

Universidad Nacional de Mar del Plata

Facultad de Psicología

***Exploración de las relaciones entre experiencia emocional y sabiduría
en sujetos de dos grupos de edad residentes en la ciudad de Mar del
Plata***

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al requisito
curricular conforme O.C.S. 143/89

Autoras:

Blengio, Violeta Mat. 8772/08 DNI 34.930.698

Botas, Noelia Mat. 7592/06 DNI 33.367.700

Loureiro, Aylén Mat. 8543/08 DNI 34.851.136

Directora:

Lic. Corina Soliverz

Co-Directora:

Mg. Claudia Arias

Cátedra de radicación: Estrategias Cualitativas y Cuantitativas en
Investigación Psicológica.

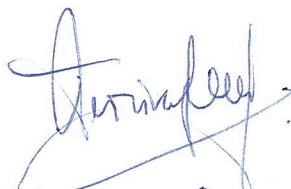
Fecha de presentación: Diciembre de 2014


N° CLASIFICACIÓN:	ADQUISICIÓN:
f-13 B	base
	FECHA DE INGRESO:



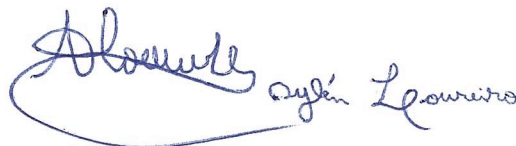
“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumnos Violeta Blengio, Noelia Botas y Aylén Loureiro, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en un sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de los autores.”

El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por los alumnos Violeta Blengio Mat. 8772/08, Noelia Botas Mat. 7592/06 y Aylén Loureiro Mat. 8543/08, conforme con los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los días...12..... del mes...DICIEMBRE... de del año 2014


Valeria Solivera


CLAUDIA
ARIAS


VIOLETA
BLENGIO


Aylén Loureiro

Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos Violeta Blengio Mat. 8772/08, Noelia Botas Mat. 7592/06 y Aylén Loureiro Mat. 8543/08

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora.

Fecha de aprobación

Plan de Trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Plan de trabajo para la realización de la Investigación de Pregrado

Alumnas:

- Blengio, Violeta DNI: 34930698 Mat: 08772/08
- Botas, Noelia DNI: 33367700 Mat: 07592/06
- Loureiro, Aylén DNI: 34851136 Mat: 08543/08

Cátedra de radicación:

Estrategias cualitativas y cuantitativas para la investigación psicológica

Título del Proyecto:

Exploración de las relaciones entre experiencia emocional y sabiduría en sujetos de dos grupos de edad residentes en la ciudad de Mar del Plata

Supervisora:

Lic. Soliveréz, Corina

Cosupervisora:

Mag. Claudia Arias

Descripción resumida

La relación entre las emociones y la sabiduría es una cuestión escasamente indagada en la actualidad, y menos aún en la vejez. Este proyecto intentará contribuir a la exploración de esta temática con el objetivo de aportar evidencia empírica acerca de estos dos constructos y su posible relación. Se seleccionará una muestra no probabilística intencional de 120 sujetos de ambos sexos divididos en dos grupos de edad (35 a 50 años y 60 a 75 años) que no presenten deterioro cognitivo. Se administrará la Escala de Lawton y la Escala de Autoevaluación de Sabiduría de Borgna, Moisset de Espanés & Urrutia (2010). Los datos obtenidos se analizarán de manera cuantitativa mediante la aplicación de técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Los resultados de esta investigación permitirán avanzar en el conocimiento de estos aspectos positivos en la mediana edad y la vejez.

Palabras clave: Experiencia emocional, sabiduría, mediana edad, vejez.



Motivo y antecedentes

Gran parte de los estudios realizados sobre la vejez han priorizado y destacado el deterioro y los déficits, generando y reproduciendo estereotipos negativos acerca de esta etapa de la vida y desconociendo la gran variabilidad existente entre las personas (Arias 2009).

Generalmente se piensa que alcanzada una edad adulta, la persona consigue una estabilidad en lo referente a su desarrollo psicológico. También se sostiene que en la última etapa de la vida acontecen puras disminuciones y retrocesos en lo referido a las funciones cognitivas. Si bien es cierto que una parte de la población mayor puede encontrarse en situación de vulnerabilidad por diferentes cuestiones (económicas, sociales, afectivas, físicas, cognitivas, etc.) diversos hallazgos han puesto en evidencia que en la vejez también es posible el incremento y mejoramiento de ciertos repertorios comportamentales y de las funciones socioafectivas (Ballesteros 2009). En tal sentido Arias (2009), manifiesta “diversos trabajos han mostrado que los adultos mayores pueden ser felices, disponer de recursos de apoyo social suficientes, disfrutar de su sexualidad, sentir elevados niveles de bienestar, estar satisfechos con sus vidas y poseer múltiples fortalezas personales, entre otros aspectos positivos”.

La sabiduría es un concepto complejo, un atributo psicológico que combina tanto aspectos cognitivos (conocimientos y aprendizajes experienciales), como valorativos (empatía e intuición) y vinculares (habilidades sociales y comunicacionales). De acuerdo con Baltes (1994), la sabiduría implica un tipo de conocimiento procesual y fáctico que hace posible formular juicios acerca de las pragmáticas fundamentales de la vida. Este conocimiento hace comprensibles las consecuencias de los hechos de manera global en sus aspectos morales.

Refiriéndose al concepto de sabiduría, Monchetti y Krzemien (2010) sostienen que en la edad adulta este atributo se incrementa, evidenciándose en aspectos como la integridad moral y espiritual, la humildad, la compasión y las maneras de resolver situaciones de la vida cotidiana. En este sentido plantean que la asociación entre sabiduría y vejez se ha convertido en un antídoto contra aquellos enfoques que consideran el proceso de envejecimiento exclusivamente en términos de déficit. Si bien es cierto que no todos los viejos son sabios y que la edad en sí misma no sería el criterio más significativo para estudiar la sabiduría, los resultados evidencian que esta fortaleza de carácter comienza a estructurarse durante la juventud avanzada y se consolida a medida que avanza la edad. (Monchetti & Krzemien, 2010)

En cuanto a la emoción, según Snyder y López (2007) es definida como el sentimiento producto de la evaluación de un objeto como importante para el bienestar personal. Necesariamente posee cualidades específicas y un objeto por el cual se desarrolla. Por su parte, Gross y Thompson (2007) consideran a las emociones como fenómenos multifacéticos, que involucran a todo el organismo e implican cambios en la experiencia subjetiva, en el comportamiento y en la fisiología.

Se considera que las emociones constituyen una fuente vital de información sobre nosotros mismos, el medio y los otros y que por lo tanto resultan altamente valiosas para el comportamiento adaptativo al mundo social.

La teoría de la selectividad socio-emocional de Carstensen, Isaacowitz y Charles (1999), propone 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. El afecto y la cognición van reestructurándose con la edad permitiendo una mayor cohesión entre los dos y mediando en una mayor regulación de la emoción en la vejez llevando consigo una maximización de los aspectos positivos y minimización de los negativos que da por resultado mayor bienestar (Fernández Ballesteros, 2009).

Estudios llevados a cabo en la ciudad de Mar del Plata dan cuenta de que los adultos mayores pueden comprender más adecuadamente sus estados emocionales, analizar y categorizar mejor las respuestas emocionales complejas y reflexionar más apropiadamente de acerca de sus posibles combinaciones, dinámicas y transiciones entre diferentes emociones que los jóvenes. (Giuliani, 2011).

El Modelo de Selección (de metas y reconstrucción de pérdidas), Optimización (utilización de medios para lograr la meta seleccionada) y Compensación (utilización de medios para contrarrestar la pérdida), conceptualiza una serie de procesos que facilitan alcanzar la sabiduría, relacionada con el conocimiento que se pueda trasladar al desarrollo de comportamientos mejores. El adulto mayor poseería mejores habilidades en lo referente al manejo de sus emociones, en comparación con los jóvenes, y esto sería producto de la experiencia adquirida a lo largo de la vida, la cual facilita la selección, optimización y utilización de estrategias que compensen diversos déficits y demandas ambientales. A fin de clarificar lo anteriormente descrito, el presente proyecto pretende indagar las relaciones entre los mencionados constructos en dos etapas del ciclo vital. El estudio de los aspectos positivos de este grupo etario permitirá la desmitificación del “viejo” como sujeto del padecimiento de enfermedades y déficits como así también la implementación de políticas que fomenten el envejecimiento activo, entendido este como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS 2002). Estos hallazgos conjuntamente con el cambio de este imaginario favorecerá la vida de los adultos mayores.

Objetivos generales

Explorar las relaciones entre las dimensiones de la experiencia emocional y la sabiduría en adultos mayores (de 60 a 75 años) y adultos jóvenes (de 35 a 50 años) residentes en la ciudad de Mar del Plata.

Objetivos particulares

1. Indagar las dimensiones de la experiencia emocional: a) control emocional, b) extraversión, c) estabilidad, d) madurez emocional a través de la moderación, e) moderación del afecto positivo, f) responsividad psicofisiológica y g) búsqueda de sensaciones, en sujetos de 35 a 50 años y de 60 a 75 años residentes en la ciudad de Mar del Plata
2. Evaluar la sabiduría en sujetos de 35 a 50 años y de 60 a 75 años, residentes de la ciudad de Mar del Plata.
3. Comparar las puntuaciones obtenidas en cada dimensión de la experiencia emocional por grupo de edad, identificando similitudes y diferencias entre los mismos y a cuál de ellos corresponden las puntuaciones más bajas y más elevadas en cada caso.
4. Comparar las puntuaciones obtenidas en cada dimensión de la sabiduría (potencia cognitiva y sensatez) por grupo de edad, identificando similitudes y diferencias entre los mismos y a cuál de ellos corresponden las puntuaciones más bajas y más elevadas en cada caso.

Hipótesis

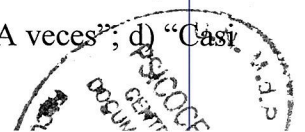
- Existe relación entre las dimensiones sensatez y potencia cognitiva del constructo sabiduría y el control emocional, la extraversión, la estabilidad, la madurez emocional, la moderación de afecto positivo y la búsqueda de sensaciones del constructo experiencia emocional.
- El grupo de sujetos de 60 a 75 años obtendrá mayores puntajes que el grupo de 35 a 50 años en las dimensiones sensatez y potencia cognitiva del constructo sabiduría
- El grupo de sujetos de 60 a 75 años obtendrá mayores puntajes que el grupo de 35 a 50 años en las dimensiones control emocional, estabilidad, madurez emocional y moderación del afecto positivo del constructo experiencia emocional.

Métodos y técnicas

Se desarrollará un diseño de tipo no experimental, transversal/ correlacional. Se seleccionará una muestra no probabilística intencional de 120 sujetos de ambos sexos; 60 sujetos de 60 a 75 años y 60 sujetos de 35 de 50 años que residan de manera permanente en la ciudad de Mar del Plata y que no presenten deterioro cognitivo.

Los instrumentos a administrar serán:

- Cuestionario sociodemográfico que indagará: sexo, edad, nivel de instrucción, estado civil, ocupación, y con quién vive.
- Escala de autoevaluación de sabiduría de Borgna, Moisset de Espanés y Urrutia (2010), compuesta por 30 ítems, cuyas opciones de respuestas son a) "Nunca"; b) "Casi nunca"; c) "A veces"; d) "Casi



siempre” y e) “Siempre”. La misma está compuesto por dos factores: 1) Potencia cognitiva y 2) Sensatez.

-Escala de Lawton, compuesta por 41 afirmaciones para las cuales el sujeto tiene 3 opciones de respuesta: a) “Nada característico de mí”; b) “Algo característico de mí” y c) “Muy característico de mí”. Esta escala mide las siguientes dimensiones: a) control emocional, b) extraversión, c) estabilidad, d) madurez emocional a través de la moderación, e) moderación del afecto positivo, f) responsividad psicofisiológica y g) búsqueda de sensaciones.

Los datos recolectados serán analizados a través de un software estadístico para Ciencias Sociales. Se aplicaran técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales.

Lugar de realización del trabajo

Ciudad de Mar del Plata

Cronograma de actividades

Actividad	Mes					
	1	2	3	4	5	6
Búsqueda en bases de datos y Relevamiento bibliográfico	■	■				
Elaboración del marco teórico-conceptual		■				
Selección de la muestra		■				
Recolección de pruebas estandarizadas		■	■			
Procesamiento y gestión de los datos			■	■		
Análisis cuantitativo de los datos correspondiente a los objetivos				■	■	
Elaboración del informe final					■	■
Publicación y comunicación de los resultados finales					■	■

Bibliografía

Arias, C. (2009, septiembre). *¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma*. I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez. Envejecimiento y Vida cotidiana realizado en la Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

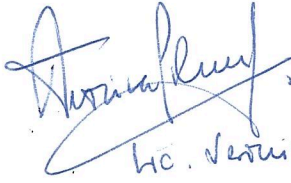
Baltes, P. B. & Smith, J. (1994). Hacia una psicología de la sabiduría y su ontogénesis. En Sternberg, R. (comp). *La sabiduría su naturaleza, orígenes y desarrollo* (pp 109-147). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Carstensen, L.L., Isaacowitz, D. & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.


de Miguel, A. (2003). Adaptación positiva en el proceso de envejecimiento. *Tabenque. Revista Pedagógica*, 16, 49-82.

