



**Marzo 2010**

## **UNA VEJEZ EMOCIONALMENTE INTELIGENTE: RETOS Y DESAFÍOS**

**Lic. Nelky Urrutia Amable**

**Lic. Carolina Villarraga García**

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

**Urrutia Amable y Villarraga García:** *Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, marzo 2010.  
[www.eumed.net/rev/cccss/07/uavg.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/07/uavg.htm)

---

### ***RESUMEN***

El presente artículo aborda el período etéreo de la Tercera Edad con sus matices peculiares, considerando al adulto mayor como individuo en proceso de elaboración de cambios y de surgimiento de nuevas formaciones, es decir, como sujeto en desarrollo.

A su vez, se considera la importancia del manejo adecuado del mundo emocional para solucionar satisfactoriamente los problemas que se presentan en esta etapa y afrontar exitosamente los retos que se plantean en la vida cotidiana del adulto mayor.

**PALABRAS CLAVES:** Tercera Edad, adulto mayor, proceso de envejecimiento, Inteligencia Emocional, Autoconocimiento, Autorregulación, Automotivación, Empatía y Habilidades Sociales.

### **SUMMARY**

The present article addresses the period age of the Third Age with his peculiar shades, considering the major adult as an individual in the process of drafting changes and the emergence of new formations, that is, as a subject in development.

In turn, is considered the importance of proper handling of emotional world to solve satisfactorily the problems that they present in this stage and to confront successfully the challenges that appear in the daily life of the major adult.

**KEY WORDS:** Third Age, major adult, process of aging, Emotional Intelligence, Self-knowledge, Self-Regulation, Self-motivation, Empathy and Social Skills.

*“Con el crepúsculo y la puesta del sol,  
el día y la vida envejecen  
y abre espacios para todo aquello  
que a uno le ha alegrado un día o una vida entera”.*  
Dahilke.

### **ENVEJECIMIENTO MUNDIAL: UN RETO DEL SIGLO XXI**

Los cambios en el desarrollo cognoscitivo y emocional a lo largo de toda la vida expresan la diversidad del carácter individual de lo psíquico y el envejecimiento no escapa a esta condición. Cada persona como protagonista de su historia de vida, dispone de recursos con los cuales aut dirige y participa en su propio desarrollo; pero el envejecimiento es también una creación y un fenómeno sociocultural, la determinación social atraviesa lo individualidad donde es reelaborada al tomar un sentido personal, convirtiéndose entonces en factor de desarrollo.

La llamada “Tercera Edad” conocida también con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido poco estudiada por los teóricos del desarrollo y como tendencia se presenta como etapa de involución, determinada por pérdidas o trastornos de los sistemas sensorio-motrices y no como *una auténtica etapa del desarrollo humano*.

Este período etéreo se ubica alrededor de los 60 años, asociado al evento de la jubilación laboral; y ya hoy comienza a hablarse de una llamada cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los 80 años. Por ello aparecen expresiones acerca de los “viejos jóvenes” o “adultos mayores de las primeras décadas”, y de los “viejos viejos” o “ancianos añosos” para marcar diferencias entre ambos grupos. En el presente artículo se abordará como una sola etapa: la del adulto mayor, los ancianos o la Tercera Edad.

La sociedad actual no dispone todavía de una cultura de la vejez, lo que hace que en muchos contextos culturales el adulto mayor no sea bien valorado, y sea considerado como alguien que llega a su fin y no como alguien que tiene el mérito de haber recorrido un largo camino.

Esta situación se refleja en el llamado modelo del viejismo y el paradigma del cuerpo joven, imperando por un lado el desarrollo de la vida en términos de comienzo, plenitud y decadencia y por la otra, la preferencia por el cuerpo joven, excesivamente delgado y muy lejos de todo lo que pueda ser arrugas y defectos. Cuántas veces escuchamos la frase “que malo es llegar a viejo”, sin embargo, la aspiración de una larga vida es el deseo de todo ser humano, independientemente de la época y la cultura. (Fong, 2006).

En los países primer mundistas se han realizado diversas investigaciones acerca de esta etapa y el mejoramiento de la calidad de vida de la misma, debido al aumento de la esperanza de vida y gran descenso en las tasas de natalidad experimentados en los últimos años, ya que estadísticamente la tradicional pirámide poblacional se está invirtiendo, de tal manera que en la actualidad prevalecen más las personas mayores que los niños y jóvenes, lo cual va indicando que la población está envejeciendo a un ritmo acelerado (Fernández-Ballesteros, Moya, Iñiguez y Zamarrón, 1999). Al respecto, en países europeos como España, Grecia, Portugal e Italia se aprecia desde la década de 1970 un aumento acelerado del proceso de envejecimiento y además, se suman las regiones de Asia y el Pacífico como las zonas más envejecidas.

