

POSITIVIDAD EN EL ENVEJECIMIENTO. MITO O REALIDAD

Requena Carmen

Universidad de León. Facultad de Educación

Requena Penélope

Hospital de Jerez

Álvarez-Merino Paula

Universidad de León. Facultad de Educación

Plaza-Carmona María

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de León

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1073>

Fecha de Recepción: 15 Octubre 2017

Fecha de Admisión: 1 Noviembre 2017

RESUMEN

Las teorías cognitivo-emocionales del envejecimiento afirman que con la edad aumenta el sesgo emocional con valencia positiva en el procesamiento de la información que realizan las personas mayores. En este artículo se aborda el concepto de positividad en el envejecimiento y se discute en relación al déficit del control inhibitorio y la percepción del tiempo limitado, características asociadas a la edad.

ASBTRACT

The cognitive-emotional theories of aging affirm that with age increases the emotional bias with positive valence in the processing of information that elderly people perform. In this article the concept of positivity in aging is discussed in relation to the deficit of inhibitory control and the perception of limited time, characteristics associated with age.

INTRODUCCIÓN

Positividad en el envejecimiento

El efecto potenciador de la memoria de personas mayores se denomina “efecto de positividad”. El envejecimiento se caracteriza por mayor rendimiento cognitivo en tareas que tienen contenido emocional vs. no emocional y dicho rendimiento es más evidente ante contenido emocional positivo que negativo (Immordino-Yang, Yang, & Damasio, 2016). Sin embargo, algunos estudios no encuentran evidencia contundente de estos resultados (Hess, Landmann, David, & Hareli, 2017). Según Kensinger y Gutchess (2017) las diferencias del funcionamiento cognitivo, en función del contenido emocional en la vejez, se deben a que determinadas áreas neuronales de la cognición se atro-

POSITIVIDAD EN EL ENVEJECIMIENTO. MITO O REALIDAD

fian y toman el relevo áreas comprometidas con la regulación emocional. Por ejemplo, en un estudio realizado con adultos de diferentes edades tienen que recordar anuncios publicitarios con información persuasiva relacionada con intereses emocionales, como “captura estos momentos especiales” vs. anuncios como “captura un mundo inexplorado”, se pide a los sujetos que recuerden que tienen relación con obtener conocimiento a medio plazo. Los resultados ponen de manifiesto que las personas mayores recuerdan mejor la información que coincide con sus intereses.

Una vez admitido que el rendimiento de la memoria es mejor con material emocional que no emocional, pasemos a analizar qué tipo de información se retiene mejor la positiva o la negativa. Los estudios han encontrado que los adultos de mayor edad tienen tendencia a no procesar la información negativa en la toma de decisiones (Butterfuss, 2017). La explicación que dan algunos autores es que los participantes centran la atención en el material que promueve la satisfacción emocional. En otro estudio llevado a cabo con grupos etarios entre 18-29 años, 41-53 años y 65-85, los sujetos tenían que memorizar, para un posterior reconocimiento y recuerdo, imágenes positivas, negativas y neutras que se les presentaba mediante un programa informático a la vez que los participantes eran evaluados con resonancia magnética. Los resultados mostraron que la activación de estructuras relacionadas con la emoción, como la amígdala, se activaron en todos los sujetos cuando las imágenes eran de tipo emocional con valencia positivas. Esto se explica por la mayor activación de estructuras cerebrales comprendidas con la emoción que ocurre a medida que avanza la edad. La intervención de estas estructuras explicaría el mejor rendimiento en tareas con componente emocional (Jacques, Delcos, & Cabeza, 2010). En otro estudio, se examinó la atención a dos pares de imágenes, una neutral y la otra con una emoción positiva o negativa (Charles, Mather, & Carstensen, 2003; Prakash, Whitmoyer, Aldao, & Schirda, 2017). Los resultados mostraron que los adultos de menor edad, atendían con la misma velocidad a imágenes positivas que negativas. Sin embargo, las personas mayores respondían más rápido cuando la cara de las imágenes era positiva y no se registraron diferencias entre la imagen neutra y negativa.

