

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

Integración cognitivo emocional en la vejez, el ejemplo de la regulación y control emocional.

Lombardo, Enrique.

Cita:

Lombardo, Enrique (2012). *Integración cognitivo emocional en la vejez, el ejemplo de la regulación y control emocional. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/344>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/hZ1>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

INTEGRACIÓN COGNITIVO EMOCIONAL EN LA VEJEZ, EL EJEMPLO DE LA REGULACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Lombardo, Enrique

Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

Resumen

Las emociones tienen su origen en la herencia adaptativa de la especie y en su encuentro con la vida social, cultural y vincular. Esta última determina que las emociones resulten formas complejas de la actividad psíquica.

El presente trabajo aborda los vínculos entre el desarrollo emocional y el cognitivo en la vejez destacando los mecanismos de control emocional y presentará algunos datos empíricos actuales.

El modelo teórico de integración dinámica (Dynamic Integration) establece que el desarrollo emocional en la adultez y envejecimiento podemos considerar dos patrones aparentemente contradictorio. Uno demuestra que en los mayores la regulación emocional mejora a partir de un mejor balance con predominio de aspectos positivos sobre los negativos. Otro señala problemas de regulación que resultan de la declinación de recursos cognitivos en la vejez que pueden afectar la regulación emocional pero que desencadenan procesos compensatorios eficaces.

Estas dos perspectivas no serían contradictorias sino que hay énfasis diferentes. Los puntos de acuerdo entre las corrientes mencionadas son esencialmente la importancia en la adultez y vejez de los mecanismos de control emocional y difieren en la explicación de este hecho. La teoría de la integración dinámica atiende un punto esencial, la consideración de la complejidad cognitiva.

Palabras Clave

Cognición, Emoción, Integración, Vejez

Abstract

EMOTIONAL COGNITION INTEGRATION IN AGE

Emotional cognition integration in age. The theory of Gisela Labouvie Vief.

Key Words

Emotion, Cognition, Integration, Age

Podemos definir las emociones como actividad psíquica producida por reacción frente a ciertos estímulos, tanto internos como externos. La regulación y control emocional, son procesos por los cuales los individuos influyen sobre sus emociones: cuándo ocurren y con qué intensidad y cómo las expresan. Implican un proceso de atenuación o límites a las expresiones emocionales en cuanto a la disminución de la intensidad, formas de expresión, el carácter o signo de las mismas.

Las emociones constituyen procesos integrales que involucran 3 diferentes aspectos: Fisiológicos, comportamentales y subjetivos (Gross & Thompson, 2007). Este tercer aspecto se ve influenciado por el medio social, en tanto y en cuanto son las pautas culturales las que indican qué comportamientos y expresiones son aceptables socialmente. En este sentido, se ha comprobado el rol central que tienen las emociones en la adaptación al medio social ya que aportan información sobre el sujeto mismo, los otros y el ambiente.

Tanto en las emociones como en su regulación y control intervienen distintos estratos cerebrales en un complejo proceso que encuentran vías de expresión tanto en respuestas fisiológicas como en conductuales.

Las emociones tienen su origen en la herencia adaptativa de la especie y en su encuentro con la vida social, cultural y vincular. Esta última determina que las emociones resulten formas complejas de la actividad psíquica.

En los estados emocionales se caracterizan por la coexistencia de afectos como alegría y tristeza, etc. Permanentemente esta complejidad requiere de mecanismos de balance y control de la psique. Tales mecanismos son propios de la vida social y vincular en cuyo marco se producen aprendizajes y experiencias que permiten formar estrategias de expresión y control o regulación emocional.

De la misma manera que en el campo de la Psicología en general, existen un sinnúmero de teorías acerca de la dinámica de las emociones, sus orígenes, su diversidad y la forma en que se expresan.

¿Qué información tenemos acerca de estos procesos en la vejez?. En el presente trabajo nos ocuparemos del estudio de las emociones en la vejez, y específicamente la explicación de sus cambios en esta etapa de la vida. Esto supone uno de los desafíos más importantes en la actualidad de la Psicología de la vejez. Abordaremos el tema a partir de los vínculos entre el desarrollo emocional y el cognitivo en la vejez.

En la búsqueda de modelos explicativos que integren aspectos cognitivos y afectivos el campo de la Psicología ha sido clásicamente un ámbito adverso. Desarrollos en el campo de la cognición que mostraron un tibio interés por lo emocional que resulta un obstáculo para la comprensión de los aspectos lógicos, o el estudio de los aspectos emocionales que consideraron el ámbito de la vida racional como ajeno incluso opuesto a sus intereses.

Surge a partir de esta división la pregunta acerca de si nuestro psi-

quismo actúa de manera escindida, o existen formas de integración de ambos aspectos.

La investigación en psicología de la vejez, entre otras, ha ido planteando la necesidad de crear modelos integradores cognitivo-emocionales debido a que esta etapa vital muestra, como una de sus características distintivas, la construcción de una síntesis entre experiencia de vida, los conocimientos y el desarrollo de la personalidad.

