

Universidad Nacional de Mar del Plata

Facultad de Psicología

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

***Exploración de las relaciones entre las
Dimensiones de las Emociones Percibidas y el
Bienestar Psicológico en cuatro grupos de edad
de la ciudad de Mar del Plata***

Autoras:

González Mantero, Florencia María Mat. 7176/05

Zariello, María Florencia Mat. 7145/05

Supervisora:

Mg. Claudia Arias

Co-Supervisora

Lic. María Belén Sabatini

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

Fecha de presentación: diciembre de 2011



N° CLASIFICACIÓN:	ADQUISICIÓN:
	1022
	N° INVENTARIO:
T-PP. 6	R-1126.

Este informe final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las estudiantes Florencia María González Mantero y María Florencia Zariello 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.



.....
Florencia María González Mantero



.....
María Florencia Zariello



Quienes suscriben manifiestan que el presente Informe Final ha sido realizado por las alumnas Florencia María González Mantero – Mat. 7176/05 – y María Florencia Zariello – Mat. 7145/05 –, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de los contenidos a los 20 días del mes de Diciembre del año 2010.



.....
Firma, aclaración y sello de la Supervisora

CLAUDIA ARIAS



.....
Sabatini María Belén

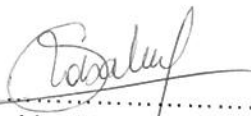
Firma, aclaración y sello de la Co-Supervisora

Informe de evaluación del supervisor

En condición de supervisora y co-supervisora de la tesina de grado que se presenta se hace constar que los estudiantes González Mantero, Florencia María y Zariello, María Florencia, han cumplido satisfactoriamente el Plan de Trabajo oportunamente presentado. Durante el desarrollo de esta investigación las autoras han mantenido un activo compromiso y motivación hacia las tareas a realizar, destacándose en todo momento la responsabilidad y rigurosidad con las que se dedicaron a cada una de las instancias que requirió este estudio empírico.



.....
Mg. Claudia Josefina Arias



.....
Lic. María Belén Sabatini

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 las alumnas Florencia María González Mantero – Mat. 7176/05 – y María Florencia Zariello – Mat. 7145/05 –”

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

Fecha de aprobación:

Plan de Trabajo para la realización de la Investigación de Pregrado

González Mantero, Florencia María 7176/05

Zariello, María Florencia 7145/05

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

Supervisor: Mg. Claudia Josefina Arias

Co-supervisor: Lic. María Belén Sabatini

Título del proyecto: Exploración de las relaciones entre las dimensiones de las Emociones percibidas y el Bienestar Psicológico en cuatro grupos de edad de la ciudad de Mar del Plata

Descripción resumida

Con el propósito de ahondar en el conocimiento de las emociones en las distintas etapas vitales, el presente proyecto propone explorar la relación entre las dimensiones de las Emociones Percibidas y el Bienestar Psicológico en cuatro grupos etáreos. El diseño será no experimental, transversal/correlacional. Se seleccionará una muestra no probabilística intencional de 160 personas de ambos sexos (40 de 20 a 30 años, 40 de 40 a 50 años, 40 de 60 a 70 años y 40 de 80 a 90 años) residentes de la ciudad de Mar del Plata. Se administrarán las siguientes pruebas: 1) Cuestionario de datos sociodemográficos 2) Escalas de Emociones Percibidas de Lawton y 3) Escala de Bienestar Psicológico para adultos. Se llevará a cabo un análisis cuantitativo de los datos mediante la utilización de paquetes estadísticos informatizados. Los resultados contribuirán a generar dispositivos que potencien el bienestar a partir del trabajo con las emociones.

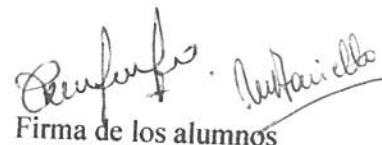
Palabras claves: Emociones Percibidas – Bienestar Psicológico – Grupos de edad



Firma del Supervisor



Firma del Co-Supervisor



Firma de los alumnos

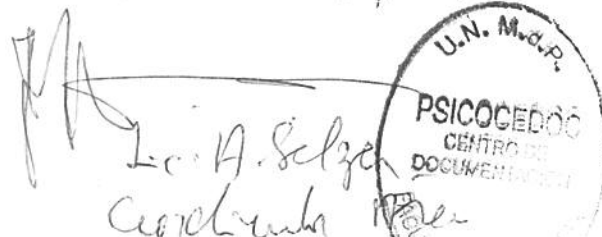
P/ Área de Investigación

Resultado de la Evaluación

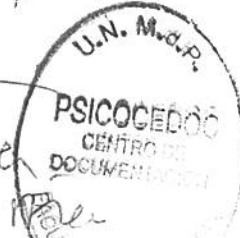
Fecha:

22/06/11

VERIFICADO A DR. CLAUDIA JOSEFINA ARIAS



Lic. A. Selzer



Motivos y antecedentes

El presente proyecto propone estudiar las relaciones entre las dimensiones de las Emociones Percibidas y el Bienestar Psicológico. Las dimensiones de las emociones a evaluar serán: intensidad afectiva, moderación del afecto positivo, búsqueda de sensaciones, control cognitivo, madurez emocional, simulación afectiva, responsividad psicofisiológica, variabilidad afectiva, duración y velocidad del afecto. Por su parte, el Bienestar Psicológico será evaluado en sus componentes afectivos y cognitivos.

El proyecto se enmarca dentro del Modelo Salugénico (Antonovsky, 1988), el cual estudia el proceso de salud-enfermedad como un continuo; haciendo hincapié en la exploración de aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo positivo del mismo.

Las emociones son herramientas fundamentales de adaptación: proporcionan el requisito básico para el aprendizaje (la evaluación del significado de los estímulos) y activan cambios conductuales, fisiológicos y hormonales que se asocian con estilos cognitivos y conductuales idóneos para el afrontamiento de situaciones concretas (Cosmides & Toobey, 2000). Es decir, se puede afirmar que las emociones son procesos episódicos que, elicitados por la presencia de algún estímulo, que ha sido evaluado y valorado como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios o respuestas en los planos subjetivo, cognitivo, fisiológico y motor expresivo. Estos cambios se encuentran relacionados con el mantenimiento del equilibrio, con la adaptación de un organismo a su ambiente (Palmero, Guerrero, Gomez & Carpi, 2006). Se ha comprobado el rol central de las emociones en la adaptación al medio social, en tanto brindan información sobre el sujeto, los otros y el ambiente; asimismo facilitan la organización de la atención y la planificación estratégica (Grewal, Brackett & Salovey, 2006). La emoción se encuentra en constante interacción con los procesos cognitivos influyendo en gran medida sobre la toma de decisiones, el razonamiento o la ejecución en tareas perceptivas, atencionales y de memoria (Eich & Schooler, 2000).

Las investigaciones en torno a esta temática que se han realizado hasta el momento, se han centrado principalmente en la existencia de diferencias asociadas a la edad en las distintas facetas de la experiencia emocional, la regulación emocional o las relaciones entre procesos cognitivos y emocionales (Márquez-González, 2008). En EEUU se llevó a cabo una investigación realizada con el mismo instrumento de exploración que se propone en el presente proyecto. La misma desarrolló un estudio comparativo acerca de la experiencia afectiva en jóvenes, adultos de mediana edad y personas mayores. Los resultados obtenidos mostraron diferencias significativas por grupo de edad en ítems pertenecientes a todas las dimensiones concluyéndose que los adultos mayores presentaban mayor capacidad de regulación emocional que los más jóvenes (Lawton, Kleban, Rajagopal, &

Dean, 1992). En España una investigación de características similares, estudió la experiencia y regulación emocional en tres grupos de edad (20 a 33 años, 40 a 59 años y 60 a 84 años). Los resultados alcanzados evidenciaron mayores puntuaciones en control emocional percibido, moderación del afecto positivo, madurez emocional y supresión emocional (Marquez Gonzalez, Fernandez de Troconiz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008).

En lo que respecta al Bienestar Psicológico, el mismo es definido como la evaluación que las personas hacen de sus vidas e incluye dos componentes: uno cognitivo y uno afectivo. El primero se refiere a la satisfacción con la vida y se manifiesta como resultado de la congruencia percibida entre las metas deseadas y las logradas. El componente afectivo, se relaciona con los sentimientos y el estado de ánimo así como con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas (Diener, 1984). Es fundamentalmente una dimensión evaluativa, ya que implica la valoración subjetiva del resultado que se ha logrado a partir de una determinada forma de haber vivido (Castro Solano, Brenlla y Casullo, 2002).

Los estudios que han comparado el Bienestar Psicológico en distintos grupos de edad han demostrado que aunque pueden presentarse pequeñas variaciones en algunas dimensiones, éste se mantiene estable a lo largo de los años (Villar & Triado, 2003; Arias & Soliverez, 2009).

Numerosas investigaciones lo han relacionado con diversas variables tales como: la actividad social (Okun, Stock, Haring y Witer, 1984), la autoestima (Izal & Montorio, 1993), el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones & Domínguez Guedea, 2005), los rasgos de personalidad (Chico Librán, 2006), el apoyo social (Arias, 2004; Muchinick, 1984), el funcionamiento del self (Liberalesso Neri, 2002); entre otras (Castañeiras, Verdinelli & Posada, 2009; Castañeiras & Posada, 2009).

Específicamente, en lo referido a estudios que relacionen emociones y bienestar, Bermudez, Teva Álvarez y Sánchez (2003), exploraron Inteligencia Emocional, Estabilidad Emocional y Bienestar Psicológico en un grupo de adultos jóvenes de Colombia, encontrando correlación positiva entre los tres constructos.

El interés de continuar esta línea de investigación radica en la ausencia de estudios encontrados que abarquen numerosas dimensiones de la experiencia emocional y comparen distintos grupos etáreos en nuestra ciudad, tal como se propone en el presente proyecto.

Atendiendo a la importancia que, tanto las emociones como el Bienestar Psicológico tienen en el proceso salud-enfermedad de los individuos, se considera indispensable la exploración de la relación entre ambos aspectos, a fin de lograr una mayor comprensión acerca de los aspectos que favorecen el desarrollo saludable de las personas a lo largo del curso vital.

Objetivos generales

- Explorar las relaciones entre las dimensiones de las emociones percibidas y el bienestar psicológico en sujetos de cuatro grupos de edad y de ambos sexos.
- Explorar las relaciones entre las dimensiones de las emociones percibidas y el grupo de edad.
- Explorar las relaciones entre el bienestar psicológico y el grupo de edad.

Objetivos particulares

- Evaluar las dimensiones de las emociones percibidas en sujetos de ambos sexos pertenecientes a cuatro grupos de edad.
- Evaluar las dimensiones del bienestar psicológico en sujetos de ambos sexos pertenecientes a cuatro grupos de edad.
- Identificar las dimensiones de las emociones percibidas que presentan mayores diferencias por grupo de edad.
- Identificar las dimensiones del bienestar psicológico que presentan mayores diferencias por grupo de edad.
- Comparar las puntuaciones de bienestar psicológico y de las dimensiones de las emociones percibidas por género.

Métodos y técnicas

Diseño no experimental, transversal/correlacional.

La población en estudio está constituida por personas de ambos sexos cuyas edades se encuentran en algunos de los siguientes grupos de edad: 20 a 30 años, 40 a 50 años, 60 a 70 años y 80 a 90 años y que residen permanentemente en la ciudad de Mar del Plata.

Se seleccionará una muestra no probabilística intencional que quedará conformada por 160 personas de acuerdo con las siguientes cuotas:

Personas de 20 a 30 años		Personas de 40 a 50 años		Personas de 60 a 70 años		Personas de 80 a 90 años	
Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
n: 20	n: 20	n: 20	n: 20	n: 20	n: 20	n: 20	n: 20

n =160

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

1. **Cuestionario de datos sociodemográficos:** se explorará edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, tipo de hogar y grupo de convivencia.
2. **Las Escalas de Emociones Percibidas de Lawton** (Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992) que evalúan 10 dimensiones de las emociones percibidas: 1) Intensidad afectiva, 2) Búsqueda de sensación, 3) Control emocional, 4) madurez emocional, 5) simulación afectiva, 6) moderación del afecto positivo, 7) responsividad psicofisiológica, 8) variabilidad afectiva, 9) duración del afecto y 10) rapidez/latencia afectiva. Todas ellas están conformadas por afirmaciones a las que el sujeto puede responder una de las siguientes tres opciones: (0 = nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí).
3. **Escala de Bienestar Psicológico para Adultos** (BIEPs-A, Casullo, 2002), que consta de 13 ítems con 3 opciones de respuesta (De acuerdo, Ni en desacuerdo ni De Acuerdo y En desacuerdo), explora las dimensiones: 1) Aceptación de Sí Mismo y Control de la Realidad Exterior, 2) Autonomía, 3) Vínculos y 4) Proyectos.

Se llevará a cabo un análisis cuantitativo mediante la utilización de paquetes estadísticos informatizados, se aplicarán técnicas de estadística descriptiva e inferencial.

