

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

2016

**Regulación Emocional en adultos mayores: un estudio  
comparativo según género  
Tesis de pregrado**

Bello, Melisa Lourdes

Supervisora: Lic. María Florencia Giuliani


Co-supervisora: Arias, Claudia Josefina

Septiembre 2016



Nº CLASIFICACION.	ADQUISICION
t-13 B	
	Nº INVENTARIO:
	R-1503

“Este informe final corresponde al requisito curricular de investigación y como tal, es propiedad exclusiva de Melisa Lourdes Bello de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin previo consentimiento escrito de los autores”.

 Bello, Melisa Lourdes

Quienes suscriben manifiestan que el presente Informe Final ha sido elaborado por la alumna Melisa Lourdes Bello, Mat. 7308, conforme con los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los..... días del mes de..... del año 2016.



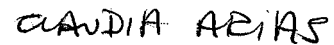
Firma de la supervisora



Aclaración



Firma de la co-supervisora



Aclaración

Informe de Evaluación del Supervisor y Co-Supervisor Melisa Bello se desempeñó con responsabilidad en cada etapa de desarrollo del trabajo de tesis. Para realizar el mismo aplicó los conocimientos adquiridos a lo largo de su formación e incorporaron las competencias prácticas necesarias para completar este proyecto.



Lic. María Florencia Giuliani

Mg. Claudia Arias

Página de presentación ante la Comisión Asesora 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 la estudiante Melisa Bello.

Firma y aclaración de los miembros de la Comisión Asesora

Fecha de aprobación

ENTRO: 03/10/14  
DEISY KRZEMIER

Apellido y Nombre de la alumna: Bello, Melisa Lourdes

Matrícula y Año: 07308/06

Cátedra o Seminario de radicación: Estrategias cualitativas y cuantitativas en Investigación Psicológica

Supervisor: Giuliani, María Florencia

Co-supervisor: Arias, Claudia Josefina

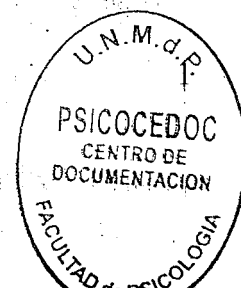
Título del proyecto:

“Regulación Emocional en adultos mayores: un estudio comparativo según género”

Descripción resumida:

En el contexto de un creciente envejecimiento poblacional estudiar las variables que favorecen un envejecimiento satisfactorio resulta de suma importancia. Las metas vitales son un concepto clave para su comprensión. Los antecedentes señalan que estas podrían presentar una estrecha relación con la perspectiva vital futura y las estrategias de regulación emocional, y que, a su vez, estas variables presentan perfiles diferenciales según género. Sin embargo, esto no ha sido evaluado de manera sistemática, por lo que es necesaria su exploración. Este proyecto se propone evaluar las características de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata. Se seleccionará una muestra intencional de 80 adultos mayores entre 65 y 80 años (40 mujeres y 40 varones) residentes de la ciudad de Mar del Plata. Se administrarán las siguientes escalas autoadministrables: 1) Cuestionario de datos socio demográficos. 2) Escala Perspectiva vital futura 3) Metas vitales y 4) Escalas de Regulación Emocional de la ira y la tristeza. Se llevará a cabo un análisis cuantitativo de los datos mediante la utilización de paquetes estadísticos estandarizados informatizados, se aplicarán técnicas de estadística descriptiva e inferencial.

Palabras clave: Regulación Emocional- Perspectiva temporal futura- Metas vitales - Género



Descripción detallada:

Motivos y antecedentes:

La teoría del curso vital entiende al desarrollo como un proceso constante a lo largo de la vida, en el que se conjugan pérdidas y ganancias y se ponen en juego diversos mecanismos de adaptación a estos cambios, que posibilitan un envejecer satisfactorio. Se describe a este tipo de envejecer como el producto de la capacidad de seleccionar metas vitales desafiantes, que provoquen motivación, y al mismo tiempo asequibles, es decir, adecuadas a los recursos actuales o adquiribles (Arias & Giuliani, en prensa).

Las metas son representaciones motivacionales que confieren dirección a nuestro comportamiento para alcanzar a futuro situaciones que ambicionamos (metas deseadas) o evitar estados que tememos (metas no deseadas). Al mismo tiempo, son un parámetro de evaluación positiva o negativa de nuestro estado presente (Zea Herrera, 2012). Los antecedentes señalan que en la vejez las metas seleccionadas están relacionadas con la percepción futura del tiempo vital (PTF). Cuando la perspectiva temporal futura se percibe como ilimitada se seleccionan metas centradas en la autonomía y desarrollo de nuevas habilidades y relaciones, mientras que cuando se la percibe como limitada se prioriza experimentar emociones positivas en el presente, en particular, en el seno los vínculos íntimos.

El concepto de regulación emocional es uno de los comportamientos afectados por los cambios en la PTF (Charles & Carstensen, 2010) y las metas (Hoppmann, Coats & Blanchard Fields, 2008). Refiere a los comportamientos de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta (Giuliani & Arias, 2010).

Para explorar las diferencias de género en estas variables resulta de interés la propuesta de Hofstede (Giuliani, 2012), que incluye a la dimensión femineidad y masculinidad como un factor que permite analizar las diferencias culturales. La masculinidad hace referencia a las motivaciones basadas en la competencia, el logro y el éxito, mientras que la femineidad está relacionada con el cuidado de los otros y la calidad de vida, esta última entendida como lo subjetivamente placentero. Estos significados podrían orientar de manera

diferencial las metas de hombres y mujeres, sobre todo en el caso de adultos mayores, que fueron socializados en un contexto de mayor rigidez respecto del género (Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato, & Losada Baltar, 2008). También puede pensarse su influencia los aspectos emocionales. Estudios realizados sobre cuestiones de género indican que las mujeres son más expresivamente emocionales, debido a una socialización más en contacto con los sentimientos y comprensión de los mismos, desarrollan más tempranamente habilidades verbales y suelen mostrar mayor habilidad en ciertas competencias interpersonales (Sánchez Núñez, Berrocal-Fernández, Rodríguez Montañés & Postigo Latorre; 2008). Eisler y Blalock (1991) puntualizan que las mujeres suelen expresar más que los hombres emociones como la felicidad y la tristeza. Los hombres son socializados desde niños para evitar expresar emociones. De este modo, se especializan en minimizar las emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor (Sánchez Núñez et al. 2008).

Específicamente respecto de la regulación de las emociones, los antecedentes señalan que hombres regulan más eficazmente la tristeza que la ira debido a que la expresión de la primera está negativamente sancionada a nivel social. Lo contrario ocurre con las mujeres, quienes son más hábiles regulando la ira porque esta contradice el estereotipo femenino de indefensión y dependencia, a la vez que presentan menos habilidades para regular la tristeza, porque es socialmente esperable que una mujer exprese esta emoción (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007).

Las diferencias de género respecto de las metas, la perspectiva de tiempo futura y la regulación emocional han sido abordadas parcialmente en estudios empíricos y no se han encontrado antecedentes que se realicen específicamente en adultos mayores. A partir de esto, resulta de interés explorar las características de estos constructos en hombres y mujeres adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata.

### ***Objetivo general***

1. Evaluar las características de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata.

### ***Objetivos particulares***

1. Comparar las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales según género.
2. Comparar las puntuaciones de las dimensiones de la perspectiva de tiempo futura según género.
3. Comparar las puntuaciones de las dimensiones de la regulación de la ira y la tristeza según género.
4. Explorar las relaciones entre las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza para los hombres y las mujeres evaluados.

### ***Hipótesis***

1. Existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores.
2. Existe relación entre las dimensiones metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza.

### ***Métodos y técnicas***

De acuerdo con el objeto de estudio, la temática y los objetivos propuestos en el presente proyecto se desarrollará un diseño de tipo no experimental, transversal/correlacional.

La población de estudio está constituida por personas de ambos sexos que residen permanentemente en la ciudad de Mar del Plata y cuyas edad oscile entre los 65 y 80 años.

Se seleccionará una muestra no probabilística intencional de 80 personas, 40 mujeres y 40 hombres.

Con el objetivo de lograr una muestra heterogénea se incluirán personas que concurren a diferentes organizaciones. También serán invitadas a participar personas desde sus hogares particulares, en paseos y espacios públicos. La participación será anónima, voluntaria y confidencial. La información obtenida en la presente investigación será utilizada con fines exclusivamente científicos bajo la Ley Nacional 25.326 HÁBEAS DATA de protección de los datos personales y siguiendo los principios éticos para la investigación con seres

humanos estipulados por la Declaración de Helsinki y la Ley 11044 y su Decreto Reglamentario 3385.

En el trabajo de campo se utilizarán los siguientes instrumentos de recolección de datos:

1. Cuestionario de datos socio demográficos: se explorará edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, tipo de hogar y grupo de convivencia con el fin de caracterizar la muestra.
2. Perspectiva temporal futura. Se evaluará mediante la escala Future Time Perspective, de Carstensen y Lang (1996). Se explora la percepción subjetiva del tiempo disponible de vida, en tanto un espacio a) de oportunidades (consistencia interna de  $\alpha = .89$ ), b) limitado ( $\alpha = .81$ ) o c) de carácter infinito ( $\alpha = .70$ ). Consta de 9 ítems, y presenta 4 opciones estandarizadas de respuesta (1= extremadamente en desacuerdo a 4= extremadamente de acuerdo). Se utilizará la versión en español de Zea Herrera (2012).
3. Metas vitales. Se explorará mediante la Escala de metas vitales de Carstensen y Lang (2002). Se trata de un instrumento formato escala de 22 ítems con opciones de respuesta estandarizadas entre 1 y 5 (1= para nada importante a 5= extremadamente importante). Los dominios evaluados son Aceptación social, Autonomía, Generatividad y Regulación emocional. Se utilizará la versión validada para contexto local (Bogetti, Giuliani & Morales, 2014).
4. Regulación emocional de ira y tristeza en situaciones familiares. Se utilizará un instrumento desarrollado en el contexto local (Giuliani, Villar Posada, Arias & Serrat, en evaluación). Consta de dos test, uno para evaluar ira y otro para tristeza (de 26 ítems cada uno), que consta de las siguientes dimensiones: reevaluación cognitiva, supresión emocional, búsqueda de apoyo, modificación de la atención, aceptación, modificación de la situación y selección de situaciones. Las opciones de respuesta son entre 1 (No me describe para nada) y 5 (me describe totalmente).

Se llevará a cabo un análisis cuantitativo mediante la utilización de paquetes estadísticos estandarizados para ciencias sociales.

### ***Lugar de realización del trabajo***

Oficinas de investigación – Facultad de Psicología UNMDP

### ***Cronograma de actividades***

Tareas	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Confección y elaboración del marco teórico	X	X				
Administración de instrumentos		X	X			
Carga y Análisis de datos				X	X	
Elaboración de informe					X	X

### ***Bibliografía básica de referencia***

Arias, C.J. & Giuliani, M.F. (En prensa) Aportes para la comprensión del desarrollo en la vejez. En B. R. Parés (Comp.) *Trastornos del Desarrollo. Una mirada desde la Psicología*. Mendoza: Ed. EFE- Facultad de educación elemental y Especial- UNCUYO.

Bogetti, C., Giuliani, M. & Morales, F. (2014) Adaptación al español de dos escalas para medir aspectos positivos: Escala de metas socioemocionales y Tendency to forgive. *Congreso Latinoamericano para el Avance de la Ciencia Psicológica*. Buenos Aires, 15 al 18 de Octubre. Enviado para publicación.

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409.

Eisler, R. & Blalock, J. (1991) Masculine gender role stress: Implications for the assessment of men. *Clinical Psychology Review*, 11(1), 45-60.

Giuliani, M.F & Arias C.J. (2010). Regulación emocional en la vejez. Estudio comparativo por género. *11º congreso virtual de Psiquiatría*. XII Congreso Virtual de Psiquiatría.

Interpsiquis 2011. Disponible en:

<http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/handle/10401/2546?mode=full>

Giuliani, M.F. (2012). Las emociones y su regulación en Adultos Mayores: Un recorrido teórico integrativo. *Palabras Mayores*. 5 (9), 2-19.

Giuliani, M. F., Villar Posada, F., Arias, C.J., & Serrat, R. (en evaluación) Desarrollo y validación estructural de una escala para evaluar regulación emocional en situaciones interpersonales de ira y tristeza. *Anuario de Psicología*.

Hoppmann, C., Coats, A., & Blanchard-Fields, F. (2008). Goals and everyday-problem solving: Examining the link between age-related goals and problem-solving strategy use across the adult lifespan. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 15, 401-423.

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

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

Sánchez Núñez M.T, Berrocal-Fernández, Rodríguez Montañés & Postigo Latorre J.M; (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicancias. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6 (2), 455-474.

Zea Herrera, M. (2012). *Metas evolutivas y representaciones del futuro en personas mayores sanas y con enfermedades crónicas*. Disertación doctoral. Universidad de Granada.

Firma del Supervisor

Gwlloni, María Florencia

CLAUDIA ABIAJ

Firma del Co-supervisor

Firma del alumnos

P/Área de investigación

Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer)

Aprobado con modificaciones  
por la presentación del  
Informe Final

Fecha: 3/12/14

D. K. METHEW

Mar del Plata, 5 de diciembre del 2014

Secretaria de Investigación  
Facultad de Psicología  
Universidad Nacional de Mar del Plata  
S / D

De mi consideración:

Por la presente elevo a ud. el dictamen del Plan de Trabajo Final de grado de la alumna Melisa Lourdes Bello, titulado Regulación emocional en adultos mayores: un estudio comparativo según género.

Sin otro particular, agradecemos vuestra atención. Cordialmente,

  
Dra. Deisy Krzemien

## DICTAMEN

Título: Regulación emocional en adultos mayores: un estudio comparativo según género.

Alumna: Melisa Lourdes Bello

El tema propuesto reviste de interés en el campo disciplinar de la Psicología y en particular contribuye al avance del conocimiento en el área gerontológica, la presentación del mismo es clara y sigue los lineamientos de un trabajo científico y profesional.

Por lo tanto, se resuelve aprobar el Plan de Trabajo, con las siguientes observaciones a considerar para la presentación del trabajo final:

- La formulación de los objetivos particulares debieran reformularse, ya que no corresponde la expresión “comparar las puntuaciones de las dimensiones” de las variables de estudio. Reemplazar por comparar o analizar comparativamente la variable en cuestión (ejemplo metas de vida, percepción de tiempo futuro y demás).

