



REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VEJEZ. ESTUDIO COMPARATIVO POR GÉNERO

María Florencia Giuliani y Claudia Arias

Facultad de Psicología Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

mariaflorenciagiuliani@gmail.com

Regulación emocional, Vejez, Género

Emotional regulation, Elderly, Gender

RESUMEN:

El estudio de la regulación emocional constituye un área de interés de amplio desarrollo en la actualidad. Específicamente en lo referido a los adultos mayores se han obtenido resultados que muestran que disponen de mayores recursos para lograr niveles más adecuados de regulación de las emociones que los más jóvenes. Sin embargo otras investigaciones acerca de esta temática han presentado hallazgos en cierta medida contradictorios con lo anterior. Este trabajo propone: 1) explorar la atención emocional, la claridad de sentimientos y la habilidad para regular las emociones eficazmente -reparación emocional y 2) efectuar una comparación de las puntuaciones totales y por dimensiones según género. Se trabajó con una muestra intencional de 60 adultos mayores que residen en la ciudad de Mar del Plata a la que se administró la Escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales ⁽⁵²⁾. Los resultados principales muestran que - aunque no llegan a ser estadísticamente significativas- las diferencias más amplias entre los varones y las mujeres se presentan en la dimensión Claridad Emocional. Se concluye la necesidad de explorar la regulación emocional en una muestra más extensa de adultos mayores a fin de clarificar la existencia o no de diferencias significativas entre varones y mujeres.

ABSTRACT:

The study of emotional regulation is an area of interesting in extensive development in the present. Particularly, in the area of elderly people, some research indicates that this population has better resources to regulate their emotions that young adults. Never the less, there is other evidence that contradict that. This paper proposes: 1) Explore emotional attention, clarity of feelings and emotional repair, 2) compare total and dimension scores by gender. The sample was selected intentionally; it consists in 60 old age persons residing in Mar del Plata city. They were assessed with the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)⁽⁵²⁾. Main results indicate higher gender differences - though no significant- in emotional clarity. Finally, the extension of the sample is proposed to clarify the existence or not of gender differences.

Introducción

En nuestra sociedad la vejez suele ser evaluada negativamente, como momento de pérdida de las posibilidades que brindaba la juventud. Desde hace aproximadamente una década, la Gerontología y la Psicología positiva ⁽¹⁾ tratan de deconstruir estas representaciones sociales investigando empíricamente sobre las fortalezas y recursos que se desarrollan y capitalizan en la vejez, considerándola una etapa vital que presenta tanto pérdidas como ganancias⁽²⁾. Este trabajo investiga las características de la regulación emocional en la vejez. Los antecedentes señalan que en otras sociedades estas habilidades se desarrollan cada con la edad, por lo que los adultos mayores presentan mayores recursos que los adultos jóvenes⁽³⁾⁽⁴⁾.

La historia del estudio de las emociones como fenómeno positivo en la experiencia humana es de corta data. A lo largo del siglo XX se las estudió desde un enfoque racionalista, definiendo a las emociones como fenómenos irracionales y por lo tanto perjudiciales para la salud mental y para los procesos de razonamiento lógico⁽⁵⁾. En los últimos 20 años, con la reincorporación del enfoque evolucionista a las teorías psicológicas, las emociones han sido reconceptualizadas. Desde este marco se considera que constituyen una fuente vital de información sobre nosotros mismos, el medio y los otros y que por lo tanto resultan altamente valiosas para el comportamiento adaptativo al mundo social. En la actualidad, se ha comprobado que emociones son imprescindibles para organizar la atención, facilitar el accionar estratégico, modificar el pensamiento y los procesos de planificación cognitiva ⁽⁶⁾. También cumplen un rol esencial en la toma de decisiones, resolución de problemas y creatividad ⁽⁷⁾⁽⁸⁾. Para aclarar posibles confusiones, a continuación definiremos afecto, emoción y estado de ánimo según Snyder y Lopez⁽⁹⁾:

- Afecto: Es la respuesta instintiva de un individuo a un estímulo y se caracteriza por activación fisiológica. El afecto es considerado el elemento más básico del sentimiento y a menudo involucra la evaluación del estímulo como favorable o desfavorable para la integridad del individuo.
- Emoción: Es el sentimiento producto de la evaluación de un objeto como importante para el bienestar personal. Necesariamente posee cualidades específicas y un objeto por el cual se desarrolla.
- Estado de ánimo: Sentimientos genéricos y poco definidos más duraderos que las emociones, se encuentra ligado a expectativas futuras de afecto positivo o negativo.

