

Emociones y tercera edad: un camino por recorrer

J. C. Meléndez Moral, C. Cerdá Ferrer

Resumen

En este artículo se revisa cómo los factores emocionales se encuentran implícitos en algunas de las principales teorías psicológicas que han descrito el desarrollo en la última etapa del ciclo vital. También se analiza como los aspectos emocionales pueden afectar al bienestar psicológico de las personas mayores y se proponen una serie de aspectos a tener en cuenta en los procesos de intervención y optimización de la vejez, incidiéndose en la necesidad de modelos que expliquen la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en la vejez.

Palabras clave: Emoción. Vejez. Bienestar psicológico. Inteligencia emocional.

Geriátrika, 2001; 17 (4): 143-150

Summary

The article revises the way that the emotional factors are implicated in some of the main psychological theories that have described the development in the last stage of the living cycles. It is also analyses how the emotional aspects can affect the psychological well-being of the older person. Some aspects are proposed for the process of intervention and optimisation of old age, pointing-out the need for models that explain the importance of the emotional intelligence development during old age.

Key words: Emotion. Old age. Well-being. Emotional intelligence.

Unas notas introductorias

El concepto de inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990), de reciente aparición en la literatura psicológica, ha dirigido la investigación hacia el campo de cómo las emociones influyen en nuestra vida y la relación de éstas con la salud física, psicológica y con variables tales como bienestar psicológico, madurez psicológica, éxito profesional y satisfacción personal. Como consecuencia de ello en esta última década se ha producido un aumento importante de las investigaciones dirigidas a la utilización óptima de nuestro mundo emocional, para el logro de nuestros objetivos vitales (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1996; Epstein y Meier 1989; Seligman, 1991).

Estos trabajos, todavía incipientes, se han enca-

minado sobre todo al mundo de la infancia, de la adolescencia y de la edad adulta y su relación con el trabajo. Pero por lo que se refiere a la tercera edad, de momento y que conozcamos, no son muchos los estudios realizados sobre como las emociones pueden ayudar a optimizar este período, ni siquiera a como afectan a otras variables que en diferentes investigaciones si cobran una especial relevancia en este último tramo del ciclo vital. Además, las escasas referencias al mundo de los sentimientos en la vejez suelen tener un carácter más encaminado hacia una dulce y estereotipada visión, que de interés en el desarrollo de programas de intervención en los que, trabajando desde la perspectiva de la inteligencia emocional, se dirijan a la mejora del desarrollo y optimización de la última etapa de la vida. Incluso, al revisar bibliografía sobre diferentes programas de preparación a la jubilación, se echa de menos un apartado que haga referencia al manejo de las emociones en la vejez. Básicamente las únicas referencias que suelen aparecer son aquellas que trabajan los conceptos de percepción de inutilidad y percepción negativa.

A la hora de intervenir en lo emocional un aspecto a tener en cuenta es que, en general, la mayoría de los programas que han trabajado estas cuestiones han intentado intervenir utilizando nuestra parte más racional del pensamiento. Curiosamente, se han producido pocos intentos de trabajar las emociones desde lo puramente emocional, es decir, no pensando en ellas, sino sintiéndolas y aprendiendo a manejarlas.

Sin embargo, y a pesar de que desde el campo de la intervención, ya centrándonos en la última etapa del ciclo vital, no se haya prestado atención al trabajo de lo emocional, despierta nuestra atención el hecho de que la importancia de las emociones se hallen implícitas en los diferentes acercamientos que intentan dar explicación a qué es lo que ocurre en esta última etapa, incluso en los acercamientos de índole más cognitiva. El objetivo del presente artículo es presentar un análisis de algunas de las perspectivas teóricas que inciden en la importancia de los aspectos emocionales y afectivos en el desarrollo a lo largo de la vida y su culminación en la última etapa. El reto que nos planteamos a más largo plazo es unir todos estos acercamientos para construir un modelo propio acerca de como puede entenderse la importancia de las emociones desde la perspectiva de la inteligencia emocional en la última etapa de la vida y sobre qué aspectos debería intervenir cuando nos planteamos tanto un programa de preparación a la jubilación, como la optimización de esta etapa concreta del ciclo vital. Aunque nos mostramos de acuerdo con la visión que defiende que una persona envejece como ha vivido, y nada tiene sentido por si sólo en esta última etapa de la vida, si uno no tiene en cuenta el ciclo vital en su totalidad. Este artículo pretende pues ser un texto in-

troductorio en donde planteamos algunas cuestiones teóricas que abren camino hacia nuestro objetivo final: la construcción de un modelo sobre la importancia de los aspectos emocionales en la última etapa de la vida.

