

UN ESTUDIO EXPLORATORIO DE CAPACIDADES EMOCIONALES EN ADULTOS MAYORES

AN EXPLORATORY STUDY OF EMOTIONAL SKILLS IN OLDER ADULTS

Recibido: 3 de mayo de 2012/Aceptado: 13 junio de 2012

ZOE S. BELLO DÁVILA*
SUSELL AMELIA YÁÑEZ MOREJÓN**

Universidad de La Habana - Cuba

Key words:

Elderly, Emotional intelligence, Emotional abilities, Self-knowledge, Managing emotions, Motivating oneself, Empathy, Handling relationships.

Abstract

The study of the emotional world of the elderly is a fundamental requisite for guaranteeing the well-being and health of this group. The objective of this research paper was to characterize a group of elderly people according to their emotional capabilities. The group consisted of 122 elderly persons: 107 female, 15 male. All attendants participated in a "Círculo de Abuelos" (Circle of Grandparents). The study was descriptive, it sought to gather information about the responses of older adults in situations of emotional content by completing a questionnaire. The results provided a profile of capacities where areas of strength and weakness are clearly distinguished. Self-confidence and the possibility of fulfilling projects are among the strengths while the weaknesses are found in interpersonal or intrapersonal managing of emotions. These results have led to a better understanding of the emotional world of the elderly and guide future educational activities.

Palabras clave:

Tercera edad, Inteligencia emocional, Capacidades emocionales, Autoconocimiento, Autorregulación, Automotivación, Empatía, Manejo de relaciones.

Resumen

El estudio del mundo emocional de los adultos mayores es un requisito fundamental para garantizar el estado de bienestar y salud de los mismos. El presente artículo de investigación se fijó como objetivo caracterizar a un grupo de ancianos, en función de sus capacidades emocionales. Los participantes fueron 122 ancianos, en concreto 107 mujeres y 15 hombres, que asisten a un "Círculo de Abuelos". El estudio fue de tipo descriptivo, pues pretendió recoger información acerca de las respuestas de los adultos mayores ante situaciones de contenido emocional que se exploran por medio de un cuestionario elaborado al efecto. Los resultados ofrecen un perfil de capacidades en que la autoconfianza y la posibilidad de elaborar proyectos se erigen como fortalezas, mientras que las debilidades se expresan en las dificultades para el manejo emocional tanto a nivel intra como interpersonal. Estos resultados han permitido lograr una mejor comprensión del mundo emocional del anciano y orientar futuras acciones educativas.

* Profesora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Email: zoe@psico.uh.cu

** Licenciada en Psicología, Maestría en Psicología Clínica, Doctora en Ciencias Pedagógicas. Email: amelie@belen.ohc.cu

INTRODUCCIÓN

La composición cambiante de las poblaciones genera nuevas oportunidades, y también amplía los retos de la sociedad al constatar, por ejemplo, que la población mayor continuará aumentando en el futuro. Resulta imposible ignorar la contribución al desarrollo económico y social que realizarían millones de personas mayores, y por eso urge reestructurar el contexto, con el objetivo de favorecer la incorporación activa de los ancianos en la familia y en la sociedad. En este sentido, conocer el comportamiento de las capacidades emocionales en el proceso de envejecimiento constituye una vía para la mejor comprensión de esta edad.

Aunque abordada desde distintos referentes teóricos, la propuesta de la inteligencia emocional resalta la importancia del manejo factible del mundo emocional, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. Los estudios actuales aportan evidencias acerca de su importancia y su relación con diferentes ámbitos, como el estrés ocupacional, el ajuste psicológico y emocional, la percepción de satisfacción con la vida y la calidad de las relaciones interpersonales. Por eso algunos autores consideran la inteligencia emocional un marco propicio para explicar el rol de las capacidades emocionales en el funcionamiento social.

Las capacidades emocionales en el adulto mayor

El envejecimiento es un proceso, que ocurre inevitablemente en todos los organismos. La etapa de la existencia denominada “vejez” equivale a la etapa final de ese proceso de envejecimiento (Dulcey-Ruiz &

Quintero, 1999). La sociedad actual no dispone aún de una cultura de la vejez que conciba y a la vez garantice un envejecimiento satisfactorio. En consecuencia, este proceso está marcado por la ausencia de recursos personales adecuados para un buen enfrentamiento de las demandas de la edad. Y, por su parte, la sociedad carece de la capacidad para enfrentar el reto que implica el envejecimiento poblacional y sus posibles alternativas de crecimiento personal y utilidad social. En este sentido, vale la pena destacar el papel que los factores de autorregulación personal y de apoyo social juegan en este período evolutivo.