La región de América Latina y el Caribe tampoco está exenta de este proceso de envejecimiento mundial, sobre todo en los últimos 50 años. Según un estudio de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL), la proporción de personas mayores de 60 años se incrementará en las próximas décadas en un 3,5%, cifra que rebasa la tasa de crecimiento de la población total. (Villegas, 2002).

La preocupación por los ancianos y su estilo de vida en la sociedad cambiante de hoy en día, es tema de interés de instituciones gubernamentales, universidades, y de grupos privados de distintas orientaciones. Al respecto se considera importante resaltar algunas situaciones que se encuentran caracterizando al fenómeno de la ancianidad en diferentes latitudes:

- La necesidad de prever el apoyo en la ancianidad es un factor que está influyendo en la formación de las familias. En esto intervienen los valores culturales, tenencia de bienes y herencia, así como también las diferentes expectativas hacia los hijos varones y las hijas hembras, la jubilación y el apoyo social. En la actualidad, sin embargo, los padres reconocen que tener grandes cantidades de hijos no devuelve la inversión y el costo que éstos implican, con respecto a una posterior manutención de sus padres.
  
- Aumentan las familias de 3 generaciones. A medida que va aumentando la longevidad y se va aplazando la edad de tener hijos, las familias pueden tener a su cargo a progenitores ancianos y a niños de corta edad. Hay menos hermanos y hermanas y la familia tiende a hacerse pequeña. A la vez aumentan los divorcios y aparecen nuevas familias y otras redes de parientes, por lo cual comienzan a tener más importancia los vínculos basados en el afecto o los que se establecen de forma voluntaria. (Orosa, 2001).
  
- Y en los lugares donde ha aumentado considerablemente la esperanza de vida y disminuido la tasa de fecundidad, son mayores los cambios del curso típico de la vida. Tal es el caso de Japón, por ejemplo, donde las personas viven más tiempo antes de tener hijos y después de ser jubilados.

El proceso de envejecimiento poblacional requiere una nueva posición psicológica, sociológica y actitudinal ante la vida. Los cambios irreversibles que sufre el organismo exigen comprender y aceptar los nuevos límites de las posibilidades físicas y dedicar el tiempo necesario a cuidar de una salud que antes era frecuente relegar con la intención de lograr una mejor calidad de vida.

### ***PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA TERCERA EDAD***

Sobre la vejez se han elaborado muchas leyendas, así como una diversidad de interesantes aforismos que tratan de definirla. Uno de los líderes del protestantismo, Martín Lutero, sentenció sobriamente: “La vejez es la muerte en vida”, lo que estaba en el espíritu de la época y los contemporáneos compartían. Hoy son más populares los axiomas al estilo del ligero humor francés, como el que pertenece a André Maurois: “La vejez es una mala costumbre para la que las personas activas no tienen tiempo” (Whitman, 1976). Entre estos dos puntos de vista extremos se ubican múltiples opiniones, cada una de las cuales tiene su aspecto razonable, su justificación empírica, su sentido e importancia.

Desde un *punto de vista psicológico*, en la Tercera Edad se aprecian cambios en las distintas esferas de la personalidad del anciano que la distinguen de otras etapas del desarrollo.

Sin la intención de abarcar todas las aristas de esta etapa de la vida, ni pretender agotar las posibles condiciones que la caracterizan, señalemos algunos elementos que permitan comprender cuáles recursos se demandan en función de los retos a enfrentar en este período.

#### ***1. DECLIVE Y DETERIORO COGNITIVO: INFLUENCIAS EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO***

Al estudiar el clásico patrón de envejecimiento se hace referencia a un *declive del funcionamiento cognitivo*. Aunque la variabilidad interindividual es notable, existen sujetos que no sufren ningún declive, mientras que otros muestran más amplios y extensos decrementos en su funcionamiento intelectual.

La hipótesis central de Cattell y Horn (1982) es que en el proceso de envejecimiento la inteligencia cristalizada, ligada a la acumulación de experiencias, puede notar un incremento o por lo menos se mantendría, mientras que la inteligencia fluida tiende a declinar con el paso de los años, ya que la misma depende de la capacidad de evolucionar y adaptarse rápida y eficazmente a las situaciones nuevas. De este modo se explica que la memoria (por lo menos la de largo plazo) y el conocimiento experiencial se convierten en los principales recursos cognitivos a que apelan las personas a medida que envejecen para afrontar tareas que involucren sus capacidades intelectuales.

