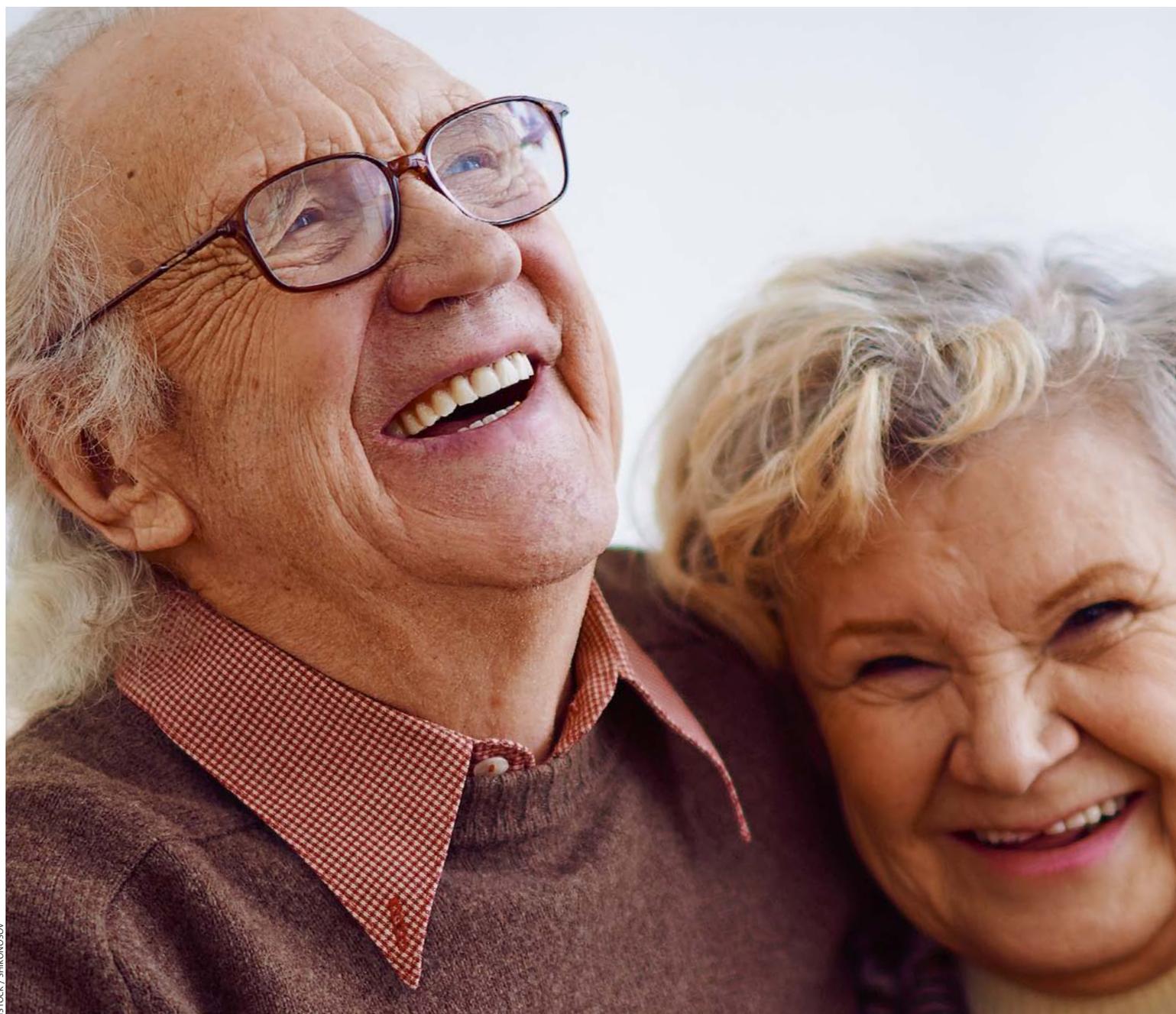


# Estimulación emocional de personas mayores

Las emociones desempeñan un importante papel en la mejora de la calidad de vida durante la vejez. Los programas que combinan la estimulación cognitiva y el entrenamiento de la inteligencia emocional podrían incrementar el bienestar psicológico a esas edades

M.ª DEL CARMEN PÉREZ FUENTES, JOSÉ JESÚS GÁZQUEZ LINARES Y M.ª DEL MAR MOLERO JURADO



## EN POSITIVO

Las personas de edad avanzada tienden a obtener satisfacción de las experiencias positivas más inmediatas.