Otra investigación llevada a cabo con monjas de clausura sobre memoria autobiográfica (Kennedy, Mather, & Carstensen, 2004; Sullivan, Mikels, & Carstensen, 2010) evidencia que recuerdan el pasado de forma más positiva a medida que pasa el tiempo. El estudio se inició en el año 1987, cuando las monjas cubrieron un cuestionario sobre bienestar físico y emocional. En el año 2001 se les pidió que volviesen a completar el cuestionario. Pero en esta ocasión se formaron dos condiciones cuasi- experimentales, a un grupo se le pidió que se cifiese a contestar de forma precisa a lo que se les preguntaba y en la otra condición se les pidió que, para contestar, se centrasen en sus emociones. Las instrucciones se les repetían en reiteradas ocasiones mientras rellenaban el cuestionario. Los resultados mostraron que tanto las participantes mayores como las jóvenes que se les pidió expresamente que se centrasen en la información que se les pedía, mostraban una tendencia a recordar el pasado de forma más negativa de lo que originalmente habían informado, mientras que el grupo al que se le pidió que se centraban en las emociones, tendían a recordar el pasado de forma más positiva de lo que originalmente habían informado. Estos resultados dejan en entredicho que la tendencia a la positividad pueda ser explicada por cambios en el sistema nervioso.

¿Por qué se da el efecto de positividad en el envejecimiento? Apuntamos tres razones:

1. Nuestra memoria no sólo recupera información sino que la elabora. Esto es, selecciona información emocional significativa con sus metas y prioriza el equilibrio emocional.
2. La estrategia de concentrarse en material positivo frente al negativo opera en favor del bienestar emocional.
3. Es posible que el efecto de positividad pueda contribuir a disminuir el riesgo de psicopatologías como la ansiedad y la depresión, frecuentes en la madurez.

No obstante, todas las etapas de la vida se acompañan de ganancias y de pérdidas. Por un lado, la tendencia a seleccionar la información con valencia positiva economiza recursos de memoria pero por otro lado la selección de información conduce a decisiones de peor calidad (Kennedy, et al., 2004; Prakash, et al., 2017).

El general, la revisión de la literatura sobre la positividad del envejecimiento sugiere que las personas mayores se interesan por el contenido emocional y los resultados neurológicos constatan mayor activación en las áreas comprometidas con la emoción. Partiendo de estos presupuestos, se llevó a cabo una investigación para ver la influencia de las emociones negativas en el recuerdo de información inconsistente. Los participantes eran personas mayores de diferentes edades. El estudio consistió en leer información descriptiva acerca de personas. Posteriormente volvían a leer información adicional de las personas, inconsistente con la original. Los resultados no muestran diferencias de edad para integrar la información. Sin embargo, las diferencias de edad se muestran en la valoración positiva o negativa que recuerdan de las personas que se describen en el estudio. Cuando se da información negativa la persona, los más mayores tienden a mantener la valoración negativa sobre la positiva, independientemente del orden en el que se presente la información negativa. Algunos autores explican esta tendencia en función de las creencias que las personas mayores tienen acerca de la dificultad de cambiar comportamientos negativos (Plonsker, Gavish Biran, Zvielli, & Bernstein, 2017). También podría interpretarse por la rigidez creciente o incapacidad de descenrar la atención focal a un aspecto del estímulo, en este caso negativo (Allard & Kensinger, 2017; Samanez-Larkin, Robertson, Mikels, Carstensen, & Gotlib, 2014). Sin embargo, los resultados podrían explicarse en función de la regulación emocional. Ante información negativa los mayores la interpretan desde la perspectiva de compañero potencial. Las características negativas supondrían una mayor presencia de conflictos y emociones intensas, así aquellas personas con características negativas las rechazan y se ahorran problemas (Plonsker, et al., 2017). Estudios posteriores mostraron que cuando la información incongruente atañe a sus vidas (por ejemplo, un posible policía para su barrio), el manejo de información incongruente no presenta diferencias significativas entre edades (Charles & Carstensen, 2010).

