

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2013.

# **Regulación emocional a lo largo del ciclo vital. El balance emocional en la vejez.**

Lombardo, Enrique y Pantusa, Josefina.

Cita:

Lombardo, Enrique y Pantusa, Josefina (2013). *Regulación emocional a lo largo del ciclo vital. El balance emocional en la vejez*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/339>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/Tue>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# REGULACIÓN EMOCIONAL A LO LARGO DEL CICLO VITAL. EL BALANCE EMOCIONAL EN LA VEJEZ

Lombardo, Enrique; Pantusa, Josefina

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

---

## Resumen

Podemos definir las emociones como actividad psíquica producida por reacción frente a ciertos estímulos, tanto internos como externos. La regulación y control emocional son procesos por los cuales los individuos influyen sobre sus emociones: cuándo ocurren y con qué intensidad y cómo las expresan. El control de las emociones se desarrolla con el individuo. En la niñez de manera extrínseca a partir de la acción de los padres, ordenando sus actividades y moderando sus estados emocionales de excitación. En la adolescencia frente a una excitación creciente la regulación se ve favorecida por la un pensamiento racional. En la adultez y la vejez, la madurez emocional tal como ha sido definida por autores de la corriente teórica de la life span theory, determina formas más complejas de regulación emocional. A partir de una investigación desarrollada en la Universidad Nacional de Mar del Plata (sobre una muestra de 480 sujetos a quienes se le administró las escalas de Lawton (1992) para medir dimensiones de la regulación emocional) se estudiaron las particularidades de la regulación emocional a lo largo del curso de la vida, el presente trabajo muestra algunos testimonios y un somero análisis de los mismos que consideramos paradigmáticos de los resultados de la investigación mencionada.

## Palabras clave

Regulación emocional, Curso de vida, Selección emocional

## Abstract

### EMOTIONAL REGULATION TO THE LONG LIFE SPAN

We can define the emotions like psychic activity taken place by reaction in front of certain stimuli, as internal as external. The regulation and emotional control, they are processes for which the individuals influence about their emotions: when they happen and with what intensity and how they express them. The control of the emotions is developed with the individual and this present in the childhood in an extrinsic way starting from the action of the parents, guiding the boy, ordering its activities, moderating its emotional states of excitement. In the adulthood and the age the emotional maturity just as it has been defined by authors of the theoretical current of the Psychology of the course of the life it determines more complex forms of emotional regulation. Starting from an investigation developed in the Universidad de Mar del Plata. The sample was 480 people, was administered the scales of Lawton (1992) to measure dimensions of the emotional regulation. The emotional regulation they were studied along the life span. This paper show testimonies and the analysis of the same ones same results of the mayor investigation.

## Key words

Emotional regulation, Life span, Emotional selection

Podemos definir las emociones como actividad psíquica producida por reacción frente a ciertos estímulos, tanto internos como externos. La regulación y control emocional, son procesos por los cuales los individuos influyen sobre sus emociones: cuándo ocurren y con qué intensidad y cómo las expresan. Implican un proceso de atenuación o límites a las expresiones emocionales en cuanto a la disminución de la intensidad, formas de expresión, el carácter o signo de las mismas.

El proceso por el cual las personas controlan sus emociones puede esquematizarse con la siguiente secuencia: Situación, atención, evaluación y respuesta. (El control de las emociones se desarrolla con el individuo y esta presente en la niñez de manera extrínseca a partir de la acción de los padres, orientando al niño, ordenando sus actividades, moderando sus estados emocionales de excitación.

Podemos definir las emociones como actividad psíquica producida por reacción frente a ciertos estímulos, tanto internos como externos. La regulación y control emocional, son procesos por los cuales los individuos influyen sobre sus emociones: cuándo ocurren y con qué intensidad y cómo las expresan. Implican un proceso de atenuación o límites a las expresiones emocionales en cuanto a la disminución de la intensidad, formas de expresión, el carácter o signo de las mismas.

Las emociones constituyen procesos integrales que involucran 3 diferentes aspectos: Fisiológicos, comportamentales y subjetivos (Gross & Thompson, 2007). Este tercer aspecto se ve influenciado por el medio social, en tanto y en cuanto son las pautas culturales las que indican qué comportamientos y expresiones son aceptables. Las emociones son importantes en la adaptación al medio social ya que nos preparan para reconocer aquellas situaciones peligrosas o placenteras y prepararnos para ello, además nuestras emociones nos sirven de parámetro para evaluar la de aquellos con quienes interactuamos.

