
Humanizando la vejez y el envejecimiento con educación emocional
Humanizing old age and aging with emotional education

Richard Rodríguez¹

richardalegria_56@yahoo.es

Belén Bueno²

bbueno@usal.es

Resumen

La humanidad evoluciona hacia la presencia masiva y demográfica de las personas mayores en todas las actividades humanas y por más tiempo cada vez. El objetivo de este trabajo es ofrecer una síntesis del estado de la cuestión sobre inteligencia emocional y programas de educación emocional con personas mayores, vinculado a la experimentación de un programa de intervención en educación emocional con 94 personas mayores venezolanas que se implementó por tres meses consecutivos (mayo-agosto 2014), con el objeto de conocer sus efectos sobre el bienestar, la inteligencia emocional, el

Abstract

Humanity evolves towards the massive and demographic presence of elder people in all the human activities and for a longer time every time. The objective of this work is to offer a synthesis of the state of the question on emotional intelligence and programs of emotional education with elder people, linked to the experimentation of a program of intervention in emotional education with 94 Venezuelan elder people, implemented for three consecutive months (May-August 2014), with the intention of knowing its effects on the well-being, emotional intelligence, the meaning of life and the self-esteem of its participants.

¹ Doctorante en Desarrollo Adulto y Envejecimiento. Universidad de Salamanca, España. Docente Área Ciencias de la Salud Programa de Gerontología UNEFM Coro-Falcón Venezuela.

² Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación (Sección Psicología) Especialista en Psicología del envejecimiento. Gerontología. Desarrollo Adulto. Centro Adscrito Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca-España.

significado de la vida y la autoestima de sus participantes.

Palabras clave: Vejez, Humanización, Inteligencia Emocional, Personas Mayores, Envejecimiento, Educación Emocional, Bienestar, Gerontología.

Keywords: Old age, Humanization, Emotional Intelligence, Elder People, Aging, Emotional Education, Well-being, Gerontology.

Introducción

Este artículo hace referencia a una parte de los resultados de la investigación que se desarrolla en el marco del doctorado Desarrollo Adulto y Envejecimiento en conjunto entre la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Venezuela y la Universidad de Salamanca, España desde el año 2012. Su objetivo general es conocer los *efectos de un programa de educación emocional en el bienestar de personas mayores venezolanas* y dentro de sus objetivos específicos se encuentra el desarrollo y aplicación de un programa de educación emocional a personas mayores venezolanas.

Para su sistematización se revisaron los trabajos publicados en revistas de impacto sobre la educación emocional e inteligencia emocional referidas a personas mayores, así como los estudios sobre instrumentos de evaluación pertinentes en este colectivo de mayor edad. El objetivo que pretende este artículo es ofrecer a los lectores una síntesis del estado científico de la inteligencia emocional en personas mayores y el avance de la investigación del programa de educación emocional que se viene implementando con personas mayores venezolanas, todo ello vinculado a promover una mayor humanización de la vejez en nuestro país.

Desarrollo

Humanizar la vejez y el envejecimiento: etapa para la optimización emocional y el bienestar.

No es lo mismo ocuparse de la vejez y los fenómenos que la caracterizan que ocuparse de las personas mayores. Ocuparse del envejecimiento (acción y efecto) como un proceso humano es atender a comprender todas las modificaciones morfológicas, fisiológicas, biológicas y psicológicas consecutivas a la acción del tiempo sobre los

seres vivos.

A la Gerontología apenas le queda tiempo de ocuparse solo del ser humano. La vejez es un estado ya conseguido, al que se ha llegado, en cambio envejecimiento es un fluir hacia aquel estado de llegada. Ambas son diferentes, según conceptualicemos a la Gerontología, nos ocuparemos de una cosa o de otra. La vejez como una etapa de desarrollo evolutivo y cuyas personas implicadas en ella han de necesitar esfuerzos adaptativos, habilidades y/o capacidades, así como conocimientos para optimizar la gran variedad de cambios que requiere el proceso de envejecimiento con el objetivo de lograr el mejor ajuste y optimización de un envejecimiento sano, de una vejez competente con mayor crecimiento y bienestar personal y socioemocional.