LA INHIBICIÓN

Las diferencias de rendimiento cognitivo en adultos de diferentes edades pueden explicarse en función del deterioro de los mecanismos de inhibición. Cuando los mecanismos de inhibición funcionan correctamente actúan excluyendo determinados estímulos que no son pertinentes para la información almacenada. Si los mecanismos de inhibición no funcionan, entonces atendemos a todo tipo de información (neutra y emocional), distrayndonos y retrasando la latencia de respuesta. Otra posible explicación es plantear la desinhibición emocional como intencional ya que la información de datos importa menos en esta edad y además el control es mayor ante hechos conocidos (Charles & Carstensen, 2010). En un estudio con seis parejas de adultos de diferentes edades, éstas tenían que narrar una experiencia vacacional (Włodkowski & Ginsberg, 2017). Las historias que contaban las personas mayores eran más subjetivas (por ejemplo, anécdotas en el aeropuerto con las maletas), frente a los adultos que hacían más descripciones sobre itinerarios. Los investigadores especularon con dos tipos de explicaciones: un enfoque motivador, es decir, eligen ser “cuentistas” porque es más ameno. En este sentido las parejas de adultos más jóvenes, reconocían que podían resultar pesados, pero para ellos era más importante dar información detallada. Sin embargo, los mayores comentaban que obviaban los detalles porque lo interesante eran las experiencias vividas que no podrían encontrar en ningún lugar.

LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO LIMITADO

La teoría socioemocional selectiva (TSS) es un marco teórico dominante en la literatura de envejecimiento. Esta teoría explica las diferencias de edad observadas en el funcionamiento emocional, es decir, proporciona el marco para explicar por qué las personas mayores tienden a alcanzar un efecto más positivo en el funcionamiento emocional que los adultos y los jóvenes. Las investigaciones empíricas de algunos presupuestos de esta teoría, en particular la “percepción del tiempo limitado” (PTL), se utiliza como variable explicativa de la diferencia del comportamiento emocional ente diferentes grupos de edad. Se exponen tres hallazgos relevantes en relación a este factor de la PTL:

- En primer lugar, la edad cronológica y la salud subjetiva son sustanciales predictores del PTL, es decir, las personas mayores con mala salud informan de un PTL más limitado que otros grupos de edad y personas mayores con buena salud.

- Segundo, en contradicción a la argumentación de la TSS, un PTL limitado es indicativo de un perfil funcionamiento emocional inadaptado, incluso después de controlar la salud subjetiva.

- Tercero, en contradicción a la TSS, la percepción del tiempo limitado se asocia con pensar más en el pasado que en el presente y futuro.

De acuerdo con hallazgos de la TSS (Carstensen et al., 2011), las personas mayores tienen un perfil más positivo y adaptativo del funcionamiento emocional que los adultos y jóvenes. Los mayores, en contraste con grupos de edad más jóvenes manifiestan mayores niveles de satisfacción con la vida, empatía, emoción positiva y mayor actitud para experimentar alegría. Además, presentan menos síntomas depresivos, niveles más bajos de afecto negativo y actitudes reducidas hacia la ira, la tristeza, el miedo y el disgusto. Dado que las personas mayores también informan de PTL respecto a otros grupos de edad, parece natural concluir que una PTL también está relacionada con un perfil positivo del funcionamiento emocional en personas mayores. Contrariamente a esta especulación, resultados que analizan la asociación del PTL con la edad cronológica predicen un mayor efecto negativo y más síntomas depresivos, así como menores niveles de satisfacción con la vida, afecto positivo, empatía, emociones positivas y motivación para experimentar alegría. En conjunto, un PTL limitado es claramente indicativo de un perfil negativo y desadaptativo del funcionamiento emocional. Esto se mantiene incluso teniendo en cuenta la percepción de salud subjetiva. Así, los adultos mayores informan de un PTL más limitado y un perfil emocional más negativo que el de los jóvenes.