Diferentes teorías apuntan, que aunque el envejecimiento equivale a deterioro, daño o enfermedad, es posible diferenciar el envejecimiento “normal” o “sano” del envejecimiento “patológico” o envejecimiento con “*deterioro o enfermedad*”. Si bien es cierto que el envejecimiento se refiere a diversos cambios que se dan en el transcurso de la vida individual y que implican declives estructurales y funcionales, o sea, disminución de la vitalidad; ello no significa que tal disminución o declive equivalga forzosamente a alteraciones patológicas.

Es importante saber que *envejecer no equivale a enfermar, ni la vejez significa enfermedad. El envejecimiento implica una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida.*

## **2. MUNDO AFECTIVO-EMOCIONAL: PÉRDIDAS Y GANANCIAS**

La *vida afectiva* del adulto mayor se caracteriza por un *aumento de las pérdidas*, entendiéndolas como vivencias por las cuales siente que ya no tiene algo que es significativo para él a nivel real y subjetivo. Como parte de las mismas se refieren la pérdida de la autonomía (valerse por sí mismo, hacer lo que desea) y las pérdidas referidas a la jubilación, muerte del cónyuge y de seres queridos, las cuales afectan a todos los ámbitos e implican para el adulto mayor un proceso de elaboración de duelo.

Otro aspecto de suma preocupación en esta etapa de la vida y que constituye a su vez, una de sus principales *neoformaciones*, es la *representación de la muerte* como evento próximo, la cual también debe tenerse en cuenta desde una concepción del desarrollo humano, ya que el adulto mayor comienza a pensar en la inminencia de su propia muerte, siendo presa de un

miedo terrible con tan sólo pensar en lo “poco que le queda de vida” y no en lo que puede hacer día a día para vivir de una mejor manera.

Algunos estudiosos perciben la *muerte* como la última crisis de la vida, ya que la misma es el punto culminante de la vida; todo se encamina hacia ella. Se podría ver la vida entera como una preparación para la muerte; aunque cuando la enfrentamos estemos ante la verdadera prueba de madurez de lo aprendido a lo largo de los años, lo cual puede ser puesto a prueba en ese momento decisivo en el que hacemos frente a duelos y rupturas difíciles, pero irremediables. Así este temor o miedo a la muerte será una especie de miedo al examen de la vida, al mayor de los exámenes, aunque también se este ante el mayor de los miedos el cual se va acrecentando en la medida en que transcurren los años.

Con respecto a la *soledad*, que según muchos autores constituye otro de los temores en esta etapa del desarrollo, se refiere que la percepción de la misma depende de la red de apoyo social de que disponga el individuo y de los propios recursos psicológicos que posea. Entonces no debe ser asociada como un patrimonio de la vejez, sino que esto está en dependencia de la red de influencias sociales y culturales que entretejen la vida del adulto mayor.

Estas aristas de interés que muestran respecto al *tema de la muerte* y el *sentimiento de soledad*, reflejan dos de las principales preocupaciones que más aquejan al anciano en su cotidiano de vida, a las cuales se unen otras como los conflictos intergeneracionales, la jubilación, los problemas de salud y el empleo del tiempo libre.

De los llamados “*conflictos intergeneracionales*” se tiene mucha tela por donde cortar, fundamentalmente porque los adultos mayores se ven expuestos a enfrentar la experiencia de los años vividos con diversos criterios y opiniones de la adolescencia y juventud. Por ello suelen verse inmersos en diversos conflictos matizados por barreras comunicativas, prejuicios y estereotipos que desencadenan sentimientos de malestar y sufrimiento en todas direcciones; la convivencia se ve afectada en muchos casos por la falta de comunicación, de tolerancia y benevolencia.

La *jubilación* también constituye un tema preocupante en este período etéreo, ya que muchas mujeres y hombres llegan a la edad establecida para la jubilación sintiéndose aún a plenitud para seguir desarrollándose dentro del ámbito laboral. Frecuentemente se encuentran personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. A pesar de que ellos se aprecian bien a sí mismos, la sociedad les dice por medio de la jubilación o de otras señales, que ya deben dejar el puesto a gente más joven y nueva, y que deben retirarse. Este sentimiento en la mayoría de las ocasiones le trasfiere al anciano una gran frustración que muchas veces suele acompañarlo en su diario vivir, entorpeciendo su eficiente desenvolvimiento posterior a la jubilación.

Cuando la persona está preparada para decir adiós a su vida laboral activa y dar la bienvenida a las nuevas situaciones, la afectación es menor, encuentra su nuevo espacio en el hogar y la comunidad y conserva su autonomía y autoestima.