Entre las características generales que condicionan al envejecimiento desde el punto de vista biopsicosocial, las personas mayores son también seres de emociones y que han de continuar su vida en experiencias durante esta etapa de vejez. El estudio de la humanización de las emociones en la vejez tiene una enorme relevancia, tanto para el crecimiento personal, motivación y capacidad de adaptación de las personas mayores. La emoción se encuentra en interacción constante con procesos cognitivos, influyendo en las capacidades y habilidades, así como en el razonamiento y tareas atencionales y de memoria (Eich, & Schooler, 2000).

La vejez es una etapa que lleva implícita procesos de experiencias humanas personales e interpersonales, así como de optimización emocional. La vida emocional en la vejez, como etapa de experiencias acumuladas en el tiempo, lleva consigo también experiencias emocionales registradas en una memoria cristalizada, tanto de estados emocionales positivos como negativos, así como también de competencias emocionales, tales como atención emocional, claridad emocional y regulación emocional (Márquez, Izal, Montorio, & Pérez-Rojo, 2004)

Los estudios sobre inteligencia emocional y programas de educación emocional con personas mayores son muy escasos y recientes, en su mayoría están dirigidos a edades tempranas del ciclo vital. La mayor parte de los trabajos de educación emocional y social están dirigidos a niños y jóvenes, por su importancia en estas etapas evolutivas de la vida en pro de la consolidación de las estructuras de funcionamiento

psicosocial y de prevención de problemas psicológicos futuros (Bellamy, Gore, & Sturgis, 2005; Trianes, Cardelle-Elawar, Blanca, & Muñoz, 2003)

Aunque la mayoría de los trabajos están dirigidos a edades tempranas del ciclo evolutivo, las personas adultas y mayores también podrían beneficiarse de los programas de educación emocional para optimizar también sus competencias emocionales. A este respecto Grewall, Brackett y Salovey, citado por Belén López-Pérez y col (2008, p 504) refiere que: “La inteligencia emocional está compuesta por habilidades que pueden aprenderse a lo largo del ciclo vital humano a través de entrenamiento adecuado”. Igualmente, el constructo de inteligencia emocional y desarrollo emocional en el proceso de envejecimiento tiene como objeto capacitar a las personas para una adaptación óptima a los cambios que se producen a lo largo de la vida y tener, por tanto, un sentimiento de bienestar personal: la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida (Soldevila, 2009)

La definición de inteligencia emocional incluye que debe desarrollarse una estrategia educativa con personas mayores basándose en el conocimiento empírico disponible. Mayer, Salovey y Caruso (2004, pp. 197-205) definen inteligencia emocional como un proceso de habilidades o capacidades para percibir, generar y acceder a emociones que faciliten el pensamiento, para comprender el conocimiento emocional y regular las emociones de manera efectiva, a favor de su crecimiento intelectual y emocional.

Caracterización de las emociones e inteligencia emocional en personas mayores

Algunos aspectos resaltados por distintos autores en torno a la variabilidad de características de las emociones que ocurren en la etapa de adultez y vejez. Vasiliki y Louise (2008) consideran que en la vejez aumentan las dificultades en el reconocimiento de emociones de signos negativos como la tristeza o el miedo. Thomas (2002) refiere que, aunque aumenta la dificultad en el reconocimiento, en la vejez disminuye la experimentación de la ira. Matthias, Theodor y Louise (2007) señalan que las personas de mayor edad muestran mejores estrategias de reparación emocional que las personas adultas. Heckman y Blanchard-Fields (2008) señalan que aunque las personas mayores lleven a cabo más estrategias de regulación emocional, estas son pasivas; además señalan que las personas mayores se diferencian de la edad adulta ya que disminuyen la habilidad para integrar emoción y cognición.

Bisquerra (2008) refiere que el constructo de inteligencia emocional ha de concebirse como un modelo de cuatro factores interrelacionados. Estos factores pueden integrarse en programas de educación emocional y son:

- Percepción emocional: las emociones son percibidas y expresadas.
- Integración emocional: las emociones sentidas entran al sistema cognitivo influyendo en ella.
- Comprensión emocional: significa comprender y razonar las emociones, es decir hacerlas conscientes.
- Regulación emocional: los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal, los sentimientos y emociones pueden regularse.

Desde la década de los noventa del siglo XX han aparecido estudios empíricos sobre las emociones que pueden contribuir a esclarecer este tema referido a esta última etapa del ciclo evolutivo (Carstensen y Charles, 1999) (Lobouve-Vief, G., 1996) ;(Izard y Ackerman, 2000); (Lawton, 1989); (Schulz y Heckhausen, 1996).

