

La inteligencia emocional: síntesis de dos estudios empíricos

Emotional intelligence: summary of two empirical studies

Inteligência emocional: síntese de dois estudos empíricos

María Florencia Giuliani

RESUMEN: *La inteligencia emocional estudia la capacidad para percibir, comprender y reflexionar sobre las emociones. Su marco conceptual aporta una concepción multidimensional y compleja que permite explorar de manera integral las variaciones de este conjunto de habilidades a lo largo de la vida. En este artículo revisar las principales teorías del envejecimiento emocional y presenta los resultados de dos estudios empíricos que comparan diferentes grupos de edad respecto de las habilidades de inteligencia emocional intra e interpersonal. Los resultados indican que los adultos mayores contaban con recursos emocionales más desarrollados que los individuos más jóvenes, disponiendo de más recursos y capacidades para comprender y expresar sus emociones, así como para reconocer las de los otros. Además, perciben mayor autoeficacia para la reparación de sus estados de ánimo así como para regular sus emociones en contextos de conflicto interpersonal. Estos hallazgos condicen los antecedentes. Se presentan algunas propuestas para futuras líneas de investigación y para el diseño de dispositivos de intervención desde una perspectiva positiva de la vejez en estas temáticas.*

Palabras clave: *Inteligencia emocional; Vejez; Género.*

ABSTRACT: *Emotional intelligence studies the ability to perceive, understand and reflect on emotions. Its conceptual framework provides a multidimensional and complex concept that allows us to thoroughly explore variations of this set of skills throughout life. This article reviews the major theories on aging and presents the results of two empirical studies comparing different age groups regarding intra and interpersonal skills of emotional intelligence. The results indicated that older adults had more developed resources than young adults, had more resources and capabilities to understand and express their emotions and to recognize those of others. In addition, they perceived a greater self-efficacy to repair their moods and to regulate their emotions in contexts of interpersonal conflict. These findings agree with the background. We introduce some proposals for future research and for designing interventional devices from a positive perspective on aging issues.*

Keywords: *Emotional Intelligence; Old age; Gender.*

RESUMO: *A inteligência emocional estuda a capacidade de perceber, entender e refletir sobre as emoções. Sua estrutura conceitual fornece um conceito multidimensional e complexo que nos permite explorar de forma completa as variações de um conjunto de competências ao longo da vida. Este artigo revisa as principais teorias sobre o envelhecimento e apresenta os resultados de dois estudos empíricos, comparando diferentes faixas etárias em relações intra e interpessoais de inteligência emocional. Os resultados indicaram que adultos mais velhos têm recursos mais desenvolvidos do que os adultos jovens, dispõem de mais recursos e capacidades para compreender e expressar suas emoções e para reconhecer as dos outros. Além disso, os idosos demonstraram uma maior auto-eficácia para reparar os seus humores e regular as emoções em contextos de conflito interpessoal. Estes achados estão de acordo com o background. Introduzimos algumas propostas para futuras pesquisas e para a concepção de dispositivos de intervenção de uma perspectiva positiva em matéria de envelhecimento.*

Palavras-chave: *Inteligência Emocional; Velhice; Gênero.*

Introducción

Dentro del paradigma de la Psicología Positiva (Seligman, 1998), surge como objeto de estudio las emociones como recursos para la vida social. Dentro de esta se encuadra la Inteligencia Emocional. Refiere a las competencias para reconocer el significado de las emociones, sus relaciones y factores desencadenantes. Incluye la capacidad para percibir las, comprenderlas y reflexionar sobre ellas, así como modificarlas para lograr un estado emocional óptimo (Mayer, & Ciarrochi, 2006). Son de vital importancia para el bienestar (Ciarrochi, & Scott, 2006), la salud (Garrido Rojas, 2006) y la resolución de conflictos en la vida cotidiana, en los que la respuesta emocional puede facilitar u obstaculizar la adaptación al medio (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007). Para lograr un ajuste eficaz, el primer requisito es poseer habilidades adecuadas de percepción y comprensión de las emociones de sí mismo y de los otros, para luego poder regularlas, en caso de que no se desee expresarlas espontáneamente (Gross, & Feldman Barret, 2011).