Si bien el modelo clásico de envejecimiento focaliza las pérdidas asociadas a la edad y les confiere carácter forzoso y generalizado, la representación social de la vejez ha venido dando pasos para acercarnos a ella desde una perspectiva positiva, considerándola, como a otras, una edad de crecimiento personal. En esta edad aparecen señales de modificación en el funcionamiento intelectual que, en sentido general, muestran un cierto deterioro o detrimento de dichas funciones (Ysern, 1999). Sin embargo, este deterioro no necesariamente es fatal y depende en gran medida del sistema de estimulación al que es sometido el anciano. Al respecto, hay evidencias de que cuando el contexto no es estimulante y la persona no realiza actividades por sí misma, se le priva de la capacidad de tomar decisiones, planificar sus acciones y defender sus responsabilidades. Así, capacidades como la memoria, la atención y el razonamiento se van ejercitando cada vez menos, y esto provoca su pérdida gradual (Sanduvete, 2004). De manera que, en la expresión individual del envejecimiento, se destaca que los declives cognitivos son más extensos o notables en

algunas personas que en otras (Fernández-Ballesteros & Calero, 1995). En esta dirección, otros autores subrayan la dependencia del patrón de cambio del envejecimiento cognitivo en variables socio-culturales y de salud (Yuni & Urbano, 2005).

Por otra parte, las complejas conductas implicadas en procesos básicos de adaptación no dependen únicamente de mecanismos cognitivos básicos, sino fundamentalmente de procesos de naturaleza afectiva. Por eso, en conjunto con los cambios descritos, en el área cognitiva, tienen lugar afectaciones del área emocional dadas por las pérdidas afectivas, las representaciones acerca de la muerte y las repercusiones psicológicas de los cambios físicos y sociales, los cuales se presentan más acentuados cuando la persona vivencia dichos cambios, que generan una pérdida real o subjetiva de la independencia que vivía hasta entonces (Fernández-Ballesteros & Calero, 1995).

Sin embargo, estas afectaciones no apuntan siempre a un declive del comportamiento afectivo. Aunque los estudios sobre las características del desarrollo emocional en las personas mayores son aún escasos y no siempre cuentan con resultados coincidentes, algunos autores sugieren la ocurrencia de cambios positivos en esta edad, ligados esencialmente a un declive de la emocionalidad negativa que se expresa como una *mejor integración o elaboración* emocional, mientras otros apuntan que, respecto a la capacidad de expresar las emociones, las personas mayores no diferirían de las más jóvenes (Soldevila, 2005).

Orosa (2001) afirma, por ejemplo, que el adulto

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

Envejecer satisfactoriamente implica utilizar y disfrutar todas las posibilidades que existen en el entorno y en la propia persona. Capitalizar fortalezas y compensar debilidades en defensa de la autonomía y bienestar personal, puede establecerse como un patrón estable de conducta durante la ancianidad, llegando a ser su alcance de un nivel macrosocial.

Al margen de las condicionantes individuales que distinguen a las personas entre sí, existen también factores ambientales y sociales que contribuyen a un mayor o menor grado de adaptación al hecho de envejecer. Por ello el envejecimiento también es una creación y un fenómeno socio-cultural que va más allá de lo individual. Cada cultura y cada sociedad vive e interpreta de manera distinta este proceso. A su vez, la cultura y la sociedad son también modificadas por los efectos del envejecimiento de la población (Soldevila, 2005b).

Durante las últimas décadas del siglo XX, la sociedad ha experimentado cambios en su estructura socio-demográfica por el crecimiento paulatino y estable de la tercera edad, que la convierte en uno de los temas de mayor interés a nivel mundial y acapara la atención de

distintos especialistas. Para estos últimos en especial, la temática del envejecimiento ha resultado ser un reto de vital preocupación desde la celebración de la Primera Asamblea Mundial sobre Envejecimiento¹.