Existen una diversidad de autores y teorías que intentan dar cuenta de una progresiva integración en el desarrollo cognitivo y emocional a lo largo del curso de la vida. Muchas de estas líneas, se encuentran dentro del marco del paradigma del curso de la vida, por lo tanto le han dado relevancia a los cambios en la mediana edad y en particular en la vejez.

En este Gisela L. Vief (1996) plantea como precursores los trabajos de Piaget, que más allá de las críticas plantea dos formas de conocimiento vinculadas dialécticamente: el figurativo y operatorio. El primero ligado a sentimientos y deseos y conocimientos ligados a nuestra vida social y el otro pensamiento operatorio que intenta liberarse de esas experiencias y reflejar los aspectos formales de la lógica y las leyes.

El modelo teórico de Labouvie Vief de integración dinámica (Dynamic Integration) establece la integración como logro a partir del cual se da la "madurez" del ego. El desarrollo del self y las formas del pensamiento más complejas como por ejemplo el pensamiento post formal entre otros, son una vía de encuentro entre estos dos aspectos tan comúnmente disociados en la Psicología.

Según la autora en cuanto al desarrollo emocional en la adultez y envejecimiento podemos considerar dos patrones aparentemente contradictorio. Una línea demuestra que en los mayores la regulación emocional mejora a partir de un mejor balance con predominio de aspectos positivos sobre los negativos. Otra línea (Carstensen 2000) señala problemas de regulación que resultan de la declinación de recursos cognitivos en la vejez que pueden afectar la regulación emocional. Señala que no son contradictorios sino que hay énfasis diferentes, y que en un caso recae en el proceso de optimización personal y en el otro el énfasis está puesto en la diferenciación y complejidad, en como los individuos coordinan sus sentimientos y los sincronizan con los de los otros. La autora sugiere que un funcionamiento óptimo involucra una integración y coordinación flexible de dos estrategias centrales: optimización y diferenciación.

Según Baltes (2000) en cuanto a los cambios selectivos y compensatorios en las estrategias emocionales, es posible que los efectos del aprendizaje y la práctica hagan a los adultos mayores más competentes en la regulación y el control emocional. Numerosas investigaciones avalan estas ideas.

Nuestra búsqueda se orienta a las causas de lo que entendemos es una característica de la vejez: la posibilidad de una mejor regulación y control emocional producto de mecanismos ligados al manejo de las emociones positivas y negativas a partir de una integración entre cognición y afecto.

Los hallazgos de las últimas décadas presentan una perspectiva positiva acerca de los cambios emocionales en el envejecimiento, indicando que los niveles relativamente altos de bienestar afectivo y estabilidad emocional constituyen la norma más que la excepción,

al menos hasta los 70 u 80 años de edad (Carstensen Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000; Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Kessler, E. M., & Staudinger, U. M. (2009); Teachman, 2006).

Esto ha dado lugar a considerar la denominada "paradoja de la vejez" ya que resulta curioso el por qué los adultos mayores pueden mantener altos niveles de bienestar afectivo cuando se confrontan con el declive biológico y otras pérdidas a nivel psicológico y social. (Scheibe, S. & Carstensen, 2010).

Esta paradoja ha recibido diversas explicaciones. Teorías del desarrollo dentro de la corriente de la *life span theory* ha dado lugar a comprender estos cambios. Es importante aclarar que ambas teorías focalizan su estudio en la regulación afectiva durante el ciclo vital. (Magai, 2001).

Carstensen (2000) plantea una hipótesis explicativa, a partir de considerar una disminución de las capacidades cognitivas en el envejecimiento y un aumento y optimización de los aspectos afectivos en el mismo que resultarían compensatorios.

En cambio la hipótesis nuclear que plantea Labouvie Vief es que los cambios en la regulación del afecto son una función del incremento de la complejidad cognitiva y el desarrollo del Ego. La regulación emocional y los estilos de afrontamiento de los jóvenes están muy influenciados por las convenciones socio culturales vinculadas a la "conducta apropiada" en cada caso. Sin embargo, conforme el individuo se acerca a la mediana edad sus modos de regulación emocional van a ser influenciados por factores contextuales, mayor relativismo que dogmatismo y autodeterminación. Se exteriorizan más emociones y al mismo tiempo se modulan mejor. Esto se produciría por una mejor diferenciación psíquica y auto integración.

La regulación emocional involucra un incremento en complejidad cognitiva afectiva. Tal incremento consiste simultáneamente en balancear y tolerar la competencia entre afectos, experimentando mezcla de diferentes emociones e implementando una estrategia de autorregulación flexible que permite la tolerancia y la ambigüedad. Este proceso puede hacer un pico en la mediana edad con declinación en lo que hace a la complejidad cognitiva en la vejez. Hay considerables diferencias interindividuales.