En una parte de ellas se ha encontrado que la edad está asociada con un desarrollo emocional positivo. Esto significa que las personas mayores presentan una mayor complejidad emocional, control emocional y regulación emocional, tienen sistemas expresivos bien preservados, se muestran relativamente satisfechos con su vida y dan mayor importancia a la emociones en sus interacciones sociales (Carstensen y Charles, 1999); (Izard y Ackerman, 2000); (Labouvie-Vief, 1998); (Lawton, 1989); (Schulz y Heckhausen, 1996). Se revela la necesidad de prestar atención con rigurosidad científica para ampliar los estudios que caracterizan las emociones durante la vejez de cara a futuras intervenciones gerontológicas educativas en esta etapa.

Las personas mayores que experimentan frecuentemente emociones positivas, realizan más actividades sociales, que, a su vez, activan tales emociones en un ciclo de retroalimentación positivo (Okun, Stock, Haring & Witter, 1984). Las personas con tendencia a experimentar emociones positivas con frecuencia perciben y evalúan el comportamiento de otras personas, realizan atribuciones más indulgentes y se comportan de un modo más confiado, optimista y generoso en situaciones sociales (Forgas, 2002)

Las personas mayores son menos capaces de percibir y reconocer emociones negativas en sí mismas y en otras personas (Davies, Sieber & Hunt, 1994); perciben tener una mayor regulación y control de sus emociones negativas y una mayor estabilidad y madurez emocional que los jóvenes (Gross y col. 1997); (Lawton y col., 1992)

Con respecto a los cambios asociados a la edad relacionados a la *Expresión Emocional* hay que destacar algunas evidencias encontradas, particularmente en la expresión facial, la expresión verbal y observaciones conductuales de las personas mayores a partir de comportamientos específicos. En relación a la expresión de las emociones se ha encontrado que las personas mayores, en comparación con los más jóvenes, inhiben más la expresión (verbal o facial) de sus emociones (Diener, E., Sandvik, E., y Larsen, R. (1985).

En otro estudio, en relación a la *expresión facial*, Malatesta, Magai, Jonas, Shepard y Culver (1992) evaluaron este tipo de expresión en jóvenes y mayores a través del método de inducción emocional, en el cual las personas debían recordar y describir experiencias emocionales; encontraron que las personas mayores, en relación a los jóvenes, expresaban más emociones básicas de miedo, enfado, tristeza e interés, siendo estas expresiones más complejas.

En relación a la *expresión verbal* de las emociones, Carstensen y Charles (1999) realizaron un estudio comparativo entre jóvenes y personas mayores en la que se les preguntó sobre pasajes narrativos, se halló que los mayores se focalizaban más en el aspecto emocional de las narraciones que en la información de los datos de los pasajes que estos daban. Igualmente, Alea, Bluck y Semegon (2004) encontraron hallazgos similares en un estudio mediante narraciones autobiográficas en que las personas mayores recordaban más información emocional que los jóvenes al relatar los sucesos autobiográficos

En cuanto a la *Regulación y Control Emocional*, los estudios refieren que cambian con la edad como resultado del aprendizaje, de la práctica, de las experiencias, del refuerzo selectivo e intereses personales realizados a lo largo del tiempo. La mayoría de estos estudios destacan que la capacidad de adaptación para regular y controlar las emociones incrementa con la edad, en el sentido de que las personas mayores

consiguen prevenir mejor las emociones negativas.

Otros hallazgos encontrados por Labouve-Vief, (1998) en estudios entre adolescentes, personas de mediana edad y personas mayores, han sugerido que a medida que aumenta la edad, son mejores regulando y controlando sus emociones y lo hacen hacia estados afectivos positivos. También, Diehl, Coyle y Labouve-Vief (1996) consideraron que las personas mayores prefieren evitar el conflicto, aplazar sus emociones, muestran un mayor control de impulsos y una tendencia a valorar positivamente las situaciones conflictivas. Por su parte, McConatha y Huba (1999) encontraron hallazgos parecidos referidos al control de la emoción, porque con la edad se incrementa el control de la impulsividad y al mismo tiempo decrece la tendencia a la rumiación sobre situaciones desagradables.

Avances de la investigación empírica: Humanizando la vejez y el envejecimiento con educación emocional

Metodología

La investigación titulada “*Efectos de un programa de educación emocional con personas mayores venezolanas*” es de tipo cuasiexperimental, correlacional-causal, fue desarrollada con una muestra representada por 94 personas mayores repartidas en dos grupos de participación: un grupo experimental (47 personas) y un grupo control (47 personas) pertenecientes a diferentes clubes de personas mayores de la localidad coriana.

