors; Selection; Cognitive control; Simulation, Sensation seeking.*

Introducción

Nos propusimos focalizar nuestra tarea en el grupo de edad de 80 a 90 años, trabajando con todas las dimensiones integradas; ya que, consideramos que esta modalidad nos permite obtener una mayor cantidad de material, y de esta manera poder analizar los discursos de las personas entrevistadas con mayor profundidad, logrando un conocimiento más acabado de su realidad emocional.

La producción del conocimiento y el análisis de la información obtenida se ha llevado a cabo siguiendo una metodología interpretativista, en el marco de una investigación de tipo exploratoria, permitiendo una mejor comprensión del material relevado y una reelaboración constante de las categorías preexistentes.

A partir del análisis del material obtenido en las entrevistas realizadas a mujeres y varones de la ciudad de Mar del Plata y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, agrupamos la información obtenida en cuatro dimensiones. Asimismo, construimos categorías y etiquetas que permitieran seleccionar, agrupar y analizar el material con mayor profundidad, diferenciando según género.

A medida que avanzamos en esta tarea, nos encontramos con obstáculos propios de nuestro diseño en la estructura de la investigación. Fue necesario reformular categorías y etiquetas que permitieran responder de un modo más acabado al material obtenido en las entrevistas; así también, fue imprescindible reformular algunos fragmentos de la entrevista para llegar a preguntas más explicativas.

Consideramos este proceso absolutamente necesario para analizar el material obtenido de un modo respetuoso y pormenorizando; revisando y reelaborando el mismo

a partir de una lectura comprensiva y minuciosa, que nos permitió un análisis de mayor claridad y profundidad. El trabajo artesanal de construcción y elaboración de cada categoría, es pensado como un proceso de construcción de saber, en el cual es necesario transitar por momentos de incertidumbre, cuestionamiento y revisión para arribar a una instancia de análisis más profundo, complejo y acabado.

Posteriormente realizamos un entrecruzamiento de conclusiones que nos permitió una mejor articulación de los resultados obtenidos, para explicar de manera más exhaustiva lo que piensa y siente este grupo en particular.

El siguiente documento surge del análisis del material aportado por las entrevistas realizadas a mujeres y varones con edades entre 80 y 90 años, con residencia en las ciudades de Mar del Plata y Buenos Aires.

Analizamos los dichos de los entrevistados utilizando cuatro dimensiones:

- Selección
- Control cognitivo
- Simulación
- Búsqueda de sensaciones

A su vez, cada dimensión alojó diversas categorías que fuimos revisando y reformulando a lo largo del proceso de investigación.

A continuación, se desarrollarán los resultados obtenidos a partir del análisis de la información relevada. Así, se hará referencia a las distintas dimensiones, dando cuenta, asimismo, de las categorías y etiquetas incluidas en las mismas.

Siguiendo esta línea, y a los fines prácticos de su exposición, se hará alusión a cada dimensión específica, se presentarán las distintas categorías y sus respectivas etiquetas, y se detallarán viñetas ilustrativas de las mismas. Finalmente, se explicitarán conclusiones obtenidas a partir del entrecruzamiento de los datos relevados y su posterior análisis, en función de cada categoría en particular.

Selección

Entre las distintas estrategias de regulación emocional se hace referencia a la *Selección de situaciones*. La misma consiste en llevar a cabo una serie de procesos a

través de los cuales las personas buscan redireccionar la tendencia espontánea de sus emociones, orientándose a generar bienestar emocional. Se trata de una forma de regulación directa que implica la selección o la evitación frente a situaciones que se presentan como emocionalmente intensas, ya sean positivas o negativas.

Este proceso permite al sujeto valorar subjetivamente la situación. En este sentido, el uso de esta estrategia supone también una anticipación del acontecimiento, sus características probables y las consecuencias emocionales esperables.

Existe una amplia gama de posibilidades que pueden ser objeto de evitación o selección: personas, situaciones, lugares, actividades diversas, sensaciones, pensamientos y conversaciones sobre temáticas de diversa índole, entre otras. Esto dependerá de cada persona en particular, en función de características socio-culturales e históricas específicas.

Los procesos de selección y evitación de situaciones emocionales forman parte de la vida cotidiana. Podemos afirmar que su eficacia se basa en alcanzar un buen equilibrio entre la búsqueda del bienestar y la evitación del malestar; de manera que, el resultado predominante sea positivo en términos emocionales.

A partir del análisis de las entrevistas realizadas a varones y mujeres de Buenos Aires y Mar del Plata, cuyas edades oscilan entre los 80 y 90 años de edad, hemos agrupado el material relevado en función de las siguientes categorías:

- *¿Qué evita?*

Esta categoría fue elegida para investigar cuáles son los objetos de evitación.

- *¿A quién evita?*

En esta categoría se investigan los vínculos evitados por ser vividos como conflictivos.

- *¿Por qué evita?*

En esta categoría se incluyen aquellos relatos sobre lo referido al objetivo de la evitación.

- *¿Qué selecciona?*

Elegimos esta categoría para identificar e investigar cuáles son los objetos de selección.

- *¿A quién selecciona?*

En esta categoría se incluyen aquellos vínculos que producen bienestar y permiten el manejo de las emociones.

- *¿Para qué selecciona?*

En esta categoría investigamos el objetivo de la selección, que se establece en relación al manejo de las emociones para lograr bienestar.

Asimismo, a partir de los relatos de las personas entrevistadas, surgió la necesidad de realizar un nuevo agrupamiento, interno a cada categoría.

De este modo, se han establecido las siguientes etiquetas:

- *¿Qué evita?*
 - Personas (M:8 / V:4) ¹
 - Situación / Conflicto (M:15 / V:13)
 - Ámbitos incómodos (M:6 / V:2)
 - Emociones displacenteras (M:4 / V:4)

“Evito la gente que está hablando continuamente de sus problemas personales.” (MdP / V, 80).

“Las situaciones en que me enojo o siento bronca las evito por completo” (BA / M, 82).

“No voy a donde no lo siento. No voy a hacer algo que no me resulta placentero, o [ir donde] no estás tranquilo.” (MdP / M, 83)².

“Hay ciertas cosas que intencionalmente y conscientemente las saqué de entre mis preocupaciones; por ejemplo, el dinero, la muerte - porque considero que es tan inevitable y tan impreciso el momento, que preocuparse no tiene sentido -.” (MdP / V, 81).

Se deduce a partir de los datos obtenidos, una tendencia a la evitación de situaciones de diversa índole (primordialmente social y/o personal), que son vividas de manera conflictiva por generar malestar, bronca, incomodidad u otras sensaciones

¹ Las abreviaturas M/V refieren a Mujeres y Varones respectivamente, mientras que el número mencionado indica la frecuencia de respuesta en una línea determinada, especificada en función del género.

² MdP/BA refieren al lugar de procedencia de las personas entrevistadas. Las siglas MdP/BA indican las ciudades de Mar del Plata y Buenos Aires respectivamente.

displacenteras. Dicha tendencia es percibida tanto en hombres como en mujeres.

