

SUPREMACÍA DE LA EMOCIÓN SOBRE LA COGNICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

Paula Álvarez-Merino
Carmen Requena
Universidad de León

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1075>

Fecha de Recepción: 9 Octubre 2017
Fecha de Admisión: 1 Noviembre 2017

RESUMEN

El envejecimiento no es un descubrimiento del siglo XXI. Sin embargo, lo que sí es inédito es que el colectivo de personas mayores supere en número al resto de la población en muchos países del mundo. En los últimos años ha habido una proliferación de estudios empíricos acerca del envejecimiento, la cognición, emoción y su interacción. En el momento actual, un creciente número de investigaciones muestran que las emociones se mantienen intactas en la vejez contribuyendo a mejorar el rendimiento en tareas cognitivas. Esta investigación ofrece una visión global de los aspectos que regulan las emociones en la función cognitiva de las personas mayores.

Palabras clave: Envejecimiento, vejez, emoción, cognición, adaptación, bienestar.

ABSTRACT

Aging is not a discovery of the 21st century. However, what is unprecedented is that the group of old people outnumber the rest of the population in many countries of the world. In recent years there has been a proliferation of empirical studies about aging, cognition, emotion and their interaction. At the present time, a growing number of research shows that emotions remain intact in old age, contributing to improve performance in cognitive tasks. This research offers a global vision of the aspects that regulate emotions in the cognitive function of old people.

Keywords: Aging, old age, emotion, cognition, adaptation, well-being.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento y sobre-envejecimiento de la población es un hecho imparable en todos los países del mundo. Este hecho, ha motivado que desde diferentes ámbitos (político, social, de la salud y científico) se dé un candente interés por el bienestar de las personas mayores. Vivir más es un logro extraordinario del hombre, por ello no podemos hacer de la vejez un problema.

Aunque es una idea bien afianzada la de que el objetivo de la ciencia es guiar y establecer el conocimiento, podemos comprobar que la temática central de esta investigación, no ha seguido este

SUPREMACÍA DE LA EMOCIÓN SOBRE LA COGNICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

recorrido. El envejecimiento “se nos vino encima” y en un determinado momento, hubo que dar respuesta a las necesidades sentidas de este colectivo. La sucesión de estos acontecimientos supuso cambiar el modo de proceder científico ante cualquier fenómeno nuevo: describir, explicar e intervenir. En el caso del envejecimiento se ha actuado a la inversa.

En cuanto a las emociones, podemos decir que la psicología clásica hasta finales del siglo XX se ha desentendido del estudio de las mismas, aferrándose a la vez a la cognición como rasgo distintivo del ser humano. En la década de los ochenta, un grupo de investigadores (Imordino, Yang & Damasio, 2016) consiguieron el reconocimiento del estudio legítimo de las emociones, dejando de verse éstas como productos y obstáculos de la racionalidad. En la actualidad, las emociones son consideradas como estrategias imprescindibles de adaptación sobre todo en la última etapa de la vida (Hess, 2014).

En las últimas décadas la investigación ha producido gran cantidad de estudios empíricos acerca del envejecimiento, cognición, emoción y la interacción de todos ellos. Una de las grandes contribuciones ha sido la de considerar que, en la madurez, las estrategias de adaptación siguen trayectorias inversas; de este modo, mientras la cognición disminuye en una variedad de tareas cognitivas, la emoción despierta especial interés (Zacks, Hasher & Li, 2000). En el momento actual, un creciente número de estudios demuestran que la experiencia emocional no sólo se mantiene intacta en la vejez, sino que contribuye a mejorar el rendimiento de tareas cognitivas (Blanchard-Fields, 2005; Luong, Charles, Rook & Gatz, 2015).

El objetivo de esta investigación es ofrecer una visión del enfoque cognitivo-emocional de la vejez. Además, se describen investigaciones sobre la relevancia de la emoción, como principal proceso de adaptación en la vejez.