Para este proyecto de investigación se diseñó un *Cuadernillo de Evaluación* (Instrumentos de recolección de datos para aplicar en el pretest y postest) en el cual se describe el protocolo de evaluación correspondiente referente a los datos generales y sociodemográficos y de salud percibido mediante los participantes e instrumentos de evaluación estandarizados utilizados para identificar los conocimientos percibidos durante el pretest y postest de la investigación (Escala de Rasgo de Metaconocimiento Emocional de Salovey y Mayer, Versión reducida y modificada del TMMS-48 a TMMS-24, realizado por el grupo de investigación de Málaga Extremera y Ramos, (2004). Escala de autoestima de Rosenberg (Rosenber, 1965); (Astra & Singg 2000); Crowe, (2002); Vallieres & Vallerand(1990); Vázquez, Jiménez, Vázquez - Morejón, (2004). La Escala de satisfacción vital de Diener, Pons et al., (2002); Diener,

Emmons, Larsen & Griffin, (1985). La Escala de Bienestar de C. Ryff, Versión adaptada y reducida (Díaz et al., 2006).

El procesamiento de los datos fue realizado mediante el programa SPSS en su versión 2.0. Los datos se agruparon y se tabularon para construir la estadística, calculándose las medidas numéricas. Se construyeron promedios generales y gráficos ilustrados que sintetizan los valores encontrados en cada grupo. En el análisis se efectuaron comparaciones entre grupos en las variables de interés.

El programa de educación emocional se impartió a personas mayores durante tres meses consecutivos, desde el 8 de mayo al 8 de agosto del 2014. El lugar seleccionado para la implementación de los talleres fue el salón de usos múltiples de la Unidad Gerontológica “José Dolores Beaujon” de la ciudad de Coro, Estado Falcón-Venezuela. Se desarrollaron ocho temas modulares:

Tema 1. Identificando conceptos sobre pensamientos, emoción, bienestar y satisfacción vital con personas mayores.

Tema 2: Las emociones, su clasificación y funciones. Componentes del proceso emocional.

Tema 3: Percepción Emocional: ¿Son inteligentes las personas mayores en conocer sus propias emociones, las de los demás, en imágenes, música, obras de arte, sonidos...?

Tema 4: Facilitación Emocional del Pensamiento: ¿Utilizan las personas mayores sus emociones para facilitar el pensamiento saludable y promover su bienestar y felicidad?

Tema 5: Comprensión emocional: ¿Comprenden bien los mayores las emociones personales y las de los demás?

Tema 6: Regulación emocional: ¿Controlan los mayores sus emociones personales y conflictos interpersonales?

Tema 7: ¡Arriba la autoestima en la vejez! Valora tu envejecimiento personal e inteligencia emocional.

Tema 8: Habilidades sociales y comunicación asertiva en la inteligencia emocional.

Las técnicas educativas utilizadas durante el desarrollo teórico-práctico del curso implicaron grupos de discusión en aulas-talleres, lo que contribuyó a un mayor enriquecimiento por los aprendizajes compartidos, las experiencias personales significativas de la vida humana cotidiana, las dramatizaciones sobre los temas

desarrollados y discutidos, las actividades fuera del aula, los videos y los usos de sonidos musicales. Se repartieron materiales bibliográficos y de apoyo de cada uno de los temas.

Actualmente se procede a introducir las respuestas de las evaluaciones en el programa SPSS para su posterior análisis de los resultados. Un avance preliminar de la investigación con relación al pretest en los datos sociodemográficos es que la prevalencia por grupos de edades está mayormente representada por el grupo de 60 a 64 años con un 38,76 %; de 65 a 69 años el 18,36 %; de 70 a 74 años con 18,36 %; de 75 a 79 años con 14,28 % y de 80 y más con 12,24 %. La mayor prevalencia por sexo ha sido la mujer con 67,35 % y por estado civil el 32,56 % son casados y el 32,56 % son viudos o viudas.

La prevalencia en relación a la salud percibida es que el 59,18 % de los participantes refirieron “buena salud”, el 28,57 % refirieron “regular salud” y un 16,32 % refirieron “muy buena salud”.