Gross y Thompson⁽¹⁰⁾ consideran que las emociones son fenómenos multifacéticos, que involucran a todo el organismo e implican cambios en la experiencia subjetiva, en el comportamiento y a nivel fisiológico. Los autores concuerdan con Snyder y Lopez al decir que las emociones se despliegan a partir la evaluación de alguna situación u objeto como relevante para las metas del sujeto.

En el estudio de las emociones, de manera similar a lo ocurrido en otros temas de la Psicología, se enfatizó la exploración de la patología por sobre los recursos y las fortalezas. Por esta razón existe

un mayor desarrollo de investigaciones sobre emociones negativas, como el miedo y la ira, planteados desde enfoques teóricos evolucionistas y cognitivos. Recientemente, desde el inicio del movimiento de la Psicología Positiva se ha dado más énfasis al estudio de emociones positivas como el amor, el optimismo, la gratitud y el perdón⁽¹¹⁾. Los hallazgos señalan que las emociones negativas son esenciales para el logro de la supervivencia, ya que se gatillan automáticamente ante estímulos amenazantes y producen respuestas rápidas y específicas (por ejemplo, respuestas de lucha-huída). Las emociones positivas, en cambio, tienen un impacto a largo plazo: las investigaciones señalan que, a mayor frecuencia de ellas, se desarrollan más y mejores recursos cognitivos, se incrementa la frecuencia de respuestas creativas y se reportan mayores niveles de salud física y de bienestar psicológico⁽¹²⁾⁽¹³⁾. Basándose en estos resultados, muchos investigadores están desarrollando programas para aprender a experimentar más profunda e intensamente los estados emocionales positivos, como por ejemplo las intervenciones para aumentar la felicidad y disminuir los síntomas depresivos⁽¹⁴⁾ y las intervenciones con meditación para potenciar recursos personales⁽¹⁵⁾

Otro desarrollo de suma importancia en el área de las emociones es el del concepto de Inteligencia Emocional (IE). Los aportes de Gardner y Sternberg han permitido superar el concepto clásico de inteligencia, incluyendo nuevos dominios como el ya mencionado, la inteligencia social, etc⁽¹⁶⁾. Peter Salovey, investigador de la Universidad de Yale y referente mundial en investigación sobre Inteligencia Emocional, propone un modelo que ha recibido importante apoyo empírico. Incluye cuatro ramas de habilidades que hacen referencia a dominios específicos. El primer dominio consiste en la capacidad de percibir las emociones propias y las de los otros, y de expresar las primeras. Este dominio es el más básico, ya que sin él resulta poco probable que las otras ramas se desarrollen adecuadamente. El segundo implica la habilidad de utilizar las emociones como facilitadoras de procesos cognitivos: selección de información importante, creatividad en la resolución de problemas, etc. El tercer dominio es la capacidad de comprender las emociones: poder referirse a ellas lingüísticamente, entender su dinámica, las relaciones entre diferentes emociones, así como sus causas y consecuencias. Por último, el cuarto dominio hace referencia a las habilidades de regular las emociones adaptativamente, es decir, de acuerdo al contexto. Esta capacidad implica poder incrementar o disminuir tanto las emociones positivas como las negativas. El manejo de las emociones involucra procesos como el monitoreo y distinción efectiva de las propias emociones, así como motivación para regularlas y percibirse a sí mismo como eficaz en esa tarea. En términos generales, el concepto de regulación emocional hace referencia al "proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta"^{(17)(18) (19) (20)}

Sin bien la regulación emocional como tal ha sido definida científicamente y sometida a contrastación empírica desde hace poco más de una década, pueden considerarse entre sus antecedentes las propuestas de Freud respecto de los mecanismos de defensa, las de Lazarus y Folkman sobre estrés y afrontamiento y el concepto de Apego de John Bolwby^{(21) (22)}.

