



## UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

---

---

CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8794

PLAN 25 AÑO 76

“CAPACIDAD DE CONTROL DE IMPULSOS  
EN ADULTOS MAYORES ANTE EL MANEJO  
DE SITUACIONES ESTRESANTES”

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**L I N C E N C I A D A   E N   P S I C O L O G Í A**

**P R E S E N T A:**

**MARÍA MONTSERRAT QUINTANA VALDESPINO**

ECATEPEC, ESTADO DE MÉXICO, MARZO 2012



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Es difícil poder expresar en pocas líneas mi gratitud a quienes durante toda mi vida me han apoyado de forma incondicional; diferentes personas que de algún modo u otro estuvieron presentes en mi formación y que con su afecto y experiencia me impulsaron a seguir adelante y cumplir mis objetivos.*

*Son años de vivencias que culminan con una meta cumplida que no es el producto de una sola persona.*

*Y sabiendo que no existirá una forma de agradecerles sepan que valoro sus esfuerzos.*

*A quienes continúan acompañándome, mi mamá y hermana.*

*Por su fortaleza, protección, cariño y confianza.*

*A mi tío José Luis Quintana.*

*Por sus consejos, cuidado y apoyo.*

*A quien ya no está aquí por los buenos recuerdos.*

*A cada una de las personas que ha influido en mí para ser lo que soy el día de hoy.*

*Dedico estas páginas.*

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. LA VEJEZ	
1.1. La vejez y la Gerontología .....	6
1.2. Aspectos biológicos y fisiológicos de la vejez .....	11
1.2.1. Teorías del envejecimiento... ..	16
1.3. Salud y enfermedad en el envejecimiento .....	19
1.4. Aspectos cognoscitivos de la vejez.....	21
1.5. Vejez y sociedad .....	25
1.6. Aspecto psicológico .....	30
CAPÍTULO II. CONTROL DE IMPULSOS	
2.1. Inteligencia Emocional .....	39
2.2. Aprendizaje emocional .....	41
2.3. Control.....	44
2.4. Impulsos .....	48
2.5. Elementos del control de impulsos en la inteligencia emocional .....	50
2.6. Manejo y control de emociones .....	60
2.7. Modelos de autorregulación .....	65
CAPÍTULO III. EL ESTRÉS	
3.1. El estrés .....	70
3.2. Los estresores .....	78
3.3. Tipos de estrés .....	82
3.4. El estrés en las etapas de la vida .....	85
3.5. Medidas contra el estrés .....	90

## CAPÍTULO VI. METODOLOGÍA

Metodología .....	96
RESULTADOS .....	103
CONCLUSIONES .....	109
BIBLIOGRAFÍA.....	114
ANEXOS.....	119

## INTRODUCCIÓN

La preparación de un trabajo escrito es considerada como una de las mejores maneras de aprender en profundidad acerca de uno o varios temas, por esta razón es parte importante de las actividades académicas. En este escrito se pretende dar a conocer información referente a tres aspectos: senectud, control de impulsos y estrés utilizados para la presentación de este proyecto de tesis.

Ya que aunque se pensaría que son temáticas sumamente diferentes, el control de impulsos y el estrés son características inherentes que el ser humano presenta ya que le confieren cualidades de adaptación pese a la etapa de vida en la que se encuentre.

En el capítulo primero se abordará uno de los periodos de vida que recobra interés en el campo de la psicología, " la vejez" .

Si bien esta vivencia se ha exhibido ya desde hace varias generaciones ha mostrado variaciones que ponen de manifiesto formas diferentes de comportamiento debido a las circunstancias cambiantes de la vida.

El gran incremento de la esperanza de vida en la población mundial ha originado grandes transformaciones a nivel social e individual que han impuesto a las instituciones y a estudiosos de diversos sectores la búsqueda de la calidad de vida para esta población.

Se mencionarán por tanto en este capítulo los cambios que vive el ser humano senecto abordando los aspectos físicos, psicológicos y sociales en los que la persona tendrá que encontrar los medios para adaptarse en su última etapa de vida.

El capítulo segundo está dedicado a una de las experiencias que busca cada día el ser humano, “el control de sí mismo sobre sus impulsos”.

Dado que el control de los estados emocionales es una cualidad adaptativa y puede traer bienestar para el ser humano.

Se tomará como punto de partida las emociones y el papel que ocupan en la vida del hombre.

Ya que por mucho tiempo las emociones se dejaron de lado, se pensaba que al estar determinadas no existía una manera de acceder a ellas y mucho menos poderlas controlar.

La falta de atención a sus manifestaciones también hizo que se perdieran de vista sus cualidades y poderles dar un uso. La falta de conocimiento y por tanto de enseñanza en el manejo de emociones trajo consigo una serie de situaciones que repercutieron de forma directa en la relación con otras personas y principalmente con habilidades que podrían proporcionar mejoras para la vida del hombre.

La teoría de la Inteligencia Emocional es explicada en este capítulo ya que ilustra como las emociones pueden llegar a determinar la conducta de un sujeto en conjunción con el pensamiento, provocando beneficios al adoptar estilos de afrontamiento adecuados que permitan tener el control de los estados emocionales.

Planteando además los postulados de la Inteligencia Emocional con sus diversos representantes, dedicado a las explicaciones que brindan sobre la capacidad del control de impulsos.

El tercer capítulo brindará información de un tema recurrente en el campo de la salud mental: " el estrés"; que si bien es un mecanismo adaptativo con un proceso complejo ha traído a la población innumerables malestares.

Por lo que en este capítulo se desarrollará una breve reseña de los procesos que están implicados en el estrés y que serán una referencia para comprender como se presenta y que beneficios o malestares puede traer como consecuencia en las personas.

En el capítulo cuarto por su parte se presentará la metodología utilizada para la presente investigación y finalmente en el último apartado se presentarán los resultados obtenidos.

**CAPÍTULO I.**  
**LA VEJEZ**

# CAPÍTULO I.

## LA VEJEZ

El proceso del envejecimiento se ha vivido durante muchas generaciones desde que la humanidad existió. Pese a estas implicaciones parecería lógico conocer sobre esta etapa de vida, pero la información es poca en comparación con investigaciones donde se ha prestado mayor interés a la niñez y adolescencia ya que se consideran etapas base del desarrollo, ya que estos suponen periodos donde se generan herramientas para un proceso de adaptación que dura toda la vida y son indispensables para la supervivencia del ser humano.

A pesar de estas aseveraciones, el periodo de la vejez es una de las etapas donde se viven diversos cambios en los aspectos físicos, cognitivos, sociales y psicológicos que implican también una adaptación.

Este tema se ha dejado de lado tal vez porque se considera a la vejez como el final del camino, en donde la persona sólo espera su fin, identificando esta etapa como un concepto general de decadencia; que guarda a su alrededor una serie de términos que producen mitos y conciben una imagen errónea.

Los prejuicios que se crean contra la vejez nieblan las diferentes realidades que vive un adulto mayor, no son sólo los cambios físicos sino la forma en cómo se relaciona con los otros, como vive su proceso de adaptación, como se vive a sí mismo y enfrenta su vida.

La población de adultos mayores en la ciudad de México en el año 2004 era de 7.9 millones y se preveía que para el año 2010 la población se incrementaría a 9.9 millones y para el 2030 la colectividad sería de 22 millones, de acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO) el incremento de adultos mayores será del triple en los próximos 26 años en México, según sus investigaciones este aumento en los años de vida es un

indicador de las mejoras en los servicios pero no es suficiente para saber a ciencia cierta que pasará con las nuevas generaciones de adultos mayores.

### 1.1. La vejez y la Gerontología

Pese a las investigaciones no se conoce una definición completa del término vejez ya que es muy complejo el poder diferenciar en qué momento una persona llega a la ancianidad; no es solamente un dato cronológico sino la actitud y la conducta que presenta la persona; así aunque un sujeto tenga la edad de 80 años puede manifestar conductas que corresponden a un adolescente y viceversa; con las dificultades para conocer en qué momento se llega a la vejez y a partir del interés por brindar lo necesario para esta población surge la Gerontología ciencia que se encarga de este proceso pues se ocupa del periodo particular entre la madurez y la muerte.

Es conocido como el estudio científico de la vejez y su etimología indica que...“nace de la palabra griega *guerontes*; que hace referencia a los ancianos o a los jefes que conformaban el senado de la *polis*; del adjetivo *guerarios* que significa venerable y del verbo *guerairon*, que quiere decir honrar”... (García, R.C., 2003). Este significado está ligado a la posición de estatus que tenían las personas senectas en las civilizaciones antiguas y que hoy en día esta situación no es la misma, siendo variable en todas las sociedades.

La gerontología nace a mediados del siglo XX y tiene como características primordiales ser sistemático, analítico y riguroso, que tiene como fin dar cuenta del proceso real del envejecimiento.

Es una ciencia multidisciplinaria que incluye a la Medicina, Biología y Psicología, Sociología, Economía y Filosofía. Cada una de estas ciencias abarca una serie de problemáticas que influye en su estudio.

Por lo cual se divide en cuatro ramas que la integran y son las siguientes:

- Biología del envejecimiento que está encargada del estudio del organismo en su totalidad.
- Gerontología social que explica el modo de vida de los ancianos y su posición en las diferentes esferas sociales, la función del medio ambiente y como se ve afectada su conducta.
- Psicogerontología es el estudio de las variables conductuales debidas al proceso del envejecimiento y las alteraciones psíquicas que podría presentar.
- Geriatria que estudia las enfermedades asociadas al envejecimiento así como los medios para prestar una atención integral con fines de prevención y terapia.

Cada una de estas ramas cubre las necesidades bio-psico-sociales para que la persona se mantenga en equilibrio; Shock (citado en Geist, H. 1977) menciona que la Gerontología se enfoca en cuatro problemáticas centrales:

1.- Problemas sociales y económicos que se presentan debido al aumento de la población de la tercera edad.

Establece como la influencia de sucesos pasados que ha vivido la humanidad tales como guerras, pestes, cambios políticos, han sido provocadores de transformaciones en la estructura de la sociedad. Y como debido a las exigencias y avances en el campo de la medicina la mortalidad está disminuyendo, trayendo consecuencias que se ven reflejadas en la estabilidad económica, políticas sanitarias, servicios sociales y asistencia médica.

2.- Aspectos psicológicos de la vejez y la reacción que se tiene.

Comprenden los problemas de adaptación que presenta la persona debido al aumento de la edad, los factores que pueden ejercer influencia en éste: personalidad, necesidades, motivaciones. Siendo estos factores determinantes para tener un envejecimiento exitoso.

### 3.- Las bases fisiológicas y patologías de la vejez.

Hace referencia a la explicación de los cambios del organismo a través del tiempo. Las modificaciones en células, órganos y sistemas que afectan de forma integral al sujeto.

Las enfermedades causadas por la degeneración de las estructuras biológicas y las características de la morbilidad.

### 4.- Aspectos biológicos generales que presentan otras especies animales.

Siendo el tiempo principal factor del envejecimiento y los cambios que provoca, explica la parte biológica de la vejez, a partir de un determinado lapso de la vida. Las particularidades que se comparten de forma general entre cada una de las especies cuando ha envejecido.

Ya que se conoce sobre el estudio de la vejez abordaremos como es considerada y que características la distinguen.

Se comenzará por decir que el curso del desarrollo del humano cuenta con diferentes etapas. Desde el punto de vista biológico todos los seres humanos pasan por el mismo ciclo de vida todos nacen, se desarrollan y finalmente mueren.

A primera vista parecería obvio determinar que es la vejez pero cuando se intenta definirla no resulta nada fácil.

Actualmente se le considera como el periodo donde la persona llega a la edad cronológica de 65 años; etapa en la que la mayoría de los individuos se jubila asegura Hamilton, S. (2002). Pero ésta no es la única descripción que se le ha dado; como se mencionó este término es muy amplio y diferentes expertos han brindado su definición.

El primer antecedente sobre la vejez es su significado etimológico que indica...“proviene de la voz latina *vetus* que a su vez se deriva de la raíz griega *etos* que significa años u añejo”... (García, R.C.2003).

Las primeras explicaciones que se dan sobre la vejez se presentan en la década de los años 50's donde a partir de la investigación médica se le trata de dar una definición.

Uno de los primeros investigadores que aportó una explicación de la vejez fue Peter Medawar 1956 (citado en García, R.C. 2003) que la definió como una serie de cambios fisiológicos que sufre un individuo, cuyo término inevitable es la muerte.

Alex Comofort (1956) contemporáneo de la misma época consideró a la senectud como un deterioro que por lo tanto tendría un aumento en la vulnerabilidad y por consiguiente un crecimiento en la probabilidad de muerte en tanto vaya en aumento la edad cronológica (citado en García, R.C.2003).

A partir de estas definiciones se crean otros postulados.

R., Lansing (1964) gerontólogo norteamericano concibe la vejez como un proceso progresivo en donde los cambios son desfavorables los cuales están ligados al paso del tiempo, que se vuelven perceptibles después de la madurez y concluye inevitablemente con la muerte (citado en García, R.C.2003).

Una perspectiva psiquiátrica aportada por Alvin Golfarb (1967) explica en términos prácticos que la vejez es un proceso inevitable y progresivo que termina mermando la capacidad para adaptarse, ajustarse y sobrevivir (citado en García, R.C.2003).

Las ideas principales que abarcan cada una de las definiciones dadas coinciden en que la vejez es un periodo caracterizado por una serie de

procesos en los que se presenta un deterioro y llevan como parte última a la muerte.

Es como a partir de estas conceptualizaciones se conoce una representación de la vejez; sin embargo, el simple hecho de definirla no permite conocer todas sus implicaciones ya que este tema encierra en su entorno una serie de aspectos que interfieren para que se pueda abordar de forma total; no se podría llegar a generalizar estas características para denominarlo completamente; a medida que transcurren las investigaciones sobre éste, diferentes autores han entrado en conflicto al querer unificar esta representación y aunque muchas de las características coinciden, en la actualidad no existe una definición formal ampliamente aceptada.

La etapa de vejez supone un cambio completo en el que se ha logrado identificar una serie de modificaciones de orden fisiológico que llevan a la persona a una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación al medio. Que constituye una alteración morfológica, psicológica, funcional y bioquímica originada por el paso del tiempo.

A pesar de la diversidad de concepciones se ha reconocido que esta etapa tiene dos procesos biológicos básicos que ayudan a distinguir de forma más amplia el proceso natural del envejecimiento:

El proceso primario que alude a los cambios “fundamentales” que se presentan mediante las causas normales e intrínsecas de la maduración biológica, estos cambios tienen una base genética y ocurren al paso del tiempo, pese a una buena salud y ausencia de enfermedad. Al ser un proceso que se da de forma gradual no puede evitarse.

El proceso secundario hace referencia a los deterioros que vive la persona al llegar a determinada edad y como consecuencia estos resultan patológicos; debido a factores externos, tales como enfermedades, influencias ambientales y comportamientos (enfermedades hereditarias, excesos, contaminación, etc.); a diferencia del proceso primario estos factores se

pueden prevenir, el tener una adecuada alimentación, la realización de una rutina de ejercicio favorecen el decremento de los efectos que tiene este proceso.

La distinción que se hace de estas dos fases nos indica claramente que aunque se llegue a la madurez ésta no representa completamente a la enfermedad por lo que más allá de las distinciones que podamos hacer acerca de las causas que la generan, sería oportuno que se lograra diferenciar entre el desarrollo y el envejecimiento ya que el termino de desarrollo como menciona Baltes (1987) debería emplearse para hacer referencia a los...“cambios relacionados con la edad en cualquier dirección durante el ciclo vital”...(citado en García, R.C.2003), no importando así los años que presente una persona.

Por lo que el estudio del envejecimiento humano será una herramienta científica que explique los cambios, patrones y alteraciones que experimenta una persona.

No todos estos cambios se pueden detectar a simple vista por lo que son las modificaciones biológicas las que se explicarán a continuación.

## **1.2. Aspectos biológicos y fisiológicos de la vejez**

La importancia de las ciencias médico-biológicas es central para el estudio del envejecimiento humano ya que éstas constituyen una herramienta científica necesaria para explicar las modificaciones que presentan los hombres y las mujeres en los procesos naturales del envejecimiento.

Al ser el cuerpo el vehículo en el que se transita por la vida, el sustrato con que se cuenta para todo y en el que se refleja de manera inconfundible el paso del tiempo menciona Rodríguez, G. R. (2000). Muestra los cambios que vive el ser humano y que representan las características particulares cuando se llega a determinada edad.

El hombre al llegar a su máxima vitalidad y rendimiento lo sucede un periodo de cambios que muestran un deterioro, algunos son fáciles de reconocer sin embargo existen otra serie de alteraciones que son más sutiles, y no se perciben a simple vista, a continuación se mencionarán los cambios fisiológicos que ocurren en el envejecimiento, mismos que nos permitirán conocer como se presentan en cada uno de los sistemas y comprender las repercusiones que tienen en la salud y actividades diarias de la persona.

El envejecimiento repercute en cada sistema; uno de los primeros en los que se presentan características de la edad es la piel ya que conforme se envejece...“la epidermis se adhiere con menor firmeza a la dermis; ésta última se adelgaza, la trama de fibras de colágeno dentro de ella se afloja y disminuye la cantidad de fibras de elastina”... (Hansen, L., 2002). Por lo que la piel se arruga, perdiendo elasticidad y firmeza.

El declive de la piel representa una de las características que puede repercutir de forma significativa en la percepción de las personas, ya que se le relaciona con adjetivos de belleza y juventud, por lo que ha adquirido gran valor emocional.

Otro sistema que se ve afectado por el envejecimiento es el sistema óseo y su principal cambio es...“la pérdida de hueso, ya que éste presenta la capacidad de remodelarse, el hueso es más poroso, débil y por lo tanto propenso a las fracturas”... (Hansen, L., 2002).

En el sistema músculo-esquelético también existe una pérdida pero ésta es de células, generando afecciones en el rendimiento, fuerza, el tamaño y el número de fibras que componen este sistema.

En tanto que los cambios que se pueden dar en el sistema cardiovascular por su parte tienen como consecuencia un número significativo de defunciones a causa de los padecimientos que presentan las personas de la tercera edad, en la ciudad de México este padecimiento es uno de los más recurrentes lleva a la defunción de 92,679 personas con edad avanzada según

cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) pero no es el último sistema que manifiesta cambios.

El sistema respiratorio presenta pérdida progresiva de la capacidad vital (la cantidad de aire que se expulsa o se introduce en los pulmones) esto se debe al descenso de elasticidad y aumento de la rigidez del tejido pulmonar. Los ancianos en consecuencia...“tienen una menor capacidad de respuesta eficaz a las tensiones que aumentan la respiración y se hallan en mayor riesgo ante los contaminantes”... (Hansen, L., 2002).

Por lo que se refiere al sistema inmunológico, siendo el encargado de proteger al individuo de diversas afecciones mediante las respuestas que genera; ataca y destruye los microorganismos (virus y bacterias) o incluso materiales externos que invaden el cuerpo, su deterioro llega a tener por tanto consecuencias importantes en los adultos de mayor edad, como el aumento de la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, neumonía o gripe, y una mayor probabilidad de morir por ellas y aumento de trastornos inmunológicos como la artritis reumatoide.

El sistema endocrino al ser quien provee de la regulación de actividades como el crecimiento, metabolismo, la reproducción, el comportamiento y finalmente la síntesis de proteínas; se considera que desempeña un papel importante en los cambios relacionados a la edad ya que la concentración de las hormonas disminuye a medida que aumentan los años.

En los sistemas reproductores se presenta tanto en hombres como en mujeres algunas modificaciones, se demuestra que existe una reducción general en el interés de la actividad y la capacidad sexual, la fertilidad también se ve mermada. Así conforme la edad aumenta el aparato reproductor del varón pierde funcionalidad a partir de los 70 años y se aprecia una notable disminución del apetito sexual, tal vez a causa de los bajos niveles hormonales y el descenso del vigor físico; pero la actividad sexual masculina puede perdurar a una edad avanzada. Aunque el varón presente andropausia sus manifestaciones se ven centradas en la declinación del potencial genital pero

ello no significa la extinción del deseo sexual. Por otra parte la mujer padece el climaterio o menopausia que está acompañado por cambios vasomotores y crisis emocionales, el cese definitivo de la menstruación que indica la imposibilidad para fecundar pero al igual que en el varón tiene la capacidad para el placer sexual.

Estas son algunas de las alteraciones que el anciano puede padecer en cada uno de los sistemas que admiten que el ser humano se desarrolle de forma adecuada pero no son los únicos cambios, a nivel sensorial también se padecen desvalorizaciones.

Los procesos sensoriales son aquellos que permiten que el individuo esté pendiente del entorno externo y que interactúe con el mismo medio; estas habilidades se modifican con la edad. La disminución de las propias funciones de los órganos sensoriales reduce la capacidad adecuada para tener contacto de aquello que lo rodea y repercute en su independencia y la forma en que se comunica e incluso en su seguridad.

Al transcurrir los años se puede apreciar como ocurre una aminoración generalizada en la velocidad de la percepción y procesamiento sensorial teniendo como posible consecuencia la demora ante la reacción de los estímulos sensoriales, complicando muchos de los comportamientos principalmente relacionados con los aspectos de la comunicación.

Las afecciones sensoriales más comunes que se pueden considerar consisten en:

- a. Las capacidades visuales menguan sin lugar a dudas con la edad, pero este tipo de alteraciones pueden llegar a corregirse con ayuda de un especialista.
- b. El sistema auditivo presenta, pérdida o disminución de la capacidad para percibir los sonidos. Por ende tiene consecuencias directas con la comunicación que se establece con otras personas; así también, es

posible que se manifieste aislamiento y evitación de situaciones sociales en las que se presente una conversación.

- c. Por su parte, el sistema gustativo al ser dañado aumenta el riesgo de la pérdida de apetito y así es posible que se presente la desnutrición.
- d. En tanto que el sentido del tacto presenta una pérdida de forma gradual.

Como se aprecia en la mayoría de los sistemas sensoriales se presenta una disminución o pérdida general de las funciones, cabe mencionar que algunos padecimientos utilizan medios auxiliares (lentes o aparatos para la sordera, etc.) que son de gran ayuda, aunque para la persona sea un motivo más para adaptarse a los nuevos medios que tiene que manipular...“una pérdida de información sensorial, podría minar las capacidades de orden superior, lo que explica algunos de los cambios cognitivos que se aprecian en algunos adultos de edad avanzada”...(Hansen, L., 2002).

A medida que la edad cronológica aumenta y se llega al periodo de la vejez van a presentarse cambios y deterioros, mismos que son “normales”. Pero la magnitud y el momento en que se dan estos cambios varían enormemente.

Esta sucesión de modificaciones que presenta el ser humano al llegar a la ancianidad nos manifiestan no sólo una serie de términos biológicos sino también las implicaciones que tienen para el resto de su vida. Conforme se realizan más estudios sobre el proceso del envejecimiento biológico se distingue que la enfermedad y edad no son sinónimos pero sí factores que influyen en otros aspectos de la vida de la persona senecta.