- Fernandez-Ballesteros, R. (2004). La Psicología de la Vejez. *Encuentros Multidisciplinares*, 16, Artículo 2. Extraído el 22 Noviembre, 2012 de <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADO%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, pp. 3-24
- Giuliani, F. (2011, diciembre). Emoción en la vejez. Revisión de desarrollos contemporáneos. V Congreso Marplatense de Psicología. La Psicología en el porvenir de la cultura. El semejante: entre el enemigo y el desamparado realizado en la Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata, Argentina.
- Krzejmen, D & Monchetti, A. (2010, noviembre). Sabiduría y envejecimiento: una revisión teórico-empírica desde el paradigma del curso vital. Congreso Internacional de Psicología de la Vejez realizado en la Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata, Argentina.
- Likar, M. E. & Mansilla, M. R. (2010). Estilos del Sentido del Humor y su relación con la Sabiduría en adultos mayores. Tesis para optar por el título Licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Márquez-González, M. (2008). Emociones y envejecimiento. *Informes Portal Mayores*, n° 84. Extraído el 29 de mayo, 2011 de <http://www.imsersoportalmayores.csic.es/documentos/documentos/marquez-emociones-01.pdf>
- Melendez Moral, J. C. & Gil Llario, M. D. (2004). Sabiduría y Envejecimiento. *Geriátrika*, 20, 218-225.
- OMS (2002) Envejecimiento activo: Un Marco Político [Versión electrónica]. *Revista Especializada Geriatria y Gerontología*, 37, 74-105.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Zamarrón Cassinelle, M. D. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Informes Portal Mayores*, n° 52. Extraído el 18 de abril de 2012, de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>

Firma de la Supervisora


He. Verónica Corina Solivarez.

Firma de la Co-supervisora


CLAUDIA ARIAS


Firma de las Alumnas


Noelia Botas


VIOLETA BLENGIO


Aylen Lpezino

Fecha: 05-12-2012

APROBADO

Gisela González
18-12-12



Índice

Introducción	1
Marco Teórico	6
Metodología	41
Resultados	47
Discusión	54
Referencias Bibliográficas.....	61

Anexo	74
-------------	----

Introducción

En el estudio de la vejez, durante bastante tiempo se tendió a dar mayor importancia al déficit y al deterioro, fomentando una visión negativa y estereotipada de esta etapa vital (Arias, 2009). Sin embargo, en las últimas décadas se produjo un cambio de enfoque, poniendo la mirada en las potencialidades y en los aspectos positivos del desarrollo. En esta línea, los enfoques teóricos que han aportado al estudio de la vejez son principalmente, la Psicología del Curso Vital y la Psicología Positiva.

La Psicología del Curso Vital considera que cualquier momento de la vida es evolutivamente relevante. Esto da especial sustento al estudio de la vejez como un proceso vital en donde también es posible crear nuevos vínculos, aprender, generar habilidades y competencias, etc. Baltes (1990), como principal exponente de esta línea, sostiene que el ser humano es capaz de tener un rol activo en el proceso de desarrollo, a través de la selección de metas, la optimización de medios para alcanzarlas y la compensación de las pérdidas.

La Psicología Positiva surgió en la década de 1990 y su principal exponente es Martin Seligman. Este enfoque se centra en el estudio de los procesos de las emociones y facultades positivas de los seres humanos. Desde esta perspectiva, se estudia la experiencia emocional y la sabiduría como campos que permiten desarrollar habilidades que apuntan al bienestar psicológico (Posek, 2006).

La emoción y la sabiduría se relacionan con aspectos que se van modificando a lo largo del ciclo vital, generando ajustes y cambios en el

modo de vida de las personas. La relación entre estos dos constructos desde una perspectiva del ciclo vital ha sido poco indagada, sin embargo se ha descubierto que las modificaciones en los modos de experimentar las emociones y la adquisición de habilidades relacionadas con la sabiduría, dan cuenta de aspectos positivos en los adultos mayores.

La sabiduría implica un conocimiento que hace posible formular competencias acerca de los hechos de una manera global, tanto en aspectos pragmáticos como en aspectos morales. En la edad adulta, esta habilidad se incrementa aportando otras maneras de resolver situaciones de la vida cotidiana (Baltes, 1994).

En cuanto a la experiencia emocional, teorías como la selectividad socio-emocional de Laura Cartensen (1999), sostienen que existen altos niveles de habilidades de regulación emocional en los adultos mayores. El afecto y la cognición se reestructuran de manera que se genera una optimización de los aspectos positivos. Como consecuencia, los adultos mayores aumentan su nivel de bienestar con la adquisición de estas habilidades, en comparación con adultos jóvenes que no han desarrollado aún plenamente este tipo de competencias.

De esta manera, el proceso de envejecimiento resulta ser un momento del desarrollo de los seres humanos donde es posible generar cambios y desarrollar competencias que mejoran los vínculos y ayudan a resolver situaciones cotidianas de una manera positiva.

Esta investigación pretende hacer un aporte en el estudio de las relaciones entre la experiencia emocional y la sabiduría en adultos mayores poniendo el foco en los aspectos positivos y las potencialidades de esta etapa de la vida.

El presente estudio intentó contribuir a la exploración de esta temática a través de un diseño no experimental, transversal /correlacional. Se seleccionó una muestra no probabilística intencional de 120 sujetos a quienes se administraron dos instrumentos que evalúan dimensiones de la experiencia emocional y sabiduría. El objetivo general de esta investigación fue explorar las relaciones entre las dimensiones de la experiencia emocional y la sabiduría en adultos mayores y adultos jóvenes en la ciudad de Mar del Plata.

En lo relacionado a los objetivos particulares, se buscó indagar las dimensiones de la experiencia emocional y evaluar la sabiduría en los dos grupos de edad; comparar las puntuaciones obtenidas en cada dimensión de la experiencia emocional y de sabiduría, identificando similitudes y diferencias entre los grupos y a cuál le correspondía las puntuaciones más altas y bajas.

Este trabajo consta de cuatro capítulos. El primero compete al marco teórico, el cual se encuentra dividido en tres apartados. En primer lugar se hace un recorrido por los enfoques del Curso Vital y de la Psicología Positiva, dando importancia a la combinación de estas perspectivas para el estudio del proceso de envejecimiento. En segundo lugar se desarrollan los

principales enfoques desde donde se estudia el concepto de emoción, como las perspectivas psicobiológicas y sociológicas, poniendo el foco en una línea teórica integrada. En tercer lugar se aborda la definición y recorrido teórico del concepto de sabiduría, pasando por una aproximación tanto filosófica como científica del término, desarrollando teorías implícitas y explícitas de este concepto.

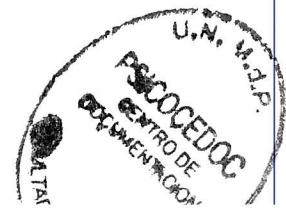
El segundo capítulo corresponde a la Metodología, en donde se especifican métodos, instrumentos, población, muestra y tipo de análisis de los datos obtenidos.

En el tercer capítulo se exponen los Resultados obtenidos a partir del análisis de los datos.

El cuarto capítulo corresponde a la Discusión

Por último se incluye un Anexo con los instrumentos utilizados.

Marco Teórico



El proceso de envejecimiento

El envejecimiento es un proceso por el que atraviesa todo ser vivo que, puede decirse, comienza en el momento en que se nace.

Desde el punto de vista biológico, es sabido que no todas las funciones comienzan a declinar en el mismo momento ni que sucede de la misma manera en todas las personas. Cada sistema fisiológico tiene sus propias características y es afectado por diferentes factores. Si bien nadie escapa a la vejez, dado que es un fenómeno universal y está inscrito en el programa genético, cada individuo envejece de acuerdo a la vida que ha llevado, la cultura en la que ha estado inmerso, al ambiente en el que ha vivido, entre muchas otras variables (Hernando Ibeas, 2006).

Desde sus inicios, la rama de la psicología que se ocupó de estudiar el desarrollo del ser humano menospreció la última etapa de la vida por el hecho de considerar que luego de alcanzada una cierta edad, el individuo ya no se desarrollaba, sino que comenzaba a padecer puras pérdidas y declives. Tales concepciones demostraron un gran interés por el estudio exclusivo de la infancia y la adolescencia. Se afirmaba que en estas etapas las funciones y estructuras psicológicas se complejizaban y perfeccionaban, y se daba por sentado que una vez alcanzado un punto cúlmine el curso evolutivo del ser humano adoptaba una trayectoria en forma de U invertida (Villar, 2005). Es decir, que los cambios acaecidos a partir de un determinado momento estaban signados por el detrimento. Dichas

perspectivas tuvieron en común el atribuirle al desarrollo humano un carácter unidireccional y unimodal (Lombardo & Krzemien, 2008) haciendo extensivo a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales el modelo biológico de deterioro.

A pesar de la hegemonía del paradigma del deterioro, algunos autores, en diferentes períodos de la historia de la psicología del desarrollo, se destacaron por aportar nuevas concepciones con respecto a la vejez. Tal es el caso de Stanley Hall que ya en el año 1922 sostenía que la última etapa de la vida tenía su propia manera de pensar, de querer y de sentir, así como su propia psicología (Hall, 1922).

Por otra parte, resalta particularmente el trabajo realizado por Erik Erikson, quien a finales del siglo XX introduce por primera vez una perspectiva del desarrollo que incluye todo el ciclo vital humano. Este célebre autor, si bien se formó inicialmente en psicoanálisis, se alejó de este paradigma fundamentalmente al dejar de lado el énfasis en los impulsos sexuales y hacer hincapié en las influencias sociales como motores de las elecciones de vida del sujeto (Villar, 2003).

Erikson (1982) da cuenta del desarrollo del ser humano secuenciado en ocho etapas, que varían cronológicamente de acuerdo a la cultura en la que esté inmerso el sujeto y que cada una confronta al sujeto con una crisis psicosocial planteada por la existencia de una dicotomía. Dicha crisis, al ser resuelta, permite el crecimiento del individuo, y cada etapa superada abre la

posibilidad del afrontamiento de la siguiente. De modo sintético se exponen a continuación las etapas mencionadas:

1º etapa: Confianza básica vs. Desconfianza: abarca aproximadamente el 1º año de vida y consiste en la posibilidad o no, por parte del niño, de confiar en sus cuidadores, a partir de presunciones basadas en la satisfacción de sus necesidades. Si se logra confiar, el niño será capaz de implicarse en situaciones y afrontar nuevos desafíos.

2º etapa: Autonomía vs. Vergüenza y duda: transcurre entre los 2 y los 4 años de vida del niño. Aquí el niño se enfrenta a la necesidad de hacer elecciones propias, pero permaneciendo dentro de los límites establecidos por sus cuidadores. La convergencia de ambas tendencias permite el desarrollo de la voluntad y el desvanecimiento de dudas y temores.

3º etapa: Iniciativa vs. Culpa: corresponde aproximadamente a la etapa preescolar y se trata del establecimiento de metas personales, de la planificación de acciones, las cuales, si no son compatibles con las iniciativas de los demás, pueden hacer que el niño se sienta culpable. Suscitar la participación del niño por parte de los padres permite superar esta encrucijada.

4º etapa: Diligencia vs. Inferioridad: coincide aproximadamente con el inicio de la escolaridad y aquí el niño se confronta con la capacidad de interactuar con sus pares. El éxito de esta etapa deviene en la competencia para emplear recursos y habilidades.

5° etapa: Identidad vs. Confusión de roles: corresponde a la etapa de adolescencia y la crisis a superar consiste en asumir sus primeros compromisos sin caer en la confusión de roles. La superación de aquella conduce a la fidelidad.

6° etapa: Intimidad vs. Asilamiento: una vez atravesada la adolescencia y habiendo conquistado su identidad, el sujeto se enfrenta ante la encrucijada de ponerla en juego entrando en relación con otras personas. El éxito de esta etapa consiste en adquirir la confianza necesaria para poder establecer vínculos de intimidad y la capacidad de amar.

7° etapa: Generatividad vs. Estancamiento. Esta etapa refiere a ser capaz de adquirir la virtud de sentirse necesitado por los demás y, a partir de allí, buscar trascender trabajando por el bien de otras personas.