Se presentan a continuación ejemplos específicos de control emocional surgidos de los resultados de la investigación realizada en la Universidad Nacional de Mar del Plata y la Universidad de Buenos Aires durante los años 2011 y 2012, denominada: "Exploración de las Relaciones entre dimensiones de las emociones percibidas y grupo de edad en personas de Mar del Plata y Buenos Aires" En la misma se administró una entrevista semi-estructurada: orientada a explorar cualitativamente algunas de las dimensiones indagadas con los instrumentos estandarizados. Se consideraron como ejes de la entrevista: control emocional, búsqueda de sensaciones, simulación afectiva y selección de situaciones -búsqueda y evitación- en relación a situaciones concretas que haya experimentado la persona. Se les pidió que aporten relatos de sus propias vivencias en relación a los temas propuestos. Ej. situaciones que evitó o buscó intencionalmente, en las que siente que fue necesario controlar sus emociones, etc.

La muestra estuvo constituida por personas de ambos sexos cuyas edades se encuentren en alguno 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 residan de manera permanente en la ciudad de Mar del Plata o Buenos Aires.

Para la exploración cuantitativa se seleccionará una muestra no probabilística intencional que quedará conformada por 480 sujetos de acuerdo con las siguientes cuotas:

Los datos recolectados mediante la entrevista semi-estructurada fueron analizados de manera cualitativa, mediante el método de comparación constante que permita efectuar categorizaciones y tipologías comprensivas.

Consigna: ¿Cuándo siente una emoción inadecuada para ciertos contextos, es capaz de controlarla o modificarla? Si responde sí, diga cómo lo logra. Si responde no, explique porque no lo logra.

“Por lo general las controlo. Por ejemplo me pone mal cuando tengo que pagar algo y no tengo plata, ahí sí me pongo mal, pero no rompo nada, lo controlo. Trato de arreglarlo, de hablarlo, y así lo resuelvo” .(Hombre, 80 a 90 años)

“Hace unos días fuimos con mi hijo a comer a la casa de unos amigos míos, y resulta que me olvidé de prender la luz de la entrada, y me puse mal porque cuando llegáramos estaría todo oscuro y me dio miedo, entonces tuve que llamar a un vecino para quedarme tranquilo y no me importo decir lo que me pasaba” .(Hombre, 80 a 90 años)

“Sí, totalmente” (70 años. Mujer, 60 a 70 años).

¿Cómo lo logra?

“Y depende del contexto, pero intento en calmar esa sensación, pensando en otra cosa. Trato de calmarme, en ambos sentidos. Si no es correcto, hago como que no me pasa nada” (70 años. Mujer, 60 a 70 años).

“Cuando creo haberlo logrado es porque puedo manejar bien la distancia del tema, cuando no lo doy por logrado me quedo rumiando las posibles respuestas que no supe manejar pero buscando soluciones” (68 años. Mujer, 60 a 70 años).

En estos casos por un lado que el control esta vinculado a la mirada o juicio de otros, así como estrategias distractivas o reflexivas. La integración implica un acuerdo con el otro social, una búsqueda de soluciones conforme a cierto conocimiento de si mismo así como la flexibilidad en el sentido de la dialéctica entre el contexto y las posibilidades.

Conclusiones

Aunque el estudio científico de las emociones en gerontología es relativamente nueva, los desarrollos teóricos son amplios y han dado lugar a una rica cantidad de estudios experimentales. Estos resultan inequívocos respecto de que las emociones de la vejez tienen características distintivas. Las emociones, su expresión y regulación, son consideradas actualmente como aspectos del funcionamiento psíquico a lo largo del ciclo vital y, específicamente, en la vejez.

Algunos datos sugieren además que la integración cognitivo afectiva esta ligada a ganancias en complejidad cognitiva. En síntesis los puntos de acuerdo entre las corrientes mencionadas son esencialmente la importancia en la adultez y vejez de los mecanismos de control emocional y difieren en la explicación de este hecho. La teoría de la integración dinámica atiende un punto esencial, la consideración de la complejidad cognitiva.

Los resultados muestran una diversidad de estilos de regulación con una fuerte impronta vinculada a la deseabilidad social como característica y a la integración entre contexto y posibilidades.

Bibliografía

- Baltes, P.; Staudinger, U. M. (2000) Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, pps. 122 - 136.
- Carstensen, L. L. , Pasupathi, M. , Mayr, U. , & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span . *Journal of Personality and Social Psychology* , 79 , 644 - 655.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press.
- Kessler, E. M. , & Staudinger, U. M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging* , 24 , 349 - 362.
- Kunzmann, U. , Little, T. D. , & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study . *Psychology and Aging* , 15, 511 - 526 .
- Labouvie-Vief, G. (1996). Knowing and Relating: The Lost Dimension of Knowledge in Piaget's Theory. *Culture Psychology*. Vol. 2 pps. 323 - 332.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood . *Current Directions in Psychological Science* , 12, 201 - 206.
- Labouvie-vief, G; Diehl, M. (2000) Cognitive Complexity and cognitive-affective integration: related or separate domains of adult development? *Psychology and Aging*, vol. 15, n13, 490-504
- 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.
- Magai, C. (2001). Emotions over the life span. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 399-426). New York: Academic Press.
- Teachman, B. A. (2006). Aging and negative affect: The rise and fall and rise of anxiety and depression symptoms . *Psychology and Aging* , 21, 201 - 207.