¿Son tan importantes las emociones en nuestro desarrollo vital?

Vamos a esgrimir dos razones muy sencillas para defender su importancia. La primera es que posiblemente aquellas personas que hayan trabajado en clínica o en otros campos de la psicología en los que se interactúa constantemente con personas, escuchando sus historias o analizando conductas y cogniciones, acaban encontrando que una gran mayoría de las barreras que las personas establecemos en nuestras vidas, incluso los miedos, las fobias, etc. parecen tener un mismo origen: el miedo a que dejen de querernos, a que los demás se queden con una imagen negativa de nosotros, en definitiva, a sentimos solos.

La segunda razón proviene de estudios realizados sobre el tema de la muerte. Autores como Kübler-Ros (1991) o Shelley Taylor (1991) en sus investigaciones con personas que han vivido experiencias excepcionales en el umbral de la muerte o con aquellas que se han enfrentado a los momentos críticos anteriores a la misma, no han encontrado que éstas, en sus reflexiones, se lamenten o se quejen de no haber trabajado más durante su vida. Por el contrario, muchas de estas personas, sin ni siquiera llegar a situaciones tan críticas, se arrepienten de no haber dedicado más tiempo a cultivar y expresar afectos profundos a sus parejas, amigos, hijos, padres, o en general, a personas con un alto valor afectivo para ellos. Es decir, lo emocional, lo afectivo resurge como dimensión prioritaria para el óptimo desarrollo personal y se hace especialmente evidente en esta última etapa, cuando la vida comienza a verse retrospectivamente.

Si la primera de las razones puede ser muy general, incluso discutible, la realidad es que el segundo de los planteamientos tiene un carácter muy distinto. La muerte hace referencia directa a uno de los sucesos más importantes (podemos considerar que el último), que aparece como determinante y al fin y al cabo definitivo de nuestro desarrollo a lo largo del ciclo vital. Las personas que se encuentran en la última etapa de su vida, se dirigen hacia el fin de su propio ciclo con conocimiento de ello y en consecuencia, la disposición personal que tengan o tengamos hacia la muerte va a determinar como nos enfrentemos a la misma. Ser capaces de prepararnos hacia este suceso implica entre otras muchas cosas sentimos bien con nuestra vida, con nuestro pasado, con nuestro presente y con un futuro que no sabemos que dimensión temporal tendrá. El sen-

tirnos bien no es una cuestión objetiva, sino totalmente subjetiva que tiene que ver principalmente con lo emocional.

Si esto no parece suficiente, retamos al lector a que reflexione un poco acerca de su vida y analice porqué muchas veces reacciona como lo hace, o que ocurriría si mañana nos dijeran que nos queda un año de vida. A qué lo dedicaríamos y qué es lo que realmente nos molestaría dejar a medias si nos tuviéramos que despedir de este mundo. Nos atrevemos a intuir la dimensión principalmente afectiva y emotiva que tomarían esas reflexiones.

Según Erikson: superación de la última crisis de la vida: integridad vs. desesperación

Creemos que comenzar por Erikson y su teoría es lógico, ya que es el primer autor que trata el desarrollo psicoemocional a lo largo de todo el ciclo vital. La teoría de Erikson sobre las etapas y conflictos que deben resolverse a lo largo de la vida, ha proporcionado una base fundamental para entender el desarrollo psicosocial en todas las etapas del ciclo vital; desde la infancia, adolescencia y adultez, hasta el final del ciclo. Aunque su teoría versa de los años 60, continúa hoy en día siendo una fuente inagotable de investigación. En los últimos años se han realizado esfuerzos intentando verificar empíricamente los presupuestos teóricos de Erikson (p. ej. Hogstel y Curry, 1995).

Erikson (1970) afirma que solamente la persona que ha cuidado de cosas y de personas, que se ha adaptado a sus triunfos y a sus desilusiones, que se ha adaptado también al hecho de ser generador de otras personas o de productos e ideas es un individuo capaz de madurar las etapas de la vida en general y de resolver la última con éxito: Integridad del Yo VERSUS Desesperación. Erikson define textualmente el concepto de integridad como: *"la aceptación del propio y único ciclo de vida como algo que debía ser y que, necesariamente, no permitía sustitución alguna"* (p. 241).