La vejez está colmada de cambios biológicos, cognitivos y sociales, por lo que, también en esta etapa de la vida, se requiere la puesta en marcha de recursos para afrontarla y lograr una correcta adaptación. Hasta no hace mucho, los estudios sobre el envejecimiento se centraban, en su mayoría, en las capacidades cognitivas y el ámbito social. Sin embargo, la investigación sobre el funcionamiento de las emociones en la vejez ha experimentado un auge. Entre otros aspectos, se ha constatado que la educación de las emociones en las personas mayores favorece su bienestar psicológico. En 2008, Lorenzo Fariselli y Massimiliano Ghini, de la Universidad de Bolonia, junto con Joshua Freedman, experto en el desarrollo de la inteligencia emocional, publicaron un estudio con 405 sujetos de 20 a 70 años. Encontraron que, a medida que envejecen, las personas que tienen más oportunidad de aprender acerca de las emociones y sus manifestaciones aumentan el vocabulario emocional y experimentan más y más variadas situaciones de la vida. La importancia de estos hallazgos reside en la existencia de un componente de la inteligencia emocional implicado en el desarrollo personal, es decir, que la mayoría de los humanos va a mejorar en estas competencias simplemente a través de la experiencia vital. Ello refuerza la afirmación de que la inteligencia emocional se puede aprender.

El hecho de que durante la senectud se reduzcan los recursos somáticos para hacer frente a la activación fisiológica derivada de la emoción contribuye a que el entrenamiento de la capacidad emocional goce de mayor relevancia en esta etapa de la vida. Una persona mayor podría presentar dificultades para percibir las señales que las emociones provocan en el plano fisiológico, lo que interfiere tanto en el reconocimiento como la expresión y el control de estas.

Con el fin de ahondar en el conocimiento de las emociones en las personas mayores, dentro de la psicología de la vejez se ha iniciado una novedosa área de estudio: el envejecimiento emocional. Se trata del análisis sobre los cambios emocionales que experimentan los individuos de edad avanzada. Destacan tres enfoques teóricos: el modelo de inteligencia emocional de Peter Salovey, actual presidente de la Universidad Yale, y John Mayer, de la Universidad de New Hampshire; la teoría de la selectividad emocional, de Laura Carstensen, del

Centro para la Longevidad de Stanford, y la resolución de problemas cotidianos de alta relevancia (*saliencie*) emocional.

## Los tres enfoques teóricos

Salovey y Mayer afirman que una persona con un alto nivel de inteligencia emocional es capaz de reconocer tanto las emociones propias como las ajenas y mostrar un rendimiento óptimo en la percepción, comprensión y regulación de las mismas. De esta manera, el propio sujeto logra modificarlas para alcanzar un estado emocional adecuado. Desde este enfoque se hace referencia al conjunto de habilidades necesarias para procesar información emocional, mejorar el rendimiento en tareas cognitivas y facilitar el funcionamiento social. Por tanto, una persona mayor que cuente con competencias emocionales suficientes será menos vulnerable a las crisis y cambios característicos de esta etapa y afrontará con mayor éxito todo tipo de situaciones estresantes.

Según Castensen, las personas mayores presentan unas metas motivacionales focalizadas en el presente, a diferencia de los más jóvenes, que se marcan proyectos a medio y largo plazo. Es por ello por lo que las personas de edad avanzada tienden a obtener satisfacción a partir de las experiencias positivas más inmediatas. Se trata del «efecto de positividad», es decir, la tendencia a prestar atención a la información positiva. Este modo de atender a la información emocional da lugar a la evitación de emociones negativas y favorece la selección de actividades y vínculos para ello.

En cuanto a la resolución de problemas cotidianos de alta relevancia emocional, se trata de un modelo de regulación que analiza los recursos que las personas mayores utilizan para resolver situaciones emocionalmente problemáticas que surgen en la vida cotidiana. Según los resultados obtenidos a partir de esta línea de investigación, en situaciones de conflicto con personas emocionalmente cercanas, los adultos mayores prefieren el uso de estrategias de regulación emocional reflexivas en lugar del afrontamiento directo. Según Abby Heckman Coats, y Fredda Blanchard Fields (1949-2010), del Instituto de Tecnología de Georgia, los mayores presentan respuestas más flexibles, más heterogéneas, maduras y efectivas que los adultos jóvenes. Es decir, ante un conflicto interpersonal, los jóvenes focalizan su atención hacia situaciones puntuales; en cambio, las personas

## EN SÍNTESIS

**Entrenar los sentimientos**

**1** La estrecha relación entre cognición y emoción hace que las emociones deban tenerse en cuenta para el bienestar y la salud durante la vejez.