Las personas mayores son conscientes de un tiempo de vida más limitado lo que provoca en algunas conductas desadaptativas como depresión. Por otro lado, la salud y no la edad es la que determina ver el tiempo con una actitud abierta o cerrada hacia el futuro (Niedenthal & Ric, 2017). En consonancia con esta noción, el PTL está vinculado a la información de poca salud que es un indicador sustancial de la edad y la mortalidad (Kotter-Grühn, 2015). Por consiguiente, las personas integran diferentes fuentes de información para hacer predicciones relevantes sobre sus vidas. No obstante, los resultados no contradicen la idea central de TSS que explica la percepción positiva debido a la PTL ya que la convexidad del tiempo conlleva mayor motivación para enfocarse en metas sociales y emocionalmente gratificantes (Charles & Carstensen, 2010). Tiene sentido que la gente quiera concentrar su tiempo a sensaciones positivas e inmediatas como pasar la mayor parte del tiempo con amigos o miembros de la familia (Kim & Kang, 2017). Lo que sí se pone en duda es que el mero hecho de añadir años a la vida explique un aumento de la motivación hacia emociones gratificantes, que repercuten en mejores habilidades de regulación emocional o bienestar subjetivo. Por un lado, la línea argumental de la TSS no ha considerado que la motivación hacia algo no significa que sea real. Tener el objetivo de sentir emociones positivas no significa que uno sea capaz de cumplir con este objetivo, o que uno es capaz de conseguirlo. En segundo lugar, las causas que expli-

can que las personas se centren y les afecte la PTL, tiene su origen en experiencias de vida negativas (por ejemplo, deficiencias de salud o pérdida de un ser querido). Por lo tanto, si la salud está considerablemente dañada a la vez que se percibe que el tiempo se agota, parece contraituitivo que esta situación conduzca a mejores resultados de regulación emocional y mejor bienestar subjetivo, a pesar de la motivación para regular las emociones y obtener bienestar.

Pongamos el ejemplo de una persona obesa que reconoce sus limitaciones de salud y por lo tanto se marca como objetivo una dieta. Hasta aquí sería consistente el argumento con la TSS en relación a que la motivación cambia como resultado de las limitaciones que reconocemos. Sin embargo, se discute este argumento como explicación del cambio de comportamiento para obtener una ganancia. Parece difícil imaginar que una persona obesa que quiere reconducir su dieta regule mejor el apetito y por lo tanto se vuelva más delgada que una persona no obesa. La motivación para hacer dieta no es igual a estar delgada. De manera similar, la motivación para alcanzar objetivos emocionalmente gratificantes no significa que las personas sean felices y estén en condiciones de hacerlo. Es inimaginable que una persona obesa que se centra en la meta de su dieta aprenda cómo regular mejor el apetito y pueda adelgazar más que una persona no obesa que se ocupa de modo habitual de su dieta.

Por otro lado, la investigación pone de manifiesto otra contradicción de los presupuestos de la TSS. La PTL predice que las personas se enfocan en el pasado, presente y futuro en función del grupo de edad. Las personas mayores son más propensas a pensar en el presente que en el pasado o el futuro, sin embargo, esta relación no se debe a la percepción del tiempo limitado como predice la TSS. Por el contrario, las personas con PTL piensan menos en el futuro y el presente, y más en el pasado. Esto puede estar relacionado con el uso de la reminiscencia y la construcción de la memoria autobiográfica habitual en las personas mayores (Satorres, Viguer, Fortuna, & Meléndez, 2017). Por ejemplo, Leist, Ferring y Filipp (2010) examinaron el número de recuerdos autobiográficos positivos y negativos en una muestra de adultos y mayores (de 41 a 86 años). Los investigadores encontraron que las personas mayores percibían que tenían menos tiempo residual por lo que se comprometían menos con la memoria autobiográfica para crear significado. Además, el número de eventos positivos de la vida recordados aumentó con la edad, lo que sugiere que las personas que perciben que su futuro está limitado, aumentan su pensamiento sobre eventos positivos del pasado. Esto es consistente con las conclusiones de que los individuos con PTL piensan en el pasado más a menudo que el presente y el futuro.