Según Erikson (1970), aunque la persona que se encuentra en la última etapa de la vida es consciente de que existen diferentes estilos de vida, que tienen la recompensa de otorgar significado al esfuerzo humano, la persona que está resolviendo la crisis hacia la integridad, está lista para defender la dignidad de su propio estilo, porque sabe que *una vida individual es la coincidencia accidental de sólo un ciclo de vida, con sólo un fragmento de la historia* (p. 242).

Para Erikson la superación de esta etapa, es decir, el hecho de que la persona consiguiera la integridad, haría que la muerte perdiera ese carácter atormentador que tiene en nuestra sociedad. Por el contrario, si no se consigue esta integración se teme a la muerte. La desesperación expresa el senti-

miento de que ahora el tiempo que queda es corto, demasiado corto para intentar otra vida y para probar caminos alternativos hacia la integridad. La persona que no logra esta integridad tiene remordimientos y se encuentra desesperada. De alguna manera y desde nuestro punto de vista el concepto de integridad de Erikson, implica lograr una paz interior con respecto a lo que se ha llevado a cabo en la vida y lo que ésta ha sido. Así pues, desde la perspectiva de Erikson la persona que ha logrado la integridad es aquella que acepta de manera responsable la vida tal y como ha vivido, que es capaz de integrarla, de darle un sentido, de sentirse feliz y de acuerdo con ella, de aceptar lo que ha sido, lo que ha hecho, las decisiones que ha tomado. Aquí, no hablamos de resignación, pero si de aceptación, así, contemplar la propia vida y a uno mismo al final del camino y ser capaz de aceptarlo, porque uno ya no puede volver atrás, ya no tiene otra oportunidad de lograr esa paz interior.

Esta personalidad "integrada" es el camino -según Erikson- hacia uno de los atributos más señalados como características positivas susceptibles de ser alcanzadas en esta última etapa de la vida: la sabiduría. Para Erikson (1970) la sabiduría incluye esta aceptación de la vida que se ha llevado sin grandes arrepentimientos, la percepción en suma, de que uno ha vivido poniendo "las mejores intenciones". De esta forma, Erikson pone en conexión dos conceptos fundamentales en esta última etapa de la vida: integración y sabiduría y los iguala. Para él, lograr la integración es lograr la sabiduría, ser una persona que acepta su ciclo de vida, es ser una persona sabia. El concepto de sabiduría, que ha sido objeto de diferentes conceptualizaciones (Clayton y Birren, 1980; Sternberg, 1986; Holliday y Chandler, 1986; Arlin, 1990; Maciel, Heckhausen y Baltes, 1994; Rubio y Dosil, 1994; Baltes y colaboradores, 1995; Vega y Bueno, 1996; Fernández Ballesteros y otros, 1999), en última instancia, parece ser un concepto teórico en donde lo emocional se une con lo cognitivo en un intento de explicar lo que significa el culmen del desarrollo humano que como ya se ha comentado conecta directamente con el bienestar psicológico. Avia y Vázquez (1998) en la misma perspectiva y al igual que los epicúreos griegos afirman que no se puede comprender acertadamente la vida desde la desdicha. Erikson estaría de acuerdo con esto.

y es que el concepto de sabiduría parece centrarse más con los aspectos sociales, el autoconocimiento y los problemas de la vida personal. Aparece en la literatura como un tipo de conocimiento integrado con cualidades cognitivas, afectivas y de reflexión; tales como la introspección, la intuición, la comprensión, la delicadeza, etc. Parece que su incremento está ligado a la experiencia de la vida, a las tareas de cada sujeto y a la influencia de las tareas llevadas a cabo por los demás. Por este motivo

parecería lógico deducir que a medida que una persona envejece, es decir, a medida que transcurre la vida se incrementa la sabiduría, ya que se tiene más oportunidad de experiencias, las cuales potencialmente son elementos importantes para aumentar el conocimiento (Rubio y Dosil, 1994).

Si a modo de resumen defendemos que el logro de la integridad implica no un análisis racional del ciclo de vida, sino un estado emocional de aceptación y de paz interior respecto a lo que ese ciclo de vida ha significado para uno, la sensación emocional de que uno ha vivido lo mejor que ha sabido y ha podido; entonces estamos hablando de emoción y no de cognición.