**2** Aunque los adultos mayores usan estrategias más adecuadas para el control de las emociones que los jóvenes, estas resultan pasivas.

**3** Los programas informáticos de estimulación podrían ayudar al entrenamiento de la inteligencia emocional a edades avanzadas.

mayores lo perciben como un proceso que requiere de una comprensión global de la situación, donde se valoran sus posibles formas de resolución.

Por ejemplo, en una situación de conflicto familiar donde se mantienen fuertes discusiones entre hermanos adultos y sus respectivos cónyuges, no se seguirá el mismo proceso de resolución si esta ocurre en la etapa adulta o en etapas posteriores. Probablemente, en el caso del adulto el foco de atención tiende a limitarse a hechos acontecidos durante los últimos enfrentamientos, mientras que el anciano tiende a valorar aspectos más genéricos del conflicto, o incluso se remontará a los acontecimientos que originaron la disputa, valorando las diferentes posibilidades de resolución del mismo.

**Cognición y emoción**

Aunque los adultos mayores regulen y utilicen estrategias más adecuadas para el control de las emociones que los jóvenes, estas herramientas resultan pasivas. Durante la vejez también disminuye la capacidad de integración del binomio cognición y emoción, lo que no ocurre en la etapa adulta. En este sentido, la mayoría de las teorías sobre la emoción coinciden en que los procesos cognitivos son parte esencial de las emociones y que estas, a su vez, constituyen un poderoso sistema motivacional que ejerce influencia sobre la percepción, la cognición, el afrontamiento y la creatividad. Se podría decir que un análisis de la conducta en el que se descuida la emoción, atendiendo solo al estudio de la cognición, estaría incompleto.

Para resumir, a medida que envejecemos se dan cambios en el repertorio de estrategias emocionales que ponemos en marcha. Pero a partir de cambios selectivos y compensatorios en las preferencias y estrategias emocionales es posible que los efectos del aprendizaje y la experiencia contribuyan a que los adultos mayores se muestren más competentes en su regulación emocional.

En estos procesos destaca la importancia que desempeña la inteligencia emocional para que las personas mayores cuenten con los recursos necesarios que les permitan enfrentarse a una etapa repleta de cambios y retos novedosos que ponen a prueba su capacidad adaptativa, por ejemplo, a nuevas situaciones derivadas de acontecimientos vitales estresantes, como la llegada de la jubilación, el fallecimiento del cónyuge, la pérdida de autonomía personal, cambio de roles familiares, etcétera.

Otro aspecto a tener en cuenta es la atención emocional, la cual se halla relacionada con una capacidad cognitiva, en concreto, con la memoria. A medida que se envejece aumenta la capacidad o tendencia a focalizar la atención en los aspectos positivos en vez de en los negativos. Lo mismo sucede con la memoria: durante la vejez aumenta la probabilidad de recordar la información positiva frente a la negativa.

Este fenómeno ha contribuido a que la investigación actual gire en torno a los efectos que la emoción ejerce sobre el recuerdo. Según se ha constatado, existe un sesgo en el envejecimiento que nos lleva a que el individuo aumente la vivencia de las emociones positivas y limite la frecuencia de las negativas, a pesar de que en esta etapa de la vida se supone que son más numerosos los eventos negativos que los positivos. Por tanto, existe una diferencia clara entre los jóvenes, quienes se decantan por los estímulos emocionalmente intensos (sean positivos o negativos) y los adultos de edad avanzada, quienes prefieren los estímulos positivos, aunque de intensidad menor.

**Salud en el envejecimiento**

Partiendo del papel determinante que cumplen las emociones en la conducta, se aboga por la existencia de una estrecha relación entre emoción y salud. Esta vinculación se torna bidireccional en la medida en que las emociones podrían influir sobre la percepción de la propia salud; de la misma forma, el estado de salud o el hecho de padecer una determinada enfermedad pueden afectar a las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional. Así, por ejemplo, la inhibición de la expresión emocional se ha asociado con la progresión de enfermedades crónicas, entre ellas, las dolencias cardiovasculares.