CONCLUSIÓN

Somos organismos abiertos, inacabados y de momento parece que seguirá siendo así, ya que la vida es inespecífica, interactiva con el contexto. La vejez no tiene el patrimonio de las emociones positivas, aunque si una mayor predisposición para cultivarlas. El interés por las emociones positivas a medida que avanza la edad, se explica por la experiencia. Esto, es el ser humano tienden a usar reglas heurísticas que extrae de información almacenada y de las emociones asociadas a dicha información. En el almacenamiento de esta información intervienen estructuras cerebrales que conectan áreas del sistema límbico y frontal. Por consiguiente, el cerebro se hace con la comprensión del mundo de un modo sesgado y matizado por las emociones que finalmente automatizamos en base a la experiencia. En el caso de las personas mayores hay claramente una disposición cerebral a seleccionar información con contenido emocional pero no es suficiente para explicar la positividad del envejecimiento, se precisa algo más. Esto es, atender a las emociones positivas no es producto de alteraciones en la inhibición en la etapa de la vejez, como algunos autores defienden sino que la atención a la positividad es elegida e intencional porque este tipo de perspectiva es más adaptativa.

BIBLIOGRAFÍA

- Allard, E., & Kensinger, E. (2017). Cognitive emotion regulation in adulthood and old age: positive gaze preferences across two strategies. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 1-18.
- Butterfuss, R. (2017). Emotion Processes in Knowledge Revision. *Discourse Processes*, 1-21.
- Carstensen, L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G., . . . Nesselroade, J. (2011). Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and aging*, 26(1), 21.
- Charles, S., & Carstensen, L. (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology*, 61, 383-409.
- Charles, S., Mather, M., & Carstensen, L. (2003). Aging and emotional memory: the forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132(2), 310.
- Hess, U., Landmann, H., David, S., & Hareli, S. (2017). The bidirectional relation of emotion perception and social judgments: the effect of witness' emotion expression on perceptions of moral behaviour and vice versa. *Cognition and Emotion*, 1-14.
- Immordino-Yang, M. H., Yang, X., & Damasio, H. (2016). Cultural modes of expressing emotions influence how emotions are experienced.
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological science*, 15(3), 208-214.
- Kensinger, E., & Gutchess, A. (2017). Cognitive aging in a social and affective context: Advances over the past 50 years. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(1), 61-70.
- Kim, N., & Kang, S. (2017). Older and more engaged: The mediating role of age linked resources on work engagement. *Human Resource Management*, 56(5), 731-746.
- Kotter-Grühn, D. (2015). Changing negative views of aging: Implications for intervention and translational research. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 35(1), 167-186.
- Leist, A., Ferring, D., & Filipp, S. (2010). Remembering positive and negative life events: Associations with future time perspective and functions of autobiographical memory. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 23(3), 137.
- Niedenthal, P., & Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*: Psychology Press.
- Plonsker, R., Gavish Biran, D., Zvielli, A., & Bernstein, A. (2017). Cognitive fusion and emotion differentiation: does getting entangled with our thoughts dysregulate the generation, experience and regulation of emotion? *Cognition and Emotion*, 31(6), 1286-1293.
- Prakash, R., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & mental health*, 21(1), 77-87.
- Samanez-Larkin, G., Robertson, E., Mikels, J., Carstensen, L., & Gotlib, I. (2014). Selective attention to emotion in the aging brain.
- Satorres, E., Viguer, P., Fortuna, F. B., & Meléndez, J. C. (2017). Effectiveness of instrumental reminiscence intervention on improving coping in healthy older adults. *Stress and Health*.
- Sullivan, S., Mikels, J., & Carstensen, L. (2010). You never lose the ages you've been: Affective perspective taking in older adults. *Psychology and aging*, 25(1), 229.
- Wlodkowski, R., & Ginsberg, M. (2017). *Enhancing adult motivation to learn: A comprehensive guide for teaching all adults*: John Wiley & Sons.