Las emociones tienen su origen en la herencia adaptativa de la especie y en su encuentro con la vida social, cultural y vincular lo que determina que las emociones resulten formas complejas de la actividad psíquica.

Los estados emocionales se caracterizan por la coexistencia de afectos como alegría y tristeza, etc.. Permanentemente esta complejidad requiere de mecanismos de balance y control de la psique. Tales mecanismos son propios de la vida social y vincular en cuyo marco se producen aprendizajes y experiencias que permiten formar estrategias de expresión y control o regulación emocional.

El estudio de este aspecto tan importante de nuestro psiquismo se realiza a partir de distintos enfoques teóricos, así como de la integración de diferentes niveles de análisis (biología, psicología, sociología).

Los individuos tienen un rol activo en controlar - consciente o inconscientemente - sus emociones y la manera en que las experimentan y expresan (Gross, 1998).

La regulación emocional consiste en una serie de procesos mediante los cuales las personas buscan redireccionar la tendencia

espontánea de sus emociones.

El proceso por el cual las personas controlan sus emociones puede esquematizarse con la siguiente secuencia: Situación, atención, evaluación y respuesta. (Gross, J. J. & Thompson, R. A., 2007)

Las características de este proceso son:

1. Es posible regular tanto las emociones negativas como las positivas, tanto para disminuirlas como para incrementarlas. Si bien lo más frecuente es tratar de disminuir el impacto de emociones negativas (Gross, Richards & John, 2006).

2. Aunque los ejemplos característicos de la regulación emocional versan sobre estrategias concientes, es posible pensar que la actividad regulatoria que comienza de manera deliberada ocurra luego sin reflexión conciente. Recordemos aquí que numerosos procesos cognitivos son controlados, pero que la práctica frecuente y sostenida puede volverlos automáticos (Ballesteros, 2000), en este sentido, un esfuerzo deliberado de regulación emocional que se rutinece a lo largo del tiempo puede comenzar a convertirse en automático y no consumir demasiados recursos cognitivos. Se considera que la regulación emocional puede extenderse en un continuo desde lo conciente, con esfuerzo y controlado hasta lo inconciente, sin esfuerzo y automático. También es posible que muchos de los procesos cotidianos involucrados en la regulación de nuestras emociones no posean acceso a la conciencia.

3. No existe a priori una suposición respecto de si alguna forma de regulación emocional es necesariamente buena o mala (Thompson & Calkins, 1996). Esta característica tiene importancia porque permite diferenciar las formas de regulación emocional de las estrategias de afrontamiento, donde se contraponen los mecanismos de defensa definidos de antemano como poco adaptativos contra las estrategias de afrontamiento que se suponen son adaptativas (Parker & Endler, 1996). En el contexto de este modelo, los procesos de regulación emocional pueden ser mejores o peores dependiendo de las necesidades contextuales del individuo.

El control emocional es consecuencia del significado que un sujeto le otorga a un acontecimiento determinado. Las emociones son multifacéticas, es decir, constituyen un fenómeno que involucra cambios en tres dominios: la experiencia subjetiva, el comportamiento y las reacciones fisiológicas. (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhem & Gross, 2005).

La regulación emocional forma parte de nuestra cotidianeidad. Podemos afirmar que su eficacia se basa en un buen equilibrio entre la búsqueda del bienestar y la evitación del malestar, de manera que el resultado predominante sea positivo en términos emocionales. Desde ya, este equilibrio no implica un desconocimiento de situaciones que en la vida se requiere afrontar.

El control de las emociones se desarrolla con el individuo y esta presente en la niñez de manera extrínseca a partir de la acción de los padres, orientando al niño, ordenando sus actividades, moderando sus estados emocionales de excitación. Kopp (1989), afirma que los cuidadores juegan un rol crucial como soporte externo al servicio de la regulación emocional particularmente durante la primera infancia.

Durante la primera infancia el niño expresa sus emociones a partir de expresiones conductuales como el llanto o el grito hasta que a partir de su socialización y fundamentalmente el lenguaje comienza a mediatizar y moderar esas expresiones.

En la adolescencia sufre los embates de una impulsividad creciente, y la aparición de emociones como la vergüenza; sin embargo los mecanismos de regulación se ven favorecidos por el acceso a una racionalidad compleja que da lugar a formas de control cognitivo y permite la anticipación de situaciones en que el control va a ser necesario.