METODOLOGÍA

Para la localización de los documentos bibliográficos se utilizaron varias fuentes documentales. Se realizó una búsqueda bibliográfica en Dialnet, Scopus y Google Scholar combinando los descriptores: envejecimiento, vejez, sobre-envejecimiento, mayor, madurez, emoción, emociones, cognición, cognitivo, adaptación, bienestar. Se seleccionaron aquellos documentos que informaban sobre los aspectos de la regulación emocional en la vejez.

ENFOQUE COGNITIVO-EMOCIONAL DE LA VEJEZ.

La supremacía de la emoción sobre la cognición en el envejecimiento.

Durante cientos de años, los investigadores han considerado la existencia de una posible relación entre la emoción y la cognición. Hipócrates especuló sobre la localización entre emoción y cognición en el cerebro. Buda habló sobre la interdependencia entre sabiduría y compasión. Aunque los psicólogos cognitivos que estudian los procesos de envejecimiento son ciertamente conscientes de las influencias potenciales de la emoción en la cognición, esta influencia se ha visto a menudo en sentido negativo y, por consiguiente, ha sido anulada en el proceso de desarrollo en las etapas tempranas de la vida (Beer, John, Scabini & Knight, 2006). En contraste, los investigadores dedicados al estudio de la emoción han prestado una atención considerable a la cognición. De hecho, muchas de las teorías extensamente conocidas acerca de la emoción incluyen la experiencia emocional dentro de la base cognitiva; considerando que las emociones ocurren como resultado de apreciaciones cognitivas o interrupciones de metas (Lazarus, 2000). Sin embargo, y con algunas excepciones importantes como por ejemplo la expuesta en la teoría de Hess, Landmann, David y Hareli (2017), han sido pocos esfuerzos realizados por entender en profundidad los procesos cognitivos a través de la comprensión de las emociones.

Algunas teorías dedicadas al estudio de la emoción afirman explícitamente que la cognición precede a la emoción (Steingroever, Wetzels, Horstmann, Neumann & Wagenmakers, 2013). Otros modelos anteponen la activación del sistema nervioso autónomo y las respuestas faciales a la cognición (Wright & Rakow, 2017; Zajonc, 2000). Este enfoque ha considerado que el aprendizaje no es posible sin la presencia de estímulos con valencia positiva.

En relación al envejecimiento, los procesos cognitivos y emocionales, clásicamente se han asociado a un proceso de declive, es decir, el reloj biológico se para y la salud queda en manos de la inercia del ambiente. Por consiguiente, la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento entran en un proceso de deterioro irreversible haciendo que el nivel eudaimónico relacionado con la autorrealización personal y el logro de valores desaparezca en la vejez (Ryan & Deci, 2001). No obstante, los avances en neurociencia han evidenciado que las variables emocionales obtienen un mayor protagonismo con la edad influyendo directamente en el rendimiento de las tareas cognitivas (Trevors, Kendeou & Butterfuss, 2017; Charles & Carstensen, 2010).

Apoyo empírico de la supremacía de la emoción sobre la cognición.

La investigación experimental ha constatado que el funcionamiento emocional en la vejez muestra cambios potenciales en la arquitectura autonómica de las emociones. De este modo, podríamos decir que la expresión se refiere a los despliegues faciales y corporales de estados internos, la experiencia subjetiva involucra los sentimientos subjetivos de una persona y la excitación fisiológica compromete la fisiología de la emoción y su respuesta automática (Carstensen & Löckenhoff, 2003).

En relación a la expresión

La investigación llevada a cabo por Levenson, Carstensen & Gottman (1994) en el laboratorio consistió en evaluar los tres componentes básicos de la emoción en grupos de adultos, jóvenes y mayores. De este modo, se pidió a los participantes que identificasen eventos con fuerte carga emocional en el pasado a través de imágenes que se les proyectaba en un video. Las medidas que se recogieron fueron: tasa cardíaca, actividad somática, presión de sangre y respiración. Además, los participantes tenían que evaluar la intensidad emocional subjetiva de cada inducción a la vez que se les registraba la expresión facial.