Concretamente en Cuba, la transición demográfica hacia una población menos joven se ha convertido en un asunto urgente. Según los últimos censos realizados, el 16,2 por ciento de su población ya supera los 60 años, y se calcula que en dos decenios el porcentaje alcanzará el 25 por ciento (Oficina Nacional de Estadística-Centro de Estudios de Población y Desarrollo, 2009). Garantizar entonces un envejecimiento saludable y satisfactorio, deviene un deber ineludible por parte de la sociedad cubana con este grupo etáreo. En esta dirección, el país cuenta con un conjunto de organizaciones dedicadas al estudio, atención y educación de los adultos mayores, que están comprometidas en favorecer un ambiente humano, social y espiritual en que los mismos puedan vivir de forma plena y digna. El estudio de las capacidades emocionales de las personas comprendidas en la llamada tercera edad es solidario con esta intención.

Retomando otro elemento de nuestro trabajo, es claro que la Psicología contemporánea ha puesto énfasis en la funcionabilidad de las emociones como fuente fundamental para la motivación y modelación de la opinión y juicios de las personas (Lazarus, 1991). Según López-Pérez, *et al.* (2008), la sociedad actual ha concedido un nuevo papel a las emociones, en tanto estas han

dejado de ser algo negativo y a reprimir, para convertirse en un elemento positivo, que ayuda a actuar y tomar decisiones, y por tanto, a adaptarse a la vida cotidiana. Consideraciones como las anteriores legitiman el compromiso de los factores no cognitivos en el logro de un desempeño exitoso en diversas áreas del quehacer humano, lo cual se expresa hoy bajo la rúbrica de Inteligencia Emocional (IE), concepto que se refiere al manejo de las emociones propias y las de los demás en aras de un adecuado ajuste personal y social.

El cuestionamiento al modelo clásico de la inteligencia racional se basa fundamentalmente en el abandono por este del estudio del impacto de los procesos afectivo/emocionales sobre el comportamiento. En este sentido, un aporte importante lo constituye la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983), quien pluraliza el concepto tradicional de inteligencia al tener en cuenta un repertorio de capacidades más universal y amplio del que se solía considerar, y en el que se destacan las inteligencias personales, consideradas un antecedente directo de la inteligencia emocional.

Precedido de una larga historia, el término inteligencia emocional apareció por primera vez en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer, aunque es en 1995 cuando el concepto forma parte del dominio social a través del libro *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman. La relevancia de este libro consiste en que dirige la atención hacia la importancia del manejo del mundo emocional para alcanzar un mayor bienestar laboral, académico, social y personal en general.

Los estudios han demostrado una correlación

1. La Primera Asamblea Mundial sobre Envejecimiento se realizó en Viena (Austria) en el año 1982. La Segunda Asamblea Mundial fue en Madrid en el año 2002. Ambos eventos fueron auspiciados por la ONU.

significativa entre el aspecto cognitivo y el emocional y cómo dicha relación es importante para la obtención de resultados efectivos en cualquier área de la actividad humana (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). La propuesta de la inteligencia emocional (IE) ha devenido un nuevo referente para el estudio de la conducta humana, al punto que la literatura especializada recoge un número importante de experiencias que muestran relación entre la inteligencia emocional y el ajuste psicológico en el enfrentamiento de tareas de la vida cotidiana (Bello, 2009) y en el bienestar psicológico (Paz *et al.*, 2003; Fernández-Berrocal *et al.*, 2006). De esta manera, las capacidades emocionales se asocian a menor sintomatología ansiosa y depresiva, lo que permite mejores respuestas a elementos estresores.

La IE se aborda en la actualidad desde diferentes referentes teóricos, que más que contradictorios se complementan entre sí y comparten posiciones como considerar al coeficiente intelectual insuficiente para garantizar la efectividad de la conducta humana, y defender la necesidad y posibilidad de la participación de las emociones como recursos inteligentes. En el modelo de Goleman, la IE abarca cinco esferas o dimensiones: la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la automotivación, la empatía y el manejo de relaciones. Sobre la base de estas dimensiones se desarrollan un conjunto de capacidades que marcan el desempeño exitoso tanto en la esfera laboral, escolar y familiar, como en la solución de tareas de la vida personal y social (Goleman, 1996; 1998).