En la adultez se suma a los cambios mencionados en la adolescencia un desarrollo ligado a la integración mayor con medio social, laboral y afectivo. Esto expone al sujeto permanentemente a tensiones emotivas y a la necesidad de controlar cada vez mejor, que generan un gran acopio de experiencia en este sentido. En esta etapa ya podemos encontrar lo que algunos autores (Lavouvie Vief, 1998) denominan madurez emocional.

Respecto de las emociones y su dinámica en la vejez, hay escasez de investigaciones sobre este tema, así como falta de consistencia respecto a los resultados encontrados y diversidad de teorías explicativas acerca de los procesos emocionales y de sus implicancias en la vejez.

En este campo encontramos dos perspectivas o concepciones: una vinculada al paradigma decremental y que supone que en la vejez las pérdidas intelectuales determina un empobrecimiento de los recursos necesarios para la regulación. Por lo tanto los viejos estarían más expuestos frente estados emocionales, en particular aquellos negativos. Esto determinaría una tendencia a estados de ánimo negativos como tristeza, depresión, enojo, etc.

Hoy contamos con un nuevo paradigma para la comprensión de los cambios psíquicos durante el envejecimiento que se diferencia claramente del anterior. Lo abordamos como una etapa donde se dan pérdidas y ganancias y donde la experiencia acumulada generaría formas de compensación frente a las pérdidas y en selección y optimización de las ganancias (Baltes, 1996).

En cuanto a las investigaciones de las emociones y su regulación a lo largo del curso de vida podemos citar algunas de otros países y finalmente expondremos algunos resultados y testimonios de una desarrollada en la Universidad de Mar del Plata recientemente.

En un estudio comparativo acerca de la experiencia afectiva en jóvenes, adultos de mediana edad y personas mayores en Estados Unidos se evaluaron las dimensiones: intensidad afectiva, moderación del afecto positivo, búsqueda de sensaciones, control cognitivo, madurez emocional, simulación afectiva, responsividad psicofisiológica, variabilidad afectiva, duración y velocidad del afecto. Los hallazgos mostraron diferencias significativas por grupo de edad en ítems pertenecientes a todas las dimensiones y se concluyó que los adultos mayores presentaban mayor posibilidad de regular las emociones que los más jóvenes (Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992). En España se desarrolló una investigación de características similares a la anterior en la que se estudió la experiencia y regulación emocional en tres grupos de edad (20 a 33 años, 40 a 59 años y 60 a 84 años). Los resultados en cuanto al control y la regulación emocional, son consistentes con la hipótesis de la madurez emocional (Lawton et al., 1992), las personas mayores de este estudio tienen un mayor control emocional percibido y moderan su afecto positivo en mayor medida que los jóvenes y de mediana edad, además de informar de una mayor madurez emocional que las personas jóvenes. Además, de acuerdo a lo hipotetizado y en consonancia con la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Carstensen, 1993), las personas mayores emplean más que las jóvenes la estrategia de regulación emocional de tipo preventivo consistente en seleccionar las situaciones a las que se enfrentan. Sin embargo, en este estudio también se ha encontrado que las personas mayores emplean en mayor medida que las personas jóvenes y de mediana edad la supresión emocional, estrategia de tipo «paliativo» o centrada en la respuesta emocional. Como posibles explicaciones, podría pensarse en la existencia de una mayor presión social para la inhibición de la expresión de las emociones por parte de las personas mayores, quienes, además, han sido socializadas en un contexto sociocultural con diferentes normas de expres-

sión emocional (por ejemplo, falta de cultura sobre las emociones). Si se asume que las personas mayores tendrían cierta disposición relativamente estable a inhibir la expresión de sus emociones, podría pensarse en la posibilidad de que éstas tiendan a infrainformar de sus estados emocionales negativos (Marquez Gonzalez, Fernandez de Troconiz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008).

En cuanto a las investigaciones en nuestro medio se presentan aquí algunos ejemplos extraídos de resultados de una investigación llevada a cabo en la ciudad de Mar del Plata en la que se examinaron los mecanismos de control emocional en jóvenes adultos y viejos. Los resultados corresponden a la estrategia de selección y evitación. Se les preguntó a los sujetos de distintos grupos etáricos, jóvenes adultos y viejos de ambos sexos, si hay situaciones que busque o elija intencionalmente para sentirse bien y cuáles son esas situaciones. También se le preguntó si hay situaciones que evite intencionalmente porque supone que pueden terminar provocándole malestar, angustia, conflicto y cuáles son esas situaciones.