Diversos estudios han hallado que la empatía, comprensión y regulación de emociones en las relaciones interpersonales se incrementan y complejizan a medida que las personas envejecen (Blanchard Fields, 2007; Carstensen, Turan, Scheibe, Ram, Ersner-Hershfield, Samanez-Larkin, Brooks, & Nesselroade, 2011; Extremera, Fernández-Berrocal, & Salovey, 2006; Giuliani, 2011; Kafetsios, 2004). El marco conceptual de la inteligencia emocional aporta una concepción multidimensional y compleja de las habilidades emocionales y permite explorar las variaciones de este conjunto de habilidades a lo largo de la vida. Esta propuesta teórica se nutre, a su vez, de otros marcos que abordan el estudio de los procesos emocionales a lo largo de la vida. A continuación, presentamos una síntesis de las más importantes.

Teorías sobre el envejecimiento emocional

La teoría de Laura Carstensen, investigadora de la Universidad de Stanford, afirma que los adultos mayores presentan altos niveles de bienestar emocional y mejores habilidades de regulación que los adultos jóvenes debido a un cambio normativo en las metas motivacionales.

Ella establece que en la juventud, los individuos no perciben en su vida un límite temporal, por lo que se focalizan en obtener metas y objetivos que permitirán beneficios a largo plazo. A diferencia de estos, los adultos mayores perciben el final de su tiempo vital, por lo que sus metas motivacionales se focalizan en el aquí y ahora, para elevar sus niveles de bienestar y de placer en el presente. La forma de obtener estas experiencias positivas es a través de los vínculos íntimos y la focalización deliberada en las emociones positivas. Esta última estrategia ha sido denominada “efecto de positividad” (Carstensen, Mikels, & Mather, 2006). El mismo consiste en un patrón de selección de la información ambiental: en la juventud se prefiere el material emocionalmente negativo, porque favorece la adaptación al medio, mientras que a lo largo de la adultez el sesgo se transforma en una preferencia desproporcionada por la información positiva, que se consolida en la vejez (Carstensen, Fung, & Charles, 2003). Esta nueva dirección en la selección de la información sirve a los fines de profundizar en los significados personales asociados a las emociones y el bienestar e impacta en una mayor implicación en actividades que produzcan satisfacción personal. Estos cambios repercuten positivamente en la capacidad de distinguir las emociones y comprender con mayor riqueza y complejidad, contemplando diferentes perspectivas al mismo tiempo, implicando el enriquecimiento de las habilidades emocionales en la vejez (Charles, & Carstensen, 2007). Específicamente en lo relativo a la regulación emocional, los adultos mayores utilizan, en mayor medida que los jóvenes, las estrategias de selección de situaciones. Es decir, regulan sus emociones de manera preventiva, eligiendo cuidadosamente en que actividades y vínculos involucrarse para evitar emociones negativas.

Otra línea de importancia central es la desarrollada por Fredda Blanchard Fields (2007), que presenta un enfoque de la regulación emocional (RE) centrado en el estudio de problemas de la vida cotidiana, desestructurados y dinámicos, en los que se requieren habilidades y conocimientos para aprovechar las oportunidades y responder a las demandas del ambiente. Los recursos que los adultos mayores ponen en juego a la hora de resolver estas situaciones emocionalmente problemáticas – habilidades, conocimientos y experticia - se mantienen y optimizan con la edad, lo que explicaría los altos niveles de bienestar emocional y la mayor comprensión de las emociones en esa etapa de la vida. Blanchard Fieds afirma que la RE en los adultos mayores es cualitativamente distinta de la otras etapas vitales: los adultos mayores presentan respuestas más flexibles, más complejas – heterogéneas -, más maduras y más efectivas que los adultos jóvenes (Coats, & Blanchard Fields, 2008).