En otros casos, se han analizado los beneficios de la inteligencia emocional y su papel protector sobre la salud física y mental. Mientras que la afectividad negativa se ha relacionado con un mayor riesgo de mortalidad en las edades mediana y avanzada, las emociones positivas promueven la resistencia a la enfermedad. En un metanálisis de 35 estudios, Yoichi Chida y Andrew Steptoe, del Colegio Universitario de Londres, encontraron que el afecto positivo se asociaba con una menor mortalidad en poblaciones sanas y en personas infectadas con el VIH,

con riesgo de enfermedad cardiovascular o con insuficiencia renal.

Por otro lado, las emociones ejercen un efecto modulador en la percepción o regulación del dolor. Las emociones positivas atenúan la sensación de dolor, mientras que la intensidad de este último puede llegar a aumentar a causa de los sentimientos negativos.

También se ha comprobado que el déficit en la percepción y regulación emocional supone una de las piezas clave en el desarrollo de los trastornos mentales. En 2012, Sandra J. Lloyd y otros investigadores de la Universidad Northcentral en Prescott Valley se preguntaron en qué medida la inteligencia emocional podía funcionar como predictor de la depresión. En una muestra de 128 adultos mayores aplicaron la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On. Los resultados mostraron que, por cada punto positivo en el cuestionario de inteligencia emocional, el riesgo de depresión disminuía en un 6 por ciento. En este caso, una mejora en la inteligencia emocional tendría un efecto beneficioso sobre la evolución de la sintomatología depresiva en personas mayores.

### Cambios en las relaciones sociales

Con el envejecimiento acontecen múltiples cambios en la configuración de las relaciones sociales, las cuales constituyen un componente fundamental en la configuración de los procesos emocionales del individuo. Por ello, resulta fundamental dotar a los mayores de herramientas suficientes para responder de manera adecuada ante las propias emociones y lograr una regulación óptima de los procesos de comunicación, que tienen lugar en la interacción social. Estrechamente relacionada con la experiencia social se encuentra la empatía.

En algunos casos, se diferencia entre empatía emocional y empatía cognitiva como requisitos indispensables para un adecuado funcionamiento social. La primera se refiere a la capacidad para experimentar una respuesta empática a partir de la observación de una emoción que experimenta otra persona; la segunda se define como la habilidad para ponerse en el lugar de otra persona e hipotetizar acerca de sus pensamientos y sentimientos, teniendo en cuenta su perspectiva. Con la edad disminuyen los recursos cognitivos, mientras que los afectivos se mantienen estables a lo largo del ciclo vital.



No obstante, en la población mayor se precisa la identificación de competencias emocionales que no han sido adquiridas adecuadamente o que se encuentran aún por desarrollar. Las terapias para las personas mayores deben tener en cuenta tanto la estimulación cognitiva como el entrenamiento de habilidades propias de la inteligencia emocional (como atención, comprensión, control y expresión de las emociones, propias y de otros).

### Envejecimiento activo

En los últimos años, los programas de envejecimiento activo ocupan un lugar privilegiado entre las intervenciones que se están llevando a cabo con el colectivo de personas mayores. De entre la gran variedad de propuestas destacan aquellas iniciativas que tienen como objetivo la conservación de las funciones cognitivas superiores o las que abogan por la educación de las emociones.

Se trata de proveer de recursos personales y sociales suficientes, para el afrontamiento de las situaciones de cambio, que con frecuencia van asociadas a la vejez y que pueden suponer importantes fuentes de estrés durante esta etapa. A menudo, los cambios que acontecen durante la senectud (sea por la pérdida progresiva de autonomía funcional, el declive en las funciones cognitivas o el fallecimiento de personas allegadas) implican

### IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Una persona mayor podría presentar dificultades para reconocer las respuestas fisiológicas que causan las emociones.

**El déficit en la regulación emocional supone una pieza clave en el desarrollo de las enfermedades mentales**

**Las terapias para personas mayores deben tener en cuenta tanto la estimulación cognitiva como el entrenamiento de la inteligencia emocional**

la necesidad de «reconfigurar» la dinámica y el funcionamiento sociofamiliar, los roles y el estilo de vida, lo que requiere de un afrontamiento.