Los neopiatgetianos

Los neo-piatgetianos son considerados en la actualidad como una perspectiva dominante en el campo del desarrollo cognitivo. Su objetivo es describir los cambios cognitivos a nivel cualitativo-estructural, más allá de las operaciones formales -última etapa en la teoría piagetiana-. Para entender el pensamiento adulto y su desarrollo a través de las experiencias a lo largo de la vida, los neopiatgetianos establecen una quinta etapa en el desarrollo cognitivo; la etapa de las operaciones dialécticas. Su propuesta básica es que el desarrollo cognitivo adulto no se detiene con la entrada de la persona en la etapa de las operaciones formales tal y como Piaget defendió en su momento, sino que este desarrollo continúa a lo largo de la vida. En consecuencia no tiene porque producirse un declive en las funciones cognitivas a medida que el sujeto va haciéndose mayor, sino que y de acuerdo con Vega y Bueno (1996), al hablar acerca de la inteligencia y desde un punto de vista amplio, lo que en un principio podrían parecer declives en la cognición adulta, podrían también indicar, una nueva forma de organización del pensamiento, es decir, en vez de aparecer un cambio regresivo en el pensamiento de las personas en edad avanzada, lo que existiría sería un cambio cualitativo, y en esta línea es en la que van a desarrollar sus trabajos los neopiatgetianos.

Siguiendo a Riegel (1976) -uno de los autores más importantes dentro de las teorías neopiatgetianas- el desequilibrio dialéctico que existe entre el yo y la sociedad, supone para la persona adulta una fuente de progreso intelectual que le permite alcanzar la etapa de las operaciones dialécticas. Mientras que Piaget defendía que el desarrollo adulto tendía a la obtención de un equilibrio cognoscitivo a través de los diferentes procesos y del desarrollo de los diferentes tipos de estadios y operaciones; para los neopiatgetianos, por el contrario, el pensamiento adulto es un pensamiento que se fundamenta en la contradicción y en el cambio. Es decir, una persona adulta es una persona cuyo desarrollo no necesariamente está dirigido hacia la búsqueda del equi-

líbrio, sino que sabe moverse entre las contradicciones y el cambio.

Además, el pensamiento en la etapa dialéctica se caracteriza porque es posible un retroceso de la persona a operaciones intelectuales anteriores para integrarlas en formas de pensamiento más avanzadas. Si Piaget defendía que una vez superada una etapa no era posible volver a utilizar las operaciones cognitivas propias de ella, es decir, no era posible la regresión, los neopiatgetianos por el contrario apuestan por un modelo de pensamiento menos rígido y más flexible, en donde una vez aprendida una operación, la persona puede volver a utilizarla cuando lo considere pertinente integrándola en su pensamiento actual. Esta regresión facilita la flexibilidad, de esta forma el pensamiento dialéctico adopta diferentes niveles según las circunstancias de la persona, es decir, en función de la situación.

La teoría neopiatgetiana es mucho más amplia y propone muchas más reflexiones de las que aquí hemos mencionado. De su teoría merece nuestra atención -por su relación con el tema que aquí tratamos- la consideración de que el pensamiento maduro, que se encuentra en la etapa de las operaciones dialécticas, no sólo es capaz de manejar el razonamiento lógico-racional con todo lo que ello supone: la deducción lógica, objetiva e impersonal, sino que además, afirma Riegel (1976), las ejecuciones inteligentes se pueden ver afectadas por dimensiones subjetivas, interpersonales y no racionales, es decir, por nuestras emociones. En la misma línea, Lavouvie-Vief (1992), otro de los autores más relevantes dentro de esta corriente, afirma que una de las características del pensamiento post-formal, que no se halla en el pensamiento adolescente, es la existencia de una forma más integrada de autorregulación personal e impersonal. En otras palabras, según este autor, existe una relación o conexión entre el desarrollo cognitivo y el emocional que va aumentando en complejidad a lo largo del ciclo vital. Lavouvie-Vief (1992) distingue entre un primer sistema compuesto por el sistema orgánico, el sensorio-motor, el figurativo y personal y un segundo sistema formado por el razonamiento lógico-formal. Así como Piaget consideraba que en el desarrollo adulto el primer sistema debería subordinarse al razonamiento lógico-formal por ser el de mayor nivel de abstracción, Lavouvie-Vief (1992) considera que el verdadero conocimiento proviene de la organización lateral de estos dos sistemas, es decir, de su funcionamiento en paralelo, sin que ninguno de los dos se halle por encima. De este modo, se produce una cooperación entre los dos sistemas de autorregulación en un intercambio que resulta para el sujeto mutuamente enriquecedor. Estas ideas son opuestas a la tradición piagetiana. Piaget consideraba el descentramiento de sí mismo una tarea evolutiva fundamental, donde la superación de los aspectos animistas, artificialistas y centrados en la ex-