Asimismo, en situaciones de conflicto con vínculos cercanos, prefieren la utilización de estrategias de regulación emocional focalizadas en sí mismos, es decir, la reflexión y reevaluación de situaciones, por sobre la expresión o afrontamiento directo (Blanchard Fields, Stein, & Watson, 2004). En otro estudio que indagaba el rol de las metas y la complejidad emocional en situaciones de conflicto interpersonal, los adultos mayores presentaron estilos diferenciados de regulación emocional de acuerdo al nivel de complejidad de los conflictos interpersonales, lo que soporta la hipótesis de mayor flexibilidad y ajuste situacional a las situaciones de conflicto y lo que repercute en una mayor eficacia de resolución de los mismos (Coats, & Blanchard Fields, 2008).

En síntesis, las dos teorías se complementan. Podría pensarse en el funcionamiento sinérgico de: a) las relaciones personales, que se vuelven la fuente de bienestar psicológico más importante, por lo que se hace un mayor esfuerzo y se dedican más recursos en este sentido (Charles, & Carstensen, 2007), y b) que la experiencia de vida acumulada permite percibir con mayor complejidad los conflictos interpersonales cotidianos, por lo que se incrementa la eficacia de su resolución tanto como de regulación de las emociones (Blanchard Fields, 2007).

El papel del género

Respecto al género las investigaciones indican que las mujeres tienden a tener un mayor desarrollo en las habilidades emocionales. Según Mauss, Bunge, y Gross (2007) estas diferencias se deben al aprendizaje temprano de reglas socioculturales que señalan la manera convencional y apropiada de desplegar las emociones en el comportamiento interpersonal, similar a las reglas de expresión a las que se refiere Ekman (Ekman, & Davidson, 1994). Este aprendizaje se produce de manera implícita, a través del reforzamiento diferencial de conductas aceptadas y rechazadas y del modelado social. De esta manera, las diferencias de género no deben explicarse a nivel de la regulación emocional consciente y deliberada, sino que deben tenerse en cuenta los aspectos automáticos de estos procesos. En línea con estos desarrollos desde la cognición social, debe ser considerarse el nivel de las expectativas sociales.

Los estereotipos de género respecto de la emocionalidad de los hombres y las mujeres son considerados de los más robustos, incluso se lo ha denominado un estereotipo “maestro” debido a su alto grado de pregnancia. Forma parte del conocimiento del sentido común de hombres y mujeres de edades y sectores socioculturales diferentes, el que las mujeres son más “emocionales” que los hombres (Hess, Senécal, Kirouac, Herrera, Philippot, & Kleck, 2000). Este estereotipo incluye la creencia en la mayor expresividad, intensidad de la experiencia emocional de la mayoría de las emociones puntuales en las mujeres, a excepción de la ira y el orgullo, que se asocian predominantemente a lo masculino.

Estudios empíricos

Para explorar las características de las mujeres y varones mayores de la ciudad de Mar del Plata se realizaron dos estudios empíricos, utilizando diversas perspectivas para favorecer un acercamiento integral. Se analizan las habilidades de inteligencia emocional, empatía y regulación emocional, comparando la manera en que las mujeres y varones de diferentes grupos de edad se desenvuelven en su vida cotidiana.

La inteligencia emocional intrapersonal

Dentro de este paradigma de psicología positiva, Mayer, Caruso, y Salovey (1999) proponen el estudio de la inteligencia emocional percibida (IEP). Esta habilidad comprende tres dominios: 1) Atención Emocional, 2) Claridad Emocional y 3) Reparación Emocional. La atención emocional es la capacidad de detectar las emociones y estados de ánimo. Implica el registro de la expresión facial, lingüística y paralingüística, corporal, así como la habilidad para detectar las expresiones emocionales fingidas. La Claridad de Sentimientos, refiere a la comprensión de los afectos: analizar las respuestas emocionales complejas y por múltiples vías de expresión – identificar y categorizar sus componentes -, entender su dinámica y fluctuaciones, así como las relaciones entre las diversas emociones.