A continuación, una breve mirada a las cinco dimensiones y su importancia en la tercera edad:

Autoconocimiento o conciencia de sí mismo

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

Las personas con esta capacidad:

- Saben qué emociones están sintiendo y por qué.
- Conocen el modo en que sus sentimientos afectan su conducta.
- Reflexionan y aprenden de la experiencia.

De las personas con esta capacidad se dice que tienen un estilo consciente en la manera de responder y enfrentarse a sus emociones; de manera que el buen manejo de sus emociones los hace independientes y seguros de sus propios límites. El reconocimiento y aceptación de la vejez favorecerá su mejor desarrollo, pues ser capaz de identificar las vivencias emocionales asociadas a los sucesos típicos del envejecimiento, así como hacer de la experiencia vivida una ventaja para enfrentar el presente y proyectar el futuro, son capacidades de esta dimensión que resultan un buen cimiento para una longevidad satisfactoria.

Autorregulación

Se refiere a la capacidad para manejar y regular emociones e impulsos que pueden ser nocivos o conflictivos, de modo que no interfieran negativamente en

las tareas que se realizan y se puedan afrontar cambios y situaciones de tensión.

Las personas que poseen esta capacidad:

- Manejan adecuadamente las emociones e impulsos perjudiciales.
- Mantienen la calma en momentos críticos o de mucha tensión.
- Atienden múltiples demandas, establecen prioridades y se adaptan a situaciones cambiantes.

Según Soldevila (2005), la regulación emocional podría definirse como la capacidad para regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones. A los adultos mayores, la autorregulación emocional les permite mantener bajo control las vivencias negativas, preocupaciones, e inclusive, pensamientos no deseados, evitando el desbordamiento afectivo y sus consecuencias.

Automotivación

Se refiere a la capacidad de movilizar la conducta para aprovechar oportunidades que permitan alcanzar las metas personales y superar contratiempos con perseverancia y optimismo.

Las personas con esta capacidad:

- No vacilan en aceptar retos desafiantes.
- Están dispuestos a aprovechar las oportunidades.
- Perseveran en la consecución de sus objetivos y los consideran posibles.

La vida del anciano, como la de toda persona, se

organiza en función del logro de metas para lo cual este debe tener la capacidad de plantearse retos y perseverar en su consecución, aprovechando las oportunidades que se le presentan en su cotidianidad; se trata del autodomio emocional en función de mantener la dirección de la vida afectiva para salvaguardar el sentido de la vida en general.

Empatía

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

Las personas con esta capacidad:

- Saben reconocer lo que siente el otro.
- Interpretan con facilidad señales no verbales y saben escuchar.
- Se relacionan bien con personas diferentes y comprenden distintos puntos de vista y visiones del mundo.

La satisfacción de necesidades de la edad, como transmitir la experiencia vivida a los más jóvenes, requiere del anciano la capacidad de sintonizar emocionalmente con el otro, así como una gran flexibilidad para tener en cuenta la diversidad de aquellos a los que se pretende transmitir la experiencia.

Manejo de relaciones

Se refiere al manejo de las emociones de los de-

más. La capacidad para inducir respuestas deseables en los otros: persuadir, inspirar y dirigir a un grupo de personas; iniciar o dirigir los cambios; negociar y resolver conflictos; ser capaz de colaborar con los demás en la consecución de una meta común y formar equipo. Es el logro de la efectividad en el intercambio social.

Las personas con esta capacidad:

- Saben persuadir.
- Alientan la comunicación y negociación de conflictos.
- Son capaces de guiar el desempeño de los demás.

En el caso particular de las personas mayores, resulta de interés especial la influencia de las capacidades sociales en el logro del bienestar personal, que funcionan además como factores protectores de la salud (Soldevila, 2005b). La efectividad en la relación interpersonal garantiza la solución de tareas que constituyen demandas a satisfacer en la vejez, como la posibilidad de integrarse a nuevos grupos y enfrentar cambios en diferentes ámbitos de actuación, ya sean familiares, laborales y otros.