perencia interna por el dominio de un sistema abstracto de símbolos, significaba en la adolescencia, el verdadero hito que marcaba la entrada en el conocimiento adulto.

Lavouvie-Vief, por el contrario, defiende que a medida que una persona crece, se desarrolla y avanza hacia un nivel de pensamiento más maduro, sus procesos emocionales se vuelven más complejos, dando lugar a un lenguaje emocional más rico, que integra dualismos y en donde también se produce una mayor diferenciación de emociones. De la misma forma, las normas por las que la persona se rige, también aumentan en complejidad, ya que tienen en cuenta además de los criterios internos y propios, las referencias que su contexto con el que se halla interaccionando le proporcionan. Desde esta perspectiva los procesos emocionales juegan un papel fundamental a lo largo de la vida adulta y en el proceso de envejecimiento.

Concluimos pues, que incluso desde la perspectiva piagetiana, caracterizada sobre todo por su énfasis en lo cognitivo, las emociones humanas han ganado en las nuevas orientaciones mucha importancia convirtiéndose en un elemento diferenciador del pensamiento adulto. De nuevo aparece la parte emocional del ser humano como esencial en la última etapa del desarrollo adulto.

La importancia de los factores emocionales para la consecución del bienestar psicológico en la última etapa de la vida

¿Por qué introducir un epígrafe dedicado a un tema como es el bienestar psicológico dentro de un artículo que tiene como objetivo el análisis de planteamientos teóricos que intentan explicar qué es lo que ocurre en la última etapa de la vida?

En primer lugar porque bienestar psicológico e integridad son conceptos que desde nuestra perspectiva y de acuerdo con Erikson se encuentran relacionados. Por otra parte, si tal y como defienden los neopiagetianos a medida que uno va viviendo va adquiriendo una mayor profundidad emocional, enriquece, aumenta y madura el desarrollo cognitivo, de nuevo inteligencia y bienestar psicológico parecen ser conceptos relacionados. Por último desde el acercamiento de la inteligencia emocional parece plenamente aceptado el supuesto de que una persona inteligente emocionalmente es una persona que disfruta de un alto bienestar psicológico.

Desde la gerontopsicología como disciplina científica y rama aceptada de la psicología se han hecho esfuerzos en la investigación dirigida a determinar cuáles son los factores que pueden predecir un envejecimiento feliz. Es decir, qué conductas debería poner en marcha una persona a lo largo de su vida para asegurarse o cuánto menos aumentar la probabilidad de felicidad y de una última etapa tranquila y satisfactoria. Entre los factores señalados

destacan entre otros la capacidad de comunicación, dar y recibir amor, saber disfrutar y trabajar (Freud, citado en Erikson, 1970, decía amar y trabajar), tener una disposición activa y creativa (Buendía, 1994). Si nos paramos a pensar nos daremos cuenta que todos estos factores de alguna forma son factores emocionales o se encuentran estrechamente vinculados con lo emocional, de hecho, ninguno de ellos puede ser explicado o entendido sin apelar a nuestra parte más afectiva.

Pero, y desde el campo de investigación dedicado al bienestar psicológico: ¿qué factores parecen influir en su consecución? Avía y Vázquez (1998) señalan las siguientes conductas que aumentan la probabilidad de que las personas que las lleven a cabo puedan decir de sí mismos que son personas que disfrutaron de un alto bienestar psicológico, es decir que se sienten bien con respecto a sí mismas y su vida.

Lo primero que destacan estos autores, es el hecho de que el bienestar psicológico se compone de actividad. Es decir, las personas que reconocen la importancia de sentirse bien se empeñan en buscar el bienestar activamente. Dicen estos autores que realmente si observamos a estas personas nos daremos cuenta de que lo que hacen no es extraordinario, pero les sirve: ver a los amigos, hacer regalos a los demás, salir de compras, buscar actividades divertidas de ocio etc.