En este avance preliminar se puede anticipar que el curso de educación emocional con personas mayores venezolanas ha conllevado poner de evidencia aprendizajes teóricos-prácticos mediante las participaciones individuales y colectivas en experiencias significativas de los participantes sobre la inteligencia emocional, bajo los conceptos de sus propios creadores, Peter Salovey y Richard Mayer. En relación con el papel de las emociones y la inteligencia emocional cabe destacar su importancia ya que su conocimiento puede servirnos para promocionar una adecuada gestión de las emociones en la mente humana a medida que se envejece, para comportarnos como genuinos seres humanos, con mayor conciencia y valor de la vida en la vejez y el envejecimiento personal e interpersonal.

Actualmente, el estudio de las emociones, de la inteligencia emocional y de la educación emocional está centrado fundamentalmente en edades tempranas de la vida. Sin embargo, se abre la posibilidad de darle mayor importancia a investigaciones empíricas que esclarezcan el conocimiento y capacidades humanas que permitan a los gerontólogos un mayor conocimiento sobre inteligencia emocional para promover en las personas mayores un óptimo desarrollo adaptativo durante la vejez.

Aunque las investigaciones sobre educación emocional en América y el Caribe

particularmente en Venezuela son muy escasas, los hallazgos encontrados sobre la inteligencia emocional y educación emocional con personas mayores hasta ahora han venido aportando características muy específicas encontrando en algunas un desarrollo emocional positivo con la edad, una mayor complejidad emocional en otras, así como un mayor control y regulación emocional. Hay que prestar mayor atención a la investigación científica para ampliar los estudios que caracterizan las emociones durante la vejez de cara a futuras intervenciones gerontológicas.

El avance en este estudio ofrece respuestas más claras sobre el estado de la cuestión de la educación emocional con personas mayores venezolanas y sus posibles efectos sobre el bienestar, el significado de vida, la autoestima y la inteligencia emocional en estas personas.

Ante un futuro poblacional que se proyecta demográficamente de rápido envejecimiento en la región y con consecuencias que impactan sobre la vejez y optimización del envejecimiento biopsicosocial y en cuestiones relativas a la salud y bienestar de las personas mayores, se han de profundizar las investigaciones en el campo de las emociones y la inteligencia emocional en este colectivo humano. Los investigadores y las personas mayores tienen el derecho y el deber de participar individual y colectivamente en estas investigaciones y en la planificación de la atención en la inteligencia emocional y el bienestar socioemocional colectivo.

Conclusiones

La gerontología es una ciencia nueva y pujante, tiene mucho que hacer en esta sociedad de ancianidad creciente. Tiene que ser una ciencia acompañante de las personas mayores y su familia, un comprometido estimulante del arte de vivir y humanizar. La educación emocional en la vejez es una respuesta a las necesidades sociales de las personas mayores que la constituyen, ante la insolidaridad o indiferencia socioemocional para con este colectivo. La intención final con la educación emocional e inteligencia emocional con personas mayores es contribuir a humanizar la vida tanto en educación formal como en la familia y promover el bienestar personal y social y crecimiento humano a medida que se envejece.

Referencias bibliográficas

- Alea, N., Bluck, S., y Semegon, A. B. (2004). Young and older adults' expression of emotional experiential: Do autobiographical narratives tell a different story? *Journal of Adult Development*, 11, 235-250.
- Astra R. y Singg S. (2000). The role of self-esteem I affiliation. *The Journal of Psychology*, 134(1), 15-22.
- Bellamy, A., Gore, D. y Sturgis, J. (2005) *Una exploración de la relevancia de la inteligencia emocional en alumnos con alta capacidad. Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 3(2), 53-78
- Bisquerra, Rafael (2008). *Educación Emocional y Bienestar*. Editorial Wolters Kluwer, Bilbao-Vizcaya-España
- Carstensen, L. & Charles, S. (1999). Emoción in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.
- Crowe, T. (2002). Traslacion of the Rosenberg self-esteem scale into American sing language: a principal components analysis. *Social Work Research*, 26(1), 57-63.
- Davies, R.M., Sieber, K.O. & Hunt, S.L. (1994). *Age-cohort differences in treating symptoms of mental illness: A process approach. Psychology and Aging*, 9(3), 446-453
- Diaz D., Rodríguez-Carvajal. R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo. I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las escalas de bienestar psicológico. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Diehl, M. Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127-139.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Diener E., Emmons R., Larsen R. & Griffin, S- (1985). The Satisfaction with life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1-5.
- Eich, E. y Schooler, J.W. (2000). *Cognition and Emotion Interactions*. En E. Eich, J.F. Kihlstrom; G.H. Bower, J.P. Forgas, P.M. Niedenthal (eds.) *Cognition and Emotion* (pp.3-29). Nueva York: Oxford University Press
- Forgas, J.P. (2002). *Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. Psychological Inquiry*, 13(1), 1-28