A continuación se expondrán algunas teorías biológicas que dan explicación al proceso del envejecimiento.

### 1.2.1. Teorías del envejecimiento

No existe una sola teoría completa que logre explicar el envejecimiento biológico, existen muchos planteamientos que aspiran a responderla.

Sin embargo, se han expuesto varios postulados, uno de los más recientes indica que el envejecimiento ocurre debido al daño ocasionado por los procesos internos, éstos al acumularse y saturar los mecanismos de reparación natural del propio cuerpo comienzan a deteriorarlo y envejece.

Al hacer referencia a las teorías del envejecimiento se distinguen dos categorías principales: teorías del envejecimiento programado y del envejecimiento estocástico, estas teorías a su vez hacen otros planteamientos que a continuación se enuncian.

#### I. Envejecimiento programado (desarrollo /genéticas).

Esta teoría se basa en la postura de la predeterminación genética, donde consideran que existen genes únicos que realizan tareas particulares y que controlan los cambios que tienen como resultado final la muerte.

La herencia genética que posee cada persona determinará el número de años que llegue a vivir.

Si su carga genética es más fuerte se pensará que la persona vivirá mayor tiempo.

#### a. Teoría del envejecimiento metabólico.

El metabolismo consiste en el proceso por el cual el cuerpo convierte el alimento y el oxígeno en energía.

Esta teoría se centra en la relación entre la tasa metabólica y el envejecimiento y por ende, en la producción de la energía celular.

Las versiones de esta teoría se enfocan en la degeneración de la mitocondria a causa de la metabolización del oxígeno, así la acumulación de estos deterioros producirán el envejecimiento.

La degeneración de la célula se debe a la acumulación de diversidad de deterioros los cuales repercuten para que no produzca energía. Entonces existirá un decremento en las funciones vitales.

En la etapa de niñez las células por ejemplo se regeneran con facilidad ya que aun siendo expuestas a factores de deterioro no tienen un daño alto por lo que pueden seguir con sus funcionamientos normales pero al llegar a la vejez difícilmente mantienen su funcionamiento por la acumulación de daños que ya sufrieron.

#### b. Teoría del envejecimiento neuroendócrino.

Finch y Lanfield 1985 (citado en Hansen, L., 2002) enfatizaron los cambios que se presentan en el hipotálamo y la hipófisis, a su vez identificaron que se genera una disminución en el funcionamiento del sistema endócrino, ya que este sistema está encargado de regular diversas funciones corporales; el daño a causa de la degeneración tendría consecuencias en la salud del ser humano debido a que la producción de las hormonas disminuyen con la edad.

#### c. Teoría del envejecimiento inmunitario.

El sistema inmunitario es el encargado de generar anticuerpos que le permiten defenderse ante bacterias y virus.

Walford 1969 (citado en Hansen, L., 2002) basa su teoría en dos principales cambios del sistema inmunológico apunta a un deterioro programado como consecuencia de una menor resistencia y una mayor incidencia de trastornos inmunitarios.

El mal funcionamiento de este sistema es responsable de algunas enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

## II. Envejecimiento estocástico (aleatorias).

Por su parte proponen que la vejez es producto del proceso vital y que se presenta a base del deterioro acumulado de factores tanto externos como

internos que vive a diario una persona. Cuando el daño se acumula existe una proliferación de las células dañadas teniendo como resultado final la muerte. El daño celular acumulado no permite una regeneración.

a. Teoría del enlace transversal.

Hace alusión al enlace químico de las fibras y las proteínas que llegan a deteriorar el funcionamiento del tejido. La glucosa se liga a las proteínas formando una sustancia pegajosa que tiene sus consecuencias en los cambios del envejecimiento.

b. Teoría del envejecimiento por mutación somática, degeneración y errores del ácido desoxirribonucleico (DNA).

Afirman que el daño o alteración al DNA produce mutaciones en el mismo, afectando la elaboración de proteínas y como consecuencia alteran la estructura y el funcionamiento de las células, tejidos y órganos. Hayflick (citado en Papalia, E.D. 9a Edición) asevera que alguna versión de la teoría del envejecimiento por errores de DNA tal vez explique finalmente muchos de los cambios relacionados con la edad.

Las células sufren daños al regenerarse, éstas no son exactas a las que murieron por lo que contienen errores que causan los defectos en las proteínas.

c. Teoría del envejecimiento por acción de los radicales libres.

Propuesta por Denham Harman 1956 (citado en Hansen, L., 2002) argumenta que la mayor parte de los cambios relacionados con la edad son el resultado del daño ocasionado por los radicales libres (moléculas muy reactivas que portan un electrón que les permite unirse fácilmente a otras sustancias en el metabolismo). El individuo por lo tanto puede ser víctima de la presencia necesaria de oxígeno en las células.

Ya que el proceso del envejecimiento biológico es sumamente complejo se plantea que éste sea el resultado de muchos procesos que interactúen con el tiempo, tanto factores naturales como ambientales.

Y aunque todavía se desconoce por qué las personas envejecen los descubrimientos en diversos ámbitos y las teorías son el comienzo para comprenderlo y poder prevenir situaciones que repercutan en la salud del senecto.

### **1.3. Salud y enfermedad en el envejecimiento**

Las personas que llegan a la etapa de la vejez tienden a presentar problemas con respecto a cuestiones de salud ya sea física o mental, que al volverse enfermedades recurrentes llegan a obstruir el modo de vida que llevaba la persona.

Con respecto a la salud física se hace hincapié en el cuidado de la alimentación ya que si la dieta del individuo no es adecuada ocasionará deficiencias en el rendimiento de sus actividades diarias, y que a su vez presentará pérdida de energía.

Por otra parte...“la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar la forma física”... (Martínez, M. M. y Moreno, M. M, 2011.p.p 5-8) para el adulto mayor es tema importante, pues impacta su salud personal.

El hecho de que la persona se plantee iniciar, continuar o potenciar el ejercicio contribuye a un cambio sustancial en su vida.

Estos dos aspectos alimentación y ejercicio son requerimientos para mantener por demás una vida saludable que le permiten a la persona vivir plenamente.

En el aspecto de la salud mental el concepto con el que se le relaciona esta etapa es el de envejecimiento psicológico; donde se toma en cuenta que la persona se adapte de forma satisfactoria tanto en el ámbito social como en el psicológico.

Una de las formas en las que se evalúa el aspecto psicológico y que es trascendental se refiere al abordaje de los trastornos mentales, principalmente:

- Desórdenes cognitivos orgánicos que surgen a partir de los cambios bioquímicos en los tejidos y órganos. Entre los desórdenes más comunes se encuentran la demencia senil, demencia cerebro vascular, alzhéimer y demencia tipo Parkinson.
- Enfermedades funcionales que no presentan una base somática u orgánica es decir no existe un daño o lesión en los órganos; sin embargo, se desarrollan a causa del medio ambiente y se manifiestan principalmente en neurosis y psicosis.

Estos padecimientos son un factor de riesgo para que el sujeto sufra obstrucciones en su pensamiento y memoria, a pesar de esto se dice que el trabajo intelectual y artístico mejora con la edad.

Así como se ha mencionado con anterioridad otros factores que median en los términos de salud son los factores biológicos, medio ambiente y organización sanitaria por lo cual estos también son vitales para tener una vida saludable.

Y finalmente, saber que el envejecimiento normal no es aquel en el que no existen síntomas de enfermedad y que en cada persona la secuencia de cambios biológicos no se presenta de igual manera ya que no todos envejecen de la misma forma ni al mismo ritmo.

El envejecimiento involucra otros mecanismos que a continuación se abordarán.

#### **1.4. Aspectos cognoscitivos de la vejez**

El concepto de cognición hace referencia a la facultad de los seres humanos para procesar información a partir de la percepción, es decir la primera impresión que es captada por los sentidos como ver la imagen de las letras y ésta posteriormente se asocia a un conocimiento ya adquirido (experiencia) así la persona podrá hacer la diferenciación de cada una de las grafías y finalmente mediante características subjetivas valorará la información en este caso identificando la palabra completa y su significado.

Este proceso no es el igual cuando se llega a la vejez donde la inteligencia, el aprendizaje, la memoria y el razonamiento son aspectos diferentes ya que entran en declive.

Por este motivo se cree que al paso de los años se empieza a perder la razón, que no se puede llegar a aprender o que es difícil realizar actividades relacionadas con el ámbito intelectual.

No obstante las particularidades que presente cada una de las personas son un aspecto clave para determinar cómo se verán decrementadas sus habilidades cognitivas ya que no todos mostrarán las mismas dificultades.

Baltes 1993 (citado en Craig, J. G. 2001) propone que en esta etapa de vida es necesario evaluar la cognición por medio de dos vías ya que una de ellas estará encargada de identificar qué aspectos de la cognición se han deteriorado y la otra evaluará cuales aspectos han sido perfeccionados.

##### **I. Inteligencia.**

La mayoría de los ancianos y personas de mediana edad están dispuestos a reconocer que sus aptitudes físicas en muchas áreas ya no son como hace varios años atrás; estas personas en ocasiones toman con humor el

hecho de no recordar ciertas situaciones. Pero es cierto también que rara vez, alguna persona pueda llegar a quejarse de que su inteligencia empeore.

El uso de los Test de Inteligencia es una de las formas más utilizadas para medirla, estas pruebas señalan que en la edad adulta madura y en la vejez se conservan las capacidades llamadas verbales y empeoran las habilidades manipulativas.

Pero ningún test puede evaluar la inteligencia global del anciano para enfrentar la vida.

Por otro lado la clasificación de la inteligencia que propone Catell 1971 (citado en Guerra, R.N. 2000) distingue dos tipos: fluida y cristalizada.

La inteligencia fluida está relacionada a la capacidad de evolucionar, adaptarse, resolver problemas nuevos y organizar la información de forma concreta; la inteligencia cristalizada implica el uso de experiencias anteriores a la situación actual siendo el resultado de un aprendizaje y conocimientos que se presentan a lo largo de la vida.

Por lo que en la ancianidad declina la inteligencia fluida (innata), pero no la inteligencia cristalizada (adquirida). Ian Deary (2001) menciona que a pesar de esto se conoce que existe un indicador de estabilidad en la inteligencia de las personas como también se presenta un cambio sustancial en este aspecto.

## II. Memoria.

Una de las situaciones que se mencionan con más frecuencia y que incluso por las que llegan a quejarse las personas de la tercera edad es de sus olvidos; con frecuencia omiten algunas situaciones, como el lugar donde colocaron sus llaves, la hora en la que se tenían que tomar su medicina y otras cuestiones similares que a la larga son poco significativas y se toman como normales.

Según Morris 1992 (citado en Guerra, R.N. 2000) al llegar a la vejez se presenta una disminución de la velocidad del desempeño y de los reflejos lo que dificulta la capacidad para retrotraer información por lo que se ocupa más tiempo para recordar.

Morogas 1991(citado en Guerra, R.N. 2000) por su parte diferenció tres tipos de memoria, que clasificó de acuerdo a la proximidad de los hechos almacenados y el presente: memoria primaria (inmediato), secundaria (horas o meses) y terciaria (años).

El tipo de memoria terciaria es aquella que se mantiene desde la infancia hasta los conocimientos que transcurren a lo largo de la vida.

Por esto la persona anciana recuerda mejor los hechos lejanos que los cercanos pero tiene dificultad para retrotraer información y es lógico ya que al paso de los años las personas almacenan en su memoria demasiada información por lo que recordarla les lleva más tiempo.

Las personas que llegan a la vejez recordarán las situaciones que les sean significativas. Por lo que...“los ancianos tendrán un desempeño deficiente cuando la tarea de memoria exija métodos especiales de organización y repaso”... (Craig, J. G. 2001).

El deterioro de la memoria afecta de forma directa a la capacidad para la solución de problemas, que resulta un aspecto fundamental para el aprendizaje ya que no se puede recordar algo a menos que ya se haya aprendiendo primero y no se consigue aprender algo hasta que sea recordado.

### III. Razonamiento y solución de problemas.

En cuanto al razonamiento, a éste le concierne el orden de los datos que se han acumulado y en el cual se hace una diferenciación de los conceptos para catalogarse y utilizarse.

El hombre que hace uso de la razón cuando tiene que resolver un problema, requiere valorar la situación ante las diferentes posibilidades, tomar una decisión en base a las deducciones que lo llevarán a la toma de decisión que implicará seleccionar una respuesta.

El problema más grande al que se enfrentan los ancianos en este aspecto se debe a la dificultad para organizar e integrar la información, la cual manifiestan en diferentes formas; como la repetición de preguntas en torno a una situación que deben resolver, se les dificulta diferenciar los factores que son relevantes, requieren de tiempo para reconocer los factores clave para resolver un problema.

Así pues, por todas las dificultades que presenta la persona de la tercera edad y las creencias generalizadas sobre la cognición nos llevan a que al paso de los años ésta se deteriora, se pierde la razón no en el sentido más estricto pero el no poder pensar, ni recordar, mucho menos aprender o continuar una tarea relacionada con la intelectualidad como Rodríguez, G. R. (2000) lo menciona, es posible.

En efecto con la edad aparecen deterioros que minan las habilidades cognitivas por otro lado estas especulaciones no son del todo ciertas ya que el porcentaje de la población que se ve afectado por estos padecimientos es muy reducido y no se debería adjudicar a la edad por si sola como la provocadora de las deficiencias en este aspecto sino a otros factores como la motivación, ambiente y educación que ejercen gran influencia.

Por otro lado al llegar a esta edad nuevos factores sustituyen a las funciones en declive como la capacidad de la comprensión global, la organización perceptual (plasticidad) y memoria selectiva.

El mantener la mente clara dependerá en la mayoría de ocasiones de las motivaciones del interés por la vida y sus circunstancias, las reservas acumuladas y el acceso voluntario a novedades.

## 1.5. Vejez y sociedad

El incremento de la esperanza de vida ha sido y es uno de los factores que ha llamado la atención en los últimos años, generando un interés especial por la investigación relacionada con la tercera edad dado principalmente al aumento de las expectativas de vida de la población.

Ya que se considera al envejecimiento como uno de los cambios con significado social y psicológico dado por la edad, al relacionarlo con el papel social que representa permitiendo diferenciar entre la juventud, madurez o vejez.

Riley 1968, 1972 (citado en Buendía, J. 1994) explica estas representaciones en la teoría de los roles donde se mantiene una estratificación que se da a través de categorías. Así a cada grupo de edad se le asigna la función que le pertenece, por ejemplo al llegar a los 15 años una jovencita sabrá que probablemente será presentada en sociedad a través de una fiesta para celebrar su cumpleaños y posiblemente una persona de 65 años tendrá que jubilarse y que un joven de 22 años empezará su vida laboral.

Tal vez pensemos qué relación tendría la sociedad sobre los aspectos del envejecimiento; al ser el sistema social el que conforma la identidad de un individuo y le permite relacionarse con el mundo que lo rodea; tal como lo enuncia la teoría general de los roles nos definen tanto socialmente hacia fuera es decir quienes nos rodean como personalmente para nosotros mismos.

El auto concepto y autoestima, dependen de los roles que desempeñamos y el grado con que correspondemos a la expectativas ajenas, y el modo como cumplimos éstas.

El desempeño de los roles se da a partir de una secuencia cronológica; la sociedad le asigna en este caso al anciano una serie de roles que debe seguir; por ejemplo retirado, abuelo e incluso quedar sin roles.

Cada uno de estos roles estará ligado a un grupo de personas con las que se interactúa de forma constante como la pareja, la familia, amigos, compañeros de trabajo por lo que se tendrán diferentes conductas en cada uno de los papeles que desempeñe y que harán énfasis en el lugar que le corresponde en la sociedad.

### 1. La pareja.

La persona que ha sido un acompañante a lo largo de los años se vuelve una figura central al llegar a la senectud ya que el independizarse de los hijos y nietos, contribuye a una revaloración ya que se había perdido de vista, lo que significa su matrimonio y el recordar ser esposos.

La pareja presenta el interés en la otra persona, pero la relación que se vive en esta época llega a causar conflictos ya que estará influida principalmente por los cambios de vida que vive el hombre.

Al ser el hombre en la mayoría de las situaciones el sostén de la familia, el retiro influirá en este aspecto; ya que desacuerdos y peleas que afectarán el respeto y estima en cada uno de los miembros de la pareja (Estrada, I. L., 2006).

Por lo que el apoyo mutuo será un factor necesario para que la pareja se desarrolle de forma óptima, así en las condiciones que presenta la edad concederá la tolerancia frente a los duelos y pérdidas que se han vivido de forma individual o que han sido compartidos.

A su vez también se pensará en la posibilidad de muerte propia y se espera llegar a morir juntos.

Convirtiendo a la pareja en una relación primordial para la persona que ha llegado a la vejez; sin embargo, no es la única con la que seguirá teniendo contacto, la familia será un apoyo para la nueva etapa que vive. No se puede considerar al individuo, familia y estructura social como sistemas cerrados

identidades separadas o independientes sino como partes que interaccionan de un modo que el individuo y sociedad interactúan, cambian y se transforman a lo largo del tiempo.

## 2. Familia.

La familia figura como una de las partes fundamentales para la vida de un individuo es en donde se mantienen las primeras relaciones con la sociedad... “es el núcleo original y primario en que se desenvuelve el hombre”...(Estrada, I.L., 2006).

Los ancianos se centran en su familia ya que son las personas más cercanas con las que conviven de forma continua y con las que comparten sus experiencias, sirven como guía de sus hijos y nietos.

Así los ancianos forman una parte central en el entorno familiar y es que a base de ellos se tiene una expresión de la historia que ha vivido la familia, adoptan otro tipo de tareas como el cuidado de los nietos, realización de actividades destinadas al quehacer del hogar, que los mantienen activos pero que no se comparan con su desempeño anterior.

Cumming y Henry 1961 (citado en Buendía, J., 1994) afirman que a determinada edad es normal que las personas vayan reduciendo los roles más activos y busquen otros de menor actividad, reduciendo así sus interacciones sociales y centrándose en su vida interior. La persona anciana se va haciendo cargo del declive de sus habilidades y es en esta medida se va distanciando del mundo, así la reducción de actividades tendrá que acomodarse a las demandas de acuerdo a las expectativas de la sociedad por lo que acepta roles menos activos.

Por lo que deja de trabajar, aumenta sus tareas hogareñas, se enfoca en su familia y amigos.

Aunado a la disminución de actividades que realiza la persona senecta se presentan otras circunstancias a las cuales se tiene que acoplar como lo es

el hecho de que los integrantes de su familia serán el apoyo para pasar los últimos años de la vida, sin embargo en ocasiones no ocurre así.

Otra situación son las diferencias del núcleo familiar que pueden surgir a causa de la negación del envejecimiento por lo que es imperante que el anciano se identifique de forma realista con sus limitaciones y que pueda aceptar su cambio del rol y el nivel de dependencia cuando sea necesario ya que en algún momento necesitará apoyo de las personas más cercanas que podrían ser sus hijos.

Los hijos se vuelven cuidadores de los padres en muchas ocasiones al llegar la etapa de vejez. Una situación que se puede presentar es que los hijos generen una sobre protección con el pretexto de cuidar a los padres y estos se sientan aprisionados lo que puede traer estados depresivos.

Muy probablemente los hijos ya estén casados, tengan obligaciones laborales e hijos también; por lo que el adulto mayor sentirá inquietud al verse como una carga aunque no sea así.

En oposición al sentimiento de orgullo y satisfacción que le generará ver a sus hijos establecidos representa el éxito de sus descendientes ya que ellos son el fruto de un arduo trabajo y por lo tanto son parte del legado de vida.

Otra fuente importante de relaciones sociales y roles específicos del ser humano es el lugar del trabajo por lo que a continuación se mencionara.

### 3. El trabajo y la jubilación.

El trabajo se considera importante ya que una gran parte de nuestra vida se encuentra destinada al área laboral ya que no sólo domina un aspecto de la vida, repercute en las relaciones, el grupo de amigos el tiempo para el hogar e incluso actividades recreativas.

La labor del trabajo representa en nuestra sociedad un signo de estimación elevado ya que implica un rol activo que tiene exigencias físicas, psicológicas y sociales.

Al llegar a la ancianidad esta estimación disminuye ya que la jubilación implica un rol pasivo e improductivo.

La jubilación se refiere a un cambio drástico y significativo para adaptarse a una nueva vida se pierde el status social y económico, la motivación y las rutinas.

La persona es tomada en la mayoría de los casos como inútil, se menosprecia su experiencia y conocimiento a pesar de su funcionalidad.

El hecho de tener la edad elegida convierte en incapaz a una persona para llevar a cabo su trabajo.

Puede parecer una dicotomía entre el beneplácito por el descanso y la compensación económica después de años de trabajo; sin embargo, es posible que se presente la sensación de no poder desempeñarse adecuadamente.

Esta visión negativa impide que se llegue a tener una ancianidad en buenas condiciones. Esta representación social de cómo se percibe a la vejez y sus concepciones provee las bases para actuar de las personas de determinada manera. Es decir si a una persona se le cataloga como anciana ésta tenderá a actuar como el estereotipo social que se conoce.

Las ancianas y los ancianos conforman uno de los sectores más vulnerables no sólo por las exigencias diarias a las que se enfrentan sino también por los prejuicios culturales lo que conlleva en algunas ocasiones al repudio, maltrato o una calidad de vida disminuida. En este sentido la teoría del intercambio social explica la desigualdad social que se presenta entre los ancianos y diferentes grupos.

Por lo que estos cambios no sólo influirán en el área física y social únicamente sino también en los aspectos psicológicos.

Se muestra a continuación una clasificación de la personalidad y los modelos de adaptación psicológica a la vejez, caracterizados por tipos específicos y el papel que desempeñan en este periodo de vida.

### **1.6. Aspecto psicológico**

Las personas envejecidas no escapan de los cambios psicológicos que dependen del paso del tiempo.

Las cuestiones relacionadas con la adaptación a la pérdida de trabajo, amigos y pareja, en tanto se presenta el acercamiento y posiblemente reconciliación con la familia son aspectos que repercuten en la psique humana.

Así también los éxitos y fracasos del pasado en cualquier aspecto de su vida; como el acercamiento de la muerte propia son asuntos nuevos que requerirán de un ajuste psicológico.

Siendo resultado de las adaptaciones acumuladas a los acontecimientos tanto biológicos como sociales son la base para que el individuo que llega a la vejez tenga la posibilidad de percibir y responder a los nuevos acontecimientos del mundo tanto interior como exterior. En el que personalidad, emociones y motivaciones estarán presentes y que son parte primordial para que se lleve a cabo una adaptación.

#### **1. Personalidad.**

La personalidad al ser el producto de la interacción entre el organismo biológico y el contexto social atenderá a las situaciones que le rodean por lo que los estudiosos de la personalidad la han ligado con el ambiente así como a diferentes situaciones que pudieran ser subjetivas.

Las teorías son un modo de abordaje en este tema y principalmente se le relacionan con la vejez, dos posiciones que dominan el estudio de la personalidad:

El modelo de estadios que hace énfasis a las características comunes para diferentes personas que comparten una edad en concreto.

