

Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad

María Márquez-González, María Izal Fernández de Trocóniz, Ignacio Montorio Cerrato y Andrés Losada Baltar*
Universidad Autónoma de Madrid y * Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

Los estudios que analizan las diferencias asociadas a la edad en la experiencia y la regulación emocional son escasos y han sido realizados en su mayoría con población estadounidense. Este estudio explora, en población adulta española, las diferencias asociadas a la edad en variables relacionadas con la experiencia emocional (bienestar subjetivo e intensidad emocional) y la regulación emocional (control emocional subjetivo y tres mecanismos de regulación emocional: selección de situaciones, rumiación y supresión emocional). Participan 160 personas pertenecientes a tres grupos distintos de edad: jóvenes, mediana edad y mayores. Los resultados revelan que las personas mayores presentan un menor nivel de satisfacción con la vida y de intensidad emocional positiva que las jóvenes, así como una mayor puntuación que éstas en control emocional percibido, moderación del afecto positivo, madurez emocional y supresión emocional. Los resultados apoyan parcialmente la hipótesis de la madurez emocional asociada al envejecimiento y sugieren peculiaridades del control emocional en las personas mayores no analizadas hasta el momento, tales como la moderación de su experiencia emocional, particularmente de las emociones positivas.

Emotional experience and regulation across the adult lifespan: Comparative analysis in three age groups. The studies focused on age-related differences in emotional experience are still scarce, and most of them have been conducted with North-American samples. This study explores the presence of age-related differences in some facets of emotional experience (subjective well-being and emotional intensity), as well as in variables related to emotion regulation (subjective emotional control and three emotion-regulation mechanisms: situation selection, emotion suppression, rumination) in the Spanish population. One hundred and sixty people from three age groups (younger, middle-aged and older adults) participated in the study. Older participants reported lower levels of life satisfaction and positive emotional intensity than younger ones, as well as higher levels of perceived emotional control, emotional maturity and leveling of positive affect, and more use of emotion suppression. The results partially support the emotional maturity hypothesis of emotional functioning in old age, but also suggest that older adults' emotional regulation may present important peculiarities which have not yet been addressed in the extant literature, such as the moderation or limitation of emotional experience, especially positive emotions.

El interés de la investigación psicológica sobre las diferencias asociadas a la edad y los cambios psicológicos experimentados a lo largo del ciclo vital se ha centrado preferentemente en el análisis de las modificaciones en el funcionamiento cognitivo y psicosocial de las personas, habiéndose dedicado menos atención al análisis de las diferencias entre grupos de edad en cuanto al funcionamiento afectivo. Los estudios existentes, realizados principalmente con población estadounidense, sugieren la necesidad de considerar las emociones y su regulación de cara a comprender el comportamiento de las personas y su adaptación a lo largo del ciclo vital (Charles y Carstensen, 2007).

La relevancia del estudio de la experiencia emocional y su regulación se encuentra avalada por estudios que muestran que las emociones influyen tanto sobre procesos cognitivos como la toma de decisiones (por ejemplo, Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas y Niedenthal, 2000) como sobre el funcionamiento de sistemas orgánicos como el cardiovascular (por ejemplo, Ostir, Markides, Peek y Goodwin, 2001) o el inmune (por ejemplo, Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles y Glaser, 2002). Igualmente, existe evidencia empírica de que los mecanismos de regulación emocional, definidos como cualquier intento que realizan las personas para modificar un estado emocional, bien alterando alguno de los factores que anteceden a la emoción (por ejemplo, selección de situaciones), bien modificando algún componente de la emoción en sí misma (por ejemplo, supresión de la respuesta emocional), tienen una influencia fundamental sobre el bienestar subjetivo y la salud física (Gross y John, 2003) (para un análisis detallado del constructo *regulación emocional*, véase Gross, 1998). Además, esta influencia parece ganar en importancia a medida que los individuos enveje-

cen, debido a la reducción asociada al envejecimiento en los recursos somáticos para afrontar las consecuencias de la activación fisiológica asociada a las emociones (Considine y Magai, 2002).