8° etapa: Integridad del Yo vs. Desesperación. Superar exitosamente esta etapa significa sentirse satisfecho con la vida que se ha tenido y con el presente que se tiene, sin arrepentimientos, remordimientos, ni temores. En este momento, la vida puede ser vista como un todo significativo.

La originalidad de este autor reside en considerar relevantes todas las etapas de la vida, así como en afirmar que en todas y cada una de ellas, el sujeto se encuentra ante la posibilidad de experimentar tanto pérdidas como ganancias, incluso en el envejecimiento. Por lo que la manera de envejecer, de acuerdo con esta visión, estará signada por el modo en que se superó cada una de las etapas precedentes.

Como puede observarse, esta postura se distingue por considerar como fundamentales las influencias sociales por las que es atravesado el sujeto (Villar, 2003). Este modo de entender al individuo, desde un enfoque bio-psico-social, también será el rasgo central de teorizaciones posteriores verdaderamente significativas en lo referente al desarrollo del sujeto.

Tal es el caso de la Psicología del Curso Vital o *Lifespan* cuyos principales iniciadores fueron autores como Paul Baltes, Hans Thomae, Warnes Schaie, John Nesselroade, entre otros (Villar, 2005). Dicho enfoque tiene como premisas fundamentales:

-El considerar el desarrollo humano como un proceso a lo largo del cual ocurren tanto pérdidas como ganancias (Baltes, 1987), a pesar de que ciertos períodos estén signados por la correspondiente preponderancia de pérdidas o ganancias;

-La multiplicidad de factores que influyen el proceso evolutivo:

-influencias normativas relacionadas con la edad: son aquellas que se refieren a las expectativas cronológicas sociales y biológicas, tales como "la edad en que se aprende a caminar" o "la edad de ir a la escuela". Este tipo de influencias son totalmente relativas y dependientes de la época y la sociedad en que se vive;

-influencias normativas relacionadas con la historia, las cuales se refieren a los acontecimientos histórico-sociales que tienen un impacto en la vida de los individuos que componen dicha sociedad.

Ejemplos de estos eventos pueden ser las guerras, las revoluciones o catástrofes naturales;

-influencias no normativas. Éstas consisten en los acontecimientos fortuitos y cotidianos de la vida de los individuos, los cuales tienen la capacidad de alterar significativamente su curso. Tales acontecimientos pueden ser uniones de pareja, hijos, cambios de trabajo, de ciudad, entre muchos otros (Baltes, 1987).

Los dos primeros tipos de influencias inciden en la conformación de una identidad social, mientras que las últimas son de carácter individual, pero bien pueden alterar notoriamente el curso vital de las personas.

-Y, la capacidad del ser humano para adaptarse a las circunstancias de su vida, teniendo un rol activo en su proceso de desarrollo, a partir de la *selección* de metas, la *optimización* de medios para lograr la meta seleccionada y la *compensación* de pérdidas (Baltes&Baltes, 1990). Estos "procesos de selección, optimización y compensación funcionan de formas activa y pasiva, consciente e inconsciente, individual y colectiva" (Baltes, 2000). Específicamente, la selección consiste en aprovechar oportunidades y percatarse de restricciones, ya sean biológicas, sociales o individuales, y actuar de acuerdo con ellas, tanto ideando metas alcanzables, centrándose así en las ganancias, como adaptando y modificando objetivos, centrándose en las pérdidas (Dulcey Ruiz & Uribe Valdivieso, 2002). Optimización significa "identificar procesos generales involucrados en la adquisición, la aplicación y el refinamiento de medios para el logro de metas relevantes"

(Baltes&Freund, 2007). Y con compensación se hace referencia a la posibilidad de considerar las pérdidas, tanto de capacidades como de recursos, generando posibles maneras de superar dichas pérdidas sin verse obligado a cambiar las metas (Dulcey Ruiz & Uribe Valdivieso, 2002).

En resumen, este enfoque refiere a la existencia de múltiples dimensiones que tiene el desarrollo humano, las diversas direcciones que éste puede tomar y la muy amplia variedad de causas que lo afectan.

La perspectiva del Ciclo Vital, es considerada como un marco de referencia más que como un mero cuerpo teórico. Supera enormemente los postulados de la psicología del desarrollo, los que pretenden ser universales, para dar cuenta del envejecimiento como un proceso de creciente complejización y diferenciación, dando por resultado tantas vejez como sujetos existen. De este modo, la importancia de la edad cronológica se vuelve relativa, debido a que deja de ser un factor causal explicativo, descriptivo y organizativo de la vida humana.

El hecho de que cualquier segmento de la línea de la vida de todo sujeto sea potencialmente relevante en lo referente a lo evolutivo, despertó el interés en el estudio de la vejez como etapa particular. El enfoque del ciclo vital otorgó una visión un tanto más optimista con respecto al envejecimiento, ya que se demostró que en esta, como en cualquier otra etapa de la vida, también es posible aprender, formar nuevos vínculos, fortalecerse psicológicamente, realizar actividades, etc., al tiempo que pueden sostenerse funciones, habilidades y competencias que se creían

perdidas al llegar a la adultez mayor. Si bien tampoco es cierto decir que para todo el mundo la vejez es la mejor etapa de la vida, se puede afirmar que las personas envejecen de acuerdo a la vida que han llevado, lo cual, al menos, permite derribar el mito de que la vejez es sinónimo de decrepitud.

Por su parte, la Psicología del Curso Vital considera a la adultez como “la consecuencia de un proceso de desarrollo durante la vida, el cual incide en múltiples influencias en permanente interjuego” (Dulcey-Ruiz & Valdivieso, 2002). Es una etapa de la vida definida por el contexto sociocultural de aquel que se ha convertido en adulto. Implica transiciones, toma de responsabilidades, roles, etc., específicos del contexto en el que se desarrolla la persona.

En paralelo con el creciente interés en relación a la última etapa vital, otros investigadores de la psicología en general comenzaban a poner el foco de la atención no ya en la patología, sino en las capacidades y potencialidades con que cuentan los seres humanos. Hasta antes del nacimiento de este nuevo enfoque positivo, la Psicología como disciplina científica se había dedicado casi exclusivamente al estudio de la enfermedad mental. Y en lo que respecta a la vejez particularmente, esta etapa vital había sido abordada sólo desde el punto de vista del declive de las estructuras psicológicas, sosteniendo la existencia de una homogeneidad en cuanto a los procesos que acaecen en los sujetos que atraviesan este momento de sus vidas. Si bien los resultados alcanzados han sido eficaces, logrando aliviar muchos padecimientos mentales, se había estado dejando

de lado el desarrollo de conocimientos acerca de los estados que hacen que para el ser humano la vida tenga sentido.

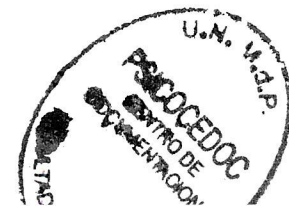
En la década del 1990, de la mano de Martin Seligman como pionero, surge la Psicología Positiva, una rama de la psicología que, por medio de la investigación científica, intenta comprender, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas de las personas (Posek, 2006). Este nuevo enfoque permitió el desarrollo de estudios que demuestran que potenciar las facultades positivas de los seres humanos puede ser útil tanto para tratar como para prevenir padecimientos psicológicos. Ejemplos de estos estudios son los Fredrickson (2000), quien se dedicó a abordar científicamente las emociones positivas, concluyendo en la importancia de éstas como medio para enfrentar problemas; estudios de Seligman (2002), que abordan al optimismo como potenciador del bienestar y de la salud; investigaciones de Casullo (2006) quien se interesó por el humor y su capacidad de producir beneficios psicológicos, físicos y sociales; y Csikszentmihalyi (1996) que se interesó por la creatividad, considerándola como un recurso con el que cuentan las personas para enfrentar situaciones adversas; entre cientos de otros.

La convergencia de los nacimientos del enfoque del curso vital y de la Psicología Positiva dio lugar a la posibilidad de explorar los aspectos positivos de la vejez. Si es cierto que en toda etapa vital suceden algunas ganancias en determinadas dimensiones, por ende también será cierto que se encontrarán cualidades y características positivas también en la vejez.

Es en este sentido es que se han realizado numerosas investigaciones que demuestran no sólo que la última etapa de la vida puede ser agradable, provechosa y activa, sino que además, en determinadas dimensiones psicológicas, las personas que han vivido más años se encuentran en mejores condiciones que las más jóvenes.

Ejemplos de estas investigaciones, por citar sólo unas pocas son:

- Aquellas que indican que el Capital Psíquico se acrecienta con la edad (Arias, Castañeiras&Posada, 2009)
- Las que sostienen que el erotismo y la sexualidad siguen vivos durante la vejez (Iacub, 2006; Dorfman Lerner, 1997)
- Las que afirman que el bienestar psicológico se mantiene e incluso se incrementa con el paso de los años(Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Arias & Soliverez, 2009; Villar, Triadó, Solé &Osuna, 2003)
- Las que refieren que los adultos mayores tienen similares niveles de felicidad que los jóvenes (Wood, Kisley & Burrows, 2007)
- Otras que han corroborado que las personas de más edad controlan mejor sus emociones (Carstensen,Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000)
- Las que aseveran que las personas mayores tienen mayor comprensión de sus emociones y más habilidades para regular sus emociones que los más jóvenes (Arias & Giuliani, 2012).



- Y también aquellas que sostienen que se encuentran mayores niveles de sabiduría a medida que la persona se va haciendo mayor (Meléndez Moral & Gil Llario, 2004)

El cambio de paradigma que poco a poco estamos viviendo con respecto a la vejez resulta necesario. Sabemos que el imaginario social de una cultura determinada hace que veamos al mundo como pensamos que es. Y la imagen que nuestras sociedades tienen acerca de los viejos actualmente es negativa y prejuiciosa. Demostrando la existencia de las potencialidades y los aspectos positivos existentes en esta etapa vital se logrará un mejoramiento en la visión que se tiene de la misma, lo cual redundará (como está sucediendo actualmente) en políticas de promoción de la salud y del bienestar integral de la población acorde con todo el ciclo vital. Con respecto a esta cuestión, la OMS (2002, p. 82) afirma que “cuando las sociedades son más proclives a atribuir los síntomas de enfermedad al proceso de envejecimiento, es menos probable que proporcionen servicios de prevención, de detección precoz y de tratamiento apropiado.”

Es bien sabido que, para los Estados nacionales, las inversiones en lo referido a la prevención y promoción de la salud redundan en un descenso de los gastos asistenciales generados para recuperar la salud o paliar enfermedades. Contribuir desde la investigación científica a demostrar que incluso en las etapas más avanzadas de la vida los sujetos pueden ser activos y que todavía pueden promoverse hábitos saludables, podría afectar directamente en el interés de los Estados por gestar políticas y programas

que promuevan un “envejecimiento activo”. El envejecimiento activo es “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”(OMS, 2002, p. 79) y permite que los sujetos puedan “realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia” (OMS, 2002, p. 79).

Emoción

Para abordar el estudio de las emociones, es necesario hacer un recorrido por las diferentes líneas que históricamente han trazado definiciones y estudios al respecto. Teniendo en cuenta que las tendencias dominantes de cada época han impuesto su sesgo particular en el estudio de la emoción, cada definición es una manifestación más de las distintas escuelas, orientaciones y planteamientos vigentes en un momento particular. En este sentido la emoción puede ser considerada como un proceso en el que intervienen diversos componentes, para definirla cada autor pone el foco en un aspecto que difícilmente coincida con el de otro, de manera que no resulta sencillo arribar a una definición consensuada (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006). Más allá de las limitaciones, se esbozarán las diferentes líneas de investigación en el campo de la emoción para luego

poner el foco en la especificidad de la experiencia emocional en la vejez, desde una perspectiva del ciclo vital.

Entre las diversas líneas de investigación en el campo de estudio de la emoción, las principales se encuadran dentro de teorías psicobiológicas, sociológicas e integradoras.

Dentro de la perspectiva psicobiológica, se considera a las emociones como procesos neurofisiológicos que han evolucionado para tratar con las tareas fundamentales de la vida, de manera que han sido filogenéticamente adaptativas (Ekman, 1999). Paul Ekman, como exponente de las teorías evolucionistas, propone una serie de emociones básicas: miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa, asco y desprecio (Ekman, 1994). Estas se caracterizan por tener señales distintivas universales, es decir que se reconocen las emociones básicas según expresiones corporales identificables por todos los seres humanos. Estas emociones básicas generan una activación fisiológica que prepara al organismo a responder de determinada manera. A su vez, poseen un mecanismo de evaluación automático, donde los estímulos activan rápidamente la respuesta, sin que medien deliberaciones o procesos conscientes. Existen también elementos comunes en el contexto que provoca una emoción básica, que serán los mismos para todas las personas atravesadas por una determinada cultura (Ekman, 1999).