En los últimos años diversos autores han propuesto varios constructos que abordan fenómenos

emparentados entre sí; la inteligencia emocional, el afrontamiento emocional y la regulación emocional son algunos de ellos ⁽²³⁾. Se realizó un análisis factorial para indagar si existían factores subyacentes a tres instrumentos que evalúan estos constructos: La escala de Afrontamiento Emocional de Stanton, Cameron y Danoff-Burg, el Cuestionario de Regulación Emocional de Gross y John y la Escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales (TMMS 24) de Salovey et al, que utilizaremos en el presente estudio. Los hallazgos señalan que tres factores explican el 68% de la varianza de los resultados de las tres pruebas, por lo que estarían evaluando las mismas estrategias de manejo emocional, indagando distintos aspectos del mismo fenómeno. Los tres factores son: 1) Comprensión y expresión emocional, que agrupa las habilidades de claridad emocional, expresión emocional y su opuesto, supresión emocional; 2) Procesamiento emocional, compuesto por atención emocional y procesamiento y 3) Regulación emocional, que implica las dimensiones de reevaluación y reparación emocional. Basándonos en estos hallazgos, consideremos al TMMS 24 ⁽²⁴⁾ como medida de regulación emocional.

Según Mauss, Bunge y Gross ⁽²⁵⁾, las diferencias de género en la regulación emocional se deben al aprendizaje temprano de reglas socioculturales que señalan la manera socialmente apropiada de desplegar las emociones en el comportamiento interpersonal. Este aprendizaje se produce de manera implícita, a través del reforzamiento diferencial de conductas aceptadas y rechazadas y del modelado social. De esta manera, las diferencias de género no deben explicarse a nivel de la regulación emocional consciente y deliberada, sino que debe tenerse en cuenta los aspectos automáticos de estos procesos.

En 2008, Sánchez Núñez, Fernández Berrocal, Montañés Rodríguez y Latorre Postigo ⁽²⁶⁾, realizaron una revisión de los estudios sobre género e inteligencia emocional y hallaron evidencia a favor del papel central que cumple la socialización temprana en la construcción de habilidades de diferente nivel en hombres y mujeres. Los autores afirman que las niñas atraviesan una socialización con más contacto con los sentimientos y sus matices y mayor instrucción emocional. Esto repercute en que desarrollen mejores habilidades para la lectura de indicadores emocionales lingüísticos y para lingüísticos, así como para la expresión y regulación emocional. En contraposición, se observa que los niños son socializados desde pequeños para evitar expresar emociones, se fomenta la competitividad y la evitación de la expresión de vulnerabilidad y la apertura. Estas diferencias son estables a través del desarrollo de los individuos. En línea con esto, se ha comprobado que en las familias en las que la madre y el hijo tienen conversaciones sobre estados emocionales, los niños suelen llegar a hablar claramente de los mismos e interesarse por ellos, lo que da apoyo empírico a la hipótesis de la socialización. Se ha hallado evidencia de efectos de cohorte respecto de las diferencias de género en la socialización, ya que los estereotipos se han modificado debido a cambios culturales y en las nuevas generaciones no se observan diferencias tan marcadas.

Extremera, Fernández Berrocal y Salovey⁽²⁷⁾, hallaron diferencias significativas entre los puntajes obtenidos por hombres y mujeres de 16 a 58 años -a favor de estas últimas- tanto a nivel de los dominios de la inteligencia emocional como en los puntajes totales de la escala Mayer-Salovey-

Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT 2.0v). Estos resultados replicaron los obtenidos por Mayer, Caruso y Salovey en personas de 12 a 70 años ⁽²⁸⁾.

Más específicamente, en lo referido a expresión emocional, Kring y Gordon (29), observaron en individuos entre 17 y 22 años que las mujeres son más expresivas y se hallan más dispuestas a expresar las llamadas emociones básicas (tristeza, asco, miedo, felicidad, ira y sorpresa) y son más influenciadas al contexto social a la hora de expresarlas. En lo que se refiere a los informes sobre la propia experiencia emocional y la confianza en las habilidades expresivas no encontraron diferencias de género. Esto no concuerda con lo hallado por John y Gross en sujetos entre 17 y 23 años ⁽³⁰⁾. Kring y Gordon tampoco encontraron discrepancias en los indicadores fisiológicos de las emociones antes mencionadas, a excepción del miedo, que es mayor en los hombres. Estos resultados no concuerdan totalmente con los hallados por Chentsova-Dutton y Tsai ⁽³¹⁾. Las investigadoras sí hallaron que las mujeres son más influenciadas al contexto social, presentando conductas interpersonales que responden a estereotipos de género. Los aportes discrepantes de este estudio en relación a los antecedentes fue que, en las respuestas fisiológicas, las mujeres parecen experimentar mayor intensidad de ira y amor que los hombres, pero no se encontraron diferencias ante la exposición a estímulos de tristeza, asco, felicidad y orgullo. Además, las mujeres informan significativamente mayor intensidad emocional que los hombres.