En una revisión de los estudios sobre las diferencias asociadas a la edad en la experiencia y la regulación emocional, Márquez-González, Izal, Montorio y Pérez-Rojo (2004) exponen que, aunque la inconsistencia de los resultados predomina todavía en esta área de estudio, parece que las principales características diferenciales de la experiencia y regulación emocional de las personas mayores, en comparación con las más jóvenes, podrían encontrarse en: a) el nivel fisiológico de las emociones: una disminución de la reactividad cardiaca ante estímulos emocionales (Levenson, Carstensen, Friesen y Ekman, 1991); b) el nivel subjetivo de la experiencia emocional: una disminución en la frecuencia de las emociones negativas (Charles, Reynolds y Carstensen, 2001; Ryff, 1989) y una menor intensidad de la experiencia emocional (Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean, 1992); c) la interacción entre emoción y cognición: aumenta la relevancia de los estímulos emocionales en el procesamiento de la información, apareciendo sesgos atencionales hacia la información emocional gratificante (Mather y Carstensen, 2005); d) el control emocional subjetivo: mayor control emocional percibido, mayor estabilidad y madurez emocional y mayor moderación del afecto positivo (Lawton et al., 1992); y e) los mecanismos de regulación emocional: las personas mayores emplean más mecanismos regulatorios de tipo «preventivo», centrados en los antecedentes de la emoción (por ejemplo, selección de situaciones), en detrimento de estrategias regulatorias centradas en la respuesta emocional (por ejemplo, supresión emocional) (Gross et al., 1997).

En resumen, los resultados de los estudios revisados parecen apoyar la hipótesis de la madurez emocional asociada al envejecimiento, según la cual la mayor experiencia acumulada por las personas mayores a lo largo de su vida les proporcionaría una mayor capacidad para ejercer control sobre sus emociones y optimizar su experiencia emocional, evitando las sobrecargas emocionales (Lawton et al., 1992). Los estudios revisados respaldan asimismo la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Carstensen, 1993), según la cual el envejecimiento iría acompañado por un giro motivacional que sitúa la optimización de la experiencia emocional y la extracción de significado en el primer lugar de la jerarquía de metas, convirtiendo la regulación emocional efectiva, fundamentalmente de tipo «preventivo» (selección de relaciones interpersonales y situaciones a las que se enfrentan), en una característica de la edad avanzada.

A pesar de que cada vez es mayor el conocimiento sobre las diferencias asociadas a la edad en la experiencia y regulación emocional, la evidencia empírica disponible proviene casi de forma exclusiva de estudios realizados con población estadounidense. Dada la gran influencia que ejercen los factores contextuales, históricos y culturales sobre el comportamiento humano (por ejemplo, Guarino, Feldman y Roger, 2005), sería un error generalizar estos hallazgos a otras poblaciones. Por otro lado, son especialmente necesarios nuevos estudios que analicen la existencia de diferencias asociadas a la edad en mecanismos concretos de regulación emocional sobre los que apenas se dispone de información en este sentido (por ejemplo, la rumiación).

De cara a incrementar el conocimiento sobre la relación entre la edad y el funcionamiento emocional, el presente estudio explora, en población española, las diferencias asociadas a la edad en una serie de variables relacionadas con la experiencia y la regula-

ción emocional, cuyo interés de cara a comprender los patrones de cambio y estabilidad a lo largo del ciclo vital en el funcionamiento afectivo ha sido sugerido en estudios previos. Concretamente, se analizan las siguientes variables: a) relativas a la experiencia emocional: por un lado, el bienestar subjetivo, específicamente, la frecuencia de emociones positivas y negativas y la satisfacción con la vida y, por otro lado, la intensidad emocional; c) relativas al control emocional subjetivo: control emocional percibido, madurez emocional y moderación del afecto positivo; y d) mecanismos de regulación emocional: selección de situaciones, supresión emocional y rumiación. El control emocional subjetivo se ha incluido en el estudio atendiendo a la relación directa documentada por algunos estudios entre la percepción subjetiva de competencia emocional y la regulación emocional efectiva (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

En base a resultados de estudios previos, se hipotetizó que las personas mayores, en comparación con las más jóvenes, informarían de un menor nivel de afecto negativo e intensidad emocional, de un mayor nivel en las variables relativas al control emocional subjetivo, y de un mayor empleo de la selección de situaciones, en detrimento del empleo de la supresión emocional. Aunque en la literatura no ha sido habitual la inclusión de un grupo de personas de mediana edad, en este trabajo sí se ha incluido este grupo de edad, si bien con un objetivo fundamentalmente exploratorio que explica el que no se establecieran hipótesis respecto al mismo.