- Grewal, D. D., Brackett, M., y Salovey, P. En Belén López-Pérez, Irene Fernández-Pinto, María Márquez-González (2008). Revista Electrónica Psicoeducativa. N° 15, Vol 6(2), pp: 501-522
- Gross, J., Carstensen, L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. & Hsu, A. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and aging*, 12, 590-599.
- Heckman. A. y Blanchard-Fields, F. (2008). *Emotion Regulation in Interpersonal Problems: The Role of Cognitive-Emotional Complexity. Emotion Regulation Goals, and Expressivity. Psychology and Aging*, 23(1), 39-51
- Izard. C. y Ackerman, B. (2000). *Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotion* En M. Lewis y J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2ª ed., pp. 253-264). New York: the Guildford Press.
- Lawton, M., Kleban, M., Dean, J., Rajagopal, D. & Parmelee, P. (1992). The factorial generality of brief positive and negative affect measures. *Journal of Gerontology: Psychology Sciences*, 47, 228-237.
- Lawton, M.P. (1989). *Environmental proactivity and effect in older people*. En S. Snacapan, y S. Oskamp (Eds.). *The social psychology of aging* (pp. 135-163). Newbury Park, C.A: Sage
- Lobouvie-Vief, G. (1996). Emotion, thought and gender. En C. Magai, y S. H. McFadden (Eds.) *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 101-115). San Diego, C.A: Academic Press.
- Labouvie-Vief, G. (1998). Cognitive-emotional integration in adulthood. En K. W. Schaie, y M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 17, pp. 206-237). New York: Springer
- McConatha, J. & Huba, H. (1999). Primary, Secondary, and emotional control across adulthood. *Current Psychology: Development-Learning-Personality Social*, 18, 164-170.
- Márquez, M., Izal, M., Montorio, I. y Pérez-Rojo, G. (2004). *Emoción en la vejez: una revisión de la influencia de los factores emocionales sobre la calidad de la vida de las personas mayores*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 39 (3), 44-51
- Malatesta, C.Z., Magai, C., Jonas, R., Shepard, B., y Culver, C. (1992). *Type a Behavior pattern and Emotion Expression in Younger and Older Adults. Psychology and Aging*, 7, 551-561
- Matthias, K., Theodor, J y Louise, P.H. (2007). *Emotional Development Accros Adulthood: Differential age-related emotional reactivity end emotion regulation in a negative mood induction procedure. International Journal of*

Aging and Human Develop, 64(3), 217-244

- Mayer, J. D., Salovey P. y Caruso D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-205
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. y Witter, R. A. (1984). *The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. Research on Aging*, 6, 45-65
- Pons, D., Atienza, F., Balaguer, I., & García-Merita M. (2002). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en personas de la tercera edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Evaluación Psicológica*, 13, 71-82.
- Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton: Princeton University Press
- Schulz, R., y Heckhausen, J. (1996). *A life span model of successful aging. American Psychologist*, 51, 702-714
- Soldevila, A. B. (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid:Ediciones Pirámide.
- Thomas, S. P. (2002). *Age differences in anger frequency, intensity, and expression. Journal of the American Psychiatric Nurse Association*, 8(2), 44-50
- Trianes, M.V., Cardelle-Elawar, M., Blanca, M. J y Muñoz, A.M. (2003) *Contexto social, género y competencia social autoevaluada en alumnos andaluces de 11-12 años. Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 1(2), 37-56
- Vallieres E. & Vallerand R. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de estime de soi de Rosenberg *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.
- Vazquez, Jimenez, & Vázquez-Morejón (2004). Escala de Autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica Española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255.
- Vasiliki, O., y Louise, H.P. (2008). *Effects of age and emotional intensity on the recognition of facial emotion. Experimental Aging research*, 34(1), 63-79.

Recibido: 6 de septiembre de 2015

Evaluado: 24 de noviembre de 2015

Aprobado para su publicación: 21 de enero de 2016