El hecho de trabajar de forma conjunta ambos aspectos (cognición y emoción) supone un avance con respecto a los métodos tradicionales utilizados en la intervención de capacidades cognitivas en personas mayores. Esto, unido al uso de las nuevas tecnologías, hace de los programas de estimulación cognitiva e inteligencia emocional una herramienta efectiva e innovadora para la intervención en el colectivo de mayores, presenten deterioro cognitivo o no. Sin embargo, en el campo de la intervención cognitiva —y recientemente, también emocional— computarizada, son escasos los estudios que puedan servir de guía para mejorar el desarrollo de herramientas de este tipo dirigidas a personas mayores. De ahí, el carácter innovador del programa terapéutico de estimulación cognitiva e inteligencia emocional para personas mayores que proponemos desde la Universidad de Almería y en el que han colaborado también África Martos Martínez, Fernando Cardila Fernández y Ana Belén Barragán Martín.

A grandes rasgos, este consiste en una aplicación para tableta y combina técnicas de estimulación cognitiva con recursos para el entrena-

miento de habilidades propias de la inteligencia emocional.

### El programa de estimulación

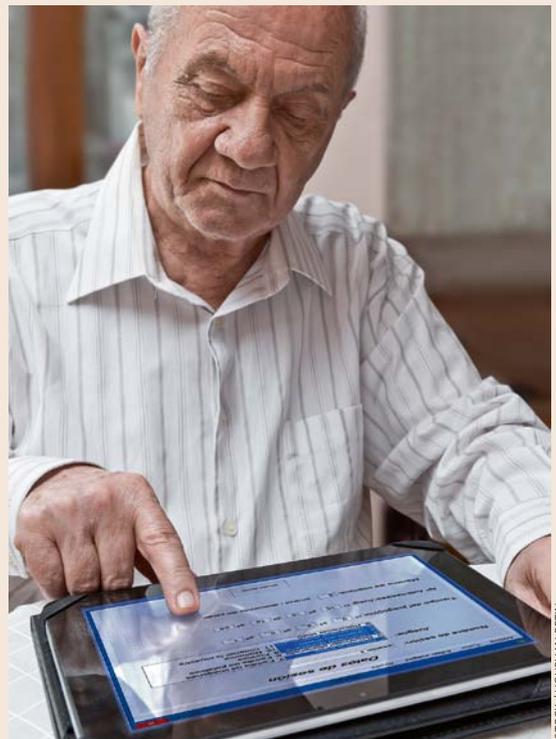
En diferentes sesiones de entrenamiento, el usuario debe resolver diversas actividades, cuya dificultad se adapta a sus necesidades. En cada uno de los ejercicios debe responder mediante la manipulación de cubos. Esta manera de responder supone una evolución con respecto a los métodos tradicionales, en los que el individuo es un mero receptor de contenidos y donde su respuesta se reduce a presionar una tecla. Este recurso informático permite trabajar las funciones cognitivas (memoria y atención, entre ellas), así como la inteligencia emocional (reconocimiento de emociones, autoconcepto, autoestima, manejo y control de emociones, empatía, etcétera). Aunque la variabilidad de tareas y contenidos es amplia, la presentación de contenidos incluye, en mayor o menor medida, carga emocional.

Para comprobar si el programa beneficia a los usuarios, pedimos a más de 150 participantes, mayores de 55 años, que llevaran a cabo las diferentes actividades en un total de 40 sesiones durante un período de seis meses. Antes y después del entrenamiento se evaluó, mediante test, la

### Programa terapéutico de estimulación

El programa terapéutico de estimulación cognitiva e inteligencia emocional para personas mayores que hemos elaborado desde el grupo de investigación psicológica y médica a lo largo del ciclo vital, de la Universidad de Almería, se realiza mediante una tableta digital. Esta herramienta informática permite la manipulación directa, a través de la pantalla táctil, de los cubos con imágenes o palabras que la actividad presenta. El objetivo es trabajar, por un lado, la conservación y la mejora del rendimiento de las personas mayores en tareas que requieren la puesta en marcha de las funciones ejecutivas y, por el otro, incrementar y aprovechar las estrategias en el manejo de las emociones.

Entre las actividades cognitivas se encuentran: ordenar números, crear palabras, relacionar imágenes, memorizar el orden de pictogramas, ordenar acciones secuenciales, crear una historia con dibujos, memorizar palabras y frases, completar la frase, detectar la palabra discordante, discriminar números iguales, relacionar imágenes y conceptos, y ordenar fechas. También se incluyen actividades para entrenar el control y la expresión de las emociones (véase el recuadro «Actividades para el entrenamiento de la inteligencia emocional»).