Método

Participantes

La muestra inicial del estudio estuvo compuesta por 164 participantes de tres grupos de edad, eliminándose 2 por sospecha de deterioro cognitivo (puntuación < 23 en el MEC; Lobo et al., 1979) y otros 2 por presentar un perfil atípico multivariado de puntuaciones de acuerdo con el criterio de Tabachnick y Fidell (1996). Los datos sociodemográficos de la muestra final se muestran en la tabla 1. El nivel de educación formal era superior en el grupo de participantes jóvenes que en los otros dos grupos de edad, y en el grupo de mediana edad con respecto al grupo de participantes mayores ($F_{(2,157)} = 50,7$; $p < 0,01$). Los participantes jóvenes y de mediana edad fueron reclutados a través de la técnica «bola de nieve», consistente en la ampliación progresiva de la muestra a partir de los contactos proporcionados por los participantes inicialmente seleccionados por los miembros del equipo de investigación siguiendo un criterio de conveniencia. Los participantes mayores fueron voluntarios asistentes a diferentes centros culturales colaboradores.

Tabla 1
Datos sociodemográficos de la muestra

Grupo de edad	N	Edad		Sexo (% mujeres)	Años de educación (D.T)
		Media (D.T)	Rango		
Jóvenes	55	26,6 (3,5)	20-33	47,3	18,3 (3,6)
Mediana edad	54	50,1 (8,7)	40-59	59,3	13,5 (5,7)
Mayores	51	68,1 (6,8)	60-84	64,7	7,8 (6,1)
Total	160	47,8 (18,5)	20-84	56,9	13,3 (6,7)

Instrumentos

Siempre que estuvieran disponibles, se han utilizado instrumentos adaptados al castellano y cuya aplicación a la población mayor estuviera previamente validada. Cuando esto no ha sido posible, se ha realizado un proceso de traducción inversa y adaptación de los instrumentos. Una copia de los instrumentos adaptados puede solicitarse a los autores.

Experiencia emocional

Bienestar subjetivo

Afecto positivo y negativo. La frecuencia con que las personas experimentan habitualmente emociones agradables y desagradables se evaluó a través de la Escala PANAS de Afecto Positivo y Afecto Negativo (Positive Affect and Negative Affect Schedules; Watson, Clark y Tellegen, 1988; adaptación española de Sandín et al., 1999), compuesta por dos subescalas de 10 adjetivos cada una que designan, respectivamente, emociones positivas y emociones negativas, con opciones de respuesta tipo Likert de 5 puntos (0= casi nunca y 4= muy frecuentemente). Los índices de consistencia interna (Cronbach) encontrados en este trabajo para las escalas de afecto negativo y positivo han sido, respectivamente, 0.88 y 0.81 en la población general, y 0.82 y 0.88 en los mayores.

Satisfacción con la vida. Se evaluó a través de la versión española de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; adaptación española de Pons, Atienza, Balaguer y García-Merita, 2002), compuesta por 5 ítems (por ejemplo, «En general, mi vida real se acerca a mi vida ideal») con formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos (1= totalmente en desacuerdo; 7= totalmente de acuerdo). El índice de consistencia interna (Cronbach) obtenido ha sido 0.85 para la muestra general y 0.77 en los mayores.

Intensidad emocional

Para este trabajo se ha traducido y adaptado la Escala de Intensidad Emocional Reducida (EIS-R; Geuens y De Pelsmacker, 2002), compuesta por 9 ítems relacionados con afecto positivo (subescala de Intensidad Emocional Positiva; IEP) y 8 con afecto negativo (subescala de Intensidad Emocional Negativa; IEN). La adaptación ha supuesto la inclusión de un ítem de intensidad emocional positiva de la escala EIS original (Bachorowski y Braaten, 1994) y, puesto que algunos ítems de la EIS-R eran más relevantes para las personas jóvenes (por ejemplo, «Acaba de empezar una relación amorosa. Se siente...»), se desarrolló un ítem nuevo en cada subescala, centrado en situaciones emocionales en la familia («Cuando a un familiar al que quiero mucho le ocurre algo bueno/malo, me siento...»), de cara a maximizar la relevancia del contenido para todos los grupos de edad. Así, las subescalas IEP e IEN estuvieron finalmente compuestas por 11 y 9 ítems, respectivamente, con formato de respuesta de 5 puntos (0= nivel mínimo de intensidad emocional a 4= nivel máximo de intensidad emocional). Los índices de consistencia interna (Cronbach) han sido, para la muestra total, 0.85 (subescala IEP), 0.79 (subescala IEN) y 0.85 (escala total), y para la submuestra de personas mayores, 0.82 (subescala IEP), 0.64 (subescala IEN) y 0.82 (escala total).