En este tipo de estudio podemos encontrar a Erickson 1985 (citado en Neugarten, L.B. ,1999) quien trazó el desarrollo de la personalidad en ocho estadios que van desde el nacimiento hasta la muerte.

En donde el último estadio, Integridad del Yo-Desesperación, explica que la persona para superar esta fase tendrá que acercarse a la muerte sin abatirse.

Y donde hará uso de sus recuerdos positivos y logros o de lo contrario entrará en desesperación ya que no cuenta con el tiempo para retroceder y corregir situaciones que le generaron malestar.

Finalmente aunque existe una variedad de modelos que dan explicación al proceso del envejecimiento hay otros factores que influyen para que éste se presente de forma diferente en cada sujeto.

Así otro modelo que explica este periodo es el de los rasgos que tipifica características y datos de los sujetos.

Stokes 1992 (citado en Rosell, N. Y. 2004) hizo referencia a los rasgos de personalidad típicos en la vejez y mencionó aquellos que comparten los ancianos con mayor frecuencia; en donde encontramos al autoconcepto ya que corresponde a la noción personal de lo que uno es; lo que hace, piensa e interesa. El anciano basará su auto concepto en el aprecio que tiene y experiencias pasadas por lo que en algunas situaciones recaerá la estimación.

La autoestima es otro rasgo tomado en cuenta, ya que se dice que aumenta con la edad ya que la persona es más libre con el rol que manifiesta al no tener que responder a las demandas sociales. Atchley 2000 (citado en Rosell, N. Y., 2004) menciona que la estabilidad se verá afectada en cuanto a las experiencias que la persona catalogue como positivas o negativas.

La identidad se refiere a la integración del conocimiento que tiene una persona en cuanto a sus capacidades físicas y psíquicas; con el aumento en los años la persona se llegará a conocer mejor y se reafirmará.

Prudencia es una de las virtudes típicas atribuida a las personas mayores tal vez referida por el alentamiento en cuanto a las acciones que realizan. El conservadurismo se equiparará con la prudencia ya que la persona mantiene sus situaciones como tradicionalmente las realizaba.

La personalidad hasta donde se conoce es constante y estable a lo largo de la vida produciéndose cambios a partir de situaciones que resulten de suma relevancia para el individuo. No hay una personalidad típica en el adulto mayor a medida que se envejece, las características centrales de la personalidad se acentúan más; es decir se mantendrá una continuidad en los rasgos psicológicos y también los de la conducta externa.

Erickson 1985 (citado en Neugarten, L.B. ,1999) indica que existen estereotipos en consideración de la sociedad por lo que tendrá que presentarse de forma adecuada con respecto a su edad. Los estereotipos son fuertes pero la persona deberá aceptar este cambio. Y la identidad será estabilizada con el envejecimiento, a medida que la experiencia refuerza la percepción de sí mismo, cuanto más tiempo se mantiene la identidad más seguro está el individuo de que la percepción de su personalidad es adecuada.

Es evidente que la personalidad supone un ajuste al medio ya que éste presenta cambios por lo que el individuo se verá forzado al cambio, donde emociones y sentimientos también serán diferentes.

## 2. Muerte y Duelo.

El “cese de las funciones vitales” (Buendía, J. 1997) explicado de una forma fría, conocida como muerte.

La comprensión completa del concepto de muerte requiere según menciona Brent, Speece, Lin, Dong y Yang 1996 (citado en Warner, S.F. y Willis, L.S., 2003) de al menos tres componentes:

- Irreversibilidad: implica la comprensión de que una vez que se ha muerto, no se puede volver a la vida física.
- No funcionalidad: supone el hecho de que las funciones vitales cesan al morir.
- Universalidad: implica comprender que todos los organismos mueren.

Es una reflexión que nos lleva a una gran variedad de significaciones que están dadas a partir del sistema sociocultural, edad, creencias religiosas y el grado en que se haya vivido una vida plena y satisfactoria.

Ya que la muerte es un tema considerado como tabú ya que se esconde, se niega; al ser un sentimiento difícil de calificar.

Al llegar a la ancianidad esta situación se volverá una realidad que se acrecenta...“se ha considerado al anciano como un ser para la muerte”... (Buendía, 1994) esto es normal ya que está a punto de concluir su ciclo de vida puede ser una idea esperada, rechazada o aceptada según cada individuo.

En donde la vida del anciano se ha disminuido con respecto al valor social; así cuando un niño o un adolescente mueren se sufre más por su muerte ya que se cree que no había vivido lo suficiente; pero en el caso del anciano se cree que es el momento para partir.

El anciano en este aspecto habrá adquirido experiencia con respecto a la muerte como consecuencia de acumulación de los años y prácticas referentes a este tema: el sufrimiento por la pena de la pérdida del ser querido, la vivencia y la percepción de la muerte tendrá que ver con la variabilidad de vivencias y actitudes por lo que resulta imposible emitir una definición.

Sin embargo, para el anciano parece natural no generando en él reacciones emocionales fuertes, pero la actitud que se tome frente a la muerte dependerá del planteamiento del término general: la muerte de alguien en específico. En muchas ocasiones la persona que ha perdido a su pareja no asimila este hecho pero en algún punto la persona tendrá que rehacer su vida.

La persona que ha enviudado necesitara afrontar los sentimientos de dolor que se han generado, la adaptación a la nueva vida el asumir tareas y recuperar la capacidad de sentir afecto por otras personas.

La pérdida de la pareja supone una de las situaciones en las que el anciano sufre ya que ha compartido gran parte de su vida con esta persona.

El shock, sensación de aturdimiento, irrealidad, apatía y paralización, protesta y añoranza son características que se presentan ante la pérdida que se reconoce pero no se acepta.

A pesar de las experiencias adquiridas con respecto a la muerte s la ansiedad, miedo y negación son expuestas de forma basta ante la idea de morir.

Centrando su interés en el ser perdido y por lo tanto en el pasado existiendo, desorganización y desesperación.

Sin embargo, el desapego, reorganización y recuperación al superar la pérdida permite que se desarrollen nuevas formas de percibir el mundo. La aflicción es más tenue pero pueden aparecer signos somáticos y pérdida del sentido de la vida.

Se ha estimado que el tiempo adecuado para que se viva un proceso de duelo en una persona anciana es en el lapso de dos años aproximadamente.

La persona anciana puede presentar:

- Duelo Anticipatorio

Se prevé la proximidad de la muerte de una persona próxima o querida, preparándose para antes de que ocurra con la finalidad de mitigar las reacciones posteriores.

- Duelo Sin Muerte

Afecta al anciano ya que se puede deber a una pérdida anatómica o función psíquica. Cosas que representativas para la persona pero que no se valoraban.

El sentimiento de duelo por las pérdidas personales es menor mientras que los sentimientos por las molestias físicas aumentan. La angustia se genera a través de situaciones específicas.

**CAPÍTULO II.**  
**CONTROL DE IMPULSOS**

## CAPÍTULO II.

### CONTROL DE IMPULSOS

La inteligencia es uno de los aspectos más complejos que encierra el ser humano por lo que resulta difícil definir y sus descripciones están generalmente llenas de paradojas, así el concepto de inteligencia ha sido considerado como uno de los menos precisos en la comunidad académica psicológica durante el siglo XX según menciona Sternberg, R. (2001), lo que justifica la gran diversidad de sus definiciones he aquí una muestra de ello.

En el sentido etimológico la palabra inteligencia tiene su origen...“en la unión de dos vocablos latinos: *intre* - entre, y *eligere* - escoger. En un sentido amplio significa la capacidad cerebral por la cual mediante la comprensión de diferentes fenómenos se debe elegir un camino”... (Antunes, C., 2002).

Stoddard (citado en Sternberg, R., 2001) por su parte describe a la inteligencia como un compuesto teórico cuyos elementos pueden ser probados mediante el funcionamiento de los mismos. Explica la inteligencia como la capacidad para efectuar actividades que se caracterizan por su dificultad, complejidad, abstracción, moderación, adaptabilidad a un objeto, valor social, aparición del pensamiento original y ejecución; así dichas actividades serán realizadas bajo condiciones que requieran de una concentración de energía y resistencia de las fuerzas emocionales.

La inteligencia también es concebida por Kaufman, A.S. (1982) como la capacidad para aprender de la experiencia empleando procesos metacognitivos (comprensión y control en las personas de los propios procesos de pensamiento) para mejorar el aprendizaje, y la capacidad para adaptarse al medio que le rodea.

Así atributos como la adaptación del medio, procesos mentales básicos, pensamiento de nivel superior (razón, solución de problemas o toma de decisiones) fueron y siguen siendo concebidos como inteligencia.

Como podemos percatarnos el término de inteligencia abarca una gran variedad de funciones, y la curiosidad del hombre por conocer sus límites y cualidades lo condujeron a mostrar un creciente interés por su funcionamiento, y las estructuras que participan en el proceso. Además de la posibilidad de relacionar la inteligencia con otros aspectos que no se habían tomado en cuenta.

Como se menciona, los estudios de la inteligencia se ampliaron a otros campos, fue Thorndike 1920 (citado en Whol,P.J. 1999) que trasladó su estudio del intelecto al ámbito social. Mencionando por primera vez el término de Inteligencia social, siendo la habilidad para comprender y dirigir a las personas para que tuvieran un buen manejo en sus relaciones. Planteando además dos tipos de inteligencia; la abstracta que era considerada como la habilidad para manejar las ideas y la inteligencia que se utiliza para el manejo de los objetos.

Hasta este momento en la historia no se había considerado a los aspectos sociales como parte de la inteligencia y estas novedosas ideas comenzaron a promover críticas hacia el concepto de Coeficiente Intelectual (CI) que se había instalado en esos años.

Peter Medewar, como otros tantos, mostró sus dudas en el concepto de inteligencia basado en el CI como una dimensión única. Afirmando además la existencia de diversos tipos de inteligencia (citado en Khalfa, J., 1995).

Estas nuevas propuestas abrieron el campo para hacer consideraciones diferentes. Thorndike como otros psicólogos aportaron planteamientos nuevos de la inteligencia; expandiendo el panorama de su estudio.

La consideración de otros aspectos, como el campo emocional y social y capacidades tales como creatividad, flexibilidad y empatía fundamentaron la base para lo que hoy conocemos como Inteligencia Emocional (IE).

## 2.1. Inteligencia emocional

Inicialmente la inteligencia emocional fue definida como la habilidad para manejar sentimientos, emociones propias y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esa información para guiar pensamiento y acción. Esta explicación se ha ido modificando según el autor y época, coincidiendo en el beneficio que tiene el manejo y estudio del campo emocional.

Como su nombre lo plantea la IE tiene su base en aspectos emocionales, estando implicados varios mecanismos (biológicos, perceptivos, conductuales) que en conjunción permiten que se presente una emoción.

El primero de los aspectos que se debe mencionar es que las emociones forman parte de la naturaleza ya que tienen una base biológica. Todos los seres humanos poseen este mecanismo, que los impulsará a la acción y fomentará su supervivencia (Manz, C., 2003). Siendo esta característica una herencia de nuestros antepasados.

Manifestando además de los cambios fisiológicos otros procesos que se presentarán de forma simultánea; cambios en el sujeto que implicarán la acción (conductas que se realizan), sensopercepción (información recibida del exterior que es captada por los sentidos), imaginación (creatividad e inventiva) y pensamiento (actividad racional o abstracta) menciona Goleman, D. (2003).

La emoción es un proceso complejo que la IE retoma para sustentar su estudio.

La importancia que tiene cada emoción para el aprendizaje de la IE explica Calle, A. (2000) radica en los beneficios que trae para la persona y se refieren a las siguientes características:

- El cuerpo se comunica consigo mismo (indicando lo que necesita) y las personas permitiendo un mejor entendimiento.
- Las emociones le condescenderán establecer límites.
- Tiene el potencial de combinarnos y conectarnos.

- Son esenciales para la toma de buenas decisiones.
- Pueden servir como brújula interna moral y ética.

De este modo del correcto manejo de las emociones según postula la IE dependerán en gran medida de la salud física y mental, los afectos y el desenvolvimiento social y económico. Así las modificaciones que se realicen en el área emocional serán esenciales ya que le ofrecerán al sujeto herramientas para su desarrollo.

No obstante para lograr expresar un buen equilibrio emocional es necesario hacer uso de habilidades tanto intelectuales como emocionales menciona Goleman, D. (1995).

Por lo tanto las habilidades emocionales estarán localizadas en la mente emocional y las habilidades intelectuales en la mente racional cada una con características distintas.

La mente emocional (siente) será un sistema de conocimiento basado en las emociones. Un saber impulsivo que a veces resulta ilógico, que pone en acción inmediata a la persona sin que reflexione.

Produciendo en la persona una sensación de certeza especialmente fuerte que lo lleva a la toma de decisiones o acciones casi instantáneamente, basado en la evaluación perceptual a detalle de su entorno en ese momento e interpretando su realidad (él está enojado conmigo, le entristece, o está en peligro, etc.), emitiendo juicios intuitivos en un instante.

En tanto que la mente racional (piensa) será una forma que lleve a la comprensión de datos e información de forma lógica de la cual se tiene consciencia, destacando aspectos como la capacidad de análisis, reflexión y meditación. Basados en el aprendizaje, formación de opiniones y asociación de ideas.

La diferencia entre el campo emocional como el intelectual ha estado marcadamente dividido en la cultura occidental por lo que sólo se le atribuía a

la razón importancia para el aprendizaje. No obstante, mente racional y emocional representan dos formas fundamentales y diferentes de entendimiento, que interactúan entre sí constituyendo la vida mental y las formas de enseñanza; por lo que se debe dar igual importancia a estos dos tipos de saber que permitirán tener acceso al entendimiento de tres esferas:

- **CONOCIMIENTO DE UNO MISMO:** Lo que le gusta o disgusta, y el por qué del comportamiento que tiene.
- **CONOCIMIENTO DEL MUNDO EXTERIOR:** Lo que es percibo mediante los sentidos. Qué ve, qué escucha, qué huele, qué percibe.
- **CONOCIMIENTO DEL MUNDO INTERIOR:** Cuáles son las sensaciones físicas, que emociones surgen.

El acceso a esta información es indispensable para el sujeto ya que de ellas dependerá en gran medida la forma en la que reaccione ante la realidad que le circunda.

## **2.2. Aprendizaje emocional**

Hasta hace unos años los aspectos emocionales no habían tenido el suficiente reconocimiento, marginando las emociones e interpretándolas como algo negativo. Uno de los motivos que nos menciona Zaccagnini, S.J. (2004) es que se le da prioridad a las normas de organización social. Así estas normas tienen el objetivo de control sobre la población, que como menciona Skinner (citado en Ulrich, R., Stanchnik, T. Mabry, J., 1972) se refuerzan las conductas que son aceptables para el grupo social mediante la admiración y aprobación pero dejando de lado las expresiones que no resultaran convenientes o inadecuadas; llevando a suprimir ciertas conductas y emociones.

En consecuencia al no reconocer oficialmente el papel de las emociones, los deseos y las pasiones individuales, se pensó que no se tenía acceso a ellas por lo que tampoco se ofrecían los modelos para abordarlos y mucho menos para controlarlas.

Las personas no estaban o siguen estando preparadas para ello y manejan sus emociones como mejor les parece. Porque ni la familia, escuela u otra fuente emocional se entrena para su manejo.

Por lo que los efectos de la inadecuada utilización de las emociones se pueden apreciar en cualquier tipo de población no importando la edad que posean.

Por ejemplo," los niños, cada vez están más mimados" afirma. Zaccagnini, S.J. (2004) por lo que no se fomenta el autocontrol emocional, de manera que con mucha frecuencia carecen de habilidades de autorregulación. Con lo que su comportamiento llega a ser disruptivo o caprichoso. Esto acaba produciendo importantes problemas de disciplina tanto en casa como en la escuela.

Dificultades que pueden llegar a volverse muy serias en la adolescencia. De hecho un entrenamiento en el manejo de las emociones para evitar situaciones como conductas antisociales es muy común hoy en día entre esta población. La preocupación por este tipo de comportamientos a llevado a la realización de estudios para encontrar una explicación a estas conductas, se hipotetizó que las percepciones del control son exageradas al principio de la vida, mostrando poca correspondencia con el control real, así niños y adolescentes tenderán a pensar que tienen más control del que realmente tienen (Warner, S.F. y Willis, L.S. ,2003).

Livson y Bronson (citado en Powell, 1992) por su parte estudiaron el control de impulsos en los adolescentes en donde hallaron que los jóvenes presentaban características insuficientes de control; debidas en parte a la maduración física indicando falta de madurez emocional ocasionada por la carencia en sus patrones de control.

Estos estudios explican en parte porque niños y adolescentes presentan dificultades para controlar sus impulsos. Pero que sucede con los adultos; los conflictos que se viven en esta etapa aumentan.

Por ejemplo, podemos observar enfrentamientos con la pareja, estrés en el trabajo, entre otras situaciones que imperan, pudiéndose deber al hecho de que no saben cómo darles solución.

Warner, S.F. y Willis, L.S. (2003) mencionan que las estrategias de control en la edad adulta aumentan; sin embargo, la persona se vuelve más selectiva con respecto a las áreas que centrará sus estrategias de control, presumiblemente no buscará mediar entre todas sus problemáticas sino sólo en aquellas que considere más importantes.

En la senectud la persona seguirá contando con estrategias de control, en las que se ve disminuido su control de impulsos y emociones, por lo que los frecuentes accesos de irritación o desconfianza hacen difícil la convivencia con otras personas menciona Lidz, T. (1985) situación que influirá en sus contactos sociales.

Asimismo en la población de forma general se puede detectar que la falta de autocontrol está llevando al aumento de comportamientos groseros, agresivos e incluso vandálicos.

El hecho de no saber manejar las emociones impide ser partícipe de sus beneficios.

Siendo que el mayor inconveniente aparece cuando no se ha considerado el desarrollo de las habilidades emocionales pero si se le exige a la persona que controle sus emociones. Uno de los modelos más seguidos entre la población es el de la represión porque no se conoce otro medio y no se enseña otra pauta de control.

Zaccagnini, S.J. (2004) afirma que se han asumido arcaicos modelos de educación emocional en donde no se hace nada para enseñar cómo manejar las emociones en donde sólo se educa en el supuesto de que ser racional,

ajustarse a la norma y poseer más medios materiales son el único objetivo deseable para el ser humano y lo que le traerá felicidad.

En consecuencia hoy el aprendizaje y entrenamiento del desarrollo de las aptitudes emocionales es una opción que permite ampliar la capacidad del manejo de las emociones de forma idónea para cada acción y regular su manifestación, manteniendo el equilibrio emocional; transmitiendo estados de ánimo para generar actitudes y respuestas positivas; ejercitamiento para evaluar el “costo emocional” de situaciones y acciones; desarrollando destrezas sociales, forjando y manejando relaciones.

Estas habilidades se han vuelto necesarias para tener una vida satisfactoria.

Entonces las personas con habilidades emocionales como el autocontrol tendrán más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, dominando los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad.

Ya que las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean sus capacidades. La carencia de estas nociones tiene como resultado el ser llevado por las emociones e impulsos sin que medie una reflexión previa por lo que se llega a respuestas inadecuadas como ya se mencionó.

### **2.3. Control**

Si se remite al diccionario de psicología (Dorsch, F. 1994) en búsqueda del concepto de control se encontrará con la definición siguiente:

Medidas que se toman en un experimento para evitar que influyan en los resultados factores extraños.

Otro concepto de uso común se refiere a la comprobación, inspección. Examen, crítica. Dominio, mando o supremacía. Son expresiones que nos refieren a la capacidad de control (Pelayo y Gross, G., R. 1985).

El tema del control es con frecuencia utilizado en las conversaciones cotidianas para referir las interacciones con otros. Pero en Psicología se hace referencia a este término cuando se habla de procesos internos y externos en el ser humano que le confieren habilidades adaptativas.

Schulz y Heckhausen 1998 (citado en Warner, S.F. y Willis, L.S. 2003) han sugerido que el control es un tema central al estudiar y comprender el desarrollo humano al ser un proceso que se requerirá a lo largo del ciclo vital proponiendo dos tipos de control:

- Control Primario.

Plantea que los individuos tratan de ejercer un control primario sobre el entorno que les rodea de tal forma que lo experimentan como una consecuencia que se ve reflejada en sus conductas. Que requiere de esfuerzo, y eficacia hacia una actividad. Este tipo de control está centrado en la cognición o en la percepción de en qué medida las acciones de uno afectan lo que ocurre en el mundo externo.

- Control Secundario.

Está centrado en la concepción o mecanismo de control internalizado. Capacidad que no está relacionada con la influencia del individuo en el mundo externo, sino con la capacidad que presenta el individuo para adaptar o acomodar sus propias metas, deseos y creencias; Heckhausen y Dweck 1998 sugieren que las estrategias que se plantean en el control secundario incluyen técnicas como cambio de aspiraciones, negación, atribución egocéntrica, o reinterpretación de metas (citado en Warner, S.F. y Willis, L.S. 2003). Que le servirán al sujeto para ajustarse a la situación presente, así este tipo de control

será llamado también acomodación adaptativa que aparecerá en ausencia del control primario.

Sin embargo podemos encontrar otras diferenciaciones del término control.

El locus control es otra representación que alude a la capacidad de control.

Es un concepto que persigue estudiar la posible existencia de predisposiciones al hacer un determinado tipo de aptitud para situar el control fuera de su propio control (locus externo) o con la capacidad dentro del propio sujeto (locus interno) la persona cree que su conducta influye en el resultado de un acontecimiento.

El concepto de locus control proviene del estudio de Rotter 1966 (citado en Valdes, M. y Flores, T., 2000) llamada Teoría Social del aprendizaje, en las que se han realizado escalas para su valoración; los resultados de su estudio demostraron que las atribuciones del locus control interno serán estables cuando conciernan a la inteligencia y habilidades, e inestables cuando están determinadas por el humor, los impulsos, la motivación así como otras variables que puedan llevar a una acción discontinua. Influyendo de manera directa en las creencias que la propia persona tenga sobre el control.

Al respecto se dice que uno de los factores que puede influir son las características individuales como la personalidad. Ya que expresan de manera adecuada a la mayor parte de las creencias de control, diferenciándose el control percibido y el deseo de control.

- Control percibido.

Se refiere a las creencias y expectativas de una persona respecto a las posibilidades que tiene para poder interactuar con el ambiente y en las formas que le producen resultados deseados y evita los indeseados.

Para percibir que se tiene control sobre la situación dada, se necesita estar convencido de que se es capaz de obtener los resultados deseados disponibles. Además de que la situación en la que se intenta ejercer control es predecible y responde al mismo en cierto grado; situaciones no estructuradas así minarían el control percibido.

Las creencias de control percibido son un ejercicio de visualización para determinar el grado del esfuerzo que se está dispuesto a ejercer. Por ejemplo el grado de compromiso que incluirá el gasto de energía, tono emocional positivo o negativo durante la actividad, determinará el nivel de control que se puede ejercer.