Según la perspectiva evolucionista, las emociones proveen información que resulta de utilidad para la adaptación al contexto social

(Giuliani, 2012). A través de ellas, se obtienen datos sobre la realidad que el sujeto utiliza en función de sus necesidades para conducirse de manera adaptativa. En este marco, Snyder y López (2007) consideran a la emoción como el resultado de una evaluación, en donde se delibera la importancia del objeto para el bienestar personal. Toda emoción necesariamente posee un objeto y cualidades específicas relacionadas con este. Tanto las emociones negativas como las positivas tienen un gran valor adaptativo y están relacionadas con la supervivencia y el desarrollo humano.

Por otra parte, las concepciones sociológicas de la emoción consideran que ésta es producto de la sociedad, no de la biología. La importancia de esta línea de investigación radica en la diversidad de la experiencia emocional entre las culturas. Según Hofstede, (2009) las sociedades son evaluadas según dimensiones que pueden explicar la especificidad cultural respecto de las emociones. Un ejemplo de ello es la dimensión individualismo-colectivismo: para los japoneses la expresión emocional de enojo en grupos externos (conocidos casuales, espacios públicos) es considerada más apropiada que para los estadounidenses. Mientras que estos últimos consideran más adecuada la expresión de disgusto en grupos internos (familia, amigos) que en los externos (Ekermans, 2009).

De este modo, las emociones aparecen determinadas por factores sociales, consecuentemente cada grupo social establecerá normas y patrones de expresión emocional. De igual manera, dentro de una misma

cultura, existen diferencias de género en la forma de pensar las emociones que se traducen en estereotipos. Las diferencias de género en las competencias emocionales se deben a las formas de socialización emocional que utilizan los padres. Principalmente en la cultura occidental, para el sexo femenino la socialización relacionada con los sentimientos es más aceptada que en los varones, de manera que desde la niñez existe un estrecho vínculo entre las emociones y la feminidad (Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez & Latorre Postigo, 2008).

Dentro de la perspectiva social, Averill (1980) afirma que una emoción constituye una función social transitoria, que incluye la evaluación de la situación por parte de un individuo y que se interpreta como una pasión y no como una acción. Estos roles sociales transitorios son generados por normas y expectativas dentro de una sociedad y, mediante ellos, se gobiernan las emociones de un individuo. Según este autor, las reacciones emocionales se elaboran social e institucionalmente en modelos de respuesta a ciertas situaciones (Ledoux, 1999).

Tomando el concepto de evaluación y modelos de respuestas, es significativo el aporte de Scherer, quien sostiene que las emociones son provocadas por una evaluación que no siempre es consciente. Esta evaluación es un proceso que se realiza sobre situaciones que se convierten en patrones de reacción en diferentes ámbitos, como tendencias de acción, sentimientos, expresión, y que determina una respuesta. De esta manera,



habría tantos estados emocionales como patrones resultados de cada evaluación (Scherer, 2000).

Teniendo en cuenta este desarrollo y considerando que en los fenómenos psicológicos como la emoción existe diversidad de determinantes que los constituyen, resulta preciso el abordaje desde una perspectiva integradora. De esta manera, se consideran tanto factores biológicos como culturales. Según este análisis, puede pensarse que las emociones son fenómenos multifacéticos, que involucran al organismo como un todo e implican cambios tanto a nivel fisiológico como en la experiencia subjetiva y en el comportamiento de los individuos (Gross & Thompson, 2007).

En un intento de superar los planteamientos radicales en torno a la emoción, Turner (2009) sostiene que las concepciones sociológicas no pueden ignorar que existen bases neurológicas para emociones como vergüenza, culpa, celos, venganza, orgullo, simpatía y otras que se construyen a partir de las emociones primarias. El hecho de que existan emociones que se repiten en todas las culturas humanas da cuenta de una base biológica que no puede pasar desapercibida. Sin embargo, no hay duda que la estructura social, la cultura y la socialización tienen efectos en la particular expresión emocional, aunque esto no signifique que la capacidad de experiencia emocional es exclusivamente un producto de ellas.

Para una definición de emoción que sea pertinente a la presente investigación es preciso encuadrar este concepto dentro de la teoría del ciclo vital. Esta teoría considera al desarrollo humano como un proceso en donde

cualquier segmento de la vida es relevante en cuanto a la adaptación evolutiva. No se considera a la edad cronológica como una guía sino que cada proceso adquiere importancia en el contexto del curso de la vida (Baltes, 1983). De esta manera, la vejez no es una consecuencia de la historia de cada persona sino un proceso vital en donde es posible tener un rol activo.

Los adultos mayores son frecuentemente asociados con la disminución de las habilidades, sin embargo en el ámbito de las emociones se producen mayores logros a medida que se envejece (Gross, Cartensen, Pasupathi, Skorpen, Tsai & Hsu, 1997).

La teoría de la selectividad socioemocional que plantea Laura Cartensen (2003) explica los cambios y los logros en el ámbito de la emoción en términos de una transformación motivacional. La autora plantea que las limitaciones percibidas en el tiempo, relacionadas al envejecimiento, llevan a cambios motivacionales que dirigen la atención a metas que impliquen mayor relevancia emocional. Estos cambios en las metas traen consecuencias en el interjuego dinámico entre los individuos y sus ambientes, como la optimización de la experiencia y regulación emocional. La regulación de las emociones es una estrategia adaptativa al contexto en el que el sujeto está inmerso, implica un esfuerzo para modificar tanto emociones negativas como positivas, de acuerdo a los fines deseados (Gross & Thompson, 2007)

En este sentido, los adultos jóvenes optan por metas relacionadas a la expansión y a la adquisición de nuevos conocimientos, pese a que exista mayor probabilidad de experimentar emociones negativas. Por el contrario, cuando los límites de tiempo son percibidos, predominan las metas emocionalmente significativas, que usualmente ofrecen menos en cuanto a nueva información pero más en cuestiones relacionadas al significado emocional de la vida. En este proceso, los adultos mayores estructuran su mundo de manera que se evite activamente las emociones adversas y se optimice el significado emocional de experiencias sociales. Se prioriza la calidad de las relaciones sociales y se disminuye la red social de tal forma que se eviten vínculos potencialmente negativos (Cartensen, Fung & Charles, 2003).

Blanchard Fields (2004) también hizo su aporte a la experiencia emocional en la vejez desde la perspectiva del ciclo vital, poniendo el foco en las estrategias de resolución de problemas cotidianos. La autora sostiene que el componente emocional cumple una función fundamental en la resolución de problemas cotidianos. Cuando el foco del problema está centrado en la cuestión emocional, existen diferencias en las estrategias de resolución de problemas adoptados por los distintos grupos de edad. Siguiendo con este planteo, cuando se trata de problemas interpersonales, los adultos mayores tienen una preferencia por estrategias de regulación emocional pasivas. Estas estrategias son más efectivas en la vejez ya que se trata de evitar las emociones negativas y de mantener niveles tolerables

de reacción emocional (Blanchard Fields, Mienaltowski & Baldi Seay, 2007). Los adultos mayores son más eficaces en la regulación de sus emociones por lo que han aprendido de ellas a lo largo de su vida.

Lawton (1992) determina una serie de dimensiones que caracterizan la experiencia emocional en diversos aspectos, como la percepción subjetiva y la manera que tiene el sujeto de identificar y regular las emociones, la conducta manifiesta que éstas provocan y la activación fisiológica a la que se asocian. Estas dimensiones pueden aplicarse a cualquier emoción, sea positiva o negativa. Para esta investigación se administrará la Escala de Emociones Percibidas de Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean (1992), cuyas dimensiones se describirán brevemente a continuación.

El Control Emocional se refiere a la visión que tiene el sujeto sobre sus intentos para regular la intensidad, el contexto y los tipos de emociones, experimentadas o expresadas, que pueden llegar a ser exitosas. Es la capacidad de control de las propias emociones que percibe el sujeto.

La Extraversión es la tendencia a buscar la experimentación de emociones positivas, conllevan a un sentimiento de engrandecimiento y poder de acción.

La Estabilidad Emocional es la habilidad para mantener en el tiempo y las circunstancias un estado emocional positivo. Esta dimensión apunta especialmente a identificar la existencia de cambios de ánimo repentinos.

La Madurez Emocional a Través de la Moderación es la percepción de que, a través de la experiencia, se ha establecido cierta madurez para

moderar afectos tanto positivos como negativos y para tener mayor control sobre la aparición de situaciones que puedan conducir a una sobrecarga emocional. Es la percepción de que existen a lo largo de la vida, una serie de cambios que conducen a la moderación de las emociones.

La Moderación del Afecto Positivo representa la adaptación al mundo externo donde la novedad y su afecto positivo asociado es poco frecuente y el aburrimiento se convierte en un afecto probable. Esta moderación tiene una función regulatoria ya que responder a un estímulo nuevo puede ser menos adaptativo que a un estímulo familiar. Responder a lo conocido resulta más adaptativo debido a la práctica en la experiencia de la vida.

La Responsividad Psicofisiológica es la conciencia que tiene el sujeto de las manifestaciones de la emoción en el sistema nervioso autónomo. A pesar de que estas manifestaciones rara vez están sujetas a la regulación consciente, existe una capacidad de auto regulación relacionada a la disminución de su intensidad o su frecuencia.

Por último, la Búsqueda de Sensaciones representa un intento activo del sujeto a buscar estímulos que evoquen altos niveles de activación. Se trata de un comportamiento proactivo en búsqueda de altos niveles de estimulación externa.

Este estudio realizado por Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean (1992) en base al instrumento que se utiliza, dio como resultado que los adultos mayores presentan un aumento en el control emocional percibido, la

madurez emocional y la moderación del afecto positivo respecto de los más jóvenes.

Otras investigaciones también han aportado al estudio de las emociones a lo largo del ciclo vital. Labouvie Vief, Diehl, Jain y Zhang (2007) proponen que a medida que se envejece aumenta la capacidad para distinguir las emociones de manera más óptima y con complejidad y que existe un aumento en las habilidades de regulación emocional. Otro estudio realizado por Blanchard Fields, Mienaltowski y Baldi Seay (2007) indica que los adultos mayores son más efectivos en la resolución de problemas cotidianos utilizando estrategias de regulación de las emociones, especialmente cuando se trata de problemas interpersonales. Cartensen, Gross, Pasupathi, Skorpen, Tsai y Hsu (1997) encontraron que a medida que se envejece se registran mayores niveles de control emocional y menores experiencias negativas, como resultado de cambios en la motivación. Otra investigación, realizada por Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008), sostiene que los adultos mayores perciben tener un mayor control emocional y regulan sus emociones en mayor medida comparado con adultos jóvenes. A nivel local, Arias y Giuliani (2012) hallaron que las personas mayores tienen mayor comprensión de sus emociones y que su habilidad de regulación emocional también aumenta en comparación con personas jóvenes. Otra investigación realizada por Giuliani (2011) aporta más evidencia sobre los recursos de los adultos mayores en

cuanto a la regulación de las emociones, sosteniendo que poseen mayor comprensión de los estados emocionales que los jóvenes.

Según estos hallazgos, los adultos mayores tendrían mejores habilidades en cuanto al manejo de los estados emocionales en comparación con los jóvenes. Estas habilidades serían el producto de la experiencia adquirida a lo largo de la vida, que permite relacionar el conocimiento con el desarrollo, con el objetivo de mejorar los comportamientos a través de la selección, optimización y selección de estrategias. Estos procesos se encuadran dentro del concepto sabiduría que se desarrolla a continuación.

Sabiduría

Si quieres ser sabio, aprende a interrogar razonablemente, a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no tengas nada que decir.

Johan Kaspar Lavater(1741-1801) Filósofo, poeta y teólogo suizo.

El escaso desarrollo teórico sobre el concepto de “Sabiduría” en relación con el envejecimiento, es lo que nos motiva a indagar esta relación en el marco de esta investigación.

Es por esto que para poder comprender el concepto de “Sabiduría”, es necesario comenzar por tener en cuenta que se trata de un atributo

psicológico que en los últimos años ha sufrido grandes cambios en su proceso de construcción, así como un importante crecimiento en el campo de estudio de los procesos de envejecimiento intelectual, adquiriendo distintas connotaciones, las cuales no han alcanzado una definición estándar y unificada en la actualidad.

Se podría comenzar con la definición otorgada por el Diccionario de la Real Academia Española, a partir del cual es concebida como el grado más alto del conocimiento o bien como una conducta prudente en la vida o en los negocios. También se la iguala al conocimiento profundo de las ciencias, las letras o las artes, y al conocimiento en general (Diccionario de la Real Academia Española, 2001).

Por otra parte, si se consulta sobre la Etimología de la palabra, un diccionario chileno etimológico dirá al respecto, que la misma proviene del latín “sapere”, que quiere decir “tener inteligencia”.