Las situaciones más evitadas son las discusiones, peleas o enfrentamientos. Además es común evitar conversaciones sobre política y religión. En menor medida, se mencionan temáticas como problemas monetarios, enfermedades y conflictos intrafamiliares. En relación a esto último, los entrevistados elijen evitar intervenir o involucrarse en dichas situaciones por considerarlas “ajenas”.

Si bien la evitación de personas parece ser más representativa en mujeres de 80 a 90 años, que en varones de la misma edad, surge en ambos géneros. Las personas objeto de evitación son aquellas que no son de su agrado, las que les generan incomodidad, o con quienes no se llevan bien. Además, en muchos casos, la existencia de una discusión o enfrentamiento previo, o bien el no querer hablar de ciertos temas, lleva a evitar a otros.

Los ámbitos incómodos, por su parte, también se constituyen como objetos de evitación, situación generada a partir de sensaciones de incomodidad o para “no sentirse mal”. Las mujeres refieren una mayor evitación de estos ámbitos.

La tendencia a no enfrentarse con situaciones o conflictos que producen malestar puede llevar, por añadidura, a evitar personas, o ciertos lugares.

Finalmente, existe una tendencia a la evitación de emociones displacenteras que son despertadas, principalmente, a partir de ciertos temas que aparecen como preocupantes (enfermedad, muerte, dinero, problemáticas sociales, conflictos familiares).

De este modo, podemos concluir que existe una tendencia a la búsqueda de bienestar que lleva, como consecuencia directa, a la búsqueda de lugares, compañía social y situaciones que resulten placenteras; y, por otro lado, a evitar todo aquello que pueda generar malestar. En esta categoría las mujeres hacen más referencia a la evitación que los varones.

- *¿A quién evita?*

- Familiares (M:5 / V:4)
- Otros (M:6 / V:6)

(Se hace referencia a un otro social más amplio e indiferenciado.)

“Cuando en mi familia hay peleas -mi hijo con mi nuera-, me voy.”
(MdP / V, 90).

“Si yo veo que el hablar con una persona me va a provocar malestar, trato de no encontrarme.” (MdP / M, 83).

En cuanto a las personas que son objeto de evitación, no aparecen marcadas diferencias, en tanto se trate del núcleo familiar: cónyuge, hijos, hermanos, cuñados, nuera, yerno o bien, de otro social. Esto aparece tanto en hombres como en mujeres.

En ambos casos, aparece como denominador común el evitar emociones relacionadas con el malestar y la incomodidad. A partir de lo anterior, se deduce entonces, que dichas personas se constituyen como objeto de evitación. Por un lado, porque su encuentro desencadenaría situaciones que son vividas como conflictivas o problemáticas, por la presencia de peleas o enfrentamientos. Por el otro, dicha evitación es el resultado del intento de no hablar de ciertos temas de índole preocupante, como enfermedades o problemas personales. El “no querer” estar con determinada persona es el motor principal para su evitación.

- *¿Por qué evita?*
 - Porque le producen malestar (M: 13 / V: 9)
 - Porque busca no generar malestar (M: 2 / V: 3)

“A esta altura uno se da cuenta que no vale la pena pasarla mal. Hay que hacer lo que uno quiere, no lo que te obligan a hacer. Si puedo no ir a un velorio también lo evito, porque no me gustan.” (MdP / M, 81).

“Las evito para no dañar al círculo que me rodea.” (BA / V, 85).

En cuanto al objetivo de la acción de evitar es de destacar la importancia dada a no sentir malestar. En este sentido, puede verse una diferencia de género significativa: una mayor cantidad de mujeres de 80 a 90 años de edad, en comparación con los hombres, han respondido en esta línea. El fin último parece ser el de pasarla bien; no hacer algo que no quieren, que los haga sentir mal, que les despierte ansiedad, que los perjudique, que les genere dolor o les produzca sensaciones displacenteras.

El evitar a otros se da por no llevarse bien, no sentirse cómodos; porque, los otros no son de su agrado, como consecuencia de la existencia de una discusión o enfrentamiento previo. Asimismo, el no querer hablar de ciertos temas preocupantes – por ejemplo, las Enfermedades-, también se constituye como un factor que lleva a evitar personas.

Otro objetivo que conduce a la evitación es el de no generar daño, conflicto o malestar; referido tanto en hombres como en mujeres.

En ambos sentidos aparece la idea de buscar cierta estabilidad emocional.

- *¿Qué selecciona?*
 - Actividades placenteras (M: 28 / V:24)
(Refiere a una amplia diversidad de actividades realizadas en forma individual o social, que generan disfrute, placer, bienestar y diversión. Se incluyen las realizadas tanto en ámbitos públicos como privados.)
 - Estudiar y trabajar (M: 3 / V: 2)
(Todas aquellas actividades que requieran un mayor compromiso cognitivo.)
 - Estar con familia / amigos (M: 14 / V: 11)
 - Estar solo (M: 0 / V: 2)
 - Salud física (M: 0 / V: 1)
 - Pensamientos placenteros (M: 4 / V:2)
(Se hace referencia a la búsqueda de pensamientos, emociones y sensaciones que sean positivos para el sujeto. Se trata de estar bien emocional y espiritualmente.)

“Me gusta, luego del desayuno, ir a un café cerca de casa; es un lindo lugar. Me conocen hace ya más de 20 años. Leo el diario -¡creo que es un derecho ganado!-; no me interrumpe nadie.” (BA / V, 80).

“Me voy a dar una vuelta; me voy a hacer un mandado; me voy a comprar cosas. Ahí disfruto mi rato; voy a caminar, me despejo, sí.” (MdP / M, 89).

“En este momento estoy trabajando; conseguí dos trabajos. Con el trabajo me siento bien.” (MdP / V, 80).

“Voy a la facultad; a estudiar turismo, literatura. Porque ahora hay cursos para nosotros. Me encanta la computadora.” (MdP / M, 81).

“ A veces trato de ir a la casa de alguna vecina, o a lo de mi hermana, para charlar y despejarme un poco.” (BA / M, 80).

“Me gusta estar solo, tranquilo” (MdP / V, 83).

“Controles médicos.” (BA / V, 82).

“Buenos pensamientos.” (BA / M, 81).

A partir de las entrevistas realizadas, los datos sugieren que lo más seleccionado por hombres y mujeres de 80 a 90 años de edad, son los entretenimientos. Entre ellos, se hace alusión principalmente a leer, viajar, ir al club o a centros de jubilados y pensionados. También a pasar tiempo en algún café -ya sea para desayunar, almorzar o cenar-. Además, se mencionan actividades como mirar películas, charlar con alguien, jugar a las cartas, participar de un coro, tejer, coser, escuchar música, realizar crucigramas, jugar al bowling y al billar, mirar partidos deportivos, ver espectáculos diversos y bailar. Es decir, actividades realizadas tanto de manera individual como grupal.

En segundo lugar, los entrevistados manifiestan elegir el estar en compañía de sus familiares y amigos, compartiendo diversas actividades como charlar, jugar a las cartas, viajar, tomar mate o salir, entre otras. Además de los amigos, también se hace mención a los vecinos y compañeros del club. En cuanto al núcleo familiar, los entrevistados manifiestan elegir compartir tiempo junto a sus parejas, hijos, nietos, hermanos y tíos, principalmente.