Los *problemas de salud* también configuran el marco de las principales preocupaciones de la adultez mayor, entrelazadas con el cierto deterioro físico al que se ven expuestos los ancianos y a través del cual vislumbran los últimos albores de su vida. La enfermedad es percibida como un freno, el dolor que puede ponerle fin a la existencia, de ahí que se preocupen constantemente por sus dolencias y malestares, abogando por la salud de otros tiempos

Algunos adultos mayores suelen ponerle trabas a la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, propiciando el deterioro de sus capacidades físicas e intelectuales, por lo cual limitan el acceso al disfrute y recreación de su *tiempo libre*. En la Tercera Edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

### **3. LA PERSONALIDAD DEL ADULTO MAYOR**

El estudio de la personalidad del anciano se ha concentrado tradicionalmente, en la cuestión acerca de ¿cómo afecta el envejecimiento a la personalidad? o ¿cómo afecta la personalidad al envejecimiento? Para dar solución a estas preguntas se han propuesto diversas teorías y conceptos que revelan el comportamiento del individuo.



La literatura refiere algunas tipologías de personalidad para el anciano. Un ejemplo de ellas es la ofrecida por el Kansas City Study of Adult Life (1998) en los Estados Unidos que las agrupa en 4 tipos fundamentales de personalidad:

- las “personalidades integradas” donde se encuentran los reorganizadores.
- las “personalidades acorazadas-defensivas” donde se encuentran los de pautas resistentes.
- las “personalidades pasivo-dependiente” donde se encuentran los buscadores de socorro y los apáticos.
- y las “personalidades desintegradas”

Esta tipología, basada en la estructura personológica, enmascara en alguna medida una visión involutiva de la ancianidad, por el sesgo negativo que le confiere a los comportamientos de cada uno de los tipos que propone, obviando lo nuevo que sin lugar a dudas ocurre durante esta edad (Orosa, 2001).

El proceso de envejecimiento y el cúmulo de pérdidas psicosociales que acontecen durante la vejez parecen determinar en algunos ancianos cierta incapacidad para percibir sus capacidades y habilidades y, desde luego, los aspectos positivos del entorno que les rodea y de la vida en general.

Las personas mayores necesitan estar preparadas para defender la calidad de sus vidas y para ello han de saber enfrentar nuevas y diversas situaciones. En esta tarea no sólo los rasgos personológicos juegan un papel primordial, sino también las capacidades emocionales del anciano que le permitan resolver diversos problemas cotidianos más allá de aquellos identificados por la lógica y la razón. Al respecto, la inteligencia emocional emerge como requisito esencial.

### ***DE LA INTELIGENCIA ACADÉMICA A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL***

Todas las personas añoran una vida digna donde las expectativas se cumplan y para eso se trabaja y se esfuerza, pero ¿cómo saber qué conductas conducirán a este logro? Muchos investigadores se han preocupado por dar respuesta a esta interrogante. La inteligencia ha sido

la explicación más utilizada, sin embargo no es tan sencillo definirla, de hecho, aún no se cuenta con un concepto acabado de lo que significa ser una persona inteligente.

El periodista Daniel Goleman ha tenido el acierto de lograr llamar la atención sobre la importancia del tema emocional mediante la publicación de su conocido libro “La Inteligencia Emocional” (1995). Mediante este best seller ha sacado el tema del estricto claustro académico y lo ha llevado a la comprensión de la gente de la calle. Hoy sabemos que la inteligencia es mucho más que una determinada función de la mente humana medida en términos de Coeficiente Intelectual (CI); el ser humano, a la hora de actuar de alguna manera y de tomar determinadas decisiones, no lo hace tanto guiado por su inteligencia cognitiva, sino sobre todo a impulsos de sus emociones y sentimientos que deben ser guiados, orientados, controlados y expresados mediante los dictados de una sana inteligencia emocional.

La teoría de *la inteligencia emocional* ha tratado de reformular los términos a través de los cuales se describe a la persona inteligente y el comportamiento que la caracteriza, enfocando la atención hacia *aquellas cualidades que permite que una persona obtenga éxito en su vida*. Su visión se dirige hacia las capacidades que justifican el éxito en las personas que se destacan. Goleman afirma que el inadecuado manejo de las emociones y sus consecuencias constituye una particularidad de la sociedad, que ha desembocado en una amplia disfuncionalidad psicológica por parte de todos.

Según Goleman (1998), la inteligencia emocional se refiere a: “la capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, la motivación y el manejo adecuado de las relaciones que se sostienen con los demás y con nosotros mismos”, por lo que ha considerado la propuesta de Peter Salovey y John Mayer, quienes subsumen todas estas capacidades como el entusiasmo, la perseverancia, control de los impulsos, autoconciencia, autodisciplina, y otras más, a cinco dimensiones fundamentales que permiten explorarlas. Estas son:

**Autoconocimiento o conciencia de sí mismo:** Se refiere a la capacidad de reconocer y comprender los sentimientos, emociones y necesidades propios en un momento determinado, así como el efecto que estos ejercen sobre los demás, lo cual constituye una guía en la toma de decisiones. Además permite reconocer las propias fortalezas y debilidades a partir de una autovaloración realista y de la autoconfianza.