En segundo lugar, afirman que las personas con alto bienestar psicológico, son personas capaces de ponerse metas alcanzables y con sentido. Esta afirmación es evidente en un estudio reciente llevado a cabo por King y Boyle (1997) en el que se pidió a los estudiantes que expresaran los deseos que más les gustaría que se cumplieran. Estos investigadores encontraron que las personas más optimistas no formulaban deseos grandiosos, sino que anhelaban cosas muy corrientes y al alcance de la mano. Esto es importante al final de la vida y durante ella por dos motivos. En primer lugar, porque lógicamente la persona que ha vivido la vida soñando con lograr objetivos grandiosos y no los ha logrado, no va a tener la misma perspectiva de vida, que la persona que ha ido cumpliendo sus sueños porque estos han sido alcanzables. Por este motivo, en los programas dirigidos hacia la optimización de esta última etapa de la vida, se anima a los monitores a que ayuden a la persona mayor para que valore sus logros, por muy pequeños que estos hayan sido (Sáez y Meléndez 1998). La segunda es que si queremos conseguir que los mayores sean felices en lo que les queda de vida, deberíamos indagar en esa dirección. Es decir, trabajar para que sus objetivos fueran sencillos, alcanzables y con sentido. Normalmente en las personas mayores felices suelen ser así.

En tercer lugar, estos autores destacan que una condición presente en las personas sanas y opti-

mistas es el "noble olvido de sí mismos" y la dedicación a un objetivo más alto, frente a las personas deprimidas que se caracterizan por un excesivo centramiento en sí mismas. Desde esta perspectiva, también es importante ayudar a la persona mayor a que salga fuera de su mente y sus pensamientos y centre su atención en los demás -hijos, nietos, amigos, etc.-. Parece que nada consume y empobrece más que quedarse atrapado en uno mismo, en la contemplación absorta de los propios problemas.

Otro factor que estos autores destacan es la aceptación de la propia realidad. Ya hemos incidido en otro apartado en la importancia de la aceptación del propio destino como requisito indispensable para el logro de la integridad. Hay personas que no han aprendido a disfrutar sanamente de su realidad, y se pasan la vida comparándola con la de los demás. Evidentemente estas personas no son apacibles y no resulta fácil relacionarse con ellas. El trabajar la aceptación de la propia vida y de la realidad debería ser también un puntal importante en los programas dirigidos a optimizar esta última etapa de la vida. Otros factores destacados por estos autores hacen referencia a educar y perfeccionar la capacidad de goce, desarrollar el gusto por el juego y la travesura y amar y ser cordiales. Como puede comprobarse todos estos factores están cargados de connotaciones afectivas. Ninguno de ellos puede considerarse como un factor cognitivo o material.

Además, si uno mismo se pregunta: ¿qué me gustaría dejar al morir?, obtendrá la respuesta acerca de lo que considera importante para la consecución de la propia felicidad. Cuando esta pregunta se realiza en estudios en donde se entrevistan a gran cantidad de sujetos, casi todo el mundo suele contestar que amigos, un buen recuerdo o algo relacionado con los afectos y las relaciones. Parece ser que hacer cosas con otras personas es una de las estrategias que la gente considera como más eficaces para combatir la tristeza. El aislamiento -cuidado con los mayores porque a veces, o bien tienden a ello, o bien por circunstancias personales terminan aisladas-, el desprecio hacia los demás, o el miedo a mostrarnos tal como somos son contrarios al bienestar.

Para terminar queremos insistir en algunas características que se han atribuido a las personas más sanas y optimistas; entre ellas destacan la vitalidad, la sensibilidad, la curiosidad, la fantasía o la veracidad, en el sentido de fidelidad a sus propias creencias e intereses. La capacidad de iniciativa y el gusto por la aventura, cualidades igualmente resaltadas, tienen que ver, en definitiva, con la ausencia de miedos y en suma, con la libertad. Parece que el final de este epígrafe sea el punto del cual hemos partido ya que volvemos de nuevo una y otra vez al mundo emocional.

Conclusiones

¿Cómo las emociones pueden entonces mejorar mi estilo de vida, solución de problemas y estilos de afrontamiento?