<i>INTRODUCCION</i> .....	7
<i>MARCO TEORICO</i> .....	10
Significados sociales y estereotipos sobre la vejez .....	16
Género .....	21
Género y vejez.....	24
Metas .....	28
Perspectiva temporal futura.....	32
Emociones y regulación emocional.....	34
Influencia de la edad.....	37
<i>ASPECTOS METODOLÓGICOS</i> .....	42
Diseño.....	43
Población y muestra .....	43
Caracterización de la muestra: .....	44
Instrumentos administrados.....	45
<i>RESULTADOS</i> .....	47
<i>DISCUSIÓN</i> .....	55
<i>REFERENCIAS</i> .....	64

PARTE I  
INTRODUCCION

El envejecimiento se caracteriza por su universalidad, afectando a todos los seres humanos (Franco Módenes & Sánchez Cabaco, 2008). El mismo, conlleva cambios y transformaciones que generan desarrollo, así como deterioro. La experiencia de ser una persona vieja está mediada por el contexto social y por las diferentes categorías sociales a las que pertenece (Duque, 2002).

En contraste al envejecimiento, la vejez, como fenómeno natural, responde al ciclo de la vida y comprende una pluralidad de facetas. Está compuesta por un conjunto de cambios y transformaciones, psíquicas, físicas, sociales, que se suceden en el tiempo, en forma gradual y natural. En este sentido, el significado de la vejez no resulta unívoco (Fernández Ballesteros, 2000). En el siglo pasado, los estudios sobre la vejez cobraron mayor interés, especialmente con la aparición de la Gerontología y con el interés de la Psicología del Desarrollo en el estudio del curso vital. Según el criterio cronológico establecido por las Naciones Unidas en la 1ª Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en el año 1982, la edad de 60 años es el límite acordado para ingresar a la vejez (Roque & Fassio, 2012).

Tradicionalmente el envejecimiento ha sido entendido como un proceso que implica sólo pérdidas y declive. A partir de la década del '70, desde la Psicología surgieron modelos alternativos que propusieron una visión más amplia del proceso de envejecimiento que incluya el estudio de las ganancias y no solo se interese por las pérdidas y el deterioro. Nuestra investigación se centra en una de las teorías o modelos más influyentes en este sentido, es la perspectiva del curso vital (Baltes, 1979). Desde este tipo de modelo se puede advertir como las metas permiten una adaptación eficaz a los retos planteados durante el envejecimiento principalmente frente a ciertos acontecimientos o situaciones estresantes (Zea Herrera, 2012).

Entonces, puede considerarse a las metas como elementos que motivan y confieren dirección a nuestro comportamiento con el fin de obtener a futuro situaciones que anhelamos (metas deseadas) o que nos ayudan a evitar aquello que tememos (metas indeseables). Por lo tanto, se convierten en un parámetro de

evaluación positiva o negativa de nuestro estado presente. Es decir, que cada suceso será evaluado de manera positiva o negativa de acuerdo a nuestras metas personales. De esta manera, en la vejez, cuando la perspectiva de tiempo futuro se acorta y los recursos son escasos, acotar distancias entre estados actuales y metas puede ser crítico para sostener el bienestar y la satisfacción (Baltes, 1997; Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006; Baltes & Smith, 2003). Este tipo de evaluación generará experiencias emocionales específicas, debido a que las emociones son un tipo de respuesta automática frente a los estímulos del ambiente subjetivamente relevantes (Gross, 2007). Desde la perspectiva del curso vital son de interés las propuestas de Carstensen (Carstensen & Mikels, 2005), BlanchardFields (BlanchardFields, 2007) y Salovey (Mayer, Salovey & Caruso, 2004) para comprender los procesos de regulación emocional. La regulación de las emociones, refiere a los procesos mediante los cuales los individuos modifican, conciente e inconcientemente, sus experiencias y conductas emocionales con el fin de lograr una estabilidad que les resulte agradable y que les permita enfocar su atención en sus intereses (Fernández Ballesteros, 2009).

A lo largo del presente trabajo desde el marco teórico del Curso vital, nos interesa explorar las diferencias de género en la preferencia de metas vitales, perspectiva temporal futura y estrategias de regulación emocional, así como también la relación entre estos tres constructos. De esta manera recorreremos los diferentes lineamientos teóricos y las principales líneas de investigación que dan cuenta del proceso de envejecimiento en el adulto mayor. Si bien los antecedentes muestran cierta coherencia respecto a la relación entre estos constructos, no hemos encontrado investigaciones que puedan explorarlos de manera conjunta ni en función al género específicamente en adultos mayores, por lo que resulta relevante realizar estudios locales que puedan explorar tales relaciones y establecer ciertas diferencias.

PARTE II

MARCO TEORICO

## *Envejecimiento y vejez*

Tradicionalmente el envejecimiento ha sido entendido como un proceso que implica sólo pérdidas y declive. El mismo implica transformaciones y cambios a nivel biológico, psicológico y social. Si bien suele usarse como sinónimo la palabra vejez, esta última hace referencia a una etapa en el curso de la vida, mientras que el envejecimiento es un proceso acaecido a lo largo de la vida.

Existen diferentes significados otorgados al término vejez, se suele asociar al “viejo” con significados tales como; anciano, geronte, jubilado, tercera edad; cada una de estas palabras se encuentra cargada culturalmente a lo largo de la historia.

La palabra anciano en la mitad del siglo XIII hacía referencia a la relación del sujeto con su grupo social y con el tiempo; el término “tercera edad” es la denominación contemporánea surge a mediados del siglo XX con las políticas sociales de aquel momento destinadas a los adultos mayores, y se asocia de esta manera con la jubilación. En los años setenta se instaura la jubilación universal en Francia. A partir de este acontecimiento, los adultos asumen un rol más activo y autónomo, así se modifica la noción de vejez con la construcción de un nuevo estilo de vida. Algunos autores relacionaban a la vejez con la enfermedad y el deterioro, mientras otros la consideraban como una etapa de oportunidades y de sabiduría (Iacub & Sabatini, 2012).

Algunas investigaciones han demostrado que culturalmente la vejez ha sido conceptualizada desde una imagen negativa, que se ha enfocado en los aspectos biológicos y que ha obviado los aspectos positivos (Iacub & Sabatini, 2012). Estas investigaciones contribuyeron a la aplicación de los parámetros maduracionistas del envejecimiento que plantean que las primeras etapas de la vida son más productivas e implican logros y que la última etapa implicaría las pérdidas de aquello logrado.

A partir de la década del '70, desde la Psicología surgieron modelos alternativos que propusieron una visión más amplia del proceso de envejecimiento, que incluya el estudio de las ganancias y no solo se interese por las pérdidas y el deterioro. Nuestra investigación se centra en una de las teorías o modelos más influyentes en este sentido, es la perspectiva del curso vital (Baltes, 1979). En un primer momento esta perspectiva efectuó críticas de orden metodológico -referidas a ciertos hallazgos de declive en la vejez obtenidos como resultado de tipos de diseños transversales- y propuso implementar diseños longitudinales para el estudio de cambios en la segunda mitad de la vida (Baltes, 1979). Sin embargo, desde esta perspectiva Baltes y Thomae en Alemania y Nesselroade y Schiave en Estados Unidos proponen la reconceptualización de la noción de desarrollo, una nueva visión, alejada de los conceptos maduracionistas y biologicistas. En dicha reconceptualización postulan la multidireccionalidad del cambio evolutivo, haciendo hincapié en las diferencias individuales y destacan la influencia del contexto. Baltes junto a su equipo en el Instituto Max Planck de Berlín, centró su atención en realizar investigaciones desde los postulados de la teoría del curso vital desarrollando un modelo más específico que permitiera describir, explicar y predecir la dinámica del cambio a lo largo de la vida, y particularmente durante el envejecimiento. Este equipo propone tres conjuntos de factores antecedentes que influyen en la producción de procesos de cambio planteados desde un modelo multicausal (Baltes, 1979): Primero menciona las influencias normativas que se relacionan con la edad y hacen referencia a factores biológicos o sociales que presentan una estrecha relación con la edad de los individuos. Dentro de este grupo entran tanto las tradicionales influencias biológico-madurativas, como los factores sociales (p. ej., la escolarización en la infancia o la jubilación en la vejez) que revelan un equilibrio interindividual en el momento y la forma de aparición. Las influencias normativas referidas a la historia y a factores de tipo biológico o social, que son específicos de cierto período histórico, afectan a personas de distintas generaciones de forma variada. Pueden contener tanto influencias lentas o a largo plazo (como p. ej. el proceso de cambio tecnológico, el cambio de valores respecto a la vida en pareja,

etc.) como otras más específicas (por ejemplo, una guerra, una epidemia o la invención de un electrodoméstico). Suele hacerse alusión a este tipo de determinantes como factores generacionales o de cohorte. Son los garantes de que los miembros de una determinada generación, debido a las experiencias vividas, manifiesten ciertos parecidos. Por último, menciona los factores no-normativos que hacen referencia a la influencia de aspectos biológicos o sociales sobre individuos o grupos sociales muy concretos y en un momento dado de sus vidas, sin seguir patrones ni secuencias fijas. Por ejemplo, este tipo de sucesos pueden perturbar la esfera laboral (cierre de la empresa en la que se trabaja), familiar (divorcio, orfandad) o de la salud (accidente grave). Como agentes de las experiencias vitales únicas, estos factores son responsables de gran parte de las discrepancias interindividuales, en especial en personas que pertenecen a una misma generación (Pinazo Hernandis & Sánchez Martínez, 2005).

Uno de los conceptos claves de este modelo es la plasticidad. Esta implica que las personas mayores pueden cambiar y modificar ciertos procesos evolutivos y psicológicos lo que es, por una parte, el soporte de cualquier intervención orientada a personas mayores. Sin embargo, presenta algunos límites, relacionados con la edad; los psicólogos del curso vital entienden la noción de plasticidad basada en el concepto de capacidades de reserva (Baltes, 1987). A pesar del ejercicio cotidiano, el rendimiento de un determinado individuo puede incrementarse en dos sentidos:

-Cuando se ponen en juego reservas internas, lo que permite que la persona ofrezca por sí misma un rendimiento óptimo cuando la tarea solicita una alta exigencia específica, lo que frecuentemente no acontece en la vida cotidiana. Estas describen, por ejemplo, a nuestra capacidad para desarrollar determinadas tareas de la manera más rápidamente posible o en el menor tiempo posible.

-Cuando se activan reservas externas, que permiten que se eleve el rendimiento cotidiano en situaciones contextuales propicias en el individuo y cuando éste posee sostenes. Estas reservas fundarían el nivel al que el individuo puede conseguir si el contexto es el más óptimo posible. Ejemplos de este tipo de

reservas son, por ejemplo, las ayudas de otras personas o de instrumentos técnicos (Pinazo Hernandis & Sánchez Martínez, 2005).

Además, este modelo propone estrategias de adaptación con el fin de atender a los cambios y pérdidas que se presentan en el transcurso de la vida. Estas estrategias son la selección, la optimización y la compensación. Funcionan de formas activa y pasiva, consciente e inconsciente, individual y colectiva (Baltes, 2000b).

El proceso de *selección* hace alusión a la conciencia de oportunidades y restricciones específicas que los individuos poseen teniendo en cuenta los diferentes dominios de funcionamiento (biológico, social e individual). Frente a nuevas oportunidades o restricciones, las cogniciones y comportamientos se alteran en consecuencia, ya sea delineando en forma intencional metas consideradas como alcanzables (selección centrada en las ganancias), como modificando metas y adaptándose a distintas pautas (selección centrada en las pérdidas).

La *optimización* implica identificar procesos generales involucrados en la obtención, la utilización y la distinción de medios para el logro de metas consideradas relevantes (Baltes & Freund, en prensa).

La *compensación* supone capacidades o recursos para regular las pérdidas trazando medios alternativos para alcanzar las metas sin necesidad de modificar las mismas (Baltes & Freund, en prensa; Baltes, Lindenberger & Staudinger (1998). Debido a esto, la perspectiva del curso vital se aleja así de una visión del desarrollo como un proceso homogéneo en el que sólo ocurren pérdidas. Por el contrario, es cambiante y dinámico y en el coexisten tanto pérdidas como ganancias. Más adelante, nos centraremos en el concepto de *meta*, de importancia capital en este marco debido a su rol para la adaptación frente a los cambios a lo largo de la vida.

En contraste al envejecimiento, la vejez, como fenómeno natural, responde al ciclo de la vida y comprende una pluralidad de facetas. Está compuesta por un conjunto de cambios y transformaciones, psíquicas, físicas, sociales, que se suceden en el tiempo, en forma gradual y natural. En este sentido, el

significado de la vejez no resulta unívoco (Fernández Ballesteros, 2000). En el siglo pasado, los estudios sobre la vejez cobraron mayor interés, especialmente con la aparición de la Gerontología y con el interés de la Psicología del Desarrollo en el estudio del curso vital.

Si bien la vejez refiere a la última etapa de la vida, la edad en que la misma se inicia es establecida por convención social, siendo cada sociedad la que determina los límites a partir de los cuales una persona se considera mayor o de edad avanzada (Huenchuan, 2011). Según el criterio cronológico establecido por las Naciones Unidas en la 1ª Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en el año 1982, la edad de 60 años es el límite acordado para ingresar a la vejez (Roque & Fassio, 2012).

La vejez refiere a una etapa vital, a un estado que inicia en un momento determinado de la vida definido socialmente, y donde sus características estarán dadas de acuerdo a una multiplicidad de factores, entre ellos el modo en que han sido vividos los años previos. Mientras que el envejecimiento es concebido desde una visión de proceso continuo que sucede a lo largo del ciclo. El envejecimiento se caracteriza por su universalidad, afectando a todos los seres humanos (Franco Modenés & Sánchez Cabaco, 2008). El mismo, conlleva cambios y transformaciones que generan desarrollo, así como deterioro. La experiencia de ser una persona vieja está mediada por el contexto social y por las diferentes categorías sociales a las que pertenece (Duque, 2002).

Desde una perspectiva biopsico-social, Scolich (2005) entiende al envejecimiento analizándolo desde tres dimensiones. La primera, el envejecimiento biológico se refiere a la transformación que sufre el cuerpo a nivel de los órganos, a partir del declive de la frecuencia de la reproducción de células y la pérdida de las que no se regeneran. La particularidad de este proceso es que el envejecimiento biológico tiene lugar desde adentro hacia el exterior, siendo el envejecimiento físico una consecuencia del envejecimiento biológico.

