

DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Difficulties in Emotional Regulation in Adults and Older Adults

Uriarte, Luz Ismaela

Fundación Envejecimiento Activo

Psicóloga/Gerontóloga

malditoscaradeperro@gmail.com

La Paz, Bolivia

RESUMEN

Este artículo nace de la escasa investigación que se tiene en relación con las emociones, la regulación emocional y/o alfabetización emocional en adultos y adultos mayores en la sociedad boliviana. Para lo que se ha realizado una primera evaluación con la escala de Desregulación emocional de Gratz y Roemer (2004) (DERS), la cual fue realizada en inglés, se utilizó la traducción de esta, al español. El objetivo de este artículo es presentar el estado actual en cuanto a las dificultades de la regulación emocional en 10 personas adultas y adultas mayores que asisten al taller “Hablando de mis emociones” en la Fundación de Envejecimiento Activo. Después de aplicar esta escala, los resultados mostraron que los 10 participantes presentan dificultades para regular sus emociones; se evidenciaron mayores problemas en la claridad y conciencia emocional, además se destaca que para la subescala de acceso a estrategias de regulación emocional, mencionaron que el taller está ofreciendo dichas estrategias. La conclusión de esta investigación permite observar la necesidad de apoyo en estos espacios de aprendizaje emocional sin importar la edad, ya que facilitan la adaptación a los diferentes cambios vividos en cada etapa de la vida, identificación y reconocimiento de las emociones.

Palabras Clave: Adultos, adultos mayores, Escala DERS, regulación emocional, educación emocional

Abstract

This article arises from the limited research that exists in relation to emotions, emotional regulation and/or emotional literacy in adults and older adults in Bolivian society. For which a first evaluation has been carried out

with the Emotional Dysregulation Scale of Gratz and Roemer (2004) (DERS), which was carried out in English, its translation into Spanish was used. The objective of this article is to present the current state regarding the difficulties of emotional regulation in 10 adults and older adults who attend the workshop "Talking about my emotions" at the Active Aging Foundation. After applying this scale, the results showed that the 10 participants have difficulties regulating their emotions; Greater problems were evident in emotional clarity and awareness; it is also highlighted that for the subscale of access to emotional regulation strategies, they mentioned that the workshop is offering these strategies. The conclusion of this research allows us to observe the need for support in these emotional learning spaces regardless of age, since they facilitate adaptation to the different changes experienced at each stage of life, identification and recognition of emotions.

Key Words: Adults, Older Adults, DERS Scale, Emotional regulation, Emotional education

INTRODUCCIÓN

Desde hace dos décadas las emociones han ido tomando un papel protagónico en la vida de las personas y en la investigación científica. Según la Psicología Moderna se dejaron de considerar como malas, buenas o totalmente subjetivas para ser un elemento positivo que puede colaborar en la toma de decisiones, proyecto de vida y, por tanto, es un factor importante para la adaptación a los cambios que se presentan día a día. Mientras que el adulto se convierte en adulto mayor, experimenta diferentes cambios en todas las esferas de su vida, cambios biológicos, cognitivos y sociales. Por esto es necesario que el adulto y adulto mayor tenga recursos emocionales para poder sobrellevar de la mejor manera estos cambios y así lograr adaptarse (López-Pérez, Fernández-Pinto & Márquez-González, 2008).

La mayor parte de las investigaciones de educación emocional, inteligencia emocional o regulación emocional se han desarrollado con niños o adolescentes porque, se considera importante para la consolidación de diferentes estructuras en el funcionamiento psicosocial. Sin tener en cuenta que los adultos y adultos mayores pueden beneficiarse de esto ya que, por alguna razón no han podido desarrollarlas o aprender a identificarlas a lo largo de la vida. Por lo que sin importar la edad es necesario desarrollar la educación emocional, regulación o alfabetización emocional (López-Pérez, Fernández-Pinto & Márquez-González, 2008).

La inteligencia emocional (IE) se entiende como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás,

lo que va a promover un crecimiento emocional e intelectual. Siendo así que esta habilidad guía el comportamiento y forma de pensar (Salovey & Mayer, 1990). A partir de este concepto se han desarrollado otros relacionados con las emociones, como es el caso de la regulación que es el que se desarrollara para este estudio.

