

CAPÍTULO 70

Estrategias y mecanismos de regulación emocional en el envejecimiento

María de la Paz Bermúdez-Pérez y María del Carmen Pérez-Fuentes
Universidad de Almería (España)

Objetivos

Justificar la necesidad de centrar la investigación en el ámbito de los procesos afectivos en el envejecimiento por las repercusiones que éstos tienen sobre los procesos de salud-enfermedad.

Contextualizar el estudio actual de los procesos emocionales: los debates conceptuales derivados de las diferentes perspectivas de estudio, así como, conceptos relacionados con las emociones y su regulación, los cuales muestran límites difusos que pueden llevar a confundirse con los propios procesos de regulación emocional.

Desarrollo del tema

Para delimitar el concepto de regulación emocional, sus mecanismos y estrategias predominantes en las últimas etapas del ciclo vital, en el presente trabajo se va a presentar una revisión sistemática cualitativa de investigaciones y revisiones entorno a este constructo llevadas a cabo hasta el momento. Para ello, se ha recurrido a una serie de bases de datos tales como: dialnet, psycinfo, psycarticles, google académico. Se han establecido como criterios de inclusión palabras claves como: envejecimiento, regulación emocional y emociones. Para la consecución de los objetivos propuestos se han seleccionado un total de veinte artículos que abordan la temática.

El proceso de envejecimiento implica cambios en la vida de las personas, cambios que repercuten en el estado emocional y en la satisfacción vital. En esta etapa de la vida, al igual que ocurre en el resto de periodos, es importante el manejo y control de las emociones con el fin de resolver y afrontar cualquier situación problemática cotidiana (Pérez-Fuentes, Ruiz, Molero, Gázquez y Fernández, 2012). Tal y como defienden Charles y Carstensen (2007), para poder comprender el comportamiento de las personas y su capacidad para adaptarse a los cambios a lo largo del ciclo vital, resulta necesario tener en cuenta tanto las emociones como su regulación.

En las últimas décadas, el propio concepto de emoción, así como, los mecanismos implicados en su procesamiento se han visto modificados. Esto es debido en parte, al hecho de que cada orientación ha concedido distinto grado de importancia a las distintas variables que componen la emoción. Las emociones han sido entendidas como defensas psicológicas (Freud, 1959); han sido consideradas como el sistema motivacional y organizacional primario de las necesidades humanas (Izard, 1977); han sido integradas, en el estudio del estrés y afrontamiento (Lazarus, 1966); en el estudio del apego (Bowlby, 1969); y han sido valoradas como mecanismos de autorregulación (Mischel, Shoda y Rodríguez, 1989). Entre estas perspectivas y otras, se establecen los diversos desarrollos conceptuales de las emociones y en consecuencia, han llevado al estudio de las mismas mediante procedimientos metodológicos alternativos.

Con respecto a la regulación emocional, cabe mencionar que es un término complejo, pues no existe una definición unificada y los mecanismos explicativos son muy diversos. Vargas y Muñoz (2013), destacan la necesidad de revisar este constructo y establecer estrategias que lleven a la investigación de los mecanismos que la explican, para poder desarrollar a su vez, estrategias de intervención.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual se considera la regulación emocional como la capacidad de modular la respuesta fisiológica, implementar estrategias para dar respuesta ajustada al contexto y organizar la estrategia seleccionada para lograr metas a nivel social (Thompson, 1994). Para otros, la regulación emocional es una habilidad que favorece la adaptación del individuo al contexto social mediante tres procesos: regulación de la emoción, del contexto y de la conducta (Brenner y Salovey, 1997). Vargas y Muñoz (2013), destacan que para abordar la regulación emocional es importante atender aspectos del contexto; de la interacción con ciertos ambientes y de la historia individual en relación a la respuesta emocional, poniendo énfasis en el aspecto bilógico y formal o morfológico de la conducta (abordaje desde una perspectiva bilógica, de los factores ambientales y los contextuales).

La investigación psicológica a lo largo del ciclo vital se ha centrado principalmente en los cambios en el funcionamiento a nivel cognitivo y psico-social, prestando escasa atención al análisis de las diferencias entre grupos de edad en cuanto a funcionamiento afectivo (Márquez-González, Fernández, Montorio y Losada, 2008). Los

Navarro, A.B., Bueno, B. y Buz, J. (2013). Bienestar emocional en la vejez avanzada: estudio comparativo por edad y género. *Psychology, Society and Education*, 15(1), 41-57.

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(2), 210-215.

Okun, M.A., Stock, W.A., Haring, M.J. y Witter, R.A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 111-132.

Pérez-Fuentes, M.C., Ruiz, B., Molero, M.M., Gázquez, J.J. Y Fernández, M. (2012). Inteligencia emocional: estudio descriptivo en mayores. En M.C. Pérez-Fuentes, J.J. Gázquez, M.M. Molero, B. Ruiz (Ed.), *Salud y envejecimiento: un abordaje multidisciplinar*. (pp. 165-172). Granada: Geu Editorial.

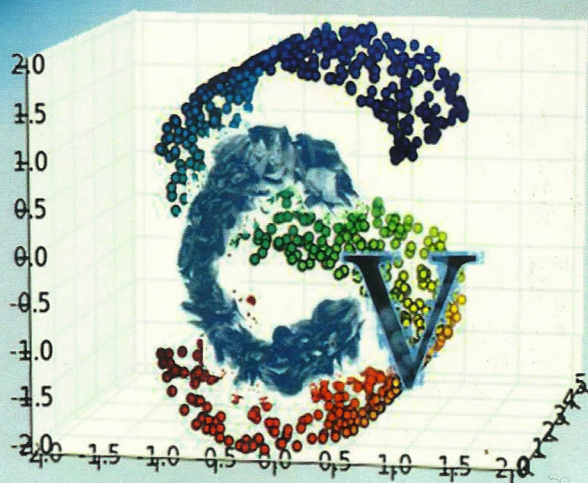
Ruiz, E., Salazar, I.C. y Caballo, V.E. (2012). Inteligencia Emocional y estilos/rasgos de personalidad. *Behavioral Psychology*, 20(2), 281-304.

Silva, J. (2003). Biología de la Regulación Emocional: su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. *Terapia Psicológica*, 22(1), 163-172.

Thomsom, R.A. (1994). Emotion regulation: a theme in search definition. *Serial*, 240(2), 25-52.

Vargas, R.M. y Muñoz, A.M. (2013). Regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología Universidad Sau Paulo*, 24(2), 225-240.

Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento Volumen II



Comps.

José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio
Francisco Soler Flores

Edita: Asoc. Univ. de Edu. y Psic.

**Calidad de vida, cuidadores e intervención para
la mejora de la salud en el envejecimiento**

Volumen II

Comps.

**José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio
Francisco Soler Flores**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento. Volumen II”, son responsabilidad única y exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: Asoc. Univ. de Educación y Psicología (ASUNIVEP)

ISBN: 978-84-617-0181-0

Depósito Legal: AL 510-2014

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: Asoc. Univ. de Educación y Psicología

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.