

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2017.

Educación emocional en adultos mayores.

Candas, Selva y Rivarola, Maria Fernanda.

Cita:

Candas, Selva y Rivarola, Maria Fernanda (2017). *Educación emocional en adultos mayores. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/342>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/mun>

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>.

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS MAYORES

Candas, Selva; Rivarola, Maria Fernanda
Universidad Nacional de San Luis. Argentina

RESUMEN

Introducción: El aumento de la expectativa de vida y cambio de paradigma en la ciencia provocan cambios en la vida cotidiana de los Adultos Mayores. Los principios de esta propuesta fueron sintetizados en tres conceptos que se relacionan Vejez, Educación, Universidad. **Objetivo:** desde un marco de Salud Holística y Educación Holística se abordan con diversas técnicas, temáticas que se presentan en los alumnos como, motivación, depresión, ataque de pánico, ansiedad, enojos, y que ayudan a la liberación del estrés mental y emocional. **Método:** Este programa está destinado a Adultos mayores de la U.N.S.L con una frecuencia semanal. Es un espacio donde se promueve el auto-conocimiento de las emociones y su influencia en la Salud y Bienestar del Adulto Mayor, a partir de técnicas de Relajación, Respiración, Visualización. **Conclusiones:** La Educación emocional aporta conocimientos que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales con elementos esenciales del desarrollo integral de la persona, capacitándola para la vida aumentando el bienestar personal y social. “Educar es facilitar la construcción de modelos interiores para la experiencia de sí mismo y del mundo, y estos modelos se forman con materiales de respuestas emocionales” entonces recién habremos transitado el camino del Cambio” (Maturana,1992).

Palabras clave

Vejez, Educación emocional, Salud holística, Bienestar

ABSTRACT

EMOTIONAL EDUCATION IN ELDERLY ADULTS

Introduction: The increase of the life expectancy and paradigm change in the science provoke changes in the daily life of the Older Adults. The principles of this proposal were synthesized in three concepts that relate Old Age, Education, University. **Objective:** From a Holistic Health and Holistic Education framework, students are approached with a variety of techniques, such as motivation, depression, panic attack, anxiety, and anger that help the release of mental and emotional stress. **Method:** This program is intended for older adults of the U.N.S.L with a weekly frequency. It is a space where self-awareness of emotions and their influence on the Health and Welfare of the Elderly are promoted, based on techniques of Relaxation, Breathing, Visualization. **Results:** Emotional education brings knowledge that seeks to promote the development of emotional competences with essential elements of the integral development of the person, enabling it for life by increasing personal and social well-being. “To educate is to facilitate the construction of inner models for the experience of oneself and of the world, and these models are formed with materials of emotional responses” then we will have just walked the path of Change “(Maturana, 1992).

Key words

Old age, Emotional education, Holistic health, Wellbeing

INTRODUCCIÓN: Durante la etapa adulta se producen múltiples cambios de distinta índole (a nivel biológico, cognitivo y social). Por todo ello, es muy importante que la persona tenga recursos para prevenir algunos de estos cambios y prepararse para afrontar o adaptarse a la mayoría de ellos. Si bien los cambios físicos y cognitivos son fácilmente identificables, no ocurre lo mismo con los cambios en el funcionamiento emocional (Lawton, 2001; Levenson, 2000). Diversos estudios han encontrado cambios en aspectos emocionales tales como, la optimización del afecto y la complejidad del mismo (Labouvie-Vief, Diel, Jain y Zhang, 2007), la intensidad emocional (Márquez-González, Izal, Montorio y Losada, en prensa) o el uso de diferentes estrategias de regulación emocional (Chapman y Hayslip, 2006; Márquez González et al., en prensa) entre otros.

Los principios de esta propuesta fueron sintetizados en tres conceptos que se relacionan Vejez, Educación, Universidad. La vejez entendida como otro momento del devenir de los sujetos; La Educación como proceso continuo que permite el desarrollo de potencialidades y un camino para operar con la realidad, y la Universidad como ámbito propicio para prevenir desigualdades.

Comprometidos con un Proyecto de Salud, en el cual se ubica al ser humano como responsable de su estado de salud, que posee entre sus potencialidades la capacidad de curarse a sí mismo y para poner en acción este recurso necesita prestar atención a lo que le pasa, siente, piensa y experimenta. Sin duda, ese registro le servirá de plataforma para accionar aquello que le facilitará el acceso a una mejor condición de vida. El aumento de la expectativa de vida y cambio de paradigma en la ciencia provocan cambios en la vida cotidiana de los Adultos Mayores.

Hablar de salud integral es una salud expresada en la experiencia frecuente y relativamente estable de bienestar, en los planos del cuerpo, la mente, el espíritu y los vínculos. Nuestra propuesta se basa en la concepción de Inteligencia Emocional, que es el eje que construye la vida cotidiana de cada persona, necesitamos conocer cómo utilizar el poder de las emociones.