Lugar de realización del trabajo

Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Cronograma de actividades

Actividades	Meses					
	1	2	3	4	5	6
Búsqueda de antecedentes en base de datos	■	■				
Elaboración del marco teórico			■			
Selección de muestra		■				
Establecimiento de contactos para trabajo de campo		■	■			
Recolección de los datos		■	■	■		
Codificación, gestión y procesamiento de los datos			■	■		
Análisis e Interpretación de datos				■	■	■
Elaboración de Informe Final					■	■

Referencias bibliográficas

- Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arias, C.J. (2004). *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suárez.
- Arias, C.J. & Soliveréz, C. (2009). El bienestar psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupo de edad? En *2° Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata: Psicología y construcción de conocimiento en la época*, 12, 13 y 14 de noviembre de 2009. La Plata.
- Castañeiras, C. & Posada, M. C. (2009). ¿Qué dicen las personas acerca de sus recursos personales? Un estudio descriptivo en población general de la ciudad de Mar del Plata. En *4to. Congreso Iberoamericano de Psicología Positiva*, 6 y 7 de noviembre de 2009. Buenos Aires.
- Castañeiras, C.; Verdinelli, S. & Posada, M. C. (2009). Psicología Positiva y Salud: estudio de las relaciones entre bienestar psicológico, resiliencia y afrontamiento en adultos. En *4to. Congreso Iberoamericano de Psicología Positiva*, 6 y 7 de noviembre de 2009. Buenos Aires.
- Casullo, M.; Brenlla, M.E.; Castro Solano, A. ; Cruz, M.S.; Gonzalez, R.; Maganto, C.; Martín, M. ; Martínez, P.; Montoya,R. y Morote,R. (2002). *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Chico Librán, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 38-44.
- Cosmides, L. & Toobey, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions*, 2nd Edition (pp. 91-115.) Nueva York: Guilford.
- Diener, E. (1984). Subjective Well – Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Izal, M. & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. *Revista Argentina de Clínica Psicológica II*, 147-159.

- Eich, E. & Schooler, J.W. (2000). Cognition and Emotion Interactions. En E. Eich, J.F.Kihlstrom; G.H.Bower, J.P.Forgas, P.M. Niedenthal (Eds.), *Cognition and Emotion* (pp.3-29). Nueva York: Oxford University Press.
- Grewal, D., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. En. D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Liberalesso Neri, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una Psicología Positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 55-74.
- Lawton, M.P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups . *Psychology and Aging* , 7 , 171 – 184.
- Marquez Gonzalez, M. (2008). Emociones y envejecimiento. Disponible en <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/marquez-emociones-01.pdf>
- 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.
- Muchinick, E. (1984). *Hacia una nueva imagen de la vejez*. Buenos Aires: Belgrano.
- Okun, M. A; Stock, W. A; Haring M. J & Witer, R. A. (1984). The Social Activity/Subjective Well – Being Relation. *Research on Aging*, 6 (1), 45-65.
- Palmero, F.; Guerrero, C.; Gómez, C.; & Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*,9, 23-24.
- Vera Noriega, J. A; Sotelo Quiñones, T. I & Domínguez Guedea, M. I. (2005). Bienestar subjetivo, Enfrentamiento y Redes de Apoyo Social en Adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7 (2), 57-58.

Villar, F; Triado, C; Solé Resano, C. & Osuna, M. (2003). Bienestar, Adaptación y Envejecimiento:
Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. Barcelona.
13 (3), 152-162.

APROBADO para su realización
Jedol
C. Castañeros

Índice

Introducción	3
Marco Teórico	10
Metodología	28
Resultados	34
Discusión	43
Bibliografía	51
Anexo	60

Introducción

El presente trabajo propone estudiar las relaciones entre las dimensiones de las Emociones Percibidas y el Bienestar Psicológico. El mismo encuentra sustento teórico en la Orientación Salugénica, la Psicología Positiva y la Psicología del Ciclo vital.

El Modelo Salugénico (Antonovsky, 1988), estudia el proceso de salud-enfermedad como un continuo; haciendo hincapié en la exploración de aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo positivo del mismo.

Por su parte, la Psicología Positiva es propuesta por Seligman a finales del siglo XX, con el objetivo de completar y ampliar el marco de la Psicología (Gancedo, 2008). Tal como exponen Seligman y Csikszentmihalyi (2000), desde la Segunda Guerra Mundial, la Psicología ha sido particularmente una ciencia destinada a curar, que se concentró en la reparación de los daños, mediante un modelo del funcionamiento humano centrado en la enfermedad. En este contexto, el objetivo de la Psicología Positiva es ser la catalizadora de un cambio de foco, en tanto propone pasar de una preocupación casi exclusiva por reparar el daño, a una visión que permita el conocimiento y fortalecimiento de cualidades positivas. En el plano de las características subjetivas, se propone estudiar las experiencias de bienestar y satisfacción en el pasado; la esperanza y el optimismo en el futuro; y la fluidez y felicidad en el presente (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) que son positivamente valoradas a nivel individual.

La Psicología del Ciclo Vital, por otra parte, se propone como un marco de referencia para el estudio de los diversos fenómenos psicológicos que tienen lugar a lo largo del desarrollo de las personas. Esta perspectiva surge a finales de 1970 representando un intento de superar las tradicionales visiones de la Psicología en torno a la vejez. Las mismas se encontraban demasiado vinculadas al modelo médico para explicar los fenómenos psicológicos del envejecimiento; reconociendo en esta etapa solamente aquellos procesos de pérdida y déficits. Desde la perspectiva del ciclo vital se conceptualiza al desarrollo como el producto del medio socio-histórico, la dotación biológica y la

interacción entre ambos (Dulcey Ruiz & Uribe Valdivieso, 2002). Al respecto las emociones son herramientas fundamentales de adaptación: proporcionan el requisito básico para el aprendizaje (la evaluación del significado de los estímulos) y activan cambios conductuales, fisiológicos y hormonales que se asocian con estilos cognitivos y conductuales idóneos para el afrontamiento de situaciones concretas (Cosmides & Toobey, 2000). Es decir, se puede afirmar que las emociones son procesos episódicos que, elicitados por la presencia de algún estímulo, que ha sido evaluado y valorado como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios o respuestas en los planos subjetivo, cognitivo, fisiológico y motor expresivo y estos cambios se encuentran relacionados con el mantenimiento del equilibrio, con la adaptación de un organismo a su ambiente (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006). Se ha comprobado el rol central de las emociones en la adaptación al medio social, en tanto brindan información sobre el sujeto, los otros y el ambiente; asimismo facilitan la organización de la atención y la planificación estratégica (Grewal, Brackett & Salovey, 2006). La emoción se encuentra en constante interacción con los procesos cognitivos influyendo en gran medida sobre la toma de decisiones, el razonamiento o la ejecución en tareas perceptivas, atencionales y de memoria (Eich & Schooler, 2000). Las dimensiones de las emociones a evaluar en este trabajo serán: intensidad afectiva, moderación del afecto positivo, búsqueda de sensaciones, control cognitivo, madurez emocional, simulación afectiva, responsividad psicofisiológica, variabilidad afectiva, duración y velocidad del afecto (Lawton, Klebal, Rajagopal & Dean, 1992).

Las investigaciones en torno a esta temática se han centrado principalmente en la existencia de diferencias asociadas a la edad en las distintas facetas de la experiencia emocional, la regulación emocional o las relaciones entre procesos cognitivos y emocionales (Márquez-González, 2008). En EEUU se llevó a cabo una investigación realizada con el mismo instrumento de exploración que se propone utilizar en el presente proyecto. La misma

desarrolló un estudio comparativo acerca de la experiencia afectiva en jóvenes, adultos de mediana edad y personas mayores. Los resultados obtenidos mostraron diferencias significativas por grupo de edad en ítems pertenecientes a todas las dimensiones concluyéndose que los adultos mayores presentaban mayor capacidad de regulación emocional que los más jóvenes (Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992). En España una investigación de características similares, estudió la experiencia y regulación emocional en tres grupos de edad (20 a 33 años, 40 a 59 años y 60 a 84 años). Los resultados alcanzados evidenciaron mayores puntuaciones para el grupo de adultos mayores en control emocional percibido, moderación del afecto positivo, madurez emocional y supresión emocional (Márquez González, Fernández de Troconiz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008).

En lo que respecta al Bienestar Psicológico, el mismo es definido como la evaluación que las personas hacen de sus vidas e implica la valoración subjetiva del resultado que se ha logrado a partir de una determinada forma de haber vivido (Castro Solano, Brenlla y Casullo, 2002). Incluye dos componentes: uno cognitivo y uno afectivo. El primero se refiere a la satisfacción con la vida y se manifiesta como resultado de la congruencia percibida entre las metas deseadas y las logradas. El componente afectivo, se relaciona con los sentimientos y el estado de ánimo así como con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas (Diener, 1984). De este modo, el Bienestar Psicológico se evaluará considerando las dimensiones: Autonomía, Vínculos, Proyectos, Aceptación de sí mismo y Control de situaciones (Casullo, 2002).

Los estudios que han comparado el Bienestar Psicológico en distintos grupos de edad han demostrado que aunque pueden presentarse pequeñas variaciones en algunas dimensiones, éste se mantiene estable a lo largo de los años (Villar & Triado, 2003; Arias & Soliveréz, 2009).

Numerosas investigaciones lo han relacionado con diversas variables tales como: la actividad social (Okun, Stock, Haring y Witer, 1984), la

autoestima (Izal & Montorio, 1993), el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones & Domínguez Guedea, 2005), los rasgos de personalidad (Chico Librán, 2006), el apoyo social (Arias, 2004; Muchinick, 1984), el funcionamiento del self (Liberalesso Neri, 2002); la resiliencia y el afrontamiento (Castañeiras, Verdinelli & Posada, 2009).

Específicamente, en lo referido a estudios que relacionen emociones y bienestar son escasos los trabajos encontrados que evalúan ambas variables. Bermúdez, Teva Álvarez y Sánchez (2003), exploraron Inteligencia Emocional, Estabilidad Emocional y Bienestar Psicológico en un grupo de adultos jóvenes de Colombia, encontrando correlación positiva entre los tres constructos. Meléndez Moral y Cerdá Ferrer (2001) analizaron cómo los aspectos emocionales pueden afectar al bienestar psicológico de los adultos mayores, proponiendo así una serie de aspectos a tener en cuenta en los procesos de intervención y optimización de la vejez.

Al no haberse encontrado estudios en nuestra ciudad que relacionen el Bienestar y las dimensiones de las Emociones en distintos grupos etáreos en nuestra ciudad se considera de importancia la exploración de la relación entre ambos constructos, a fin de lograr una mayor comprensión acerca de los aspectos que favorecen el desarrollo saludable de las personas en siete etapas del curso vital. Por otra parte, teniendo en cuenta que el envejecimiento poblacional es una tendencia demográfica que ha demostrado ser muy sólida a nivel mundial (Triadó & Villar, 2006), es de gran importancia en la investigación actual el estudio acerca de aquellos aspectos que promueven formas satisfactorias de envejecer.

Debido a la importancia que, tanto las emociones como el Bienestar Psicológico tienen en el proceso salud-enfermedad de los individuos, esta investigación pretende conocer diversos aspectos de la experiencia emocional y el bienestar, en adultos jóvenes, de mediana edad y mayores.

Con dicho propósito, se llevó a cabo un estudio empírico de diseño no experimental, transversal/correlacional. Para su realización se seleccionó una

muestra no probabilística intencional compuesta por 160 personas, equiparada por género. Los objetivos generales que guiaron la investigación fueron: 1) explorar las relaciones entre las dimensiones de las emociones percibidas y el bienestar psicológico en sujetos de cuatro grupos de edad y de ambos sexos y 2) explorar las relaciones entre las dimensiones de las emociones percibidas y el grupo de edad y explorar las relaciones entre el bienestar psicológico y el grupo de edad.

En lo que refiere a los objetivos particulares se buscó: 1) evaluar las dimensiones de las emociones percibidas en sujetos de ambos sexos pertenecientes a cuatro grupos de edad; 2) evaluar las dimensiones del bienestar psicológico en sujetos de ambos sexos pertenecientes a cuatro grupos de edad; 3) identificar las dimensiones de las emociones percibidas que presentan mayores diferencias por grupo de edad; 4) identificar las dimensiones del bienestar psicológico que presentan mayores diferencias por grupo de edad; 5) comparar las puntuaciones de bienestar psicológico y de las dimensiones de las emociones percibidas por género.

El presente informe consta de cuatro capítulos. El primero de ellos corresponde al marco teórico. El mismo consta de dos apartados, correspondientes a las definiciones y antecedentes de los constructos Emociones y Bienestar Psicológico.

El segundo capítulo corresponde a la Metodología, en el cual se detallan los materiales y métodos, población y muestra, instrumentos y tipo de análisis de datos.

El capítulo siguiente corresponde a los Resultados. En primer término, se presentan los correspondientes a las Dimensiones de Emociones Percibidas, seguidos de los resultados de Bienestar Psicológico. Se exponen a continuación los resultados por género; y por último los correspondientes a la relación entre las Dimensiones de Emociones Percibidas y el Bienestar Psicológico.

El último capítulo corresponde a la Discusión.

Marco Teórico

Emociones. Definición y líneas teóricas.