Control emocional subjetivo

1. Control emocional percibido. Fue evaluado mediante la Escala de Control Cognitivo de Lawton et al. (1992), com-

puesta por 10 ítems con formato de respuesta de 3 opciones (0= nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí) que evalúan la autopercepción que las personas tienen sobre su habilidad para ejercer dominio sobre sus emociones (por ejemplo, «Cuando me enfrente a emociones fuertes, me resulta fácil autocontrolarme»). Se ha encontrado un índice de consistencia interna (Cronbach) de 0.70 en la muestra total y de 0.61 en la de personas mayores.

2. Madurez emocional. Ha sido evaluada a través de la Escala de Madurez Emocional de Lawton et al. (1992), compuesta por 5 ítems con formato de respuesta de 3 opciones (0= nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí) que evalúan la moderación o limitación de las experiencias emocionales, considerada por sus autores como el fruto del aprendizaje de los beneficios de evitar o minimizar las sobrecargas emocionales (por ejemplo, «Tanto los placeres como las preocupaciones disminuyen a medida que me hago mayor»). Se ha obtenido un índice de consistencia interna (Cronbach) de 0.67 en la muestra total y 0.64 en la de personas mayores.
3. Moderación del afecto positivo. Ha sido evaluada mediante la Escala de Moderación del Afecto Positivo de Lawton et al. (1992). Consta de 5 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 3 opciones de respuesta (0 = nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí) (por ejemplo, «Las cosas me siguen interesando, pero pocas son tan emocionantes como eran cuando era más joven»). Se ha encontrado un índice de consistencia interna (Cronbach) de 0,76 en la muestra total y 0,72 en los mayores.

Mecanismos de regulación emocional

1. Selección de situaciones: estrategia de regulación emocional preventiva consistente en planificar y seleccionar las situaciones a las que uno se enfrenta de cara a evitar la ocurrencia de emociones negativas y aumentar la probabilidad de experimentar emociones positivas (Gross, 1998). Se evaluó a través de 3 ítems seleccionados del instrumento empleado por Lawton et al. (1992) por presentar un contenido directamente relacionado con este tipo de regulación emocional (por ejemplo, «Elijo mis actividades con mucho tacto y cuidado, de forma que me proporcionen la cantidad de activación emocional justa, ni demasiado excesiva, ni demasiado poca»). El formato de respuesta ha sido tipo Likert de 3 puntos (0= nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí). Se ha obtenido un índice de consistencia interna (Cronbach) de 0.66 en la muestra total y 0.45 en los mayores.
2. Rumiación: hace referencia al mantenimiento de la actividad de pensamientos negativos y una focalización pasiva y repetitiva en las propias emociones negativas (Nolen-Hoeksema, 2000). Se ha evaluado a través de la versión reducida del Cuestionario de Estilos de Respuesta a la Tristeza (Davis y Nolen-Hoeksema, 2000), compuesta por 10 ítems con un formato de respuesta tipo Likert con 4 opciones de respuesta (0= nunca; 3= siempre). Se ha encontrado un índice de consistencia interna (Cronbach) de 0.85 en la muestra total y 0.89 en los mayores.
3. Supresión emocional: la inhibición voluntaria de la expresión de las emociones se evaluó a través de la Subescala de

Supresión del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-S; Gross y John, 2003), que incluye 4 ítems (por ejemplo, «Me suelo guardar las emociones para mí mismo/a») con formato de respuesta tipo Likert de 3 opciones (0= nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí). Se ha obtenido un índice de consistencia interna (Cronbach) de 0.81 en la muestra total y 0.78 en los mayores.

Resultados

Las tablas 2 y 3 presentan, respectivamente, los descriptivos de las variables relativas a la experiencia emocional y de las relacionadas con el control emocional subjetivo y la regulación emocional. Los datos presentados corresponden a las variables originales no transformadas, de cara a facilitar su interpretación.