Los resultados mostraron similitud en la experiencia subjetiva y expresión de emoción en todos los grupos de participantes. Así mismo, el perfil psicofisiológico de emociones específicas entre los grupos de edad era el mismo. Por ejemplo, si la activación del corazón aumentaba con el enfado y la actividad somática disminuía con el miedo más que con el enfado y la sorpresa, se observaba este mismo patrón en todos los grupos, aunque la activación era algo más reducida en las personas mayores, lo que podría traducirse en un mayor control.

Intensidad emocional

Aunque los episodios de ansiedad y depresión en las personas mayores pueden no afectar el funcionamiento diario, es posible que sus efectos se manifiesten de forma sutil, pero no por ello menos importante en dominios cognitivos como atención, funciones ejecutivas y memoria.

Una revisión de la investigación en la memoria en situaciones de estrés (Bunce, Handley & Gaines, 2008) indicaba cómo se recuerdan mejor los eventos centrales frente a los detalles secundarios o la información neutra. Por ejemplo, en la primera fase de una investigación se impulsó a participantes de diferentes grupos de edad a sentirse felices, tristes o en estado neutro. Posteriormente se les pidió que evocaran los pensamientos no pertinentes que habían tenido mientras completaban una tarea de memoria. En una segunda fase se les pidió que dijese en alto aquellos pensamientos que les invadían durante la tarea (Martínez, Sánchez, Bechara & Román, 2006).

SUPREMACÍA DE LA EMOCIÓN SOBRE LA COGNICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

En ambos casos, la valencia de los pensamientos estuvo correlacionada con el humor mientras que los pensamientos no pertinentes negativos interferían en la actuación. Además, otras investigaciones llevadas a cabo con personas mayores en estados depresivos demostraron que la actuación cognitiva era más pobre en tareas que involucraban memoria y velocidad psicomotora. (Sliwinski, Smyth, Hofer, & Stawski, 2006). La ansiedad, al igual que la depresión, interfiere en tareas cognitivas al aumentar los pensamientos intrusivos. En la revisión llevada a cabo por Boyton (2017), en relación a la influencia de la ansiedad en tareas cognitivas, se concluyó que cuando las tareas son sencillas la interferencia con el humor es mínima, no siendo así cuando la tarea llevada a cabo es difícil.

Otro estudio posterior en relación al humor, congruente con rendimiento de tareas de memoria, concluyó la existencia de una relación asimétrica entre el humor y la memoria. Las participantes no depresivos recordaron mayor volumen de información positiva que negativa frente a los participantes depresivos, que no mostraron diferencias en el recuerdo del material en función de si era positivo o negativo (Aguado, 2002).

Bower (1992) ha propuesto un modelo denominado "propagación de activación" con el fin de explicar la relación entre los estados emocionales, la memoria y el aprendizaje. Bower considera que el aprendizaje va acompañado de un estado de humor particular que actúa como un código disposicional. Según su teoría el código disposicional media para que se recuerde la información congruente con el humor del que disponga el sujeto. Así, en aquellos participantes a los que de forma previa se les activan recuerdos con contenido triste o feliz, dicho contenido repercutirá en el tipo de información que posteriormente recordarán. Se ha constatado que el prejuicio, a favor de la información congruente con el humor, se extiende a la percepción que nos hacemos de las personas. Dancy (2014) demostró que en aquellos participantes que fueron inducidos para sentirse felices e inmediatamente se les pidió que evocasen atributos sobre una persona concreta, destacaban características positivas o negativas en función del código de memoria activado. Además, el código disposicional actuaría en favor de detalles centrales desatendiendo la información complementaria. Esto justifica por qué en los testimonios de testigos oculares, éstos pueden recordar detalles centrales pero no periféricos. Por ejemplo, los testigos oculares recuerdan el arma pero no si había más personas presentes (Niedenthal & Ric, 2017). Teóricamente, las emociones distintas son representadas por nodos específicos a través de redes asociativas. Así, los nodos se unen entre ellos en función de su relación conceptual. Un nodo de emoción específica está conectado a un determinado tipo de respuestas automáticas, apreciaciones cognitivas y recuerdos de otros eventos de experiencias similares.