Tal y como hemos ido viendo a lo largo de este artículo resulta difícil separar los factores emocionales de los cognitivos, tanto teórica, como empíricamente. Y de hecho en los últimos acercamientos hay una tendencia a unirlos y a otorgar a la emoción la importancia que los planteamientos más cognitivos le habían negado durante mucho tiempo. También parece que estos factores emocionales ganan peso en los acercamientos que desde la perspectiva del ciclo vital estudian la última etapa de la vida. Las emociones se encuentran presentes en cualquier momento y dimensión de nuestra vida y actualmente se acepta el hecho de que impregnan los procesos cognitivos, tanto en situaciones de laboratorio, como en la vida diaria (Lavouvie-Vief, 1992). De hecho tal y como afirma Blanchard-Fields (1996) la aplicación de la emoción a la inteligencia ha estado presente en algunos trabajos psicológicos, aunque los investigadores no siempre lo han reconocido.

El concepto de inteligencia práctica de Sternberg y Wagner (1986) es un ejemplo de la aplicación de la emoción a la inteligencia. Desde esta perspectiva se ha investigado la importancia que tienen los factores psicosociales y afectivos en la solución de problemas cotidianos. Estos componentes no han aparecido nunca en los tradicionales test de inteligencia, pero sin embargo son de un gran poder explicativo, a la hora de comprender la forma en que las personas mayores interpretan y solucionan exitosamente los problemas de la vida diaria. La experiencia adquirida durante la vida permite a estas personas comparativamente frente a los adultos jóvenes captar la ambigüedad inherente de los aspectos interpersonales, que siempre envuelven los problemas cotidianos y ayudándose de éstos redefinir el problema y solucionarlo. De nuevo los aspectos emocionales aparecen como factores discriminantes en esta última etapa. Tal y como los neopiatgetianos defienden, con la experiencia la persona adulta va ganando en riqueza emocional y los procesos cognitivos van enriqueciéndose gracias a estos procesos emocionales.

Este tipo de desarrollo teórico responde a la pregunta acerca de cómo las emociones pueden mejorar la solución de problemas. Es evidente que ellas ayudan a nuestros procesos cognitivos y que incluso, como algunos trabajos señalan, son un elemento discriminante en la solución de problemas cotidianos y en la inteligencia en la última etapa de la vida.

La segunda cuestión que planteábamos al principio de este apartado de conclusiones hace referencia a cómo las emociones pueden mejorar el estilo de vida. Creemos que esta cuestión queda suficientemente aclarada en el apartado que hace referencia a los factores que influyen en el bienestar

psicológico. No obstante queremos insistir en la importancia que tienen los factores emocionales en la forma en que una persona reacciona a los sucesos diarios y en los esfuerzos que realiza a largo plazo para sobrevivir y crecer. En los últimos años las investigaciones se han dirigido a demostrar las consecuencias de las emociones (tanto de las negativas, como de las positivas) sobre la salud física y emocional. Aunque los resultados son todavía preliminares parece bastante evidente el hecho de que ambas influyen en ambos aspectos (Lazarus, 1991; Goleman, 1997). De hecho en la década de los 90 ha aparecido una nueva ciencia, denominada psicoinmunología que investiga los efectos de los factores psicológicos, en concreto de los emocionales, sobre el sistema inmunológico (Goleman, 1997). Esta parece ser una vía de investigación muy prometedora.

Finalmente y si recogemos todos los planteamientos teóricos expuestos hasta el momento es indiscutible que los factores emocionales están presentes en los diferentes estilos de afrontamiento. Las emociones bien encauzadas ayudan a afrontar los problemas de la vida, queramos o no impregnan nuestros procesos cognitivos y si bien es cierto que en ocasiones pueden ser variables disruptoras, no menos cierto es que pueden convertirse en factores de gran ayuda para el afrontamiento de los problemas cotidianos y de las tareas evolutivas (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey 1995).

Si las emociones mejoran el estilo de vida, ayudan a la solución de problemas y a los estilos de afrontamiento vital, si se encuentran presentes en conceptos tales como el de integridad y el de inteligencia, sorprende pues su poca presencia en los programas de optimización sobre todo en la última etapa de la vida. No hablamos de lo emocional como un factor implícito o como una variable objetivo o finalidad, sino de la emoción como variable o factor que puede ser el medio o el proceso para conseguir el culmen del desarrollo humano. Aprender a conocerlos, aceptarlos, manejarlos, bien utilizarlos, debería ser, en nuestra opinión, un factor primordial en los programas de intervención dirigidos a la optimización de la llamada tercera edad. Carecemos todavía de un modelo unitario que explique qué, por qué y cómo influyen en esta última etapa y qué, por qué y cómo pueden ser utilizados para ayudar a la persona mayor a conseguir resolver con éxito su última tarea vital: el logro de la integridad, del bienestar psicológico último. Es en esta dirección en la que va enfocado nuestro trabajo actual.