Algunas de las respuestas en el caso de la selección emocional fueron: *"Leo cosas de mi agrado, escucho música, hago caminatas, voy a parques para estar en contacto con la naturaleza, hago cursos que me gustan y elijo personas que me hacen bien"* (Mujer, 20 - 30 años) *"Salir con amigos, reencontrarme con gente que quiero... mi familia"* (Hombre 20 - 30 años)

*"juntarme con amigos, estar con mi pareja"* (Mujer 20 - 30 años)

*"Situaciones de intimidad en la pareja"* (Hombre, 20 - 30 años)

*"Soy de recompensarme... me pongo a jugar dos horas en Internet, me compro algo, me voy a Mc Donalds..."* (Hombre, 20 - 30 años)

*"Sí, hago yoga y platería"* (Mujer, 40 - 50 años)

*"Sí, nadar por ejemplo, me relaja, siempre que no sea una carrera, también ir al cine y viajar, cuando puedo me gusta viajar y conocer distintos lugares."* (Hombre, 40 - 50 años)

*"Sí, Sí uno siempre trata de darse esos momentos solo o con la familia con tu mascota, con tus amigos. Si soy de buscar esos momentos de plenitud, agradables"* (Mujer, 40 - 50 años)

*"Me gusta provocar por ejemplo reuniones familiares a pesar de mis problemas, yo todos los sábados cocino para quince o veinte personas todo el año"*. (Mujer 80 - 90 años).

*"..Y viste que te decía, mi vida es bastante rutinaria, pero sí, por ahí compartir un lindo momento con amistades, leer... esas cosas hacen bien y siempre uno busca hacer cosas que lo hagan sentir mejor"*. (Hombre, 80 - 90 años).

*"El estar en familia. Mi hijo y mis nietos son mi fuente de alegría."*

(Hombre, 60 - 70 años).

Un análisis de estos ejemplos nos permite ver algunas de las características de la selección emocional que luego se verificaron en la muestra total. Aparece claramente dos actividades ligadas al bienestar: el contacto con la familia o las amistades y la realización de actividades. En el caso de los jóvenes, las amistades y las actividades de distracción o esparcimiento aparecen más ligadas al bienestar. En el caso de los adultos, se agrega al estar con familia y amigos, el experimentar situaciones de intimidad en soledad o con la pareja. Esto es situaciones más ligadas al interior de sí.

En el caso de los adultos mayores aparecen actividades, familia y amigos como fuente de bienestar, los buenos momentos ya no son provocados sino que surgen de la cotidianidad. La visita de un nieto, esto es la sola presencia de los familiares o la misma posibilidad de realizar actividades son revalorizadas como fuentes de placer y bienestar.

La búsqueda de situaciones trascurriría a lo largo del curso de vida de formas más activas y provocadas en jóvenes y adultos a formas

más pasivas en el sentido de la revalorización de lo placentero que ofrece las experiencias "de todos los días".

En el caso de la evitación algunas de las respuestas fueron:

*"Discutir con alguien en la calle o con mi novia"* (Hombre, 20-30 años)

*"Si, todo el tiempo, para no confrontar. En el auto dejo pasar a uno que no me hinche para no agarrarme a trompadas"* (Hombre, 20-30 años)

*"La semana pasada me peleé con una amiga y cuando me llamó no la atendí porque sabía que iba a ser para peor"* (Mujer, 20-30 años).

*"Evito lugares donde haya gente con la que no me llevo bien, o si se que un lugar al que ya fui no me agrada, lo evito, no voy más"*. (Hombre, 40 - 50 años).

*"Si, por ejemplo no ver de manera frecuente a aquellas personas que me despiertan malestar. Por ejemplo, en uno de los trabajos que tengo tratar que el tiempo se pase rápido para no estar en ese ambiente, porque necesito el dinero y tratar de hacer las cosas lo mejor posible para no confrontar con mi jefe"*. (Hombre, 40 - 50 años).

*"Evito lugares donde haya gente con la que no me llevo bien, o si se que un lugar al que ya fui no me agrada, lo evito, no voy más"*. (Hombre, 40 - 50 años).