Bar-On⁽³²⁾, no ha encontrado diferencias significativas en inteligencia emocional según género, pero sí ha hallado que las mujeres presentan sistemáticamente puntuaciones más elevadas en todos los dominios de la IE. Sus investigaciones señalan que las mujeres tienen mayores habilidades interpersonales y los hombres más estabilidad emocional y mejor afrontamiento del estrés. Otros autores, Petrides y Fuhrman ⁽³³⁾, hallaron que los hombres presentan mayor autoeficacia percibida en Inteligencia emocional que las mujeres, lo que podría explicarse por la presencia de estereotipos sociales que presentan a la mujer como más vulnerable e incapaz de regular sus emociones, pese a que estas obtiene mejores habilidades de inteligencia emocional. Estos resultados concuerdan con los del estudio de Extremera, Fernández Berrocal y Salovey ⁽³⁴⁾. Fernández Berrocal y Extremera ⁽³⁵⁾ afirman que existen diferencias entre hombres y mujeres en lo que refiere a la vida afectiva, rasgos emocionales, estilo de afrontamiento y estrategias de regulación emocional. En este estudio, los autores hallaron que las mujeres de 13 a 20 años presentan mayor atención emocional que los hombres, pero estos últimos superan a las mujeres en sus habilidades de reparación emocional. No se encuentran diferencias en el dominio de la claridad emocional.

McRae ⁽³⁶⁾ y otros hallaron que, en una población de entre 18 y 22 años, los hombres utilizan estrategias de regulación cognitiva con mayor facilidad que las mujeres, pero estas utilizan la afectividad positiva para regular los estados emocionales negativos en mayor medida que los hombres.

En el estudio de la regulación emocional y la afectividad en la vejez, los estudios son escasos y los hallazgos discrepantes. Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato y Losada Baltar ⁽³⁷⁾ afirman que los adultos mayores presentan niveles significativamente menores de intensidad

emocional que los adultos jóvenes. Gatz, Kals-Godley y Karel ⁽³⁸⁾ hallaron mayores niveles de tristeza en adultos mayores que en jóvenes, pero menores niveles de ira. En contraposición, Charles y Carstensen ⁽³⁹⁾ y Gross ⁽⁴⁰⁾, encuentran en los adultos mayores que la experiencia emocional es de intensidad similar en afectos positivos y negativos, mientras que estos últimos son significativamente menos frecuentes que en los adultos jóvenes ^{(41) (42) (43)}. Un estudio realizado en población española señala que tanto en adultos jóvenes como en adultos mayores los niveles de afectividad positiva y negativa no difieren entre sí ⁽⁴⁴⁾. Los adultos mayores interpretan como menos estresantes o negativos a los eventos de la vida cotidiana que los adultos jóvenes y en los conflictos en interacciones sociales utilizan estrategias focalizadas en la emoción, como manera de mantener el bienestar y lograr un afrontamiento constructivo. Los adultos jóvenes presentan mayoritariamente estrategias focalizadas en los problemas y una modalidad de afrontamiento más agresivo. Los autores interpretan estos resultados a partir de considerar que existe un mayor desarrollo de la regulación y la diferenciación emocional en la vejez ⁽⁴⁵⁾⁽⁴⁶⁾.

Existe una teoría en el campo de la regulación emocional desarrollada específicamente para dar cuenta de sus características en la vejez. La teoría de la selectividad socioemocional de Laura Carstensen afirma que al envejecer y tomar conciencia de que el tiempo vital es acotado, las metas motivacionales pasan de centrarse en la adquisición de información a focalizarse en encontrar significado a las emociones e involucrarse en actividades que produzcan satisfacción y bienestar. Estos cambios repercuten en la capacidad de distinguir las emociones y comprender con mayor riqueza y complejidad, contemplando diferentes perspectivas al mismo tiempo sin que produzca malestar. Todo esto hace al desarrollo de mayores habilidades de regulación emocional. En una serie de estudios empíricos la investigadora halló que las personas mayores recuerdan y perciben en mayor proporción que los adultos jóvenes situaciones u objetos asociados a afectos positivos por sobre los ligados a afectos negativos. También consideran más relevantes la información emocional y valoran más que los adultos jóvenes a las estrategias de afrontamiento focalizadas en las emociones. Esta teoría contribuye a la explicación de que las puntuaciones de regulación emocional se elevan con la edad y no necesariamente presentan diferencias por género ⁽⁴⁷⁾.