Las actividades realizadas al aire libre también son muy elegidas, aunque mayormente por mujeres. Se hace referencia, principalmente, a la posibilidad de salir a caminar, viajar y pasear. Se mencionan también actividades como hacer gimnasia, pasar tiempo en una plaza, realizar mandados y salir de compras. Solamente tres varones seleccionan la realización de actividades al aire libre. Llama la atención que los tres sean marplatenses, lo cual nos hace pensar en la importancia del contexto. Ningún hombre de Buenos Aires se ha manifestado en esta línea.

Si bien estar bien emocionalmente parecería ser el eje central que guía dicha selección, algunos entrevistados manifiestan explícitamente que buscan “buenos pensamientos”, “poner su alma en paz” o hacer todo aquello que les genere “paz interior”. Se trata, entonces, no sólo de estar bien a nivel emocional, sino también espiritualmente.

Algunas personas seleccionan estudiar, haciendo alusión a cursos de computación, italiano, literatura o peluquería. La realización de talleres para la estimulación de la memoria también fue mencionada. Asimismo, una mujer manifestó que concurre a la facultad a estudiar turismo, mientras que otra comentó que hace un voluntariado en un jardín maternal. Por su parte, un hombre relató que mantiene dos trabajos.

La mayor parte de las actividades enumeradas fueron mencionadas en referencia a un espacio de ocio y distracción; el objetivo parece ser el de sentirse bien.

Sin embargo, en este punto existen diferencias a nivel de género. Las mujeres tienden a la elección de actividades más diversas. Tienen mayores inquietudes y son más innovadoras. Los hombres, en cambio, tienen preferencia por las actividades realizadas a lo largo de la vida: estar con su pareja, el deporte y pasar tiempo en un café. Asimismo, dos hombres eligen estar sin compañía y en “tranquilidad”, sin ser interrumpidos, mientras que otro selecciona “para estar bien” la realización de controles médicos.

- *¿A quién selecciono?*

- Amigos (M: 9 / V:5)
- Familia (M: 8 / V: 7)
- Otros (M: 2 / V: 3)

(Se refiere a aquellas personas que si bien no pertenecen a la red social íntima de la persona, forman parte de la cotidianidad de los individuos. Otro social más amplio e indiferenciado.)

“Juntarnos en el club con amigos que son todos viejos como yo, pero la pasamos bien con las mujeres; nos juntamos a jugar a las cartas.”
(MdP / M, 80).

“Visito a mi hermana. Me gusta cuando llega mi hija de trabajar y tomamos mates.” (MdP / M, 83).

“Todo lo que sea buena compañía, que tenga buena onda, que no me hable de enfermedades. Me gusta juntarme con gente positiva.”
(MdP/ V, 80).

En relación a las personas seleccionadas por los entrevistados, no se perciben amplias diferencias entre elegir el compartir tiempo y actividades diversas con amigos,

o bien con su familia. Sin embargo, es importante destacar que más mujeres eligen la compañía de sus amistades, a diferencia de los hombres que eligen a su familia. Por otro lado, algunos entrevistados comentan seleccionar a sus vecinos y a cualquier persona que tenga ganas de charlar o sea buena compañía. En lo que hace a los amigos, cobran relevancia las amistades del club, los grupos de pares y compañeros del trabajo o alguna otra actividad, con quienes salen a caminar, juegan a las cartas, disfrutan de espectáculos, se juntan en un café y charlan, entre otras actividades. Las mujeres, mayormente, expresan elegir estar con sus pares y formar grupos con actividades y objetivos diversos, o incluirse en ellos. Los hombres, por su parte, eligen preferentemente a sus pares para pasar tiempo en un café o ver un partido. Sólo dos expresan compartir vivencias con ambos sexos: asistir a centros y participar en las actividades organizadas por los mismos, como viajes, bailes y festejos.

En cuanto a los vínculos familiares, los entrevistados eligen a sus hijos, hermanos, sobrinos, cónyuges y nietos.

- *¿Para qué selecciona?*
 - Para sentirme bien (M: 11 / V: 9)

“En los viajes -que los hago- me siento muy bien; me siento alegre; me carga las pilas, como dicen ustedes ahora.” (MdP / M, 80)

Según lo relatado acerca del para qué seleccionan, la meta es la de sentirse bien, sin una diferencia de género relevante. Esto se comenta en relación a las actividades que son de su agrado, les genera placer y les hace bien. Según lo manifestado en los relatos, lo anterior lleva a sensaciones de alegría, satisfacción, disfrute, gratificación y placer interior; evitando el sentirse mal o estar tristes.

Disimulación

La *Disimulación afectiva* es una forma de control que intenta limitar las manifestaciones comportamentales visibles del afecto en las expresiones faciales, la voz y los gestos (Lawton, Kleban, Rajagopal & Dean, 1992).

Al analizar las entrevistas de mujeres y varones de Mar del Plata y Buenos Aires, cuyas edades oscilan entre los 80 y 90 años, decidimos agrupar el material que fue surgiendo en relación a las siguientes categorías:

- *¿Cuándo disimula?*

Esta categoría se refiere a todas aquellas situaciones en las que la persona disimula sus emociones.

- *¿Ante quién / quienes disimula?*

En esta categoría agrupamos los relatos de las personas que hacen referencia a un otro u otros ante quien / quienes ejercen la acción de disimular.

- *¿Qué cosas disimula?*

Dentro de esta categoría incluimos las narrativas de las personas que hacen referencia al objeto de simulación.

- *¿Para qué disimula?*

Esta categoría abarca los dichos de los entrevistados que mencionan el objetivo que persiguen con el acto de disimular.

- *¿Puede disimular?*

Con esta categoría identificamos las personas que logran disimular y las que no lo hacen.

- *¿Quiere disimular?*

Decidimos incluir esta categoría ya que aparecieron en las entrevistas personas que pueden disimular, pero no quieren hacerlo.

- *¿Cómo disimula?*

Esta categoría se refiere a las diferentes estrategias que adoptan las personas para disimular sus emociones.

A su vez, a partir de las narrativas de las personas entrevistadas, nos surgió la necesidad de realizar un nuevo agrupamiento, ahora interno a cada categoría. De esta manera, las viñetas quedaron distribuidas en las siguientes etiquetas:

- *Cuándo disimula.*

- Violencia / Conflicto (M:11 / V:10)
- Situación laboral (M:0 / V:1)
- Otros (M:3 / V:1)

(Cuando no es muy grave, cuando puede afectar a la familia, cuando la miran con envidia, cuando no le importa la situación o las personas.)

“Cuando discuto o estoy con bronca. También cuando estoy con una persona que no me cae bien, o cuando no me sale bien una cosa.” (BA – M / 89)

“En un círculo íntimo no busco disimular lo que siento, en cambio en lo laboral lo disimulas.” (MdP – V / 80)

“Un día, me caí y me golpeé el brazo. Fui al médico y todo. Mi hijo se iba al otro día bien temprano. Yo no dormí en toda la noche del dolor; pero no dije nada. No quería que me vieran para que se vayan tranquilos.” (MdP – M / 83)

Pudimos observar que, tanto mujeres como varones, disimulan sus emociones ante situaciones que impliquen violencia o les genere algún tipo de conflicto. Por ejemplo, cuando les pasa algo que no les agrada, cuando están con alguien que no les cae bien o cuando retan a los nietos en su presencia.