En cada persona se da una combinación particular de estas capacidades y cada actividad requiere un enfrentamiento específico que implica una combinación particular de las mismas. Esto significa que todas las personas tienen un perfil de puntos fuertes y débiles, y en el enfrentamiento de cada actividad se pone de manifiesto una combinación particular de sus capacidades emocionales. En este sentido, las capacidades emocionales se entienden como una particularidad psicológica individual necesaria para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bello,

2009). Son capacidades básicas que garantizan el manejo emocional respecto a uno mismo y en la relación con los demás. Resultan, en suma, una condición importante para el logro de niveles satisfactorios de calidad de vida y los factores asociados a ella. En general el objetivo con el que se realizó este trabajo fue caracterizar la esfera afectiva de un grupo de ancianos en función de sus capacidades emocionales.

MÉTODO

Participantes

El grupo de estudio fue conformado por 122 ancianos que asisten a un Círculo de Abuelos, del municipio La Habana Vieja, de la capital del país. Esto se describe en la Tabla 1.

Tabla 1.
Composición demográfica del grupo de estudio

Edad %	Sexo %	Escolaridad %	Estado civil %
60 a 69 años: 49,1	F: 87,7	Primaria:	Casado/a:
70 a 80 años: 50,8	M: 12,3	20,5	39,3
		Secundaria	Viudo/a:
		Básica: 54,9	23,7
		Preuniversitaria:	Divorciado/a:
		16,3	33,6
		Universitaria:	Soltero/a:
		8,1	3,2

Instrumento

Para la evaluación de las capacidades emocionales, se elaboró un cuestionario de inteligencia emocional que explora un conjunto de comportamientos o respuestas emocionales que conforman las distintas dimensiones referidas anteriormente.

La Tabla 2 presenta las distintas dimensiones y los aspectos evaluados en cada una por medio del cuestionario empleado.

Tabla 2.
Contenidos a evaluar en cada dimensión

Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Facilidad para el reconocimiento de las propias emociones • Identificación de fortalezas y debilidades • Utilización de la experiencia anterior • Satisfacción consigo mismo
Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta ante situaciones de conflicto • Estrategias para el manejo de la tristeza y/o enojo
Automotivación	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de compromisos • Persistencia ante una meta • Respuesta ante lo novedoso • Aceptación de retos • Toma de decisiones
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse en el lugar del otro • Facilidad para identificar emociones en los demás • La buena escucha y respetar el punto de vista ajeno
Manejo de relaciones	<ul style="list-style-type: none"> • El establecimiento de contacto con otros • Trabajo en equipo • Estrategias en el manejo de la emoción ajena

Las respuestas se evaluaron en una escala de tres valores:

- 1: Peor respuesta
- 3: Respuesta regular o intermedia
- 5: Mejor respuesta

La valoración de las dimensiones y los indicadores

se realiza sobre la base del valor promedio en cada caso. Por último, el procesamiento estadístico de los datos se realizó mediante el programa SPSS 10.0 para Windows.

RESULTADOS

El análisis de los datos obtenidos permite una evaluación diferencial de las diferentes dimensiones emocionales trabajadas y sus indicadores, identificando áreas de fortalezas y debilidades que se muestran a continuación.

Resultados de la evaluación de las capacidades emocionales en cada dimensión

Con el objetivo de conocer si la edad marcaba diferencias en el comportamiento de las dimensiones estudiadas, se compararon los resultados de los ancianos según dos rangos de edades: de 60 a 69 y de 70 a 80 años, lo cual no arrojó diferencias significativas (según la prueba Oneway-Anova), por lo que los datos del grupo se ofrecen en su totalidad.

Análisis de los indicadores por dimensión

Con una visión próxima a la planteada por Goleman (1998), se establecieron los siguientes indicadores sobre los cuales se realizó la evaluación. Los resultados se muestran en la Tabla 3.