Cotidianamente, pareciera que es común la asociación de la sabiduría con la vejez, encontrándose relacionado no tanto con el conocimiento de un área o negocio determinados, sino más bien con un tipo de conocimiento acerca de la vida que podría adquirirse en su recorrido mismo; esto se lograría superando desafíos constantes relacionados con distintas circunstancias y experiencias límite tales como la muerte y las enfermedades. Por esto mismo es importante tener en cuenta la edad como un factor crítico a la hora de considerar lo que el conocimiento popular

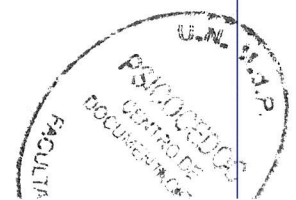
supone que es sabiduría, en tanto desarrollo y madurez en el ciclo de vida (Iacub, 2009)

Analizando los distintos desarrollos sobre el constructo desde la Filosofía, se encuentra que, para Sócrates, se trataría de una virtud innata, la cual trasciende el campo meramente cognitivo. Consistiría en el conocimiento de uno mismo, lo cual permite el conocimiento del Universo. “Sólo sé que no sé nada”, una de sus más citadas frases, la cual pareciera hacer referencia a que, aún en un estado de desconocimiento absoluto sobre la realidad o el mundo exterior, se sigue conociendo “algo”, el mero hecho de ser conscientes de nuestra ignorancia y desconocimiento, implica un conocimiento en sí mismo. La sabiduría en Sócrates, es pensada a partir de la posibilidad de lograr una revisión constante sobre los conocimientos que se tienen, desde los que se construirán conocimientos más sólidos, no siendo pensada, sencillamente, como una mera “acumulación” de conocimientos.

Aristóteles, por otra parte, consideraba a la sabiduría como un fin, el más elevado al que el hombre se puede dedicar a partir de lograr las virtudes más elevadas (las contemplativas), y cuyo objetivo es la captación de la verdad. Aristóteles pone énfasis en el hecho de que el hombre será más feliz en la medida en que pueda dedicarse a la vida contemplativa, por eso la sabiduría indicaría más bien, el tipo de elecciones y disposiciones de la persona, en tanto que elige seguir ese camino.

Otros desarrollos del concepto de sabiduría, son producidos desde un punto de vista científico, a partir de una sucesión de estudios empíricos que desarrollaron los aspectos centrales del constructo basados en una multiplicidad de teorías y metodologías distintas (Iacub, 2009). A partir de esto, se puede pensar que otro enfoque pilar para poder abordar el concepto es el de las teorías Implícitas (las cuales estarían basadas en las distintas representaciones sociales, realizadas por los individuos sobre sus propias experiencias personales, es decir, cómo se entiende a la sabiduría en la lengua cotidiana) y las teorías Explícitas (las cuales apuntarían principalmente a la evaluación y medición de las manifestaciones comportamentales-cognitivas de la sabiduría a partir de elaboraciones científicas).

Dentro de estas últimas teorías, Erikson (1970) fue uno de los primeros autores en incluir el término de sabiduría en la vejez. En su propuesta del desarrollo humano, la cual está caracterizada por ocho fases que abarcan la totalidad del ciclo vital de los seres humanos (traducidas en forma de conflicto), ubica recién en la última fase de la vida, integridad versus desesperación, a la aparición de la sabiduría, como una virtud que implicaría que la persona pueda comprender el significado de la existencia en general y de su vida en particular, además de poseer la estabilidad necesaria para afrontar el hecho de su propia muerte, y aceptando responsablemente la vida tal y como la ha vivido, siempre apuntando a las



mejores intenciones y a la preocupación por los intereses comunes y no personalistas.

Sternberg (1994) a pesar de encontrar muchas coincidencias entre ambos tipos de teorías, dice que las teorías explícitas se basan en investigar los aspectos no cognitivos de la sabiduría, mientras que las teorías implícitas acentúan principalmente la esfera intelectual de la sabiduría, así como los distintos elementos del razonamiento, tales como el uso de la información, la perspicacia, la agudeza, el juicio y el aprendizaje.

Dentro de las teorías Implícitas, surgen los trabajos de grandes autores como Clayton y Birren, quienes basados en fundamentar sus desarrollos de las distintas representaciones sociales sobre la sabiduría en las experiencias personales de los individuos y las pautas culturales de la sociedad, es que la definen como un tipo de inteligencia apta para obrar de acuerdo a los principios de paradoja, contradicción y cambio (Meléndez Moral y Gil Llario, 2004). La sabiduría se caracteriza por la integración de los procesos reflexivos, afectivos y cognitivos, los cuales se corresponden con tres atributos típicos presentes en los sujetos sabios: la intuición y la introspección (procesos reflexivos), la empatía y la compasión (procesos afectivos) y la experiencia y la inteligencia (procesos cognitivos).

Posteriormente, Holliday y Chandler (1986) harán una revisión del concepto, y lo redefinen como un conjunto de conductas y atributos organizados coherentemente y psicológicamente significativos, los cuales no se alterarían por variables en la edad. Para estos autores, la sabiduría se

mostraría como un descriptor multidimensional a partir del cual, diversas dimensiones específicas de su estructura, podrían ser interpretadas por las distintas capacidades psicológicas presentes en un individuo. La sabiduría resultaría determinada entonces, por cinco factores: la comprensión excepcional (tener pensamiento propio, y basarse en el sentido común, el aprendizaje empírico y tener la capacidad de despojarse de prejuicios); las habilidades de juicio y comunicación (tiene que ver con la comprensión de problemas cotidianos, así como ser fuente de consejo y tener un buen juicio con respecto a las distintas decisiones y asuntos de vida, analizando siempre las opciones desde distintas perspectivas); las competencias generales (tales como la comprensión, curiosidad, reflexión, la inteligencia); las habilidades interpersonales (lo cual implica personas que expresan sus habilidades en contextos sociales, tales como la sensibilidad, amabilidad, el equilibrio, etc); y la no intrusividad social o ser socialmente “no evasivo” (lo que implica la capacidad de ser discreto, no emitiendo juicios condenatorios, siendo no impulsivo y pudiendo planificar cuidadosamente). Asimismo, pudieron hallar asociaciones sobre las representaciones que tienen las distintas personas entre los cambios positivos de la vejez y la sabiduría (Baltes & Smith 1994).

En último lugar, Sternberg (1994) investiga cómo el concepto de sabiduría se va configurando a partir de las diversas representaciones que la gente tiene del mismo. Habría seis tipos de conductas indicadoras de sabiduría:

1. Capacidad de razonamiento, el cual apunta a considerar un problema y poder resolverlo, aplicando el conocimiento e informaciones viejas a los problemas concretos y nuevos. Implica una correcta eficacia en la función ejecutiva.
2. Sagacidad, consiste en la consideración de que es posible aprender de otras personas, prestando atención a los consejos y siendo juicioso.
3. Aprender de las ideas y del entorno, tiene que ver principalmente con la apertura a la experiencia, lo que incluye ser perceptivo y aprender de los errores ajenos.
4. Juicio, accionar de manera sensata y dentro de las propias limitaciones físicas e intelectuales, pudiendo pensar antes de actuar.
5. Uso exacto y rápido de la información, recordar, aprender y tener la capacidad de obtener información tanto de los errores como de los aciertos de las distintas experiencias.
6. Perspicacia, implica poseer la capacidad de entender e interpretar el entorno, siendo intuitivo.

La sabiduría estaría relacionada con la creatividad y la inteligencia, siendo el estilo intelectual, el proceso cognitivo, el contexto del entorno, el conocimiento, la motivación y la personalidad las dimensiones que permiten diferenciar a los tres constructos entre sí.

Un estudio realizado en la Univesidad Nacional de Córdoba (Urrutia, Alderete, Lenkiewicz, Davobe, Cremona, Garcia, et al., 2012) propone

considerar a la sabiduría como parte de la inteligencia práctica, el sujeto alcanzaría un equilibrio entre los ambientes conocidos y los nuevos gracias al conocimiento tácito (mediado por los valores), el cual es aprendido a lo largo del transcurso de la vida, a partir de la exposición constante de nuevas experiencias y contextos.

Dentro del paradigma de la Psicología Positiva, Paul Baltes y Freund (1998), crean un modelo teórico a partir del cual consideran a la sabiduría como el estado final del desarrollo humano, sin dejar de tener en cuenta las distintas variaciones que se dan en su expresión a partir de la combinación entre el universalismo de los seres humanos y las características socio culturales propias, en tanto se concibe como el nivel más alto de conocimiento con respecto a los medios y las metas de la vida.

De esta manera, la sabiduría favorece a la comprensión de los distintos contextos en los que estamos inmersos y precipita la adaptación a las diferentes situaciones que cada sujeto atraviesa a lo largo de su vida. Los autores proponen el Modelo de Selección, Compensación y Optimización (SOC) como una manera de poder alcanzarla, como un camino hacia el potencial humano. Éste consistiría en una serie de procesos de regulación del desarrollo, que propician la sabiduría.

Baltes y Freund, consideran que la Sabiduría y el método SOC operan de manera conjunta, constituyendo un conjunto de conocimientos y estrategias de comportamiento indispensables para el potencial humano, con una relación recíproca entre ambos: la sabiduría selecciona qué metas y

medios son ética y moralmente deseables, además de importantes en el desarrollo de la vida, mientras que el SOC especifica cómo se lograrían las metas sin concebir el origen ni los medios necesarios para lograrlas. Sin dejar de mencionar, que las conductas implicadas en el SOC, deben considerarse de suma importancia para la obtención de la Sabiduría (Baltes & Freund, 2003).

De esta manera, construyen una definición de la Sabiduría, entendida como el conocimiento acerca del pragmatismo fundamental de la experiencia de la vida, considerándola como un estado final deseable en el desarrollo humano, el cual podría ser implementado y experimentado a partir de la optimización selectiva con compensaciones.

Fernández Ballesteros (2004), por su parte, explica que la Psicología ha estado más preocupada por estudiar los comportamientos y atributos anormales que aquellos que se podrían definir como positivos. Pero no hay que ignorar que la nueva orientación que se está produciendo dentro del ámbito hacia esta configuración más positiva, afecta directamente al estudio del envejecimiento y la preocupación por aquellos aspectos que pueden llevarnos a lo que se puede denominar como una “vejez competente” (Fernández Ballesteros, 2004). Es así que la noción de sabiduría surge como un aspecto vinculado al desarrollo personal, como una cualidad positiva del envejecimiento.

Siguiendo con esta línea, es importante poder definir a la “sabiduría” como un concepto complejo, un atributo Psicológico que combina tanto

aspectos cognitivos (conocimientos y aprendizajes experienciales), como valorativos (empatía e intuición) y vinculares (habilidades sociales y comunicacionales).

Haciendo un rastreo de las investigaciones realizadas con respecto a la relación entre la sabiduría y la vejez, y la sabiduría en general, nos encontramos con una supremacía en la elaboración teórica y conceptual relacionada con la temática, por sobre la cantidad de resultados empíricos e instrumentos de evaluación existentes.

No obstante, podemos apreciar los resultados obtenidos por el grupo de Baltes (1999) en el Instituto de Berlín, cuyas investigaciones evaluaron los comportamientos de las personas relacionados con los ejercicios de revisión y planificación de vida, utilizando criterios involucrados con el concepto de sabiduría, (el amplio conocimiento, el pensamiento contextualizado, buena revisión de vida, etc.).

Compararon tres grupos de edad, sin encontrar diferencias significativas entre ellos, excepto por lo que sería la “conciencia de la incertidumbre”, donde los grupos etarios de mayor edad puntuaron más alto. Leves fueron las diferencias entre las medias de los grupos, pudiendo indicar gran estabilidad en relación con la edad y que la adquisición y transmisión de conocimiento relacionado con la sabiduría se da en todo el período de la adultez. Sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los talentos mecánicos y pragmáticos de la inteligencia, mostrando el grupo joven más talento en las medidas de la “mecánica” de la inteligencia, y el

grupo de más edad en la “pragmática”, lo que permitiría deducir que el vivir más años, favorecería la incorporación y la conservación de la sabiduría, sin dejar de lado otros factores importantes tales como las variables personales, motivacionales, culturales e históricas.

Por otra parte, Birren (1994) realizó un estudio piloto en el cual evaluó las distintas estrategias utilizadas por ejecutivos de mediana edad exitosos, a partir del cual pudo concluir que a lo largo de su proceso madurativo, los jóvenes percibían un incremento en su capacidad de generalización y de procesar la información de un modo imparcial y abstracto, para lograr arribar a resultados y soluciones más efectivas. En 1980, junto con Clayton, llevaron a cabo una nueva investigación a partir de la cual revelaron que los jóvenes y adultos de mediana edad, tienden a ubicar la palabra “anciano” más próxima de “sabio” que la gente del grupo etario de mayor edad. Este descubrimiento pareciera insinuar que las personas jóvenes asocian la edad con la sabiduría, mientras que los adultos mayores no consideran que la edad y la sabiduría estén necesariamente relacionadas.