Una serie de AVARs reveló la presencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en el nivel de afecto positivo ($F_{(2,156)}= 6,3; p<.01$), la intensidad emocional positiva ($F_{(2,157)}= 21,0; p<.01$) y la satisfacción con la vida ($F_{(2,157)}= 7,5; p<.01$). Las comparaciones post-hoc revelaron que los participantes jóvenes presentaban un mayor nivel de afecto positivo que los de mediana edad, así como niveles de intensidad emocional positiva y satisfacción con la vida superiores a los presentados por las personas de mediana edad y mayores (tabla 2).

En cuanto al control emocional subjetivo (tabla 3), existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad en su nivel de Control Emocional Percibido ($\chi^2= 18,4; p<.01$), Madurez emocional ($\chi^2= 6,4; p<.05$) y Moderación del afecto positivo ($F_{(2,156)}= 18,0; p<.01$). Los mayores presentaban un nivel de Control Emocional Percibido superior al presentado por los jóvenes ($Z= -4,0; p<.01$) y de mediana edad ($Z= -2,9; p<.01$), así como un nivel de Madurez Emocional superior al presentado por los jóvenes ($Z= -2,4; p<.05$). En el caso de la Moderación del Afecto Positivo, las comparaciones post-hoc indican que los participantes mayores presentan una puntuación superior a la presentada por los otros dos grupos de edad, así como que los de mediana edad superan de forma significativa a los jóvenes en esta variable.

En relación a los mecanismos concretos de regulación emocional (tabla 3), los análisis indicaron que los grupos diferían significativamente en el empleo de la Selección de Situaciones ($F_{(2,156)}= 7,1; p<.01$), empleando los mayores este mecanismo en mayor medida que los jóvenes, así como en la Supresión Emocional ($\chi^2=$

Procedimiento

Los instrumentos fueron administrados en el contexto de una entrevista individual cuya duración se situaba entre los 60 y los 90 minutos y que era llevada a cabo por evaluadores entrenados específicamente en la aplicación del protocolo de evaluación del estudio. El orden de aplicación de los instrumentos fue el siguiente: 1º) evaluación de los mecanismos de regulación emocional; 2º) evaluación de las variables relativas al control emocional subjetivo; y 3º) evaluación de las variables de bienestar emocional e intensidad emocional.

Análisis de datos

Las variables del estudio que no se distribuían de forma normal fueron transformadas siguiendo el criterio de Tabachnick y Fidell (1996), aunque algunas (control emocional percibido, madurez emocional y supresión emocional) no pudieron ser normalizadas. Las diferencias entre los grupos de edad en las distintas variables evaluadas se analizaron a través de análisis de varianza univariados (AVAR), introduciendo el grupo de edad como variable independiente y las distintas variables como variables dependientes. Para las variables que no cumplían el supuesto de normalidad se emplearon contrastes no paramétricos (prueba H de Kruskal-Wallis).

Tabla 2
Puntuaciones en las variables relacionadas con la experiencia emocional en los tres grupos de edad

		Variables relacionadas con la experiencia emocional									
		Bienestar subjetivo					Intensidad emocional				
		Afecto positivo		Afecto negativo		Satisfacción con la vida		Positiva		Negativa	
		Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Grupo de edad	Jóvenes	24,64	4,61	7,42	5,86	25,64	5,27	29,55	4,45	17,18	5,38
	Mediana edad	20,93	5,25	9,76	6,19	21,61	6,27	25,01	5,57	18,54	5,41
	Mayores	22,52	6,55	10,68	8,27	21,88	6,54	22,79	6,12	18,27	4,83

Tabla 3
Puntuaciones en las variables de control emocional subjetivo y regulación emocional en los tres grupos de edad

		Variables de control emocional subjetivo y regulación emocional											
		Control emocional percibido		Madurez emocional		Moderación del afecto positivo		Selección de situaciones		Rumiación		Supresión emocional	
		Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Grupo de edad	Jóvenes	6,72	3,45	3,42	2,16	2,89	1,37	1,67	1,15	8,32	4,29	2,56	2,11
	Mediana edad	7,60	3,10	3,94	2,21	3,64	1,70	2,13	1,17	8,53	4,49	2,35	1,94
	Mayores	9,43	3,55	4,47	2,45	4,88	2,02	2,53	1,21	8,20	6,31	4,04	2,31

17,8; $p < .01$), con los mayores obteniendo puntuaciones significativamente superiores a las de los jóvenes ($Z = -3,4$; $p < .01$) y de mediana edad ($Z = -3,9$; $p < .01$).