En segundo lugar, el envejecimiento psicológico, se caracteriza por la presencia de cambios cognitivos, afectivos y de personalidad, influenciados por las percepciones subjetivas. Por último, el envejecimiento social está vinculado a las actividades o interacciones que las personas tienen con la sociedad.

### *Significados sociales y estereotipos sobre la vejez*

La vejez es una etapa vital a la que se atribuyen gran cantidad de estereotipos negativos. Los estereotipos podrían definirse desde la Psicología social como:

*“Creencias que relacionan a determinados grupos de personas con ciertos rasgos, pero buena parte de su poder radica en su capacidad para sesgar nuestras percepciones y respuestas aun si no estamos personalmente de acuerdo con tales creencia” (Kassin, Fein, Rose Markus, 2010, p.141).*

El efecto de estos estereotipos sobre las percepciones de los individuos puede llevar a sesgos confirmatorios sobre el comportamiento de los otros, es decir, a interpretar y buscar información que confirme sus creencias o expectativas. Los individuos los mantienen y tienden a perpetuarlos a través de ciertas atribuciones sobre los comportamientos ajenos. Podemos agregar también que pueden ser perpetuados mediante el intercambio con los otros, sobre todo si aquel estereotipo se ajusta a los valores y normas establecidos por esa cultura.

Podemos mencionar algunos factores y variables que influyen en la génesis de los estereotipos aplicados a la vejez:

- Factores culturales: la forma en que la gente ve e interpreta el mundo mediante la cultura a la que pertenece. En comunidades judías por ejemplo, los ancianos son respetados y cuidados

por las instituciones del estado, así como también en las sociedades árabes, las mujeres mayores son vistas en una posición de poder sobre sus nueras.

- Factores cognitivos: la aplicación de un estereotipo requiere de procesos de categorización de acuerdo a la percepción de determinados grupos de pertenencia. Sobre este punto nos es de utilidad mencionar la “Hipótesis de contacto Intergrupal”; esta misma consiste en que por medio del contacto con grupos mayoritarios y minoritarios del mismo nivel social, se puede reducir el estereotipo y prejuicio. Lo importante es que se establezcan relaciones de cooperación e interdependencia para que su efecto sea mayor, de otra manera el estereotipo o prejuicio se mantiene.
- Factores motivacionales: La motivación personal tiende a afectar la manera en que son categorizados los demás.
- Factores educativos: este factor está relacionado con el nivel de instrucción con lo cual se ha comprobado que a mayor nivel educativo tienen menor grado de estereotipos, y eso repercute a nivel social ayudando a la salud y la autoestima del adulto mayor.
- Factores etarios: una visión negativa del adulto mayor suele estar asociado a la edad. Según varios autores, por ejemplo Hartu-Emanak (2005) o Carbajo (2009), los jóvenes informan estereotipos más negativos que los mayores.

Carbajo (2009) define a los estereotipos en adultos mayores como: *“falsas concepciones que actúan a modo de clichés en el acercamiento a un fenómeno, grupo social u objeto. Son inexactos y generalmente despectivos, y pueden favorecer la aparición de conductas discriminatorias”* (Larraz Gómez & Martín-Peña, 2013, p.13). Establece cuatro tipos de estereotipos que conducen a conductas discriminatorias e influyen en el bienestar de los adultos mayores. Uno de ellos es llamado “El estereotipo cronológico” éste relaciona al envejecimiento con la cantidad de años vividos, a pesar de que muchas personas

mayores se encuentran en óptimos estados de salud tanto física como mental, tal discriminación podría condicionar al adulto mayor para alcanzar su felicidad y su capacidad productiva. “El estereotipo biológico” considera al envejecimiento como un deterioro generalizado de los aspectos físicos y mentales en los adultos mayores, por lo tanto se relaciona con términos tales como institucionalización y muerte. “El estereotipo psicológico” hace referencia al detrimento de las capacidades psicológicas, entre ellas la pérdida de atención sensorial, la memoria, habilidades cognitivas y pérdida de recursos y cambios de personalidad del adulto mayor; además de estar asociada a una etapa de la vida donde prevalece la depresión, la ansiedad y el desgano en la actividad. Por último menciona “El estereotipo sociológico o social negativista” de la vejez. Este último relaciona al “viejo” con la falta de productividad, lo inútil, la soledad, el asilo, la falta de interés en las relaciones sociales. También se asocia con la jubilación y las condiciones de pobreza (Larraz Gómez & Martín-Peña, 2013).

Estos estereotipos suelen generar actitudes discriminatorias hacia los adultos mayores.

Butler (1969) acuñó el término “ageism” (edaismo) haciendo referencia a actitudes prejuiciosas frente a la vejez, prácticas discriminatorias y perpetuación de creencias estereotipadas. Este término ha sido señalado, después del racismo y el sexismo, como la tercera gran forma de discriminación en la sociedad occidental actual (Larraz Gómez & Martín-Peña, 2013). La noción de edaismo se tradujo por el concepto de “viejísimo” definido por Salvarezza como *“la alteración en los sentimientos, creencias o comportamiento en respuesta a la edad cronológica percibida de un individuo o un grupo de personas”* (Iacub & Sabatini, 2006, p.41); este prejuicio conlleva ciertos procesos psicosociales que establecen que las características personales no son tomadas en cuenta y que los individuos sean estigmatizados con estereotipos fundados por su pertenencia a ciertos grupos sociales. A su vez dicho prejuicio genera dos actitudes primordiales: Una actitud se trata de La dislocación social entendida como la pérdida de roles o redefinición de los mismos que devienen de un status y una participación social reducida, lo cual se reflejaría en las decisiones personales del adulto mayor, por lo que éste

percibe que tiene pocas posibilidades de tomarlas por sí mismo. La otra actitud hace alusión a El uso de estereotipos que refiere creencias negativas en base a ciertas características o atributos considerados extraños que se atribuyen a las personas mayores (Iacub & Sabatini, 2012).

De esta manera los efectos encontrados por el edaísmo según autores como Losada (2004) indican que los adultos mayores tienden a perpetuar la imagen negativa fijada por la sociedad en la que viven y se comportan como los significados sociales indican que debería de comportarse un “mayor”. Esto puede generar cambios negativos en el proceso de envejecimiento, por eso la modificación de los estereotipos y los prejuicios, conservando una valoración positiva hacia la imagen de la vejez, es prioritaria a nivel social, porque va a favorecer que las personas vivencien un envejecimiento positivo (Larraz Gómez & Martín-Peña, 2013; Arias & Iacub, 2013).

Se han realizado muchas investigaciones que plantean a la imagen del adulto mayor en términos positivos, intentando desalentar los significados negativos sobre la vejez. Sin embargo, socialmente se sigue asociando a la etapa de la vejez con la enfermedad y con el deterioro de facultades mentales. Estas creencias pueden llevar a una auto percepción errónea del adulto mayor y un auto cumplimiento de los estereotipos. Existen diferentes instrumentos orientados a estudiar los estereotipos negativos en las personas mayores, una de ellas es la Evaluación de Estereotipos Negativos hacia la Vejez (CENVE, Sánchez, 2004) que analiza los estereotipos relacionados con la salud, la motivación social y la personalidad del mayor. De acuerdo con un estudio empírico desarrollado por los autores Beatriz Larraz Gómez y Javier Martín-Peña, en cuanto a la dimensión de la salud, los resultados de este cuestionario relacionan al envejecimiento con la enfermedad, incapacidad física y senilidad. Si bien es cierto que puede haber un declive en la memoria, estudios recientes han comprobado que llevando un nivel de vida óptimo, con ejercitación mental permanente, se puede aminorar el declive de la misma. Ramírez (2010) afirma que el envejecimiento afecta, por lo general en tareas que requieren de rapidez, atención,

concentración y razonamiento inductivo (Larraz Gómez & Martín-Peña, 2013). En este aspecto, podemos ver que la edad en sí misma parece influir en menor medida que las condiciones ambientales y por ciertos estilos de vida.

En cuanto a la dimensión motivación social, estos autores han encontrado también creencias que relacionan al envejecimiento con la dependencia, el aislamiento social y el deterioro tanto de la vida sexual como de los lazos sociales. Varios estudios científicos han demostrado que los adultos mayores dan gran importancia a su autonomía; manifiestan interés sobre la educación sexual y que los adultos mayores sanos tiene la capacidad de ejercer y disfrutar de su sexualidad. A partir de los 65 años comienzan a producirse cambios que pueden afectar al entorno familiar y social, el momento de la jubilación puede ser sentido para algunos como la pérdida de redes afectivas asociadas al ámbito laboral, en el caso de los hombres, y en el caso de las mujeres al permanecer en el hogar con el paso de los años se fortalecen las relaciones que han creado. Aún así se ha demostrado que este proceso puede ser reforzado generando un entorno familiar propicio que facilite la adaptación y las relaciones sociales por lo que favorecería la autonomía.

En lo que refiere a la dimensión de la personalidad, se cree que a medida que se hacen mayores, las personas se vuelven más inflexibles y rígidas. Sin embargo, se ha comprobado que si se les facilita el acceso, los adultos mayores pueden incorporar nueva información sobre la salud a través de medios informáticos y telefónicos. Además, los rasgos de personalidad pueden mantenerse o variar de acuerdo al contexto social, la motivación o la experiencia, pero nada tiene que ver con el avance en la edad (Larraz Gómez & Martín-Peña, 2013).

El concepto de empoderamiento planteado por Iacub y Arias (2010) resulta de central interés. El empoderamiento es el proceso por el cual las personas mayores revisan y critican los prejuicios y estereotipos negativos sobre la vejez, abriendo así la posibilidad de ejercer su autonomía, y el

reconocimiento su derecho a disponer de su vida por sí mismo, incrementando de esta manera el bienestar y la calidad de vida en la vejez.

El empoderamiento está fuertemente relacionado con el poder, la autonomía y el auto concepto. Una persona empoderada presenta un rol activo en su propia construcción identitaria, posibilitando el ejercicio de funciones y derechos que le pertenecen. De esta manera, el empoderamiento se alcanza cuando la persona elige por sí mismo y posee un mayor control sobre sus problemas y su vida.

Existen evidencias empíricas (Rice, Löckenhoff & Carstensen, 2002) que comprueban que al exponerse los estereotipos culturales negativos, el funcionamiento intelectual de los adultos mayores decae. Al contrario, la exposición de estereotipos positivos resulta beneficiosa para el envejecimiento (Iacub & Arias, 2010).

Durante la vejez, las personas no sólo son objeto de estereotipos específicos de dicha etapa vital, sino que también se les atribuyen determinadas características por su condición de género. Sobre este tema nos extenderemos a continuación.

### *Género*

En la modernidad se organizó la estandarización social de las edades, y se establecieron diferencias notables para cada grupo etario en cuanto a los roles que podían desempeñar socialmente. Asimismo, el trabajo se constituyó como ordenador de la sociedad. Así es como se establecieron programas normativos para cada etapa de la vida, en la niñez la educación, en la adultez el trabajo y en la vejez la jubilación. También se establecieron estilos de vida de acuerdo a la edad así como pautas de conductas y el desarrollo de ciertos roles. Este modelo resultó fuertemente criticado por producir un curso de vida rígido y segregatorio. En gran medida, la liberación de los mayores, hoy en día, se debió a la emancipación de tal segmentación social (Iacub & Sabatini, 2012).

En la actualidad existen tres teorías que tratan de explicar el origen del género: la socio-biológica, la del constructivismo social y la psicodinámica. La primera considera que hay un origen biológico que explicaría los comportamientos tanto de varones como de mujeres. La segunda busca los orígenes de las diferencias de género en el ámbito socio-cultural, considerando al género como una construcción del lenguaje, la historia y la cultura. La tercera propone que la génesis reside en el proceso de identificación primaria (García Leiva, 2005).

En este trabajo seleccionamos la teoría constructivista sobre el género. Desde esta se plantea una perspectiva social, cultural, donde se defiende una interacción entre lo biológico y lo cultural, entre el dimorfismo sexual, hombre-mujer, y la determinación sociocultural de cada una de sus versiones: masculinidad-feminidad. El género es una creación simbólica que pone en cuestión el reduccionismo biológico, interpretando las relaciones entre varones y mujeres como construcciones culturales de donde derivan significados sociales, culturales y psicológico (García Leiva, 2005). La noción de género surge como una forma de construir la identidad en lo social; haciendo alusión a aquellas creencias, valores y representaciones acerca de lo considerado “tradicionalmente masculino” y lo “tradicionalmente femenino”. Los modelos de identidad de género son parte de la cultura, que transmite en cada generación representaciones sobre cómo deben ser los hombres y las mujeres (Iacub & Sabatini, 2012). Entonces podría decirse que la identidad de género es la auto clasificación como hombre y mujer, de lo que culturalmente se entiende por hombre o mujer e incluye todos aquellos pensamientos y sentimientos que tiene una persona respecto de una categoría de género (García Leiva, 2005).

Al considerar la génesis del género como una construcción social y cultural, donde hay roles sociales que determinan nuestros comportamientos y estereotipos establecidos culturalmente, que influyen sobre nuestro comportamiento pasado, presente y futuro, podemos hablar de un proceso de construcción del self de género que se desarrolla mediante el aprendizaje de roles, estereotipos y conductas. Dicha

interacción puede producirse haciendo referencia a los procesos internos del sujeto, aquí podemos situar al concepto de esquema elaborado por las teorías cognitivas. Un esquema es una estructura que indica roles, estereotipos, rasgos de personalidad; a través del mismo podemos interpretar el mundo y así darle sentido a nuestras percepciones. Algunos autores dirán que *“cuando alguien se auto categoriza como hombre o como mujer, procesa e interpreta la información en base a su pertenencia grupal, siendo el contexto el que determina qué es lo adecuado para cada género”* (García Leiva, 2005, p.3).

Otra manera de entender al género es mediante los procesos de aprendizaje planteados por las Teorías de aprendizaje social, estas han estudiado a la conducta a través de modelos de referencia y del refuerzo recibido. Desde este modelo podrían mencionarse tres agentes socializadores principales que presentan los modelos clásicos de hombre y de mujer: los cuentos, la televisión y las figuras progenitoras. El análisis de los contenidos de los cuentos muestra diferentes características respecto de mujeres y de varones. Dichos contenidos plantean que los niños son más activos y valientes, creativos y responsables, mientras las niñas son más ordenadas, pasivas, emotivas y soñadoras. Respecto a la emisión en televisión se ha comprobado la acentuación de los roles tipificados de género. En cuanto a los progenitores se ha hallado correlación entre feminidad y masculinidad de los padres con el estereotipo de los hijos, aunque ciertos datos no resultaron lo suficientemente claros (García Leiva, 2005).