Por otra parte, contamos con antecedentes de comparación por género en constructos relacionados con la regulación emocional realizados con la misma población que la del presente estudio: adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata. Arias y Soliveres ⁽⁴⁸⁾ no hallaron diferencias significativas en bienestar psicológico, Sabatini y Arias ⁽⁴⁹⁾ hallaron amplia presencia de experiencias de fluidez en adultos mayores de ambos sexos y Posada, Arias y Castañeiras ⁽⁵⁰⁾ hallaron diferencias significativas a favor de las mujeres en ítems relacionados a la regulación emocional de la prueba de capital psíquico.

En síntesis, los antecedentes parecen señalar que las mujeres presentan mayor regulación emocional a lo largo de todo el ciclo vital, si bien no existe aún consenso sobre ello. Dentro de los estudios con adultos mayores encontramos evidencia que indica el desarrollo de esta habilidad –y otras relacionadas– en ambos sexos, y algunos estudios han hallado que las mujeres también

presentan puntuaciones más elevadas que los hombres durante esta etapa vital.

Metodología

❖ Población

La población estudiada consistió en adultos mayores de 60 a 75 años que viven en hogares particulares en la ciudad de Mar del Plata. La muestra fue seleccionada de manera intencional y quedó conformada por 60 adultos mayores: 27 (45,0%) varones y 33 (55,0%) mujeres. La media de edad fue de 67,4 años, con un desvío estándar de 5,1. Las mayores frecuencias de edad se dieron a los 60 años (8 casos, 13,3%), 63 años (5 casos, 8,3%), 70 años (5 casos, 8,3%) y 75 años (9 casos, 15,0%).

En cuanto al grupo conviviente, el 30,0% de la muestra vivía solo, el 33,0% con la pareja, el 4,0% con miembros de la familia y el 30,0% restante con su pareja y algún otro miembro de la familia (hijos, hermanos, padres, etc).

En cuanto al nivel de instrucción el 23,3% poseía nivel primario completo, el 8,3% secundario incompleto, el 33,3% secundario completo, el 8,3% estudios terciarios, el 5,0% universitario incompleto y el 21,7% universitario completo.

❖ Instrumentos

Los instrumentos aplicados fueron:

- 1) Un Cuestionario de datos de base que exploró edad, sexo, grupo conviviente y nivel de instrucción.
- 2) La Escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales (TMMS-24) ⁽⁵¹⁾. Indaga tres de las cuatro dimensiones que Salovey considera que componen la Inteligencia emocional: a) la capacidad de sentir y expresar los sentimientos adecuadamente -atención emocional-, b) la comprensión de los mismos -claridad de sentimientos- y c) la habilidad para regular las emociones eficazmente -reparación emocional-. Consiste en una escala de 24 ítems distribuidos en tres subescalas de 8 ítems cada una.

❖ Procedimiento

Se contactó a los participantes en forma particular y en organizaciones recreativas a las que asistían.

❖ Análisis de datos

Los datos fueron analizados de manera cuantitativa mediante la utilización de paquetes estadísticos informatizados.

❖ Resultados

Respecto de los resultados de la TMMS-24 correspondientes a la muestra total pudo observarse que el puntaje global mínimo fue de 50,0 y el máximo de 113,0, por lo que la amplitud de los resultados es de 63,0. El promedio obtenido es de 83,3 y la desviación estándar de 14,3. Consideramos que estos puntajes son altos ya que, exceptuando a los puntajes obtenidos en la dimensión Claridad de Sentimientos, más del 50,0% de los sujetos obtienen puntajes de adecuado a excelente. Las mayores frecuencias halladas fueron: con 77 puntos, cuatro casos; con 80 puntos, tres casos; con 85 puntos, cuatro casos; con 89 puntos, tres casos y con 90 puntos, tres casos.

Más específicamente, realizando comparaciones por género, pudo observarse que si bien aparecen diferencias tanto entre las puntuaciones correspondientes a las dimensiones como en la total, en ninguno de los casos llegan a ser significativas ($p > .05$). Como muestra la Tabla 1, los puntajes globales presentan una muy leve diferencia a favor de las mujeres (Ver Tabla 1)

Tabla 1

Sexo	Puntaje Global		
	N	Medi a	DS
Femenin o	33	84.4	14.9
Masculin o	27	82.0	13.7

En lo que respecta a las diferencias por género en las dimensiones del constructo, en Atención Emocional, el 42,4% de las mujeres presentan un nivel adecuado frente al 55.6% de los hombres, y el 9.1% de las mujeres muestran excesiva Atención Emocional mientras que solo el 3,7% de los hombres obtienen dicho valor (Ver Tabla 2).