Discusión

El presente estudio representa un acercamiento al estudio científico de las diferencias en la experiencia y regulación emocional de personas de distintas edades de nuestro contexto sociocultural. El patrón general de resultados encontrado apoya parcialmente la hipótesis de la madurez emocional, siendo consistente con estudios previos que sustentan una visión optimista del funcionamiento emocional en la edad avanzada (Lawton et al., 1992). Así, en relación al bienestar subjetivo, aunque no se ha encontrado un menor nivel de afecto negativo en el grupo de personas mayores en comparación con los jóvenes, la ausencia de diferencias entre ambos grupos de edad en los niveles de afecto positivo y negativo sugiere una relativa estabilidad del componente emocional del bienestar subjetivo a lo largo del ciclo vital y, en consonancia con estudios previos (Alcalá, Camacho y Giner, 2007), refuerza la conclusión de que la vejez no es una etapa caracterizada fundamentalmente por el sufrimiento emocional (Charles, Reynolds y Gatz, 2001). La menor frecuencia de emociones positivas en el grupo de mediana edad encontrada en este estudio sugiere que esta etapa del ciclo vital podría suponer un desafío especial para el bienestar emocional, probablemente debido a las particularidades del contexto vital de esta etapa vital, que demanda la compleja tarea de compatibilizar múltiples roles.

Sin embargo, en este estudio también se han encontrado datos que no encajan plenamente con la hipótesis de la madurez emocional. En contraste con los datos procedentes de estudios norteamericanos (Herzog y Rodgers, 1981) las personas mayores y de mediana edad informaron de una menor satisfacción con sus vidas que los jóvenes, resultado consistente con el reciente estudio de Alcalá, Camacho, Giner, Giner e Ibáñez (2006), quienes encontraron evidencia de que la edad se asocia con una insatisfacción del adulto respecto a su pasado. Aunque sería posible encontrar algunas razones contextuales (condiciones de vida) o personales (problemas de salud) para explicar estos datos, es probable que tanto la propia naturaleza de la variable satisfacción con la vida como el instrumento empleado en este estudio para evaluarla se relacionen con los resultados encontrados: ante ítems del tipo «si volviera a vivir creo que no cambiaría casi nada», es más probable que una persona de edad avanzada encuentre cosas que le hubiera gustado hacer de otra manera en su vida a que lo haga un joven de 20 años, cuya vida es bastante más corta y presenta una mayor proyección que la del adulto mayor.

En cuanto al control y la regulación emocional, de forma consistente con la hipótesis de la madurez emocional y con estudios previos (Lawton et al., 1992), las personas mayores de este estudio perciben tener un mayor control emocional percibido y moderan su afecto positivo en mayor medida que los jóvenes y de mediana edad, además de informar de una mayor madurez emocional que las personas jóvenes. Además, de acuerdo a lo hipotetizado y en consonancia con la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Carstensen, 1993), las personas mayores emplean más que las jóvenes la estrategia de regulación emocional de tipo preventivo consistente en seleccionar las situaciones a las que se enfrentan.

Sin embargo, en este estudio también se ha encontrado un resultado no esperado: las personas mayores emplean en mayor me-