En su artículo, la autora Patricia García Leiva (2005), hace referencia a teorías superadoras de las anteriores. Estas plantean la construcción del self de género desde La Teoría de la Identidad Social (Tajfel, 1981 y Tajfel & Turner, 1986) y la propuesta de Deaux y Martin (2003). Esta autora plantea que ambas teorías pueden brindar una visión integrada de la construcción del self de género. Por una parte Tajfel y Turner le otorgan un papel preponderante a los mecanismos cognitivos y motivacionales que se encuentran en las interacciones grupales y además dan importancia al concepto de categorización y estereotipo. De acuerdo con estos autores, la identidad se definiría como aquellas características

percibidas por los individuos en su propia imagen, que derivan de categorías sociales a las cuales pertenecen, suponiendo esto un proceso de auto-estereotipaje a través de actitudes, normas, entre otros. Este proceso parte de una categorización de distintos grupos sociales en términos de valiosos y disvaliosos. Plantean que es la valencia de las categorías y la motivación por una identidad valorada socialmente la que nos lleva a identificarnos con el endogrupo, y discriminarnos del exogrupo.

Por otro lado, Deaux y Martin consideran los mecanismos presentes en el self como fenómeno psicosocial, fusionando los procesos psicológicos con los elementos estructurales del contexto. Para ellos, la identidad sería un conjunto de significados compartidos que se interiorizan mediante los roles establecidos en una estructura social, con el fin de mantener un orden dentro del sistema. De esta manera, consideran importante la estructura social, los aspectos socio-demográficos, los contextos intermedios (como la escuela, el trabajo) y los contextos inmediatos (donde se dan relaciones más cercanas), determinando cada contexto roles diferentes. El self es agente y producto en función de estos contextos, y cada grupo define pautas sociales, de comportamiento y psicológicas que el self aprende y reproduce en sus interacciones. Así, la identidad se construye mediante un proceso de identificación y construcción subjetiva de cada rol y se adapta a los diferentes entornos donde se desarrolla (García Leiva, 2005).

### *Género y vejez*

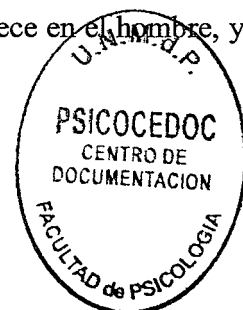
De acuerdo a estas cuestiones de género y las teorías planteadas anteriormente podemos desarrollar el concepto de estereotipos de género y su implicancia sobre los significados de vejez.

Los significados sobre la vejez han adquirido distintas formas dependiendo del contexto histórico y sociocultural; éstos se entrecruzan con la edad, el género, la clase social, además de llevar sus marcas identificadoras en las nociones de prejuicios y estereotipos que hemos desarrollado en párrafos

anteriores. En la actualidad se produce una mayor individualización de los sujetos, por lo que la edad y el género dejaron de ser indispensables para determinar roles y conductas. Se observan cambios en la temporalidad de las edades, algunas adolescencias alargadas o envejecimientos que tardan en llegar. Se pierden los mandatos sociales y de esta manera el estudiar, trabajar o jubilarse ya no son correlatos de ciertas edades. Algunos autores sostienen que la vida posmoderna extiende la adultez en dos direcciones; una hacia atrás con la desaparición de la infancia y otra hacia adelante, con la tercera edad, esto lleva a vivir como adulto joven, sintetizando con ello los conceptos de responsabilidad, autonomía y consumo (Iacub, 2006<sup>a</sup>).

Históricamente se esperaba que los roles designados para las mujeres mayores de 50 estuvieran orientados al cuidado de la casa, de los nietos y de los enfermos, es decir todo aquello que reduzca su capacidad de proyección personal y social. Asociado a un estilo de vida limitado y a un cambio de valores en la actualidad, a estas mujeres se les atribuye padecer “el síndrome de la generación atrapada”. Este se manifiesta en los roles de género, por un lado la mayoría son amas de casa sin opción profesional y por el otro, se encuentran dedicadas al cuidado de sus padres, marido e hijos (Castaño & Benloch, 1990).

En el caso de los hombres mayores éstos buscan suprimir las emociones, tener el control y mantener la autoridad; esta masculinidad se ve plasmada en actividades como el trabajo y el deporte. En el hombre el rol de “trabajador” favorece la generación de identidad social y personal mediante sus relaciones, y el deporte también brinda un sentido de masculinidad que se traduce en seguridad, en verse más fuertes y competentes. Tradicionalmente la conducta masculina también se dirige a evitar la dependencia y la fragilidad respecto a los controles médicos. La jubilación, en estos casos, puede verse como la pérdida de recursos importantes, de logros y estatus social además de independencia, en el caso de las mujeres la misma se presenta como invisible, por lo que su significado para ellas es diferente, por lo general suelen combinar el proyecto laboral con el familiar, al contrario de lo que acontece en el hombre, y ante



esta situación, suele identificarse esta etapa con la conducta femenina del cuidado de la familia y con el rol de ama de casa (Castaño & Benlloch, 1990, Iacub, 2006<sup>a</sup>).

Siguiendo las investigaciones realizadas por Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez y Latorre Postigo (2008), desde la infancia ya se pueden rastrear ciertas diferencias de género, estereotipando a la imagen de la mujer como más expresiva emocionalmente. Además de ser más expresivas emocionalmente que los varones, presentan mayores habilidades en ciertas competencias emocionales tales como; ser más perceptivas y presentar mayor empatía con los sentimientos de los demás. Diversos estudios muestran los diferentes mundos emocionales trazados desde la niñez, marcando diferencias sexuales en la socialización e instrucción emocional. Uno de los instrumentos principales que muestran divergencias en la socialización emocional es el modo en el que se transmiten los cuentos. Los padres suelen usar términos cargados más emocionalmente y ser más detallistas cuando relatan un estado emocional y cuando conversan con las niñas, que cuando lo hacen con los niños. A su vez la díada padre/madre-hija sitúa la experiencia emocional en un contexto más empático que la díada padre/madre-hijo. De esta manera, se refuerzan las habilidades verbales y el empleo de las palabras por parte de las niñas, lo que las hace más eficaces para poder sustituir ciertas reacciones emocionales como una pelea física; es por eso que las niñas utilizan más términos emocionales que los niños. Pero no solo poseen un mayor entendimiento referido a expresiones verbales sino también de expresiones no verbales tales como la capacidad para percibir los sentimientos en el rostro, el tono de voz y otro tipo de mensajes. Los hombres, por lo contrario, desde niños son socializados para evitar expresar emociones. Entre las barreras que se presentan para la expresión emocional se señalan la competitividad entre los hombres, la homofobia, la apertura y la carencia de modelos de rol adecuados. De esta manera, los niños tienden a minimizar el dolor, el miedo y la vulnerabilidad (Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez & Latorre Postigo, 2008).

Eisler & Blalock (1991) puntualizan que aunque los hombres revelan emociones, estas son distintas a las que manifiestan las mujeres y además en el caso que lo hagan, es en menor grado. Las mujeres enuncian detalles más íntimos sobre ellas y expresan con más frecuencia sus emociones como la tristeza o la felicidad (Hill & Stull, 1987). Respecto a la regulación de las emociones – la habilidad para modificar las emociones sentidas-, también se ha hallado que las mujeres, al enfrentarse a situaciones defraudantes en el contexto social, regulan sus emociones mejor que los hombres, en parte, debido a la diferencia de género aprendido a temprana edad. Así algunos autores dirían que las mujeres recurren al apoyo social como estrategia de afrontamiento focalizada en la emoción en un nivel mayor que los hombres, mientras que las estrategias de estos últimos se encuentran más orientadas en la resolución del problema (Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez & Latorre Postigo, 2008).

En la Universidad de Valencia se han realizado investigaciones (Mayordomo Rodríguez & Meléndez Moral, 2013) sobre las estrategias de afrontamiento y regulación de las emociones según género en personas mayores. Cuando las personas envejecen se vuelven más pasivas en cuanto la puesta en práctica de estrategias de afrontamiento, es decir, pasan de un estilo de afrontamiento centrado en el problema a uno centrado en la emoción, tal vez debido a la incidencia de estereotipos respecto de su capacidad de generar cambios en el ambiente y también cambios en las metas vitales.. Además, según algunos autores como Rose & Rudolph (2006) la manera de afrontar el estrés no es la misma en hombres que en mujeres, no se produce de la misma forma, dado que un mismo estresor puede tener un impacto diferente en cada uno de ellos. Otros autores plantean también, que se encuentran distintos modos de afrontamiento según género. El comportamiento masculino se orienta desde dos modos opuestos, enfrentarse al problema y negar el problema, mientras que las mujeres muestran una respuesta más emocional y se espera que dediquen más tiempo a discutirlos con familiares o amigos. Es por eso que los resultados de las investigaciones indican que los dos grupos operan en diferentes contextos, las mujeres se definen por la capacidad de experimentar, expresar y comunicar emociones a los demás, así

como empatizar con los sentimientos de los otros, mientras que los hombres son caracterizados por la capacidad de reprimir y controlar las emociones propias. Siguiendo esta línea podría decirse que los hombres aplican estrategias más instrumentales y activas, centradas en la adaptación orientada hacia el problema, mientras que las mujeres utilizan un afrontamiento centrado en la emoción para adaptar sus conductas al medio. Concretamente, Tamres et al., (2002), sugieren que las mujeres tienen mayor posibilidad de utilizar estrategias que involucran expresarse verbalmente, la búsqueda de apoyo, rumiación sobre los problemas, y auto diálogo positivo (Mayordomo Rodríguez & Meléndez Moral, 2013).

A lo largo de esta sección hemos presentado un recorrido que permite comprender ciertas características centrales del envejecimiento como proceso psicosocial. El género emerge como una variable de interés para comprender posibles diferencias entre los hombres y las mujeres respecto de otros procesos psicológicos, como son las metas vitales, la perspectiva temporal futura y la regulación emocional, que describiremos a continuación.

### **Metas**

Siguiendo los lineamientos de la autora Zea Herrera (2012), para Baltes y sus colaboradores a lo largo del ciclo vital se observan distintas metas de desarrollo, en función del balance regulado de pérdidas y ganancias, más allá de la existencia de diferencias individuales. Mientras que en la infancia la totalidad de esfuerzos se invierten en las metas relacionadas con el crecimiento, estos tipos de metas se vuelven menos frecuentes a medida que pasan los años. En cambio, para los otros dos tipos de metas, la trayectoria evolutiva es la contraria: es menor su relevancia en los primeros años, pero se acrecienta a lo largo de la vida hasta llegar a la vejez, por lo que son las metas evolutivas fundamentales a las que se dedican la mayoría de los recursos disponibles. Desde este tipo de modelo se puede advertir como las

metas permiten una adaptación eficaz a los retos planteados durante el envejecimiento principalmente frente a ciertos acontecimientos o situaciones estresantes. A su vez presenta una visión más completa y optimista de la vejez y permite considerar la capacidad de autorregulación de la persona en desarrollo y orientado a metas (Zea herrera, 2012).

Baltes y sus colaboradores distinguen tres metas u orientaciones en el desarrollo evolutivo (Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1998):

- El crecimiento, entendido como comportamientos orientados a conseguir niveles superiores de funcionamiento o de capacidad adaptativa.
- El mantenimiento, comprendido como comportamientos orientados a mantener el nivel de funcionamiento real a pesar de la presencia de desafíos o amenazas, o también el regreso a niveles previos de funcionamiento tras haber experimentado una pérdida.
- La regulación de la pérdida, entendida como la reorganización del funcionamiento en niveles menores tras una pérdida que hace inaceptable el mantenimiento de niveles de funcionamiento anteriores.

A partir de esta perspectiva, los investigadores señalan que el enfoque más productivo para comprender el logro en el envejecimiento es el centrado en los procesos. Esta perspectiva centra su interés en comprender los mecanismos y las circunstancias que facilitan un desarrollo satisfactorio a lo largo del tiempo. De esta manera, se piensa en la asociación entre las capacidades y necesidades personales y las características del entorno. Se considera a este tipo de envejecer como el producto de la capacidad de seleccionar metas vitales desafiantes, que provoquen motivación, adecuadas a los recursos actuales o

adquiribles. Esta selección se fundamenta en el uso de diversos mecanismos de autorregulación (Arias & Giuliani, en prensa)

Si bien perseguir ciertas metas puede ser un indicador de alta satisfacción, según algunos estudios, también pueden generar cierta insatisfacción cuando se perciben como poco realistas o exceden a nuestros recursos. De esta manera, en la vejez, cuando la perspectiva de tiempo futuro se acorta y los recursos son escasos, acotar distancias entre estados actuales y metas puede ser crítico para sostener el bienestar y la satisfacción. Debido a esto, sería previsible que las metas cambiaran a medida que se envejece, como consecuencia de la disminución de recursos, el incremento de obstáculos y la percepción del tiempo disponible, que involucra hacerse mayor (Baltes, 1997; Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006; Baltes & Smith, 2003).

Algunos estudios comparativos plantean que las personas mayores tienen menos recursos para conseguir nuevos hitos y simultáneamente aumenta la posibilidad de sufrir pérdidas. Por ello, el foco de sus metas sería el mantenimiento de lo ya conseguido o, en todo caso, la prevención de pérdidas.

Otro recurso que se reduce en la vejez es la perspectiva temporal futura, es decir, el tiempo disponible para concretar los planes (Charles & Carstensen, 2007). Entonces, como resultado de la presencia de una perspectiva temporal reducida, las personas mayores se inclinarían preferentemente por conseguir la estabilidad más que por obtener crecimiento. Es decir, aquellos mayores que tengan una expectativa menor en cuanto al tiempo futuro (con independencia de su edad), indican menos a menudo metas que involucren cambios acerca de la situación actual. La percepción del tiempo, sea consciente o no, a medida que se envejece, como ya se ha dicho, cada vez envuelve más la noción de limitación y proximidad a un fin. Es solamente en este sentido en el que podemos hablar de un cambio, en la segunda mitad de la vida, en el reconocimiento de motivaciones sociales (menor importancia de búsqueda de información, y mayor centralidad de la experiencia emocional positiva), y no porque este cambio esté unido de manera íntima al hecho de envejecer. En repetidos estudios, Carstensen ha tratado de

distinguir el efecto de la edad y de la perspectiva futura, reafirmando que el cambio en las metas se encuentra influido más por el segundo de los factores que por el primero (Carstensen & Friedickson, 1998; Fung, Carstensen & Lutz, 1999).