Las emociones se tratan de procesos sumamente complejos que han sufrido los sesgos peculiares que imponen las tendencias dominantes en cada época. Siendo así, basta mirar en retrospectiva para entender cómo desde la filosofía de los clásicos griegos hasta nuestros días, las concepciones acerca de la emoción no son sino la manifestación de distintas escuelas, orientaciones y planteamientos vigentes en cada momento (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006). En el ámbito filosófico, la teorización acerca de las emociones ha ido a remolque de la teorización general acerca de la mente; en el ámbito psicológico, se han enmarcado en el más amplio espectro de los mecanismos de adaptación general.

A esta situación, debe añadirse el hecho de que, al tratarse de un fenómeno conformado por diversos componentes; en la medida en que cada autor se centra en alguno de ellos en sus investigaciones, plantea una definición de emoción que difícilmente coincida con la de otro autor interesado en otro de los componentes (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006). Estas son las razones que expone Mandler (1975, 1984), como causales de la dificultad para establecer una definición consensuada de la emoción.

El estudio y definición de la emoción plantea dificultades y parece ser un hecho que no han sido estudiadas con la misma profundidad que otros procesos psicológicos (Damasio, 2000).

Más allá de estas limitaciones en cuanto a las teorizaciones realizadas al momento, resulta imprescindible avanzar en el conocimiento de los procesos emocionales por numerosas razones. Entre ellas, esta necesidad se encuentra avalada por estudios que muestran que las emociones influyen tanto sobre procesos cognitivos como la toma de decisiones (Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas & Niedenthal, 2000), sobre el funcionamiento de sistemas orgánicos como el cardiovascular (Ostir, Markides, Peek & Goodwin, 2001) o el inmune (Kiecolt-Glaser, Mc-Guire, Robles & Glaser, 2002). Existe además evidencia



empírica de que los mecanismos de regulación emocional, definidos como cualquier intento que realizan las personas para modificar un estado emocional, tienen una influencia fundamental sobre el bienestar y la salud física (Gross & John, 2003).

En lo referido al estudio de la emoción, se pueden destacar algunas tendencias principales: aquellas más orientadas a la biología, y las posturas que son más de tipo social.

Desde la Filosofía, siguiendo a Aristóteles, quien pensaba que las emociones eran evaluaciones cognitivas de los eventos, la mayoría del trabajo filosófico respecto de las emociones fue de corte cognitivo (Wilson & Keil, 1999). Desde la teoría evolucionista, profundamente biologicista, Darwin argumentó que las expresiones emocionales son equivalentes comportamentales de vestigios de órganos anatómicos como el apéndice; derivan de fases más tempranas de la evolución o del desarrollo individual, y en la adultez ocurren ya sea que tengan o no alguna utilidad.

Desde una lectura de tipo sociológica, se concibe a las emociones como el resultado de intercambios culturales y son determinadas por “normas” que indican a quienes pertenecen a una sociedad lo que corresponde sentir (Kemper, 1981).

Las definiciones más recientes y que cuentan con evidencia empírica, hacen referencia a la existencia de cambios en diversos componentes para que ocurra una emoción (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006). Scherer (2000) indica que, entre estos componentes, se suele hacer referencia a lo que él denomina la “triada de respuesta”, compuesta por la activación fisiológica, la expresión motora y el sentimiento o experiencia subjetiva, cambios todos ellos necesarios para hablar de emoción. Palmero, Guerrero, Gómez y Carpi (2006) consideran que el estudio de la emoción, en tanto proceso, debe contemplar la estrecha interacción entre las dimensiones afectiva y cognitiva. Algunos autores también incluyen los factores motivacionales, tales como la tendencia a la acción, y los procesos cognitivos implicados en la evaluación y valoración del

estímulo entre los componentes necesarios del proceso emocional (Frijda, 1987; Buck, 1993).

Tal como plantean Palmero, Guerrero, Gómez y Carpi (2006), la emoción implica el registro subjetivo (sentimiento), una dimensión fisiológica (cambios corporales internos), una dimensión expresiva/motora (manifestaciones conductuales externas) y una dimensión cognitiva (funcionamiento mental).

Respecto de sus características básicas, puede afirmarse entonces que las emociones son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, con evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, entre otros. Se trata de fenómenos intensos pero breves en el tiempo y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente (Vecina Jimenez, 2006).

Otro intento de definición es el que brindan Palmero, Guerrero, Gómez y Carpi (2006), quienes intentan encontrar puntos de acuerdo entre las conceptualizaciones provenientes de la psicología del desarrollo, la neurociencia, la psicología social y la psicología cognitiva, entre otras. Proponen que la ocurrencia de una emoción es la respuesta que se origina como consecuencia de un estímulo que posee capacidad para desencadenar dicho proceso. Entendida como respuesta, es dable pensar que la emoción implica un cambio súbito en el organismo, cambio que es producido por un estímulo, ya sea interno o externo.

Turner (2009) también propone una conceptualización de la emoción en un intento de superar las discusiones entre las posturas más biologicistas y aquellas provenientes de las ciencias sociales. Este autor considera que la activación, experiencia y expresión de las emociones están determinadas en parte por conexiones nerviosas precableadas, adquiridas a través de la evolución. A su vez, estos condicionamientos son luego moldeados por factores socio-culturales. Desde esta perspectiva, al hablar de emociones se hace referencia a aspectos tanto biológicos como culturales del desarrollo.

En cualquier caso, no hay razón para considerar los distintos abordajes del estudio de la emoción planteados, como antagónicos o excluyentes. Probablemente, lo más sensato sea considerarlos en un marco teórico mayor, donde puedan ser entendidos como complementarios (Palmero, Guerrero, Gómez & Carpi, 2006). Es decir, no descartar los valiosos aportes que cada estudio o conceptualización puede haber realizado, sino más bien lograr una lectura crítica de los mismos, intentando encontrar sus convergencias y divergencias.

Debido a su indiscutible valor para la adaptación al medio social (Grewal, Brackett & Salovey, 2006), y a la hora de determinar el curso de una acción, resulta imprescindible el estudio de las emociones en las diferentes etapas vitales.

En este sentido, se realizará a continuación un recorrido por las principales teorizaciones acerca de la experiencia emocional y su desarrollo hasta la vejez con el propósito de describir los aportes ya realizados por estudiosos en este campo; en tanto sus conceptualizaciones brindan el sostén teórico necesario para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

La experiencia emocional en la vejez.

Labouvie-Vief propone que el desarrollo de los procesos emocionales se hace en conjunto con el de los procesos cognitivos y el self (Alea, Diehl & Buck, 2004), que atraviesan etapas diferentes a nivel cualitativo. En términos de emociones, la autora propone que las prescripciones culturalmente definidas para el comportamiento afectivo se reducen a lo largo de los años, dando lugar a la emergencia de un sistema de manejo más auto-autorizado (Birren & Schaie, 2001). Su teorización propone que a medida que una persona se desarrolla y avanza hacia un nivel de pensamiento más maduro, se complejizan sus procesos emocionales. Así, toma lugar un lenguaje emocional más rico, en el cual aparecen dualismos y en donde también se produce una mayor

diferenciación de las emociones (Meléndez Moral & Cerdá Ferrer, 2001).

Por su parte, la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Carstensen, 1995) afirma que existe un cambio de metas motivacionales a lo largo de la adultez. La autora propone que este cambio se relaciona con dos factores: por un lado, la maduración y adquisición de la experiencia; por el otro, la percepción de que el tiempo de vida que queda es más limitado. Dada esta situación, los adultos mayores tienden a dar primacía a aquellas experiencias emocionales que resultan gratificantes en el momento, versus aquellas experiencias que darán su recompensa en el largo plazo (Carstensen, 2006). Cuando no se perciben límites temporales inminentes (como en el caso de los adultos jóvenes), los objetivos se plantean a largo plazo y están principalmente relacionados con la búsqueda de información. Por el contrario, cuando los individuos sienten que el final se acerca, se ven más motivados para lograr objetivos emocionalmente significativos; y se enfocan más en el aquí y ahora (Carstensen, 1995; Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999). La autora explica que esto da lugar a la puesta en marcha de aquellas metas que mejoran el estado de ánimo; y a reducir la voluntad de aceptar experiencias puramente negativas solamente por el beneficio que estas pudieran tener a largo plazo.

Este efecto de positividad tiene como función facilitar las respuestas para una mejor adaptación, con el propósito de que el individuo logre un ajuste más adecuado al entorno que lo rodea y a sus propios cambios (Fernández-Ballesteros, 2010).

Blanchard-Fields (2007) propone que las personas mayores presentan mayores habilidades para regular sus emociones en tanto las han aprendido y mejorado a lo largo del curso vital. Estas habilidades logran automatizarse, resultando así menos costosas en cuanto a su procesamiento mental. Para adaptarse eficientemente al medio social desestructurado y complejo, se requiere de diversos procesos cognitivos, habilidades, conocimiento y experiencia. Blanchard-Fields propone que estos recursos no se deterioran con la edad, sino que contrariamente, los mismos se mantienen y optimizan.

Lawton, Klebal, Rajagopal y Dean (1992) proponen que las habilidades de regulación emocional se incrementan en la vejez. Los autores afirman la existencia de procesos de optimización afectiva, a través de la cual se minimizan las emociones negativas y se maximizan las positivas. Esta optimización es consecuencia de cambios en la personalidad y en el contexto social.

En un estudio realizado en 1992 (Lawton, Kleban, Raja Gopal & Dean, 1992) se propuso identificar algunas de las dimensiones que caracterizan las manifestaciones subjetivas, psicofisiológicas y comportamentales de las emociones. Asimismo se indagó cómo lidiaban los sujetos con situaciones emocionales que no eran de su elección, y cómo construían proactivamente estilos de vida y ambientes que proveen los tipos y cantidades de estimulación afectiva deseados.

Para ello, se abordaron los modos de la experiencia emocional como un conjunto de dimensiones que caracteriza la forma en que las personas registran su propia reactividad interna y externa, las dinámicas de la emoción (su intensidad, frecuencia, duración, velocidad de inicio y decaimiento y variabilidad) y la habilidad volitiva para influenciar la ocurrencia y el contenido de la emoción (auto-regulación). Estas dimensiones, teóricamente podrían ser aplicadas a emociones de cualquier valencia.

El cuestionario utilizado en dicha investigación será uno de los elementos de recolección de datos del presente trabajo. A continuación, se detallarán las variables que componen las Escalas de Lawton (Lawton, Kleban, Raja Gopal & Dean, 1992) y se realizará una breve descripción de lo que cada una de ellas mide.

La Intensidad del Afecto es un continuo que va de alta intensidad a baja intensidad, presumiendo que la baja intensidad ofrece menos barreras a la auto-regulación.

La Moderación del Afecto Positivo representa la adaptación al mundo externo en un grado en que la novedad y sus afectos positivos asociados son



infrecuentes, y el aburrimiento frecuente. Esta moderación sirve a una función regulatoria, porque una respuesta a un estímulo novedoso podría llegar a ser menos adaptativa que una respuesta a un estímulo familiar. Las respuestas a lo familiar suelen elicitar situaciones que son más apropiadas que aquellas respuestas que se dan a situaciones novedosas, debido a la práctica adquirida en lidiar con lo ya conocido. La moderación del afecto positivo no estima la prevalencia del afecto positivo, sino el juicio subjetivo respecto de la responsividad de uno mismo a las experiencias emocionales positivas.

La Búsqueda de Sensaciones representa la búsqueda de estímulos que evocan altos niveles de activación, versus su evitación. Se refiere a un comportamiento proactivo dirigido a adquirir altos niveles de estimulación externa.

El Control Cognitivo supone la posibilidad de regular exitosamente y deliberadamente la intensidad, las circunstancias provocadoras de emociones y los tipos de emociones experimentadas o expresadas. El control cognitivo se refiere a una habilidad percibida sobre la capacidad de mantener las emociones bajo control, sin hacer referencia a los mecanismos mediante los cuales esta habilidad se construyó.

La Madurez Emocional a través de la Moderación, es la percepción de que la vida le ha enseñado a uno a moderar tanto los afectos positivos como los negativos y a controlar la ocurrencia de situaciones que probablemente generen desbordes emocionales. Esta dimensión representa la evaluación de los cambios en las emociones o en su manejo que han ido ocurriendo a lo largo del ciclo vital.

La Simulación Afectiva es una forma de control que intenta limitar las manifestaciones comportamentales visibles del afecto en las expresiones faciales, la voz y los gestos.

La Responsividad Psicofisiológica es la conciencia que el sujeto tiene de las manifestaciones de la emoción en el sistema nervioso, particularmente en el sistema nervioso autónomo. Aunque las manifestaciones psicofisiológicas

están raramente sujetas a la regulación conciente, la disminución en su intensidad o frecuencia podría ser señal para la persona de un aumento en la capacidad de auto-regulación.

La Variabilidad Afectiva es la propensión de los estados de ánimo de una persona a oscilar entre positivos y negativos u otras emociones más específicas.

La Duración del Afecto es un subaspecto de la escala anterior. Dado que algunos estados afectivos pueden durar largo tiempo pero salpicados por otros estados de ánimo contrastantes más cortos.

La Velocidad del Afecto representa la velocidad de la respuesta, ya sea en términos fisiológicos, motores o subjetivos, a un evento que elicitaba la aparición de una emoción.