*"... eso, las preocupaciones... es lo que peor me hace de todo, pero por eso trato de no sentirme así, y veo televisión o salgo para sentirme mejor."* (Mujer, 80 - 90 años).

*"No hablo de política ni de religión principalmente con mi hijo y mi yerno para evitar conflictos"* (Hombre, 80 - 90 años).

*"Trato de escuchar. Ya te digo, es diario... en el día hay personas que vienen al negocio y se descargan por situaciones de ellos que viven, ¿no? Estoy en el maxiquosco en la cuadra de la salita y constantemente entra gente que te cuenta cosas. Y yo estoy, las escucho... no me molesta ni lo evito"* (Mujer, 60 - 70 años).

En el caso de la evitación, podemos discriminar las respuestas en función tanto de la situación que se evita como el modo o estilo con que esto se realiza.

En el caso de los jóvenes las situaciones que se intentan evitar son básicamente la confrontación, peleas, discusiones, etc. . Mencionaron situaciones familiares o callejeras. La evitación se da en ellos de manera directa, por salida o huida de la situación problema. En el caso de los adultos, la evitación esta provocada por conflictos familiares o laborales. En estos casos surge como motivo de evitación la condición moral, las ideas del otro, sus actitudes. Como se ve en estos casos lo que se pierde es cierta tolerancia para enfrentar personas diferentes, lo que se gana en estos casos es la selectividad que permite mayores posibilidades de bienestar. Aquí también el estilo de evitación es directo, en muchos casos y en algunos aparece la distracción.

En la vejez, la tolerancia es mayor lo mismo que la selectividad. Esto que parece una contradicción se ve en los testimonios como formas de evitación en presencia, restando atención a los dichos del otro. La mayor selectividad obedece en buena medida por la experiencia acumulada que le permite al viejo anticipar aquello que puede sufrir.

La evitación se da en situaciones puntuales como personas que hablan de enfermedades o política.

Surge de sus respuestas más allá de un control emocional lo que podríamos llamar un balance emocional como forma más compleja de regulación, es decir, puede integrar la búsqueda de bienestar con el compromiso vincular y social.

Lejos de ser una etapa de «desvinculación» y empobrecimiento de las emociones, como se afirmaba en el pasado (Cumming, 1963), la última etapa de la vida puede caracterizarse por ganancias en el control y la regulación de las emociones.

## BIBLIOGRAFIA

- Kopp, C.B. (1989) Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Márquez-González, M., Izal Fernández de Trocóniz, M., Montorio Cerrato, I. y Losada Baltar, A. (2008) *Psicothema*, 20, 616-622
- Baltes, P.B. & Freund, A.M. (2007) El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva con compensaciones. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger. (Eds.) *Psicología del Potencial Humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva* (pp. 45-62) Barcelona: Gedisa.
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.) *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34) New York: Cambridge University Press.
- Baltes, M.M. and Carstensen, L.L. (1996) *The Process of Successful Aging. Aging and Society* 16 397-422.
- Blanchard-Fields, F. (1996) The role of emotion en social cognition across the adult life span. En K. W. Shaie. *Cognitive and affective aspects of emotion. Symposium conducted at 1996 Emotion and Adult Development Conference, University Park, PA.*
- Carstensen, L.L., Fung, H.H. & Charles, S.T. (2003) Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*. 27(2), 103-123.
- Gross, J.J., Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Tsai, J., Gotestam-Skorpen, C., & Hsu, A.Y.C. (1997) Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging* . 12 , 590 - 599.
- Labouvie Vief, G., Hakim-Larson, J., De Voe, M. & Scholeberlein, S. (1989) Emotions and self-regulation: A life span view. *Human Development*. 32, 279 - 299.
- Labouvie-Vief, G. & Diehl, M. (1998) The role of ego development in the adult self. En P. Michiel Westenberg; A Blasi; L. D. Cohn, (Eds) *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development*. (pp. 219-235) Mahwah, NJ: Erlbaum
- 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., Fernández De Trocóniz, M.I., Montorio Cerrato, I. & Losada Baltar, 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 (4), 616-622.
- Mather. M. & Carstensen, L L. (2005) Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*. 9, 496-502.
- Turk Charles, S., Piazza J.R., Luong, G. & Almeida, D. (2009) Now You See it, Now You Don't: Age Differences in Affective Reactivity to Social Tensions *Psychology and Aging*. 24(3), 645-653.
- Thompson, R.A. & Calkins, S.D. (1996) The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.