Thompson (1994) asegura que la regulación emocional se dirige a iniciar, aumentar, mantener o reducir la intensidad, duración y ocurrencia de una emoción para alcanzar un objetivo en particular. También, implica el modo en el que las personas manejan y modifican una respuesta emocional ante un estímulo, como por ejemplo la ira. La regulación emocional a diferencia del control emocional toma en cuenta la funcionalidad de las emociones, por medio de estrategias adaptativas, por lo que se debe reconocerlas, para poder manejarlas y sobre todo comprenderlas (Bohórquez-Borda, et al., 2023).

La regulación emocional (RE) se define como un proceso que implica el monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales con la finalidad de poder alcanzar las metas, actualmente ha ganado campo dentro de la investigación porque si se presenta la desregulación se puede derivar en diferentes patologías emocionales y comportamentales. Estas pueden ser: autolesiones, trastornos de personalidad, consumo de sustancias, depresión, ansiedad, ataques de pánico y trastorno de estrés postraumático (Marín et al., 2012).

Lavoivie-Vief menciona que la regulación emocional es una sofisticación cognitiva ya que, implica una serie de reestructuraciones cualitativas de las experiencias emocionales y una maduración de los procesos del yo, terminando así con una experiencia cada vez más diferenciada e integrada sobre la emoción y su regulación. Considera también que estas cualidades se desarrollan hasta la mediana edad, ya que relativiza las normas y dejan ser absolutas, lo que le va permitir aperturar su cognición y percepción de las emociones para poder vivirlas (Andrei & Bechara, 2019).

La regulación emocional aporta un rol fundamental a las emociones, con las cuales, podemos responder a los diferentes estímulos externos; además es necesario identificarlas y asimilarlas para poder desarrollar estrategias y actividades con relación a estos estímulos y sus respuestas. Cuando se habla de regulación emocional se debe tener en cuenta que estas estrategias y actividades no son siempre las más adecuadas según como se han aprendido pero, mediante la práctica de la identificación y la aplicación de estas, poco a poco se van afinando para regular de mejor manera las emociones (Calagua, 2022).

La desregulación emocional se relaciona con dificultades para identificar y expresar las emociones específicas, modular la activación fisiológica asociada, tolerar el malestar y confiar en las respuestas emocionales como interpreta-

ciones válidas de experiencias vitales. Por lo que la desregulación emocional condiciona a las personas a la autoinvalidación y se desorienta en la manera de actuar y sentir en general (Marín et al., 2012).

Siendo así que se entiende a la desregulación emocional como el poco o mal control que se despliega para regular las emociones; teniendo así como componente el biológico, en el que vuelve más vulnerable a la persona, es decir, más sensible. También tiene su origen en lo social, el contexto en el que se invalida las emociones de la persona, mostrando desprecio y desinterés e incluso castigo cuando las emociones son exteriorizadas. Esta vulnerabilidad biológica y amenaza social puede incrementar conductas autolesivas, consumo de sustancias y trastornos alimenticios sin importar la edad (Calagua, 2022).

También la desregulación emocional conlleva altos niveles de sufrimiento emocional, irritabilidad y sensaciones de vacío, que van a generar un deterioro en la funcionalidad de la persona. Incapacitándola en el cambio o gestión de experiencias, acciones, reacciones emocionales, respuestas verbales y no verbales. Desarrollando así problemas de adaptación y problemas en las relaciones interpersonales (Feliu Pardo, 2021).

Por lo expuesto anteriormente es necesario el abordaje e intervención en la regulación de las emociones para ofrecer a las personas herramientas para adaptarse, evitar el sufrimiento emocional y mejorar sus relaciones interpersonales. Identificar y asimilarlas permite que se expresen en el momento adecuado y con la intensidad regulada. Es de conocimiento que poco o nada se ha educado emocionalmente a los niños que posteriormente crecen y son adultos que no pueden adaptarse a las distintas etapas de la vida, sufriendo con cada cambio. Por lo que como profesionales debemos iniciar con esta educación en emociones sin importar la edad o etapa de la vida.

El objetivo de este estudio es evaluar a los adultos y adultos mayores del taller “Hablando de mis emociones” de la Fundación de Envejecimiento Activo, con la Escala DERS para valorar el estado actual de su regulación emocional y cuáles son las dificultades que identifican dentro de su regulación. Para a partir de esto replantear las estrategias de intervención en el taller, y poder realizar un seguimiento con este cuestionario.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada en esta investigación es cuantitativa, ya que se ha utilizado un instrumento que aporta datos objetivos y medibles. El alcance de la misma y método es exploratorio y descriptivo, ya que se ha evaluado la regulación emocional de adultos y adultos mayores en la Fundación de Envejecimiento, esta área aun es poco estudiada dentro de nuestra población; se debe mencionar que es descriptiva ya que mediante el instrumento se presentan

diferentes áreas de la regulación emocional de las personas que fueron parte de este estudio.