El análisis del comportamiento de los indicadores en cada dimensión revela los siguientes resultados específicos:

Tabla 3.
Valores promedio de indicadores en cada dimensión

Dimensión	Indicador / Promedio
Autoconocimiento	Conciencia Emocional (3,83)
	Valoración adecuada de uno mismo (3,67)
	Confianza en sí mismo (3,98)
Autorregulación	Autocontrol (3,58)
	Manejo del enojo (3,25)
	Manejo de la tristeza (3,23)
	Motivación de logro (3,69)
Automotivación	Compromiso (3,69)
	Iniciativa (3,27)
	Optimismo (3,41)
Empatía	Comprensión del otro (3,15)
Manejo de Relaciones	Cooperación (4,13)
	Trabajo en equipo (3,67)
	Manejo del sentir ajeno (2,66)

Autoconocimiento

En general todos los indicadores muestran un comportamiento similar con altos valores. Esto indica que el grupo muestra facilidad para el reconocimiento de las vivencias emocionales, sus causas y consecuencias, la identificación de sus fortalezas y debilidades y el aprendizaje de la experiencia.

Autorregulación

Al igual que en la dimensión anterior, los indicadores muestran valores cercanos, aunque las respuestas ante situaciones perturbadoras o de conflicto, planteadas de forma general (indicador "autocontrol") registran mejores resultados que cuando se refieren al manejo específico del enojo y/o la tristeza. En este sentido, se puede entender que si bien los encuestados se consideran

capaces de manejar las emociones perturbadoras, sus estrategias no son las más efectivas cuando se les plantea la tarea en situaciones concretas.

Automotivación

Según los valores promedios, se observa, por un lado, una diferencia entre la motivación de logro y el compromiso y, por otro, entre iniciativa y optimismo. Teniendo en cuenta que esta dimensión abarca la autodirección de la esfera emocional en la consecución de metas, los datos indican que aun cuando el grupo consigue orientarse hacia el logro de ciertos objetivos y establecer compromisos para su obtención, también presenta limitaciones en la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas de la vida, así como en el hecho de ver los mismos desde la perspectiva de lo realizable o alcanzable de forma exitosa.

En el planteamiento de metas, la perseverancia y lucha por su alcance parecen estar condicionadas por la dificultad de la tarea y el esfuerzo que esta requiera. Esto puede asociarse a la autopercepción que los ancianos tienen respecto a sus propias posibilidades, lo que resulta una información a tener en cuenta en la organización de sus actividades.

Empatía

Este indicador muestra que si bien existe cierta facilidad para reconocer o identificar el malestar en los demás, también hay dificultad para sintonizar con la posición en la que los otros se encuentran. De alguna manera, no se legitima realmente el sentir ajeno, no se

establece la suficiente distancia con el propio criterio, el cual se ofrece casi siempre como la solución. Esto puede tener en su base los mejores motivos: el anciano desea transmitir su experiencia, identifica con cierta facilidad las situaciones o conductas erróneas o en su criterio ineficaces y trata de evitarlas, ofreciendo el recurrente “consejo”, quizás sin escuchar lo suficiente, lo que puede acarrear incomunicación con los demás.

Manejo de relaciones

Los valores de los indicadores de esta dimensión muestran diferencias entre ellos y resultan coherentes con datos obtenidos en otras. Así por ejemplo, la cooperación para el logro de metas comunes en el trabajo de grupo no resulta difícil, lo que de alguna manera es solidario con los indicadores de compromiso y motivación de logro expresados en la dimensión de Automotivación. Por otra parte, los ancianos muestran dificultad en la capacidad para manejar adecuadamente el malestar ajeno, específicamente las muestras de tristeza o enojo, lo que es coherente con las dificultades evidenciadas en la dimensión de autorregulación, o las limitaciones para la comprensión de estas emociones en los otros.

En el manejo de las emociones ajenas, existe una tendencia a restar importancia o desaprobación el comportamiento emocional de los otros, lo que puede limitar la capacidad de crear sinergia grupal y ser un riesgo potencial en la consecución de metas colectivas y en la efectividad del intercambio personal. Cabe señalar que las relaciones indicadas respecto al comportamiento de ciertas dimensiones resultan coherentes con lo referido en la literatura (Goleman, 1996), respecto a las relacio-

nes de interdependencia y jerarquía existentes entre las distintas dimensiones.

Fortalezas y debilidades

Una mirada más cualitativa del comportamiento del grupo, se presenta en la Tabla 4. Allí se refleja un orden de los indicadores según los valores promedios obtenidos, lo cual ofrece una idea sobre las áreas de fortalezas y debilidades.