Esta habilidad favorece la anticipación de las reacciones emocionales, así como sus posibles consecuencias y comprensión retrospectiva. También incluye a la capacidad de narrarlas mediante el lenguaje (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). La Claridad de Sentimientos es considerada una estrategia preventiva de regulación emocional, en tanto el otorgar sentido a la experiencia favorece que la misma no sea percibida como subjetivamente disruptiva (Extremera, & Fernandez Berrocal, 2005). Por último, la Reparación Emocional implica la regulación de las emociones adaptativamente, decidir si se las considerará relevantes o no en alguna situación específica. Es la capacidad de incrementar o disminuir tanto las emociones positivas como las negativas. El manejo de las emociones involucra el monitoreo, la motivación para regularlas y la percepción de autoeficacia, así como intervención efectiva sobre ellas (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). La Reparación Emocional ha sido considerada una habilidad paliativa, en tanto que se despliega, cuando los estados emocionales no deseados o incompatibles con las metas son registrados (Extremera, & Fernandez Berrocal, 2005).

En un primer estudio¹ se propuso explorar las características de IEP de personas jóvenes, adultas y mayores de la ciudad de Mar del Plata. Se convocó a participar a 252 sujetos, de los cuales 146 (57,9%) fueron mujeres y 106 (42,1%) varones. Respecto de la edad, los jóvenes tenían entre 15 y 24 años, las personas adultas entre 30 y 45 años (grupo 2) y las mayores, entre 60 y 75 años. El 57,9% de los participantes fueron mujeres.

Para estudiar la IEP se aplicó la escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (Fernandez Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004) que evalúa los niveles de inteligencia emocional intrapersonal percibida, explorando los tres factores: 1) atención emocional, 2) claridad de sentimientos y 3) reparación emocional.

Los resultados generales que se encontraron brindaron apoyo a la perspectiva positiva del envejecimiento en tanto que el grupo de mayor edad presentó mejores puntuaciones en las habilidades de inteligencia emocional que las personas más jóvenes, lo que podría interpretarse como el logro de un mayor desarrollo en este aspecto. Sin embargo, no se encontraron diferencias según género.

¹ Esta investigación fue publicada en Arias, C. & Giuliani, M. F. (2014). Explorando a inteligência emocional percebida em três faixas etárias. Um estudo realizado na Argentina. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 19(1), 123-140.

En cuanto a la capacidad de comprensión de las emociones de los adultos mayores fue mayor a la de los restantes grupos, y su habilidad de regulación fue superior a los más jóvenes y similar a la reportada por el grupo de 30 a 45 años. En cuanto a la Reparación Emocional, los adultos jóvenes y mayores superaron al grupo de 15 a 24 años respecto a la capacidad de modificar deliberadamente los estados emocionales. Esto implica que los dos grupos de mayor edad presentan más confianza en sus habilidades para modificar sus estados emocionales mediante estrategias reflexivas, sean sus emociones negativas o positivas. Asimismo, el grupo de adultos mayores superó a los grupos de menor edad en lo referido a Claridad de Sentimientos, es decir, que los adultos mayores de la muestra confían más en la eficacia de sus interpretaciones acerca de las dinámicas de su vida emocional y que disponen de mejores recursos lingüísticos para la comunicación de los afectos. Siguiendo lo propuesto por Thayer, Rossy, Ruiz-Padial, y Johnsen (2003) y Extremera, y Fernández Berrocal (2005), estos resultados pueden interpretarse en términos de perfiles. El grupo de jóvenes presentó un perfil menos saludable de IEP, en tanto poseen similares niveles de atención emocional que los de más edad, pero menos claridad y reparación, lo que implicaría que poseen menores recursos para afrontar y procesar las vivencias emocionales. El grupo de 30 a 45 años, por su parte, presentó mejores habilidades que estos últimos en la comprensión y regulación de las emociones, por lo que presenta una configuración de inteligencia emocional más funcional respecto al grupo de menor edad. Por último, el grupo de 60 a 75 años presenta mejores habilidades de comprensión emocional que los restantes grupos, dando cuenta de un procesamiento emocional más rico, con mayor capacidad de comprensión y expresión emocional e igualmente efectivo en lo relativo a la regulación emocional reactiva. El conjunto de estos dos sets de habilidades hacen que los adultos mayores presenten mayores recursos y una configuración más rica y desarrollada de IEP que los restantes grupos de edad.

La inteligencia emocional interpersonal

Luego de analizar las características de la IEP, consideramos la necesidad de ampliar el abanico de habilidades analizadas, para profundizar el estudio de las características del envejecimiento emocional en las personas de la ciudad de Mar del Plata.