El control

Las personas mayores informan de un mayor control que los jóvenes en autoinformes de control emocional en las tareas de resolución de dilemas sociales (Isaacowitz & Riediger, 2011). Más aún, los resultados de investigaciones cognitivas sugieren que el éxito está en función de que la variable de control sea de índole emocional en vez de cognitiva (Gutentag, Halperin, Porat, Bigman & Tamir, (2017).

El control emocional se distingue de la experiencia emocional subjetiva porque en lugar de referirse a la intensidad de "sentir" la emoción, el control se referiría al modo en que las personas intentan influir en las emociones que experimentan y cómo las manifiestan.

Varias investigaciones han demostrado que las personas mayores tienen un control de las emociones positivas similar al de los más jóvenes mientras que la duración es la misma. Sin embargo, las personas mayores tienen un control mayor en la duración de las emociones negativas, ya que éstas duran menos (Bunce, Handley, & Gaines, 2008).

La investigación observacional de las diferencias por cohortes de edad en la expresión emocional durante las interacciones sociales sugirió que los adultos más viejos regulan mejor sus emociones que los adultos jóvenes.

Seguindo este patrón, se llevó a cabo un estudio con matrimonios en dos situaciones experimentales, induciendo a los participantes situaciones alegres e infelices a la vez que se les grababa y registraba su actividad fisiológica. Posteriormente se pidió a los participantes un autoinforme con el fin de controlar cómo se habían sentido. Los resultados demostraron que en la situación infeliz, en la que mantenían una discusión, se daba un clima emocional con menos enfado y más beligerancia en el grupo de los adultos más viejos que en el grupo de los adultos jóvenes. Los adultos más viejos daban muestras de una modulación de emociones negativas, combinando episodios de afecto durante la sesión (Plonsker, Gavish, Zvielli & Bernstein, 2017). En otra investigación llevada a cabo por Konstantinidis & Shanks (2014) con 1.000 participantes de diferentes edades, se demostró que el modelo global de experiencia emocional autoinformada era similar en todos los participantes y que el grupo de los más viejos presentaba una reducción de la excitabilidad, pero no por ello un aumento de emociones negativas con la edad. Es más, se observó una mayor presencia de emociones positivas en edades superiores a los 80 años (Poon, Martin, & Margrett, 2010). No obstante, en la actualidad, la mayor o menor presencia de emociones de uno u otro signo sigue siendo un tema de discusión (Denburg, Buchanan, Tranel, & Adolphs, 2003).

DISCUSIÓN/CONCLUSIONES

Es fundamental resaltar la importancia de dos cuestiones surgidas de los resultados descritos:

¿El trato preferencial de las emociones en el envejecimiento es una compensación natural del declive cognitivo?

¿Cuáles son las condiciones que determinan el efecto de positividad o negatividad de las emociones?

Los adultos mayores, se describen en muchas ocasiones como personas más competentes emocionalmente que aquellas personas que integran los grupos de edad más jóvenes. Sin embargo, recientes investigaciones han puesto de manifiesto que existe menor complejidad emocional en la vida cotidiana de las personas mayores que en otros grupos de edad (Riediger & Rauers, 2014). Las relaciones sociales de los mayores se revelan más gratificantes, puesto que seleccionan contactos sociales gratificantes (Luong, Charles, & Fingerhant, 2011). Esta selección social favorece que las personas pertenecientes a grupos de edad más mayores disfruten de más experiencias emocionales positivas pero de una menor variedad emocional. La vida cotidiana de las personas mayores es más agradable porque suele estar menos expuesta a factores estresantes, lo cual limita la exposición a las emociones negativas (Brose, Scheibe & Schmiedek, 2013). Los adultos mayores muestran preferencias por rutinas y actividades sedentarias, una constatación que cuestiona que la vida cotidiana de los mayores esté caracterizada por menos sobresaltos emocionales y menor ambivalencia emocional.