Casullo y Fernández Liporace (2006) en Argentina, llevaron a cabo una investigación empírica, utilizando una encuesta para evaluar la sabiduría. De esta manera, caracterizaron los distintos atributos que identifican y que no identifican a una persona sabia a partir de la utilización de una escala auto-administrable. La muestra incluyó a 1.100 sujetos de la ciudad de Buenos Aires, cuyas edades variaron entre los 30 y los 59 años. Estos participantes seleccionaron preponderantemente los siguientes

atributos como aquellos que caracterizan a una persona sabia: “tener conciencia de los propios límites” y “aprender de las demás personas”, “reconocer que se ignoran muchas cosas”, “reconocer los errores propios”, “entender y aceptar diferencias de ideas y valores”, “pensar antes de hablar o hacer” y “razonar con claridad”.

En esta investigación se utiliza la Escala de Autoevaluación de la Sabiduría (Borgna, Moisset de Espanés & Urrutia, 2010) basada en la teoría de Sternberg (1994, p. 171) para poder medir la Potencia cognitiva, como “la capacidad de adquirir y utilizar el conocimiento en sus diversas formas, aplicarlo flexiblemente ante situaciones personales o ajenas, aprovechando los recursos según las experiencias previas y la creatividad. El uso del tiempo tiene un significado importante, así como el desarrollo de estrategias para analizar diferentes situaciones, para emitir juicios y evaluar las consecuencias de los propios actos mediante la capacidad reflexiva. Lo anterior no sólo denota una actitud de responsabilidad sino que permite a los sujetos actuar con más serenidad y prudencia, logrando un equilibrio entre sus intereses personales, los de otras personas y los de la comunidad en general. La búsqueda de las formas de acción más adecuadas teniendo en cuenta la experiencia previa, junto al humor y la flexibilidad, posibilita la adaptación a las circunstancias vitales.” Y la Sensatez, definida como una “fuerza de carácter que predispone a la prudencia y al autocontrol, lo que permite la efectividad en las habilidades personales. Esto produce el abandono de una postura omnipotente, aceptando las limitaciones

personales en los distintos aspectos vitales. Genera un modo de pensar que guía hacia el logro de una comprensión excepcional de las otras personas, del sí mismo y del mundo. Las personas sensatas pueden entender las emociones propias y diferenciarlas de las de los demás con juicio y reserva, con tacto y tolerancia. La capacidad de controlar impulsos ayuda a la regulación de los comportamientos, permitiendo un accionar productivo y condescendiente. Este factor señala atributos que generan un modo de pensar que guía hacia lo mejor con una actitud de respeto hacia la diversidad”Sternberg (1994, p. 211)

Por lo antes expuesto, podemos concluir que el concepto de “sabiduría” ha sido definido e interpretado, desde diversas teorías y en distintas épocas de la sociedad, sin poder arribar a una definición unánime del mismo. Este trabajo se propone profundizar el tema y analizar si existe una vinculación con las emociones en la población de adultos mayores, generando un aporte desde la psicología positiva y la teoría del ciclo vital.

Metodología

Materiales y métodos

El estudio se desarrolló en base a un diseño de tipo no experimental, transversal/ correlacional.

Población y muestra

La población en estudio estuvo conformada por personas de ambos sexos, que tuvieran entre 35 y 50 años o entre 60 y 75 años de edad que residen en la ciudad de Mar del Plata de manera permanente y que no presentaran deterioro cognitivo aparente. La selección de la muestra fue no probabilística intencional de 120 sujetos de ambos sexos; 60 de cada grupo de edad, . La participación en este estudio fue anónima y voluntaria, garantizando la confidencialidad de los datos, que fueron utilizados únicamente con fines científicos y académicos. Los instrumentos se administraron de manera individual en un encuentro de aproximadamente 30 minutos. Las personas fueron contactadas en espacios públicos y en diversas organizaciones como centros de jubilados o espacios para la tercera edad. Se les solicitó un consentimiento informado en donde se garantizaba la confidencialidad de los datos y su uso para fines académicos.

En el primer grupo (de 35 a 50 años) la gran mayoría de los encuestados poseía un nivel de instrucción terciario o universitario (75%). Con respecto al grupo de convivencia, el 46% vivía con la familia (3 o más

integrantes), mientras que el 33% convivía en pareja. El 25% de los entrevistados no tenía pareja mientras que el resto sí. En cuanto a la ocupación, gran parte de la muestra se dedicaba a la docencia (36%) o trabajaban como empleados (35%).

En el segundo grupo de edad (de 60 a 75 años) el 35% completó el nivel secundario y el 33% alcanzó el nivel primario, mientras que el 13% obtuvo un título universitario. El 66% de los entrevistados en este grupo tenía pareja y el 56% convivía con ella. El 26% convivía con su familia, mientras que el 16% lo hacía solo. En cuanto a la ocupación, la mayoría manifestó estar jubilado (60%).

Instrumentos

Se administraron, de manera individual, los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de datos sociodemográficos: se exploró la edad, sexo, estado civil, grupo de convivencia, nivel de instrucción alcanzado y ocupación.
- Escalas de Emociones Percibidas de Lawton (Lawton, Kleban, Rajagopal & Dean, 1992), versión reducida que evalúa 7 dimensiones, compuestas por 41 afirmaciones para las cuales el sujeto tiene tres opciones de respuesta: a) “Nada característico de mí”, que puntúa 1; b) “Algo característico de mí”, que puntúa 2, y c) “Muy característico de mí”, que puntúa 3. El puntaje global mínimo es

41 y el máximo es 123. Las dimensiones evaluadas por este instrumento son:

- Control emocional: cantidad de ítems que lo componen: 9, puntaje mínimo: 9, puntaje máximo 27.
- Extraversión: cantidad de ítems que lo componen: 5, puntaje mínimo: 5, puntaje máximo 15.
- Estabilidad emocional: cantidad de ítems que lo componen: 10, puntaje mínimo: 10, puntaje máximo 30.
- Madurez emocional a través de la moderación: cantidad de ítems que lo componen: 6, puntaje mínimo: 6, puntaje máximo 18.
- Moderación del afecto positivo: cantidad de ítems que lo componen: 5, puntaje mínimo: 5, puntaje máximo 15.
- Responsividad psicofisiológica: cantidad de ítems que lo componen: 3, puntaje mínimo: 3, puntaje máximo 9.
- Búsqueda de sensaciones: cantidad de ítems que lo componen: 3, puntaje mínimo: 3, puntaje máximo 9.

Este instrumento ha sido utilizado en diversas investigaciones que estudiaron la experiencia emocional en adultos jóvenes, de mediana edad y mayores (Lawton, Kleban, Rajagopal & Dean 1992; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008), y ha demostrado poseer una adecuada consistencia interna $\alpha = .81$.

- Escala de autoevaluación de sabiduría (Borgna, Moisset de Espanés & Urrutia, 2010), compuesta por 30 ítems, cuyas opciones de respuesta son a) “Nunca”; b) “Casi nunca”; c) “A veces”; d) “Casi siempre” y e) “Siempre”. correspondiendo una puntuación de 1 a 5 (desde nunca hasta siempre). El puntaje global mínimo es 30 y el máximo 150. La misma está compuesta por dos factores:
 - o Potencia cognitiva: cantidad de ítems que lo componen: 17, puntaje mínimo: 17, puntaje máximo 85.
 - o Sensatez: cantidad de ítems que lo componen: 13, puntaje mínimo: 13, puntaje máximo 65.

Los autores de la escala han determinado que la consistencia interna de los ítems es de $\alpha = .90$.

Estos instrumentos fueron administradas a personas que aceptaron voluntariamente participar, luego de ser invitadas personalmente, convocadas en diferentes lugares, como espacios públicos, centros de jubilados, instituciones educativas y domicilios particulares. En todos los casos, tanto adultos jóvenes como adultos mayores, manifestaron el agrado de poder colaborar. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 30 minutos.

Análisis de datos

Una vez relevados los datos obtenidos, se procedió a su codificación, gestión y procesamiento a través de un software estadístico para Ciencias Sociales. Se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas (%; \bar{X} ; DS) e inferenciales (r de Pearson; t de Student).

Resultados

Dimensiones de Emociones Percibidas

Respecto del primer objetivo particular, el cual propone indagar las dimensiones de la experiencia emocional en sujetos de 35 a 50 años y de 60 a 75 años residentes en la ciudad de Mar del Plata y el tercer objetivo particular, que busca comparar las puntuaciones obtenidas en dichas dimensiones para ambos grupos de edad identificando similitudes y diferencias así como las puntuaciones más bajas y más elevadas en cada caso, se observó que existen diferencias entre las puntuaciones de ambos grupos para todas las dimensiones indagadas, con excepción de Estabilidad (Ver Tabla 1).

Las puntuaciones más elevadas obtenidas por el grupo de 35 a 50 años y con diferencias significativas respecto de las obtenidas por el grupo de más edad, se encontraron en Extraversión, Responsividad Psicofisiológica y Búsqueda de Sensaciones.

Mientras que, las puntuaciones más elevadas y con diferencias significativas del grupo mayor, se hallaron en las dimensiones de Control, Madurez y Moderación del afecto positivo.

A partir de estos resultados, nuestra hipótesis que planteaba que el grupo de sujetos de 60 a 75 años obtendría mayores puntajes que el grupo de 35 a 50 años en las dimensiones Control Emocional, Estabilidad Emocional, Madurez Emocional y Moderación del afecto positivo del constructo experiencia emocional, queda confirmada sólo de manera parcial,

en tanto y en cuanto no hayamos diferencias significativas entre las puntuaciones obtenidas por ambos grupos etarios en la dimensión Estabilidad Emocional.

Tabla 1. Puntuaciones Medias, Desvíos Standard y prueba t para Control emocional, Extraversión, Estabilidad, Madurez, Moderación de afecto positivo, Responsividad psicofisiológica y Búsqueda de Sensaciones según grupo de edad.

Grupo de edad	Control Emocional		Extraversión		Estabilidad		Madurez Emocional		Moderación del afecto positivo		Responsividad Psicofisiológica		Búsqueda de Sensaciones	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
35 a 50 años	15,60	2,14	10,32	1,99	17,1	2,29	9,90	2,22	9,43	2,12	6,40	1,35	5,12	1,55
60 a 75 años	16,68	2,19	9,48	1,94	17,0	2,11	12,37	2,57	11,28	2,19	5,65	1,28	4,12	1,42
t	-2,74 **		2,31*		0,04		-5,62**		-4,69**		3,10**		3,67**	

Nota: *p < .05

**p < .01



Dimensiones de Sabiduría

Respecto del segundo objetivo particular que propone evaluar la sabiduría en sujetos de 35 a 50 años y de 60 a 75 años residentes de la ciudad de Mar del Plata y el cuarto que busca comparar las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de la sabiduría: Potencia Cognitiva y Sensatez por grupo de edad, se puede observar que el grupo de más edad obtuvo puntuaciones más elevadas en ambas dimensiones, con diferencias significativas tanto para Potencia Cognitiva como para Sensatez (Ver Tabla 2).

De esta manera, queda confirmada la hipótesis que proponía que el grupo de sujetos de mayor edad obtendría puntajes más elevados que el grupo más joven en las dimensiones Sensatez y Potencia Cognitiva del constructo sabiduría.

Tabla 2. Puntuaciones Medias, Desvíos standar y prueba t para Potencia Cognitiva y Sensatez según grupo de edad

Grupo de edad	Potencia Cognitiva		Sensatez	
	M	SD	M	SD
35 a 50 años	66,43	7,46	51,68	5,22
60 a 75 años	69,87	8,26	54,50	4,86
<i>t</i>	-2,38**		-3,05**	

Nota: * $p < .05$
** $p < .01$



Comparación entre Sabiduría y Emoción

Finalmente, con respecto al objetivo general que pretende explorar las relaciones entre las dimensiones de la experiencia emocional y la sabiduría en adultos mayores (de 60 a 75 años) y adultos jóvenes (de 35 a 50 años) residentes en la ciudad de Mar del Plata, y la primer hipótesis que postulaba una relación entre las dimensiones Sensatez y Potencia Cognitiva del constructo sabiduría y el Control Emocional, la Extraversión, la Estabilidad Emocional, la Madurez Emocional, la Moderación de Afecto Positivo y la Búsqueda de Sensaciones del constructo experiencia emocional, se comprueba parcialmente, dado que no se encontró relación entre Sensatez y Extraversión, Sensatez y Moderación, ni entre Sensatez y Búsqueda de Sensaciones. Asimismo, tampoco la hubo entre Potencia Cognitiva y Extraversión, Potencia Cognitiva y Búsqueda de Sensaciones, Potencia Cognitiva y Moderación de Afecto Positivo, Potencia Cognitiva y Control ni entre Potencia Cognitiva y Responsividad Psicofisiológica.