**Autocontrol:** Es la capacidad de manejar las emociones, se refiere al control de los estados, impulsos y recursos internos. Ser capaces de asumir la responsabilidad de la actuación personal; ser flexibles a la hora de enfrentar los cambios y sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

El objetivo del autodomínio es el equilibrio, no la supresión emocional. Mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional. El arte de serenarse o tranquilizarse es una habilidad fundamental para la vida.

**Automotivación:** Se refiere a la capacidad de movilizar la conducta para aprovechar oportunidades que permitan alcanzar las metas personales y superar contratiempos con perseverancia y optimismo. Es la capacidad emocional que facilita o guía el logro de los objetivos.

**Empatía:** Es la capacidad de reconocer y comprender lo que otra persona está sintiendo, sus necesidades y puntos de vista, para ponerse en el lugar del otro, así como para aprovechar y adaptarse a la diversidad existente entre las personas.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abierto se es ante las propias emociones más hábil se deberá ser para interpretar los sentimientos del otro.

**Habilidades sociales:** se refiere a la capacidad para conducir o saber manejar emociones en las relaciones con los demás, influir sobre ellos, inspirarlos, dirigirlos y negociar. Es la capacidad emocional que permite inducir respuestas deseables en los demás, utilizar técnicas de persuasión eficaces, emitir mensajes claros y convincentes, inspirar y dirigir los cambios, negociar y resolver conflictos, ser capaz de colaborar con los demás en la consecución de una meta común y formar equipo.

Diversas investigaciones en diferentes ámbitos de la vida cotidiana constituyen pruebas fehacientes de la importancia y los beneficios de carácter personalógico, e incluso de carácter económico que reporta el entrenamiento de la inteligencia emocional en las personas.

## ***LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ADULTO MAYOR***

Son todavía pocos los estudios sobre las características del desarrollo emocional en las personas mayores. En las investigaciones sobre los cambios en la emoción y motivación de las personas con el paso de los años, se ha analizado la intensidad de la experiencia emocional con resultados contradictorios. Existen investigaciones que apoyan la idea de una menor activación del sistema nervioso aunque algunos estudios argumentan lo contrario debido a un decremento en la eficiencia de los mecanismos homeostáticos de restauración del equilibrio (Fernández-Ballesteros, 1999). Por lo que se refiere a la capacidad de expresar las emociones, las personas mayores no diferirían de las más jóvenes.

El desarrollo emocional del adulto mayor adquiere una significación especial que se enraiza en un manejo factible de las emociones y en la capacidad de expresarlas en toda su magnitud de una forma muy particular e irrepetible, de ahí que resulte muy importante comprender cómo se manifiesta y expresa la inteligencia emocional en esta etapa de la vida.

Apreciando de cerca las pérdidas que va vivenciando el anciano, además de las preocupaciones con las que convive en su cotidiano de vida, se hace necesario disponer de un conjunto de *capacidades en la esfera emocional*, en aras de enfrentar satisfactoriamente un arsenal de situaciones personales y sociales. Y entonces la educación emocional se impone.

Para llevar a cabo esta tarea satisfactoriamente es necesario esclarecer en qué consistiría el éxito de la misma y hacer eco en las visiones más saludables, lo que se propone es que la meta en esta etapa de la vida sea lograr que sea como otras, una *etapa de crecimiento personal*.

Un recorrido por las distintas dimensiones de la inteligencia emocional sugiere un conjunto de *capacidades emocionales* que resultan pertinentes y necesarias para una ancianidad que le apueste a la felicidad.

### ➤ **RECONOCER EL ENVEJECIMIENTO. ACEPTAR LA VEJEZ**

La vejez hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra etapa del desarrollo humano. No se trata de negar la llegada de la ancianidad y pretender seguir funcionando con esquemas que resultaron útiles en etapas anteriores, ni tampoco de esperarla como una tragedia ante la cual no hay nada que hacer.