En cuanto a situaciones laborales, sólo un varón manifestó que el trabajo es un ámbito en el que disimula sus emociones. Consideramos que estos valores tienen coherencia con la edad de los entrevistados.

Otras situaciones en las cuales disimulan, mayormente las mujeres, están relacionadas con la gravedad de la misma y con la decisión de no contar sus problemas de salud.

- *Ante quien / quienes disimula*

- Familia (M:9 / V:4)
- Pareja (M:0 / V:2)

- Otros (M:7 / V:4)

(Vecino, “los demás”, “una amiga que no es tan amiga”, “por fuera de la familia”, persona que no le cae bien, los jóvenes, personas que no le interesan, “los que no me conocen”.)

“Cuando pasa algo que no me gusta. No quiero que mis hijos me estén preguntando qué me pasa; si es algo que está relacionado con ellos, ¿qué les voy a decir? Sería empezar a discutir; entonces, hago que no pasa nada.” (MdP – M / 82).

“Creo que puedo simular o disimular cuando me enojan demasiado; ejemplo, mi señora. Le digo a mi mujer: “No me quieras tanto” Cuando se pone molesta recomendándome algo, o indicándome si los horarios para levantarme, si el baño, tiene o le falta, etc.” (BA – V / 81)

“Ante los jóvenes, para no hacer el ridículo, o no recibir insultos” (BA – V / 83)

Apareció en las narrativas una diferencia significativa en cuanto a la alusión a la familia como la destinataria de la acción de disimular. Ya sea ante los hijos, nietos o nueras, las mujeres disimulan más que los varones frente a algún miembro de la familia.

En cambio, sólo en las entrevistas a los varones aparece mencionado el acto de disimular ante la pareja.

Otras personas ante las cuales los entrevistados manifestaron disimular son las personas que no les caen bien, vecinos, amigos, conocidos del club, personas con las cuales mantienen relaciones laborales, ante los jóvenes o ante personas que no les generan demasiado interés.

- *Qué cosas disimula*

- Lo que piensan / sienten (M:21 / V:17)
- Problemas de salud (M:2 / V:0)
- Otros (M:1 / V:1)

(“Problemas sencillos de resolver”, cosas que no son graves.)

“Sí, trato de esconder un poco mis emociones. A veces para no hacer sufrir a los demás; en caso de tener angustia, algún sufrimiento, trato de no demostrarlo para que los demás no me vean que sufro, y quizás lloro cuando

estoy sola y sé que no le hago mal a otra persona. Es mi forma de ser. Mi carácter.” (BA – M / 85)

“El otro día tenía la presión alta; me desperté con dolor de cabeza. Después cuando vino la señora que me acompaña me tomé la presión y estaba alta. Pero yo no dije nada a nadie.” (MdP – M / 83)

“Si es algo sencillo, como un problema sencillo de resolver, entonces puedo.” (BA – V / 82)

En las narrativas encontramos muchos entrevistados, tanto mujeres como varones, que hacen alusión al hecho de disimular pensamientos o sentimientos. Entre ellos, podemos mencionar la vergüenza, el enojo, emociones fuertes, angustia y bronca.

En relación a los problemas de salud, observamos una diferencia de género, ya que sólo las mujeres se refieren a los mismos.

También aparece en varias viñetas el grado de gravedad de una situación como factor determinante al momento de decidir si disimular o no.

- *Para qué disimula*

- Para no afectar a los demás (M:11 / V:2)
- Para cuidarse a sí mismos (M:8 / V:9)

“Y por supuesto, a veces porque una conversación puede hacerme mal a mí o a otro; porque puede derivar en una discusión, puede derivar en eso. Entonces prefiero disimular y esquivarla.” (MdP – V / 83)

“Disimulo porque no quiero tener discusión, para no tener disgustos.” (BA – M / 89)

Encontramos una diferencia de género significativa en relación a una de las etiquetas referidas al objetivo del acto de disimular. Las mujeres hacen mención al hecho de disimular las emociones para no afectar a los demás mucho más que los varones.

En cuanto al objetivo relacionado con el hecho de cuidarse a sí mismos, no observamos marcadas diferencias entre mujeres y varones.

La etiqueta “Para cuidarse a sí mismos” consta de las siguientes sub etiquetas:

- Para evitar problemas.
- Para no divulgar lo que le pasa.
- Para que no lo vean en una situación indeseada.
- Para no hacer el ridículo.

- *¿Puede disimular?*
 - Sí (M:22 / V:18)
 - No (M:7 / V:12)

En el análisis de esta categoría pudimos observar cómo las mujeres de 80 a 90 años pueden disimular más que los hombres.

“Sí, puede ser; soy una persona de bastante autocontrol, puedo disimular sin problemas.” (MdP – M / 83)

“No, generalmente no logro disimular. Generalmente se nota lo que siento, se nota; además lloro, soy de llorar. No lo disimulo.” (BA – V / 80)

- *¿Quiere disimular?*
 - Sí (M:11 / V:7)
 - No (M:6 / V:7)

“Yo prefiero disimular las cosas y no decirlas.” (MdP – M / 83)

“No me interesa disimular nada. Si a los demás les gusta bien, sino me da igual. Ahora me preocupo por mí, solamente.” (MdP – V / 83)

Aquí también son más las mujeres que hacen mención al deseo de disimular. Observamos una coherencia en los resultados obtenidos en cuanto a los valores de cada etiqueta.

- *Cómo disimula*
 - Con estrategias evitativas (M:20 / V:8)

- Con estrategias de afrontamiento (M:2 / V:3)

“Disimulo con mi familia cuando tengo bronca. A lo mejor me preguntan qué me pasa y les digo que me siento cansada o preocupada por algo que se me ocurre en ese momento. Pero no sirve expresar la bronca o el enojo. Es para problemas.” (BA – M / 82).

“A ver, justamente haciendo una evaluación, y de las consecuencias que podría tener si expreso lo que siento, cómo va reaccionar la otra persona.” (MdP – M / 80).

En relación a esta categoría observamos una diferencia de género importante en cuanto al modo en que disimulan los entrevistados.

Encontramos muchas viñetas en las entrevistas a mujeres que hacen mención a estrategias evitativas como modo de disimular; a diferencia de las entrevistas de hombres, en las cuales también aparecen estas estrategias pero en menor medida.

Dentro de la etiqueta “Con estrategias evitativas” diferenciamos las siguientes sub-etiquetas:

- Callando.
- Dejando pasar las cosas.
- Pensando en otra cosa.
- Tratando de olvidar.
- Cambiando de conversación.

En cambio, no encontramos marcadas diferencias de género en cuanto al modo de disimular utilizando estrategias de afrontamiento, entre las cuales aparece el humor y la realización de evaluaciones de la situación.

Concluyendo, a partir del material analizado observamos que una parte considerable de las personas de esta franja etaria llegan al acto de disimular sus emociones como resultado del aprendizaje de manejo de situaciones, ya sea con el objetivo de preservar los vínculos como así también para cuidarse a sí mismos.