Como antecedentes de investigación en el campo de las emociones a lo largo del ciclo vital se puede destacar el estudio de Levenson, Carstensen, Friesen y Ekman (1991) que indica una disminución en la manifestación fisiológica de las emociones a lo largo de los años. Otros estudios que exploran esta temática son los realizados por Charles, Reynolds y Gatz (2001) y la investigación de Ryff (1989); quienes hallaron que, a lo largo de los años, se produce una reducción en la frecuencia de las emociones negativas. Mather y Carstensen (2005), encontraron evidencias del aumento de la relevancia de los estímulos emocionales en el procesamiento de la información, apareciendo sesgos atencionales hacia la información emocional gratificante. Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Götestam Skorpen y Hsu (1997) hallaron que las personas mayores utilizan más mecanismos de regulación emocional de tipo "preventivo", es decir centrados en los antecedentes de la emoción, frente a estrategias regulatorias centradas en la respuesta emocional. Lawton, Klebal, Rajagopal y Dean (1992), en un estudio realizado con el mismo instrumento que se propone para este trabajo de investigación, hallaron que la intensidad en la experiencia emocional es mayor en los más jóvenes. Contrariamente el control emocional percibido, madurez emocional y moderación del afecto positivo



presentan niveles más elevados en los de más edad. Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008), realizaron una investigación en España cuyos resultados confirmaron también que las personas mayores perciben tener mayor control emocional percibido y moderan su afecto en mayor medida que los jóvenes y de mediana edad, además de informar mayor madurez emocional que las personas jóvenes. Carstensen, Turan, Scheibe, Ram, Ersner-Hershfield, Samanez-Larkin, Brooks & Nesselroade (2011), encontraron que el bienestar emocional se incrementa a lo largo de los años hasta aproximadamente los 70 años; además, hallaron que a medida que las personas envejecen la experiencia emocional es más variada; tal como lo indica el decrecimiento de la correlación negativa entre las emociones positivas y negativas en los adultos mayores.

Giuliani (2011) indagó las habilidades de Regulación Emocional en adultos jóvenes y mayores; encontrando que éstos últimos tienen más recursos a la hora de comprender sus emociones y la aparición simultánea de afectos contradictorios. Además, son más hábiles para desglosar respuestas emocionales complejas y para transmitir sus emociones lingüísticamente.

Bienestar Psicológico. Lineamientos teóricos y antecedentes de investigación.

A lo largo de la historia de la humanidad, la preocupación acerca de la felicidad, de la buena vida, del bienestar tanto como el modo de alcanzarlos y sus implicancias, han sido asuntos presentes en todas las civilizaciones. Estas temáticas fueron los pilares de la filosofía a lo largo de la historia y, si bien fueron teniendo tratamiento diferencial en distintas culturas, se vislumbra en ellas un asunto de universal interés (Contini de González, 2003; Zamarrón, 2006; Benatuil, 2003) Sin embargo, más allá de que estas temáticas hayan sido tratadas durante muchos años, el interés científico por el estudio del Bienestar

de la mano de la Psicología es relativamente reciente. El mismo cobra relevancia a partir de la década del '60 como consecuencia de la preocupación acerca del impacto de la industrialización sobre las sociedades y su población (Contini de González, 2003).

Durante mucho tiempo se pensó en el bienestar como una variable objetiva que podía medirse a través de las condiciones físicas y/o económicas del sujeto (Cingolani & Méndez Quiñones, 2006). Así, las primeras investigaciones en torno a este concepto lo han relacionado con variables como las influencias étnicas, el empleo y el desempleo, los efectos de la educación (Campbell, 1976), la fe religiosa (Spreitzer & Zinder, 1974), el matrimonio y la satisfacción familiar (Diener, 1984; Costa, McCrae & Zonderman, 1987).

El concepto de Bienestar no posee una única definición consensuada en el campo de la Psicología debido a la complejidad de su estudio, su carácter temporal y su naturaleza plurideterminada (García-Viniegras & González Benítez, 2000). Como afirman estas autoras, la mencionada situación da lugar a que la investigación del bienestar haya sido abordada por los investigadores de manera difusa y poco clara, manejándose indistintamente conceptos tales como bienestar subjetivo, bienestar psicológico, salud mental y felicidad para nombrar a este constructo. Como consecuencia de esta diversidad de conceptualizaciones, han surgido también diferentes instrumentos para poder medir el constructo.

Sin embargo, diversos autores pueden distinguir dentro de esta forma indistinta de manejo de un mismo concepto, dos grandes perspectivas en el estudio de Bienestar: el enfoque hedónico y el enfoque eudaimónico. El primero de ellos se centra en la felicidad y define el bienestar en relación a la obtención del placer y la evitación del dolor. Por su parte, el enfoque eudaimónico se centra en la autorrealización; definiendo así al bienestar en términos del desarrollo del potencial humano y funcionamiento psicológico pleno. Respecto a estos grandes enfoques se ha planteado que la perspectiva hedónica ha sido representada durante mucho tiempo por el concepto de bienestar subjetivo,

mientras que el enfoque eudaimónico estaría mejor representado por el concepto más reciente de bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff & Singer, 2008). Mientras que el bienestar subjetivo (hedónico) se refiere a la felicidad, satisfacción vital y balance afectivo, el bienestar psicológico (eudaimónico) se refiere a la evaluación del individuo acerca de su desarrollo personal (Keyes, 2006; Ring, Holfer, Mc Green, Hickey & O'Boyle, 2007).

Las primeras definiciones del Bienestar fueron las propuestas por Andrews y Whitney (1976), quienes tomaron en cuenta aspectos cognitivos y afectivos (afecto positivo y afecto negativo); y la de Campbell, Converse y Rodgers (1976), quienes pensaron la satisfacción vital como una dimensión cognitiva, resultante de la ecuación entre las aspiraciones y los logros alcanzados.

Veenhoven (1991) conceptualiza el Bienestar como el grado en que un individuo juzga su vida de manera global favorablemente.

Diener y Larsen (1984) encontraron que los estados de ánimo de los participantes de su investigación, mostraban una sustancial consistencia tanto a través del tiempo como de las distintas situaciones. Esto les permitió sugerir que el Bienestar no es sólo resultado de factores situacionales sino que se trata, también, de un constructo subjetivo. En consecuencia, Diener (1984) definió al bienestar como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, apreciación que involucra tanto aspectos afectivos como cognitivos. El componente cognitivo refiere a la satisfacción con la vida y se manifiesta mediante la congruencia percibida entre las metas deseadas y las logradas. El componente afectivo, por su parte, se relaciona con los sentimientos y el estado de ánimo, así como con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas.

El mismo autor propone que el bienestar psicológico posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. La apreciación de los eventos se modifica en función del afecto negativo y positivo predominantemente. El Bienestar Psicológico es estable en el largo plazo, pero experimenta variaciones circunstanciales en función de los afectos

predominantes (Diener, 1994). Para Diener, Suh y Oishi (1997) el bienestar indica la manera en la que una persona evalúa su vida, incluyendo como componente la satisfacción personal, el matrimonio, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas.

Zamarrón (2006) establece que el Bienestar está constituido por tres elementos fundamentales: satisfacción con la vida, afecto positivo y niveles bajos de afecto negativo. La satisfacción con la vida puede ser subdividida en diversas áreas tales como la satisfacción con el matrimonio, los amigos, el trabajo, etc. El afecto positivo puede ser evaluado como gozo, afecto y orgullo, en tanto que el afecto negativo puede ser medido por medio de emociones o sentimientos tales como vergüenza, culpa, tristeza, ira o ansiedad. Dada esta interrelación entre los componentes del bienestar, se podría pensar que una persona que tenga experiencias emocionales predominantemente positivas, va a percibir su vida de manera satisfactoria.

Las definiciones anteriormente detalladas se ajustan mejor a lo que se ha explicado más arriba como bienestar subjetivo, compuesto por factores emocionales y cognitivos. Los primeros, relacionados con sentimientos de placer y displacer que experimenta la persona. Los segundos, más estables en el tiempo, referidos al juicio que la persona posee sobre su trayectoria evolutiva (Villar, Triadó, Resano & Osuna, 2003).

Ryff (1989) criticó los estudios clásicos sobre satisfacción diciendo que en general se ha considerado el Bienestar solamente como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. Así, Ryff y Keyes (1995) exponen sus dudas sobre la unidimensionalidad del constructo bienestar proponiendo, en contraposición, el carácter multidimensional del mismo. Aluden que se trata de un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado popularmente como felicidad (Schmutte y Ryff, 1997).

Integrando diversos conceptos de la tradición eudaimónica en

psicología de la personalidad, del desarrollo y clínica, Ryff (1989) formuló un modelo multidimensional del bienestar psicológico, enfatizando el funcionamiento positivo y formulando un modelo de síntesis del crecimiento personal. Encuentra así seis dimensiones del bienestar: autoaceptación, relación positiva con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989).

Ryff y Keyes (1995), hallaron que las dimensiones autoaceptación y competencia ambiental, parecen estar relacionadas con medidas de satisfacción con la vida (bienestar subjetivo), mientras que las dimensiones que representan de manera más genuina el sentido del Bienestar Psicológico como el propósito en la vida y el crecimiento personal, no mostraban relación con el bienestar subjetivo.

Casullo diseñó una escala para la evaluación del Bienestar Psicológico en nuestro país. De este modo, tomando como marco de referencia las definiciones del bienestar de Ryff desarrolló un instrumento desde una perspectiva multidimensional. Esta escala evalúa cuatro dimensiones específicas a través de trece ítems con tres opciones de respuesta y brinda, además, una puntuación global.

Se detallan a continuación cada una de las dimensiones.

La dimensión Aceptación/Control implica que las personas puedan aceptar los múltiples aspectos de sí mismos, incluyendo los buenos y los malos, así como poder sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. Hace referencia, en líneas generales, a un sentimiento de bienestar con uno mismo. Además, refiere a que las personas tengan una sensación de control y autocompetencia de sus asuntos en la vida diaria.

La Autonomía mide el poder de la persona de tomar decisiones y actuar de manera independiente.

Los Vínculos psicosociales hace referencia a la calidad de las relaciones personales, especialmente a la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás.



La dimensión Proyectos implica que las personas tengan metas y proyectos en la vida, y piensen que la misma tiene un sentido.

Así, el logro del bienestar psicológico supone poder desarrollar actitudes positivas hacia la vida personal, capacidad de vincularse con otros, relaciones afectivas significativas, creencias positivas respecto del sentido de la vida y del paso de los años y autonomía relativa en la toma de decisiones (Casullo, 2002)

Castañeiras, Verdinelli y Posada (2009), utilizando la escala de Ryff estudiaron la relación entre el Bienestar Psicológico, la resiliencia y el afrontamiento en adultos de 18 a 65 años. Los resultados indicaron relaciones positivas significativas entre las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal con resiliencia y afrontamiento adaptativo.

González Barrón, Montoya Castilla, Casullo y Bernabéu Verdú (2002), estudiaron la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes, así como la incidencia de la edad y el género sobre estas variables. Los resultados obtenidos señalan que existe una escasa relación de la edad con el afrontamiento y el bienestar psicológico; y que la puntuación global de bienestar fue similar en hombres y mujeres.

Cingolani y Méndez Quiñones (2006), administraron la escala BIEPS-A a una muestra de población general, con el propósito de estudiar las relaciones entre el bienestar psicológico, el afecto positivo y negativo y la sintomatología depresiva. Los resultados obtenidos pusieron en evidencia que el sexo y la edad no tuvieron un efecto diferencial sobre el bienestar, y que aquellas personas con mayores niveles de afectividad negativa y/o depresión autoinformada, declararon significativamente menor bienestar psicológico.

Además de los estudios en adultos jóvenes y de mediana edad, el bienestar ha recibido gran atención en Gerontología Social, ya que se lo considera un indicador de la vejez exitosa (Izal & Montorio, 1993), así como un importante factor en el proceso de salud-enfermedad de los individuos.

Bienestar Psicológico en la Vejez

Considerando que la salud ya no se piensa solamente como ausencia de enfermedad, sino que también implica la presencia de procesos positivos; es primordial el estudio del bienestar en los adultos mayores, dado que la vejez es un momento vital en el que se incrementan las probabilidades de enfermar, y de sufrir disfunciones o problemas crónicos (Soliveréz, 2011). En este sentido, conocer qué es lo que hace que las personas se sientan bien facilita la promoción del bienestar y el desarrollo personal de la población general, y en especial, de las personas mayores.

La investigación de Keyes, Shmotkin y Ryff (2002), dio cuenta de que el bienestar subjetivo permanece relativamente estable a lo largo de los años, mientras que algunas dimensiones del Bienestar Psicológico presenta mayores diferencias con la edad. Por ejemplo, si bien la autoaceptación y los vínculos no experimentan cambios a lo largo de los años, el propósito en la vida y el crecimiento personal muestran un decremento a lo largo del ciclo vital.

En la ciudad de Mar del Plata se realizaron diversos estudios sobre la vejez.

En primer término, Arias y Soliveréz (2009b) encontraron que el bienestar se mantiene elevado en los diversos aspectos que lo integran incluso en el grupo de adultos mayores de mayor edad, de entre 76 y 91 años.