Los estudios exploratorios tienen como fin realidades poco investigadas o indagadas dentro de las ciencias. Mientras que los estudios descriptivos amplían la descripción de dicha realidad, facilitan y detallan la manifestación de los fenómenos; por lo que este es el alcance de la investigación (Sampieri et al., 2018).

Al no haberse realizado ninguna modificación en la realidad o haber presentado grupos de control o experimental, se menciona que el diseño es de tipo no experimental, ya que se observa el fenómeno como se presenta de manera natural durante la valoración y luego se analizó con la recolección de los datos. Es necesario mencionar que es de tipo no experimental transversal, ya que los datos fueron recabados solamente durante la investigación. La muestra fue no probabilística, ya que se realizó solamente con adultos mayores de la fundación (Sampieri, et al., 2018).

Se utilizó para esta valoración la Escala de Desregulación Emocional (DERS), esta prueba ha sido adaptada del inglés de Difficulties in Emotion Regulation Scale creada por Gratz y Roemer en 2004. Este instrumento procura medir diferentes características que son parte de la desregulación emocional: no aceptación de las emociones, dificultades en la conducta dirigida a los objetivos (metas), dificultades en el control de impulsos (impulsividad), falta de conciencia emocional (conciencia), acceso limitado a estrategias de regulación emocional (estrategias) y falta de claridad emocional (claridad) (Muñoz-Martínez, Vargas & Hoyos, 2016).

Gratz y Roemer (2004), elaboraron esta escala con 36 ítems divididas en seis áreas, está diseñada con Escala Likert del 1 al 5; casi nunca del 0-10% a casi siempre 90-100%. Demostró una alta consistencia interna y buena confiabilidad test – retest. Es uno de los instrumentos más utilizados y adaptado, además que ha sido validado en diferentes contextos (Bohórquez-Borda, et al., 2023).

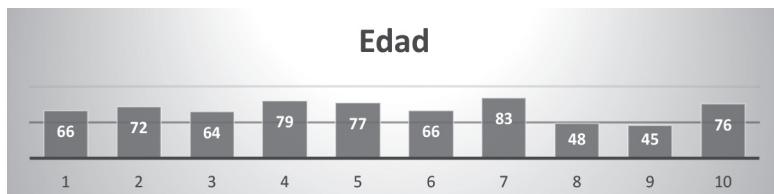
La categoría de no aceptación se relaciona con la reacción negativa hacia las respuestas emocionales de uno mismo y de los otros. La dificultad de las conductas dirigidas hacia las metas implica que las emociones influencian en el cumplimiento de estas, cuando las emociones son negativas. La impulsividad hace referencia a la propia incapacidad de controlar el comportamiento cuando se presenta una emoción con alta intensidad. La conciencia y claridad emocional están relacionadas con la propia capacidad para reconocer y darse cuenta de sus emociones. El acceso limitado a estrategias de regulación emocional se relaciona con la pobre percepción de las habilidades para regularlas (Muñoz-Martínez, Vargas & Hoyos, 2016).

Se realizó la aplicación de la escala a las personas asistentes al taller “Hablando de mis emociones” en la Fundación de Envejecimiento Activo, puesto que, este taller se realiza para conocer las emociones y expresarlas de manera asertiva, generalmente se trabaja con adultos mayores pero en este taller se han inscrito adultos que les interesa la temática y como se aborda. Se evaluó a 10 personas con la escala, se ofrecieron las instrucciones de la misma y se realizó de manera colectiva.

RESULTADOS

Figura 1

Edad Adultos y Adultos Mayores



En la figura 1 se observa las edades de las personas que fueron valoradas con la Escala DERS, son 10 personas; dos adultos con 45 y 48 años, 8 personas adultas mayores de 72, 64, 79, 77, 83, 76 y dos personas con 66 años.