Por otro lado, quienes manifestaron no disimular más sus emociones, también hicieron alusión a un crecimiento personal relacionado con el paso del tiempo, en el cual ahora se permiten expresar lo que sienten.

Podemos analizar de este modo la identidad narrativa de los sujetos utilizando el eje de la simulación de las emociones para establecer las continuidades y discontinuidades que se presentan.

Y para finalizar qué mejor que las palabras de una de nuestras entrevistadas:

“Sí, puede ser, soy una persona de bastante autocontrol; puedo disimular sin problemas.

Lo logro porque a través de los años he adquirido una actitud provocada por una fortaleza que uno va adquiriendo, la experiencia y lo que probablemente llamemos la sabiduría. La sabiduría que se adquiere con los años te hace, te sirve, porque entonces lo analizás; y a eso que te provocó algo desagradable vas restándole importancia, o se diluye en la reflexión, se diluye.” (MdP – M / 83).

Control cognitivo

Se entiende por *Control cognitivo* la capacidad y habilidad de regular de manera exitosa y voluntaria la intensidad, los tipos de emociones y las situaciones generadoras de las mismas (Koole, Van D Leen & Sheppes, 2011).

A partir del material recabado en las entrevistas, tanto de Mar del Plata como de Buenos Aires, hemos agrupado los datos en base a las siguientes categorías:

- *Qué control / qué no control*
En esta categoría se incluye todo aquello sobre lo cual la persona ejerce la acción de control.
- *Contexto*
Hace referencia a todas las situaciones en las cuales la persona controla sus emociones.
- *Cómo control*
Refiere a las estrategias de control implementadas por la persona.

- *Ante quién controló*
Incluye las personas y los vínculos ante quien se ejerce la acción de control.
- *Cambio en el manejo de las emociones a lo largo de la vida*
Hace referencia a las modificaciones acontecidas en el control de emociones durante el ciclo vital de la persona.

Asimismo, a partir de los relatos de las personas entrevistadas surgió la necesidad de realizar un nuevo agrupamiento, interno a cada categoría. Así se han establecido las siguientes sub etiquetas:

- *¿Qué controló?*
 - Tristeza / Pesar (V:0 / M:4)
 - Enojo / Disgustos – Peleas - Fastidio (V:3 / M:5)
 - Alegría (V:1 / M:0)
 - Temores (miedo) (V:1 / M:1)

“A veces me siento muy triste porque no tengo a mis hijos acá; y por ahí estoy con amigas que hablan de sus hijos y me dan ganas de llorar, pero me aguanto.” (BA – M/ 89).

“Yo estoy viviendo en una zona donde el gorilaje es impresionante. Vos tenés ganas de tirarles el aceite caliente pero... y te controlas” (BA – V / 80 a 90).

“Es más difícil, por ahí, controlar la ira que la alegría”. (MdP – V / 80 a 90).

“A la noche siento algunos temores. Entonces me acuesto y pienso en todo lo bueno que viví y me calmo.” (BA - M / 90).

A partir de los datos obtenidos, puede inferirse una mayor tendencia al control de emociones displacenteras; tales como el enojo, el disgusto, el fastidio o el desagrado. Dicho control, surgiría principalmente ante situaciones o personas que son percibidas como conflictivas; y, en menor grado, ante estados anímicos de la persona tales como el

fastidio o pensamientos desagradables. Si bien el control de tales emociones se encuentra presente en ambos géneros, existiría un mayor predominio por parte de las mujeres.

Además, surge en menor medida, el control de emociones tales como la tristeza y el pesar. Dichos estados de tristeza aparecen principalmente como pensamientos displacenteros emergentes de la propia persona, la cual percibe que debe evitarlos.

Por otra parte, aunque en menor medida, tanto hombres como mujeres manifiestan una necesidad de controlar temores o sentimientos relacionados a la soledad.

Por último, también se menciona la alegría, en este caso, como una emoción más apta para el control que la ira.

A partir de lo expuesto, puede concluirse que el control surge principalmente ante emociones o situaciones que deparan malestar a la persona, siendo más representativo en mujeres que en hombres.

- *¿Qué no controlo?*

- Pesar (Dolor – Angustia – Llanto - Tristeza) (V:1 / M:5)
- Noticias lindas – Alegría (V:2 / M:2)
- Conflicto - Enojo (V:1 / M:3)

“Esa tristeza que se siente cuando uno pierde un ser querido; no puedo controlar eso que siento. A veces no me dan ganas de levantarme y realmente tengo sueño y duermo.” (MdP – M / 82)

“Cuando me entero una noticia linda no lo puedo controlar, se lo quiero contar a todo el mundo.” (BA – M / 89).

“Si estoy muy enojada, muy enojada con algo, por ahí no la controlo.” (MdP – M / 80).

Tal como se desprende del discurso de las personas entrevistadas, la dificultad de control, existiría con mayor predominio ante emociones de pesar, tales como el

dolor, la angustia y la tristeza. Dichos estados emocionales surgirían principalmente ante situaciones de duelo, presentes predominantemente en el género femenino.

En menor medida, se controlarían emociones de alegría o de sucesos de satisfacción que deparan felicidad tanto en hombres como en mujeres. En este caso, la dificultad de control sería percibida por una parte, como un desborde emocional -el cual imposibilita su control-, o bien como emoción que no requiere ser controlada. También controlarían, predominantemente el género femenino, emociones de malestar o enojo ante situaciones de conflicto -tales como discusiones o desacuerdos-.

A partir lo anteriormente expuesto, puede inferirse que la dificultad de control se presentaría ante sucesos negativos tales como pérdidas y conflictos, o en el polo opuesto, ante situaciones que deparan un estado de gran bienestar.

- *Contexto*

- En situaciones que generan malestar (V:5 / M:2)
- Situaciones familiares - Soledad (V:0 / M:2)

“Cuando veo situaciones injustas; el maltrato con nosotros, los jubilados, por ejemplo” (BA – V / 80).

”Emoción grande es la muerte de mi esposo, que me toco muy de cerca y la viví y la sufrí y la sigo sufriendo.” (BA – M / 85).

En referencia al contexto, surgieron en los relatos de los entrevistados, el control de emociones ante situaciones desagradables o conflictivas. Estas situaciones se observan más en las respuestas de los hombres, quienes consideran que demostrar sus emociones podría generar consecuencias indeseadas (desacuerdos o conflictos) con otras personas, o ante sucesos percibidos como injusticias

En menor grado, y solo las mujeres, hacen referencia al control de las emociones ante situaciones familiares de conflicto y de pérdida.

- *¿Cómo controlo? Estrategias de control*

- Reflexión (V:9 / M:5)
- Evitación (Distancia temporal y/o espacial- Distracción) (M:11 / V:4)

“En general, siempre fui muy pensativo; lo analizo mucho antes de actuar. Cuando perdí a toda mi familia, me recuperé, pensé mucho y acá estoy.” (MdP – V / 80 a 90)

”Tratando de estar tranquila, no me meto. Tratando de tomar distancia, para no tener disgustos. Las controlo saliendo, distrayéndome, escuchando música. Haciendo cosas.” (BA – M / 89)

En los datos obtenidos se observa que la mayoría de los hombres entrevistados utiliza la reflexión como estrategia de control de las emociones, a diferencia de las mujeres entrevistadas en las que hay una mayor tendencia a la evitación de situaciones que provocan malestar.