En un segundo estudio, se realizó un análisis comparativo entre un grupo de adultos mayores y un grupo de adultos jóvenes. Los resultados permitieron observar que el bienestar psicológico global era más elevado en los primeros. En el análisis por dimensiones pudieron comprobarse diferencias significativas en la dimensión aceptación, y en la correspondiente a vínculos. Si bien las puntuaciones de autonomía también fueron superiores en los adultos mayores, la diferencia con los más jóvenes no llegó a ser significativa. La única dimensión cuyos valores fueron inferiores en los adultos mayores fue la de proyectos

(Soliveréz, Scolni, Goris Walker & Sabatini, 2009).

Sabatini (2011), realizó una investigación con el propósito de conocer si existe relación entre el Bienestar Psicológico y las Experiencias de Fluidez en adultos mayores y adultos jóvenes. Sus hallazgos indicaron que aquellas personas mayores que tenían experiencias de fluidez obtuvieron puntuaciones promedio más elevadas en el Bienestar como medida global y en las distintas dimensiones, que quienes no tenían este tipo de experiencias. A partir de estos resultados, la autora concluye que la implicación profunda en una tarea, el desafío y fundamentalmente el placer por una actividad, parecen generar el aumento de la confianza, la creatividad y la autoestima de las personas de más edad.

Investigando el Bienestar en la vejez con otro instrumento de medición, Zamarrón (2006) halló resultados que confirman la “paradoja de la vejez” (Carstensen & Charles, 1998) ya que, a pesar de que las personas mayores en general están en situaciones más difíciles y adversas que las jóvenes, manifiestan los mismos niveles de Bienestar o felicidad que aquellas.

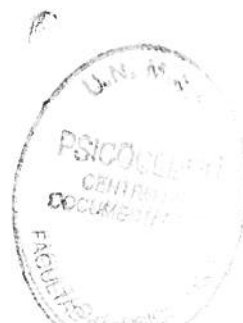
Se han realizado además numerosos estudios que han relacionado el bienestar psicológico en la vejez con variables diversas tales como la autoestima (Izal & Montorio, 2003), la actividad social (Okun, Stock, Haring & Witter, 1984), el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones & Domínguez Guedea, 2005), los rasgos de personalidad (Chico Librán, 2006), el apoyo social (Arias, 2004; Muchnik, 2004), el funcionamiento del self (Liberalezzo Neri, 2002), el nivel y estilo de vida (García-Viniegras & González-Benitez, 2000), variables sociodemográficas, el estado funcional, la salud (Izal & Montorio, 2003) y la religión (Levin & Chatters, 1998).

Si bien los primeros estudios realizados sobre bienestar planteaban que la gente más joven se sentía mejor respecto de su vida que los adultos mayores; los hallazgos anteriormente detallados dan cuenta de que durante la vejez el bienestar se mantiene estable e incluso se incrementa. Benatuil (2003), expone que, en general los adultos más jóvenes pueden tener mayores niveles

de alegría; pero los adultos mayores suelen juzgar su vida de un modo más positivo. En este sentido, Arias (2004) también indica que los adultos mayores informan niveles elevados de satisfacción vital, mostrando congruencia entre los objetivos propuestos y los alcanzados y el logro de un balance de vida positivo.

Continuar estas líneas de investigación resulta una herramienta fundamental para comprender aquellos fenómenos que dan lugar a una vida saludable a lo largo de todo el curso vital. El estudio de la relación entre el bienestar y las emociones en distintos grupos de edad, se propone como una manera de incrementar el conocimiento en torno a esta temática.

Metodología



Materiales y métodos

El presente estudio empírico se basó en un diseño no experimental, de tipo transversal/correlacional.

Población y muestra

La población en estudio estuvo constituida por personas de ambos sexos cuyas edades se encuentran en algunos de los siguientes grupos de edad: 20 a 30 años, 40 a 50 años, 60 a 70 años y 80 a 90 años, residentes permanentemente en la ciudad de Mar del Plata.

Se seleccionó una muestra de tipo no probabilística intencional conformada por 160 personas

Dentro del grupo de edad de 20 a 30 años (M: 25,03 DS: 2,11), la mayoría de los encuestados tenía pareja (60,0%). Con respecto al nivel de instrucción de los sujetos entrevistados para este grupo de edad la mayoría poseía un nivel de instrucción terciario o universitario incompleto (55,0%), solo el 5,0% de la muestra no había alcanzado a completar el nivel secundario. En lo referente a la actividad de ocupación de los sujetos de esta franja etárea, la mayoría era estudiante (40,0%), siguiéndolo la ocupación de empleado (35,0%).

En lo que refiere a las características de la muestra del grupo de 40 a 50 años (M: 45,13 DS: 3,31); la mayoría (72,5%) tenía pareja. Con respecto al nivel de instrucción el 50,0% poseía un nivel terciario/ Universitario. Al referirse a su grupo de convivencia la mayoría (65,0%) de la muestra dio cuenta que convive junto a su familia, mientras que el 20,0% dio cuenta de que vive solo. En lo que respecta a la actividad que realizan la mayoría de los entrevistados de esta edad (55,0%) son empleados y el 22,5% profesionales.

En lo referente al grupo de 60 a 70 años (M: 64,53 DS: 2,73), la mayoría (80,0%) tenía pareja; con respecto al nivel de instrucción menos de la mitad de

los entrevistados (45,0%) dio cuenta que había alcanzado a completar un nivel terciario/universitario; mientras que el 27,5% estableció solo haber completado el secundario. Al referir el grupo de convivencia la mitad de la muestra refirió vivir con su familia mientras que el 37,5% restante vivía solo con su pareja. Por último, en lo referente a la ocupación casi la mitad del grupo de adultos encuestados (47,5%) estaba jubilado, el 17,5% ser comerciante y los porcentajes restante se distribuyen casi homogéneamente entre las ocupaciones: ama de casa (6%), empleado (4%) y profesional (4%).

Al analizar las características del grupo de edad de 80 a 90 años (M: 84,5 DS: 3,33) se puede establecer que la mitad de los entrevistados comentó tener pareja y la otra mitad no. En lo que refiere al nivel de instrucción alcanzado por los sujetos de la muestra de este grupo, el 35,0% posee un nivel de primario completo, mientras que el 25,0% establece haber completado solo sus estudios secundarios. A su vez, la mayoría comentó convivir con su pareja (45,0%) y el 35,0% respondió hacerlo solo. En lo referente a su ocupación, la mayoría de los encuestados de esta edad (82,5%) son jubilados, mientras que el 15,0% definió su ocupación como ama de casa y el 2,5% como comerciante.

Luego de seleccionada la muestra, se administraron los cuestionarios a los participantes. Los mismos fueron contactados, por un lado, en diversas organizaciones o espacios públicos y, por otro, por contactos y relaciones de las autoras. La participación en el estudio fue de tipo voluntaria y anónima. Se les garantizó a los participantes la confidencialidad de los datos y su exclusiva utilización para fines científicos y académicos.

Instrumentos

Se administraron de manera individual, en un encuentro de aproximadamente media hora, los siguientes instrumentos:

1. Cuestionario de datos sociodemográficos: se exploraron edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, tipo de hogar y grupo de convivencia.

2. Las Escalas de Emociones Percibidas de Lawton (Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992) evalúan 10 dimensiones de las emociones percibidas a través de 71 ítems, los mismos son afirmaciones a las que el sujeto debe responder mediante una de las siguientes tres opciones: Nada característico de mí, Algo característico de mí, Muy característico de mí. De acuerdo con la orientación de la afirmación y según la respuesta escogida, puede obtenerse como puntaje: 1; 2 ó 3.

Las 10 dimensiones que son evaluadas a través del instrumento son las siguientes:

1. Intensidad afectiva (cantidad de ítems que lo componen: 16, puntaje mínimo: 16, puntaje máximo: 48).
2. Moderación de afecto positivo (cantidad de ítems que lo componen: 8, puntaje mínimo: 8, puntaje máximo: 24).
3. Búsqueda de sensaciones (cantidad de ítems que lo componen 6, puntaje mínimo: 6, puntaje máximo: 18).
4. Control cognitivo (cantidad de ítems que la componen: 9, puntaje mínimo: 9; puntaje máximo: 27).
5. Madurez emocional a través de la moderación (cantidad de ítems que la componen: 7, puntaje mínimo: 7, puntaje máximo: 21).
6. Disimulación afectiva (cantidad de ítems que lo componen: 7, puntaje mínimo: 7, puntaje máximo: 21).
7. Responsividad psicofisiológica (cantidad de ítems que lo componen: 7, puntaje mínimo: 7, puntaje máximo: 21).
8. Variabilidad afectiva (cantidad de ítems que lo componen: 2; puntaje mínimo: 2, puntaje máximo: 6).
9. Duración Afectiva (cantidad de ítems que lo componen 4, puntaje

mínimo: 4; puntaje máximo: 12).

10. Velocidad afectiva (cantidad de ítems que la componen: 5, puntaje mínimo: 5, puntaje máximo: 15).

Este instrumento ha sido utilizado en diversas investigaciones que estudiaron la experiencia emocional en adultos jóvenes, de mediana edad y mayores (Lawton, Kleban, Rajagopal & Dean 1992; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008).

3. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPs-A, Casullo, 2002), que consta de 13 ítems con 3 opciones de respuesta (De acuerdo, Ni en desacuerdo ni De Acuerdo y En desacuerdo) que puntúan: 3; 2; 1 respectivamente. De modo que puede obtenerse un puntaje global mínimo de 13 y máximo de 39. Las dimensiones exploradas son las siguientes:

1. Aceptación de Sí Mismo y Control de la Realidad Exterior (cantidad de ítems que la componen: 3, puntaje mínimo: 3, puntaje máximo: 9);
2. Autonomía (cantidad de ítems que la componen: 3, puntaje mínimo: 3, puntaje máximo: 9),
3. Vínculos (cantidad de ítems que la componen: 3, puntaje mínimo: 3, puntaje máximo: 9)
4. Proyectos (cantidad de ítems que la componen: 4, puntaje mínimo: 4; puntaje máximo: 12);

Este instrumento se ha empleado en diferentes estudios (Cingolani & Méndez Quiñones, 2006; Arias & Soliveréz, 2009; 2009b; Soliveréz, Scolni, Goris Walker & Sabatini, 2009; Sabatini, 2011) con el propósito de estudiar el Bienestar en grupos de adultos jóvenes y mayores.

Análisis de datos

Una vez relevados los datos obtenidos, se procedió a su codificación,

gestión y procesamiento a través de un software estadístico para Ciencias Sociales. Se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas (%; \bar{X} ; DS) e inferenciales (r de Pearson; t de Student; ANOVA y Contrastes post hoc Tukey_a).



Resultados

Dimensiones de Emociones Percibidas

Respecto del objetivo que propone evaluar las Dimensiones de las Emociones Percibidas en sujetos de ambos sexos pertenecientes a cuatro grupos de edad, se observó que, considerando la muestra total, no se presentaron en ningún caso puntuaciones muy bajas o muy elevadas. Por el contrario, las puntuaciones promedio se acercaron a los puntajes medios.

A continuación, se describe el comportamiento que mostraron las puntuaciones en las diferentes dimensiones.

En el caso de la Intensidad afectiva, se puede observar que los puntajes más elevados fueron los correspondientes a los grupos de 40 a 50 años y de 60 a 70 años.

En las dimensiones Moderación de afecto positivo, Control cognitivo y Madurez emocional a través de la moderación, los puntajes aumentaron en la misma dirección que la edad de los participantes.

Por el contrario, en la dimensión Duración afectiva las puntuaciones fueron disminuyendo a medida que aumentaba la edad de los participantes.

En el caso de las dimensiones Búsqueda de sensaciones, Disimulación afectiva, Responsividad psicofisiológica, Variabilidad afectiva y Velocidad afectiva, las puntuaciones no variaron siempre en la misma dirección (aumentando o disminuyendo con la edad), sino que se producían variaciones entre los grupos de edad que no seguían este patrón (ver Tablas 1 y 2).

Tabla 1. Relaciones entre Dimensiones de Emociones Percibidas: Intensidad afectiva, Moderación de afecto positivo, Búsqueda de sensaciones, Control cognitivo, Madurez emocional y grupo de edad.

	Intensidad Afectiva		Moderación de Afecto positivo		Búsqueda de Sensaciones		Control Cognitivo		Madurez Emocional	
	<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>
20-30	30,48	4,64	13,65 _a	2,55	11,35 _a	2,32	16,63 _a	2,92	11,68 _a	2,45
40-50	31,35	5,89	14,20 _a	2,44	9,55 _b	2,99	16,38 _a	2,5	11,48 _a	2,41
60-70	31,35	4,24	16,30 _b	3,28	9,88 _{ab}	3,20	18,78 _b	3,68	14,45 _b	3,42
80-90	29,38	5,7	16,55 _b	3,34	9,18 _b	2,59	21,18 _c	3,47	16,88 _c	3,03
	F: 1,32 p>0,05		F: 9,99 p<0,01		F: 4,63 p<0,01		F: 19,79 p<0,01		F: 32,09 p<0,01	

Nota: Las medias que se hallan en la misma columna y que presentan distintos subíndices, difieren de manera significativa al nivel α de 0,05.

Tabla 2. Relaciones entre Dimensiones de Emociones Percibidas: Disimulación afectiva, Responsividad psicofisiológica, Variabilidad afectiva, Duración afectiva, Velocidad afectiva y grupo de edad.