Así se puede mencionar que cuando una persona con control percibido más o menos alto enfrentará una situación estructurada de manera razonable, buscará y seleccionará. Usará planes y estrategias manteniendo sus estados emocionales positivos y hará adaptaciones para mejorar sus habilidades (Reeve, J. 2003).

Pero si sucediera lo contrario la persona no sabría cómo actuar o posiblemente tome medidas poco útiles para su vida por lo que tendrá que hacer otras acomodaciones. Deseando tener bajo control la situación.

- Deseo de control (DC).

El deseo de control refleja en gran medida la motivación que tienen los individuos para establecer control sobre las situaciones en su vida. Los individuos con gran DC se aproximan a las situaciones preguntándose si serán capaces de controlar lo que ocurra (Reeve, J., 2003).

Las personas que manifiestan un elevado DC no estarán contentos con tomar cualquier opción que la vida les presente sino que en su lugar estarán impulsados para influir en su vida y lo que le ocurre siendo agentes activos para obtener lo que desean.

Sin embargo, a menudo cuando los individuos con gran DC quieren y esperan controlar sucesos que están fuera de su alcance (clima, accidentes, etc.) puede traerles frustración. Repercutiendo en las actitudes ante las situaciones posteriores que se le presenten ya que tendrá una experiencia negativa de su capacidad para ejercer control.

El control es un aspecto importante para la vida del ser humano, ya que si no presenta la capacidad de control, tendría contrariedades en sus comportamientos repercutiendo en todos los aspectos de su ser.

## **2.4. Impulsos**

En algún momento de la vida, cada persona por lo menos en alguna ocasión ha mencionado que actuó de forma impulsiva y tal vez lleguemos a comprender esta expresión ya que hace referencia a una forma de conducta en la que se reaccione rápidamente sin que exista un razonamiento previo.

Pero los impulsos se refieren a mucho más que un arranque de conducta.

El diccionario de Psicología (1982) nos refiere que es el empuje para actuar de forma intempestiva, sin reflexionar, es decir, sin que intervenga la razón para regular y controlar la acción con previsión de los resultados. Siendo análogas las características de la impulsividad, estado psicoemotivo en el que el individuo, realiza actos no racionales, súbitos, momentáneos e irresistibles.

En los que como mencionaremos más adelante pueden llevar a una persona a un estado patológico.

Los impulsos están relacionados con la motivación (energía que nos lleva a comenzar o mantener una conducta) ya que son parte de un ciclo en el que se causa una conducta. Así las motivaciones toman las formas de impulsos, que son estímulos internos o externos a la acción.

La teoría de los impulsos propuesta por Hull en 1943 (citado en Papalia, D. 2009) acentuó la importancia de los impulsos fisiológicos (estados de tensión interna, que llevan a los animales y a los humanos a la acción).

Proponiendo que los impulsos proveen sólo de una parte de energía que se necesita para llevar a cabo una actuación, lo que se produce a través de un estado de tensión, que puede ser modificado por lo que la reducción de un impulso representará el refuerzo suficiente para que se produzca un aprendizaje.

Entonces podríamos distinguir dos clases de impulsos:

- Impulsos primarios: (teniendo una base orgánica por lo tanto innata e identificable ya que se percibirán los cambios que viva la persona) un claro ejemplo son el hambre y la sed estas dos conductas están controlados por centros parecidos a interruptores, en el hipotálamo, que responden a factores como son el nivel de azúcar en la sangre, la temperatura corporal y la cantidad de agua en las células del cuerpo. Pero los impulsos de comer y beber están también influenciados por cierto número de factores exteriores, como son la costumbre y la disponibilidad de los alimentos y del agua que será información aprendida posteriormente.
- Impulsos aprendidos: diferentes hipótesis explican que los impulsos aprendidos tienen su origen en los impulsos primarios y que motivarían a una conducta pero posteriormente a través de la repetición y del refuerzo se vuelven funcionalmente autónomos.

Por ejemplo, se ha establecido que los impulsos maternales y sexuales en los animales inferiores tienen su base en las hormonas; en los seres humanos se tiene una base fisiológica similar para estas conductas pero el aprendizaje ejerce influjo para que estas conductas perduren. Por lo que aun cuando una mujer haya entrado en la menopausia puede sentir afecto por un pequeño recién nacido y la necesidad de protegerlo. En culturas en las que se venera la maternidad será una conducta reforzada por la sociedad.

Los impulsos son parte de nuestra herencia ancestral; sin embargo también ha sido posible educarlos.

## **2.5. Elementos del control de impulsos en la inteligencia emocional**

Diversidad de investigadores han aportado sus conocimientos sobre la IE y mediante sus contribuciones se conocen las perspectivas teóricas y los elementos que consideran deben ser incluidos en el campo de su estudio.

Por lo que a continuación se mencionaran algunos de los exponentes del campo de la IE que nos permitirán conocer sus postulados.

Centrando especial atención en la capacidad de autocontrol ya que como se mencionó es una de las situaciones que llegan a afectar la vida emocional de los individuos pese a la edad que presenten.

### **A. Howard Gardner**

Howard Gardner (1983) ha propuesto la teoría de las inteligencias múltiples, en el que la inteligencia es comprendida en múltiples constructos independientes. Parte del cuestionamiento sobre la pertinencia de evaluar con los mismos criterios y con idénticas pruebas la inteligencia a distintas personas del mundo al enfrentar situaciones similares y se debatió como les darían solución.

Consideró la influencia cultural y ambiental como factores determinantes para resolver problemáticas ya que también brindaban los recursos para darles solución. Por lo que la respuesta en cada persona variará (citado en De Zubiría, S.J. (2002).

Sustentándose en la flexibilidad y plasticidad de las capacidades que puede desplegar el ser humano, sugiere una concepción no unitaria ni general de la inteligencia.

Distinguiendo inteligencias distintas que son relativamente independientes una de otra, cada una con un funcionamiento especializado, aunque estos sistemas pueden interactuar para producir lo que se considera un desempeño inteligente.

Estas inteligencias son:

- **Inteligencia Lingüística:** Es la inteligencia relacionada con la capacidad verbal, con el lenguaje y las palabras.
- **Inteligencia Lógica:** Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, precisión y la organización a través de pautas o secuencias.
- **Inteligencia Musical:** Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.
- **Inteligencia Visual - Espacial:** La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
- **Inteligencia Kinestésica:** Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.
- **Inteligencia Interpersonal:** Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.
- **Inteligencia Intrapersonal:** Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y auto motivación.

Aunque Gardner (2001) como tal no menciona el control de impulsos pero esta capacidad se encuentra relacionada con las inteligencias personales, interpersonal e intrapersonal (no se pueden considerar de forma separada pues ninguna podría desarrollarse sin la otra).

De esta manera la inteligencia intrapersonal garantiza el acceso a la vida sentimental propia, a una gama de emociones que si no se controlan podrán ocasionar un desequilibrio interior en el individuo careciendo de paz interior y conocimiento de sí mismo.

La inteligencia interpersonal por su parte al permitir establecer distinciones entre los otros y entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y sus intenciones. Provee el conocimiento de las personas que nos rodean, lo que nos permite relacionarnos y socializar. Dando las pautas de conducta ya que implican situaciones que deben de ser manejadas para poder establecer relaciones con otros.

#### B. Robert Sternberg

Sternberg desde los años 80's usó la analogía del gobierno para explicar los estilos de aprendizaje, la naturaleza y las características de la inteligencia que consideró como un autogobierno mental. Desarrollando la Teoría Triárquica de la Inteligencia hizo énfasis en la separación de sus diversos aspectos, destacando tres estilos con los que se manifiesta la inteligencia (citado en De Zubiría, S.J. 2002).

- Estilo Legislativo: Privilegia la planificación, formulación y el control en la identificación de la solución de problemas.
- Estilo Ejecutivo: Privilegia la puesta en práctica de las ideas. Centrado en la acción.
- Estilo Judicial: Evaluar las normas, procedimientos, objetos y las ideas que han formulado otros.

Posteriormente Sternberg, R. (2001) explica el grado y funcionamiento de la inteligencia:

- Subteoría componencial: está relacionada con el mundo interno del individuo, con el pensamiento analítico y académico. Investiga, planea y ejecuta. Refiriéndose a la naturaleza de la inteligencia sus estructuras que participan en el proceso y las funciones de cada una de ellas.
- Subteoría experiencial: explica la relación del individuo con el mundo externo, la forma en que maneja su experiencia en las situaciones cotidianas y su pensamiento creativo (originalidad e innovación) para resolver dificultades. Ya que para considerar a un acto como inteligente

tienen que existir dos procesos la capacidad para enfrentarse a situaciones novedosas y la capacidad para automatizar la información.

- Subteoría contextual: hace referencia a la forma en que el individuo se mueve en su entorno, al pensamiento práctico y adaptativo. La inteligencia es vista como el resultado de la cultura y época en la que se vive ya que establecerán los fines, expectativas y valoraciones de una persona, por lo que la inteligencia será diferente en cada individuo. Los contextos plantearán situaciones a las que se les debe de dar solución y ponderan procesos intelectuales frente a otros según sus necesidades.

Sternberg reconoce que las personas pueden destacarse en cualquier de estos o en todos los aspectos.

Nuevamente no se menciona como tal el control de impulsos, pese a esto se menciona en la sub teoría contextual la cualidad de adaptarse que se relaciona con el hecho de ser flexibles ante las situaciones que puedan provocar percances. Una adaptación intencionada en donde se seleccionan y forman los medios relevantes para su vida.

El hombre como ser social intentará acoplarse al medio que lo circunda realizará lo posible para establecer los nexos adecuados con su medio social, orientados a favorecer su estabilidad y tranquilidad.

### C. Reuven Bar-On

Posteriormente Bar-On (1985) define a la Inteligencia como un agregado de capacidades no cognitivas, competencias y herramientas que influyen sobre la habilidad para tener éxito ante las presiones y demandas del exterior. (citado en García, C. M. y Orozco L.L. ,2004). Pionero en la formulación del constructo de la IE haciéndose partícipe en la definición, medición y aplicación de sus diversos aspectos, acuñó el término en inglés Quotient Emotional (EQ) o Coeficiente Emocional para describir y evaluar el funcionamiento emocional y social.

En el que incluyó habilidades de procesamiento cognitivo, información emocional y rasgos de la personalidad como empatía, responsabilidad y flexibilidad.

Basándose en cinco áreas:

- Habilidades interpersonales: responsabilidad social, empatía, relaciones interpersonales.
- Habilidades intrapersonales: comprensión emocional, asertividad, auto concepto, autorrealización e independencia.
- Adaptabilidad: prueba de realidad, flexibilidad y solución de problemas.
- Manejo de estado de ánimo: felicidad y optimismo.
- Manejo de estrés: para tener esta habilidad es necesario el mando de tolerancia al estrés (habilidad para soportar los eventos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes sin desmoronarse y enfrentando de forma activa y positiva el estrés).

Y control de impulsos (habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar las emociones propias).

De los cuales tomó diferentes capacidades que dividió en dos grupos.

- Capacidades básicas: siendo elementos esenciales para la IE. Entre los que se encuentran la autoevaluación, autoconciencia emocional, asertividad, empatía afrontamiento de presiones, control de impulsos, flexibilidad y solución de problemas.
- Capacidades facilitadoras: que son el optimismo, autorrealización, alegría, independencia emocional y responsabilidad social.

Relacionándose cada uno de estos elementos.

Él también creó el Bar-On Inventario de Cociente Emocional (EQ-i), siendo la primera prueba de inteligencia emocional. Donde evalúa las cinco áreas. El apartado de manejo de estrés refiere el control de impulsos como la capacidad que muestra el individuo para resistir o controlar el impulso, arranque o tentación de actuar.

#### D. Salovey y Mayer

Posteriormente Salovey, Mayer y Caruso, 2000 (citado en Sternberg, R., 2001) identificaron cinco capacidades parciales de la IE diferentes que relacionaban con el éxito:

- Reconocer las propias emociones: poder tener una apreciación y dar nombre a las emociones; ya que la persona que sabe por qué y cómo se siente podrá manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de forma consciente.
- Utilizar el potencial existente: las capacidades que posee cada persona que incluyen el coeficiente intelectual y otras cualidades como perseverancia, aprendizaje, confianza, capacidad de sobreponerse ante las derrotas.
- Saber ponerse en el lugar de los demás: conocido como el término de empatía es la predisposición para admitir las emociones, escuchar con concentración, comprender los pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente de las personas con las que se interactúa.
- Crear relaciones sociales: se describe por el trato satisfactorio con otras personas, crear y cultivar relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos encontrando una comunicación apropiada (el tono adecuado de voz y

percibir los estados de ánimo del interlocutor, ser partícipe de la comunicación).

- Saber manejar las propias emociones: las emociones como el miedo y la ira o la tristeza al ser mecanismos de supervivencia que forman parte del bagaje emocional. No se puede elegir sentir las o no. Pero si se pueden conducir las reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito como el deseo o la lucha por formas de comportamiento aprendidas y civilizadas.

El manejo de las emociones indican Salovey y Mayer conlleva la capacidad de control que se manifestaría en diferentes situaciones que funcionan para la supervivencia. La regulación de sí mismo partirá del conocimiento propio el saber por qué y cómo se puede controlar.

En el aspecto del comportamiento el control es necesario para mantener relaciones sociales así aunque siempre se está acompañado de las emociones se tiene que actuar de la forma más correcta y que ya son pautas establecidas por la sociedad.

#### E. Daniel Goleman

Daniel Goleman es uno de los autores más reconocidos por sus planteamientos en el área de la IE, ya que debido a sus publicaciones sobre este tema dio la apertura por la sencillez con la que explica sus componentes. Basándose en las habilidades que propusieron Salovey y Mayer; retoma su investigación enunciando cinco habilidades:

- Autoconocimiento: conocer los propios sentimientos, en el momento en que se presentan así como la atención constante y progresiva de los estados de ánimo.

- Motivación: será un componente que diferencia a las personas ya que lograrán tener éxito en cualquier ámbito. Que está relacionado con el esfuerzo y persistencia de la persona para cumplir sus metas.
- Empatía: tiene sus bases en la consciencia de uno mismo ya que mientras más se conozcan las emociones propias se tendrá la habilidad para interpretar los sentimientos de las personas con las que se convive.
- Habilidades sociales: capacidad de conducirse y mantener comunicación en las relaciones personales. Saber persuadir, dirigir, negociar y resolver altercados.
- Autorregulación: definida como el control de los estados impulsivos y recursos internos se refiere a recobrase de las tensiones emocionales de forma adecuada.

La autorregulación requerirá además de:

- ❖ Autocontrol: capacidad para manejar apropiadamente las emociones y los impulsos conflictivos. Que tienen un esfuerzo de la persona que pone en práctica este elemento.
- ❖ Confiabilidad: ser fiel a los principios propios, sinceridad e integridad de sí mismo.
- ❖ Adaptabilidad: flexibilidad para afrontar los cambios.
- ❖ Innovación: sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas enfoque o información.

Con respecto al autocontrol Goleman, D. (1995) menciona que quien no tiene control de sus impulsos se vuelve un esclavo de sus propias pasiones ya que la influencia de las emociones puede llevar a cometer conductas contraproducentes.

No obstante no se debe de presentar una supresión de la emoción sino un equilibrio en la forma como se expresa.

Lo que traerá bienestar para la persona. Mencionando además que también se deben de tomar en cuenta los recursos necesarios para controlar las emociones como: ser positivos, optimistas, tener esperanza y compasión. Ya que la capacidad para superar obstáculos implica abordar las dificultades desde una perspectiva diferente.

#### F. Hendrie Weisinger

Hendrie Weisinger 1998 nos habla de cuatro elementos que combinados dan lugar a la IE (citado en Díaz, H.S., Montes, R.S. y Zaldívar, M.J. 2005).

- Incrementar la autoconciencia: el conocimiento de sí mismo es la base ya que considera que las otras capacidades se construyen en ésta. En la que se tienen que considerar cinco competencias de la conciencia: valoración de los juicios, sintonizar con los sentidos, conectarse con los sentimientos, saber cuáles son las intenciones ante los deseos que se tienen, y prestar atención a las acciones que se cometen.
- Desarrollar la experiencia interpersonal: que indica es necesario mantener relaciones con otros, teniendo una comunicación adecuada.
- Para desarrollar esta habilidad considera que se deben llevar técnicas como: exteriorización, uso de la sensibilidad y métodos de ensayo-error.
- Ayudar a los demás y a sí mismo: significa que se debe contribuir con las personas con las que se convive para controlar sus emociones. Comunicarse con eficacia para resolver sus problemas y conflictos, finalmente sentirse motivados.
- Control de emociones: se refiere al dominio de las propias emociones que nos permite comprenderlas y utilizar esa comprensión para enfrentarse productivamente a las diferentes situaciones.

Los componentes que menciona de este elemento son: pensamiento o valoraciones cognitivas, cambios fisiológicos o respuestas emocionales, comportamiento o acciones a las que se tienden, contexto o formación emocional.

La propuesta de Weisinger (1998) está centrada en la IE dirigida hacia el ámbito laboral, sin embargo toma en cuenta el control de las emociones ya que es una habilidad útil en cualquier ámbito.

G. Benjamín Domínguez

Profesor e investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México con sus colaboradores propusieron otras áreas relacionadas con la IE (citado en Díaz, H.S., Montes, R.S. y Zaldívar, M.J. 2005).

En el año de 1998 mencionaban áreas como:

- Lenguaje emocional: se refiere a la diversidad y funcionalidad del repertorio de las palabras emocionales de que dispone una persona para poder expresar de forma abierta los sentimientos o sensaciones que se experimenta en un momento determinado.
- Revelación emocional: capacidad para mostrar las emociones mediante respuesta natural.
- Adaptación emocional: capacidad para discriminar y superar una situación adversa mediante el afrontamiento que permita a la persona conocer de forma directa la situación y de esta forma asimilarla.
- Empatía: habilidad para colocarse en el lugar de los demás.

- Esperanza: sentimiento para mantener la motivación y el optimismo aun en situaciones adversas.
- Control de impulsos: esta última capacidad sugiere la regulación de las emociones mediante la ejecución de una respuesta natural de relajación. Asociada con la habilidad para tranquilizarse y relajarse lo que permitirá un pensamiento objetivo.

Como hemos visto, los principales modelos de Inteligencia Emocional han dado prioridad a la regulación de las propias emociones aunque no de forma directa en todas las teorías se trata de una de las partes primordiales del concepto, ya que de nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas de forma adecuada.

Dominar las emociones es una tarea constante ya que toda actividad implica control.

## **2.6. Manejo y control de las emociones**

Perder el control es fácil de detectar, se experimenta una desagradable sensación de molestia y destemplanza; ya que no sabe como reaccionará, que va a decir, ni lo que hará con la expresión facial; lidiar con las emociones y sus consecuencias (Wood, R. y Tolley, H. 2006).

El perder el control es una vivencia común que la mayoría de las personas en al menos una ocasión ha mostrado debido a que no todas las personas llegan a desarrollar la capacidad de control sobre sí mismos.

A pesar de que el hombre ha sido capaz de fomentar la habilidad de controlar el ambiente; haciendo uso de herramientas para tener todas las comodidades que brinda la vida moderna y superar las tempestades de la naturaleza como frío, calor, lluvia etc. Sin embargo el control sobre sí mismo se ha vuelto un reto personal para cada individuo, por lo que se ha adquirido el conocimiento y los medios para modificarlo (Thorensen, E., J, M.1981).

El término de control de impulsos no ha sido utilizado frecuentemente pero se hace referencia a éste mediante vocablos como autorregulación, autodominio o autodirección; manejo de emociones y autocontrol para denominar la capacidad o habilidad para encontrar la manera de controlar y dirigir los impulsos y estados de ánimo, canalizándolos de forma útil.

El vocablo de autocontrol es utilizado para hacer alusión a la capacidad consciente de regulación y control de los propios impulsos y reacciones, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional que supone una serie de técnicas como la relajación.

El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

El hecho de posponer la gratificación y suprimir el impulso permite obtener el control de sí mismo y que de inmediato lo pone en ventaja sobre todos aquellos cuyo instinto es buscar la satisfacción instantánea.

Tal vez un buen ejemplo es la narración que Goleman, D. (2003) refiere sobre un estudio realizado en niños pequeños donde se les ofrecía una recompensa doble si lograban esperar un tiempo determinado, pero si no lograban esperar el tiempo pactado se les daría una recompensa menor. Posterior a este ejercicio se dio seguimiento a los niños que participaron y los resultados indicaron que aquellos niños que lograron esperar su recompensa desarrollaron aptitudes que les permitieron desempeñarse de forma adecuada en todos sus ámbitos, por el contrario de aquellos niños que no esperaron por la recompensa mayor tuvieron serios problemas en su desarrollo.

Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

Por ejemplo Calle, A. (2000) nos menciona que en el trabajo se puede presentar una situación que ponga de manifiesto una respuesta emocional inadecuada, como puede ser que su jefe lo llame para verlo en su oficina, usted puede inmediatamente plantearse varias razones que supone pueden haberlo metido en un lio, como la molestia o descontento por el reporte que acaba de entregar. En este momento ya se encuentra preparado para actuar (molesto, agresivo, hostil, preocupado, etc.). Pero si usted actuara muy molesto y se comportara groseramente, con esta conducta no obtendría ningún beneficio, pero si por el contrario se calmara primero y se acercara a preguntar cuales fueron sus errores se mostraría profesional y obtendría mejoras en su trabajo.

Esta capacidad facilita la realización de tareas, ya que el hecho de no centrarse en los problemas y seguir adelante controlando lo que siente. Es una forma de actuar concienzuda e integral al asumir la responsabilidad del desempeño personal.

Plantea que pueden existir diversas situaciones que amenazan la seguridad de una persona pero si se manejan adecuadamente no tienen por qué tener mayores complicaciones.

Esto no implica que no se exprese la emoción que se sienta en el momento, ésta se sigue experimentando, lo que cambia es el encauzamiento constructivo de lo que se siente.

Al respecto se deben de tener en consideración dos concepciones sobre este término:

Las concepciones tradicionales que hacen hincapié en la fuerza de voluntad en donde ésta permite a la persona tener el control de sus propios actos; el error de esta concepción se debe a que se emplea una conducta para determinar el estado interno como la fuerza de voluntad y ésta a su vez explica a la conducta original. Donde se dice que se tiene o no se tiene esta cualidad resulta simplista y poco útil.

Y las concepciones behavioristas funcionales centrados en la relación entre la conducta y el ambiente.

Indican como a base de su estudio los conocimientos y factores que están presentes en una situación, la persona discrimina entre pautas y causas de su conducta. O bien como explica Levine 1973 (citado en Thorensen, E., J, M. 1981) etiquetas regulatorias es decir una forma de actuar que tiene consigo un grado de esfuerzo consciente para que sea considerado como autocontrol.

Conocer las situaciones y las consecuencias que le siguen para ejercer el autocontrol, el individuo debe comprender que factores influyen en sus actos y como puede modificarlos para provocar los cambios que desea.