Resulta indispensable reconocer las vivencias emocionales, sobre todo las negativas que provoca la evidencia de la vejez. Las limitaciones físicas y a veces intelectuales deben ser reconocidas para poder ser compensadas o corregidas. La pérdida de ciertos atributos relacionados con la belleza corporal, por ejemplo, debe ser aceptada como inevitable. No se espera por supuesto, que se reciban las arrugas con alegría, ni que se celebre la disminución de la virilidad, lo cual en nuestra cultura es algo lamentable, pero se debe tener en cuenta que todas las etapas de la vida llevan consigo pérdidas y ganancias. Se exige entonces desarrollar la capacidad de reelaborar el concepto de belleza, reajustar el ritmo de la actividad, así como el abandono o reemplazo de ciertas actividades por otras que pueden ser igualmente placenteras y fuentes de emociones positivas.

Cuando se ha vivido mucho, existe la posibilidad de haber sufrido y vivenciado situaciones desagradables, que provocan fuertes sentimientos de ira, rabia y hasta desesperación. Identificar estas emociones, las situaciones en que aparecieron y las consecuencias que tuvieron en la conducta, resulta una habilidad emocional de gran utilidad para el adulto mayor.

### ➤ **LA DESEADA AUTORREGULACIÓN**

A veces lo que más se desea en la vida es poder controlar nuestras emociones negativas como la tristeza, la ira, el miedo, etc. Sin embargo, es interesante plantearse si la adultez mayor se caracteriza por el desbordamiento afectivo, o por el contrario, por el adecuado equilibrio de las vivencias emocionales.

Una de las tareas centrales del anciano es cuidar de su salud y una condición para ello es el adecuado manejo de las situaciones conflictivas con las cuales suele tropezar. No se trata de

“reprimir el sentimiento” o “dejar de sentir”, sino ser capaces de reorientar las emociones negativas de forma tal que logren expresarse con el menor daño posible.

Quizás se ha sufrido, y la respuesta sea un enfado o molestia excesiva (con demasiada fuerza), tornando este acontecimiento difícil y a lo mejor sin tener una percepción objetiva de los motivos que la llevaron a cabo. Pero la inteligencia emocional sugiere que se puede reconsiderar la forma de emocionarse y poder dejar de ser esclavos de las pasiones, no justificar los estados de ánimo negativos, ser capaces de ajustarse a las condiciones de la edad, hacer uso de la calma para que los problemas no se conviertan en crisis y responder de manera efectiva a las múltiples demandas que aún la vida requiere. Los adultos mayores necesitan saber o aprender a manejar adecuadamente éstas u otras herramientas que le permitan esgrimir los pensamientos negativos de la mejor manera en pos del autocontrol.

Una situación podría ser aceptar la jubilación, necesitar de apoyo externo para caminar con seguridad, no ser ya el criterio dominante en el seno familiar y enfrentar el tratamiento de una enfermedad. El reto consiste en valorar si éstas son condiciones que inevitablemente deben irritar y deprimir o si se puede ser lo suficientemente hábil emocionalmente como para no atribuirle esa potestad.

La autorregulación también hace un llamado a la *resiliencia* como la capacidad de respuesta inherente al ser humano, a través de la cual se generan respuestas adaptativas frente a situaciones de crisis o de riesgo (Vera y otros, 2006). Sin lugar a dudas este concepto suele estar vinculado al autocontrol del adulto mayor en el sentido de saber afrontar y responder adecuadamente frente a los diversos problemas cotidianos y acontecimientos vitales a los que se ve expuesto. Además, la resiliencia tiene su vinculación con otras aristas de interés de la inteligencia emocional que se retomarán más adelante.

#### ➤ **MANTENER LAS RIENDAS DE LA PROPIA VIDA**

Desde una perspectiva *cognitivo-motivacional*, los investigadores consideran las metas y los proyectos personales como unidades mediadoras que proporcionan información no sólo de lo que la persona “*es o tiene*”, sino también de lo que “*hace y espera lograr*” (Cstszentmihalyi, 2005). De esta forma, todo lo que la persona desea alcanzar, y la actividad que realiza para

lograrlo, se convierten en el punto de partida para la comprensión del bienestar subjetivo. Es por ello que la felicidad va a depender de la distancia que la persona sienta con respecto a sus metas, de donde se desprende que el logro de las metas se vincula a distintos grados de satisfacción.

Toda actividad humana es intencionada y está dirigida a la satisfacción de diversas necesidades. La Tercera Edad no escapa a esta condición. Como en toda etapa de la vida, el anciano debe tener la capacidad de plantearse retos y perseverar en su consecución, aprovechando para ello las distintas oportunidades que se le presentan en su cotidianeidad. Esto no es tarea fácil y apunta a la *automotivación* como capacidad emocional que permite la orientación afectiva de nuestra vida.