Para cumplimentar este objetivo, nos propusimos complejizar el modelo con el que trabajamos, para así obtener datos más ricos y que permitan captar con mayor fidelidad las características de la experiencia emocional los participantes. El marco general de este nuevo estudio es la Inteligencia emocional interpersonal, es decir, la capacidad de percibir y expresar emociones propias y ajenas (Faria, Lima Santos, Takšić, Rätty, Molander, Holmström, Jansson, Avsec, Extremera, Fernández-Berrocal, & Toyota, 2006) y la regulación de la ira y la tristeza en contextos sociales.

La vida afectiva es una gran fuente de información sobre la relación con el ambiente y permite lograr la adaptación rápida y ajustada las contextos. La literatura señala que la ira y la tristeza son muy frecuentes en situaciones interpersonales y están relacionadas con las competencias sociales (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007), ya que una inadecuada regulación de la ira puede generar violencia y maltrato, así como una adecuada expresión y regulación está asociada con resolución de conflictos y cambio positivo en las relaciones (Kennedy Moore, & Watson, 1999). Una adecuada regulación de la tristeza está relacionada con el altruismo y la empatía, mientras que el déficit de esta habilidad ha sido asociado con síntomas internalizantes, como depresión y ansiedad (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002) y menor aceptación por parte de pares (Perry-Parrish, & Zeman, 2011).

Las investigaciones de Eisenberg (2000) afirman que percibir y comprender las emociones de los otros posibilita empatizar y, esto, a su vez, puede facilitar conductas de regulación emocional. La manera en que se realizan estos procesos puede variar en función de la experiencia de vida. Es de interés explorar las diferencias entre la edad los procesos cognitivos sociales, como la empatía, la regulación emocional y la inteligencia emocional interpersonal. Debido a esto, se propone su estudio en personas de la ciudad de Mar del Plata.

Para la investigación empírica² de estos procesos se implementó un diseño de tipo no experimental. Participaron 411 personas (209 de los cuales fueron mujeres) de la ciudad de Mar del Plata, agrupados de acuerdo al siguiente criterio etario: 1) 13 a 18 años, 2) 30 a 35 años, 3) 47 a 52 años, 4) 64 a 69 años y 5) 81 a 86 años –estos últimos vivían en hogares particulares y no presentaban deterioro cognitivo. Se les invitó a completar, de manera voluntaria y anónima las siguientes escalas:

² Esta investigación fue presentada con anterioridad Encuentro Latin American Research Network on Ageing (LARNA) *Diversidad cultural y el envejecimiento en el marco de la comunidad y la familia*. Buenos Aires, 2 y 3 de septiembre (Giuliani, 2014).

- Percepción y comprensión emocional y Expresión y etiquetamiento de las emociones, pertenecientes al Emotional Skills and Competence Questionnaire (Faria, *et al.*, 2009).
- Preocupación Empática y Toma de Perspectiva, pertenecientes al cuestionario Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1980, 1983, versión en español por Mestre Escrivá, Frías Navarro, & Samper García, 2004).
- Viñetas de conflictos interpersonales de Coats, y Blanchard-Fields, (2008). Se presentaron dos viñetas, una de ira y otra de tristeza, para proveer un escenario estandarizado de conflicto interpersonal que elicitaba ira o tristeza. Luego de leer cada viñeta, los sujetos deben contestar el Cuestionario de Estrategias de Regulación Emocional (Coats, & Blanchard-Fields, 2008).

Los resultados de este estudio evidencian que los adultos mayores presentan mayores capacidades de percibir, comprender y expresar sus emociones y las emociones de los otros que los participantes de menor edad. Estos hallazgos coinciden con estudios previos (Blanchard Fields, 2007; Carstensen, *et al.*, 2011; Extremera, Fernández-Berrocal, & Salovey, 2006; Giuliani, 2011; Kafetsios, 2004; Richter, & Kunzmann, 2011; Schulz, & Heckhausen, 1998). Como ya dijimos, los adultos mayores evaluados informaron tener mayor registro, comprensión y expresión emocional, así como también, mayor capacidad de compartir la vivencia emocional de los otros. Estas características son predictoras de mayores niveles de salud, bienestar y adecuación de la respuesta emocional en contextos sociales (Ciarrochi, & Scott, 2006, Garrido Rojas, 2006; Mayer, Caruso, & Salovey, 1999; Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007). Además, este hallazgo permite desafiar la incidencia de los efectos de cohorte y estereotipos sociales, que señalan que las personas mayores son más frías y dan menor importancia a la experiencia emocional (Sánchez Palacios, 2004).