Tabla 2

Sexo	Atención Emocional							
	Escasa		Adecuada		Excesiva		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Femenino	16	48.5	14	42.4%	3	9.1%	33	100,0
Masculino	11	40.7%	15	55.6%	1	3.7%	27	100,0
Total	17	45.0%	20	48.3%	3	6.7%	60	100,0

Respecto de Claridad de Sentimientos, la diferencia más amplia se ve en que el 29,6% de los hombres tiene un nivel de claridad escaso, frente al 15,2% de las mujeres. A su vez, 24,2% de las

mujeres presentan un nivel excelente, frente al 14,8% de los hombres de la muestra. (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Sexo	Claridad de Sentimientos							
	Escasa		Adecuada		Excesiva		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Femenino	5	15.2%	20	60.6%	8	24.2%	33	100,0
Masculino	8	29.6%	15	55.6%	4	14.8%	27	100,0
Total	13	21.7%	35	58.3%	12	20.0%	60	100,0

En la dimensión Reparación Emocional, el 63,0% de los hombres posee un nivel adecuado de la misma, frente al 51,5% de las mujeres. La diferencia más amplia se da en el nivel Excelente, en que se encuentran el 33,3% de las mujeres y el 18,5% de los hombres (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Sexo	Reparación Emocional							
	Escasa		Adecuada		Excesiva		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Femenino	5	15.2%	17	60.6%	11	24.2%	33	100,0
Masculino	5	18.5%	17	63.0%	5	18.5%	27	100,0
Total	10	16.7%	34	56.7%	16	26.7%	60	100,0

Discusión

En primer término es importante destacar que el hecho de encontrar puntajes altos de regulación emocional en adultos mayores apoya los hallazgos de la Psicología Positiva y la Gerontología respecto de las fortalezas y recursos que se desarrollan durante todo el ciclo vital y no decrecen sino que se mantienen o incluso se incrementan en la vejez, a diferencia de lo que señalan las representaciones y prejuicios sociales.

En lo que refiere a Atención Emocional, podemos interpretar los resultados tomando en cuenta las diferencias en la socialización entre hombres y mujeres, ya que el modelo social insta a que las mujeres tengan un mayor registro de las emociones propias y de las de los demás. Esto podría implicar que haya mayor desarrollo de estas habilidades, hasta el punto de no ser favorable para un saludable funcionamiento inter e intrapersonal. No es posible descartar la interferencia de factores

de deseabilidad social, ya que las mujeres presentan mayor tendencia a ser influenciadas por la expectativa social, tal como lo señalan Kring y Gordon⁽⁵³⁾ y Chentsova-Dutton y Tsai⁽⁵⁴⁾.

En cuanto a los resultados de Claridad de Sentimientos y Reparación Emocional, los resultados hallados son consistentes con los Bar-On, quien no halla diferencias significativas en sus investigaciones. Sin embargo, consideramos que de incrementarse la muestra es posible que las diferencias que hemos encontrado entre los puntajes se amplíen hasta el punto de ser significativas. En ese caso, se replicarían los resultados hallados por Extremera, Fernández Berrocal y Salovey⁽⁵⁵⁾, Mayer, Caruso y Salovey⁽⁵⁶⁾, Kring y Gordon⁽⁵⁷⁾, Fernández Berrocal y Extremera⁽⁵⁸⁾.

En lo que respecta a la similitud en el puntaje global, consideramos de importancia recordar los hallazgos de Carstensen⁽⁵⁹⁾, quien afirma que los adultos mayores, sin distinción de sexos, poseen mejores recursos de regulación emocional que los jóvenes debido al cambio en las motivaciones. Por otra parte, Petrides y Fuhrman⁽⁶⁰⁾ y Extremera, Fernández Berrocal y Salovey⁽⁶¹⁾, señalan mayor percepción de autoeficacia en inteligencia emocional en los hombres respecto de las mujeres, lo que parece apoyarse en los estereotipos sociales que supone en las mujeres una menor capacidad para regular sus emociones, por lo que los hombres tenderían a sobrevalorar su capacidad y las mujeres a subestimarla. En relación a esto, en una investigación local sobre capital psíquico se hallaron diferencias significativas a favor de las mujeres, lo que indicaría que es necesario investigar para confirmar o refutar la hipótesis que afirma que al ampliarse la muestra las diferencias podrían llegar a ser significativas.