	Disimulación afectiva		Responsividad psicofisiológica		Variabilidad afectiva		Duración afectiva		Velocidad afectiva	
	<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>
20 - 30	12,65 _{ab}	2,98	14,75	3,22	2,75 _a	0,95	8,35	1,03	10,83	2,15
40 - 50	11,65 _a	2,39	14,60	2,53	2,68 _a	0,83	8,28	0,91	10,98	2,27
60 - 70	14,08 _{bc}	2,27	14,38	3,14	3,53 _b	1,26	8,13	1,38	11,05	2,73
80 - 90	14,63 _c	2,94	14,45	3,19	3,38 _b	1,10	7,80	1,9	11,00	2,65
	F: 10,3 p<0,01		F: 0,12 p>0,05		F: 6,76 p<0,01		F: 1,29 p>0,05		F: 0,06 p>0,05	

Nota: Las medias que se hallan en la misma columna y que presentan distintos subíndices, difieren de manera significativa al nivel α de 0,05.

Respecto de los objetivos que proponen explorar las relaciones entre las dimensiones de las emociones percibidas y el grupo de edad, e identificar las dimensiones que presentaron mayores diferencias por grupo de edad se hallaron diferencias significativas en las dimensiones: Moderación de afecto positivo, Búsqueda de sensaciones, Control Cognitivo, Madurez emocional, Disimulación afectiva y Variabilidad afectiva (ver Tablas 1 y 2). En Intensidad afectiva, Responsividad psicofisiológica, Duración afectiva y Velocidad afectiva no se hallaron diferencias significativas entre los cuatro grupos de edad, siendo las puntuaciones promedio muy similares en todos los casos.

En cuanto a la Moderación de afecto positivo, se puede observar que la mayor diferencia se da entre los puntajes obtenidos por los dos grupos de adultos mayores frente a las puntuaciones que obtuvieron los adultos jóvenes y de mediana edad; siendo los primeros quienes obtuvieron las puntuaciones más elevadas. Se observó un comportamiento similar en las puntuaciones de las dimensiones Control cognitivo, Madurez emocional y Disimulación afectiva.

En la dimensión Búsqueda de sensaciones, la mayor diferencia se encuentra entre el grupo de 20 a 30 años de edad, en comparación con los restantes tres grupos, presentando el primero las puntuaciones más elevadas.

Con el propósito de identificar los pares de medias entre los que se encuentran diferencias significativas, se realizaron contrastes post hoc que arrojaron los resultados que se detallan a continuación:

En la Moderación del afecto positivo, se encontraron diferencias significativas entre los grupos de 20 – 30 años y 60 – 70 (-2,65, $p < 0,01$) y de 20 – 30 con 80 – 90 (-2,90, $p < 0,01$). El grupo de 40 – 50 años también presentó diferencias con el grupo de 60 – 70 (-2,10, $p < 0,01$) y con el de 80 – 90 (-2,35, $p < 0,01$). Entre los dos grupos de adultos mayores no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

En la dimensión Búsqueda de sensaciones, las diferencias significativas se encontraron entre el grupo de 20 – 30 con el grupo de 40 – 50 (1,80, $p < 0,05$) y de 80 – 90 (2,17, $p < 0,01$).

Respecto de la dimensión Control cognitivo, se hallaron diferencias significativas entre el grupo de 20 – 30 años con los grupos: 60 – 70 (-2,15, $p < 0,05$) y 80 – 90 (-4,55, $p < 0,01$). El grupo de 40 – 50 años mostró diferencias significativas respecto de los grupos 60 – 70 (-2,4, $p < 0,01$) y 80 – 90 (-4,8, $p < 0,01$). Los dos grupos de adultos mayores también difirieron significativamente entre sí (-2,4, $p < 0,01$).

En cuanto a la Madurez emocional a través de la moderación, se hallaron diferencias entre los siguientes grupos: 20 – 30 y 60 – 70 (-2,77, $p < 0,01$), 20 – 30 y 80 – 90 (-5,2, $p < 0,01$); 40 – 50 y 60 – 70 (-2,97, $p < 0,01$), 40 – 50 y 80 – 90 (-5,4, $p < 0,01$); 60 – 70 y 80 – 90 (-2,42, $p < 0,01$).

La dimensión Disimulación afectiva mostró diferencias significativas entre los grupos de 20 – 30 y 80 – 90 (-1,97, $p < 0,01$); entre el de 40 – 50 y 60 – 70 (-2,42, $p < 0,01$) y el grupo de 40 – 50 con 80 – 90 (-2,97, $p < 0,01$).

Respecto de la Variabilidad afectiva, las diferencias se hallaron entre los grupos: 20 – 30 y 60 – 70 (-0,77, $p < 0,01$), 20 – 30 y 80 – 90 (-0,62, $p < 0,05$), 40 – 50 y 60 – 70 (-0,85, $p < 0,01$), 40 – 50 y 80 – 90 (-0,70, $p < 0,05$).

Bienestar Psicológico

El objetivo que propone evaluar las dimensiones del Bienestar Psicológico en sujetos de ambos sexos pertenecientes a cuatro grupos de edad, se describe a continuación a partir de los datos de la Tabla 3.

En general, se puede afirmar que las puntuaciones de todas las dimensiones y del bienestar global en la muestra total fueron elevadas.

Evaluando el comportamiento de cada una de las dimensiones se puede afirmar que las puntuaciones fueron muy similares entre los grupos de edad. Exceptuando la dimensión Autonomía, las puntuaciones fueron variando sin seguir un incremento o una disminución progresiva con el grupo de edad. Lo

mismo ocurrió respecto del Bienestar Psicológico como medida global.

Sólo en la dimensión Autonomía los puntajes mostraron un incremento sostenido a medida que aumentaba la edad de los participantes.

Tabla 3. Relaciones entre Bienestar Psicológico y grupo de edad.

	Aceptación Control		Autonomía		Vínculos		Proyectos		Global	
	<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>
20 – 30	8,18	1,03	6,68 _a	1,46	8,10	0,98	10,80	1,68	33,75	3,34
40 – 50	8,18	1,03	7,08 _{ab}	1,59	8,40	0,90	10,50	1,68	34,15	3,64
60 – 70	8,55	0,88	7,70 _{bc}	1,44	8,28	0,90	10,75	1,68	35,28	2,99
80 – 90	8,43	1,41	8,10 _c	1,53	8,45	1,32	9,95	1,62	34,93	4,50
	F: 1,15 p>0,05		F: 7,12 p<0,01		F: 0,89 p>0,05		F: 2,19 p>0,05		F: 1,46 p>0,05	

Nota: Las medias que se hallan en la misma columna y que presentan distintos subíndices, difieren de manera significativa al nivel α de 0,05.

En cuanto a los objetivos que proponen explorar las relaciones entre el bienestar psicológico y el grupo de edad, e identificar las dimensiones del bienestar psicológico que presentan mayores diferencias por grupo de edad, se puede afirmar que sólo se hallaron diferencias significativas en la dimensión Autonomía (ver Tabla 3). En este caso, se halla un incremento gradual en las puntuaciones a medida que aumenta la edad del grupo.

A fin de conocer entre qué pares de medias se hallaban las diferencias significativas de la dimensión Autonomía, se realizó la prueba de contraste a posteriori Tukey_a. Los resultados evidenciaron que el grupo de 20 – 30 difirió significativamente del de 60 – 70 (-1,02, $p<0,05$) y del de 80 – 90 (-1,42,

$p < 0,01$). Por su parte, el grupo de 40 – 50 presentó diferencias significativas respecto del grupo de 80 – 90 años ($-1,02$, $p < 0,05$).

Comparación por género

A continuación se describen los resultados correspondientes al objetivo que propone comparar las puntuaciones de bienestar psicológico y de las dimensiones de las emociones percibidas por género.

Como se observa en la Tabla 4, no se encontraron diferencias significativas por género respecto del Bienestar Psicológico.

En cuanto a las Dimensiones de las Emociones Percibidas, sólo se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la dimensión responsividad psicofisiológica (ver Tablas 5 y 6).

Tabla 4. Bienestar Psicológico según género.

	Aceptación Control		Autonomía		Vínculos		Proyectos		Bienestar Global	
	<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>
Mujeres	8,28	1,16	7,58	1,57	8,4	1,05	10,5	1,73	34,75	3,95
Hombres	8,39	1,06	7,2	1,59	8,21	1,03	10,5	1,65	34,30	3,39
	$t: -0,64$ $p > 0,05$		$t: 1,5$ $p > 0,05$		$t: 1,14$ $p > 0,05$		$t: 0,0$ $p > 0,05$		$t: 0,77$ $p > 0,05$	

Tabla 5. Dimensiones de Emociones Percibidas: Intensidad afectiva, Moderación de afecto positivo, Búsqueda de sensaciones, Control cognitivo, Maduración emocional según género.

	Intensidad Afectiva		Moderación de Afecto positivo		Búsqueda de Sensaciones		Control Cognitivo		Maduración Emocional	
	<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>
Mujeres	31,12	4,81	14,76	2,96	9,71	2,80	17,72	3,48	13,51	3,77
Hombres	30,15	5,50	15,58	3,33	10,26	3,33	18,75	2,86	13,72	3,44
	<i>t</i> :1,19 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :-1,65 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :-1,20 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :-1,76 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :-0,37 <i>p</i> >0,05	

Tabla 6. Dimensiones de Emociones Percibidas: Disimulación afectiva, Responsividad psicofisiológica, Variabilidad afectiva, Duración afectiva, Velocidad afectiva según género.

	Disimulación afectiva		Responsividad psicofisiológica		Variabilidad afectiva		Duración afectiva		Velocidad afectiva	
	<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>
Mujeres	12,88	3,07	15,11	2,92	3,04	1,11	8,07	1,39	11,11	2,42
Hombres	13,61	2,67	13,97	2,98	3,12	1,11	8,20	1,33	10,81	2,46
	<i>t</i> :-1,59 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :2,43 <i>p</i> <0,05		<i>t</i> :-0,50 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :-0,58 <i>p</i> >0,05		<i>t</i> :0,77 <i>p</i> >0,05	

Relaciones entre Dimensiones de Emociones Percibidas y Bienestar Psicológico

En cuanto al objetivo que propone explorar las relaciones entre las dimensiones de las emociones percibidas y el bienestar psicológico en sujetos de cuatro grupos de edad y de ambos sexos, se puede afirmar que sólo se



hallaron relaciones significativas entre las dimensiones Control cognitivo y Maduración emocional con el Bienestar global (ver Tabla 7).

Tabla 7. Correlaciones r de Pearson entre dimensiones de las Emociones y Bienestar Psicológico global en cuatro grupos de edad.

	BIEPS global
Intensidad afectiva	-,110
Moderación de afecto positivo	-,068
Búsqueda de sensaciones	-,071
Control cognitivo	,220*
Maduración emocional	,194**
Disimulación afectiva	,092
Responsividad psicofisiológica	-,007
Variabilidad afectiva	-,034
Duración afectiva	,034
Velocidad afectiva	,030

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Discusión



A partir de los resultados anteriormente expuestos, se destacan a continuación algunos aspectos de las variables estudiadas y su relación.

Atendiendo al plano de las emociones, los resultados encontrados evidenciaron un claro incremento en las habilidades regulatorias de acuerdo al grupo de edad. En el caso de la moderación del afecto positivo, las diferencias más claras se encontraron entre los grupos de adultos jóvenes y de mediana edad respecto de los adultos mayores. Considerando que esta dimensión mide el grado de ajuste al mundo externo y la capacidad de responder de manera adaptativa a los estímulos novedosos, resulta interesante apreciar cómo, a mayor edad, aumenta la capacidad de reaccionar de manera más adecuada a las circunstancias externas. Los hallazgos en torno a las dimensiones Control cognitivo y Madurez emocional también apuntan en este sentido; encontrándose que las puntuaciones aumentan significativamente en los grupos de mayor edad. Teniendo en cuenta que estos aspectos de la experiencia emocional refieren por un lado a las habilidades para regular la intensidad, las circunstancias provocadoras de emociones y los tipos de emociones; y por el otro a la moderación de los afectos tanto positivos como negativos con el propósito de evitar desbordes emocionales; podemos afirmar que los adultos mayores poseen mejores habilidades de regulación y ajuste de sus emociones que los adultos jóvenes y de mediana edad; optimizando así su experiencia emocional.

Los hallazgos anteriormente expuestos son congruentes con los obtenidos por Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean (1992) y por Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008), en cuyas investigaciones los adultos mayores también obtuvieron puntuaciones más elevadas en estas tres dimensiones que los adultos jóvenes y de mediana edad.

Estos resultados son consistentes también con la Teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen (1995). La misma propone que con el envejecimiento, se produce un cambio en las metas motivacionales que

coloca la optimización de la experiencia emocional como objetivo principal en la vida de las personas. Así, la selección de las relaciones interpersonales y las situaciones a las que se enfrentan las personas mayores, funcionan como mecanismos de regulación emocional efectivos.

Los hallazgos descritos también pueden ser leídos desde la teorización de Blanchard Fields (2007), quien propone que los adultos mayores ven incrementadas sus capacidades para regular las emociones en tanto las han aprendido y mejorado a lo largo del curso vital. Así, estas habilidades logran automatizarse a lo largo de los años, dando como resultado que el procesamiento mental de las emociones sea menos costoso que en edades más tempranas.