Figura 2

Resultados Generales DERS



La Escala DERS tiene una puntuación global de 180 puntos, y se puede observar las puntuaciones de los 10 participantes: el primero obtuvo 150/180 puntos, el segundo 96/180 puntos, el tercero 86/180 puntos, el cuarto 85/180 puntos, el quinto 125/180 puntos, el sexto 76/180 puntos, el séptimo participante 92/180 puntos, el octavo participante 107/180 puntos, el noveno 88/180

puntos y el décimo participante 99/180 puntos. Se debe mencionar que cuanto mas alta es la puntuación, mayores son las dificultades emocionales. Por lo que los participantes 1,2,5,7,9 y 10 presentan de manera global mayores dificultades relacionadas con sus emociones.

Figura 3

Resultados Primera Subescala: No Aceptación de las emociones



En la primera subescala se evidencian los resultados de la no aceptacion de las emociones, la puntuacion se realiza sobre 30; a continuación se describen los resultados de cada participante: el primer participante obtuvo 23/30 puntos, el segundo participante obtuvo 17/30 puntos, el tercero 16/30 puntos, el cuarto 10/30 puntos, el quinto y octavo participante obtuvieron 22/30 puntos,el sexto participante obtuvo 6/30 puntos, el séptimo 9/30 puntos, el noveno 7/30 puntos y el decimo obtuvo 12/30 puntos. Al igual que en la escala general, los resultados cuanto mas cercanos son a 30, indican mayores problemas relacionados con la aceptacion de las emociones; por lo que los participantes 1,2,3,5 y 9 experimentan problemas para aceptar sus emociones.

Figura 4

Resultados Segunda Subescala: Dificultades en la conducta dirigida a objetivos



La segunda subescala del DERS, evalua las dificultades en la conducta dirigida a objetivos sobre 25 puntos, a continuación se reflejan los resultados de cada participante: el primero puntuó con 23/25, el segundo y tercero con 14/25, el cuarto con 10/25, el quinto 22/30, el sexto participante puntuó 6/25, el séptimo 9/25, el octavo 20/25 puntos, el noveno 14/25y el último participante obtuvo 12/25 puntos. Con esta escala se observa que los participantes 1,2,3,5,8 y 9 presentan mayores dificultades en sus conductas para poder dirigirlas hacia sus objetivos.

Figura 5

Resultado Tercera Subescala: Dificultades en el control de los impulsos



(Elaboración Propia)

La tercera subescala del DERS, indica dificultades para el control de impulsos, está valorada sobre 30 puntos; a continuación se detallan los resultados: el primer participante puntuó 25/30, el segundo 18/30, el tercero, séptimo y octavo puntuaron 14/30, el cuarto y noveno con 15/30 puntos, el quinto participante puntuó 22/30, el sexto 10/30 y el décimo con 12/30 puntos. Cuanto más cercanos son las puntuaciones se presentan mayores dificultades para controlar los impulsos, es el caso de los participantes 1,2,4,5 y 9.

Figura 6

Resultado Cuarta Subescala: Falta de conciencia emocional

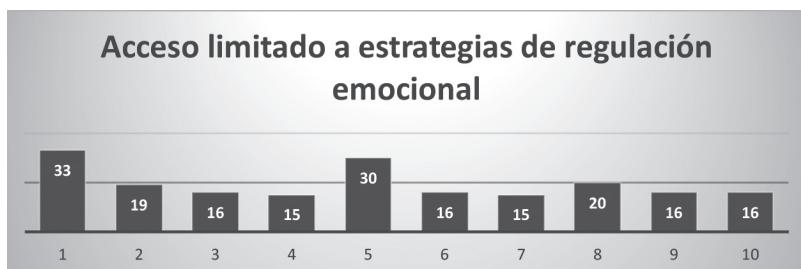


(Elaboración Propia)

En cuarta subescala se valora la falta de conciencia emocional, esta se puntuó sobre 30 puntos; a continuación se presentan los resultados de cada participante: el primer y décimo participantes obtuvieron 25/30 puntos, el segundo 13/30 puntos, el tercero y octavo obtuvieron 16/30 puntos, el cuarto obtuvo 15/30 puntos, el quinto participante obtuvo 21/30 puntos, el sexto obtuvo 19/30, el séptimo obtuvo 26/30 puntos y el noveno obtuvo 23/30 puntos. En esta subescala se evidencia que solamente el participante 2 tiene conciencia emocional, los otros 9 participantes presentan problemas para ser conscientes de sus emociones.