Kelly 1955 (citado en Thorensen, E., J, M. 1981) expresa por tanto que es necesaria la comprensión de sí mismo; requiere que el propio individuo se convierta en su propio científico, observar la situación que vive, registrando y analizando los datos. Conocer y usar las técnicas para modificar situaciones concretas y determinar si se ha llegado al resultado deseado y en esta medida hace modificaciones para obtener la meta.

Las teorías behavioristas presentan un interés científico por el término que se conoce como autocontrol, se debe a que se quieren identificar los procesos que lo componen y también los medios para enseñar el autocontrol.

La importancia que tiene el control sobre sí mismo se debe en primera instancia a que es considerada como una virtud, ya que no todas las personas logran manejar sus estados emocionales y situaciones de supervivencia (característica que permite al ser humano sobrevivir, ya que si no controlara ciertos hábitos estos menguarían su salud y posiblemente causarían daños o su muerte).

La capacidad para controlar las propias acciones en ausencia de restricciones externas, de carácter inmediato, de aplazar o renunciar a gratificaciones, de soportar un dolor inevitable, de regirse a uno mismo, suele considerarse como una de las características propias que definen a una persona inteligente ( Thorensen, E., J, M. 1981).

Además de cualidades de supervivencia otros estudios realizados por Khan (1994) demuestran que el control es un indicador importante en el índice de mortalidad y bienestar psicológico.

Y es que el poco control de impulsos no sólo afecta de forma física sino también mental. Por lo que podemos encontrar en el DSMIV-TR (2002) un apartado en el cual se aprecian los trastornos relacionados con el control de impulsos en los que se encuentra a un grupo de perturbaciones de etiología desconocida que se caracterizan por:

Acciones irresistibles (el sujeto no puede resistirse al impulso o tentación de llevar a cabo acciones perjudiciales para él o los demás). El individuo percibe una sensación de tensión o activación interior antes de cometer el acto y posteriormente experimenta placer, gratificación o liberación al momento de llevarlo a cabo. Tras la acción puede o no haber arrepentimiento, culpa o autorreproches.

En este apartado se incluyen trastornos como:

- Trastorno explosivo intermitente: Caracterizado por episodios aislados de falta de control de impulsos agresivos (agresiones serias, destrucción de la propiedad, etc.) que se manifiestan con ataques de ira desproporcionados. Se instauran en minutos u horas y pueden remitir espontáneamente. Posteriormente suele haber arrepentimiento o autorreproche.
- Cleptomanía: El impulso irresistible de robar objetos no necesariamente necesarios o de valor; en donde el robo no es premeditado.
- Piromanía: Patrón comportamental que lleva al individuo a provocar incendios por placer, gratificación o liberación de tensión. Existiendo una fascinación por el fuego y tratándose de acciones deliberadas y premeditadas.
- Juego patológico: Conducta de juego persistente, recurrente con una creciente necesidad de jugar. Que produce disfunción psicosocial, familiar y económica.

- Tricotilomanía: Patología caracterizada por un comportamiento recurrente de arrancarse el propio cabello por simple placer, gratificación o liberación de tensión que provoca una perceptible pérdida de cabello.
- Trastorno de control de Impulsos no especificado: Codificación de los trastornos del control de impulsos que no cumplen otros criterios en otras secciones del manual.

Cada uno de estos trastornos tiene gran repercusión en la vida de la persona que los presenta, por lo que es necesario control de los impulsos, sentir la emoción adecuada proporcionada a las circunstancias, mantener bajo control las emociones perturbadoras.

Como ya se ha mencionado no es evitar las emociones desagradables. Sino de la manifestación equilibrada entre la emoción y la acción que requiere de constancia ya que toda actividad implica control.

## **2.7. Modelos de autorregulación**

Los modelos de control basados en los principios de la inteligencia emocional explican que la autorregulación emocional se englobaría dentro de un proceso general, un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico.

Una de las formas en que se puede controlar las emociones es controlando la conducta. Un primer paso que se podía seguir es el conocimiento de las raíces emocionales, revisar las conductas que se tienen. Ya que se es más consciente de los comportamientos, por ejemplo, cuando se eleva el tono de voz como una respuesta de enfado.

Para gestionar las emociones es necesario entender el coste que tiene conducta negativa como la ansiedad o el estrés.

Y comprender cuales son los detonantes únicos para la persona; por ejemplo que situaciones lo enojan, irritan o lo ponen feliz; como último punto

se pide que se reflexione sobre la conducta y las actividades que pudieran ser un buen mecanismo de apoyo para controlarse.

Así como la previsión de los impulsos inútiles y malos hábitos antes de verse influenciados por ellos.

Son algunos puntos que se consideran en los modelos de control.

En contraparte los modelos de control behaviorista explica (Ulrich, R., Stanchnik, T. Mabry, J. 1972) el control del comportamiento humano no puede estar basado en una sucesión de reglas que puedan ser aplicadas, sino un sistema técnico basado en la investigación de laboratorio, sustentado en el condicionamiento adecuado a la conducta en la que se tendrá que saber por qué se adquiere y se mantiene para posteriormente eliminarla.

Existe una variedad de modelos de autocontrol que deben ser tomados en cuenta a la hora de querer poner en marcha mecanismos de control.

Bonano (citado en Madrid López, R.I. 2000) expone un modelo de autorregulación emocional que se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional (que conceptualizar en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales).

En este sentido, Vallés y Vallés (citado en Madrid López, R.I. 2000) señalan que puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico) la regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta.

Por tanto, la autorregulación emocional no sería sino un sistema de control que supervisaría la experiencia emocional para ajustarse a metas que serán un punto de referencia para iniciar el proceso de regulación.

## 1. Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional.

Este modelo propuesto por Bonano (citado en Madrid López, R.I. 2000) señala tres categorías generales de actividad autoregulatoria:

- a. Regulación de Control: Se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido instigadas. Dentro de esta categoría se incluyen mecanismos como: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.
- b. Regulación Anticipatoria: Si la homeostasis está satisfecha en el momento, el siguiente paso es anticipar los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Dentro de esta categoría se utilizarían los siguientes elementos de expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.
- c. Regulación Exploratoria: En el caso que no se tenga una necesidad inmediata o pendiente se puede involucrar actividades exploratorias que permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener la homeostasis emocional. Algunas de estas actividades pueden ser: entretenimiento, actividades, escribir sobre emociones.

Otro modelo que se puede utilizar es el propuesto por Higgins, Grant y Shah 1999 (citado en Madrid López, R.I. 2000) quienes parten de la idea de que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación esté funcionando.

## 2.- Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales.

Estos autores señalan tres principios fundamentales implicados en la autoregulación emocional:

- a. Anticipación regulatoria: plantea que las personas se basan en la experiencia previa, la gente puede anticipar el placer o malestar futuro. De esta forma, imaginar un suceso placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.
- b. Referencia regulatoria: Ante una misma situación, posteriormente se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo. Por ejemplo, si dos personas desean casarse, una de ella puede anticipar el placer que significaría estar casados, mientras que la otra persona podría imaginar el malestar que les produciría no casarse. Por tanto, la motivación sería la misma, pero una de ellas estaría movida por un punto de referencia positivo y la otra por un punto de vista negativo.
- c. Enfoque regulatorio: Los autores hacen una distinción entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por tanto, se distingue entre dos diferentes tipo de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones en contraparte por las responsabilidades y prevención.

Ya hemos visto diferentes modelos de Inteligencia Emocional enfocados en la habilidad de control de impulsos o autocontrol son un complemento entre el manejo de las conductas y emociones que se han propuesto el beneficio de la persona para que logre mantener un equilibrio en diferentes aspectos de su vida.

**CAPÍTULO III.**  
**EL ESTRÉS**

## **CAPÍTULO III.**

### **EL ESTRÉS**

El ser humano busca constantemente el equilibrio en su vida ya sea en el trabajo, situación personal, salud, educación etc. Las exigencias actuales influyen en el ritmo de vida, se busca un rendimiento adecuado en menor tiempo, cumplimiento y efectividad.

Si estos requerimientos sobrepasan los medios con los que cuenta una persona para cubrir sus exigencias, estará en desequilibrio y probablemente experimente estrés.

Y es que el estrés es conocida como “la plaga del siglo XXI” ya que se ha convertido en una de las palabras más utilizadas en el vocabulario de muchas personas y es debido a que se le atribuye la causa de diversas enfermedades y malestares en la población, asociada principalmente a aspectos negativos en la mayoría de las situaciones; sin embargo es un elemento necesario para enfrentar diversas condiciones e incluso adaptarse...“es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en principio resultan amenazantes, consistiendo básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder enfrentar tales demandas”... (Buceta, J.M. y Bueno, A.M. 2001).

Así a pesar de la diversidad de problemas, que se pueden plantear a los individuos, el cuerpo reacciona en ciertos aspectos siguiendo un modelo estereotipado, por medio de cambios biológicos; siendo vías comunes que sirven para adaptarse a las condiciones exteriores y mantener la vida.

#### **1.1. El estrés**

Es difícil establecer las fechas exactas de la aparición del término estrés ya que ha sufrido numerosos cambios conceptuales debido a la falta de un consenso en su definición.

El estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy distintas: en ocasiones refiriéndose a situaciones problemáticas en las que se

está en crisis, o a las respuestas del individuo, incluso a la interacción entre ambas y otros factores.

El concepto etimológico de la palabra estrés se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión (Cordero M.I. 2001), en el idioma inglés, el término estrés equivale a una carga o fuerza externa. Mientras que en mecánica, el estrés está referido a la fuerza o resistencia interna suscitada por fuerzas o cargas externas de diferentes niveles e intensidades.

En medicina o psicología el término estrés hace referencia a la interacción entre fuerzas internas y externas del individuo que se han sido modificadas por su experiencia; además se toma en cuenta la magnitud de la fuerza externa a la que el sujeto está expuesto y su capacidad para hacer frente a los cambios que le originan estos sucesos (De la Fuente, R. ,2007).

Fue el Doctor Hans Selye (1930), el cual a base de sus estudios y propuestas se le considera el padre del concepto estrés, mediante su observación de los enfermos a los que estudiaba, se percató de que presentaban una sintomatología habitual que consistía en padecimientos como: cansancio, pérdida del apetito, disminución de la masa corporal, debilidad, etc. Gracias a sus observaciones definió al estrés como...“la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él. Dicha respuesta produce un estado de desequilibrio corporal, ocasionado por un estímulo, al que nombro estresor”... (citado en Guillen, G. C. y Guil B. A., 2000).

Los avances en este campo siguieron dándose y fue Engel (1962) quien definió al estrés psicológico como el proceso que tiene su origen tanto en el ambiente exterior como el interior de una persona que implica un premio o exigencia sobre el organismo y cuya resolución o manejo requiere el esfuerzo de los mecanismos psicológicos de defensa, antes de que sea activado ningún otro sistema (Guillen, G. C. y Guil B. A., 2000).

Las aportaciones que nos han dejado algunos autores como los ya mencionados han ayudado a fundar lo que hoy conocemos como “la enfermedad del siglo”, sin embargo no se ha llegado al consenso del término por lo que es difícil unificar la concepción del estrés.

Un número considerable de personas relacionan el término estrés con aspectos negativos o de enfermedad, por los efectos y consecuencias que traen para su bienestar a partir de la vivencia de situaciones prolongadas que el estrés que puede causar sobre el organismo (Cordero M.I. 2001).

El concepto es discutido aun de forma amplia por aquellos estudiosos dedicados al cuidado de la salud y su estudio ha sido trasladado también en economía, política, negocios y educación (Lazarus, R. 1999).

En el campo de la salud mental es necesario mencionar la clasificación del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales. Texto Revisado DSM-VI TR (2002) que nos indica que el estrés se encuentra clasificado entre los trastornos de ansiedad del cual se identifican dos tipos: trastorno de estrés agudo y trastorno de estrés postraumático que posteriormente se abordarán.

Teniendo estas definiciones, el estrés es entendido como una sobrecarga que exige un esfuerzo adaptativo por parte del individuo, sobrecarga que interactúa con una serie de variables modificadoras (capacidad del individuo, personalidad, estilo de afrontamiento, soporte social, etc.) (Guillen, G. C. y Guil B. A. ,2000), siendo causado por un estresante que hace referencia al agente que produce estrés en un momento dado.

El estrés a su vez abarca una serie de procesos que serán abordados para entenderlo; ya que este puede ser definido por tres variables que se mencionarán a continuación; el estrés como estímulo ( fuerza que actúa sobre el organismo que tiene como consecuencia la generación de tensión), como respuesta(reacción psicofisiológica que se manifiesta ante algún estresor ), o

mediante el paradigma estímulo-respuesta (estará referido por la interacción de los estímulos medio ambientales y la respuesta idiosincrática del sujeto).

Es necesario mencionar también que el estrés se presenta en tres diferentes formas, a nivel cognitivo, fisiológico y conductual.

A nivel cognitivo se presenta un evento estresante la persona emite una respuesta que implica una valoración constante acerca del significado de la situación, las posibles consecuencias ya sean positivas o negativas de lo que está ocurriendo.

Esta conceptualización de la evaluación cognitiva ante los acontecimientos ha estado determinada por la propuesta de Lazarus, R., 1999 (citado en Crespo, M. y Labrador F.J. 2004, p.p. 40), en la que se diferencian tres tipos básicos de valoración:

1. Evaluación primaria: es la evaluación inicial que hace el sujeto ante las demandas que genera una situación, la persona jerarquiza el acontecimiento que se está presentando, en función de la trascendencia que pueda tener para su bienestar, pudiendo ser desde irrelevante hasta estresante.
2. Evaluación secundaria: implica la valoración de los recursos que requiere la persona para poner en marcha las conductas adecuadas para afrontar la situación que le genera estrés.

El organismo como menciona Crespo, M. y Labrador F.J. (2004) valora la situación en relación con sus propias habilidades y capacidades, estimando las posibilidades acerca de lo que debe hacer, el lugar, y el momento más óptimo.

El resultado de esta evaluación está determinado por la evaluación primaria, pero también por las conductas o habilidades para afrontar las situaciones de las que disponga la persona, también dependerá del modo en que la persona entiende el acontecimiento.

3. Organización de la acción: a partir de la evaluación de las demandas del medio (evaluación primaria) y de los recursos de los que dispone la persona para hacerles frente (evaluación secundaria), el sujeto determina cual debe ser su comportamiento para afrontar tales demandas.

En primera instancia el sujeto presentara una conducta motora que será necesaria para la movilización de sus recursos (cognitivos, fisiológicos, materiales, etc.).

No obstante el sujeto también, considerará las propiedades del estresor tales como su duración, la intensidad y a quién o a quiénes afectará n.

La persona en algunas ocasiones no hace estas evaluaciones, actúa de forma casi automática debido a situaciones de urgencia e incluso a bloqueos emocionales, que generan una respuesta poco adecuada y traen consigo otras complicaciones.

Cuando un estímulo es importante para el sujeto, provocará una respuesta afectiva generalizada que llamará a los recursos de procesamiento controlado para la posterior evaluación del estímulo, provocando al mismo tiempo el inicio de la movilización de una respuesta. Implicando un posterior procesamiento cognitivo, más lento y deliberado, produciendo la identificación consciente del estímulo, que tiene lugar sobre un fondo de activación afectiva y fisiológica, que puede dar cuenta del carácter involuntario de emociones fuertes y tener así una conducta.

A nivel fisiológico el estrés esta caracterizado por un aumento en la activación del organismo, que lo prepara para hacer frente a las demandas que se le presenten, este término es conocido por el nombre de síndrome de adaptación general (SGA) mencionado por el Doctor Hans Selye (1930), y en el que identifica tres fases: reacción de alarma, estadio de resistencia y estadio de agotamiento (Wheatley D. 1985).

La primera respuesta que presenta el organismo ante la manifestación de peligro se refiere al reconocimiento de la amenaza o acción de alarma, la cual es un medio de defensa, en la que el organismo responde ante este suceso, y que al mismo tiempo prepara al sujeto para movilizarse ante cualquier riesgo (De Mezerville G. 2004).

Existiendo una reacción inmediata del sistema neuroendócrino que prepara al cuerpo del sujeto para una intensa actividad corporal que por medio de la segregación de hormonas genera la aceleración del pulso, aumento del ritmo respiratorio, y produciendo finalmente una reacción casi inmediata.

En este sentido ya se ha puesto en marcha el nivel conductual que se constituye por los comportamientos o estrategias de afrontamiento donde se desarrollan mecanismos para actuar ante la situación, a modo general se pueden presentar tres tipos básicos de respuesta: enfrentamiento, huida o evitación y por último pasividad o inhibición.

De esta forma el cuerpo se prepara en cuestión de segundos para emitir una respuesta, produciendo cambios internos que reducirán pérdidas en uno u otro caso. Se distinguen tres tipos básicos de respuesta que genera el estrés, enfrentamiento (ataque), huida (evitación) o inhibición (colapso). Las respuestas de enfrentamiento y huida son considerados como medios activos de afrontamiento que implicarán una respuesta física y por ende una activación fisiológica producirán en el sujeto, la pérdida de energía hasta que el organismo lo considere necesario, si la situación se resuelve con éxito, el cuerpo se recuperará con normalidad de este esfuerzo.

Cuando el estrés perdura se presenta la segunda fase o de "resistencia", que muestra la repetición de la fase de alarma; donde el sujeto reacciona adaptándose al esfuerzo requerido, ya sea adaptándose al clima, hora, temperatura, etc. En esta fase el organismo trata de adecuarse a su nueva condición y mantener un funcionamiento óptimo, aunque éste no lo logrará, en cambio si obtendrá una disminución en la calidad de vida por lo que

se puede decir que el organismo dejará de funcionar más rápido que aquel que no está bajo la carga de estrés tan pesada (De Mezerville G. 2004).

Los efectos secundarios de la fase de alarma en forma repetida, pueden traer consigo daños en su funcionamiento ergonómico y energético del cuerpo humano; la forma de percepción, ya que esta será modificada, pues muchas limitantes constantes serán agregadas a otras anteriores. Algunas de las molestias que puede presentar una persona son: dolor de cabeza ocasional o recurrente, alteraciones en el sueño, falta de concentración, aumento en la ingesta de bebidas alcohólicas o tabaco, variabilidad en la ingesta de alimentos, problemas en el aparato circulatorio, contracturas musculares, alteraciones del aparato digestivo, pesimismo, sensación de fracaso, entre otros.

Si la superación del estrés no se alcanza se presenta la fase de agotamiento, en la que el organismo pierde su capacidad de activación por lo que el cuerpo del sujeto no podrá continuar con el esfuerzo demandado.

El resultado del agotamiento trae consigo consecuencias negativas como pérdida del equilibrio interno, disminución del sistema inmune y por ende la presencia de la enfermedad en ocasiones muy extremas la vida del sujeto puede correr peligro, aunque en general con descanso suficiente se puede recuperar parcialmente aunque con secuelas derivadas del colapso sufrido; pudiéndose desencadenar úlceras pépticas, atrofia de los tejidos del sistema inmunitario, derrames cerebrales, hipertensión, úlceras, infarto, cáncer, infecciones, etc. (De Mezerville G. 2004).

El estrés se ha convertido en un mal común debido a las recurrentes presiones del exterior (estresores). Así cuando este malestar se vuelve relativamente constante se dice que es crónico. Las circunstancias, llevarán al organismo a presentar conductas adaptativas que pueden producir una sobreactuación, llevándolo a tener alteraciones en la regulación de los sistemas fisiológicos que actúan cuando se presenta el estrés. Al ocurrir esto el organismo reaccionará intentando alcanzar nuevos reajustes, sin regresar a un

equilibrio homeostático, sino alcanzando nuevos estados de equilibrio variable a través de mecanismos alostáticos (procesos de adaptación puestos en marcha en el organismo ante las situaciones de estrés, con el objeto de conseguir la homeostasis).

Como se puede apreciar el proceso del estrés es complicado; sin embargo en ocasiones no se cuenta con la capacidad para conocer los cambios internos y por consiguiente se tiene una respuesta poco adecuada como lo que sucede en general con la población; tendiente a actuar de forma impulsiva o de forma rápida debido al nivel de requerimiento que se vive hoy en día, lo cual muchas veces causa respuestas conductuales erróneas, que a su vez aumentan los niveles de estrés ya que no se sabe cómo responder ante las exigencias de la vida diaria.

De acuerdo con el DSM-IV-TR (2002) el estrés se trata de un trastorno común cuyas tasas de prevalencia varían considerablemente en función de la población estudiada así como también el método de evaluación utilizado y a partir de la diferenciación de los dos niveles del estrés.

Encontrando que los estudios basados en la población general revelan que las tasas de prevalencia para el trastorno por estrés postraumático se presenta en el 8% de la población de adultos en los Estados Unidos siendo el único referente de la prevalencia de este padecimiento. Por otra parte los estudios realizados en individuos en situación de riesgo muestran resultados variables entre los supervivientes de violación, combate militar, cautiva y genocidio.

La prevalencia del estrés agudo se presenta cuando la población ha sido expuesta a acontecimientos traumáticos de carácter extremo que dependen de la intensidad y persistencia de la presentación de una situación traumática.

Sin embargo la prevalencia del trastorno por estrés agudo en la población general se desconoce pero en los pocos estudios se han encontrado porcentajes que oscilan entre el 14 y 33% de los individuos expuestos a un traumatismo grave (un accidente de tiroteo, ser víctima de tiroteo, etc.). Lo que indica que el estrés estará relacionado con las condiciones de vida de los sujetos y así aunque algunos acontecimientos pueden ser percibidos como estresantes la intensidad y su respuesta que se presentan tienen consecuencias diferentes para cada persona. Por lo que, a continuación, se abordara el tema de los estresores.

### **3.2. Los estresores**

En los estudios de psicología el estrés es visto como un estímulo. Los estímulos que percibe un sujeto de forma cotidiana son generadores de estrés. Así estos acontecimientos son conocidos como estresores, menciona De Mezerville G. (2004).

Las causas del estrés pueden ser diversas desde acontecimientos diarios que vive la persona hasta situaciones extraordinarias e incluso los propios pensamientos y sentimientos de la misma persona.

Lazarus y Cohen 1997 (citado en De Mezerville G. 2004) identifican tres tipos de acontecimientos considerados como principales causantes de estrés: cambios mayores, que hacen referencia a cataclismos y afectan a un gran número de personas, considerados estresantes de forma universal y situados fuera de cualquier tipo de control, se incluyen en este grupo los desastres naturales.

Un claro ejemplo de estos estresores son los temblores, huracanes, tormentas, tornados, etc. Así como también las catástrofes producidas por el hombre, tales como la guerra, el encarcelamiento, etc.

El segundo grupo de estresores se refiere a los cambios mayores que afectan sólo a una persona o a unas pocas, tal es el caso de la muerte de un ser querido, enfermedad incapacitante, violación etc.

Y finalmente los ajetreos diarios, se trata de demandas que se repiten en el quehacer cotidiano como el tráfico, fumar, discutir con la pareja, etc. Aunque estos estímulos se presentan a diario llegan a ser menos impactantes que los otros estresores pueden afectar de forma directa el proceso de adaptación y conservación de la salud de la persona, ya que al estar expuestos por un largo plazo puede provocar un estrés agudo y dar paso a otras patologías teniendo como origen el estrés.