Sin embargo, debe tenerse en cuenta que se han hallado resultados consistentes con los obtenidos en estudios sobre bienestar psicológico y experiencias de fluidez en la misma población, en los que tampoco se hallaron diferencias significativas por género.

A manera de síntesis, podemos decir que los resultados obtenidos no son concluyentes, debemos ampliar la investigación no sólo ampliando la muestra, sino también recurrir a métodos cualitativos que provean claridad sobre el significado personal de la emociones y su regulación en adultos mayores, permitiendo comprender los resultados obtenidos, presenten estas diferencias significativas o no.

Los resultados de este trabajo son consistentes con investigaciones previas desarrolladas en psicología positiva, gerontología y vejez ya que muestra una vez más que los adultos mayores poseen variados recursos y aspectos positivos. En cuanto a las limitaciones consideramos que los hallazgos son preliminares ya que la muestra es pequeña y si bien podemos observar algunas tendencias, no hallamos aún diferencias significativas. Los próximos pasos dentro de la investigación consisten en comparar por nivel de instrucción, y en particular la relación entre los datos obtenidos para el constructo regulación emocional con los de Bienestar Psicológico y Afectividad, indagando posibles correlaciones y contrastando los antecedentes sobre el tema.

Bibliografía

1. Seligman, M. Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. APA Monitor. 1998. 29 (1). Disponible en www.apa.org/monitor/jan98/press.html.
2. Arias, C. ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?. Contribuciones para un cambio de paradigma. I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez "Envejecimiento y Vida cotidiana, 11 y 12 de septiembre de; Buenos Aires: UBA; 2009.
3. Carstensen, L.L., Isaacowitz, D. y Charles, S.T.. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 1999, (54), 165-181.
4. John, O.P., y Gross, J.J.. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 2004 (72), 1301-1334
5. Snyder, C. R., & Lopez, S. J.. *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications: 2007.
6. Reyna, C; Brussino, S. Relación Entre Regulación Emocional, Emocionalidad, Control Inhibitorio Y Atención Focalizada En: I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR 2009; 6, 7 y 8 de agosto; Buenos Aires, Argentina, ISSN 1667-6750 472-475.
7. Snyder, C. R., & Lopez, S. J.. Op cit.
8. Grewal, D., Brackett, M. A., & Salovey, P. 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: 2006, pp. 37-55.
9. Snyder, C. R., & Lopez, S. J.. Op cit.
10. Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, pp. 3-24
11. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, 56, 218-226.
12. Fredrickson, B. L. op Cit.
13. Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D.. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 2003 (27), 77-102.
14. Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 2005, 60(5), 410-421.
15. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey and Jolynn Pek, Sandra M. Finkel, *Journal of Personality and Social Psychology* 2008, (95), No. 5, 1045-1062)
16. Snyder, C. R., & Lopez, S. J.. Op cit.
17. Thompson, R. A.. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1994, 59 (2-3) , 240.
18. Gross, J.J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press. 2007
19. John, O.P., y Gross, J.J. Op Cit
20. Grewal, D., Brackett, M. A., & Salovey, P. Op Cit
21. Snyder, C. R., & Lopez, S. J.. Op cit.
22. Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D.. OP Cit
23. Cabelleda, R., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ruiz, D.. La evaluación de la regulación emocional. En Giménez de la Peña Editores, *Comportamiento y palabra*, Estudios Facultad de Psicología: Universidad de Málaga. 2005 , p. 25-26.
24. Fernández Berrocal, P, Alcaide, R, Dominguez, E, Fernández-McNally, C, Ramos, N.S, Ravira, N, Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al: datos preliminares. Libro de actas del V Congreso de Evaluación Psicológica, 1: 1998, p83-84
25. Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 2007, p146-167
26. María Trinidad Sánchez Núñez, Pablo Fernández Berrocal, Juan Montañés Rodríguez, José Miguel Latorre Postigo, ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?: socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones, *Electronic journal of research in educational psychology*, ISSN 1696-2095, (6), N°. 15, 2008 p. 455-