Si el anciano es consciente de que aún le queda camino por recorrer resultará más fácil elaborar proyectos que impriman sentido a su vida. La capacidad de establecerse *metas* no debe disminuir con la edad, sino todo lo contrario. La utilización emocionalmente inteligente de la experiencia acumulada puede aportar el optimismo necesario para *proyectarse al futuro desde la perspectiva del éxito y disfrutar el trayecto hacia la consecución de objetivos reales para esta etapa*, lo cual constituye la verdadera esencia del bienestar subjetivo.

Después de haber vivido un tiempo que puede ser percibido como largo para algunos, es posible que en ocasiones el adulto mayor se vea tentado a abandonar la lucha por la vida y adoptar posturas pasivas haciendo alusión a criterios como el cansancio, el “no vale la pena” o “posiblemente ya no lo disfrute” lo que constituye un riesgo o amenaza para su salud y bienestar toda vez que compromete su futuro. Pero es cierto que en ocasiones cuesta mucho trabajo seguir y controlar el impulso de “salirse del camino”, lo cual necesita de una gran claridad en las metas y una alta capacidad para disfrutar los pequeños logros como aproximaciones a ellas.

*El optimismo* es una capacidad emocional de importancia crucial en esta edad. Teniendo en cuenta las dificultades o limitaciones reales de la ancianidad, una actitud optimista favorece una valoración de los obstáculos como modificables, lo cual moviliza la búsqueda de situaciones más ventajosas. A su vez, permitiría ver la adultez mayor como una posibilidad para realizar proyectos que antes no fueron posibles por falta de tiempo, oportunidades, u otras causas. Si el anciano percibe su edad como una oportunidad de vida, si interpreta la vejez no

como proximidad a la muerte sino como testimonio de haber vivido, encontrará la manera de enriquecer el contenido de su vida en lo que le queda por vivir. El optimismo le llevará a no atormentarse por cuánto tiempo le falta de vida y le permitirá participar activamente en la construcción del cómo aprender a vivirla.

El disponer de estas capacidades emocionales, tanto las referidas a la conciencia de las emociones propias, como su autorregulación y adecuada orientación hacia objetivos de vida ubicadas en la esfera de la inteligencia intrapersonal, le permiten al anciano lidiar mejor y de manera más eficaz con su mundo interior, “llevarse mejor consigo mismo”, disponer de un conjunto de estrategias que tributen a su bienestar personal, lo cual es condición para la comprensión y el adecuado manejo de las relaciones interpersonales.

### ➤ ***NECESIDAD Y VENTAJAS DE LA EMPATÍA***

“...es la empatía hacia las posibles víctimas, el hecho de compartir la angustia de quienes sufren, de quienes están en peligro o de quienes se hallan desvalidos, lo que impulsa a ayudarlas”, así refiere Martín Hoffman, uno de los principales investigadores de la empatía donde se asientan las raíces de la moral (Goleman, 1995).

La habilidad empática se erige sobre la base del autoconocimiento, es por ello que en la medida en que se comprende mejor los propios sentimientos, se comprenden mejor los ajenos; pero el reconocer los sentimientos de las demás personas no puede estar sujeto a que se hayan vivido, es decir, no es la convalidación con la experiencia personal lo que los hace válidos, sino el hecho de sintonizar con el sentimiento ajeno en función de una situación y una historia de vida.

Generalmente el senescente es concebido como una persona de mucha experiencia, que atesora una gran sabiduría, lo que le confiere la posibilidad de ser un buen consejero. Gracias a esto pudiera ser una persona bastante comprensiva; pero no siempre suele ser así. Entonces cabría preguntarse si la experiencia, los años vividos y la ancianidad, constituyen una ventaja o una fuente de riesgo para la comprensión de los demás.

El reto será por tanto, aprender a sintonizar emocionalmente con el otro y no enjuiciar su estado de ánimo, así como aprender a ser flexible ante la diversidad sin atrincherarse en las posiciones propias. Es por eso que la inteligencia emocional le brinda apoyo al anciano a través



de la empatía como la capacidad emocional que le permite ser más sensible y sintonizar con el sentimiento ajeno, aceptarlo como legítimo y ver el contacto con los otros como una oportunidad para el aprendizaje y el intercambio.

➤ ***LAS INDISPENSABLES RELACIONES CON LOS DEMÁS: UN ANTÍDOTO PARA LA SOLEDAD***

*Es cierto que convivir es a veces muy difícil, pero al ser inevitable, lo más inteligente sería tratar de que sea lo más agradable posible.* Así como cualquier otra persona, el anciano también se ve expuesto a convivir en familia, relacionarse con sus familiares, amigos, vecinos y demás personas que va conociendo en el día a día. Es por esto que la persona de avanzada edad puede también funcionar como un experto de las relaciones interpersonales, siempre y cuando utilice esa condición de manera emocionalmente inteligente, es decir, desplegando la capacidad de lidiar efectivamente con los otros teniendo en cuenta sus sentimientos y controlando los propios.