El Dr. Soly Bensabatb 1984 (citado en De Mezerville G. 2004) divide los estresores en tres subgrupos:

**Factores psicoemocionales:** Todas las situaciones o estímulos que no causan el estrés sino que mediante la interpretación cognitiva la persona les asigna esta cualidad provocando emociones intensas, ya sean agradables o desagradables.

**Factores físicos:** estos pueden ser considerados el hambre, la enfermedad, el agotamiento por cansancio acumulado, el calor o el frío en exceso, los cambios climáticos severos, la contaminación, el ruido ambiental excesivo, el desequilibrio en el ritmo biológico causado por el ruido nocturno, condiciones laborales, etc.

**Factores biológicos:** siendo determinados cambios bioquímicos o eléctricos que disparan a respuesta del estrés aquellos representados por la consumo de cigarro, exposición al frío o calor , subalimentación o la sobrealimentación, y los desequilibrios alimentarios caracterizados por azúcares, grasas, etc. Lo que produce un desequilibrio homeostático (tendencia de los organismos a restablecer un equilibrio una vez que este ha sido alterado por factores que suscitan cambios en su entorno a nivel fisiológico).

Y es que sin duda alguna todos los estímulos provenientes del medio ambiente provocan ciertas conductas y pensamientos en los seres humanos, así como también nosotros influimos para que estos a su vez existan y nos estresen. Para una mejor comprensión de estos estresores, se explicarán de antemano que existen diferentes tipos de ellos.

Eventos estresores normales: son todas aquellas necesidades y demandas de la vida diaria. Situaciones cotidianas determinadas o inespecíficas que causan estrés. Por lo que estos estresores se viven constantemente y difícilmente pueden ser evitados.

Los eventos estresores normales en sí mismos no deberían de constituir una amenaza para la vida. Lo que hay que evitar es la intensidad o repetición excesiva de tales eventos productores de estrés negativo.

Eventos estresores especiales: son cambios evolutivos que implican nuevas exigencias que generan los periodos transicionales, estos cambios ocurren a todo el mundo, aunque no sucedan todo el tiempo en la vida de las personas, requieren de un proceso de adaptación al estrés, debido a las particularidades que presentan de manera relativamente previsible ciertos periodos de la vida, por lo que ocasiona a menudo crisis en el desarrollo y problemas de ajuste durante las transiciones de los ciclos vitales.

Cuando llega el periodo de la vejez y con ello cambios físicos y maduración mental se exige en la persona ciertas conductas a las cuales no se estaba acostumbrado. En general, la sociedad espera que la persona ya no actúe en forma infantil, lo que implica de su parte un proceso de adaptación para responder mejor a tales expectativas. En cualquier caso, el organismo de cada persona deberá asimilar, localmente, requerimientos diferentes a los que estaba habituado a experimentar en etapas anteriores.

Los cambios evolutivos y los distintos ajustes transicionales a los que se debe enfrentar una persona en ciertos momentos de la vida, requieren de una determinada respuesta adaptativa. Estas crisis pese a ser un desafío para la

persona permiten desarrollar nuevas áreas de capacidad y de fortaleza de manera personal.

Eventos estresores extraordinarios: Serán situaciones caracterizadas por su imprevisibilidad, de naturaleza dramática por lo que ocasionan reacciones graves que pueden llevar a trastornos de adaptación (De Mezerville G. 2004).

Situaciones como divorcio, desempleo o muertes de un ser querido son catalogadas como estresores importantes para el psicólogo Charles G. Morris ya que crean problemas de ajuste para la persona, pudiendo originar además síntomas incapacitantes largo tiempo después de que el estresor ha desaparecido (citado en De Mezerville G. 2004).

A pesar de que una persona sea poseedora de diversas capacidades o habilidades difícilmente podrá evitar la ocurrencia ocasional de acontecimientos que le afectaran. Pero el tener recursos de adaptación le permitirán enfrentar de manera efectiva la mayoría de las problemáticas que se le presenten.

Para que un estímulo sea considerado como estresor tendrá que contar con algunas características básicas que determinaran si en realidad cuentan con la propiedad para estresar.

Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (2001) menciona que las situaciones que pueden llegar a estresar son todas aquellas realidades que: amenazan la seguridad de las personas, atentan contra los propios principios, valores y creencias, que pongan en riesgo la propia intimidad; exigen un sobreesfuerzo, así también la realización de tareas monótonas, aburridas o poco interesantes o gratificantes serán consideradas en este rubro.

Es difícil poder generalizar al estrés como generador de malestares o por sus efectos negativos, el estrés es indispensable para la supervivencia pero sus efectos positivos no son distinguidos por la población.

### 3.3. Tipos de estrés

Como se mencionó el estrés es una sobrecarga que exige un esfuerzo adaptativo por parte del individuo, en ese sentido actúa como factor motivador o desmotivador según sea el caso, y es que sin duda alguna del estrés depende el alcance de los objetivos planteados, sin las presiones de la vida quedaríamos estáticos, no obstante también puede ser perturbador pero de cada quien depende aprender a afrontar el estrés y convertirlo de negativo a positivo, ahora bien analizaremos cada uno de los tipos de estrés.

Hans Selye (1930) diferencia entre distrés y eustrés:

El eustrés es de tipo cognitivo, ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiarían a la comunidad, y se dice que es compatible o que protege la salud del individuo.

Diestre, A. (2001) menciona que al ser una respuesta química del organismo para que se adapte y armonice con las normas fisiológicas del individuo sin tener consecuencias, ya que esta respuesta puede ser canalizada y controlada.

El estrés positivo o eustrés, se relaciona con las impresiones del mundo externo y del interior que mantienen el equilibrio orgánico, de hecho las respuestas del organismo se hacen en armonía, con naturalidad y sin consecuencias desagradables, pues se adaptan a las capacidades físicas y psicológicas de la persona, de este modo el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras por lo que el eustrés no genera malestares sino que además facilita la realizaciones de las labores diarias además de estimular la toma de decisiones apropiadas que le permiten a la persona desarrollar sus objetivos.

Espinosa, A.S. y Quintana Z.L. (2010) mencionan que las situaciones que pueden generar el eustrés son por ejemplo el éxito profesional o laboral, reconocimiento por un buen trabajo, reuniones con gente que resulta simpática

o agradable, buenas calificaciones, muestras de simpatía o respeto, ascenso laboral, apoyo familiar, entre otros.

Por otra parte el estrés negativo o distrés será aquel en el que la persona reaccionara ante las exigencias de una demanda intensa y prolongada, ya sea agradable o desagradable, resultando un esfuerzo excesivo que supera la capacidad de resistencia y ajuste del organismo, por lo que estará en desequilibrio.

La palabra distrés, en una adaptación directa del término utilizado en inglés, *distress* que significa angustia.

El distrés se podría definir como el estrés desagradable ya que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la presión. Que genera desorganización en las funciones fisiológicas de una persona produciéndole, hiperactividad, contracción muscular, somatizaciones, envejecimiento prematuro orgánico, etc. (Gates B., Gear J. y Wray J. 2000).

Por otra parte, una clasificación diferente que se hace del estrés se encuentra localizada en el DSM-VI TR (2002) que como ya se menciona hace alusión a dos niveles que retomaremos a continuación.

El primer nivel se refiere al estrés postraumático que se caracteriza por ser una respuesta tardía o atrasada a un acontecimiento estresante ya sea una situación breve o duradera de naturaleza amenazante o catastrófica, siendo sucesos tales como desastres naturales, raptos, asaltos, combates o bombardeos militares; un claro ejemplo de las posibles situaciones que desencadenen este trastorno que causarán por sí mismo malestar en casi cualquier persona.

Los síntomas característicos incluyen la reexperimentación del acontecimiento traumático con síntomas de activación y evitación frente a la situación o estímulos relacionados con el trauma, disminución de respuesta al mundo exterior, retraimiento y diversos síntomas vegetativos, disfóricos o de la esfera cognitiva.

Así también la persona afectada puede sentirse atormentada por recuerdos vívidos y fácilmente evocables del suceso traumático o por sueños o pesadillas de contenido similar, siendo posible que los síntomas inicien inmediatamente o poco después del trauma, que se mantengan latentes por meses o hasta años que se tipifican dependiendo el lapso del tiempo en el que se mantienen los síntomas podemos encontrar un estrés postraumático: agudo (duración de los síntomas inferior a tres meses), crónico (duración de los síntomas igual o superior a los tres meses), de inicio demorado (indica que entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo seis meses).

El diagnóstico también indica que este trastorno puede iniciarse a cualquier edad y que inicialmente presenta características de estrés agudo. Donde la mitad de los casos tiene una recuperación completa en los tres primeros meses, en otras ocasiones pueden persistir algunos síntomas más allá de los doce meses posteriores al evento traumático.

El segundo tipo de estrés se conoce como trastorno por estrés agudo y se refiere a una perturbación transitoria de una gravedad significativa que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días. Donde el agente estresante puede ser una experiencia traumática devastadora que implica una amenaza seria a la seguridad o integridad física del enfermo o de personas queridas. Caracterizado por síntomas parecidos al trastorno de estrés postraumático que aparecen inmediatamente después a un acontecimiento altamente traumático.

Este trastorno se cataloga como grave y los síntomas que puede presentar una persona varían mucho, lo más característico es que incluyan, en un periodo inicial, un estado de embotamiento con alguna reducción de consciencia, alteración de la atención, incapacidad para asimilar estímulos y desorientación.

La prevalencia de este trastorno se presenta en la población expuesta a acontecimientos traumáticos de carácter extremo dependiendo de la intensidad y persistencia y el grado de exposición a éste.

El curso de este padecimiento presenta los síntomas de forma inmediata al trauma o durante éste; y cuando los síntomas llegaran a persistir más de un mes puede indicar un diagnóstico por trastorno postraumático si cumple con los criterios.

Lamentablemente la mayor parte de la población reconoce los efectos negativos del estrés y no logra experimentar los positivos.

No todas las personas responden de la misma forma al estrés y más cuando no comparten las mismas características ya que todos somos únicos, pero en cada etapa de la vida se presentan situaciones especiales que resultan estresantes independientemente de nuestras individualidades.

### **3.4. El estrés en las etapas de la vida**

Es sabido que una gran parte de la población manifiesta estrés. Pero también existen características y situaciones que se presentan dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentren. Las personas responden de forma diferente ante el estrés dependiendo de su edad.

Se pensaría que un niño no tiene motivos para estresarse sin embargo se ha detectado la presencia de estrés en esta población.

Estando el estrés representado en el periodo de la infancia por la respuesta ante situaciones que el niño no puede controlar y que implican una adaptación, aunque se cree que este periodo está diferenciado por una constante manifestación de felicidad, en muchos casos no sucede así; al ser una etapa en la que se cimientan las cualidades emocionales, se identifican problemáticas en dos áreas principales; la familiar representada por el divorcio o separación de los padres, duelo por la muerte de uno o ambos

padres, maltrato físico, abusos sexuales e incluso el nacimiento de un nuevo integrante en la familia.

El otro ámbito siendo el escolar está representado por el cambio a un nuevo grado que posiblemente afectará su rendimiento académico siendo más notable en los niños que en las niñas, un examen en el colegio, hablar en público u olvidar hacer una tarea o trabajo, ser molestado por niños mayores, terminar sus trabajos más tarde que los demás, ser ridiculizado en clase, cambiarse de salón o escuela, llegar tarde a la escuela, generarán estrés en el menor y es lógico ya que la vida del niño gira en torno a estas situaciones.

Produciendo en él tristeza, enfado, incredulidad y preguntas constantes por la situación que le está afectando.

Pero no es la única etapa en la que se sufre estrés, según diversos estudios psicológicos, una de las épocas en la vida de los humanos en las que se está sometido a situaciones de estrés es durante la adolescencia, y es que la transición de infancia a la adultez suele ser muy complicada. Sobre todo porque el adolescente empieza a vivir situaciones propias de una persona mayor, sin tener todavía los recursos necesarios para superarlas con éxito.

En la adolescencia se viven otro tipo de experiencias que pueden traer como resultado estrés, entre ellas podemos diferenciar la interacción en el grupo social ya que las críticas en la "forma de ser" y aspecto físico resultan relevantes para el sujeto, así como los conflictos con la familia debidos a desacuerdos en las prioridades del adolescente.

Al llegar a la edad adulta, sin embargo las presiones y las demandas cambian de forma significativa ya que estas exigencias están centradas en aspectos laborales, el encontrar el equilibrio entre la vida personal y profesional.

Se manifiestan diferencias en cuanto a las características que presentan hombres y mujeres. Ya que en la mayoría de los casos el estrés que presentan las mujeres se debe principalmente a prejuicios sociales, el conflicto entre los papeles que una mujer debe seguir como la maternidad o su profesión.

A pesar de esto existen circunstancias en las cuales no se diferencian cambios, simplemente se presenta el estrés.

Como es el caso del embarazo, este acontecimiento produce estrés tanto en hombres como mujeres, ya que la preocupación por la salud del futuro hijo y los inconvenientes que pueden surgir como la economía familiar y la estabilidad de la pareja son compartidas por ambas partes.

La separación o muerte de la pareja es otra situación que estresa a las personas ya que provoca una pérdida fundamental de lo que había sido su vida hasta ahora y que se tendrá que adoptar un nuevo papel en el que estará solo.

El ámbito laboral por otra parte también produce significativas cifras de estrés ya se considera como una de las actividades en las que se pasa la mayor parte del tiempo.

Así las jornadas que resultan excesivas, la remuneración inadecuada como la manifestación de abusos por parte de los superiores en donde se degrada o se relega a la persona serán factores influyentes para la presencia de estrés.

La falta de empleo estará contemplada de igual forma como un factor de estrés, por que provee de un reajuste al nuevo modo de vida, al limitar el cubrimiento de las necesidades básicas.

Como ocurre cuando la persona se tiene que jubilar; el sentimiento de eliminación por que posiblemente se considere como inútil; el paso de la actividad a la inactividad conlleva a la privación de situaciones y objetos que ya no se podrán adquirir de forma constante. La sub estimulación y la frustración por la pérdida del empleo harán que la persona se encuentre económicamente debilitada y sumergida por la poca remuneración o bien crisis de identidad a que muchas veces da lugar el brusco retiro.

Como ya es bien sabido el senescente presenta alteraciones en su salud provocando cambios notables en la persona que serán una situación dura, limitándolo en diversos aspectos.

Al llegar a la senectud el estrés que sufren las personas mayores estará reflejado también en situaciones como el sufrimiento de una enfermedad, invalidez y dependencia ya que lo impactara en diferentes áreas. La persona tendrá que hacer frente a sus propios cambios (corporales, psicológicos, sociales) y a los cambios que ocurren en su alrededor.

Debe aceptar su menor vitalidad y su mayor necesidad de cuidados en su salud.

Ya que por lo regular estos trastornarán el ritmo habitual de vida; por ejemplo cualquier enfermedad invalidante afectará directamente su movilización y por ende las actividades que llevaba de forma cotidiana, con la posibilidad que pueda demandar el contrato de personal especializado que repercutirá a su vez en el ingreso con el que cuenta la persona, convirtiéndose en una situación difícil de superar.

Así una persona que necesite del cuidado de otro puede recibir apoyo de su pareja, pero estar al cuidado de la pareja enferma, puede ser una gran carga ya que no se cuenta con la fuerza suficiente para proveer de todos los cuidados que requiere. Su salud empieza a preocuparlo, visitas a los médicos, estudios, medicación (en algunas ocasiones excesivas) cambios de hábitos en la actividad y en las comidas.

El volverse cuidador tendrá un impacto global y es fuente de problemas serios tanto para la salud del paciente como del cuidador. Ya que las personas maduras pierden la capacidad de cuidar de sí mismo requerirán de apoyo de otros como es el caso de familiares cercanos donde el senecto puede llegar a pensarse como una carga lo que será otro factor de estrés. De la aceptación de los familiares dependerá que se tenga una visión más optimista de lo que necesita la persona lo que brindará apoyo y estabilidad para su vida actual.

El hecho de vivir solo es un estresor más al que se enfrentan los senectos, la pérdida de la persona con la que había compartido su vida y quien muy posiblemente se ha convertido en parte de sí mismo es una situación difícil de asimilar trayendo consigo desánimo y tristeza ya que no será su única pérdida, se limitarán otro tipo de relaciones como amigos y familiares; además estas nuevas condiciones de brusquedad y soledad repercutirán en la salud del individuo ya que no se cuenta con el apoyo emocional y en ocasiones económico para seguir adelante con su modo de vida. Muchas veces la soledad lo lleva a buscar nuevos vínculos y actividades que si bien resultan benéficas imponen nuevas adaptaciones.

Las personas mayores tienden a vivir con mayor estrés que los individuos más jóvenes, acontecimientos vitales individuales como la pérdida

de un ser querido, los problemas económicos o las enfermedades graves; pero tienen menos tendencia a reconocerlo.

El modo de vida del anciano refleja una configuración de la personalidad que ha sido establecida en años anteriores, pero lo afectan notablemente la forma en cómo las capacidades de adaptación han quedado disminuidas por la debilitación física y las limitaciones mentales, como también las posibilidades que ofrece la sociedad a las personas que envejecen y van siendo incapaces de cuidar de sí mismos.

El envejecimiento como evento vital evolutivo, trae aparejada una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que necesariamente implican, para el sujeto, la necesidad de determinados esfuerzos de ajustes.

Aún cuando la tercera edad puede estar acompañada de diversos eventos vitales, que el sujeto puede evaluar como causantes de pérdidas y amenazas, el envejecimiento por sí mismo no tiene que provocar estrés, lo que dependerá en primer lugar de la evaluación subjetiva que el individuo realice de su situación y de otros factores moduladores del estrés como las características de su personalidad, el sentimiento de control sobre su vida, el grado de independencia, la percepción sobre la disponibilidad de apoyo social y en general el sistema de actividades del sujeto.

El enfrentamiento del estrés y su prevención en la tercera edad, requieren en primer lugar, la disposición del sujeto para implicarse en procesos de captación de información y reflexión que le permitan el desarrollo de un proyecto de vida, para mantenerse activo y desarrollar un sistema de acciones que le posibiliten mejorar su bienestar y calidad de vida.

La prevención y el control del estrés en la tercera edad, ha de contemplar, en primer lugar, la transmisión de un conjunto de conocimientos a los sujetos que les posibilite el reconocimiento de los estresores más importantes que suelen aparecer en esta etapa de la vida y sus efectos sobre la salud.

Las distintas situaciones en las etapas de la vida implican una adaptación, Holmes y Rahe (1967) a base de sus estudios crearon lo que se conoce como Escala de Valoración de Reajuste Social, donde plantean que cada etapa de vida será diferente, por lo que se encargaron de identificar los

cambios vitales más comunes sobre el esfuerzo presumiblemente necesario para manejarlos.

Un suceso como el divorcio, muerte de un ser querido, jubilación se presentan como sucesos que provocan la reacción de estrés ante la necesidad de manejar tal acontecimiento. Lo que justificaría el malestar emocional ante los llamados estresores.

La mayoría de las situaciones que nos refieren estos autores se presentan principalmente en una etapa adulta y adulta madura, tal vez debido a la complejidad con la que se establecen las relaciones y las situaciones que se viven.

El estrés sin embargo en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, pero esto se torna verdaderamente sensible en las personas de la tercera edad, en esta etapa del ciclo de vida resulta de suma importancia su control y prevención.

Ahora que conocemos acerca de las diferencias individuales sabemos que en cada persona el estrés se manifiesta de diferentes maneras, por la que ahora es relevante conocer la prevención y el tratamiento, un adiestramiento dirigido al control de las situaciones o condiciones que favorecen el estrés, y el desarrollo de diversas habilidades personales fomentan el cambio en las estrategias con las que se abordan los problemas de estrés.

### **3.5. Medidas contra el estrés**

Es mejor manejar las respuestas del estrés que tratar de eliminarlo por completo. El buen manejo del estrés compete tanto la capacidad del individuo para reducir los efectos del estrés negativo, como su capacidad para convertirlo en una fuerza de gran motivador en la existencia.

Debido al increíble aumento del estrés en la población se han desarrollado muchos programas para el manejo de éste; preocupados en reducir sus efectos o la presencia de agentes estresantes, como consecuencia, los mayores esfuerzos se han dirigido a aumentar la resistencia del individuo a los agentes estresantes.

Estos programas pretenden enseñar a las personas a enfocar debidamente el estrés a lo cual se tendrá una respuesta de funcionamiento óptimo en las actividades diarias. Como es el caso del eustrés que ayuda a alcanzar las metas planteadas, sin dejar de lado las diferencias individuales pues no todas las personas reaccionan ante los mismos niveles de estrés ya que no se está acostumbrado a manejarlo o sencillamente no se sabe cómo afrontarlo.

Es necesario analizar las consecuencias del estrés sobre la salud en las personas, esto en dos niveles: el sociológico, de los tratamientos globales de individuos estresados y el nivel psicobiológico, de reacciones individuales en función del pasado genético y de los procesos de maduración psíquica. En la mayor parte de los estudios realizados se ha encontrado que alguno de los dos aspectos se deja de lado, es decir, se trabaja directamente la individualidad y no con lo global o viceversa.

Para combatir los síntomas del estrés ha surgido una gama de sustancias química (tranquilizantes, somníferos, agentes antiadrenérgicos, o a sustancias psicodélicas y vitaminas como la B y la C) que actúan a nivel fisiológico pero no psicológico, es decir, reduce en gran medida los efectos positivos del estrés e incrementa los negativos, tales como las adicciones.

Así la gente cree que el estrés es eliminado por completo aunque sea durante periodos cortos, pero si solo se trata con medicamentos el estrés jamás dejara de ser un problema para las personas, debido a que implicaría el cese de las demandas sobre alguna parte del cuerpo, incluyendo los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso, y los síntomas psíquicos no desaparecerán con el uso de químicos (Wheatley D. 1985).

Las sustancias químicas son consumidas por no saber enfrentar el estrés cotidiano, por lo tanto se recurre a ellas con gran facilidad sin tomar en cuenta los daños que pueden causar, ya que les proporcionan tranquilidad física.

Los ejercicios de relajación corporal como los aeróbicos, de estiramiento, posturas de tensión leve, etc. reducen el ritmo cardiaco y por ende el riesgo de hipertensión y tensión muscular que tienen consecuencias psíquicas notables como la reducción temporal de la angustia y de la depresión entre otros.

A estos se agregan los ejercicios practicados en oriente como el tai-chi, y yoga.

Estos son métodos de relajación mental que hacen uso de la meditación, efectuándose en un ambiente protegido de toda excitación sensorial, acompañado de respiraciones lentas y rítmicas, que contribuyen a reducir numerosos síntomas.

Por otra parte se encuentran los métodos psicoterapéuticos que se utilizan cuando las resistencias psíquicas individuales no permiten afrontar las dificultades cotidianas, cuando la ansiedad y la depresión se instalan y aparecen ciertos trastornos somáticos, es importante recurrir al médico, al psiquiatra o psicoterapeutas y psicopsomatistas (Stora J. B. 1991).