En el caso de la Disimulación afectiva, interesa destacar que fue el grupo de adultos mayores de 80 a 90 años quien obtuvo las mayores puntuaciones, difiriendo significativamente respecto de los adultos jóvenes y de mediana edad. Estos hallazgos son congruentes con los de Diener, Sandvik y Larsen (1985), Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar (2008) y McConatha y Huba (1999); en tanto estos estudios hallaron que las personas mayores inhiben más la expresión verbal o facial de sus emociones que los adultos más jóvenes. Una posible explicación a esta situación puede estar dada por el contexto sociocultural en el que estos individuos crecieron, marcado por valores morales y religiosos particulares, que valoraba positivamente el hecho de no manifestar abiertamente los diversos estados emocionales (Márquez-González, 2008).

Los resultados en torno a la Variabilidad afectiva podrían explicarse por lo que Ersner-Hershfield, Mikels, Sullivan y Carstensen (2008), denominan como "patetismo", haciendo alusión a la capacidad de las personas mayores de vivir de manera simultánea emociones positivas y negativas. Cabe destacar que en las personas mayores predominan los afectos positivos, pero que la percepción de que el tiempo de vida es limitado, agrega un componente de afecto negativo a un estado afectivo preponderantemente positivo, sin que éste

última se transforme por ello en una experiencia puramente negativa. Los hallazgos de la presente investigación dan cuenta de esta situación, en tanto son las personas de mayor edad quienes presentan puntajes más elevados en esta dimensión de la experiencia emocional; difiriendo significativamente de los puntajes obtenidos por los grupos de adultos jóvenes y de mediana edad. La teorización de Labouvie-Vief (1992) también brinda una posible lectura a estos hallazgos, desde la perspectiva de la complejización de la experiencia emocional de los adultos mayores. Dicha autora también sostiene que, a medida que se incrementa la edad, se produce una integración de aspectos emocionales positivos y negativos.

Si bien en la dimensión Duración afectiva las diferencias halladas no fueron estadísticamente significativas, puede observarse una tendencia que podría estar indicando que, a mayor edad, la percepción subjetiva de los estados de ánimo es que estos son más cortos. De la misma manera, las diferencias obtenidas respecto de la Velocidad afectiva, si bien tampoco son estadísticamente significativas, podrían estar avalando también estos resultados, dado que las personas mayores podrían activarse emocionalmente más rápidamente, ya sea que se trate de estados emocionales positivos o negativos. Puede hipotetizarse que este hecho esté relacionado con la coexistencia de sentimientos positivos y negativos en los adultos mayores.

Respecto de la Búsqueda de sensaciones, si se considera que son los adultos más jóvenes quienes obtuvieron las puntuaciones más elevadas y que los puntajes más bajos fueron los del grupo de más de 80 años, se puede afirmar que en los adultos mayores de más edad se prefieren situaciones que mantengan los niveles de activación emocional más moderados; mientras que en los adultos más jóvenes existe interés por buscar situaciones que generen altos niveles de estimulación emocional. Estos resultados siguen la línea de los hallazgos de Lawton, Klebal, Rajagopal y Dean (1992), cuyos resultados coinciden con los de la presente investigación.

El hecho de no haber encontrado diferencias significativas entre los

distintos grupos de edad en las dimensiones Intensidad afectiva y Responsividad psicofisiológica, da cuenta de que no existen variaciones en torno a la intensidad y a la conciencia subjetiva de la respuesta fisiológica de las emociones en las diversas etapas vitales. Estos resultados se encuentran avalados por diversos estudios empíricos, que también hallaron que estos componentes de la emoción permanecen estables a través de los años (Levenson, 2000; Levenson, Carstensen, Friesen & Ekman, 1991; Levenson, Carstensen & Gottman, 1994). Se puede afirmar que, si bien se moderan y regulan las respuestas emocionales a lo largo de los años, el registro subjetivo a nivel fisiológico de las emociones no encuentra variaciones con la edad.

En lo referente a los resultados obtenidos con respecto al Bienestar Psicológico, a partir de las puntuaciones promedio elevadas que fueron obtenidas tanto en cada una de las dimensiones como en el bienestar global, puede inferirse que la muestra evaluada presenta un alto nivel de Bienestar Psicológico, sin presentar esto diferencias en algún grupo de edad en particular. Dicho resultado concuerda con los obtenidos por González Barrón, Montoya Castilla, Casullo y Bernabéu Verdú (2002) quienes establecieron que el bienestar no varía con la edad.

Estos hallazgos permiten desterrar el prejuicio existente respecto de que, con la vejez, decrecen los niveles de satisfacción y bienestar de las personas. Los resultados del estudio realizado por Soliveréz, Scolni, Goris Walker y Sabatini (2009) también apuntan en esta dirección; en tanto en dicha investigación fueron más elevadas las puntuaciones obtenidas por el grupo de adultos mayores.

En lo referente a las dimensiones que componen el constructo Bienestar Psicológico, pudo detectarse que las puntuaciones de la dimensión Autonomía aumentaron a mayor edad de los participantes. Esto indica que, en las personas mayores, es mayor la capacidad de tomar decisiones de manera independiente, siendo más autodeterminada, es decir, capaz de resistir presiones sociales para pensar y actuar, autorregulando su conducta

(Ryff, 1989; Casullo, 2002; Molina Sena & Meléndez Moral, 2006). Dicho resultado concuerda con el obtenido por Soliverz (2011) quien concluyó, a través de un estudio cualitativo, que la autonomía resulta ser un atributo muy apreciado entre las personas mayores.

En lo que respecta al Bienestar Psicológico y sus características según el género de las personas consultadas, no se hallaron diferencias significativas en las dimensiones ni en el puntaje global. Esto indica que en lo que respecta a la valoración propia de la vida, el género no fue un factor influyente en la población estudiada. Este resultado concuerda con el obtenido por González Barrón, Montoya Castilla, Casullo y Bernabéu Verdú (2002) quienes concluyeron que el Bienestar Psicológico Global es semejante en ambos géneros, aunque los hombres obtuvieron puntuaciones más elevadas en la dimensión Aceptación y las mujeres en la dimensión Vínculos.

Sin embargo, también se hallaron estudios donde los resultados no son concordantes con los obtenidos en el presente trabajo. Barra (2010) estudiando las diferencias por género del Bienestar Psicológico en una muestra de estudiantes universitarios chilenos, encontró que las dimensiones autoaceptación, dominio ambiental y autonomía son más elevadas en los hombres, a diferencia de la dimensión relaciones con los otros, en la cual las mujeres obtuvieron las puntuaciones más altas. Anteriormente, Ryff (1989) había encontrado resultados similares en su investigación sobre una muestra de adultos estadounidenses de diferentes edades. En un estudio con adultos suecos entre 32 y 58 años, Lindfors, Berntsson y Lundberg (2006) encontraron que, además de la diferencia de género señalada, las mujeres también presentaban mayores puntajes en la dimensión propósito de vida.

Podría pensarse que estas diferencias en los resultados son producto de las diferencias culturales propias de las características disímiles de las poblaciones evaluadas.

En lo que respecta a las dimensiones de emociones percibidas en hombres y mujeres, no se han encontrado diferencias significativas al respecto

excepto en la dimensión Responsividad Psicofisiológica; siendo las mujeres quienes obtuvieron mayor puntaje. A partir de esto se afirma que las mujeres poseen mayor conciencia de las manifestaciones de la emoción en el sistema nervioso, específicamente en lo que refiere a las manifestaciones del sistema nervioso autónomo. Si bien las manifestaciones psicofisiológicas raramente se encuentran sujetas a la regulación consciente, la disminución de su intensidad o frecuencia podría ser señal para la persona de un aumento de la capacidad de auto-regulación. Estos resultados son congruentes con los puntajes obtenidos en las dimensiones Moderación de afecto positivo, Control cognitivo y Madurez emocional; en los cuales, si bien las diferencias no fueron estadísticamente significativas, los hombres obtuvieron puntuaciones más elevadas; lo cual podría indicar una habilidad más consolidada a la hora de regular las emociones.

En cuanto al estudio de la relación entre Bienestar y Dimensiones de Emociones Percibidas, los resultados permiten afirmar que existe una correlación positiva entre ciertos mecanismos de regulación emocional como el Control cognitivo y la Madurez emocional a través de la moderación y el Bienestar como medida global. Estos resultados podrían interpretarse en torno la optimización emocional que describe Carstensen (1995). Es decir, a medida que la persona adquiere más y mejores habilidades de control y regulación de las emociones, se incrementa la percepción positiva respecto de la propia vida.

El presente trabajo permitió explorar diversas características de la experiencia emocional y el bienestar psicológico en distintas etapas vitales. Respecto de la primera, puede afirmarse que existe una tendencia según la cual a mayor edad, aumentan las habilidades de regulación emocional. En lo que al bienestar psicológico como medida global se refiere, se observa que el mismo no decrece a lo largo de los años, manteniendo niveles elevados incluso en los grupos de mayor edad. Además, se pudo comprobar que existe una relación favorable entre las capacidades de regulación emocional y el bienestar psicológico.

Se considera un aporte valioso de esta investigación, el haber generado datos empíricos para el esclarecimiento de las emociones en distintas franjas etáreas y su relación con el Bienestar Psicológico. En especial, se resalta la importancia de haber incluido en este estudio a personas mayores de 80 años, teniendo en cuenta que este grupo de edad representa un conjunto cada vez más numeroso de la población, lo que nos convoca al desarrollo de investigaciones en las cuales se incluyan personas de mayor edad. Asimismo, se espera que ésta investigación sea un punto de partida para otros estudios en ésta línea que permitan un mayor conocimiento y comprensión de estos aspectos así como el diseño de intervenciones que promuevan la calidad de vida y la salud a lo largo de todo el curso vital.

Bibliografía

- Alea, N., Diehl, M. & Buck, S. (2004) Personality and emotion in late life. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1-10. San Diego, CA: Elsevier.
- Andrews, F. & Whitney, S. (1976). *Social indicators of well-being: Americans perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arias, C. J. (2004). *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suárez.
- Arias, C.J. & Soliverez, C. (2009). El bienestar psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupo de edad? En 2° Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, 12 al 14 de noviembre de 2009. La Plata.
- Arias, C.J. & Soliverez, C. (2009b). Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. Disponible en: www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalpsiquiatria.com
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate Psicología, cultura y sociedad*, 3, 43-58.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación del rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 28(1), 119-125.
- Bermúdez, M.P., Teva Álvarez, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2 (1), 27-32.
- Birren, J.E. & Schaie, K.W. (2001). *Handbook of the Psychology of Aging 5th edition*. EUA: Academic Press.
- Blanchard-Fields, F. (2007) Everyday problem solving and emotion –An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 26-31.
- Buck, R. (1993). What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. Special Section: Neuropsychological perspectives in components of emotional processing. *Neuropsychology*, 7(4), 490-499.

- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Campbell A., Converse, R, y Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, evaluations and Satisfactions*. Nueva York. Russell Sage Foundation.
- Carstensen, L.L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.
- Carstensen, L.L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 30(312), 1913-1915.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M. & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Carstensen, L.L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G.R., Brooks, K.P. & Nesselroade, J.R. (2011). Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26, 21-33.
- Castañeiras, C. & Posada, M. C. (2009). ¿Qué dicen las personas acerca de sus recursos personales? Un estudio descriptivo en población general de la ciudad de Mar del Plata. En *4to. Congreso Iberoamericano de Psicología Positiva*, 6 y 7 de noviembre de 2009. Buenos Aires.
- Castañeiras, C.; Verdinelli, S. & Posada, M. C. (2009). Psicología Positiva y Salud: estudio de las relaciones entre bienestar psicológico, resiliencia y afrontamiento en adultos. En *4to. Congreso Iberoamericano de Psicología Positiva*, 6 y 7 de noviembre de 2009. Buenos Aires.
- Casullo, M.M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico. En M. Casullo, M.E. Brenlla, A. Castro Solano, M.S. Cruz, R. Gonzalez, C. Maganto, M. Martin, P. Martinez, R. Montoya & R. Morote *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M., Brenlla, M.E., Castro Solano, A., Cruz, M.S., Gonzalez, R., Maganto, C., Martín, M., Martinez, P., Montoya, R. y Morote, R. (2002). *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Charles, S.T., Reynolds, C.A. & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.



- Charles, S.T. & Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Chico Librán, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 38-44.
- Cingolani, J. & Méndez Quiñones, A. (2006). *Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata*. Tesina de Pregrado. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Contini de González, E. N. (2003). De la patología al bienestar psicológico. Fundación ACTA.
- Cosmides, L. & Toobey, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions*, 2nd Edition (pp. 91-115.) Nueva York: Guilford.
- Costa, P., McCrae, R. & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: longitudinal follow up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Damasio, A.R. (2000). A second chance for emotion. En R.D. Lane y L. Nadel (Eds.), *Cognitive Neuroscience of Emotion* (pp. 12-23). Nueva York: Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective Well – Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 3, 103-157.
- Diener, E. & Larsen, R.J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Diener, E., Sandvik, E. & Larsen, R.J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Dulcey Ruiz, E. & Uribe Valdivieso, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34, 17-27.
- Eich, E. y Schooler, J.W. (2000). Cognition and Emotion Interactions. En E.