En cuanto a los resultados relativos a la comparación por género, encontramos que existen diferencias y similitudes entre ambos grupos. Tanto hombres como mujeres coincidieron en los niveles de habilidades para percibir, comprender y expresar sus emociones - así como las de los demás -, en la capacidad de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona, y en las estrategias regulatorias implementadas durante la experiencia de ira.

Estas similitudes resultan muy interesantes, ya que aportan evidencia para pensar que la socialización de género y los estereotipos sociales al respecto podrían estar perdiendo pregnancia, tal como lo señalan Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez, y Latorre Postigo (2008), pese a que históricamente, la comprensión y expresión emocional fueron características asociadas al sexo femenino (Hess, Senécal, Kirouac, Herrera, Philippot, & Kleck, 2000). Al mismo tiempo, las diferencias de género encontradas indican que las mujeres, al experimentar tristeza en una situación interpersonal tienden, en mayor medida que los hombres, a buscar apoyo social y a tratar de comprender en profundidad sus emociones. Además, las mujeres presentaron mayores niveles de Preocupación Empática, que es la habilidad relacionada con poder sentir lo que el otro siente. Estos dos hallazgos son consonantes con los aspectos diferenciales de la socialización primaria femenina, ya que a las mujeres se les enseña a compartir sus emociones y a sentir con otros (Ekman, & Davidson, 1994; Mauss, Bunge, & Gross, 2007). En síntesis, en lo referido al género, es posible considerar que los resultados señalan cierta flexibilización en lo relativo a los estereotipos de género – sobre todo en el caso de las experiencias de ira -, al mismo tiempo que encontramos evidencia que coincide con las predicciones de los modelos de socialización de género de la cultura occidental.

En lo relativo a las diferencias por grupo de edad en las habilidades de regulación emocional, los hallazgos son sumamente interesantes. En el caso del escenario de ira, las personas mayores informaron mayor probabilidad de aplicar estrategias de aceptación y menor expresión emocional que los más jóvenes. Este tipo de comportamiento es opuesto a los comportamientos que la ira gatilla automáticamente (Palmero, Abascal, Martínez, & Montañés, 2002), por lo que esta información podría dar cuenta de mayores habilidades de autorregulación personal (Koole, van D. Leen, & Sheppes, 2011). Además, este tipo de comportamientos puede implicar menores niveles de conflicto vincular (Kennedy Moore, & Watson, 1999). En lo relativo a la regulación de la tristeza en el contexto interpersonal, los adultos mayores indicaron también una mayor utilización de estrategias pasivas, como la aceptación, pero mayor expresión emocional y mayor implicación en intentos de modificar la situación. Estos resultados señalan que los adultos mayores cuentan con recursos flexibles y variados para afrontar este tipo de experiencias, lo que facilita la adaptación saludable los diferentes desafíos tanto de la vida cotidiana como excepcionales.

En este caso, el comportamiento señalado por los adultos mayores es coherente con las conductas que la tristeza facilita de manera automática. Se ha comprobado que una mayor aceptación y la expresión de la tristeza favorecen la integración social y por lo tanto, resultan adaptativas. La identificación de estos dos patrones diferenciales para la regulación de la ira y de la tristeza parecen tener una dirección común, el cuidado y el fortalecimiento de los vínculos, hallazgo coherente con la teoría de la Selectividad Socioemocional (Charles, & Carstensen, 2007) y con estudios previos en la población local (Giuliani, Zariello, Scolni, & Goris Walker, 2013).