El término complejidad emocional se refiere a dos aspectos diferentes de las experiencias emocionales; (a) la co-ocurrencia de estados afectivos agradables y desagradables que ocurren en el mismo momento y b) patrones diferenciados de respuesta emocional ante situaciones específicas. Todas estas definiciones se encuentran en línea con las publicaciones centrales sobre la complejidad del afecto (para revisión, véase Grün, Lumley, Diehl & Labouvie-Vief, 2013).

Teniendo en cuenta los argumentos planteados anteriormente, podemos decir que existe una clara reducción de la complejidad en la edad adulta. Esta visión es compatible con la teoría de la integración dinámica (Labouvie-Vief, 2010). Según la teoría de la integración dinámica, la complejidad emocional surge de la integración de las experiencias emocionales actuales con los momentos pasa-

SUPREMACÍA DE LA EMOCIÓN SOBRE LA COGNICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

dos y también de las emociones experimentadas por otros. Es decir, hablar de complejidad es una consecuencia de la organización del afecto a través del tiempo y de los contextos. Como tal, la organización requiere capacidades cognitivas tales como la reflexión, el monitoreo y la exposición a situaciones emocionales. Los niveles máximos de complejidad se dan en la edad adulta mientras que se restringen en la vejez. Además, las personas mayores evitan activamente experiencias emocionales complejas con el fin de conservar sus recursos cognitivos (Labouvie-Vief, Grünh, & Studer, 2010).

REFERENCIAS

- Aguado, L. (2002). Procesos cognitivos y sistemas cerebrales de la emoción. *Revista de neurología*, 34(12), 1161-1170.
- Beer, J., John, O., Scabini, & Knight, R. (2006). Orbitofrontal cortex and social behavior: integrating self-monitoring and emotion-cognition interactions. *Journal of cognitive neuroscience*, 18(6), 871-879.
- Blanchard-Fields, F. (2005). Introduction to the Special Section on Emotion-Cognition Interactions and the Aging Mind. *Psychology and Aging* (vol. 20, núm. 4, págs. 539-541).
- Bower, G. (1992). How might emotions affect learning?. In: S.O. Christianson (ed.). *Handbook of emotion and memory: Research and theory* (pp. 3-32). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Boynon, D. (2017). Review of Rational intuition: Philosophical roots, scientific investigations.
- Brose, A., Scheibe, S., & Schmiedek, F. (2013). Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28, 148-159. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030047>.
- Bunce, D., Handley, R., Gaines, S. (2008). Depression, Anxiety, and Within-Person Variability in Adults Aged 18 to 85 Years. *Psychology and Aging* (vol.23, núm. 4, págs. 848-858).
- Carstensen, L., Löckenhoff, C. (2003). Emotion inside out: 130 years after Darwin's. In: P. Ekman; J. Campos; R. Davidson (eds.). *The expression of the emotions in man and animals* (pp. 152-179). New York: New York University Press.
- Charles, S., Carstensen, L. (2010) Social and emotion aging. *Annual Review of Psychology* (vol. 61, págs. 383-409).
- Dancy, J. (2014). Intuition and emotion. *Ethics*, 124(4), 787-812.
- Denburg, N., Buchanan, T., Tranel, D., Adolphs, R. (2003). Evidence for preserved emotional memory in normal elderly persons. *Emotion* (vol. 3, págs. 239-253).
- Grünh, D., Lumley, M., Diehl, M. & Labouvie-Vief, G. (2013). Time-based indicators of emotional complexity: Interrelations and correlates. *Emotion*, 13, 226-237. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030363>.
- Gutentag, T., Halperin, E., Porat, R., Bigman, Y. & Tamir, M. (2017). Successful emotion regulation requires both conviction and skill: beliefs about the controllability of emotions, reappraisal, and regulation success. *Cognition and Emotion*, 31(6), 1225-1233.
- Hess, T. (2014). Selective engagement of cognitive resources motivational influences on older adults' cognitive functioning. *Perspectives on Psychological Science*, 9(4), 388-407.
- 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., Yang, X, & Damasio, H. (2016). Cultural modes of expressing emotions influence how emotions are experienced.
- Isaacowitz, D., & Riediger, M. (2011). When age matters: Developmental perspectives on "cognition and emotion". *Cognition & emotion*, 25(6), 957-967.