ISTOCK / UCURHAN BETIN

## Actividades para el entrenamiento de la inteligencia emocional

Para el entrenamiento de la inteligencia emocional, el programa terapéutico de la Universidad de Almería incluye diversas actividades. Algunas de ellas son:

### Relacionar pictogramas con palabras

Tres cubos contienen un pictograma que representa una emoción; otros tres muestran una palabra. El sujeto debe unir cada palabra con la emoción del pictograma correspondiente.

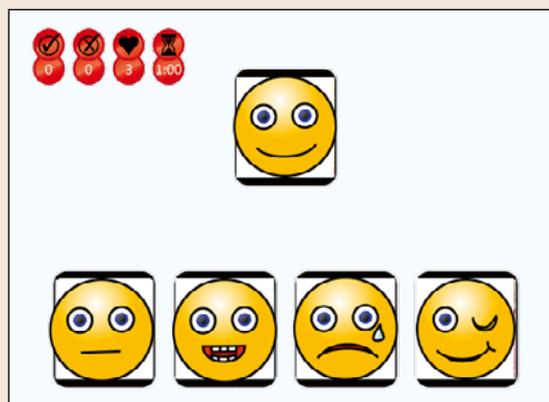


### Relacionar imágenes con palabras

Tres cubos contienen otras tantas imágenes que muestran diversas situaciones; tres cubos más contienen cada uno una palabra que expresa una emoción. Los cubos se presentan de manera desordenada. La tarea consiste en reunir cada imagen con la palabra que exprese la emoción correspondiente.

### Discriminar emoticonos iguales

Un cubo contiene un emoticono que expresa una emoción y que será el cubo guía. Los demás contienen emoticonos: unos coinciden con el emoticono del cubo guía y otros no. La actividad consiste en manipular los cubos a través de la pantalla táctil y elegir los que contengan emoticonos que sean iguales al del cubo guía.



CORTESÍA DE LOS AUTORES

calidad de vida relacionada con la salud, la inteligencia emocional y la memoria de los sujetos. Además, se registró el tiempo de ejecución en cada sesión. Tras la implementación del programa, se observó una mejora en diversas dimensiones evaluadas (calidad de vida e inteligencia emocional), así como una reducción de los fallos de memoria cotidiana.

### Ventajas del formato digital

Dado que el uso de las nuevas tecnologías va a constituirse como herramienta de uso generalizado, es importante la labor de inclusión progresiva de recursos de este tipo entre la población mayor para la mejora de su calidad de vida. Este nuevo formato de interacción proporciona al jugador una sensación de mayor control sobre la tarea, lo que se traduce en un aumento en la seguridad y confianza en sí mismo, una mejora de la autoestima, incremento de la motivación, etcétera. Además, la propia aplicación genera un archivo con los registros de la ejecución del usuario (tiempo de reacción, número de aciertos, entre otros), lo que facilita el registro de su evolución. Asimismo, el programa de estimula-

ción puede personalizarse a través de la inclusión de imágenes del usuario o de sus familiares. Ello va a permitir en un futuro cercano la aplicación de este programa a enfermos de alzhéimer mediante fotografías de la familia, entre otras.

En definitiva, todo apunta a que los programas pensados para el incremento del bienestar y la salud durante la vejez deben tener en cuenta tanto la estimulación cognitiva como el entrenamiento de la inteligencia emocional. Además, la inclusión de las personas mayores en el mundo de las nuevas tecnologías destaca como una de las líneas de actuación actuales para el envejecimiento activo.



M.<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes, José Jesús Gázquez Linares y M.<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado son psicólogos y trabajan como docentes en el departamento de psicología de la Universidad de Almería.

### Para saber más

Análisis de la memoria cotidiana en alumnos del programa universitario para mayores en Almería. J. J. Gázquez, M. C. Pérez-Fuentes y J. J. Carrión en *European Journal of Education and Psychology*, vol. 3, págs. 155-165, 2010.

Brief emotional intelligence inventory for senior citizens (EQ-I-M20). M. C. Pérez-Fuentes et al. en *Psicothema*, vol. 26, n.º 4, págs. 524-530, 2014.

Estimulación de la inteligencia emocional en mayores: El programa PECE-PM. M. C. Pérez-Fuentes et al. en *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, vol. 4, n.º 3, págs. 329-339, 2014.

### En nuestro archivo

Cerebro senescente. Christian Behl en *MyC* n.º 29, 2008.