Tanto los temores, pérdidas de seres queridos, miedos -como las discusiones-, son motivo de reflexión, ya sea pensando en las cosas buenas que vivieron, tomando el tiempo necesario para estudiar la situación, o en algunos casos, tratando de revertir lo que está mal. Esto les permite lograr la calma buscando diferentes alternativas para lograr una visión más pertinente de la situación que los aqueja.

Dentro de los motivos de evitación se manifiesta una toma de distancia, ya sea temporal o espacial, de la situación conflictiva o que provoca malestar. En su mayoría, se logra a través de la distracción; ya sea salir a caminar, estando solos, callando en el caso de estar en una discusión, tratando de no pensar, visitando gente, escuchando música.

Por lo tanto se puede concluir que en ambos casos logran diferentes estrategias para controlar las emociones, destacando que en el caso de los hombres, en su mayoría, lo resuelven reflexionando, y en el caso de las mujeres utilizan como estrategia evitar las situaciones que provocan las emociones a través de la distracción.

- *¿Ante quién controlo?*
 - Familia - Amigos (V:4 / M:8)
 - Desconocidos (V:1 / M:3)

“Con los que más me controlo es con los de mi familia. Con los demás no me importa tanto. Aunque no soy de contestar, ni siquiera hablo fuerte.” (BA – M / 82)

“Es como que pienso, si estoy con alguien que no tengo mucha confianza, y trato de no demostrar lo que siento; trato de aguantarme si tengo ganas de llorar, por ejemplo.” (BA – M / 89)

En esta categoría vemos que las mujeres controlan más sus emociones, esto se presenta en particular ante familiares y amigos, manifestando que lo hacen para no preocuparlos, cuidarlos o no hacerlos sentir mal.

También se explicita la necesidad de cuidarse a sí mismos.

A diferencia de las mujeres, los hombres manifiestan estar más cómodos para expresar sus emociones ante los familiares, ya que se encuentran en un ámbito de contención y confianza.

Se puede inferir que las mujeres también controlan sus emociones ante desconocidos por no sentirse en un ámbito de confianza.

En las entrevistas realizadas a varones, uno solo expresó que se controla ante desconocidos para no hacer pasar un mal momento a las personas con las que se encuentra.

Por lo tanto, se puede concluir que las mujeres controlan más sus emociones ante familiares, amigos y desconocidos; a diferencia de los varones, que expresan más sus emociones ante amigos y familiares.

- *Cambios en el manejo de las emociones a lo largo de la vida*
 - Aprendizaje (V:4 / M:1)
 - Prioridades (V: 3 / M: 0)

“Viste que cuando uno llega más a grande entiende muchas cosas. Que no vale la pena a veces pelearse por tantas pavadas. Porque es así, uno llega a la madurez y lo analizas desde otro punto de vista, sentís que no vale la pena enojarte. Hay que estar bien con uno y con el otro.” (MdP-6 / M: 81)

“Y a esta altura del partido, no me interesa mucho, porque tengo 83 años. Antes me interesaban otras cosas, un futuro mejor, mi casa, mi tranquilidad.” (MdP-9 / V: 80 a 90)

En las entrevistas son los hombres los que hacen referencia al aprendizaje en el control de las emociones a lo largo de la vida.

En el caso de las mujeres, sólo una hizo alusión al aprendizaje del control de las emociones, sosteniendo que con la llegada a la madurez se analizan las situaciones desde otro punto de vista, logrando de esta manera controlar las situaciones de malestar.

También se observa en los hombres un cambio en los intereses en relación a la edad, y en el control de las emociones en relación a otras personas, manifestando que en la actualidad sus predilecciones son distintas, y que ya no es de su interés “quedar bien”.

Podemos concluir que en mayor medida son los hombres los que expresan un cambio en las emociones a lo largo de la vida, siendo sólo una mujer la que manifestó un balance y aprendizaje a lo largo de los años.

Búsqueda de sensaciones

A partir de esta categoría buscamos indagar acerca de las características de la búsqueda de sensaciones en las personas de 80 a 90 años.

Pudimos observar un dato significativo que surgió a partir de la pregunta: *¿Habitualmente busca sensaciones intensas?*, 23 hombres y 22 mujeres respondieron que no buscan sensaciones intensas; y 6 hombres y 9 mujeres respondieron que sí lo hacían.

Agrupamos el material que surgió a partir de esta pregunta y otras que apuntaban a esta dimensión en las siguientes categorías:

- *¿Qué sensaciones se destacan?*
Son aquellas sensaciones que los/las entrevistados/as señalan con mayor frecuencia.
- *¿Cuáles son los objetos de las sensaciones?*
Son aquellos destinatarios de las emociones y/o sensaciones.
- *¿Qué emociones continúan y cuáles se discontinúan?*
Esta categoría se refiere a la continuidad o discontinuidad de las emociones a lo largo de la vida.

Con el fin de ordenar y categorizar las respuestas de los entrevistados, las sensaciones observadas han sido agrupadas por lo que consideramos producen sensaciones similares:

- *¿Qué sensaciones se destacan?*

- Felicidad / Alegría / Entusiasmo. (M:14 / V: 9)
- Miedo / Angustia / Preocupación / Tristeza. (M: 3 / V: 6)
- Satisfacción / Bienestar / Placer / Tranquilidad. (M:9 / V:12)
- Pasión / Amor / Emoción. (M: 2 / V: 5)
- No presentan emociones destacadas. (M:4 / V:2)

“Me gusta reírme, y me divierto con mi hija y mis dos nietos.” (BA – V / 82).

“Puede ser, cuando me quedo solo, y no me duermo enseguida, me agarra miedo.” (MdP – V / 85).

“La primera, y más importante, es la de sentirse vivo. Levantarme todas las mañanas y saber que estoy vivo. Esa es una emoción intensa, una de las emociones más lindas. El principal placer para mí es el de comer bien; lo que más me gusta. Otro placer para mí, todavía es el sexual. Y los placeres de estar conversando con alguien...muchísimos.” (MdP - V / 83).

“Estar con una dama que quiero, para mí eso es una sensación intensa.” (MdP – V / 80).

“No siento emociones intensas, a esta altura todo es más moderado.” (BA - M / 82).

Las mujeres parecieran presentar una mayor búsqueda de felicidad y de sentimientos de alegría, relacionados en su mayoría con lo familiar.

Los hombres también refieren a la familia e incluyen otras actividades placenteras que les producen entusiasmo y felicidad.

Por otro lado, los hombres presentan mayores preocupaciones en relación a la seguridad o a la pérdida de la misma; esto les ocasiona miedos y angustias. Las mujeres refieren preocupación por la familia y su bienestar.