27. Extremera, N; Fernández-Berrocal. P y Salovey. P. Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences, *Psicothema*, 2006, Vol. 18, pág. 42-48
28. Mayer, J.D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
29. Kring, A and Gordon, A Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998, (74), No. 3, 686-703
30. Gross, J.J., & John, O.P. Mapping the domain of expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997 , (74), 170-191
31. Chentsova-Dutton, Y., & Tsai, J.L. Gender differences in emotional responding among European Americans and Hmong Americans. *Cognition and Emotion*, 2007, 21, 162-181
32. Matthews, G, Zeidner, M; And Roberts, R *Emotional Intelligence: Science And Myth*. Cambridge, Ma: Mit Press: 2002
33. Petrides, K.V. & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42(5-6), 449-461
34. Extremera, N; Fernández-Berrocal. P y Salovey. P. Op Cit
35. Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional?. *Encuentros en Psicología Social*, 2003 (1), 255-259.
36. McRae, K; Ochsner, K; Mauss, I; Gabrieli y Gross, J. Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes Intergroup Relations* 2008; 11; 143
37. Márquez González, M; Fernández de Trocóniz, M; Montorio Cerrato, I y Losada Baltar, A. Experiencia y Regulación emocional a lo largo de etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad, *Psicothema*, 2008, 20 (4), 616-622.
38. Gatz, M., Kals-Godley, J., y Karel, M. Aging and mental disorders. En Birren, J, y Schiae, E, (Eds) *Handbook of psychology of anging*. San Diego: Academic Press en Charles, S.T. y Carstensen, L.L. (2007). *Emotion regulation and aging*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press: 1996
39. Charles, S.y Carstensen, L. *Emotion regulation and aging*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press: 2007
40. Gross, J.J., & John, O.P Op Cit
41. Gross, J Op Cit
42. Charles, S.T., Reynolds, C.A., y Gatz, M. Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80, 136-151.
43. Mroczek, D.K. Y Kolarz, C.M. The effect of age on positive and negative affect. *Journal Personality and Social Psychology*, 1998, (75), 1333-1349.
44. Márquez González, M; Fernández de Trocóniz, M; Montorio Cerrato, I y Losada Baltar, A . Op Cit
45. Birditt, K; Fingerman, K; y Almeida, D. Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: a daily diary study. *Psychology and Aging*, 2005 (20), 330-340.
46. Charles, S.y Carstensen, L. Op Cit
47. Carstensen, L. & Charles, S.T. El envejecimiento humano: ¿por qué incluso las buenas noticias se toman como malas?. En Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. (eds.) *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones fundamentales y normas para una Psicología Positiva*. p. 111-126. Barcelona: Gedisa: 2007b
48. Arias, C. y Soliveréz, C. Presentación del Trabajo: Bienestar Psicológico en Adultos mayores. Diferencias según género. VI Congreso de Gerontología y Geriatria de la Provincia de Buenos Aires. 16 y 17 de octubre Buenos Aires: 2008.
49. Sabatini, M; Arias, J Características de las experiencias de fluidez en la vejez: Diferencias por género. IV Congreso Marplatense de Psicología: ideales sociales, psicología y comunidad de alcance nacional e internacional. Mar del Plata, 3, 4 y 5 de Diciembre:2009
50. Posada, Arias y Castañeiras. Características del Capital Psíquico en adultos de la ciudad de Mar del Plata: Estudio diferencial por sexo y edad en *El Padecimiento Mental. Entre La Salud y La Enfermedad*: Buenos Aires: 2009

51. Fernández Berrocal, P, Alcaide, R, Dominguez, E, Fernández-McNally, C, Ramos, N.S, Ravira, N. Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al: datos preliminares. Libro de actas del V Congreso de Evaluación Psicológica, 1:83-84: 1998
52. Fernández Berrocal, P, Alcaide, R, Dominguez, E, Fernández-McNally, C, Ramos, N.S, Ravira, N, op cit
53. Kring, A y Gordon, A , Op Cit
54. Chentsova-Dutton, y Tsai, J.L Op Cit
55. Extremera, P., Fernández Berrocal, N. y Salovey, P, Op Cit
56. Mayer, J.D., Caruso, D., & Salovey, P., Op Cit
57. Kring, A and Gordon, A, Op Cit
58. Fernández Berrocal N. y Extremera P., Op Cit
59. Charles, S.y Carstensen, L. Op Cit
60. Petrides, K.V. & Furnham, A. Op Cit
61. Extremera, P., Fernández Berrocal, N. y Salovey, P, Op Cit

Arias, C. y Soliveres, C. Presentación del Trabajo: Bienestar Psicológico en Adultos mayores. Diferencias según género. VI Congreso de Gerontología y Geriatria de la Provincia de Buenos Aires. 16 y 17 de octubre Buenos Aires: 2008.