Se abre un nuevo campo de comprensión a la hora de resolver distintas situaciones. Según Grewall, Brackett y Salovey (2006), la inteligencia emocional está compuesta, más que por competencias de personalidad de carácter estable o fijo, por habilidades que pueden aprenderse a lo largo del ciclo vital a través del entrenamiento adecuado. En este sentido, una adecuada educación emocional es de gran importancia para lograr una apropiada socialización (Bisquerra, 2000), mejorar la calidad de vida y como factor protector ante problemas no sólo psicológicos sino también médicos que pueden aparecer a lo largo de la vida (Richman, Kubzansky, Masekko, Kawachi, Choo, Bauer, 2005). Desde esta perspectiva la IE es

una habilidad que implica tres procesos (Salovey & Mayer, 1990):

1. Percibir: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar que sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar nuestra complejidad de los cambios emocionales.
3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Desde una mirada holística del ser humano, lleva implícito el reconocimiento de 4 dimensiones que coexisten, se interrelacionan, se afectan y movilizan entre sí, de manera sincrónica: 1) Dimensión del cuerpo; 2) Dimensión de la mente; 3) Dimensión del espíritu y 4) Dimensión de las relaciones.

Desde esta perspectiva holística, la educación emocional aporta conocimientos que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarla para la vida aumentando el bienestar personal y social.

Sabiendo que es un tema poco atendido en distintas áreas de trabajo, se propuso un Proyecto para ser desarrollado en la comunidad de San Luis, más precisamente en los Adultos Mayores la "Promoción de la salud a través de las Emociones" con el objetivo de generar un espacio de reflexión y trabajar fortalezas, debilidades, una oportunidad de tomar conciencia y comprender los sentimientos que nos llevan a una vida de mayor bienestar.

Se pretende abordar distintas problemáticas del Adulto mayor (relaciones interpersonales, jubilación, enfermedades físicas) que se presentan en este grupo evolutivo.

Objetivos: el presente trabajo pretende:

Promover el conocimiento sobre las emociones y su influencia en la salud y bienestar de la persona, en las distintas áreas (física, mental, social, espiritual) bajo un enfoque holístico, a través de distintas intervenciones en los integrantes de la comunidad de Adultos mayores de la UNSL.

Desarrollar habilidades de conocer y gestionar las propias emociones y las de los demás con distintas actividades que responsabilicen y con protagonismo de los distintos participantes.

Participación activa en técnicas de respiración, relajación y visualización para la disminución de la ansiedad y del estrés en beneficio de una salud holística.

Metodología: se trata de diseño de investigación-participativa destinado a 40 Adultos Mayores que acuden al ámbito de la Universidad una vez por semana, durante el año académico. Cada encuentro tiene la finalidad de crear un espacio de reflexión sobre las fortalezas, debilidades y sobre cómo aprender a gestionar la energía personal en pos de un proyecto saludable y de calidad de vida, permitiendo cambios, transformaciones como un desafío.

Procedimiento: Se realizaron encuentros semanales de dos horas con los participantes con el fin de analizar las emociones y su influencia en la salud.

Entrenamiento en técnicas de respiración, relajación, visualización y su importancia en la incorporación en la vida cotidiana.

Conclusiones: A nivel de conclusiones se podría decir que la emoción es una reacción repentina de nuestro organismo, con componentes fisiológicos (cuerpo), cognitivos y acción. En este grupo de Adultos Mayores trabajar las emociones ha significado una verdadera construcción de esta red de energía interna del Pensar – Sentir - Actuar y promover el Autoconocimiento para repensarse desde un concepto de salud diferente. A través de la participación activa en las distintas propuestas (Respiración consciente, Visualización, Relajación), los adultos se mostraron ávidos en la toma de conciencia de qué pasa en su mundo interior (sensaciones, manifestaciones físicas, emociones, tensiones musculares, dolores físicos) y también en su ambiente, en sus relaciones interpersonales. Pero se evidenció distintos grados de "discapacidad emocional", lo que les impedía expresar lo que sentían, ya sea por poder conectarse con las emociones porque no aprendieron, porque la cultura marcó una forma de actuar, de responder, porque el grupo familiar construyó relaciones donde las emociones han estado relegadas. Como Vasiliki y Louise (2008) han señalado que en la vejez aumentan las dificultades en el reconocimiento de emociones de signo negativo como la tristeza o el miedo. En este sentido, Thomas (2002) ha señalado que aunque aumenta la dificultad de reconocimiento, por otro lado en la vejez disminuye la experimentación de la ira.

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis S.A.
- Grewal, D. D., Brackett, M., y Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the selfregulation of affect. En D.K. Snyder, J.A. Simpson, y J.N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families* (pp. 3755). Washington, DC: American Psychological Association.
- Labouvie Vief, G., Diel, M., Jain, E. y Zhang, F. (2007). SixYear Change in Affect Optimization and Affect Complexity Across the Adult Life Span: A Further Examination. *Psychology and Aging*, 22 (4), 738751.
- Lawton, M. P. (2001). Emotion in later life. *Current Directions in Psychological Sciences* 10(4), 120123
- Levenson, R. W. (2000). Expressive, physiological, and subjective changes in emotion across adulthood. En Qualls, S. H. y Abeles, N. *Psychology and the aging revolution: How we adapt to longer life*. (pp. 123 – 140). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P. y Bauer, M. (2005). Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. *Health Psychology* 24(4), 422 429.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185211.