Pudimos observar que muchas de las personas entrevistadas asocian bienestar y satisfacción con tranquilidad, y que ésta sobreviene mayormente en esta etapa de la vida. Amigos, familia y placeres, desde comidas hasta viajes son los principales destinatarios de estos sentimientos; junto con los sentimientos de felicidad, alegría y entusiasmo, éstas son las emociones que más destacan los entrevistados como propias.

A partir de las entrevistas realizadas, la tranquilidad resulta uno de los estados más buscados entre las personas de 80 a 90 años. Muchas veces, esta tranquilidad se asocia al bienestar y a la satisfacción.

- *¿Cuáles son los objetos de las sensaciones?*

- Familia (M:10 / V:6)
- Entretenimiento (M:6 / V:7)
- Afectos (M:2 / V:3)
- Salud (M:3 / V:2)
- Trabajo (M:1 / V:1)
- Política (M:0 / V:3)
- Sexualidad (M:0 / V:2)
- Inseguridad (M:0 / V:1)

“Felicidad, cuando estoy con mi familia.” (MdP – V / 83)

“La euforia que me produce viajar.” (BA – M / 85).

“Con respecto a los afectos, los vínculos con los seres que querés y que te gratifican a vos también.” (BA – M / 80).

“Estoy en una etapa de mi vida en que estoy tranquila, por suerte tengo buena salud mas allá de algún achaque. Estoy bien, y eso es lo importante.” (MdP – M / 80).

“Sin mi trabajo, otra cosa no hay. Yo soy jubilado y gracias a eso uno se mantiene mejor.” (BA – H / 80).

“En realidad, lo que más me ocupa, y a lo mejor me irrita y me molesta, es todo lo que se refiere a la situación política del país. Eso es lo que me molesta y me moviliza en contra. Lo demás para mí es liviano.” (BA – V / 81).

“El principal placer para mí es el de comer bien; lo que más me gusta. Otro placer para mí, todavía es el sexual. Y los placeres de estar conversando con alguien...muchísimos.” (MdP - V / 83).

“Miedo, por ejemplo a los robos.” (BA – V / 82).

De estos datos se desprendería que tanto la familia (hijos, nietos, bisnietos, etc.) como lo referido al entretenimiento (coro, viajes, deportes, hobbies en general) son los objetos que más sensaciones positivas, como felicidad, alegría y entusiasmo, producen.

La familia, especialmente en las mujeres, y el entretenimiento poco más en los hombres.

En menor medida y, tanto para hombres como mujeres, se encontrarían otros afectos (amigos, parejas, compañeros) y la salud. Con respecto a la política, la sexualidad y la inseguridad se muestran en este recorte etario como objetos de atención o preocupación con mayor frecuencia en los varones que en las mujeres.

- *¿Cuáles sensaciones se continúan y cuáles se discontinúan?*

Continuas (M:17 / V:19)

- *Pasión por hacer lo mismo. (M:0 / V:2)*
- *Siempre ha sido tranquilo/a. (M:5 / V:4)*
- *Siempre ha buscado sensaciones intensas en trabajo / proyectos. (M:3 / V:4)*
- *Siempre ha buscado sensaciones intensas para estar bien. (M:5 / V:3)*
- *Siempre ha buscado sensaciones intensas en relación a la familia / parejas. (M:4 / V:3)*
- *Siempre preocupado / con miedo. (M:0 / V:2)*
- *Siempre sin emociones intensas. (M:0 / V:1)*

“Jugar al golf es mi pasión. Siempre me gusto y hace muchos años que lo practico; es un deporte que me encanta.” (MdP – V / 80).

“Trato de estar lo más serena que puedo, siempre fui así.” (BA – M / 83).

“Yo pienso que siempre trato de tener situaciones nuevas.No me gusta estar sin un proyecto; siempre, ya sea respecto a mi familia, o a hacer comidas ricas, o en la fotografía. Mantener las amistades; siempre me ocupo de que eso no se vaya perdiendo; me ocupo porque son satisfacciones que uno tiene.” (MdP – M / 81)

*“Las busco en la parte sexual; eso sí me produce satisfacción, sensaciones intensas,positivas ¿no? Una reunión de amigos también me produce esa sensación, muy agradable. Me agrada crear esas situaciones. A veces se dan de manera espontánea; pero en mi caso, si no se da de manera espontánea, me gusta crearlas.
¿Toda su vida fue así? Sí. Tuve suerte.” (MdP – V / 80).*

“Yo fui feliz en mi vida, muy feliz. Siempre fui feliz.” (MdP – M / 89).

“Ante una desgracia familiar. Me siento muy mal ante la injusticia social ¿Toda su vida fue así? Sí.” (BA – V / 80).

*“No tengo sensaciones intensas, nunca fui de tenerlas y menos ahora.
¿Toda su vida fue así? Toda mi vida.” (BA – V / 83).*

Con respecto a la continuidad de las emociones, podemos observar en las mujeres que han buscado siempre las emociones relacionadas con el bienestar, la familia y la tranquilidad, en concordancia con las respuestas obtenidas en relación a los objetos destinatarios de las emociones. Entre los varones, la tranquilidad y los proyectos relacionados con el trabajo, por ejemplo, han sido las sensaciones buscadas a lo largo de la vida. Esto nos permitiría inferir cómo en esta franja etaria (80 / 90 años) los roles sociales que eran esperados por género -el hombre a cargo de lo económico, la mujer a cargo de los afectos- se visibilizan más que en otras edades.

Discontinuas (M:14 / V:12)

- Ahora busca más sensaciones intensas / emociones y placer. (M:4 / V:3)
- Ahora más tranquilo que antes. (M:0 / V:3)
- Ahora más feliz con la familia. (M:0 / V:2)
- Antes más sensaciones intensas que ahora. (M:10 / V:4)

“Cuando era más joven, mirar una linda película, mirar a un hombre. Pero ahora no.” (MdP – M / 83)

“Vivir tranquilo lo que me queda. Antes no era así, lo único que miraba eran las chicas; vivía mi vida. Tenía otras prioridades.” (H / 83).

“Felicidad, cuando estoy con mi familia. ¿Toda su vida fue así? No.” (BA – H / 83).

“No, la intensidad fue descendiendo (se ríe).” (BA – M / 82).

Con respecto a la discontinuidad en las sensaciones a lo largo de la vida, las mujeres muestran que no buscan ahora sensaciones intensas y refieren atravesar una etapa de tranquilidad; asocian también las sensaciones intensas con la juventud o las etapas pasadas. En relación a los varones, estos siguen la misma tendencia; es decir, refieren estar más tranquilos ahora e identifican la búsqueda de sensaciones intensas en el pasado. Sólo tres de ellos dicen buscarlas ahora más que antes.

Consideraciones Finales

A los fines de la investigación, habiendo analizado el material obtenido a partir de las entrevistas realizadas, se establecieron distintas dimensiones. En función de las mismas, se ordenó la información relevada en categorías y etiquetas, permitiendo así, un mayor discernimiento de cuáles son las sensaciones y emociones más buscadas, las capacidades y habilidades con las que se cuenta para un control exitoso, la simulación y las estrategias de regulación emocional.