Otra perspectiva sobre las metas es la que propone Erik Erikson (1993, en Iacub & Sabatini, 2012), quien presenta un modelo del desarrollo humano centrado en las metas psicosociales en diferentes etapas de la vida. Este autor plantea que la adultez joven se caracteriza como una etapa de tensión entre la intimidad y el aislamiento. El adulto joven se encuentra en un proceso de individualización y separación de la familia de origen, pero a su vez, sus metas se orientan a establecer vínculos profundos y duraderos, aunque sienta temor a comprometerse en los mismos. Lograda esta meta, la experiencia consiste en el logro de cercanía emocional sin que esto implique temer la pérdida de autonomía e individualidad. Además, en esta etapa tienen una importancia central el desarrollo laboral. La siguiente etapa del desarrollo psicosocial es la adultez media y tardía, donde el desafío es entre la generatividad y el estancamiento. La generatividad refiere a las metas que se centran en el cuidado y guía de las nuevas generaciones, o en aportar elementos positivos a la vida en sociedad. Los comportamientos generativos prototípicos son el cuidado de la familia, la crianza de los hijos, la docencia, la participación en organizaciones solidarias, entre otros. El estancamiento refiere a las situaciones donde el crecimiento personal, individualista, continúa siendo la meta principal. Diversas investigaciones muestran cómo las relaciones con los familiares e hijos contribuyen al bienestar integral de las personas de mediana edad (ver Iacub & Sabatini, 2012). En cuanto a la etapa de la vejez, este autor menciona el desafío entre la integridad vs la desesperanza o desesperación. La integridad es considerada como el sentimiento de coherencia que se encuentra amenazado con sufrir un proceso de fragmentación al ocasionarse pérdidas y problemas físicos, sociales y psicológicos que afectan al envejecimiento. Frente a estas, los mayores pueden experimentar sentimientos de inseguridad, falta de proyección futura por falta de tiempo y el desinterés y desdén vital consigo mismos y con otros. Frente a estas emociones, el desarrollo de la

sabiduría permitiría el logro del equilibrio positivo y se posibilitaría realizar cambios en la representación de sí, generando sentimientos de seguridad e interés, además de una mayor proyección y transcendencia en el otro u otros. Este tipo de metas, centradas en la aceptación de las pérdidas como parte del proceso de desarrollo de la identidad, permitiría forjar una historia de su vida con una visión más positiva de lo vivido, incluyendo el pasado recordado y el presente experimentado, además del futuro anticipado, se establece de esta manera un relato que transmite el deseo de vivir dando sentido al sujeto en conexión con otro (Iacub & Sabatini, 2012).

### **Perspectiva temporal futura**

Nurmi (1989, 1993), brinda un modelo conceptual, la teoría de la perspectiva temporal futura (PTF) de la que deriva una medida operativa. El marco teórico se encuentra fundado sobre la base de las teorías de la acción (Nuttin, 1985), los mecanismos de la psicología cognitiva (Bandura, 1977) y el enfoque de la perspectiva del ciclo vital (Baltes, 1987).

El mencionado modelo teórico integra tres componentes: *motivación*, *planificación* y *evaluación prospectiva*.

La *motivación*, corresponde a la extensión temporal futura; partiendo de la idea básica de que los motivos, intereses y metas de las personas están orientados al futuro (Nuttin, 1985), de esta manera la mayor o menor distancia temporal futura establecería el elemento primordial para que la conducta sea motivada o dirigida a metas (Karniol & Ross, 1996). A qué distancia temporal ubica cada persona sus principales metas es una característica que depende del contenido y el periodo de la vida anticipado en el que es factible que se efectúe (Nurmi, 1993).

La *planificación* hace referencia a las tres fases planteadas por las teorías de la acción y la psicología cognitiva: búsqueda de metas, construcción de planes y realización de éstos. De este modo la

planificación se asentaría en el conocimiento de potenciales metas futuras y en el contexto vital en el que se ejecutarían, lo que consentiría a construir un plan, proyecto o estrategia para realizar la meta en el contexto adoptado.

Por último, nos encontramos con la *evaluación prospectiva*, basada principalmente en la adaptación al entorno y en la teoría de auto eficacia de Bandura (1977). Consiguientemente, el componente contiene la evaluación del grado de *control primario* que el individuo percibe sobre la ejecución de sus metas (Heckhausen & Schulz, 1995), la *probabilidad de realización* futura, y la *afectividad* fijada al futuro.

De acuerdo a este modelo la perspectiva temporal futura es una variable sensible a cualquier cambio y posee la plasticidad de adaptarse a las influencias culturales y situacionales. Debido a esto en cuanto a la extensión o distancia temporal pueden diferenciarse dos posturas. Desde la primer postura algunos autores plantean que la dimensión del tiempo en las personas mayores es más acotada, mientras que la segunda postura propone una relación curvilínea, en forma de U invertida, entre la edad y la PTF, con una mayor relación en la adultez temprana y una menor relación de ambas variables durante la adolescencia y la vejez (Bouffard *et al.*, 1994). De acuerdo con algunas investigaciones no se han hallado diferencias según género, en la perspectiva temporal futura (extensión y distancia temporal) durante el ciclo vital (Juan Francisco Díaz Morales, 2006).

Como dijimos anteriormente, la teoría de Carstensen (Charles & Carstensen, 2007), nos brinda una explicación de las motivaciones y el cambio de las metas vitales de acuerdo a la percepción del tiempo disponible. Dicho modelo propone que, en tanto los adultos mayores perciban más cercano el final de su tiempo de vida, sus metas motivacionales estarán más relacionadas con el presente y propondrán una reevaluación de las mismas que los llevará a priorizar los vínculos afectivos. De este modo se focalizan en las emociones positivas y evitan las negativas, que si ocurren en forma excesiva en intensidad y duración pueden resultar peligrosas para la salud física, mental y social. Esto tiene sus implicancias, en

el bienestar emocional y favorece una mayor regulación de las emociones (Arias & Giuliani, en prensa).

Al respecto la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Giuliani, 2012) esta teoría propone como principio rector que la gente tiene en cuenta el tiempo que le queda por delante y establece sus metas de acuerdo con ello. Cuando se percibe el tiempo como una dimensión abierta, son más significativas las metas referidas con el futuro y con la información, mientras que cuando el tiempo es percibido como algo más limitado, las metas emocionales se tornan más importantes y las personas optan por interactuar con quienes conservan relaciones más estrechas. La necesidad de mantener la cercanía emocional con otros que resultan significativos puede explicar la importancia del contacto social. Esto llevaría a interacciones cada vez más selectivas con los otros.

Las interacciones muestran el intercambio de apoyo emocional de las personas mayores con un grupo determinado de personas seleccionado por aquellos. Por las razones anteriormente mencionadas los objetivos se centran en obtener satisfacción emocional en la trama de relaciones interpersonales gratificantes, protegiendo una vida emocional positivamente equilibrada y una óptima regulación emocional (Magai, 2001). Este cambio lograría explicar la disminución en la red social no como el efecto de una pérdida, sino de un cambio motivacional en las metas sociales.

### **Emociones y regulación emocional**

En la actualidad, se ha comprobado que las emociones son indispensables para instaurar la atención, proporcionar el accionar estratégico, modificar el pensamiento y los procesos de planificación cognitiva. También tienen un papel esencial en la toma de decisiones, resolución de problemas y creatividad. Gross y Thompson (2007) consideran que las emociones son fenómenos multifacéticos, que envuelven

a todo el organismo e implican cambios en la experiencia subjetiva, en la conducta y en el nivel fisiológico.

Las emociones se muestran como una fuente vital de información sobre las personas mismas y el medio, favoreciendo la adaptación al mundo social. Tanto las emociones negativas como las positivas tienen un importante valor adaptativo y están relacionadas con la supervivencia y el desarrollo humano (Snyder & López, 2007).

Desde un marco psicobiológico, las emociones son pensadas como procesos neuropsicológicos seleccionados a lo largo de la evolución de las especies, cuya función es reconocer los estímulos que se presentan en el ambiente con el fin de preparar al individuo para la acción, es decir, motivarlo para el comportamiento. Paul Ekman, postula siete emociones básicas: miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa, asco y desprecio. Según este autor, todos nos percatamos de la misma vivencia cuando sentimos miedo, está socialmente establecido lo que nos produce y en qué situaciones se expresaría dicha emoción. Por ejemplo, la ira o el miedo son emociones negativas y ocasionan rápidamente comportamientos determinados, tales como la lucha y/o la huida en una circunstancia de peligro. Las emociones positivas, como la alegría y la gratitud, tienen consecuencias a la largo plazo: están relacionadas con el desarrollo de recursos cognitivos, las respuestas creativas y altos niveles de salud y bienestar psicológicos (Fredrikson, 2001).

Las emociones incluyen cambios que involucran tres aspectos; neurofisiológicos, componentes comportamentales y cognitivos. Estos tres aspectos integran el “Modelo Modal de las emociones (Gross, 1998). Este modelo plantea que las emociones se generan siguiendo una secuencia temporal: “situación-atención-evaluación- respuesta. Es decir, una situación externa e interna emocionalmente significativa para el individuo, en la que se focaliza la atención y continúa con su evaluación o “appraisal” y finaliza con la respuesta, provocando cambios en los sistemas experienciales, fisiológicos

y comportamentales. Según este autor se puede disminuir o aumentar la intensidad de las emociones de acuerdo a su evaluación positiva o negativa y además se pueden implementar diferentes estrategias para regularlas (Gómez Márquez & Delgado González, 2014).

La regulación de las emociones, refiere a los procesos mediante los cuales los individuos modifican, consciente e inconscientemente, sus experiencias y conductas emocionales con el fin de lograr una estabilidad que les resulte agradable y que les permita enfocar su atención en sus intereses (Fernández Ballesteros, 2009).

Basándose en este modelo introdujo un modelo de procesamiento de la regulación emocional, mediante el cual se pueden clasificar las estrategias en función del momento de generación en el que actuó sobre la emoción. De este modo surgen dos familias de procesos de regulación emocional: La regulación de las emociones centradas en el antecedente -Selección de la situación, modificación de la situación, retirada de la atención y cambio cognitivo- y la regulación de las emociones centradas en las respuestas, que agrupa las estrategias de modulación de la respuesta -búsqueda de apoyo emocional, supresión de la expresión y aceptación- (Gómez Márquez & Delgado González, 2014; Giuliani, Villar, Arias & Serrat, 2015).

La regulación emocional ha sido estudiada como una habilidad condicionada por los rasgos de personalidad, por la cultura, el género, por la experiencia de vida, entre otros. Se ha comenzado a estudiar la regulación de las emociones llamadas discretas, entre las cuales se encuentran aquellas de nuestro interés; la ira, que se provocaría ante una situación percibida como amenaza o una injusticia aplicable a algo o a alguien, y la tristeza vinculada con una pérdida que no puede imputarse a algo en particular o a alguien. Ambas emociones son muy usuales en las relaciones interpersonales y en la resolución de conflictos (Giuliani & Morales, 2012).

Asimismo, la adquisición de más y mejores habilidades de regulación emocional con la edad hace que los episodios de tristeza sean menos intensos y que, aunque puedan aparecer más síntomas depresivos, sea menos habitual que se desarrolle una depresión mayor (Iacub & Sabatini, 2012).

A continuación exponemos una serie de investigaciones sobre regulación emocional y sus aspectos relacionados con la edad, así como también resultados de investigaciones de inteligencia emocional en adultos mayores; con el objetivo de comprender los significados y comportamientos que derivan de su mejor regulación para la adaptación y el bienestar del adulto mayor.

### *Influencia de la edad*

Desde la perspectiva del curso vital son de interés las propuestas de Carstensen (Carstensen & Mikels, 2005), BlanchardFields (BlanchardFields, 2007) y Salovey (Mayer, Salovey & Caruso, 2004) para comprender los procesos de regulación emocional.

Los desarrollos de Laura Carstensen (Charles & Carstensen, 2005) investigan la influencia de la motivación en la regulación emocional. Tomando el modelo de Gross, proponen que los adultos mayores utilizan en mayor medida la estrategia de selección de situaciones para regular sus emociones de modo preventivo, optando cuidadosamente en qué actividades y en qué vínculos implicarse para evitar emociones negativas.

Desde una perspectiva funcionalista de las emociones, tras determinadas circunstancias, la experiencia y la expresión de emociones pueden resultar negativas, pero en otras, el afrontamiento a través de un enfoque emocional tiene un gran poder de adaptación. La adecuación de la expansión de este recurso depende del contexto, del ambiente interpersonal y de las características del individuo. El afrontamiento emocional es ventajoso en situaciones en las cuales las relaciones personales son más trascendentes que los logros materiales y en las situaciones percibidas como incontrolables, ya que la transformación de la

vivencia emocional se convertiría en la única opción de afrontamiento y modificación de la experiencia personal (Stanton, Parsa & Austenfeld, 2002).

Por otra parte, BlanchardFields (2007) plantea un aspecto de la regulación emocional basado en el estudio de los problemas interpersonales cotidianos, complejos y flexibles, en los que se solicita de experiencia y entrenamiento para adecuarse a las demandas de los contextos y conseguir mejores resultados. Esta propuesta integra los aportes de las líneas anteriores, pero agrega que la experiencia acumulada a lo largo de la vida convierte a los adultos mayores en especialistas para regular sus emociones y solucionar problemas interpersonales, ya que poseen habilidades y perspectivas cualitativamente distintas con las que cuentan los sujetos más jóvenes. Además, podría relacionarse con uno de los componentes de las emociones en el envejecimiento: la capacidad de decodificar e interpretar indicadores emocionales denominada "Comprensión emocional". Según los teóricos del sociocognitismo, con la edad habría un incremento en la capacidad para comprender las emociones, debido a las experiencias vitales acumuladas, pero algunas investigaciones de la neuropsicología desmienten esta cuestión. Estas investigaciones indican que en los mayores se encuentra un deterioro en la lectura e interpretación de estos indicadores emocionales debido a un declive de algunas áreas del cerebro que se relacionan con la decodificación de la emoción y se deterioran en el proceso de envejecimiento (Fernández Ballesteros, 2009).

En un estudio en el que se investigó el rol de las metas y la complejidad emocional en escenarios de conflicto interpersonal, los adultos mayores mostraron diferentes estilos de regulación emocional en concordancia con el nivel de complejidad de los conflictos interpersonales. Lo anterior aporta evidencia para pensar que los adultos mayores presentan una mayor flexibilidad y ajuste a las situaciones conflictivas, que repercute en una mayor eficacia de resolución de estos (Coats & BlanchardFields, 2008).