CORRESPONDENCIA:

Dr. J. C. Meléndez Moral

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Facultad de Psicología. Universidad de Valencia

Avda. Blasco Ibáñez, 21 - 3º

E-46010 Valencia

E-mail: juan.c.melendez@uv.es

Bibliografía

- Arlin, P. K.: *Wisdom: the art of problem finding*. En R. J. Sternberg (Ed): *Wisdom. Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press. 1990.
- Avia, M. D.; Vázquez, C.: *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial. 1998.
- Baltes, P. B.; Staudinger, U. M.; Maercker, A.; Smith, J.: *People nominated as wise: a comparative study of wisdom-Related knowledge*. *Psychology and aging*, 1995; 10: 155-166.
- Blanchard Fields, F.: *Emotion and everyday problem solving in adult development*. En C. Magai y S. H. McFadden (Eds.): *Handbook of emotion, adult development and aging*. London: Academic Press. 1996.
- Buendía, J.: *Gerontología y salud*. Ed. Biblioteca Nueva, colección Psicología Universidad. 1997.
- Clayton, V.; Birren, J. W.: *The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic*. En P. B. Baltes y O. G. Brim, Jr. (Eds.): *Life-span development and behavior*. New York: Academic Press. 1980.
- Epstein, S.; Meier, P.: *Constructive Thinking: A broad coping variable with specific components*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989; 57(2):332-350.
- Erikson, E. H.: *Infancia y Sociedad*. Buenos Aires: Hormé (or.1963) 1970.
- Fernández Ballesteros, R.; Moya, R.; Iñiguez, J.; Zamarrón, M. D.: "Qué es la psicología de la Vejez". Ed. Biblioteca Nueva. 1999.
- Goleman, D.: *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós 1996.
- Goleman, D.: *La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Barcelona: Kairós. 1997.
- Hogstel, M. O.; Curry, L. C.: *Ego Integrity versus despair in the later years*. *Journal of Clinical Geropsychology*, vol. 1 (2), pp. 1995; 165-173.
- Holliday, S. G.; Chandler, M. J.: *Wisdom: Explorations in human competence*. New York: Karger. 1986.
- King, L. A.; Broyles, S. J.: *Wishes, gender, personality and Well-being*. *Journal of Personality*, 1997; 65:49-79.
- Kübler-Ross, E.: *Vivir hasta despedimos*. Ed. Luciérnaga, Barcelona 1991.
- Lavouvie-Vief, G.: *A neopiagetian perspective on adult cognitive development*. En R. J. Sternberg y C. A. Berg (Eds.): *Intellectual development*. Cambridge: Cambridge university Press. 1992.
- Lazarus, R. S.: *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. 1991.
- Maciel, A. G.; Heckhausen, J.; Baltes, P.: *A life-span perspective on the interface between personality and intelligence*. En R. J. Sternberg y P. Ruzgic (Eds.):

- Personality and intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press. 1994.
- Mayer, J. D.; Salovey, P.: *Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings*. *Applied and Preventive Psychology*, 1995; 4: 197-208.
- Riegel, K. F.: *The dialectics of human development*. *American Psychologist* 1976; 31:146-158.
- Rubio, R.; Dosil, A.: *Desarrollo de la inteligencia en la vejez*. En V. Bermejo (Eds.): *Desarrollo cognitivo*. Ed. Síntesis Psicología. 1994.
- Sáez, N.; Meléndez, J. C.: *Autopercepción: los cambios en la jubilación*. Ed. Promolibro. Valencia. 1998.
- Salovey, P.; Mayer, J. D.: *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 1990; 9:185-211.
- Seligman, M.; Seligman, M. E.: *Learned Optimism*. New York: Simon and Schuster Audio. 1991.
- Sternberg, R. J.; Wagner, R. K.: *Practical intelligence*. New York: Cambridge University Press. 1986.
- Taylor, S. E.: *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona: Martínez Roca. 1991.
- Vega, J. L.; Bueno, B.: *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Ed. Síntesis Psicología. 1996.