- Eich, J.F. Kihlstrom; G.H.Bower, J.P.Forgas, P.M. Niedenthal (Eds.), *Cognition and Emotion* (pp.3-29). Nueva York: Oxford University Press.
- Ersner-Hershfield, H., Mikels, J.A., Sullivan, S.J. & Carstensen, L.L. (2008). Poignancy: Mixed emotional experience in the face of meaningful endings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 158-167.
- Fernández-Ballesteros, R. (2010). Limitaciones y posibilidades de la edad. Disponible en Internet: www.envejecimientoactivo.com/espanol/i_congreso_internacional_sobre_envejecimiento_activo
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M.M. Casullo (Comp.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar.
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M.M. & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Grewal, D., Brackett, M. A., & Salovey, P. Emotional intelligence and the self-regulation of affect (2006). En D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Frijda, N.H. (1987). Emotion, cognitive structure and action tendency. *Cognition and Emotion*, 1, 115-143.
- Izal, M. & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. *Revista Argentina de Clínica Psicológica II*, 147-159.
- García-Viniegras, C. & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 16(6), 586-592.
- Giuliani, M.F. (2011) La Regulación de las emociones en dos etapas de la vida. Un estudio en la ciudad de Mar del Plata. *1° Jornadas de Psicología de la UAA y Contexto Psicológico: los desafíos de la clínica actual*. Mar del Plata, 13 y 14 de mayo de 2011.
- Gross, J.J., Carstensen, L.C., Pasupathi, M., Tsai, J., Gottestam, K., & Hsu,

- A.Y.C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Kemper, T.D. (1981). Social constructionist and positivist approaches to the sociology of emotions. *The American Journal of Sociology*, 87 (2), 336-362.
- Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1.007-1.022.
- Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F. & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity and mortality: New perspective from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53, 80-107.
- Labouvie-Vief, G. (1992). A Neo-Piagetian perspective on adult cognitive development. En: R.J. Sternberg, C.A. Borg, (Eds.), *Intellectual Development*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Lawton, M.P., Kleban, M.H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171 – 184.
- Levenson, R.W. (2000). Expressive, physiological and subjective changes in emotion across adulthood. En S.H. Qualls, N. Abelles (Eds.), *Psychology and the Aging Revolution: How we adapt to longer life*. Washington DC: American Psychological Association.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V. & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and aging*, 6, 28-35.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L. & Gottman, J.M. (1994). Influence of age and gender on affect, physiology and their interrelations: A study of long term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 56-68.
- Levin, J.S. & Chatters, L.M. (1998). Religion, health and psychological well-being in older adults. *Journal of Aging and Health*, 10(4), 504-531.
- Liberalesso Neri, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una Psicología Positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 55-74.
- Lindfords, P., Berntsson, L. & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's

- psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222.
- Mandler, G. (1975). The search of emotion. En L. Levi (Ed.), *Emotions; Their Parameters and Measurement* (pp. 121-148). Nueva York: Raven Press.
- Mandler, G. (1984). *Mind and Body: Psychology of Emotion and Stress*. Nueva York: Norton.
- Márquez González, M. (2008). Emociones y envejecimiento. *Informes Portal Mayores*. Disponible en Internet: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/marquez-emociones-01.pdf>
- 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.
- Mather, M. & Carstensen, L.L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Science*, 9, 496-502.
- McConatha, J.T & Huba, H.M. (1999). Primary, secondary, and emotional control across adulthood. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 18(2), 164-170.
- Meléndez Moral, J.C. & Cerdá Ferrer, C. (2001). Emociones y tercera edad: un camino por recorrer. *Geriátrika*, 17 (4), 143-150.
- Molina Sena, C.J. & Meléndez Moral, J.C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105.
- Muchnik, E. (1984). *Hacia una nueva imagen de la vejez*. Buenos Aires: Belgrano.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring M. J. & Witer, R. A (1984). The Social Activity/Subjective Well – Being Relation. *Research on Aging*, 6 (1), 45-65.
- Ostir, G.V., Markides, K.S., Peek, M.K. & Goodwin, J.S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63, 210-215.

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

Ring, L. Höfer, S., McGee, H., Hickey, A. y O'Boyle, C. (2007). Individual quality of life: Can it be accounted for by psychological or subjective well-being? *Social Indicators Research*, 82, 443-461.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Personality and Social Psychology* 69(4):719-27.

Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Sabatini, M.B. (2011). Análisis de la relación entre experiencias de fluidez y bienestar psicológico en adultos jóvenes y mayores. En *V Congreso Marplatense de Psicología*, 1 al 3 de diciembre de 2011. Mar del Plata.

Soliverez, C., Scolni, M., Goris Walker, G. & Sabatini, M.B. (2009). Hallazgos acerca del bienestar psicológico. ¿Existen diferencias entre los adultos jóvenes y los adultos mayores? En *Actas del Congreso de la Cátedra de Tercera Edad y Vejez*. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Disponible en <http://www.ppc.sas.upenn.edu/apintro.htm>

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

Schmutte, P.S. y Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.

Soliverez, C. (2011). El bienestar en la vejez: un estudio cualitativo y cuantitativo que explora sus dimensiones en los adultos mayores. En *V Congreso Marplatense de Psicología*, 1 al 3 de diciembre de 2011. Mar del Plata.



Spreitzer, E. & Zinder, E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, 454-458.

Triadó, C. & Villar, F. (2006). La psicología del envejecimiento: conceptos, teorías y métodos. En C. Triadó & F. Villar (Coords.), *Psicología de la Vejez* (pp. 23-61). Barcelona: Alianza Editorial.

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

Vera Noriega, J. A; Sotelo Quiñones, T. I & Domínguez Guedea, M. I. (2005). Bienestar subjetivo, Enfrentamiento y Redes de Apoyo Social en Adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7 (2), 57-58.

Vecina Jimenez, M.L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

Villar, F; Triado, C; Solé Resano, C. & Osuna, M. (2003). Bienestar, Adaptación y Envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. Barcelona. 13 (3), 152-162.

Wilson, R.A. & Keil, A. (1999). *The MIT Encyclopedia of the Cognitive Sciences*. MIT Press.

Zamarrón, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. Universidad Autónoma de Madrid. Informes Portal Mayores. Lecciones de Gerontología. Número 52. Fecha de publicación 09/06/2006.
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>

Anexo

**Proyecto de Investigación sobre Emociones en distintos grupos de edad.
Facultad de Psicología / UNMDP y UBA**

En el marco de una investigación que estamos realizando acerca de las emociones, lo invitamos a completar el siguiente formulario. Su participación es voluntaria y confidencial. Los datos serán utilizados únicamente para un análisis global y con fines científico-académicos.

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

A continuación encontrará una serie de frases a las que deberá responder marcando con una cruz la opción que a su criterio describe mejor cómo es usted.

	Nada característico de mí	Algo característico de mí	Muy característico de mí
1. Siento más o menos lo mismo todos los días, rara vez paso de estar contento a estar triste.			
2. Pareciera que me involucro emocionalmente casi en cualquier cosa.			
3. Me siento más a menudo afligido o eufórico, que en un estado intermedio.			
4. Cuando me siento muy feliz, me acelero tratando de hacer todo.			
5. Me pongo extremadamente contento o extremadamente triste.			
6. Cuando estoy contento, me siento con mucha energía.			
7. Cuando estoy contento, siento como si estallara de alegría.			
8. Otros tienden a entusiasmarse más con las cosas que yo.			

9. A veces me involucro emocionalmente en cosas, incluso cuando no deseo hacerlo.			
10. Cuando me preocupo, es algo tan leve que apenas lo noto.			
11. Me entusiasmo excesivamente.			
12. Mis estados de felicidad son tan intensos, que siento como si tocara el cielo.			
13. Mis estados de ánimo negativos son bastante leves.			
14. Puedo mantener la calma incluso en los días más difíciles.			
15. Mis amigos me consideran muy emocional.			
16. Mis emociones son más intensas que las de otras personas.			
17. Es difícil encontrar cosas nuevas e interesantes.			
18. Puedo continuar haciendo las mismas cosas año tras año y disfrutar de ellas tanto o más de lo que solía hacerlo.			
19. Aunque aun disfrute de ellas, las actividades que he hecho por años parecen darme menos placer a medida que voy siendo mayor.			
20. Se ha hecho cada vez más difícil encontrar cosas que me entusiasmen a medida que pasan los años.			
21. Suceden menos cosas novedosas o interesantes a medida que pasan los años, en comparación con cuando era más joven.			
22. A medida que pasan los años es más probable que me sienta eufórico por algo que cuando tenía menos edad.			
23. Encuentro cosas que me despiertan interés con más frecuencia ahora, que cuando tenía menos edad.			
24. Si bien las cosas me siguen interesando, pocas son tan excitantes como lo eran cuando era más joven.			
25. A menudo disfruto haciendo algo alocado para darle vida a la semana.			
26. Disfruto las fiestas ruidosas.			
27. Estoy ávido –deseoso- de diversión.			
28. Disfruto la música fuerte.			
29. Necesito más variedad y cambio que la mayoría de la gente.			
30. Disfruto las películas de suspenso.			
31. Logro fácilmente el autocontrol al enfrentarme con sentimientos fuertes.			
32. La cantidad de emociones diferentes que suelo experimentar es muy pequeña.			
33. Me esfuerzo por permanecer en un estado neutro y evito situaciones que provocan emociones.			
34. Trato de evitar reaccionar emotivamente, ya sea una emoción positiva o negativa.			
35. El distanciamiento o “pensar en frío” es mi mejor manera de afrontar la mayoría de las situaciones de la vida.			
36. Cuando mis sentimientos han sido heridos, usualmente me			

siento mejor luego de haberme sumergido –profundamente- en esos sentimientos durante un rato.			
37. Mis emociones están prácticamente a merced de las circunstancias.			
38. Elijo mis actividades cuidadosamente, para obtener la cantidad justa de estimulación emocional, ni de más, ni de menos.			
39. La calma y la serenidad podrían fácilmente describirme.			
40. Tanto los placeres como las preocupaciones disminuyen en la medida que pasan los años			
41. Es mejor evitar los placeres extremos a medida que uno se va haciendo mayor.			
42. Encuentro que a través de los años reacciono cada vez menos a cosas como preocupaciones sobre mis parientes, la pérdida de amigos o los problemas sociales.			
43. Tengo las mismas preocupaciones y los mismos malos humores que siempre he tenido, pero me molestan menos en esta etapa de la vida.			
44. Parte de madurar es ser capaz de organizar tu vida de modo que haya menos altibajos.			
45. Mis sentimientos tienden a ser más moderados a medida que pasan los años.			
46. Los momentos de extrema desesperación o infelicidad se vuelven mucho menos frecuentes a medida que se van pasando los años.			
47. Aun cuando me siento desanimado, puedo poner una cara feliz.			
48. Pareciera que no soy capaz de ocultarlo cuando estoy aburrido.			
49. La gente puede leer mis sentimientos en mi rostro, como si fuera un libro.			
50. Nunca delato verbalmente que estoy sintiendo emociones fuertes.			
51. Puedo mantener una cara de poker (inexpresiva) cuando quiero hacerlo.			
52. Cuando realmente estoy interesado en algo, no puedo evitar que el entusiasmo se note en mi voz.			
53. Ya sea que me sienta feliz o triste por dentro, por fuera me veo prácticamente igual.			
54. Me sonrojo fácilmente.			
55. Rara vez lloro.			
56. Mi voz a veces tiembla de emoción.			
57. Cuando estoy emocionalmente excitado, mi corazón late rápido y fuerte.			
58. Cuando me molesto, mis manos comienzan a temblar.			
59. Cuando me siento muy feliz, a veces se me llenan los ojos de lágrimas.			

60. Aunque sienta muchas emociones, pareciera que ni transpiro, ni tiemblo, ni mi corazón late rápido en ese momento.			
61. Puedo ir de un sentimiento de total alegría a un estado emocional neutro en muy poco tiempo.			
62. Si me siento extraordinariamente eufórico por un rato, se que prontamente cambiaré a sentirme deprimido.			
63. Mi buen humor es terriblemente corto en duración.			
64. Cuando entro en un estado de ánimo positivo, pareciera que continúa indefinidamente.			
65. Cuando me siento mal, al menos esos sentimientos duran poco tiempo.			
66. Una vez que me encuentro preocupado o triste, ese sentimiento parece durar mucho.			
67. Si voy a reaccionar emocionalmente a algo, lo hago muy rápidamente.			
68. Soy una persona de cambios de ánimo repentinos.			
69. Ya sea que el sentimiento sea bueno o malo, mis sentimientos son instantáneos.			
70. Soy lento para activarme emocionalmente, tanto si se trata de un sentimiento positivo o negativo.			
71. Usualmente lleva un tiempo para que mis sentimientos hacia algo se activen.			

Escala BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **estoy de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo.** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
3. Me importa pensar que haré en el futuro.
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.
5. Generalmente le caigo bien a la gente.
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.
9. En general, hago lo que quiero, soy poco influenciado.
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.

De acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo

Muchas gracias por su colaboración!