Por último, presentamos el marco de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). Este concepto refiere al conjunto de habilidades precisas para procesar información emocional, optimizar el rendimiento en tareas cognitivas y facilitar el funcionamiento social. Envuelve las capacidades de percibir, dar uso, entender y manejar los estados emocionales propios y ajenos para solucionar problemas y regular el comportamiento (Mayer & Ciarrochi, 2006). En estudios realizados sobre este tema, se compararon grupos de jóvenes con adultos mayores y se encontraron diferencias significativas respecto a la claridad emocional y la regulación emocional. También se estudiaron las respuestas emocionales de las personas cuando realizan juicios de valor sobre su vida según sean emociones positivas o negativas (balance afectivo); y se encontró que los hombres tienen niveles menores de afecto negativo y mayores de afecto positivo al igual que de balance afectivo.

Se estudiaron estrategias cognitivas de regulación emocional en grupos desde la adolescencia hasta mayores, tomando medidas de sintomatología depresiva. Los mayores presentan preferencia por tres tipos de estrategias cognitivas: “poner en perspectiva” comparar relativamente un acontecimiento con otro considerado más serio, “reconsiderar de manera positiva”, es decir pensar en situaciones que sean agradables, antes de pensar en el acontecimiento angustiante, y “aceptación” adoptando una actitud de aceptación y resignación ante la experiencia negativa; ésta última en las personas mayores va asociada a la sintomatología depresiva. En los mayores también se encuentran otros aspectos de la regulación emocional, como las estrategias de afrontamiento de las que se sirven para regular sus estados emocionales (emoción centrada en la respuesta) y las estrategias para evitar y anticipar alguna emoción negativa (previa regulación de la emoción). Asimismo, éstos se inclinan por evitar la controversia y prefieren el uso de estrategias centradas en la emoción tomando distancia de las negativas al enfrentarse con conflictos cargados emocionalmente. Efklides y sus colegas (2003) plantean que la adaptación a la vejez implica el reconocimiento de sus propias capacidades, el ejercicio del control emocional, y la confianza en sus posibilidades, y la comparación con personas que se encuentran en peores situaciones.

Estos aspectos muestran la aceptación de sus limitaciones y que las estrategias centradas en la emoción son utilizadas para soportar los problemas sociales y de salud (Fernández Ballesteros, 2009).

También se han realizado estudios centrados en el control emocional, que indican un mayor control interno en la vejez, sin que se encuentren cambios ligados a la edad respecto al control externo de la emoción. Sólo en las mujeres se presentó una mayor capacidad para controlar la ira. Otro factor a tener en cuenta en la regulación emocional en contextos interpersonales es la consideración de las características de la emoción que se desea regular (Izard, 2010). Por ejemplo, la ira y la tristeza son muy frecuentes en situaciones interpersonales (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007). La ira promueve comportamientos de lucha y, si no se regula adecuadamente puede generar violencia y maltrato. Por el contrario, su expresión y regulación eficaz están asociadas con resolución de conflictos y cambio positivo en las relaciones (Kennedy-Moore & Watson, 1999). En el caso de la tristeza, la regulación adecuada se relaciona con el altruismo y la empatía, mientras que el déficit de RE ha sido asociado con síntomas de ansiedad y depresión (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002). Por ello, identificar qué estrategias de regulación emocional son más efectivas y funcionales para cada emoción y específicamente en contextos interpersonales es una tarea muy relevante, aunque aún se encuentra sólo en sus inicios (Fernández Ballesteros, 2009).

A lo largo de este recorrido hemos considerado diferentes aspectos que permiten caracterizar a la vejez. En este trabajo nos interesa focalizar en la exploración de las diferencias de género en la preferencia de metas vitales, perspectiva temporal futura y estrategias de regulación emocional, así como también en la relación entre estos tres constructos. Para esto, proponemos los siguientes objetivos e hipótesis:

#### *Objetivo general*

1. Evaluar las características de las de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores de las ciudad de Mar del Plata.

#### *Objetivos particulares*

1. Comparar las dimensiones de las metas vitales según género.
2. Comparar las dimensiones de la perspectiva de tiempo futura según género.
3. Comparar las dimensiones de la regulación de la ira y la tristeza según género.
4. Explorar las relaciones entre las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza para los hombres y las mujeres evaluados.

#### *Hipótesis*

- 1-Existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores.
- 2-Existe relación entre las dimensiones metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza.

PARTE III

ASPECTOS METODOLÓGICOS

En los siguientes apartados se describen las estrategias metodológicas aplicadas en el presente trabajo de investigación.

### **Diseño**

De acuerdo con el objeto de estudio, la temática y los objetivos propuestos en el presente proyecto se implementó un diseño de tipo no experimental, transversal y el estudio fue correlacional.

### **Población y muestra**

La población de estudio está constituida por personas de ambos sexos que residen permanentemente en la ciudad de Necochea y cuyas edades varían entre los 65 y los 80 años. Con el objetivo de lograr una muestra heterogénea se incluyeron personas que concurrían a diferentes organizaciones sociales, como centros de jubilados, clubes, entre otros. . En algunos casos también participaron personas desde sus hogares particulares, en paseos y espacios públicos. Se le informó que la participación era anónima, voluntaria y confidencial, incluyendo la presentación y firma de un formulario de consentimiento informado. La información obtenida en la presente investigación es utilizada con fines exclusivamente científicos bajo la Ley Nacional 25.326 HÁBEAS DATA de protección de los datos personales y siguiendo los principios éticos para la investigación con seres humanos estipulados por la Declaración de Helsinki y la Ley 11044 y su Decreto Reglamentario 3385.

### *Caracterización de la muestra:*

Se seleccionó una muestra no probabilística intencional de 80 personas, 40 mujeres y 40 hombres.

El promedio de edad de las participantes mujeres fue de 70.05 (DS 5.5) años, mientras que en el caso de los varones, el promedio de edad fue de 70.3 (DS 5.3).

Respecto al estado civil en los adultos mayores varones se encontró que el 75.0% estaba casado, 17.5% divorciado, 5.0% de las personas eran viudas y el 2.5% solteros. En cuanto a las mujeres encontramos que el 42.5% estaba casada, 35.0% informó ser viuda, el 17.5% divorciada y el restante 5.0% soltera.

En lo referente al nivel de instrucción alcanzado, respecto a los varones se encontró, 2.5% contaba con primaria incompleta, el 57.5% había alcanzado como máximo el nivel primario completo, el 2.5% informó contar con secundario incompleto, el 15.5% había completado este nivel y el 22.5% de los participantes presentaban estudios superiores completos. En las mujeres encontramos que el 62.5% de las participantes reportó haber completado sólo el nivel educativo primario, el 2.5% secundario incompleto, 17.5% de las mujeres secundario completo y el 12.5% de las participantes informó contar con estudios superiores completos. El 5.0% de las participantes no aportó este dato.

Con respecto al tipo de convivencia, en adultos mayores varones se encontró que el 82.5% vivía con parejas, 12.5% de los participantes vivía solo, 2.5% con sus hijos y, por último, el 2.5% con otros familiares. En cuanto a las mujeres el 47.5% con la pareja, 27.5% de las mismas vivía sola, el 15.0% con algún familiar y el 10.0% restante con sus hijos.

Finalmente, respecto a la ocupación de los adultos mayores, en los varones se encontró que el 87.5% estaba jubilado, 7.5% trabajaba como empleado, el 2.5% informó estar desocupado y el 2.5% trabajaba como comerciante. Respecto de las mujeres, el 55.0% informó estar jubilada, el 37.5% ser ama de casa, y el 5.0% trabaja como empleada. El 2.5% de las mujeres no completó este dato.

## **Instrumentos administrados**

En el trabajo de campo se utilizaron los siguientes instrumentos de recolección de datos:

1. Cuestionario de datos socio demográficos: se exploró edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, tipo de hogar y grupo de convivencia con el fin de caracterizar la muestra.
2. Perspectiva temporal futura. Se evaluó mediante la escala Future Time Perspective, de Carstensen y Lang (1996). Se explora la percepción subjetiva del tiempo disponible de vida, en tanto un espacio a) de oportunidades b) limitado o c) de carácter infinito. Consta de 9 ítems, y presenta 4 opciones estandarizadas de respuesta (1= extremadamente en desacuerdo a 4= extremadamente de acuerdo). Se utilizará la versión en español de Zea Herrera (2012).
3. Metas vitales. Se exploró mediante la Escala de metas vitales de Carstensen y Lang (2002). Se trata de un instrumento formato escala de 22 ítems con opciones de respuesta estandarizadas entre 1 y 5 (1= para nada importante a 5= extremadamente importante). Las dimensiones evaluadas son Aceptación social, Autonomía, Generatividad y Regulación emocional. Se utilizó la versión validada para contexto local (Bogetti, Giuliani & Morales, 2014).
4. Regulación emocional de ira y tristeza en situaciones familiares. Se utilizó un instrumento desarrollado en el contexto local (Giuliani, Villar Posada, Arias & Serrat, 2015). Consta de dos test, uno para evaluar ira y otro para tristeza (de 28 ítems cada uno), que explora dos grupos de dimensiones, siguiendo el modelo de Gross (2014). El primero incluye las estrategias de regulación que se pueden implementar antes de que la emoción se genere: selección de situaciones, modificación de la situación, modificación de la atención y reevaluación cognitiva. El siguiente grupo, las estrategias centradas en la respuesta, agrupa los recursos que se aplican sobre la emoción ya generada: supresión emocional,

búsqueda de apoyo y aceptación. Las opciones de respuesta están estandarizadas, entre 1 (No me describe para nada) y 5 (me describe totalmente).

Se llevó a cabo un análisis cuantitativo mediante la utilización de paquetes estadísticos estandarizados para ciencias sociales.

PARTE IV

RESULTADOS

Respecto del objetivo específico N° 1, el cual propone comparar las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales según género, se encontraron los siguientes resultados. Se hallaron diferencias significativas en las metas Aceptación social y Regulación emocional, en ambos casos los promedios de las mujeres fueron significativamente superiores a los de los hombres (Ver Tabla 1). En las restantes variables evaluadas no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 1: Media, desvío y puntajes mínimos y máximos para dimensiones de la variable Metas vitales según género.

Metas- Género	Autonomía		Generatividad		Regulación Emocional		Aceptación Social		Orientación al logro		Orientación al mantenimiento	
	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
Femenino	21,38	4,43	25,50	5,29	<b>17,60</b>	2,49	<b>22,75</b>	2,69	1,23	1,27	3,13	1,67
Masculino	22,00	2,76	25,23	3,24	15,65	3,47	20,40	5,72	1,55	1,36	2,70	1,40
Prueba <i>t</i>	-0,76		0,281		<b>2,89*</b>		<b>2,35*</b>		-1,11		1,24	

\* $p < 0.05$

Respecto del *objetivo específico N° 2*, el cual propone comparar las puntuaciones de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura según género, no se encontraron diferencias significativas para las variables Oportunidades, Tiempo Infinito y Limitaciones (Ver Tabla 2).

Tabla 2: Media, desvío y prueba de diferencia de medias para dimensiones de la variable Perspectiva temporal futura según género.

Perspectiva temporal- Género	Oportunidades		Tiempo infinito		Limitaciones	
	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
Femenino	11,55	3,11	8,70	2,44	6,73	3,02
Masculino	10,98	3,76	8,33	2,44	6,88	2,87
Prueba <i>t</i>	0,75		0,69		-2,28	

El *objetivo específico N° 3* propone comparar las estrategias de regulación de la ira y la tristeza, como centradas en el antecedente o en la respuesta, según género. No se encontraron diferencias significativas en los análisis (Ver la tabla 3).

Tabla 3: Media, desvío y prueba de diferencia de medias para dimensiones de Regulación emocional de la Ira y de la tristeza según género.

Regulación emocional / Género	Ira				Tristeza			
	Estrategias centradas en el antecedente		Estrategias centradas en la respuesta		Estrategias centradas en el antecedente		Estrategias centradas en la respuesta	
	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
Femenino	64.20	11.64	40.42	8.77	62.02	13.95	39.85	9,18
Masculino	59.87	13.22	41.30	7.77	59.75	10.34	39.50	6,21
Prueba <i>t</i>	1.52		-.472		.828		.200	

Estos tres primeros resultados sirven para responder a la hipótesis N°1 que plantea la existencia de *diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores*, encontramos evidencia parcial en favor de la misma. En el caso de las metas vitales encontramos que las mujeres informan atribuirle mayor importancia a la aceptación social y a la regulación emocional.



Por último se presentarán los resultados del objetivo específico N° 4, el cual propone explorar las relaciones entre las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza para los adultos mayores evaluados.

Comenzaremos por establecer las relaciones entre las dimensiones de las Metas vitales y la Perspectiva temporal futura. Respecto a la relación entre Oportunidades y Autonomía fue significativa, de intensidad moderada y orientación positiva, así como la relación entre la primera variable y Generatividad. En cuanto a la correlación entre Oportunidades y Regulación emocional, también fue significativa, pero de intensidad débil y orientación positiva.

Además se encontraron relaciones significativas entre las dimensiones Tiempo Infinito, Autonomía, Generatividad y Regulación emocional. La relación entre Tiempo infinito y Autonomía, fue significativa, de intensidad moderada y orientación positiva, al igual que la hallada entre Tiempo Infinito y Generatividad. Las mismas características presentó la relación entre la primera y Regulación emocional.

Además, la relación entre Limitaciones y Autonomía fue significativa, de intensidad moderada y orientación negativa. Los resultados fueron similares para la correlación entre Limitaciones y Generatividad y entre Limitaciones y Regulación emocional (Ver tabla 5). En las dimensiones restantes evaluadas no se encontraron diferencias.

Tabla 5: Correlación de Pearson entre las Perspectiva temporal futura y las dimensiones de metas vitales en mujeres y varones adultos mayores.

Perspectiva temporal/ Metas	Autonomía	Generatividad	Regulación Emocional	Aceptación Social	Orientación al logro	Orientación al mantenimiento
Oportunidades	,341**	,342**	,222*	,216	-,101	-,039
Tiempo Infinito	,353**	,306**	,241*	,159	-,027	-,133
Limitaciones	-,391**	-,288**	-,277*	,026	,211	-,155

\*p < 0.05; \*\*p < 0.01

En cuanto a las relaciones entre las dimensiones de Perspectiva temporal y Regulación emocional, encontramos los siguientes resultados. Los análisis indican que existe una relación significativa entre la dimensión Oportunidades y las Estrategias centradas en el antecedente tanto para la ira como para la tristeza. También para Oportunidades se encontró una relación con las Estrategias centradas en la respuesta para la situación de Ira, de intensidad débil y orientación positiva. Se encontró un tipo de asociación similar entre Tiempo infinito y las Estrategias centradas en el antecedente tanto para la situación de Ira y de Tristeza (Ver tabla 6).