A partir de los distintos relatos se revela una tendencia fuertemente marcada hacia la búsqueda del placer y el bienestar, evitando al mismo tiempo el malestar y todo aquello que se presente como problemático o generador de sensaciones y emociones negativas. Esto se presenta como una característica tanto en hombres como mujeres cuyas edades oscilan entre los 80 y 90 años.

Así, las emociones más destacadas son la felicidad y la alegría, las cuales son vividas intensamente. Esto lleva consecuentemente a la búsqueda de actividades diversas que resulten placenteras y generen disfrute y diversión. Las mismas pueden ser de orden individual o social. Se mencionan como ejemplos leer, jugar a las cartas,

viajar, ir al club o a centro de jubilados, realizar actividades al aire libre y estar con amigos o familiares, entre muchísimos otros.

La familia, los amigos, las actividades de ocio, los entretenimientos, estudiar, trabajar, los afectos y todo lo referido a una vida saludable, son los aspectos que más sensaciones positivas -como felicidad, alegría, entusiasmo, gratificación y placer- producen. Los mismos resultan ser los destinatarios de las sensaciones y emociones más notorias. Esto es, por consiguiente, lo más seleccionado. La tendencia al alcance del bienestar lleva, como consecuencia directa, a la búsqueda de lugares, compañía social y situaciones que resulten placenteras.

Es de destacar la importancia que cobran la familia y los grupos de pares para dicha franja etaria. Si bien, a diferencia de los hombres, más mujeres eligen la compañía de sus amistades, en ambos géneros compartir tiempo y actividades con quienes forman parte de su red social más íntima, es resaltada constantemente como positiva en términos emocionales. Y es, justamente, ante los familiares donde mayormente se ponen en juego las estrategias de simulación, evitación y de control cognitivo.

La puesta en juego de la acción de simular se da en relación a no generar malestar en los demás y para cuidarse a sí mismos; es un intento para evitar problemas y no divulgar la interioridad para no ser vistos en una situación indeseada o no hacer el ridículo. Motivos similares llevan a que tenga lugar la evitación, entendida como estrategia de regulación emocional, y la puesta en juego de habilidades para un control exitoso de las emociones.

Se deduce a partir de los datos obtenidos, por un lado, que la vergüenza, el enojo, las emociones fuertes, la angustia y la bronca son los sentimientos principales objetos de simulación. Cuando se trata de situaciones de violencia y conflicto se ponen en juego, mayoritariamente, el acto de disimular y las estrategias de evitación. Por otro lado, existe una tendencia fuertemente marcada a evitar situaciones de diversa índole, que son vividas como conflictivas, por generar malestar, bronca, incomodidad u otras sensaciones displacenteras. Los sentimientos de miedo, angustia, preocupación y tristeza, también fueron muy destacadas por los entrevistados como emociones intensas.

Las situaciones más evitadas son las discusiones, las peleas o los

enfrentamientos; lo cual lleva, por añadidura, a evitar personas y ámbitos incómodos. Aquí se ve reflejada nuevamente la tendencia hacia la búsqueda del placer y la evitación de malestar. Una de las formas en que la simulación tiene lugar se da en relación a la puesta en juego de distintas estrategias evitativas; no pocos entrevistados respondieron en la misma línea.

En cuanto al control cognitivo, también tiene lugar cuando se trata de emociones displacenteras, tales como el enojo, el disgusto, el fastidio, el desagrado, el pesar y la tristeza; o bien, ante situaciones que son percibidas como negativas en términos emocionales. Las dos formas más comunes en que las emociones negativas se controlan son la reflexión y la evitación, siendo esta última, nuevamente, la más frecuente.

A partir de lo anterior se deduce, entonces, una tendencia fuertemente marcada hacia la evitación cuando se trata de la regulación y el control emocional.

El fin último pareciera ser la obtención del bienestar; no hacer algo que no se desea o que implique alguna forma de malestar, que despierte ansiedad, genere dolor o produzca sensaciones displacenteras.

Siguiendo esta línea, otra de las cuestiones que emerge a partir de los datos analizados, se establece en relación a las ideas de continuidad y discontinuidad a lo largo de la vida. Cuestiones que se interrelacionan con el concepto de aprendizaje logrado a partir de las experiencias que han tenido lugar durante el transcurso de la vida.

Así, un número considerable de personas de esta franja etaria llegan al acto de disimular sus emociones como resultado de lo aprendido sobre el manejo de situaciones; ya sea con el objetivo de preservar los vínculos, como así también para cuidarse a sí mismos. Se habla también, de un aprendizaje sobre el control de las emociones, siendo este punto más nombrado por los hombres.

Además, en los relatos los entrevistados manifiestan administrar mejor el tiempo libre y ya no hacer cosas por compromiso, involucrarse en problemas ajenos, ni realizar aquello que les genere malestar. Comentan no derrochar energía en lo que carece de sentido ni buscar “sobresaltos” o emociones sumamente intensas. Muchos de los entrevistados asocian la búsqueda de sensaciones intensas a la juventud. En este sentido, el bienestar parece estar asociado a la tranquilidad.

En lo que hace a la selección de actividades que generen placer, puede pensarse en algunas diferencias inter-género. Una mayor cantidad de mujeres busca innovar, desarrollando nuevas actividades, mientras que el hombre prefiere realizar actividades ya conocidas que le generan placer y bienestar, como juntarse con los amigos del trabajo, pasar tiempo en un café o salir con su pareja. Pero el fin en ambos sigue siendo la búsqueda de placer y la evitación del malestar. Los entrevistados manifiestan seleccionar actividades, ámbitos y compañía que los hagan sentir bien: estar bien física, emocional y espiritualmente. En este sentido, que creemos se marca una discontinuidad con respecto a momentos anteriores de sus vidas.

Aquello que permanece a través del tiempo gira en torno a lo que, a lo largo de su vida les generó placer y bienestar: estar con la familia, pasar tiempo con amigos, ver deportes, leer etc. Es importante destacar que en las mujeres se observa una mayor tendencia a la búsqueda de emociones relacionadas con el bienestar, la familia y la tranquilidad; mientras que en el hombre, la tranquilidad y los proyectos relacionados con el trabajo han sido las sensaciones más buscadas a lo largo de la vida.

Referencias

- Koole, S., Van Dillen, L. & Sheppes, G.. (2011). The Self- Regulation of Emotion. *In: Vohs, K. & Baumeister, R. (Orgs.). Handbook of Self-Regulation*. New York: Guilford Press. 609, 22-40.
- Lawton, P., Kleban, M., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7(2), 171-184.

Recebido em 02/08/2013

Aceito em 12/08/2013

Ricardo Iacub - Licenciado en Psicología. Doctor en Psicología. Prof. Asociado Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires Docente de posgrado. Investigador y Codirector de proyectos. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.

E-mail: riacub@fibertel.com.ar

Cecilia Acotto - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Nélida Álvarez - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Paula Lagarrigue - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Luciana Machluk, Licenciada en Psicología, Especialista en Psicogerontología. Miembro de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

María Rossi - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Carla Seufer - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Coordinadora de talleres de entrenamiento de la memoria para adultos mayores, PAMI.

Gimena Silvera - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Claudia Yavitz - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Aída Zuzenberg - Licenciada en psicología, Docente Ad Honorem de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.