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación brindan apoyo empírico de que la vejez, incluso en individuos con edades muy avanzadas, no es sinónimo de deterioro, sino que los niveles de funcionamiento psicológico pueden mantenerse e incluso mejorarse, en coincidencia con lo propuesto por Carstensen (Charles, & Carstensen, 2007) y Blanchard Fields (2007). Los adultos mayores que participaron de los estudios contaban con recursos emocionales más desarrollados que los individuos más jóvenes: los resultados indican que disponen de más recursos y capacidades para comprender y expresar sus emociones, así como para reconocer las de los otros. Además, perciben mayor autoeficacia para la reparación de sus estados de ánimo así como para regular sus emociones en contextos de conflicto interpersonal.

El funcionamiento conjunto de estos recursos conforma un abanico de habilidades que favorece que los adultos mayores formen relaciones positivas y flexibles. En las últimas tres décadas las relaciones familiares intergeneracionales se han incrementado y complejizado. Las familias conviven durante más tiempo, y sus miembros presentan diferencias en sus estilos de vida, pautas comunicacionales e intereses vitales (Birditt, & Fingerman, 2013). En este contexto, los recursos de los mayores seguramente funcionan como potentes facilitadores para su adaptación social y, en consecuencia, para el fortalecimiento de sus redes sociales.

Además, estos resultados pueden volver a la comunidad en forma de insumos para el desarrollo de intervenciones sociales (ver Giuliani, Gasparri, Pantusa, en este volumen). Esta posibilidad de transferencia en acciones específicas para prevención y promoción de la salud para el contexto cultural local es crucial para potenciar el papel de los adultos mayores en nuestra sociedad (Villar, 2012).

Por ejemplo, una posible intervención sería implementar talleres intergeneracionales donde los mayores participen como pares expertos en la resolución de conflictos interpersonales. Desde una perspectiva vygotskiana (Flecha, Padrós, & Puigdemívol, 2003), esto redundaría en el mutuo enriquecimiento de estrategias de comprensión y regulación emocional para los jóvenes y un perfeccionamiento de la experticia para los mayores. Además, colaboraría en desmitificar los estereotipos sociales que afectan negativamente a este grupo etario, desempoderándolo (Iacub, & Arias, 2011) en cuanto a su autonomía, comprensión y capacidad de adaptación a situaciones complejas y-o novedosas.

Como síntesis de este recorrido, proponemos que este breve camino sirva para destacar la importancia de continuar en el estudio del envejecimiento emocional. Se trata de un escenario sumamente complejo y que se encuentra en pleno desarrollo. Actualmente se están proponiendo enfoques cada vez más complejos, que integran los niveles individual y social, y permiten una mirada más dinámica y ecológicamente válida del funcionamiento emocional interpersonal (Aldao, 2015). En los próximos años podremos comprender más cabalmente qué factores colaboran para tener mejores relaciones, que se nutran de y a su vez redunden, en una experiencia emocional más rica en todas las etapas de la vida.

Referencias

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Arias, C., & Giuliani, M. F. (2014). Explorando a inteligência emocional percebida em três faixas etárias. Um estudo realizado na Argentina. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 45(1), 115-130.
- Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2013). Parent-child and intergenerational relationships in adulthood. En: Fine, M. A., & Fincham, F. D. (Eds.) *Handbook of family theories: A content-based approach*, 71-86. New York, EUA: Routledge Academic.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion – An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 26-31.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(6), 261-269.
- 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.