didada que las personas jóvenes y de mediana edad la supresión emocional, estrategia de tipo «paliativo» o centrada en la respuesta emocional. Como posibles explicaciones, podría pensarse en la existencia de una mayor presión social para la inhibición de la expresión de las emociones por parte de las personas mayores, quienes, además, han sido socializadas en un contexto sociocultural con diferentes normas de expresión emocional (por ejemplo, falta de cultura sobre las emociones) (Labouvie-Vief, DeVoe y Bulka, 1989). Las implicaciones de esta estrategia regulatoria, así como los mecanismos cognitivo-emocionales implicados en ella, constituyen un objeto de análisis de gran interés de cara a futuros estudios. Si se asume que el elevado empleo de la supresión emocional por parte de las personas mayores refleja cierta disposición relativamente estable a inhibir la expresión de sus emociones, podría pensarse en la posibilidad de que éstas tiendan a infrainformar de sus estados emocionales negativos. La posibilidad de que los autoinformes emocionales de las personas mayores se vean *interferidos* por su actitud de menor *apertura* hacia la expresión de las emociones ha sido señalada por algunos investigadores y está en la base de la principal hipótesis propuesta como alternativa a la de la madurez emocional para explicar la experiencia emocional en la vejez (Diener, Sandvich y Larsen, 1985). De hecho, existen datos que indican que las personas mayores son menos capaces de percibir y reconocer estados emocionales negativos en sí mismas y en otras personas (Davies, Sieber y Hunt, 1994), y presentan una mayor deseabilidad social (Ray, 1988). Puesto que la gran mayoría de los estudios que sustentan la hipótesis de la madurez emocional han empleado el autoinforme, algunos autores consideran que el patrón asociado a la edad de estabilidad e incluso ganancias en el funcionamiento emocional es un simple reflejo de esta tendencia de las personas mayores a no informar o minimizar el informe sobre su experiencia emocional negativa y subrayan la necesidad de potenciar el desarrollo y el empleo de metodologías alternativas al autoinforme para evaluar el afecto negativo en las personas mayores (Johnson, 2003).

En cuanto al resultado encontrado en este estudio relativo a la menor intensidad de las emociones positivas en las personas mayores, si bien es consistente con los datos de Lawton et al. (1992), contrasta con otros estudios que no han encontrado diferencias en esta variable (Carstensen, Pasupahi, Mayr y Nesselroade, 2000). En cualquier caso, los datos encontrados no parecen encajar con una de las principales explicaciones barajadas en la literatura para explicar el incremento asociado a la edad en el control emocional, a saber: la reducción asociada a la edad en la intensidad emocional, que haría que las emociones fueran más fáciles de controlar. Si bien en este estudio se ha encontrado evidencia de tal disminución, ha sido exclusivamente en relación a las emociones positivas, que, en principio, y en contraste con las emociones negativas, no parecen ser los objetivos más comunes del control emocional. A luz de esta reflexión, y teniendo en cuenta, además, la mayor moderación del afecto positivo encontrada en las personas mayores del estudio, en comparación con los otros grupos de edad, podría formularse la siguiente hipótesis tentativa: el control emocional en la edad avanzada podría ejercerse de forma especial sobre las emociones positivas. Esta hipótesis deberá ser contrastada por futuros estudios que, además, permitan descartar explicaciones alternativas de la menor intensidad emocional positiva en las personas mayores, una de las cuales podría tener que ver con el instrumento empleado para su evaluación (EIS-R), el cual quizá presenta limitaciones en su validez ecológica al no reflejar adecuadamente el

universo de situaciones emocionales positivas comunes en la edad avanzada.

Es preciso señalar una serie de limitaciones importantes del estudio, entre las que se encuentran, por un lado, su naturaleza transversal y, por otro lado, el carácter no aleatorio de la muestra empleada, que limita su representatividad, especialmente en el grupo de los participantes mayores, todos ellos personas implicadas activamente en centros culturales y sociales. Así, es probable que en nuestra muestra se encuentren sobrerrepresentadas las personas mayores que están envejeciendo «con éxito» y que presentan niveles de bienestar subjetivo probablemente superiores a los de personas mayores menos integradas y activas socialmente. Por otro lado, las diferencias detectadas entre los grupos de edad en cuanto al nivel de educación formal podrían influir de algún modo sobre la forma de afrontar la evaluación y responder a las preguntas del protocolo, sesgando de este modo los resultados. Asimismo, la limitación en el tamaño de los grupos de edad analizados, así como en los índices de consistencia interna encontrados para algunos de los instrumentos empleados (por ejemplo, las medidas de Madurez Emocional o Selección de Situaciones), sugieren la necesidad de tomar los resultados de este estudio con cautela, conside-

rándolos como datos preliminares que deberán ser contrastados por futuros estudios que empleen muestras más grandes y permitan revisar y depurar los instrumentos empleados.

A pesar de las limitaciones descritas, este trabajo aporta claves importantes sobre la experiencia emocional y la regulación emocional a lo largo del ciclo vital, además de aportar herramientas que pueden resultar de interés para su evaluación y comprensión. Lejos de ser una etapa de «desvinculación» y empobrecimiento de las emociones, como se afirmaba en el pasado (Cumming, 1963), la última etapa de la vida puede caracterizarse por ganancias en el control y la regulación de las emociones. Queda para futuros estudios la labor de continuar cubriendo el vacío de conocimiento que este estudio ha pretendido estrechar aportando pistas que se espera resulten útiles para conocer mejor cómo afecta la edad al funcionamiento afectivo.