Tabla 4.
Ubicación descendente de los indicadores

Indicador	Valor promedio
Cooperación	4,13
Confianza en sí mismo	3,98
Conciencia Emocional	3,83
Motivación de logro/Compromiso	3,69
Valoración adecuada de uno mismo	3,67
Autocontrol	3,58
Optimismo	3,41
Iniciativa	3,27
Manejo del enojo	3,25
Manejo de la tristeza	3,23
Comprensión del otro	3,15
Manejo del sentir ajeno	2,66

Aunque en general los indicadores obtienen valores entre 3 y 4 puntos, un primer grupo se ubica por encima de 3,5, lo cual sugiere que las fortalezas del grupo se expresan en la capacidad para trabajar en el logro de metas comunes, apoyado sobre la base de la confianza en sí mismo, la seguridad, el conocimiento de los propios puntos débiles y fuertes y la conciencia emocional que vivencian los ancianos, dadas las características positivas de experiencia y conocimiento que identifican este período evolutivo.

A su vez, pueden ubicarse como debilidades (con

puntuaciones por debajo de 3,5) las limitaciones en el control y el manejo adecuado de las emociones perturbadoras en el plano intra e interpersonal, acompañado de dificultades para enfrentar de manera optimista, creativa o alternativa las distintas situaciones de la vida. Sin embargo, un examen más detallado admite la distinción de los indicadores de autocontrol como respuestas globales ante situaciones de conflicto en general, y del optimismo. Ambas son áreas de oportunidades, en tanto exhiben valores intermedios que los separan de los dos grupos más extremos mencionados anteriormente.

Análisis de las dimensiones

Para valorar las distintas dimensiones en términos de fortalezas o debilidades, se tuvo en cuenta el valor de la moda y su frecuencia. De esta forma, la dimensión constituye una *fortaleza* cuando el valor de la moda es 5 y su frecuencia es mayor al 50%; y una *debilidad*, si el valor de la moda es de 1 y/o 3 y su frecuencia es mayor al 50%. Los resultados que se obtuvieron son presentados en las Tablas 5 y 6.

Tabla 5.
Dimensiones que resultaron áreas de fortaleza

Dimensión	Moda = 5
Autoconocimiento	66,4
Automotivación	63,1

La fortaleza de la dimensión autoconocimiento descansa en las posibilidades del grupo para reconocer las propias emociones, así como sus causas y consecuencias, lo cual puede estar avalado por la edad y las diferentes experiencias que han vivido a lo largo de su existencia. Esto favorece una adecuada valoración de sí mismos y un sentimiento de autoconfianza.

Respecto a la *automotivación* como fortaleza, se podría decir que la misma se expresa en el estado de ánimo positivo, la perseverancia y la tenacidad mostrada en la realización de las actividades en que este grupo de ancianos participa como miembros de un círculo de abuelos. Esto resulta relevante, teniendo en cuenta que los patrones de adaptación del individuo también determinan si los desafíos tienen influencia positiva o negativa. Se ha argumentado que enfrentar situaciones difíciles puede ser constructivo y utilizarse para fortalecer habilidades, desarrollar la persistencia y disfrutar estados de emoción positiva como la satisfacción que dan las actividades creativas (Seligman, 2003).

Tabla 6.
Dimensiones que resultaron áreas de debilidad

Dimensión	Moda = 1 ó 3
Autorregulación	60,7
Empatía	52,5
Manejo de relaciones	53,3

La *autorregulación* como una debilidad se debe a serias dificultades en las estrategias para la respuesta adaptativa ante situaciones perturbadoras: el grupo responde de forma habitual con un desbordamiento afectivo. En concreto, ante la tristeza y el enojo, asumen conductas que las perpetúan en vez de optar por alternativas que permitan salir de la situación.

Por su parte, la condición de debilidad de la *empatía* en el grupo se explica por dificultades en la percepción de los sentimientos y perspectivas ajenas, así como por la necesidad de una escucha más abierta, que no implique la imposición del criterio propio.

La empatía, como capacidad del plano interperso-

nal, juega un rol significativo en las relaciones interpersonales, en tanto implica legitimar el sentimiento ajeno y una de las capacidades básicas para entender al otro es saber escuchar, así como atender su comunicación no-verbal (Ibarrola, 2007).

