

AUTORES

Martínez Carvajal, Sara^a, Del Arco Martín, Sonia^b; Viñas Rodríguez, M^a José^c; Parra Vidales, Esther^{c-d}; Taveras Doinguez, Eliana^d, Muñoz Sánchez, Juan Luis^d; Toribio Guzmán, José Miguel^e; Franco Martín, Manuel^d.

^a Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), ^b Universidad de Salamanca, ^c Fundación INTRAS, ^d Grupo de investigación en Psicociencias (IBSAL)



www.intras.es



smartinez1676@alumno.uned.es

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

INTRODUCCIÓN

El interés sobre la salud de la población mayor durante muchos años se ha centrado exclusivamente en los procesos de enfermedad y en los factores de riesgo asociados a ella (Gonzalo y Pasarín, 2004 citado en Pérez-Fuentes, Gázquez-Linares, Molero-Jurado, Martínez, Barragán-Martín, Simón-Márquez, 2016). Los cambios sociodemográficos y la evolución en las necesidades, actitudes e intereses de las personas mayores, han favorecido una revisión en los últimos años del modelo de salud y de los factores asociados (Pérez-Fuentes et al., 2016).

Entre los factores que pueden promover y tener un impacto positivo en el bienestar de las personas mayores, y durante todas las etapas de la vida, está la Inteligencia Emocional (IE), que ha demostrado estar positivamente asociada con diferentes aspectos del bienestar, como pueden ser salud mental, física y psicosomática (Shutte et al., 2007; Martins, Ramalho y Morin, 2010 citado en Pérez-Fuentes et al., 2016).

Actualmente se reconoce la importancia del funcionamiento emocional incluso en las últimas etapas de la vida, sin embargo, la implementación de la IE en actividades de psicoeducación en mayores o de envejecimiento activo no se ha visto desarrollada de manera amplia (Luque-Reca, 2015 y Delhom, et al., 2020).



OBJETIVO

El objetivo de este trabajo ha sido conocer las diferentes propuestas de intervención a través de la inteligencia emocional en personas mayores y sus resultados.

MATERIAL Y MÉTODO

La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos: Scielo, Psycinfo y Web of Science. Se emplearon las palabras clave: Inteligencia emocional, personas mayores, envejecimiento, calidad de vida y bienestar. Se seleccionaron 6 artículos que cumplieran con los criterios establecidos en la búsqueda: últimos 11 años e idiomas inglés o español

RESULTADOS

Los resultados establecen una asociación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, independientemente de las corrientes teóricas y de los instrumentos de medida utilizados en los estudios. En general, las personas que perciben, conocen y manejan sus emociones podrían lidiar mejor con los problemas emocionales y, por tanto, experimentar un mayor bienestar psicológico (Sánchez-Álvarez, et al., 2016).

Con respecto a las personas mayores se ha observado que una adecuada inteligencia emocional mejora la percepción de salud y dolor (Pérez-Fuentes et al., 2016), aumenta la satisfacción vital y la resiliencia (Delhom, Satorres y Meléndez, 2020), propicia la práctica de actividad física (Luque-Reca, 2015) y disminuye la sintomatología depresiva (Fernández et al., 2009 y Luque-Reca et al., 2016).

CONCLUSIONES

La inteligencia emocional puede ser considerada como un factor protector para la salud física y psicológica de las personas mayores. El desarrollo adecuado de la inteligencia emocional permite a los mayores contar con herramientas adaptativas y de afrontamiento en el proceso de envejecimiento. Se recomienda la implementación de actividades relacionadas con la inteligencia emocional en los programas de envejecimiento activo.

REFERENCIAS

- Fernández, C.V., Díez, M.A., Bueno, G., y Ramón, G.L. (2009). Inteligencia emocional y depresión en el anciano. En *Avances en el estudio de la inteligencia emocional* (pp. 383-387). Fundación Marcelino Botín.
- Delhom, I., Satorres, E. y Meléndez, J.C. (2020). Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133-139.
- Luque-Reca, O. (2015). *El papel de la inteligencia emocional sobre la calidad de vida en mayores institucionalizados* [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional de Producción Científica UJA. <http://hdl.handle.net/10953/7771>
- Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J.M. y Pulido-Martos, M. (2016). Emotional intelligence and depressive symptoms in Spanish institutionalized elders: does emotional self-efficacy act as a mediator?. *PeerJ*, 4, e2246. <https://doi.org/10.7717/peerj.2246>.
- Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez-Linares, J.J., Molero-Jurado, M.M., Martínez, A., Barragán-Martín, A.B. y Simón-Márquez, M.M. (2016). Emotional Intelligence and Health in Aging: PEI-PM Program Benefits. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 11-23.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective wellbeing: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.