En este caso nos centraremos en la intervención psicológica que tiene como principal objetivo optimizar la salud y el rendimiento eliminando o disminuyendo los estresores potenciales, potenciando o modificando características personales relevantes (patrones conductuales), estilos de afrontamiento, valores, creencias, actitudes, recursos materiales/no materiales, habilidades y apoyo social.

Asimismo se elimina o se controlan las manifestaciones del estrés que se hayan producido, es decir, controlar la activación, eliminar la ansiedad y hostilidad, superar estados depresivos y recuperarse del desgaste del estrés.

Actualmente existen tres diferentes diseños de intervención psicológica: centrada en las situaciones potencialmente estresantes, centrada en las características personales relevantes y la intervención para controlar las manifestaciones de estrés (Buceta, J.M. y Bueno, A.M. ,2001).

#### 1.- Patrones de conducta y estilos de afrontamiento

De manera menos específica se ha abordado la intervención para potenciar el patrón de conducta "dureza" o sustituir los estilos de afrontamiento por otros más favorables, sin embargo es frecuente que el desarrollo de los tres componentes del patrón dureza o fortaleza mental, reto, compromiso y control,

constituyan uno de los objetivos principales de los programas de intervención para el control de estrés.

Al mismo tiempo esto conlleva la modificación de estilos de negación, evitación o escape de las situaciones estresantes; planificando, ensayando y realizando actividades de exposición, confrontación y manejo adecuado, con el objetivo de desarrollar un estilo de afrontamiento más eficaz y saludable.

## 2.- Modificación de valores, creencias y actitudes

Influyen en la valoración de las situaciones potencialmente estresantes y de los propios recursos para enfrentarse a ellas, las estrategias cognitivas de Beck y Ellis (terapia cognitiva y terapia racional emotiva) resultan muy eficaces.

## 3.- Recursos y habilidades:

Dentro de los recursos y habilidades para solucionar o disminuir situaciones estresantes, la intervención comportamental puede contribuir mediante la aplicación de estrategias ampliamente difundidas, como las técnicas para la resolución de problemas, la inoculación de estrés, entrenamiento de habilidades sociales, el entrenamiento asertivo y el entrenamiento en relajación.

De la misma manera la valoración objetiva y racional de los propios recursos para manejar la situación, favorecerá que esa persona adopte las mejores soluciones posibles. En ese sentido el dominio de habilidades de afrontamiento exige un periodo de entrenamiento específico, previo a su utilización en las situaciones estresantes más críticas.

Por último la intervención para controlar las manifestaciones de estrés se aplica cuando las manifestaciones ya están presentes. Los objetivos a cumplir son eliminar o disminuir situaciones estresantes y/o modificar características

personales relevantes que contribuyan a la aparición del estrés o puedan ayudar a controlarlo.

Una vez que el estrés está presente, la intervención no debe limitarse a eliminar o disminuir sus manifestaciones, sino a dirigirse a debilitar las variables situacionales y personales que lo favorecen; y más aún, a desarrollar condiciones ambientales y características personales eficaces y saludables que ayuden a mantener, e incluso, a mejorar los logros de intervención.

Como podemos darnos cuenta es de suma importancia la prevención e intervención del estrés, lamentablemente en nuestro país la cultura de la salud mental no está desarrollada, por lo tanto es muy difícil que alguien acuda a terapia por problemas de estrés, lo más común es que acudan a terapia por un estresor mayor. Debido a ello las personas permiten que el estrés se acumule, afecte otras áreas de su vida y genere patologías más graves.

**CAPÍTULO IV.**  
**METODOLOGÍA**

## **CAPÍTULO VI. METODOLOGÍA**

### **Planteamiento del Problema**

¿Cómo influye la capacidad de control de impulsos que presenta el adulto mayor ante el manejo de situaciones estresantes?

### **Hipótesis**

Hi. Si el adulto mayor presenta el control de impulsos entonces tiene el manejo de situaciones estresantes.

Ho. Si el adulto mayor no presenta la capacidad de control de impulsos entonces no tiene el manejo de situaciones estresantes.

### **Variables**

Variable Independiente (VI) = Control de Estímulos.

Variable Dependiente (VD) = Estrés

Definición operacional (VI):

Capacidad para controlar los sentimientos de un momento a otro siendo fundamental, saberlos manejar para que sean adecuados requiere capacidad de tener consciencia de uno mismo, capacidad de serenarse, de liberarse de la irritabilidad, ansiedad, melancolía excesiva, al desarrollar esta capacidad puede recuperarse con mayor rapidez de contrariedades y trastornos de la vida.

Definición operacional (VD):

Presentará cambios fisiológicos como dolor de cabeza, cambios en los ciclos de sueño o malestares digestivos entre otros. La persona se sentirá incapaz de

dar solución a un problema, podrá presentar reacciones desproporcionadas en su estado de ánimo.

Definición conceptual (VI):

Habilidad para encontrar la manera de dirigir impulsos y estados de ánimo, canalizados en forma útil.

Definición conceptual (VD):

Respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en un principio resultan amenazantes, considerando básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder enfrentar a tales demandas.

## **Objetivos**

Objetivo General:

Identificar si el adulto mayor presenta la capacidad de control de impulsos ante la presencia de situaciones estresantes.

Objetivo Particular:

Identificar si los adultos mayores tienen la capacidad de control de impulsos.

Identificar si los adultos mayores presentan estrés.

## **Sujetos**

Para la aplicación de la prueba se contó con el apoyo de 52 adultos mayores con edades de entre 65 y 79 años de los cuales 40 personas pertenecen al sexo femenino y 12 personas al sexo masculino. Con preparación académica de educación básica 21 personas, de educación media superior 13 personas y con educación superior 18 personas. Todos ellos jubilados pertenecientes a la Unión Mexiquense de Jubilados y Pensionados (UMEJIP) del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), A.C. Cabe mencionar que los sujetos que participaron en el estudio lo hicieron de forma voluntaria.

## **Muestreo**

Para la presente investigación se tuvo una muestra representativa, la cual tuvo la misma posibilidad de ser elegidos para la aplicación de la prueba, ya que contaban con las características necesarias (tener 65 años o más).

## **Instrumento**

La prueba que se aplicó para la evaluación de las variables se refiere a un cuestionario de escala de likert, conformado por dos apartados el primero evalúa la variable independiente referida como control de impulsos llamada Trait Meta- Mood Scale (TMMS-24) elaborada por Fernández-Berrocal y cols. (Zaccagnini, S. J. 2004)<sup>1</sup> en prensa es una versión reducida y adaptada a la población española que evalúa los niveles de inteligencia emocional intrapersonal de la personas mediante tres factores: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo. Del cual se usó el apartado de reparación de estados de ánimo ya que evalúa la regulación emocional.

La TMMS-24 está basada en la prueba Meta-Mood Sacale (TMMS) de Salovey y Mayer. La escala original evalúa el meta conocimiento de los estados emocionales.

Siendo una escala utilizada en investigación y que a diferencia del EQ-i, no está comercializada por ninguna editorial, por tanto, puede utilizarse libremente en investigación.

Para obtener y corregir la puntuación se hace la suma de cada uno de los apartados y se busca el rango de puntuación en las tablas que se presentan. A partir de esta escala se anexaron 13 preguntas encaminadas al control de impulsos que fueron creadas para medir el control de impulsos (Ver anexo No. 1).

Por lo que el cuestionario quedó conformado por 21 preguntas.

---

<sup>1</sup> El instrumento TMMS-24 realizado por Fernández-Berrocal y cols. se encuentra en prensa y con fines informativos solo se presenta un fragmento de esta prueba.

Mostrando una consistencia interna de .858 obtenida mediante el Alfa de Cronbach que indica un índice adecuado.

Este instrumento mostró una validez de 1.064 mediante el error estándar.

La variable dependiente, estrés fue evaluada en la segunda parte del cuestionario mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS) Perceived Stress Scale de Cohen, Kamarch y Mermelstein, 1983 (Crespo, M. y Labrador, F. 2003)<sup>2</sup>. Que intenta establecer el grado en que las personas encuentran su vida imprevisible, incontrolable o con sobrecarga (Ver anexo No. 2).

Los resultados obtenidos pueden atribuirse al menos parcialmente a aspectos situacionales, haciendo énfasis en el hecho de la evaluación subjetiva del estrés.

El PSS no es un instrumento de diagnóstico, así que no hay cortes. Hay comparaciones sólo entre las personas en una muestra dada. Hay algunos datos normativos en el PSS basado en una encuesta de Harris de 1983 una muestra representativa de EE.UU.

Mostrando una consistencia interna de .669 obtenida mediante el Alfa de Cronbach muestra un índice adecuado. La validez del instrumento obtenida mediante el error estándar fue de .897.

## **Escenario**

Al tener reunida a la población en el sitio de reuniones de la UMEJIP. Se tuvo acceso a un área al aire libre que proveía de un espacio amplio que contaba con mobiliario adecuado para cada persona y un nivel de luz conveniente.

## **Procedimiento**

La aplicación del instrumento se dio de forma grupal y voluntaria. Para el estudio se les pidió a las personas que ocuparan un asiento, posteriormente

---

<sup>2</sup> Con fines informativos solo se presenta un fragmento de la Escala de Estrés Percibido elaborada por Cohen, Karmach y Mermelstein, 1983.

se les hizo entrega del bolígrafo y del primer formato del cuestionario que evaluó control de impulsos.

Se les solicitó que escribieran sus datos personales.

Se procedió a dar las instrucciones.

Y se les pidió que no dejaran sin contestar ningún cuestionamiento y que si tenían alguna duda se aproximaran con la aplicadora.

La aplicación no tenía un tiempo determinado, así que se les solicito que cuando terminaran de contestar el primer cuestionario se acercaran con la auxiliar para entregarles el segundo formato del cuestionario que evaluó estrés. Pidiéndoles de igual manera que en el primer cuestionario que no dejaran sin contestar ningún cuestionamiento y que si tenían alguna duda se aproximaran con la aplicadora y que no olvidaran escribir sus datos personales.

Así cuando concluyeran se acercaran con la aplicadora para entregar el segundo formato y corroborar que no faltara ningún dato. Al finalizar el segundo cuestionario la persona se podía retirar.

### **Método estadístico**

Para la realización del análisis estadístico se utilizó el Paquete Estadístico de Ciencias Sociales SPSS 15.

De los datos obtenidos mediante de la aplicación del cuestionario. Se obtuvieron las medidas de tendencia central (moda, mediana y media).

También se hizo uso del método de análisis de Correlación de Pearson ya que siendo una prueba estadística que analiza la relación entre dos variables provee de la correlación de la variable dependiente (control de impulsos) e independiente (estrés). En estadística, el coeficiente de correlación se utiliza para calcular el grado de relación de dos variables. Y está expresado por la fórmula siguiente:

$$r = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Donde cada símbolo representa a:

Coeficiente de correlación de Pearson=  $r$

Número total de individuos a investigar=  $N$

Puntaje crudo de la variable  $X = x$

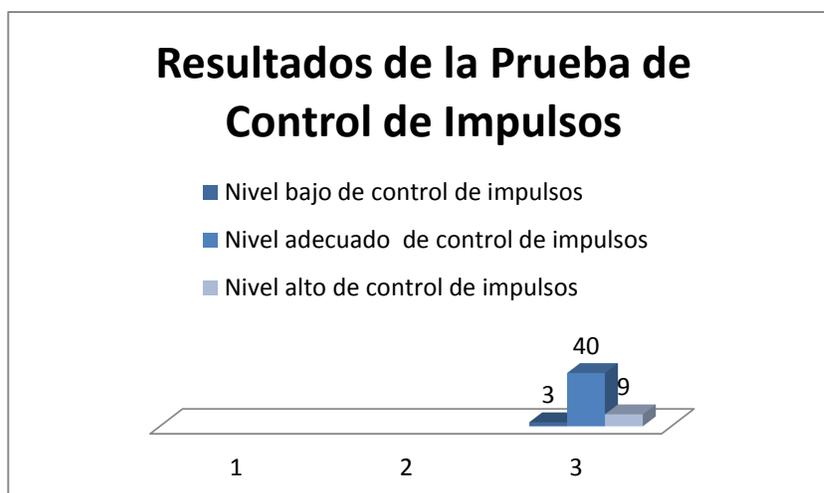
Puntaje crudo de la variable  $Y = y$

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la presente investigación son los siguientes:

La variable independiente control de impulsos que fue calificada por el cuestionario permitió obtener tres niveles de control de impulsos.

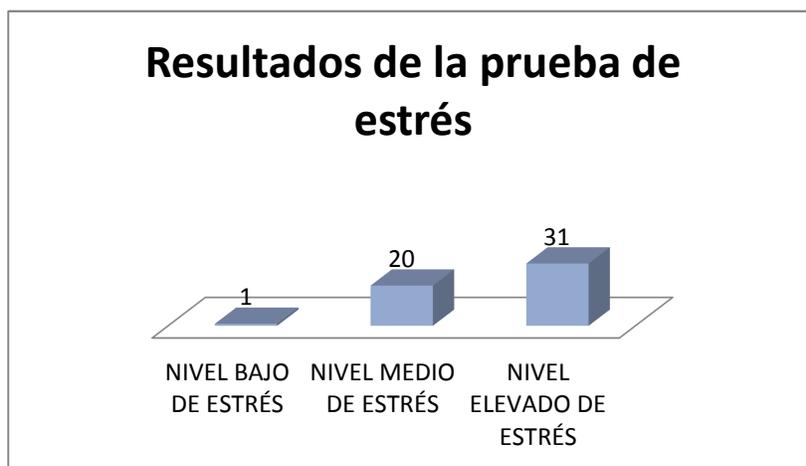
De las 52 personas que formaron parte de la investigación 40 personas presentaron un nivel adecuado de control lo que indica que estas personas tienen la capacidad para regular sus estados emocionales de forma positiva; también se obtuvo que 3 personas obtuvieron un puntaje mínimo, por lo que su nivel de control de impulsos es inadecuado, así estas personas no saben cómo regular sus estados emocionales lo que puede llevarlos a cometer conductas impulsivas; 9 personas presentaron un nivel elevado de control lo que nos revela que estas personas tienen un control excesivo en sus estados emocionales por lo que no se expresan con un equilibrio.



Gráfica No.1. Muestra estadística de los resultados del cuestionario de control de impulsos.

Los resultados del cuestionario del control de impulsos indican que la mayor parte de la población maneja sus estados impulsivos. Atribuido a que las respuestas fueron las esperadas, las frecuencias de las respuestas fueron elevadas en la mayoría del cuestionario (Ver Anexo No.3).

Por otro lado la variable dependiente estrés que fue calificada por medio de la escala de estrés percibido, mostró resultados referentes a como la muestra percibe el grado en que las personas encuentran su vida imprevisible, incontrolable o con sobrecarga. Se obtuvieron tres rangos en los que de las 52 personas evaluadas se obtuvo que 1 persona mostró un nivel bajo de estrés; con el nivel medio de estrés 20 personas y 31 personas obtuvieron puntajes que los colocaron en el nivel elevado de estrés.



Gráfica No. 2. Muestra estadística de los resultados obtenidos mediante la escala de percepción de estrés .

En el caso de la prueba de estrés indica que los resultados en la mayor parte de la población muestra índices elevados en sus niveles de estrés. Atribuido a que las respuestas dadas a esta prueba no fueron las esperadas reportando sentimientos de incapacidad e inseguridad para enfrentar las situaciones imprevistas, las frecuencias de las respuestas fueron elevadas en la mayoría del cuestionario; por lo tanto también el nivel de estrés (Ver Anexo No.4).

Después de obtener estos puntajes se procedió a realizar el análisis de las medidas de tendencia central: moda, mediana y media. Así como las medidas de variabilidad: rango, desviación estándar siendo datos extraídos

del análisis estadístico obtenido de las dos pruebas aplicadas de control de impulsos (Ver Anexo No.5) y estrés (Ver Anexo No.6).

Haciendo uso del paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS/15).

En la prueba de control de impulsos las medidas de tendencia central en promedio fueron las siguientes:

Media: 3.19

Mediana: 3.28

Moda: 3.66

Desviación Estándar: 1.064

Observando en la mediana un índice de 3.28 que muestra que la mitad de las personas evaluadas sobrepasa los niveles medios de control de impulsos y la otra mitad de las personas se encuentran por debajo del control impulsos.

La moda nos indica que la categoría que más se repitió fue de 3.66 oscilando en 3 y 4 (bastante y muy a menudo). Como las puntuaciones tienden a mantenerse en valores medios las respuestas del cuestionario fueron favorables encontrándose en promedio 3.19 los sujetos evaluados.

Ya que indican que las personas tienden a mantener estados de positividad que lo llevan a tener energía para la realización de sus actividades, las personas evaluadas tienen en su mayoría un nivel adecuado de regulación de sus estados emocionales.

En el cuestionario de estrés las medidas de tendencia central en promedio fueron las siguientes:

Media: 2.70

Mediana: 2.75

Moda: 2.7

Desviación Estándar: .897

La mediana de la prueba de estrés tuvo un índice de 2.78 que muestra que la mitad las personas evaluadas sobrepasa los niveles mínimos para el

manejo de estrés y la otra mitad de las personas se encuentran por debajo del manejo de estrés.

La moda nos indica que la categoría que más se repitió fue de 2.77 oscilando en 2 y 3 (casi nunca y bastante a menudo) siendo respuestas poco favorables ya que son respuestas bajas y medias de la respuesta ante el estrés.

Como las puntuaciones tienden a mantenerse en valores medios y bajos, las respuestas del cuestionario fueron poco favorables encontrándose en promedio 2.7 los sujetos evaluados indica un manejo de estrés bajo aunque la desviación estándar promedio de .897 mostrando así que ninguna persona calificó muy desfavorable, su reacción ante el estrés sigue siendo un índice bajo para el manejo de estrés.

Después de obtener estos puntajes se procedió a realizar las correlaciones para comprobar la hipótesis de investigación.

Hi: Si el adulto mayor presenta la capacidad de control de impulsos entonces tiene el manejo de situaciones estresantes.

Por lo tanto, la relación mínima entre ambas variables control de impulsos y estrés determina que no se aprueba la hipótesis de investigación.

Para este análisis se utilizó el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS/15) manejando el método de correlación de Pearson ya que éste nos proveerá de la relación entre las dos variables medidas (entre la variable independiente control de impulsos y la variable dependiente estrés).

El programa nos muestra la correlación general que se obtiene de cada cuestionamiento que forma parte los dos instrumentos de evaluación (Ver Anexo No.7).

Motivo por el cual se procedió a obtener el promedio aritmético de la correlaciones de la variable independiente control de impulsos y la variable dependiente estrés nos indican un índice de correlación de Pearson de .0883 lo que indica que existe un nivel de correlación positiva muy débil por

lo que no puede considerarse como significativa la relación entre ambas variables ya que como Hernández, S.R., Fernández, C. P., Baptista, L. P. (2010) mencionan para que exista un índice de correlación aceptable tiene que presentarse un índice de 0.7 para que se tome en cuenta como una correlación positiva considerable.

Al estudiar la relación entre dos variables es frecuente que una sea la causa y la otra el efecto. El grado de correlación dependerá en qué medida existe un patrón claro de la relación entre las dos variables en este caso no se muestra un patrón, lo que hace posible que pueda existir un patrón complejo entre estas.

Lo que nos indica que la hipótesis de investigación no se aprueba. Así el control de impulsos no es determinante para que el adulto mayor pueda manejar el estrés. Se examinó el grado de correlación entre las dos pruebas administradas; se muestra la relación entre las preguntas de control de impulsos y estrés; se muestra la composición total del número de preguntas fue de 32 por lo que el promedio fue de una correlación casi nula debido a la naturaleza compleja y homogénea de los factores.

Revela que el control de impulsos no es suficiente para poder controlar el estrés por lo que requiere de otras habilidades que de forma conjunta permitan un nivel de estrés menor.

Por otra parte la correlación entre los cuestionamientos de estrés (molestia o preocupación por situaciones inesperadas, dominio de la situación, manejo de problemas personales y control del mal humor) y control de impulsos (visión optimista, pensamiento positivo, control, expresión del punto de vista, conocimiento de fallas y defectos, toma de decisiones, conocer las emociones y forma de actuar relacionada al pensamiento) fueron los cuestionamientos en los que se encontró mayor índice de correlación aunque obtuvieron una correlación positiva media, encontrando un promedio de .431.

A continuación se muestra una tabla que muestra de las correlaciones encontradas.

ESTRÉS	Molestia o preocupación por situaciones inesperadas	Dominio de la situación	Manejo de los problemas personales	Control del mal humor
CONTROL DE IMPULSOS				
Visión optimista	.401	.446		
Pensamiento positivo		.405		
Control		.434		
Expresar punto de vista		.428	.401	.428
Conocimiento de fallas y defectos			.420	
Toma de decisiones		.445	.535	
Conocer las emociones para controlarlas				.434
Forma de actuar relacionada al pensamiento	.404			

Tabla No. 1. Nivel de correlación encontrada entre la variable de estrés y control de impulsos.

En primera instancia se muestra que la molestia o preocupación por situaciones inesperadas influirá en la visión optimista que pueda tener una persona sobre la situación que se le presente interviniendo también su forma de actuar.

Así podemos decir que las personas evaluadas que presentaron niveles elevados de enojo muy probablemente disminuyan su visión optimista y su forma de actuar sea diferente.

En tanto que el dominio de la situación estará determinado por la positividad y optimismo que mantenga una persona que le podrá acceder a su vez el control de la situación en la que muy posiblemente exprese su punto de vista de forma adecuada y lo lleve a la toma de decisiones apropiadas siendo que también se pueda presentar el manejo de los problemas personales.

El control del mal humor estará influido en buena medida por el conocimiento de las propias emociones y los medios para manejarlas como por la forma de expresar lo que se piensa y siente.

Concluyendo entonces que no se puede atribuir por sí solo al control de impulsos como un elemento único que provea de los elementos necesarios para el manejo del estrés en las personas adultas mayores. Ya que estos elementos evaluados muestran una correlación mínima.

## CONCLUSIONES

En la presente investigación se planteó la siguiente pregunta: ¿Cómo influye la capacidad de control de impulsos que presenta el adulto mayor ante el manejo de situaciones estresantes?, la cual se contestó mediante la formulación de la hipótesis de investigación planteando que: si los adultos mayores presentaban la capacidad de control de impulsos entonces tendrían el manejo situaciones estresantes. Mediante el análisis estadístico esta hipótesis no fue aceptada ya que a pesar de que la mayor parte de los adultos mayores cuentan con un nivel adecuado de control de impulsos éste no fue suficiente para que pudieran manejar su estrés, ya que la mayor parte de la población evaluada presentó también elevados niveles de estrés, lo que indica que el control de impulsos no es suficiente para el manejo del estrés; entonces se tendrá que hacer uso de otras habilidades de la inteligencia emocional; como menciona Bar-on, es necesario que el control de impulsos se complemente con la tolerancia y enfrentamiento activo para poder hacer uso del estrés de forma positiva.

El objetivo general fue entonces cumplido parcialmente ya que se identificó que el adulto mayor presenta la capacidad de control de impulsos; pero no ante la presencia de situaciones estresantes.