El comportamiento de la dimensión *Manejo de relaciones* es similar al de empatía. En este caso, las limitaciones se expresan en dificultades para el establecimiento de contacto interpersonal, el manejo de las emociones ajenas y el establecimiento de sintonía grupal en la realización de tareas comunes. Ajustar el tono emocional en una determinada interacción constituye, en cierto modo, un signo de control profundo e íntimo que condiciona el estado de ánimo de los demás.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos confirman que la inteligencia emocional es un referente que brinda un marco propicio para la comprensión del mundo afectivo del adulto mayor. La evaluación del estado de las capacidades emocionales del grupo permitió conformar un perfil de fortalezas y debilidades que resulta una plataforma adecuada para futuras estrategias de educación emocional.

Las fortalezas en la conciencia de sí mismo y automotivación resultan relevantes, dado el carácter básico de la primera y la función de la segunda en la elaboración de proyectos de vida en esta etapa, aunque se requiere de una mayor dosis de optimismo e iniciativa para la consecución de los mismos.

Las debilidades encontradas apuntan a dificulta-

des para el manejo adecuado de las emociones perturbadoras respecto a sí mismo y en la relación interpersonal, por lo que resulta frecuente el desbordamiento afectivo ante situaciones concretas que involucran personalmente al anciano. También indican una dificultad particular para entender las reacciones emocionales de los otros. Esto apunta al hecho ya mencionado de que el Manejo de relaciones se construye sobre la Autorregulación y la Empatía, lo cual explica los resultados obtenidos: estas tres dimensiones aparecen entre las debilidades del grupo, y, en consecuencia, requieren de especial atención. Todo en aras de garantizar el bienestar personal y las necesarias relaciones en el entorno social con el que el adulto mayor establece una doble relación: de recibir la ayuda necesaria y de transmitir las experiencias vividas.

REFERENCIAS

- Bello, Z. (2009). *Alternativa psicopedagógica para la educación de la inteligencia emocional en niños con dificultades en el aprendizaje*. Tesis doctoral no publicada IPLAC. Ciudad de La Habana.
- Dulcey-Ruiz, H. & Quintero, G. (1999). Calidad de vida y envejecimiento. En: Rocabrundo, J. C. *Tratado de Gerontología y Geriatria Clínica*. La Habana: Ed. Científico Técnica.
- Fernández-Ballesteros, R. & Calero, M. D. (1995). Training effects on intelligence of older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 20(2). 185-198.
- Fernández-Ballesteros, R. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.

- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Argentina: Javier Vergara Editor S.A.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Ibarrola, B. (2007). Dirigir y educar con inteligencia emocional. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión. *Revista Timonel*. Recuperado el 15 de noviembre de 2011 de http://www.profes.net/rep_documentos/Noticias/IntelEmoc.pdf
- Lazarus, R. (1991) *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- López-Pérez, B., Fernández, I. & Márquez, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15). 501-522.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Inteligencia emocional: Teoría, resultados, e implicaciones. *Investigación Psicológica*, 15, 197-215.
- Oficina Nacional de Estadística-Centro de Estudios de Población y Desarrollo. (2009). *Anuario demográfico de Cuba*. Recuperado el 8 de febrero de 2010 de <http://www.one.cu/anuariodemografico2009.htm>
- Orosa, T. (2001). *La tercera edad y la familia*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Paz, M., Álvarez, T. & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico *Univ. Psychol.* 2(1). 27-32.
- Sanduvete, S. (2004). Calidad de vida en las personas mayores. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 277-288.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ed. Vergara.
- Soldevila, A. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. *Revista Iberoamericana de Educación* (7). Recuperado el 10 de noviembre de 2011 de http://www.unh.edu/emotional_intelligence
- Soldevila, A. (2005b). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. *Revista Iberoamericana de Educación* (7) Recuperado el 10 de noviembre de 2011 de http://www.unh.edu/emotional_intelligence
- Ysern de Arce, J.L. (1999). *Inteligencia emocional en el adulto mayor. Avances y desafíos para un enfoque integral*. Ponencia en el Seminario Internacional sobre la Tercera Edad. Talca: Chile. Recuperado el 15 de noviembre de 2011 de <http://www.ubiobio.cl/vitrina/AdultoMayor.pdf>
- Yuni, J. & Urbano, C. (2005) *Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Argentina: Ed. Brujas.