Cómo se observa en la Tabla 3, la dimensión Sensatez tuvo relación con cuatro de las dimensiones de la experiencia emocional, tratándose de una relación leve positiva con Control y Madurez -dimensión con la cual más se correlaciona-, y de una relación inversa con Estabilidad Emocional y Responsividad Psicofisiológica.

Por su parte, la dimensión Potencia Cognitiva sólo tuvo una relación leve positiva con Madurez Emocional.

Tabla 3. Correlación r de Pearson entre las dimensiones de Sabiduría y Emoción

	Potencia	
	Cognitiva	Sensatez
Control Emocional	,07	,21**
Extraversión	-,04	,01
Estabilidad	-,12	-,22**
Madurez Emocional	,25**	,32**
Moderación del afecto positivo	-,03	,05
Responsividad psicofisiológica	-,07	-,18*
Búsqueda de Sensaciones	-,13	-,15

Nota: * $p < .05$
 ** $p < .01$

Discusión

A partir de los resultados anteriormente expuestos, se destacan a continuación algunos aspectos de las variables estudiadas y su relación con los objetivos del presente trabajo de investigación.

En lo referente a las emociones, existen diferencias significativas entre ambos grupos etáricos para todas las dimensiones indagadas con excepción de Estabilidad Emocional. En este sentido y respecto a la dimensión Control Emocional, los adultos mayores tendrían mejores habilidades en sus intentos para regular la intensidad y los tipos de emociones que sienten y expresan en ciertas situaciones de la vida cotidiana, teniendo más herramientas para controlar las emociones percibidas. Sucede lo mismo con las dimensiones Madurez Emocional y Moderación del Afecto Positivo, encontrando que las puntuaciones son más elevadas en el grupo de más edad .

Dado que estas dimensiones se refieren, por un lado, a la moderación de afectos positivos y negativos para tener un control superior en aquellas situaciones de sobrecarga emocional y, por otro, a la adaptación al mundo externo -regulando la respuesta a estímulos nuevos que pueden ser menos adaptativos-, podría pensarse que los adultos mayores tienen más habilidades de regulación, optimizando así su experiencia emocional.

Estos hallazgos son congruentes con los resultados obtenidos por Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean (1992) y por Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008), quienes

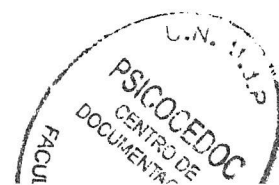
sostienen que los adultos mayores obtuvieron puntuaciones más elevadas que los adultos jóvenes en estas dimensiones.

Los resultados también apuntan en la dirección que plantea Laura Cartensen (2003) en la Teoría de Selectividad Socioemocional, quien sostiene que existen cambios motivacionales en los adultos de la tercera edad que los llevan a modificar la manera de experimentar las emociones, regulándolas de manera adaptativa.

Con respecto a la dimensión Estabilidad Emocional, que implica la habilidad para mantener en el tiempo y en el contexto un estado emocional positivo, la diferencia de puntaje entre ambos grupos no fue significativa como se esperaba, por lo que la hipótesis quedó confirmada solo de manera parcial.

Esto podría significar que la Estabilidad Emocional no es una dimensión vinculada con la edad y que, tanto adultos jóvenes como adultos mayores pueden mantener bien estados emocionales constantes, sin cambios de ánimo repentinos, como así también de ser inestables emocionalmente.

Los resultados arrojados en el constructo Sabiduría, permiten pensar que la Sensatez y la Potencia Cognitiva, se incrementan a lo largo del ciclo vital, y que, por lo tanto, los adultos mayores tendrían –en comparación con los más jóvenes– más capacidad de utilizar el conocimiento adquirido en situaciones de la vida cotidiana así como más fuerza de carácter, prudencia y



control -el cual permite mayor efectividad en habilidades cognitivas e interpersonales-.

La Potencia Cognitiva podría incrementarse por la experiencia adquirida a lo largo de vida, gracias al aprendizaje obtenido en las situaciones a la que se enfrenta el ser humano. Esto permitiría desarrollar más estrategias y recursos cognitivos, como la creatividad, mejor manejo del tiempo, análisis de diversas situaciones y habilidades para emitir juicios respecto de las mismas.

En lo que refiere a la hipótesis que plantea una posible relación de dicha variable con las dimensiones de la experiencia emocional, ésta se comprobó parcialmente ya que la única encontrada fue con Madurez Emocional. En este sentido podría pensarse que los adultos mayores, al tener conocimiento acumulado sobre la vida cotidiana, tienen mejores habilidades con las experiencias emocionales y mayor control sobre ellas, lo que llevaría a generar comportamientos más adaptativos en la resolución de problemas emocionales y vinculares en la vida cotidiana.

Este resultado es consistente con la teoría de Blanchard Fields, Mienaltowski y Baldi Seay, (2007), quienes sostienen que cuando el foco del problema se centra en lo emocional, los adultos mayores tienen preferencia por otro tipo de regulación emocional que los adultos jóvenes, adoptando una posición donde se evitan emociones negativas.

En cuanto a la Sensatez, se observan mayores puntuaciones en el grupo de más edad , lo que implicaría mejor control de los impulsos,

estableciéndose como un comportamiento adaptativo –debido a que se tiene un accionar productivo y condescendiente con el propio pensamiento y voluntad-, lo que llevaría a una mejor comprensión de si mismo y del mundo que los rodea.

Los hallazgos indican una relación entre este aspecto de la sabiduría y la Madurez Emocional, siendo las personas mayores quienes tendrían más prudencia frente a situaciones que generan emociones negativas, aceptando las limitaciones personales y reflexionando acerca de sus comportamientos.

Muestran también, una relación similar con la dimensión Control de los Impulsos, revelando que los adultos mayores tendrían mejores habilidades en la regulación de comportamientos y en sus intercambios con el entorno que los jóvenes, permitiéndoles así un control superior de los impulsos y las emociones.

En cuanto a la dimensión de Estabilidad Emocional, se tiende a suponer que a través de los años y de la experiencia de vida, se adquieren conocimientos y habilidades que permiten mantener un estado emocional estable. No obstante, la única relación encontrada con la sabiduría fue con la dimensión Sensatez, tratándose de una relación inversa, es decir, a más Sensatez menos Estabilidad y viceversa. De manera similar ocurrió entre Sensatez y Responsividad–dimensión vinculada con la comprensión de la propia experiencia emocional a nivel fisiológico-, tratándose del mismo tipo de relación inversa cuando en realidad se esperaba una relación leve o alta entre ambas variables, entendiendo que el autocontrol de las experiencias

personales y las habilidades para regularlas genera una mayor comprensión de uno mismo.

Tampoco se encontraron las relaciones esperadas entre Sensatez y Moderación del Afecto Positivo, considerando que la prudencia y el autocontrol de los impulsos ayuda a la regulación de los comportamientos, para lo que sería necesaria la percepción de cierta madurez para moderar los afectos positivos y negativos.

Sería recomendable que en futuras investigaciones se tomaran como punto de inicio estos ejes, para poder así, indagar en profundidad y explicar el comportamiento de estas relaciones.

Resulta pertinente el presente trabajo para el ámbito de la investigación, por haber producido datos empíricos necesarios para la elucidación de diferentes aspectos relacionados con la Sabiduría y la Emoción en dos momentos diferentes del ciclo vital. Esto, junto con los nuevos interrogantes y puntos que quedaron por profundizar, se convierten en un motivo fundamental por el cual se espera que esta investigación sirva como punto de partida para futuras investigaciones de la misma área temática, y así lograr avances en el estudio de la vejez que permitan generar diferentes teorías y políticas de intervención para mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

Vale aclarar que este estudio es considerado meramente aproximativo a la temática en cuestión y se destaca la posibilidad de trabajar con muestras más amplias o seleccionadas de manera aleatoria así como de

utilizar otros instrumentos (de exploración cualitativa por ejemplo) para ampliar la información sobre las variables indagadas.

Referencias Bibliográficas

Arias, C. ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez. Envejecimiento y Vida cotidiana, 11 y 12 de septiembre de; Buenos Aires: UBA; 2009.

Arias, C.; Castañeiras, C. y Posada, M.C (2009) ¿Las Fortalezas Personales se Incrementan en la Vejez? Reflexiones acerca del Capital Psíquico. En Iacub, Arias, Soliveréz y cols. *Desafíos y Logros Frente al Bien-estar en el Envejecimiento*. Buenos Aires: Eudeba, 31 -39

Arias, C.J. & Soliveréz, C. (2009). Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. Disponible en: www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalpsiquiatria.com

Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. En R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (pp. 305–339). New York: Academic Press.

Baltes, P. B. (1983). Psicología evolutiva del ciclo vital: algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría. En A. Marchesi, M. Carretero y J. Palacio (Comp.) *Psicología evolutiva 1. Teorías y métodos*(pp. 247-267. Madrid: Alianza Editorial

Baltes, P.B. (2000) Autobiographical reflections: from development methodology and life-span psychology to gerontology. En J.E. Birren, y J.F. Schroots, (Eds.). A history of gerontopsychology in autobiography (pp. 7-26). Washington, D.C.: American Psychological Association,

Baltes, P.B. y Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.) *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*(pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.

Baltes, P. B. & Freund, A.M. (2007). El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva con compensaciones. En Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. (eds.) *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones fundamentales y normas para una Psicología Positiva.* (pp. 45-62). Barcelona: Gedisa.

Baltes, P.B. & Freund, A. M. (2003). The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation (SOC): two meta—heuristics guiding the conduct of life. En C.L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: the positive person and the good life.* Washington, D. C.: American Psychological Association.

Baltes, P. B. & Smith, J. (1994) Hacia una psicología de la sabiduría y su ontogénesis. En Sternberg, R. (comp). *La sabiduría su naturaleza, orígenes y desarrollo* (pp. 109-147). Bilbao: Desclée de Brouwer, S. A.

Ballesteros (2004). Psicología de la vejez. [On Line]. Disponible en www.fundacionmhm.org/pdf/Mono1/Articulos/articulo3.pdf

Birren, J. E.& Schaie, K. W. (2001). *Handbook of the psychology of aging*. Vol. 3. Londres: Gulf Professional Publishing.

Casullo, M. (2006) Capital Psíquico, *Inconsciente Argentino*, Vol. 3, pp. 51-53.

Casullo, M. y Fernández Liporace, M. (2008) Diseño de un instrumento psicométrico para evaluar concepciones sobre la sabiduría. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, Vol. 15. U.B.A.

Cartensen, L. & Charles, S. T. (2007). El envejecimiento humano: ¿por qué incluso las buenas noticias se toman como malas? En Aspinwall, L.y Staudinger, U. *Psicología del Potencial Humano*. (pp.111-126) Barcelona: Gedisa.

Cartensen, L.; Fung, H.& Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27 (2), 103-123

Carstensen, L.; Pasupathi, M.; Mayr, U. & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.

Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. New York: HarperCollins Publishers.

De Miguel, A. (2003). Adaptación positiva en el proceso de envejecimiento. *Tabenque. Revista Pedagógica*, 16, 49-82, en: http://www.psicologia.ull.es/admiguel/palencia_2002.pdf

Diccionario de la Lengua Española (2001). España: Espasa.

Dorfman Lerner, B. (1997). La sexualidad en la tercera edad. *Acta psiquiátrica psicológica América Latina*, 43(4), 305-312

Dulcey Ruiz, E. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1),17-27

Erikson (1970). *Infancia y Sociedad*. Buenos Aires: Hormé.

Erikson (1985). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires: Paidós.

Ekermans, G. (2009). Emotional Intelligence Across Cultures: Theoretical and Methodological Considerations. En Stough et al (Eds.), *Assessing emotional intelligence*, (pp. 259-290). New York: Springer.

Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994). Afterword: Are there basic emotions? In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 46-47). New York: Oxford University Press.

Ekman, P. (1999). Basic Emotions en T. Dalgleish and T. Power (Eds.) *The Handbook of Cognition and Emotion*(pp. 45-60). Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.

Fernández Ballesteros, R. (2007). Luces y Sombras en la Psicología del Potencial Humano: el ejemplo de la Psicogerontología. En Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. (eds.) *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones*

fundamentales y normas para una Psicología Positiva. (p. 183-204). Barcelona: Gedisa.

Fernandez-Ballesteros, R.; Moya Fresneda, R.; Iñiguez Martínez, J. y Zamarrón, M. D. (1999) La Sabiduría. En Fernandez-Ballesteros, R.; Moya Fresneda, R.; Iñiguez Martínez, J. y Zamarrón, M. D. *¿Qué es la Psicología de la Vejez?* (pp. 207-217) Madrid, Biblioteca Nueva.