Agradecimientos

Este trabajo ha sido parcialmente financiado por el Ministerio de Ciencia y Tecnología en su Plan Nacional de I+D+I 2004-2007 (Código de Proyecto: SEJ2004-06971/PSIC).

Referencias

- Alcalá, V., Camacho, M., y Giner, J. (2007). Afectos y depresión en la Tercera Edad. *Psicothema*, 19, 49-56.
- Alcalá, V., Camacho, M., Giner, D., Giner, J., e Ibañez, E. (2006). Afectos y género: un estudio con la Panas-X. *Psicothema*, 18, 166-171.
- Bachorowski, J.A., y Braaten, E.B. (1994). Emotional intensity: Measurement and theoretical implications. *Personality and Individual Differences*, 17, 191-199.
- Carstensen, L.L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. En J.E. Jacobs (Ed.): *Nebraska Symposium on Motivation. Developmental Perspectives on Motivation*. Vol. 40 (pp. 209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Mayr, U., y Nesselroade, J.R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Charles, S.T., y Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. En J.J. Gross (Ed.): *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Charles, S.T., Reynolds, C.A., y Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Consedine, N.S., y Magai, C. (2002). The uncharted waters of emotion: Ethnicity, trait emotion and emotion expression in older adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 17, 71-100.
- Cumming, E. (1963). Further thoughts on the theory of disengagement. *International Social Science Journal*, 15, 377-93.
- Davis, R.N., y Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
- Davies, R.M., Sieber, K.O., y Hunt, S.L. (1994). Age-cohort differences in treating symptoms of mental illness: A process approach. *Psychology and Aging*, 9, 446-453.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., y Larsen, R.J. (1985). Age and sex differences for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Eich, E., Kihlstrom, J.F., Bower, G.H., Forgas, J.P., y Niendenthal, P.M. (2000). *Cognition and emotion*. Oxford University Press, New York.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18 (supl.), 72-78.
- Geuens, M., y Pelsmacker, P. (2002). Validity and reliability of scores on the reduced emotional intensity scale. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 299-315.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent –and response– focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.J., y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J., Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., e Hsu, A. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Guarino, L.R., Feldman, R., y Roger, D. (2005). La diferencia de la sensibilidad emocional entre británicos y venezolanos. *Psicothema*, 17, 639-644.
- Herzog, A.R., y Rodgers, W.L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys. *Research on Aging*, 3, 142-165.
- Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F., y Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity and mortality: New perspective from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53, 80-107.
- Labouvie-Vief G., DeVoe, M., y Bulka, D. (1989). Speaking about feelings: Conceptions of emotion across the life span. *Psychology and Aging*, 4, 425-437.
- Lawton, M.P., Kleban, M.H., Rajagopal, D., y Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V., y Ekman, P. (1991). Emotion, psychology and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6, 28-35.
- Lobo, A., Ezquerro, J., Gómez, E., Sala, E., y Seva, A. (1979). El mini-examen cognoscitivo. Un test sencillo, práctico, para detectar alteraciones intelectivas en pacientes médicos. *Actas Luso-Españolas de Neurología y Psiquiatría*, 3, 189-202.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Márquez-González, M., Izal, M., Montorio, I., y Pérez, G. (2004). Emoción en la vejez: una revisión de la influencia de los factores emocionales sobre la calidad de vida de las personas mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 39 (Supl. 3), 44-51.

- Mather, M., y Carstensen, L.L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Science*, 9, 496-502.
- Ostir, G.V., Markides, K.S., Peek, M.K., y Goodwin, J.S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63, 210-215.
- Pons, D., Atienza, F.L., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2002). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en personas de tercera edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 13, 71-82.
- Ray, J.J. (1988). Lie scales and the elderly. *Journal of Personality and Individual Differences*, 9, 417-418.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T.E., Santed, M.A., y Valiente, R.M. (1999). Escalas Panas de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, 37-51.
- Tabachnick, B.G., y Fidell, L.S. (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed.). New York: Harper Collins.
- Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.