- Konstantinidis, E., & Shanks, D. (2014). Don't bet on it! Wagering as a measure of awareness in decision making under uncertainty. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(6), 2111.
- Labouvie-Vief, G., Grünh, D., & Studer, J. (2010). Dynamic integration of emotion and cognition: Equilibrium regulation in development and aging. In R. M. Lerner, M. E. Lamb, & A. M. Freund (Eds.), *The handbook of life-span development* (Vol. 2, pp. 79–115). Hoboken, NJ: Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd002004>.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Levenson, R., Carstensen, L., Gottman, J. (1994). Marital interaction in old and middleaged long-term marriages: Physiology, affect and their interrelations. *Journal of Personality and Social Psychology* (vol. 67, págs. 56-68).
- Luong, G., Charles, S., & Fingerman, K. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 0265407510391362.
- Luong, G., Charles, S., Rook, K., Reynolds, C. & Gatz, M. (2015). Age differences and longitudinal change in the effects of data collection mode on self-reports of psychosocial functioning. *Psychology and aging*, 30(1), 106.
- Martínez, J., Sánchez, J., Bechara, A. & Román, F. (2006). Mecanismos cerebrales de la toma de decisiones. *Revista de neurología*, 42(7), 411-418.
- Niedenthal, P., & Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*. Psychology Press.
- Plonsker, R., Gavish, 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.
- Poon, L., Martin, P., Margrett, J. (2010). Cognition and emotion in centenarians. En C.A. Deep; D.V. Jeste (eds.). *Successful cognitive and emotional aging* (vol. XXI, pp. 115-133). Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Riediger, M., & Raters, A. (2014). Do everyday affective experiences differ throughout adulthood? A review of ambulatory-assessment evidence. In P. Verhaeghen & C. Hertzog (Eds.), *The Oxford handbook of emotion, social cognition, and everyday problem solving during adulthood* (pp. 61–82). New York, NY: Oxford University Press.
- Ryan, R., Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology* (vol. 52, págs. 141-166).
- Sliwinski, M., Smyth, J., Hofer, S., Stawski, R. (2006). Intraindividual coupling of daily stress and cognition. *Psychology and Aging* (vol. 21, págs. 545–557).
- Steingroever, H., Wetzels, R., Horstmann, A., Neumann, J., & Wagenmakers, E. (2013). Performance of healthy participants on the Iowa Gambling Task. *Psychological assessment*, 25(1), 180.
- Trevors, G., Kendeou, P. & Butterfuss, R. (2017). *Emotion Processes in Knowledge Revision*. *Discourse Processes*, 1-21.
- Watson, D. & Clark, L. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 98, 267-296.
- Wright, R., & Rakow, T. (2017). Don't sweat it: Re-examining the somatic marker hypothesis using variants of the Balloon Analogue Risk Task. *Decision*, 4(1), 52.
- Zacks, R., Hasher, L., Li, K (2000). Human memory. In: T. A. Salthouse; F.I.M. Craik (eds.). *Handbook of aging and cognition* (2nd ed., pp. 293–357). Mahwah: Erlbaum.
- Zajonc, R. (2000). Feeling and thinking: Closing the debate over the independence of affect. In J. P. Forgas (Ed.). *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (págs. 31–58). New York: Cambridge University Press.