Quién mejor que un anciano para *conocer* la gama de emociones humanas y las consecuencias negativas de los desbordamientos afectivos; para *saber* de la alegría, del entusiasmo de una ilusión, del dolor de una pérdida, del sabor amargo del arrepentimiento y de la rabia por dejar pasar una oportunidad. En su condición de “persona de más edad”, él tiene la intención de transmitir su experiencia con el propósito de ayudar, apoyar, evitar fracasos, recomendar lo más beneficioso y en muchas ocasiones aliviar el dolor. Para que su experiencia y buenas intenciones den el resultado deseado debe ser persuasivo, no invasivo, sugerir en lugar de ordenar y tender puentes en cambio de levantar barreras.

El manejo inteligente de las relaciones interpersonales garantizaría al senescente el desempeño exitoso de una serie de tareas pertinentes de la edad, como mantener su papel de guía familiar, ser consultor de los más jóvenes y servir de mediador en conflictos familiares alentando el desarrollo de una armonía familiar sobre la base de la comprensión mutua, entre otras.

Estas capacidades también resultan necesarias para el mejor desempeño del adulto mayor en el ámbito social, ya que resultan indispensables en situaciones que constituyen exigencias o

demandas a satisfacer en la vejez, tales como la posibilidad de integrarse a nuevos grupos y el enfrentar cambios en la vida o avances tecnológicos.

Si se logra valorar la diversidad humana como algo interesante, centrarse en lo positivo de las personas y disfrutar de la compañía de los demás, difícilmente en esta etapa se optará por la soledad, así como tampoco se encontrarán excesivas razones para estar irritado o deprimido.

Si bien en la calidad de vida de la ancianidad confluyen múltiples factores, el plano psicológico tiene un peso relevante en tanto, marca el momento activo de la persona, donde la inteligencia emocional es una alternativa que promueve el logro y el afrontamiento de diversas problemáticas, además de que posibilita el adecuado manejo de las relaciones con el otro.

El desarrollo de las capacidades emocionales permitiría una clara distinción de las fortalezas y debilidades de la vejez, sobre la base de una autovaloración realista donde las limitaciones físicas anotarían un punto débil, pero a su vez la experiencia acumulada puede emerger como recurso para capitalizar lo conservado. Todo esto tributaría a una potenciación de la autoestima y el logro de la confianza y seguridad en sí mismo. Aunque viejo, el hombre sigue siendo el protagonista de su vida y ha de tener la capacidad de vivirla de la manera más sana y feliz posible.

### ***APUNTES FINALES***

Sin lugar a dudas, la adultez mayor es una etapa del desarrollo en la que se hace necesario afrontar adecuadamente diversas situaciones y preocupaciones que entretengan la cotidianeidad que vivencia el anciano, es por ello que contribuir a la formación de adultos mayores mejor preparados en lo afectivo, les permitiría ofrecer soluciones creativas a los diversos problemas que se les presenten, beneficiando de esta forma el matiz de sus interrelaciones con el medio que les rodea.

El desarrollo emocional del adulto mayor constituye la clave fundamental en la solución exitosa a los principales problemas que se desencadenan en esta etapa del desarrollo debido a la indiscutible importancia que posee el conocimiento y manejo de las emociones propias y las de los demás, en virtud de la satisfacción personal y el éxito en la vida.

## ***BIBLIOGRAFÍA***

- Csikszentmihalyi, Mihaly (2005) *Fluir. Una Psicología de la felicidad*. 11ma Edición. Barcelona, España. Ed. Kairós.
- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Íñiguez, J. y Zamarrón, M. D. (1999) *¿Qué es la Psicología de la vejez?*. Madrid. Ed. Biblioteca Nueva.
- Fong, E, Adela, J. (2006) *Consejos Útiles para ancianos y sus familiares*. Santiago de Cuba. Ed. Oriente.
- Goleman, D. (1995) *La Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor S.A.
- Goleman, D. (1998) *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona, España. Ed. Kairós.
- Orosa, F. Teresa (2001) *La Tercera Edad y la Familia: una mirada desde el adulto mayor*. La Habana. Ed. Félix Varela.
- Vera, B., Carbelo Baquero, B, Vecina, M. (2006) *La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático*. *Papeles del Psicólogo*, vol. 27.
- Villegas, M. (2002) *Una sociedad para todas las edades. Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento*. España, Madrid.
- Whitman, W. (1976) *La Canción de las Alegrías*. Biblioteca de literatura mundial. Moscú. Ed. *Judózhestvernaia literatura*, t. 119.