Freund, A.M. y Baltes, P.B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indications of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531-543.

Giuliani, M.F. (2011). Emoción en la vejez. Revisión de desarrollos contemporáneos. Presentado en el V Congreso Marplatense de Psicología. UNMDP

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 Universidad Atlántida Argentina.* Mar del Plata 13 y 14 de mayo.

Giuliani, M.F. (2012) Las emociones y su regulación en Adultos Mayores: Un recorrido teórico integrativo. Palabras Mayores. Enviado para su evaluación.

Giuliani, F. y Arias, C. (2010) Regulación emocional en la vejez. Estudio comparativo por género. Facultad de Psicología Universidad Nacional de Mar

del Plata. Argentina. Publicado en 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2010.

Gross, J; Cartensen, L.; Pasupathi, M; Skorpen, C.; Tsai, J.; Hsu, A. (1997). Emotion and Aging: experience, expression and control. *Psychology and Aging, 12*, 590-599.

Hall, S. (1922), *Senescente, the last half of life*, Londres, Nueva York: Appleton.

Hernando Ibeas, M. V. (2006). Teorías sobre el fenómeno del envejecimiento. En Giró Miranda, J. (Coord.) *Envejecimiento activo. Envejecimiento en positivo*. (pp. 37-64) Logroño: Universidad de La Rioja.

Iacub, R. (2006). *Erótica y vejez. Perspectivas de Occidente*. Buenos Aires: Paidós.

Iacub, Ricardo (2009). ¿Hay sabiduría en la vejez? Primer encuentro sobre Buenas Prácticas para un envejecimiento activo “Prevenir para seguir Creciendo”. Buenos Aires.

Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1.007-1.022.

Krzejmen, D y Monchietti, A. (2010) Sabiduría y envejecimiento: una revisión teórico-empírica desde el paradigma del curso vital. *Congreso Internacional de Psicología de la Vejez*. Mar del Plata, 5 y 6 de Noviembre.

Lawton, P.; Kleban, M.; Rajagopal, D. y Dean, J. (1992) Dimensions of affective experience in three age groups, *Psychology and aging*, 2, 171-184.

Ledoux, J. (1999) *El cerebro emocional*. Barcelona: Editorial Planeta.

Liberalesso Neri, A. (2007). El legado de Paul B. Baltes a la psicología: el paradigma Life span aplicado al desarrollo y al envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 8, 413-417.

Likar, M. E. y Mansilla, M. R. (2010) Estilos del Sentido del Humor y su relación con la Sabiduría en adultos mayores. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.

Lombardo, E. & Krzemien, D. (2008). La Psicología del curso de vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista argentina de sociología*, 6, 111-120.

Lombardo, E.; Krzeimen, D.; Sánchez, M. y Monchietti, A. (2009) Sabiduría y vejez. Constructo teórico y operacionalización. *I Congreso Internacional de Investigación en Psicología, XVI Jornadas de Investigación, Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, Buenos Aires, 6, 7 y 8 de Agosto.

Melendez Moral, J. C. y Gil Llario, M. D. (2004). Sabiduría y Envejecimiento en Geriátrica 2004; 20 (05): 218-225.

Márquez-González, M. (2008). "Emociones y envejecimiento". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores, nº 84*. Lecciones de Gerontología, XVI 14/05/2008. Recuperado el 29 de mayo de 2011, de <http://www.imsersoportalmayores.csic.es/documentos/documentos/marquez-emociones-01.pdf>

Montoya Sáenz, J., & Conill Sancho, J. (1985). *Aristóteles: sabiduría y felicidad*. Bogotá: Editorial Cincel Kapelusz

OMS (2002) Envejecimiento activo: Un Marco Político. *Revista Especializada Geriatría y Gerontología*, 37, 74-105

Recuperado el 18 de abril de 2012, de:
http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

Palmero, F.; Guerrero, C.; Gómez, C.; & Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9, 23-24.

Poseck, B. V. (2006) Psicología Positiva: una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8

Sánchez Núñez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J. & Latorre, J. M. (2008). Does emotional intelligence depend on gender? The socialization of emotional competencies in men and women and its implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15, 23-47.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Turner, J.H. (2009). The sociology of emotions: Basic theoretical arguments. *Emotion Review*, 1(4), 340-354.

Scherer, K.R. (2000). Psychological models of emotion. En J.C. Borod (Ed.), *The Neuropsychology of Emotion* (pp. 137-162). Nueva York: Oxford University Press.

Sternberg, R; (1994) La sabiduría y su relación con la inteligencia y la creatividad. En Sternberg, R. (comp). *La sabiduría su naturaleza, orígenes y desarrollo* (pp 171-211). Bilbao: Desclée de Brouwer, S. A

Villar, F. (2003). Proyecto Docente presentado en la Universidad de Barcelona. Capítulo 12:Desarrollo adulto y envejecimiento desde un punto de vista socio-contextual. Recuperado de: <http://personales.ya.com/fvillar/>

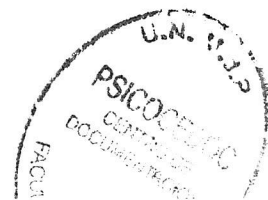
Villar, F. (2005). El enfoque del ciclo vital: Hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En Pinazo Hernandis, S. & Sanchez Martínez, M. (Coords.) *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas*, 147-181. Barcelona: Pearson Educación.

Villar, F.; Triado, C.; Solé, C. y Osuna, M. (2003). Bienestar, Adaptación y Envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 152-162

Wood, S.; Kisley, M. & Burrows, L. (2007). Looking at the Sunny Side of Life: Age-Related Change in an Event-Related Potential Measure of the Negativity Bias. *Psychological Science*, 18 (9), 838-843.

Zamarrón Cassinelle, M. D. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Portal Mayores, Informes Portal Mayores*, 52. Lecciones de Gerontología, II
Recuperado el 18 de abril de 2012, de:
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>

Zubiri, X. (1940). *De Sócrates y la sabiduría Griega*. Madrid: Escorial 2.



Anexo

Cuestionario de datos sociodemográficos

Edad:	Sexo:	F
¿Tiene Pareja? No Si	Nivel de instrucción	
¿Con quién convive?	Ocupación:	

Escala 1

Escalas de Emociones Percibidas de Lawton

1.	Siento más o menos lo mismo todos los días, rara vez paso de estar contento a estar triste	(EE)
2.	Me siento más a menudo afligido o eufórico, que en un estado intermedio.	(EE)
3.	Cuando me siento muy feliz, me acelero tratando de hacer todo.	(EX)
4.	Cuando estoy contento, me siento con mucha energía.	(EX)
5.	Cuando estoy contento, siento como si estallara de alegría.	(EX)
6.	Otros tienden a entusiasmarse más con las cosas que yo.	(EX)
7.	Cuando me preocupo, es algo tan leve que apenas lo noto	(EE)
8.	Mis estados de felicidad son tan intensos, que siento como si tocara el cielo.	(EX)
9.	Mis estados de ánimo negativos son bastante leves.	(EE)

10.	Puedo mantener la calma incluso en los días más difíciles.	(CE)
11.	Se ha hecho cada vez más difícil encontrar cosas que me entusiasmen a medida que pasan los años.	(MA)
12.	Suceden menos cosas novedosas o interesantes a medida que pasan los años, en comparación con cuando era más joven.	(MA)
13.	A medida que pasan los años es más probable que me sienta eufórico por algo que cuando tenía menos edad.	(MA)
14.	Encuentro cosas que me despiertan interés con más frecuencia ahora, que cuando tenía menos edad.	(MA)
15.	Si bien las cosas me siguen interesando, pocas son tan excitantes como lo eran cuando era más joven.	(MA)
16.	Disfruto las fiestas ruidosas.	(BS)
17.	Estoy ávido –deseoso- de diversión.	(BS)
18.	Necesito más variedad y cambio que la mayoría de la gente.	(BS)
19.	Me esfuerzo por permanecer en un estado neutro y evito situaciones que provocan emociones.	(CE)
20.	Trato de evitar reaccionar emotivamente, ya sea una emoción positiva o negativa.	(CE)
21.	La calma y la serenidad podrían fácilmente describirme.	(CE)
22.	Tanto los placeres como las preocupaciones disminuyen en la medida que pasan los años	(ME)

23.	Encuentro que a través de los años reacciono cada vez menos a cosas como preocupaciones sobre mis parientes, la pérdida de amigos o los problemas sociales.	(ME)
24.	Tengo las mismas preocupaciones y los mismos malos humores que siempre he tenido, pero me molestan menos en esta etapa de la vida.	(ME)
25.	Parte de madurar es ser capaz de organizar tu vida de modo que haya menos altibajos.	(ME)
26.	Mis sentimientos tienden a ser más moderados a medida que pasan los años.	(ME)
27.	Los momentos de extrema desesperación o infelicidad se vuelven mucho menos frecuentes a medida que se van pasando los años.	(ME)
28.	Nunca delato verbalmente que estoy sintiendo emociones fuertes.	(CE)
29.	Cuando realmente estoy interesado en algo, no puedo evitar que el entusiasmo se note en mi voz.	(EX)
30.	Ya sea que me sienta feliz o triste por dentro, por fuera me veo prácticamente igual.	(CE)
31.	Cuando estoy emocionalmente excitado, mi corazón late rápido y fuerte.	(RP)
32.	Cuando me molesto, mis manos comienzan a temblar.	(RP)
33.	Aunque sienta muchas emociones, pareciera que ni transpiro,	(RP)

	ni tiemblo, ni mi corazón late rápido en ese momento.	
34.	Si me siento extraordinariamente eufórico por un rato, se que prontamente cambiaré a sentirme deprimido.	(EE)
35.	Mi buen humor es terriblemente corto en duración.	(EE)
36.	Cuando entro en un estado de ánimo positivo, pareciera que continúa indefinidamente.	(EE)
37.	Cuando me siento mal, al menos esos sentimientos duran poco tiempo.	(EE)
38.	Una vez que me encuentro preocupado o triste, ese sentimiento parece durar mucho.	(EE)
39.	Soy una persona de cambios de ánimo repentinos.	(EE)
40.	Soy lento para activarme emocionalmente, tanto si se trata de un sentimiento positivo o negativo.	(CE)
41.	Usualmente lleva un tiempo para que mis sentimientos hacia algo se activen.	(CE)

Referencias:

(BS) Búsqueda de Sensaciones

(CE) Control Emocional

(EE) Estabilidad Emocional

(EX) Extraversión

(MA) Moderación del Afecto Positivo

(ME) Madurez Emocional

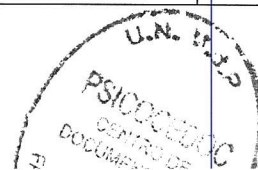
(RP) Responsividad Psicofisiológica

Escala 2

Escala de Autoevaluación de Sabiduría

1.	Puedo negociar de manera efectiva con otras personas.	(PC)
2.	Tengo control sobre mis impulsos y emociones	(S)
3.	Acepto mis debilidades	(S)
4.	Trato de encontrar la mejor solución para cada situación.	(PC)
5.	Puedo entender y pensar lo que pasa en una situación.	(PC)
6.	Trato de entender qué significan para mí las cosas que hago.	(PC)
7.	Puedo tomar decisiones acertadas en relación al porvenir/futuro.	(PC)
8.	Respeto la privacidad de las personas.	(S)
9.	Respeto lo que cada uno piensa y siente de la política y la religión	(S)
10.	Soy cauteloso/a.	(S)
11.	Puedo escuchar a los demás.	(S)

12.	Dedico tiempo a pensar y aprender.	(PC)
13.	Busco adquirir nuevos conocimientos.	(PC)
14.	Trato de actuar con justicia para que las cosas anden bien.	(S)
15.	Acepto los cambios en mi vida.	(S)
16.	Muchas personas acuden a mí por consejo.	(PC)
17.	Tengo una actitud de compromiso ante la vida.	(PC)
18.	Reconozco mis limitaciones.	(S)
19.	Reconozco las cosas importantes en situaciones complicadas.	(PC)
20.	Escucho lo que les pasa a las personas cuando tienen problemas	(S)
21.	Siento que con el tiempo me voy conociendo más a mi mismo/a.	(PC)
22.	Uso los recursos que tengo.	(PC)
23.	Tengo buen humor.	(PC)
24.	Acepto cuando me equivoco o cometo un error y lo tengo en cuenta	(S)
25.	Tengo en cuenta los consejos de otras personas.	(S)
26.	Puedo resolver problemas complicados.	(PC)
27.	Doy consejos sólo si me los piden.	(S)



28.	Me tomo el tiempo para ver lo que hago.	(PC)
29.	Propongo nuevas formas para hacer las cosas.	(PC)
30.	Puedo dar distintas soluciones para un problema	(PC)

Referencias:

Potencia Cognitiva (PC)

Sensatez (S)