Para cumplir con los objetivos particulares se hizo uso del cuestionario de control de impulsos por el cual se identificó el nivel de control de impulsos en los adultos mayores teniendo una respuesta esperada. Sin embargo, se tuvieron complicaciones con el instrumento que evaluó el control de impulsos ya que no se tomó en consideración que el instrumento utilizado para la evaluación del control de impulsos tuvo que ser creado; ya que pese a que se cuenta con instrumentos para medir la IE no hay un instrumento específico que mida este tópico por sí solo; por lo que para futuras investigaciones se sugiere que se tome en cuenta la realización de un instrumento de Control de Impulsos dirigido a la población de la tercera edad validado para la población mexicana.

Así además se sugiere que se considere tomar en cuenta el nivel de estudios de las personas evaluadas ya que supone un nivel de aprendizaje y

comprensión diferente para cada persona. Las 52 personas evaluadas cuentan con algún nivel de educación (básica a superior). Siendo un factor que pudo influir en los resultados ya que como Cadebo menciona el nivel de estudios posibilita además del desarrollo intelectual y divulgación de conocimientos contribuye a la consecución de la calidad de vida pudo ser una característica que les facilitó el control de sus impulsos, pero no así el manejo de su estrés.

La diferenciación de la edad también será un factor que se tenga que tomar en consideración ya que como Irene Bunsidie menciona: aunque se llegue a la tercera edad se pueden encontrar características propias para cada década que pase. Por ejemplo los sujetos evaluados en su mayoría se encuentran en la primera década de su vejez por lo que exhiben características diferentes a las 11 personas que poseen 79 años o más.

El segundo objetivo particular se cumplió al poder identificar los niveles de estrés en esta población mostrando que demuestra niveles de estrés elevados en la mayoría de los casos.

Teniendo como posible causa que no cuentan con los recursos suficientes para cubrir sus necesidades ya que todas las personas que participaron en esta investigación son jubilados y aunque cuentan con un apoyo económico éste no es suficiente, se enfrentan posiblemente a enfermedades haciendo frente a demás a sus propios cambios (corporales, psicológicos, sociales) y a los cambios que ocurren en su alrededor (como la pérdida de sus seres queridos).

El estrés se ha vuelto un malestar significativo en la población senecta, debido a la necesidad de tener el control en diversos aspectos de su vida convirtiéndose en una tarea difícil de realizar. Ya que no se cuenta con los recursos necesarios para enfrentarla.

Por lo que la prevención y el control del estrés en la tercera edad, se han de contemplar, en los programas de salud ya que es una realidad que vive esta población y que probablemente tenga efectos sobre su salud.

Es posible entonces mencionar que la vejez trae consigo una serie de cambios (biológicos, morfológicos, emocionales, etc.). Permutas que son relativas, ya que aunque se compartan características similares, cada persona experimenta de acuerdo a sus características individuales, encontrando índices diferentes en el control de impulsos y estrés en cada persona por lo que el envejecimiento no supondrá los mismos cambios en todas las personas.

Así el control de impulsos como nos mencionaba Lidz el senecto cuenta con estrategias de control que disminuyen trayendo irritabilidad y desconfianza, en la investigación realizada, no se presentaron estas características en la población estudiada ya que los sujetos investigados obtuvieron puntuaciones altas en su control de sus impulsos lo que nos indica un manejo y regulación de sus emociones. Se pensaría que las personas de la tercera edad por el hecho de haber sido educados en una época rígida o dogmática promoverían la contención de sus emociones; sin embargo se muestra que participan de forma libre en sus afectos y emociones.

Se evidenció la importancia de las habilidades emocionales ante condiciones de estrés. Ya que el enfrentamiento efectivo del estrés es visto como un importante indicador de inteligencia emocional. Ya que los individuos con un nivel adecuado de IE enfrentan de manera exitosa los eventos estresantes por que perciben de manera más precisa y evalúan sus estados emocionales, saben cómo y cuándo expresar sus emociones y lograr una regulación de sus estados de ánimo, lo contrario sucede cuando una persona carece de habilidades de IE, esta persona se verá agobiada y forma de actuar poco saludable.

Finalmente se sugiere una modificación en la planificación de las instituciones de salud para que brinden una atención integral a las nuevas generaciones de adultos mayores ya que son pocas las instituciones que cuentan con los medios y programas para cubrir las necesidades de esta población.

Para brindar a esta población calidad en su vida (entendida como las condiciones objetivas de la vida humana y la percepción de ellas por parte del sujeto, estando relacionado con el índice de satisfacción y felicidad que implica a su vez la salud física, equilibrio psíquico, autonomía mental y responsabilidad

social.) ya que como menciona Cabedo tiene que plantear nuevas medidas para el logro y cumplimiento proveyendo los medios necesarios.

Ya que hoy en día personas de la tercera edad conforman uno de los sectores más vulnerables no sólo por las exigencias diarias a las que se enfrentan sino también por los prejuicios culturales lo que conlleva al repudio, maltrato y una calidad de vida disminuida.

Se tiene que ver por el bienestar de esta que población que dentro de muy poco tiempo serán mayoría.

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales Texto Revisado (DSM VI-TR). Barcelona: Elsevier Masson.
- Antunes, C. (2002). Las inteligencias múltiples. Como estimularlas y desarrollarlas. Madrid: Narcea alfa omega.
- Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (2001). Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgos. Madrid: Dykinson.
- Buendía, J. (1994). Envejecimiento y psicología de la salud. España: Siglo XXI.
- Buendía, J. (1997). Gerontología y Salud perspectivas actuales. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cabedo, M.S. (2003). Hacia el concepto integral de la calidad de vida: La universidad y los mayores. Universitat Jaume.
- Calle, A. (2000). Los afectos "Como aprender a manejarlos". Madrid: Oberón.
- Cordero, M.I. (2001). Estrés, memoria y trastornos asociados. Barcelona: Ariel.
- Craig, J. G. (2001). Desarrollo Psicológico. México: Prentice Hall.
- Crespo, M. y Labrador F.J. (2004). Estrés. España: Síntesis.
- De la Fuente, R. (2007). Psicología médica (Psicología, Psiquiatría y Psicoanálisis). México: Fondo de Cultura Económica
- De Mezerville, G. (2004). Ejes de la salud mental: procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas.
- De Zubiría, S.J. (2002). Teorías contemporáneas de la inteligencia y la excepcionalidad. Bogota: Magisterio.
- Deary, I.J. (2001). Una brevísima introducción a la inteligencia. México: Océano.
- Díaz, H.S., Montes, R.S. y Zaldívar, M.J. (2005). Taller formativo sobre IE para adultos. Tesis de Licenciatura UNAM. CU.
- Diccionario de psicología. (1982). España: Colección de Bolsillo Mensajero.
- Diestre, A. (2001) El estrés. España: Clie.
- Dorsch, F. (1994). Diccionario de Psicología. Barcelona: Herder.

- Espinosa, A.S. y Quintana Z.L. (2010). Relación entre Burnout y autoevaluación del desempeño en una muestra de trabajadores Mexicanos. Tesis de Licenciatura. UNAM.
- Estrada, I.L. (2006). El ciclo vital de la familia. México: De Bolsillo.
- García, C. M. y Orozco L.L. (2004) Relación de la Inteligencia Emocional con los estilos de enfrentamiento utilizados en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura UNAM. CU.
- García, L., Nebreda O. Y Perlado, F. (1993).Enfermedad mental en el anciano. Madrid: Díaz de Santos.
- García, R.C. (2003) El grito de los olvidados. Plaza Valdez.
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. España: Paídos.
- Gates, B., Gear J. y Wray J. (2000). Behavioural distress (Concepts & Strategies). Toronto: Baillière Tindall.
- Geist, H. (1977). Psicología y psicopatología del envejecimiento. Buenos Aires: Paídos.
- Goleman, D. (1995).Inteligencia emocional. Vergara.
- Goleman, D. (2003). La práctica de la Inteligencia Emocional .Barcelona: Kairos.
- Guerra, R.N. (2000).El anciano frente a la muerte. Propuesta de intervención psicológica. Basado en la teoría racional emotiva. Tesis de Licenciatura. UNAM Iztacala.
- Guillen, G. C. y Guil B. A. (2000). Psicología del trabajo para relaciones laborales. España: Mc Graw Hill.
- Hamilton, S. (2002).Psicología del envejecimiento. Madrid: Morata.
- Hansen, L. (2002).Desarrollo en la edad adulta.
- Hernández, S.R., Fernández, C. P., Baptista, L. P. (2010). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Kaufman, A.S. (1982). Psicometría razonada con el WICS-R. México: Manual Moderno.
- Khalfa, J. (1995). ¿Qué es la inteligencia? Madrid: Alianza.
- Lazarus, R. (1999). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. España: Desclee Brower.
- Lidz, T. (1985). La persona. Su desarrollo a través del ciclo vital. Barcelona: Herder.

- Manz, C. (2003). Disciplina Emocional. Claves para aprender a controlar tu estado de ánimo. México: Paidós.
- Martínez, M. M. y Moreno, M. M. (2011) Hipertensión arterial, la actividad física y el adulto mayor. pág. 5-8. UNEVE.
- Neugarten, L.B. (1999). Los significados de la edad. España: Herder.
- Papalia, E. D. (2009). Psicología. México: Mc Graw Hill
- Papalia, E.D. 9a Edición Desarrollo Humano. México: Mc Graw Hill.
- Pelayo y Gross, G. R. (1985) Diccionario Enciclopédico. México: Larousse
- Ramírez, T. J. y Rangel, L.A. (2005). Confiabilidad del cuestionario Maslach Burnout Inventory (IBM) en una muestra de trabajadores Mexicanos pertenecientes al Distrito Federal. Tesis de Licenciatura. UNAM.
- Reeve, J. (2003). Motivación y emoción. Mexico: Mc Graw Hill
- Rodríguez, G. R. (2000). Práctica de la Geriatría. México: Mc Graw Hill.
- Rodríguez, G. Y. (2003). La inteligencia en estudiantes universitarios: entrenamiento en solución de problemas. Tesis de Licenciatura. Iztacala.
- Rosell, N. Y. (2004). Introducción a la psicogerontología. España: Pirámide.
- Sternberg, R. (2001). Psicología Cognitiva. México: Cengage Learning.
- Stora, J. B. (1991). El estrés. México: Francesa.
- Thorensen, E., J. M. (1981). Autocontrol de la conducta. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ulrich, R., Stanchnik, T. Mabry, J. (1972). Control de la conducta humana. México: Trillas.
- Valdes, M. y Flores, T.(2000). Psicología del estrés. Conceptos y estrategias de investigación. España: Martínez y Roca.
- Warner, S.F. y Willis, L.S. (2003) Psicología de la edad adulta y la vejez. España: Prentice Hall.
- Wheatley, D. (1985). Estrés y el corazón. México: Continental.
- Wohl, P. J. (1999). Fundamentos de la inteligencia. México: Pax.
- Wood, R. y Tolley, H. (2006). Mide tu Inteligencia Emocional. México: Aguilar.
- Zaccagnini, S.J. (2004). ¿Qué es la IE? La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana. Madrid: Biblioteca Nueva.

Consejo Nacional de Población (CONAPO),(2011).México en Cifras.  
[http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=149&Itemid=14](http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=149&Itemid=14)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), (2011). México en Cifras  
<http://www.inegi.org.mx/default.aspx?>

Madrid López, R.I. (2000). La autorregulación emocional como elemento central de inteligencia emocional. La Adicción a Internet. Psicología Online.  
<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>

Ugarriza, N. (1997).Evaluación de la inteligencia a través del inventario de Bar- on en una muestra de Lima metropolitana. Reuven Bar-on pág. 133  
[http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf\\_bdfde.nsf/imagenes/CCB9B0D9BD56042D05256E540056A07D/\\$file/05-persona4-ugarriza.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/CCB9B0D9BD56042D05256E540056A07D/$file/05-persona4-ugarriza.pdf)

## ANEXO NO. 1

## Cuestionario de Control de Impulsos

NOMBRE: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Lee con cuidado y contesta las siguientes oraciones marcando con una cruz tu respuesta, indicando la frecuencia (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre) con cada una de las preguntas:

1.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
2.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
3.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
4.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
5.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
6.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
7.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	1	2	3	4	5
8.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
9.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

Nota: Parte de la prueba utilizada para evaluar el nivel de control de impulsos en los adultos mayores.

## ANEXO NO. 2

## Escala de Estrés Percibido

NOMBRE: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

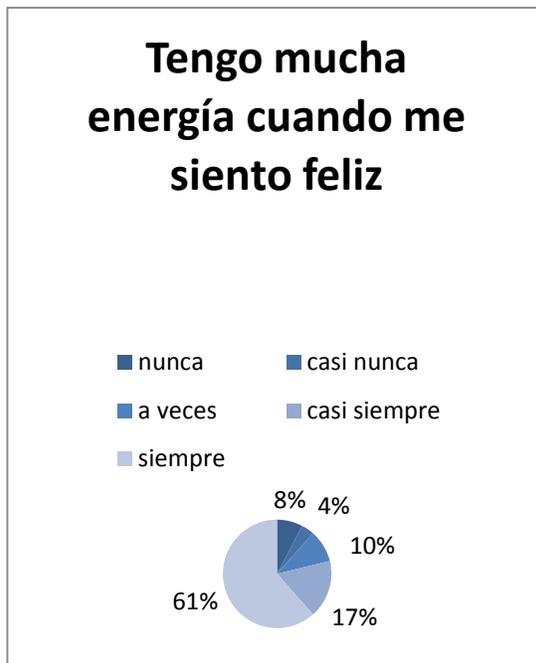
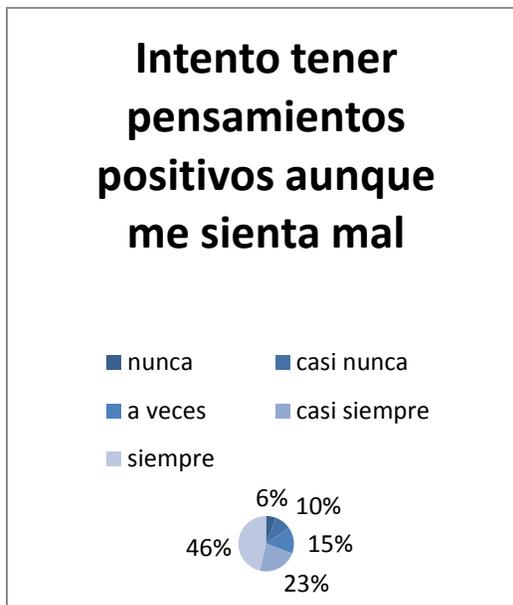
INSTRUCCIONES: En este cuestionario aparecen una serie de preguntas relacionadas con sus pensamientos y sentimientos durante el último mes. Lea con cuidado y señale con una cruz en cada caso la frecuencia (nunca, casi nunca, casi siempre, siempre), indicando el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las preguntas:

1.	En el último mes, ¿con qué frecuencia me ha sentido molesto o preocupado por algo inesperado?	1	2	3	4
2.	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que era incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?	1	2	3	4
3.	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido nervioso y preocupado?	1	2	3	4
4.	En el último mes, ¿con que frecuencia no se ha sentido seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales?	1	2	3	4
5.	En el último mes, ¿con que frecuencia no ha sentido que las cosas iban bien?	1	2	3	4
6.	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que no podría enfrentarse a todas las cosas que tenía que hacer?	1	2	3	4

Nota: Parte de la prueba utilizada para evaluar el nivel de estrés en los adultos mayores.

ANEXO NO. 3

Gráficas de las frecuencias de las preguntas con mayor índice de puntuación en la prueba de control de impulsos.

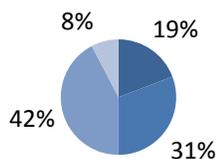


## ANEXO NO. 4

Gráficas de las frecuencias de las preguntas de la prueba de estrés con mayor índice de puntuación.

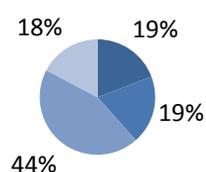
**¿Se siente incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?**

■ nunca      ■ casi nunca  
■ casi siempre    ■ siempre



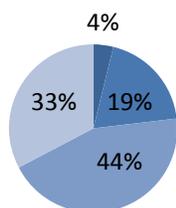
**Frecuencia con la que ha sentido que no podría enfrentarse a todas las cosas que...**

■ nunca      ■ casi nunca  
■ casi siempre    ■ siempre



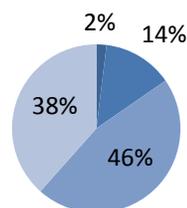
**Frecuencia en la que ha sentido que las cosas no iban bien**

■ nunca      ■ casi nunca  
■ casi siempre    ■ siempre



**Frecuencia con la que no ha sentido seguro de su capacidad para manejar sus...**

■ nunca      ■ casi nunca  
■ casi siempre    ■ siempre



ANEXO NO. 5

Tabla de las medidas de tendencia central de la prueba de control de impulsos.

	SUELO TENER UNA VISION OPTIMISTA	AUNQUE ME SIENTA MAL PROCURO PENSAR EN COSAS	CUANDO ESTOY TRISTE PIENSO EN COSAS AGRADABLES	INTENTO TENER PENSAMIENTOS POSITIVOS AUNQUE ME SIENTA MAL	DOY DEMASIADAS VUELTAS A LAS COSAS COMPLICANDO LAS TRATANDO DE CALMARME	ME PREOCUPO POR TENER UN BUEN ESTADO DE ANIMO	TENGO MUCHA ENERGIA CUANDO ME SIENTO FELIZ	CUANDO ESTOY ENFADADO INTENTO CAMBIAR MI ESTADO DE ANIMO	CON LAS EMOCIONES DEL MOMENTO TOMO LAS MEJORES DECISIONES	CUANDO LAS COSAS NO SON DE MI AGRADO GRITO Y AVIENTO LAS COSAS	PIENSO QUE EN LA VIDA HA Y QUE DEJARSE LLEVAR POR EL DESTINO	CUANDO ESTOY ENOJADO PUEDO PENSAR MEJOR	PARA PODER CONTROLAR MIS EMOCIONES DEBO SABER QUE ES LO QUE ME ESTRESA	CUANDO ESTOY EN UNA SITUACION MOLESTA EXPRESO MI OPINION SIN ENOJARME	ANTE SITUACIONES QUE NO ME GUSTAN ME RETIRO Y LAS EVITO	CONOZCO EN QUE SITUACIONES PUEDO TENER FALLAS Y DEFECTOS	AL RESOLVER UN PROBLEMA DISTINGO LOS CAMBIOS EN MI CUERPO Y EMOCIONES	PARA TOMAR BUENAS DECISIONES ES INDISPENSABLE ESTAR CALMADO	CUANDO ESTOY EN UNA SITUACION QUE ME ESTRESA EMPIEZO A RESPIRAR PROFUNDAMENTE	LA FORMA EN COMO ME SIENTO INTERFIERE EN COMO ACTUO
Mean	3,94	4,04	3,79	3,94	3,65	3,92	4,21	3,85	2,79	1,77	2,00	1,79	2,79	2,85	3,00	3,12	3,02	3,46	3,10	2,88
Median	4,00	4,50	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	4,00	3,00	1,50	2,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00
Mode	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	3	3	4	3	3	4	4	3
Std. Deviation	1,227	1,267	1,226	1,243	1,297	1,311	1,242	1,195	,977	,899	1,085	1,035	1,073	,958	1,048	,855	,918	,828	,913	,900
Variance	1,506	1,606	1,503	1,546	1,682	1,719	1,543	1,427	,954	,808	1,176	1,072	1,150	,917	1,098	,732	,843	,685	,834	,810

## ANEXO NO. 6

Tabla de las medidas de tendencia central de la prueba de estrés.

	En el último mes, ¿con qué frecuencia me he sentido molesto o preocupado por algo inesperado?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que era incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido nervioso y preocupado?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas iban bien?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podría enfrentarse a todas las cosas que tenía que hacer?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sido capaz de controlar su malhumor?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha tenido el dominio de todos sus asuntos?	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha enfadado por cosas que estaban fuera de su control?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que se le amontonaban las dificultades y no podía sobrellevarlas?
Mean	2,48	2,38	2,54	3,21	3,06	2,60	3,15	2,75	2,60	2,29
Median	3,00	2,50	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00
Mode	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
Std. Desviation	1,019	,889	,874	,750	,826	,995	,872	,905	,891	,957
Varianza	1,039	,790	,763	,562	,683	,991	,760	,819	,794	,915

## ANEXO NO. 7

Tabla de Correlación de Control de Impulsos y Estrés

		INDICES DE CORRELACIÓN									
		ESTRÉS PERCIBIDO									
C O N T R O L D E I M P U L S O S		-.401(**)	-.321(*)	-.281(*)	.333(*)	.235	-.276(*)	.210	.446(**)	.032	-.253
		-.318(*)	-.344(*)	-.302(*)	.363(**)	.241	-.283(*)	.172	.333(*)	-.107	-.203
		-.278(*)	-.230	-.130	.220	.128	-.232	.086	.093	-.151	-.181
		-.395(**)	-.405(**)	-.224	.329(*)	.232	-.209	.244	.405(**)	.032	-.118
		-.331(*)	-.154	.012	.278(*)	.184	-.080	.100	.326(*)	.114	.066
		-.265	-.109	.037	.176	.221	-.099	.079	.215	.040	.002
		-.268	-.235	-.125	.288(*)	.294(*)	-.294(*)	.114	.292(*)	.061	-.069
		-.180	-.109	-.201	.300(*)	.248	-.185	.306(*)	.381(**)	.161	-.183
		-.112	.028	-.140	.357(**)	.161	-.069	.315(*)	.338(*)	.080	-.164
		.273	.113	.161	-.159	.018	-.040	-.104	-.193	-.045	-.035
		.000	.122	.021	-.048	.022	.236	.166	.020	-.101	-.170
		-.050	.111	-.110	-.295(*)	.060	-.065	-.094	.047	.139	-.056
		.364(**)	.046	.145	.227	.036	.267	.434(**)	.167	.114	.194
		-.043	.025	-.110	.401(**)	.185	.180	.428(**)	.317(*)	.133	-.036
		-.073	-.063	.000	.150	-.113	.038	.322(*)	.145	.084	.039
	.070	.018	.125	.420(**)	.018	-.013	.344(*)	.215	.088	.006	
	-.031	.183	.158	.250	.102	.137	.168	.336(*)	.129	.038	
	.080	.154	.165	.535(**)	.247	.112	.280(*)	.445(**)	.258	.175	
	.013	-.095	.057	.371(**)	.174	.151	.351(*)	.362(**)	.025	.013	
	.404(**)	.253	-.044	.124	.035	.275(*)	.323(*)	.229	.356(**)	.153	
	.028	-.035	.116	.394(**)	.252	.242	.334(*)	.388(**)	.093	.070	

Nota: La figura muestra el concentrado total de los niveles de correlación entre cada cuestionamiento de la escala de estrés y el cuestionario de control de impulsos.