Tabla 6: Correlación de Pearson entre la Perspectiva temporal y las dimensiones de la Regulación de la Ira y la tristeza en mujeres y varones adultos mayores.

Regulación emocional/ Perspectiva temporal	Ira		Tristeza	
	ECA	ECR	ECA	ECR
Oportunidades	<b>0.264*</b>	0.247*	<b>.298**</b>	0.214
Tiempo Infinito	<b>0.221*</b>	0.207	<b>.222*</b>	0.193
Limitaciones	0.127	0.86	0.111	0.002

\*p < 0.05; \*\*p < 0.01

En cuanto a la relación entre Metas vitales y las Estrategias de regulación de las emociones, se encontraron los siguientes resultados. El uso de estrategias centradas en el antecedente para regular la ira correlacionó de manera positiva y débil con la meta de Regulación emocional y en igual sentido, pero con intensidad moderada, en el caso de Aceptación Social. En cuanto a las Estrategias centradas en la antecedente para la tristeza, se halló una asociación positiva y moderada con la meta de Autonomía y en la misma dirección, pero débil, con la meta de Regulación emocional. En el caso de las estrategias centradas en la respuesta, se estableció una correlación también positiva y débil con Autonomía.

Tabla 6: Correlación de Pearson entre las dimensiones de las metas vitales y las dimensiones de la Regulación de la Ira y la tristeza en mujeres y varones adultos mayores.

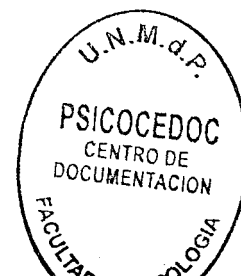
		Autonomía	Generatividad	Regulación Emocional	Aceptación Social	Orientación al logro	Orientación al mantenimiento
Ira	ECA	0.160	0.194	<b>0.253*</b>	<b>0.336**</b>	0.078	0.058
	ECR	0.199	0.212	0.068	0.135	0.205	0.073
Tristeza	ECA	<b>.387**</b>	<b>.405**</b>	<b>0.265*</b>	0.213	-.056	-.117
	ECR	<b>.258*</b>	0.192	.098	0.183	0.070	0.011

\*p < 0.05; \*\*p < 0.01

En síntesis, respondiendo a la hipótesis N°2, “Existe relación entre las dimensiones metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza”, encontramos numerosas asociaciones significativas entre las dimensiones de las variables medidas, detalladas en las siguientes páginas.

PARTE V

DISCUSIÓN



El envejecimiento ha sido tradicionalmente relacionado a la pérdida y al deterioro. A partir de 1970 surgen modelos alternativos que proponen una visión más amplia del proceso de envejecimiento. El modelo con mayor aceptación actual es la denominada perspectiva del curso vital (Baltes, 1979). Esta perspectiva entiende al desarrollo como un proceso, de esta manera se aleja de una visión del desarrollo lineal homogéneo en el que sólo ocurren pérdidas. Por el contrario, el desarrollo es cambiante y dinámico, en él coexisten tanto pérdidas como ganancias e incluso se señala que las pérdidas pueden devenir en ganancias (Dixon, 2002).

El presente trabajo se basa en los desarrollos de la perspectiva del curso vital y tiene por objetivo explorar e identificar las características de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y las estrategias de regulación emocional en adultos mayores. Además, se propone compararlas características de estos procesos psicológicos según género.

Respecto al objetivo N°1, *Comparar las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales según género*, encontramos que las mujeres adultas mayores tienden a valorar en mayor medida la regulación de sus emociones y la aceptación social que los hombres. Es decir, que las mujeres informan priorizar en mayor medida que los hombres, el conocer y el mantener controladas sus emociones, así como también, contar con vínculos de confianza y cercanía emocional. Los grupos fueron similares respecto a la valoración de dar su conocimiento a otros—generatividad— y su autonomía en la toma de decisiones, aspectos económicos, entre otros —autonomía—.

Estos resultados coinciden con otras investigaciones llevadas a cabo por los autores Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez y Latorre Postigo (2008), quienes señalan que desde la infancia se socializa a las mujeres para que sean expresivas emocionalmente —a diferencia del hombre—. Además de la expresividad emocional, se promueve el desarrollo de otras competencias emocionales, como la regulación y comprensión emocional. Deben considerarse que la socialización masculina (Castaño & Benlloch, 1990) usualmente refuerza que los hombres supriman sus emociones, para

comunicar fuerza y poder. Si bien la supresión emocional es una estrategia de regulación reconocida (Gross, 2007), presenta dificultades para su evaluación. El aprendizaje temprano de esta estrategia puede implicar un registro deficitario de la experiencia emocional, por lo que la información disponible en la conciencia de procesos posteriores –como la regulación emocional- podría verse disminuido (Koole & Rothermund, 2001).

Respecto de las similitudes de los grupos en Generatividad y Autonomía, consideramos que se tratan de resultados que coinciden con la literatura. Respecto de la generatividad, Villar (2012) plantea que en las nuevas generaciones de los mayores esta motivación presenta una importancia central, cuando en el modelo teórico de Erikson (1993) se consideraba propia de la mediana edad. Las personas mayores de 60 años presentan, en la actualidad, elevados niveles de salud y educación que les permite insertarse productivamente en la sociedad. El valor de la autonomía la vejez, como destacan Iacub y Arias (2010) y Villar (2012), refiere a la capacidad de tomar las propias decisiones y mantener un sentido de poder personal. Los ambos casos –la generatividad y la autonomía- podemos considerar que no hemos podido establecer diferencias entre los participantes hombres y mujeres en este aspecto debido a que se trata de valores centrales a nivel de identidad social y personal en la vejez, más allá de posibles sesgos de género.

Los objetivos N° 2 y 3 proponían comparar las características de la perspectiva temporal futura y de la regulación emocional según género. Los resultados indican que en ninguno de estos aspectos se encontraron diferencias de género. Es decir, que los hombres y las mujeres que participaron del estudio presentaron una percepción del tiempo futuro similar, así como también en el uso de estrategias de regulación emocional centradas en los antecedentes y en la respuesta.

En el caso de la perspectiva temporal futura, podemos considerar que este resultado es consistente con algunos de los antecedentes, dado que se han encontrado diferencias con otros grupos de edad, pero no respecto del género (p.e Fingerhman & Perlmutter, 1995). En contraste, en relación a las estrategias de

regulación emocional, los antecedentes han encontrado diferencias entre hombres y mujeres en numerosas investigaciones (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007; Giuliani, Villar, Arias & Serrat, 2015). Incluso en este estudio, tal como indicamos en los párrafos anteriores, las mujeres participantes informaron priorizar la regulación emocional en mayor medida que los hombres. Los resultados indicarían, a pesar de que las mujeres dan mayor importancia a la regulación como meta personal, a la hora de aplicar estrategias centradas en el antecedente o en la respuesta, el comportamiento que informan es similar al de los hombres.

Por último, el objetivo N°4, plantea explorar las relaciones entre metas vitales, perspectiva temporal futura y regulación de la ira y la tristeza. Al analizar los datos para obtener los resultados requeridos, encontramos numerosas relaciones. La percepción del futuro como un espacio de oportunidades para realizar nuevos planes y proponerse nuevas metas se asocia con una mayor valoración de su autonomía y de la posibilidad de transmitirles sus conocimientos a otros. También, percibir más oportunidades en el futuro se asocia con valorar positivamente el control de sus emociones. Además, se encontró que los adultos mayores, cuando conciben el tiempo como un espacio infinito, tienden a seleccionar metas centradas en ayudar a otros y regular sus emociones.

En cambio, cuando el tiempo es percibido como limitado, los adultos mayores conceden menor importancia a metas relacionadas con la autonomía. Además, tienden a darle menor importancia a transmitirles su experiencia y conocimiento a otros y a controlar sus emociones.

En síntesis, podemos considerar que en los participantes de este estudio el percibir el tiempo futuro como abierto y con oportunidades, también implicaba el deseo de ayudar a otros, controlar sus emociones y valorar la autonomía. En cambio, al percibir que el horizonte temporal era acotado, estas metas perdían importancia. Estos resultados coinciden con lo presentado por Charles y Carstensen (2010), en tanto la manera de percibir el tiempo disponible se asocia de manera específica con diferentes

metas vitales. Sin embargo, las autoras señalan que percibir el tiempo disponible como limitado la valoración de la regulación emocional se incrementa. Consideramos que estas divergencias deberse a diversos factores que desarrollaremos en las próximas páginas. Además, debemos considerar que, tal vez, una menor valoración de estas metas no es algo en sí mismo negativo para el funcionamiento social y personal de los sujetos.

También se encontraron relaciones significativas entre la perspectiva temporal futura y la regulación de la ira y la tristeza. En este caso, los resultados señalan que los adultos mayores al percibir más oportunidades en su futuro utilizan estrategias emocionales centradas en el antecedente, es decir, aquellas estrategias que se implementan antes de que la emoción se genere, tanto para la ira como la tristeza. Además, en el caso de la ira, este tipo de percepción temporal se asoció también con el uso de estrategias centradas en la respuesta. En cuanto a la percepción del tiempo como algo infinito, se encontró en los mayores que esta dimensión se asocia con un mayor uso de estrategias centradas en el antecedente, tanto cuando se experimenta ira como de tristeza.

El hecho de que los participantes informaron utilizar en mayor medida estrategias de regulación centradas en el antecedente puede considerarse, siguiendo lo indicado por Gross (2010), como un indicador de un funcionamiento psicológico positivo. Esto se debe a que las estrategias de regulación preventivas modifican a las emociones en los primeros pasos de su generación, por lo que su impacto se minimiza.

Además, es interesante considerar que, la percepción del tiempo disponible como limitado no se asoció específicamente con ningún tipo de estrategia de regulación. El contraste este resultado y el anterior contribuyen a valorar la importancia de la percepción del tiempo futuro en el funcionamiento de otros procesos psicológicos, dado que la relación entre la regulación emocional y la percepción temporal podría estar condicionada por las características de este último, dado que parece haber una asociación

diferencial entre las maneras de percibir el tiempo futuro y las estrategias de regulación que se tienden a implementar.

Respecto a la relación entre metas y las estrategias de regulación de las emociones, se encontró que los adultos mayores que aplican estrategias centradas en el antecedente en situaciones de ira, valoran positivamente el mantener el control de sus emociones y la preservación de sus relaciones. En el caso de la tristeza, el utilizar estrategias centradas en el antecedente, se asocia con mayor valoración de las metas de autonomía y el control emocional. El uso de estrategias centradas en la respuesta se relaciona también con una mayor estimación de la autonomía como meta vital.

En este caso, encontramos que el uso de estrategias de regulación emocional centradas en el antecedente está relacionado con una mayor valoración de la regulación emocional como meta. Esto coincide con lo propuesto con Gross (2010), y al igual que lo señalo en párrafos anteriores, podría considerarse como un indicador de que los participantes de este estudio tienen adecuadas competencias emocionales (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007), ya seleccionan medios adecuados para lograr sus metas –este tipo de estrategias para mantener el objetivo de controlar sus emociones-.

Siguiendo la línea de las competencias emocionales (Op. Cit), la relación positiva encontrada entre las metas de aceptación social y autonomía y las estrategias de regulación emocional reviste especial interés. Específicamente, como ya dijimos, en el caso de la ira, al valorar la meta de aceptación social se aplicaban estrategias centradas en el antecedente, es decir, que se intenta disminuir la vivencia de la ira en etapas tempranas de su génesis. La ira es una emoción que se genera en situaciones en que se transgreden reglas o se vulneran derechos personales, y que si no se regula puede implicar la aparición de conductas violentas. El hecho de que los participantes que valoraban el mantenimiento de vínculos estrechos y de contención –Aceptación social- tiendan a utilizar las estrategias más eficaces para regular esta emoción puede ser considerado como un indicador de buenas habilidades socioemocionales. En esta línea también podemos interpretar los siguientes resultados. En los participantes de este estudio, la

valoración de la autonomía se asoció con el uso de estrategias de regulación de la tristeza centradas en el antecedente y en la respuesta. La tristeza es una emoción que favorece el establecimiento de vínculos, porque facilita el acercamiento interpersonal, sin embargo, cuando no se la regula adecuadamente puede devenir en síntomas de ansiedad y depresión. En este sentido, el uso de estrategias de regulación de la tristeza podría ser útil para proteger la autonomía personal. Sin embargo, sería interesante profundizar este aspecto, ya que una regulación excesiva de la tristeza podría implicar dificultades para la expresión emocional y para el establecimiento de vínculos interpersonales (Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008).

Además de los objetivos se plantearon dos hipótesis. En primer lugar, se planteó si existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza en hombres y mujeres adultos mayores. Respecto de esta hipótesis, la evidencia encontrada brinda apoyo parcial, tal como fue mencionado, dado que sólo encontramos diferencias en el caso de dos dimensiones de las metas vitales -la aceptación social y a la regulación emocional- a las que las mujeres informaron atribuirle mayor importancia que los hombres. En el resto de los procesos evaluados encontramos que los grupos presentaban características similares.

La segunda hipótesis propone que existe relación entre las dimensiones metas vitales, la perspectiva de tiempo futura y la regulación de la ira y la tristeza. En este caso, se encontraron numerosas asociaciones significativas. Las mismas podrían indicar que los participantes cuentan con un funcionamiento psicológico positivo y competencias emocionales que promueven respuestas sociales del mismo tipo.

Estos hallazgos coinciden con los desarrollos de investigadores como Charles y Cartensen (2007) y BlanchardFields, Stein, y Watson (2004), que encontraron que las personas mayores cuentan con recursos adecuados para vincularse socialmente. En ambos casos, los antecedentes señalan que los adultos mayores cuentan con recursos tanto acumulados a lo largo de su vida como desarrollados específicamente en esa etapa vital, que les permiten adaptarse a las demandas ambientales y sociales, así

como a los cambios personales específicos estresantes que afronten. Estos resultados contradicen los prejuicios imperantes respecto de la vejez como una etapa de pérdidas, como señalan Larras Gomez y Peña (2013), quienes encontraron creencias sociales que relacionan al envejecimiento con la dependencia, el aislamiento y el deterioro de los lazos sociales.