- Carstensen, L. L., Mikels, J. A. & Mather, M. (2006). Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion. En: Birren, J., & Schaie, K.W. (Coords.). *Handbook of the Psychology of Aging*. (6ta ed., 343-362). San Diego, CA: Academic Press
- Carstensen, L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26, 21-33.
- Charles, S. T., & Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. In: Gross, J.J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*, 307-327. New York, EUA: Guilford Press.
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion regulation in interpersonal problems: The role of cognitive-emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity. *Psychology and Aging*, 8(23), 39-45.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, 51(1), 665-697.
- Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994). Afterword: «Are There Basic Emotions?» En: Ekman, P. & Davidson, R. J. (Eds.). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, 46-47. Nueva York, EUA: Oxford University Press.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., & Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey - Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences, *Psicothema*, 18, 42-48.
- Faria, L., Lima Santos, N., Takšić, V., Rätty, H., Molander, B., Holmström, S., Jansson, J., Avsec, J., Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., & Toyota, T. (2009). Cross-cultural validation of the emotional skills and competence questionnaire (ESCQ). *Psicologia*, 20(2), 95-127.
- Fernandez Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004) Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Flecha, R., Padrós, M., & Puigdellívol, I. (2003). Comunidades de aprendizaje: transformar la organización escolar al servicio de la comunidad. *Organización y gestión educativa*, 5, 04-08.
- Garrido Rojas, L. (2006). Apego, Emoción y Regulación Emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(38), 493-507.
- Giuliani, M. F. (2011). La regulación de las emociones en dos etapas de la vida. Un estudio en la ciudad de Mar del Plata. 1º Jornadas de Psicología de la UAA y Contexto Psicológico: *Desafíos de la clínica actual*. Mar del Plata, Argentina, 13 y 14 de mayo.

Giuliani, M. F. (2014). La regulación de las emociones en la vejez: integración de resultados y perspectivas. Encuentro Latin American Research Network on Ageing (LARNA). *Diversidad cultural y el envejecimiento en el marco de la comunidad y la familia*. Buenos Aires, Argentina, 2 y 3 de septiembre.

Giuliani, M. F., Zariello, M. F., Scolni, M., & Goris, G. (2013). Disimulación Emocional. São Paulo (SP): *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 16(Número Especial 16, "Las emociones a través del curso vital y la Vejez"), 97-118. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17602/13104>.

Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 08-16.

Hess, U., Senécal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., & Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition & Emotion*, 14, 609-642.

Iacob, R., & Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 17-28.

Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, 137-145.

Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion*. New York, EUA: Guilford Press.

Koole, S., van D. Leen, L., & Sheppes, G. I. (2011). The Self-Regulation of Emotion. En: Vohs, K., & Baumeister, R. (Eds.). *Handbook of Self-Regulation*, 22-40. New York, EUA: Guilford Press.

Márquez González, M., Fernández de Trocóniz, M., Montorio Cerrato, I., y Losada Baltar, A. (2008). Experiencia y Regulación emocional a lo largo de etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), 616-622.

Mauss, I., Bunge, S., & Gross, J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.

Mayer, J. D., & Ciarrochi, J. (2006). Clarifying concepts related to emotional intelligence: A proposed glossary. En: Ciarrochi, J. V., Forgas, J. & Mayer, J. (Eds.). *Emotional intelligence and everyday life*, 261-268. New York, NY: Psychology Press.

Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

Mestre Escrivá, V., Frías Navarro, M. D., & Samper García, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema*, 16(2), 255-260.

Palmero, F., Abascal, E. F., Martínez, F., & Montañés, M. C. (2002). *Psicología de la Motivación y Emoción*. Madrid, España: McGraw-Hill/Interamericana.

Perry-Parrish, C. & Zeman, J. (2011). Relations among Sadness Regulation, Peer Acceptance, and Social Functioning in Early Adolescence: The Role of Gender. *Social Development*, 20, 135-153.

Richter, D. & Kunzmann, U. (2010). Age differences in three facets of empathy: Performance-based evidence. *Psychology and Aging*, 26(1), 60-70.

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393-427.

Sánchez Núñez, M., Fernández Berrocal, P., Montañés Rodríguez, J., & Latorre Postigo, J. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?: socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Electronic journal of research in educational psychology*, 15(6), 455-474.

Sánchez Palacios, C. (2004). *Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas en personas mayores de 65 años*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Málaga.

Schulz, R., & Heckhausen, J. (1997). Emotion and control: A life-span perspective. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 185-205.

Seligman, M. (1998). President's column: Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 29(1), 1.

Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 349-364.

Villar Posada, F. (2012). Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. *Ageing & Society*, 32(7), 1087-1105.

Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002). Anger and Sadness Regulation: Predictions to Internalizing and Externalizing Symptoms in Children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31, 393-398.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

María Florencia Giuliani – Docente Investigadora. Psicología, Department Member, Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.

E-mail: : mariaflorenciagiuliani@gmail.com