Los adultos mayores participantes de esta investigación describieron su tiempo disponible en mayor medida como lleno de oportunidades e infinito, y, en concordancia, valoraron metas que los modelos teóricos asocian tanto a la vejez como la juventud, como la regulación emocional, la aceptación social y la autonomía. Además, encontramos que contaban con recursos adaptativos para regular sus emociones, tanto en el caso de la ira como de la tristeza. En función de estos resultados, podemos describir los adultos mayores evaluados presentan características de un nuevo modelo de vejez, diferente del que construyen los estereotipos sociales (Sabatini & Arias, 2015).

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, consideramos las siguientes cuestiones. En primer lugar, el uso de instrumentos estandarizados implica que los datos obtenidos están limitados en cuanto las opciones de respuesta posibles y a los aspectos conceptuales considerados. Además, las personas mayores pueden presentar dificultades para responder a este tipo de instrumentos porque suelen presentar, debido a efectos de cohorte, un menor nivel de escolarización. Específicamente, en este estudio, la recolección de datos en los hombres participantes resultó dificultosa ya que mostraron poca motivación para participar y se fatigaban rápidamente. En contraste, las mujeres fueron más colaborativas y expresivas.

Además, pueden haberse encontrado dificultades asociadas a la falta de registro meta-cognitivo en los participantes. Si bien los constructos evaluados forman parte del funcionamiento psicológico cotidiano, las personas mayores fueron socializadas en un contexto que brindaba poco valor a la reflexión sobre las emociones (Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008), por

lo que la imposibilidad de establecer diferencias de género en algunas de las variables estudiadas podría deberse a que la información recolectada se vio afectada por este déficit en el registro personal.

En síntesis, todas las limitaciones podrían estar contribuyendo a que los instrumentos sean poco sensibles para captar las relaciones y diferencias específicas entre los participantes y los constructos.

Más allá de estas limitaciones, propias de una investigación de tipo cuantitativo, los resultados presentan consistencia interna y además, coinciden parcialmente con los antecedentes. En general, contribuyen al corpus de investigaciones actuales que evidencian que el proceso de envejecimiento no está signado por la pérdida y déficit, sino al contrario, dado que los participantes mostraron que significan el futuro como un espacio de oportunidades, en el que podrán sostener su autonomía y cuidar sus vínculos aplicando recursos específicos y eficaces de regulación emocional.

PARTE VI

REFERENCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

Arias, C. J. & Giuliani, M.F. (En prensa) Aportes para la comprensión del desarrollo en la vejez. En B. R. Parés (comp.) *Trastornos del Desarrollo. Una mirada desde la Psicología*. Mendoza: Ed. EFE. Facultad de educación elemental y Especial- UNCUYO.

Arias, C.J. & Iacub, R. (2013) *¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?* Ciencias humanas, lingüística, letras y arte. 21(2), 271-281.

Baltes, P.B. (1979). Span Developmental Psychology: Some converging observations on history and theory. En P.B. Baltes y O.G. Brim (Eds.). *Life-span development and behavior*, 2, pp. 255-279. Nueva York: Academic Press.

Baltes, P.B. (1987). *Theoretical propositions of Life-Span Development Psychology: On the dynamics between growth and decline*. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.

Baltes, P.B. (1997). *On the incomplete architecture of human ontogeny*. *American Psychologist*, 52, 366-380.

Baltes, P.B. (2000 b). *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., Lindenberger, U. y Staudinger U.M. (1998). *Life-span theory in developmental psychology*. En W. Damon (Ed. de la serie); R.M. Lerner (Ed), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5a. ed. pp. 1029-1143). Nueva York: Wiley.

Baltes, P.B., & Freund, A. M. (In press). 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., y Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49, 123-135

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. En W. Damon (Ed. de la serie) y R. M. Lerner (Ed), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6a. ed. pp. 569–664). Nueva York, NY: Wiley.

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward unifying theory of behavior change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bernarás, E., Garaigordobil, M., & De las Cuevas, C. (2011). *Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez*. *Boletín de Psicología*, 103, 75-88.

Bisquerra, R. & Pérez Escoda, J. (2007). *Las Competencias emocionales*. Facultad de Barcelona. *Educación XXI*. 10, 61-82.

BlachardFields, F. (2007). *Everyday Problems Solving and Emotion*. An Adult Developmental Perspective *Current Directions in Psychological Science*, 16, 26-31.

Bogetti, C., Giuliani, M. & Morales, F. (2014) *Adaptación al español de dos escalas para medir aspectos positivos: Escala de metas socioemocionales y Tendency to forgive*. Congreso Latinoamericano para el Avance de la Ciencia Psicológica. Buenos Aires.

Butler, R.N. (1969). *Age-ism: Another form of Bigotry*. *The Gerontologist*, 9, 243-246.

Bouffard, L., Bastin, E, & Lapierre, S. (1994). The personal future in old age. En Z. Zaleski (Ed.). *Psychology of future orientation*. Lublin, Poland: Lublin University Press.

Carbajo, M.C. (2009). *Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante*. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 24, 87-96.

Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). *Future Time Perspectiva Scale*. Manuscrito no publicado.

Recuperado de:

[http://psych.stanford.edu/~lifespan/doc/FTP\\_Espa%C3%B1ol.pdf](http://psych.stanford.edu/~lifespan/doc/FTP_Espa%C3%B1ol.pdf)

Carstensen, L.L., & Friedickson, B.F. (1998). *Socioemotional theory in healthy older people and younger people living with the human immunodeficiency virus (HIV): The centrality of emotion when the future is constrained*. Health Psychology, 17, 494-503.

Cartensen, L., & Mikels, J. (2005) *At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect*. Current Directions in Psychological Science. 14, 117-121.

Castaño, & Benlloch. (1990). Aspectos psicosociales en el envejecimiento de las mujeres. *Anales de Psicología. Universidad de Valencia*, 6 (2), 159-168.

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion Regulation and Aging. En J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. Nueva York, Guilford Press.

Coats, A. & BlanchardFields, F. (2008). The Experience Of Anger and Sadness in Everyday Problems Impacts Age Differences in Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 44: 1547-155.

Deaux, K., & Martin, D. (2003). Interpersonal networks and social categories: Specifying levels of context in identity processes. *Social Psychology Quarterly*, 66(2), 101-117.

Díaz Morales, J. F, (2006). Perspectiva Temporal futura y ciclo vital. *Anales de psicología. Universidad de Murcia*, 22 (1), 52-59.

Dixon, R. (2002). El concepto de ganancia y sus mecanismos en el envejecimiento cognitivo. En Park, D. y Schwarz N. (comp.) *Envejecimiento Cognitivo*. (pp. 23-42). Madrid: Editorial Médica Panamericana.



- Dulcey-Ruiz, E., & Uribe Valdivieso, C. (2002). *Psicología del ciclo vital: una visión comprehensiva de la vida humana*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34, 17-27.
- Duque, M.P. (2002). Representaciones sociales de roles de género en la vejez: una comparación transcultural. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 95-106.
- Eisler, R. M., & Blalock, J. A. (1991). Masculine gender role stress: Implications for the assessment of men. *Clinical Psychology Review*, 11(1), 45-60.
- Fernández, R. (2000). *Gerontología social*. Madrid, España: Pirámide.
- Fernández Ballesteros, R. (2009). *Psicogerontología. Perspectivas europeas para un mundo que envejece*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Fung, H.H., Carstensen, L.L., & Lutz, A.M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging*, 14, 595-604.
- García Leiva, P. (2005). *Identidad de género: Modelos explicativos*. Departamento de Psicología. Universidad de Huelva, 7, 71-81.
- Giuliani, M.F., & Arias C.J. (2010). *Regulación emocional en la vejez. Estudio comparativo por género. 11º congreso virtual de Psiquiatría. XII Congreso Virtual de Psiquiatría*. Interpsiquis 2011.
- Recuperado de:
- <http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/handle/10401/2546?mode=full>
- Giuliani, M.F. (2012). Las emociones y su regulación en Adultos Mayores: Un recorrido teórico integrativo. *Palabras Mayores*. 5 (9), 2-19.

Giuliani, M. F., & Morales, F. (2012). *La Regulación emocional de ira y tristeza y dimensiones interpersonales de la empatía: un estudio preliminar*. In IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Giuliani, M. F., Villar, F., Arias, C. J., & Serrat, R. (2015). Development and structural validation of a scale to assess regulation of anger and sadness in interpersonal situations. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 45(1), 115-130.

Gómez Márquez, M.M., & Delgado González, A.R. (2014). *Estudio mixto sobre las consecuencias de tres emociones morales de valencia negativa*. Universidad de Salamanca. Doctorado en Neuropsicología.

Gross, J.J. (1998 b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En: J.J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. Nueva York, Guilford Press.

Hartu-Emanak. (2005). *La construcción social del envejecimiento y de la vejez, un análisis discursivo en prensa escrita*. V Jornadas: mitos y realidades de las personas mayores. Bilbao.

Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). *A life-span theory of control*. *Psychological Review*, 102, 284-304.

Hill, C.T., & Stull, D.E. (1987). Gender and self-disclosure: strategies for exploring the issues. In V .J. Derlega, yJ.H. Berg (Eds), *Self- disclosure. Theory, research and therapy*. New York: Plenum press.

Huenchuán, S. (2011). *Envejecimiento e institucionalidad para el cuidado de las personas mayores*. En: *Las familias latinoamericanas interrogadas: hacia la articulación del diagnóstico, la legislación y las políticas*. Santiago: CEPAL, 2011. p. 163-169. LC/L. 3296-P.

Iacob, R. (2006). *Erótica y vejez*. Buenos Aires. Editorial Paidós.

Iacob, R., & Arias, C.J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2, 25-32.

Iacob, R., & Sabatini, M.B. (2012). *Psicología de la mediana edad y vejez* (3ra. ed). Mar del Plata, UNMdP/Ministerio de Desarrollo Social.

Izard, C. E. (2010). *The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation*. *Emotion Review*, 2, 363–370.

Karniol, R., & Ross .M. (1996). *The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past*. *Annual Review of Psychology*, 47, 593-620.

Kassin, S., Fein, S., & Markus, H.R (2010). *Psicología social* (pp. 149-153). México Wadsworth

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

Koole, S.L., & Rothermund, K. (2011). “I feel better but I don't know why”: The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399.

Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging*, 17(1), 125.

Larraz Gómez, B., & Martín Peña, J. (2013). *Imagen social de la vejez: un acercamiento a los principales estereotipos y las representaciones discriminatorias en las personas mayores*. Universidad de Zaragoza.

- Losada, A. (2004). Edadismo: consecuencias de los estereotipos del prejuicio y la discriminación en la atención de personas mayores. *Portal Mayores. Revista: Informes Portal Mayores [Web de la revista]*, 14, 1-24.
- Magai, C. (2001). Emotions over the life span. *Handbook of the psychology of aging*, 5, 399-426.
- Márquez González, M; Fernández de Trocóniz, M; Montorio Cerrato, & Losada Baltar, A (2008). Experiencia y Regulación emocional a lo largo de etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20 (4), 616-622.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15, (3), 197-215.
- Mayer, J.D., & Ciarrochi, J. (2006). *Clarifying Concepts Related to Emotional Intelligence: A Proposed Glossary*. En: J. Ciarrochi, J. P. Forgas, y J. D. Mayer (Coord.) *Emotional Intelligence and Everyday Life* (pp. 261-267) (2.a ed). Nueva York, Psychology Press.
- Mayordomo Rodríguez, T., & Meléndez Moral, J.C. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del ciclo vital*. Universidad de Valencia.
- Módenes, P. F., & Cabaco, A. S. (2008). *Saber envejecer: aspectos positivos y nuevas perspectivas*. Foro de educación, 10, 369-383.
- Nurmi, J.E. (1989). *Planning, motivation, and evaluation in orientation to the future: A latent structure analysis*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 30, 64-71.
- Nurmi, J.E. (1993). *La perspective future dans le contexte du développement au cours de la vie*. *Revue Québécoise de Psychologie*, 14(2), 77-97.
- Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Pinazo Hernandis S., & Sanchez Martinez, M. (2005). *El enfoque del Ciclo Vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento*. (Eds), *Gerontología*. España: Pearson Educación

Ramírez, J.A. (2010). *Perspectiva psicosocial de los cambios asociados al proceso de envejecimiento*.

V Jornadas de sensibilización ante la discapacidad (discapacidad y salud). Huelva. York: Oxford University Press.

Rice, C. J., Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2002). En busca de independencia y productividad: cómo influyen las culturas occidentales en las explicaciones individuales y científicas del envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34, 133-154.

Rivers, S.; Brackett, M.; Katulak, N., & Salovey, P. (2007). *Regulating Anger and Sadness: An Exploration of Discrete Emotions in Emotion Regulation*. *Journal Of Happiness Studies*, 8, 393-427.

Roque, M. & Fassio, A. (2012). *Gerontología comunitaria e institucional*. Mar del Plata: UNMdP/Ministerio de Desarrollo Social.

Rose, A.J., & Rudolph, K.D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98-131.

Salvarezza, L. (2002): *Psicogeriatría Teoría y Clínica 2da edición*. Paidós, Buenos Aires

Sánchez Palacios, C. (2004). *Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables socio demográficas, psicosociales y psicológicas*. (Tesis doctoral). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Málaga, España.

Sánchez Núñez M.T, Berrocal-Fernández, Rodríguez Montañés, & Postigo Latorre J.M; (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicancias. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6 (2), 455-474.

Scolich, N. V. (2005). *Pensar la vejez*. Investigación inédita. Universidad Nacional del Rosario.

Snyder, C. R., & López, S. J., (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA, Sage Publications.

Stanton, A. L., Parsa, A., & Austenfeld, J. L. (2002). *The adaptive potential of coping through emotional approach*. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 148-158). New York, Oxford University Press.

Tajfel, H., (1981). *Social identity and intergroup relations*. London: Cambridge Univ.Press.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). *The social identity theory of intergroup behaviour*, pp.7-24; en Worchel, S. y W.G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson

Tamres, L.K., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.

Villar, F. (2012). Successful ageing and development: The contribution of generativity in older age. *Ageing and Society*, 32(07), 1087-1105.

Zea Herrera, M. (2012). *Metas evolutivas y representaciones del futuro en personas mayores sanas y con enfermedades crónicas*. Disertación doctoral. Universidad de Granada.

Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002). *Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children*. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 393-398.