Figura 7

Resultado Quinta Subescala: Acceso limitado a estrategias de regulación emocional



(Elaboración Propia)

En la quinta subescala del DERS, se evalúa el acceso limitado a estrategias de regulación emocional, puntado con 40 puntos; a continuación se detallan los resultados de los participantes: el primer y quinto participante obtuvieron 30/40 puntos, el segundo obtuvo 19/40 el tercero, sexto, noveno y décimo obtuvieron 16/40 puntos, el cuarto y séptimo 17/40 puntos y el octavo 20/40 puntos. Por lo que se evidencia que los participantes 1,5 y 8 presentan mayores dificultades para acceder a estrategias de regulación emocional, mientras que los otros 7 participantes indicaron que si pueden acceder a estos.

Figura 8**Resultado Sexta Subescala: Falta de claridad emocional**

(Elaboración Propia)

En la última subescala de valoración del DERS, se evalúa la falta de claridad emocional con una puntuación de 25 puntos; a continuación se presentan los resultados: el primer participante obtuvo 21/25 puntos, el segundo y octavo puntuaron con 15/25, el tercero punto con 10/25, el cuarto obtuvo 20/25 puntos, el quinto, sexto y noveno puntuaron 13/25 y el séptimo y décimo con 19/25 puntos. Siendo así, que en esta subescala presentan problemas con la claridad emocional los participantes 1,2,4,5,6,7,8,9 y 10 ya que están sobre la media y más próximos a 25; mientras que el participante 3 indica tener claridad en sus emociones, esta subescala se refuerza por los resultados obtenidos en la figura 6.

DISCUSIÓN

La investigación realizada refleja la realidad actual de los 10 participantes del taller “Hablando de mis emociones” en la Fundación de Envejecimiento Activo. Se ha podido evidenciar con la escala DERS, todas las dificultades que presentan al momento de aceptar sus emociones, controlar sus impulsos, dirigir su conducta hacia sus objetivos, la falta de conciencia emocional y claridad emocional, además del acceso a estrategias de regulación emocional. Con el fin de poder evaluar la aplicación de dicho taller y modificar la metodología o la intervención de este.

Según la literatura revisada, sobre la inteligencia emocional, regulación emocional y desregulación emocional; deja ver cómo afecta a las personas el hecho de poder identificar, sentir y expresar sus emociones, recordemos que no son ni buenas o malas, son emociones; y los datos recogidos apoyan a la literatura pues los participantes han reflejado la poca conciencia emocional y la poca claridad para su expresión. Lo cual, afecta a su vida cotidiana e interfiere en varios ámbitos de su vida, por lo que asisten al taller, para poco a poco alfabetizarse emocionalmente y tener herramientas que les faciliten su expresión.

Los talleres dirigidos hacia el reconocimiento emocional, alfabetización y regulación emocional, favorecen en muchos aspectos a las personas; ya que, permiten conocer las emociones y como se expresan. En el taller que se lleva a cabo “Hablando de mis emociones” lo que se procuró el primer mes es conocer las emociones, su diferencia con los sentimientos y reconocerlas en el cuerpo cuando se las siente; el segundo mes consistió en hablar de las habilidades sociales y como las emociones juegan un papel importante. Para el tercer mes iniciamos la lectura de un libro, en el que se evidencia que las emociones se reciben y expresan por el cuerpo, además de trabajar a la vez herramientas para regular la intensidad de algunas emociones como: la ira y tristeza, pues la energía de manifestación de estas puede ser muy dañina para el cuerpo si no se la focaliza y descarga. Para esto se desarrollan técnicas de respiración, relajación y dibujos/garabatos terapéuticos que trabajan con la energía de las emociones mencionadas.

Las limitaciones que se evidenciaron en esta investigación fueron varias pero se destacan las siguientes, solo se pudo recoger datos de este grupo de adultos y adultos mayores, no se logró recolectar datos en otro espacio, ya que no se encontraron espacios similares; escalas y Test escasos para ser aplicados en adultos y adultos mayores relacionados a las emociones, si existen no están en idioma español. Otra limitación fue que se evidencio la poca importancia de espacios públicos y privados para poder desarrollar estos espacios de aprendizaje emocional para adultos o adultos mayores, si existen se han focalizado en niños y adolescentes. Por último se evidenció el escaso interés o la poca necesidad de los adultos y adultos mayores para hablar de sus emociones, son muy pocos los que se interesan en su estado emocional y como este, puede influenciar en todas las esferas de su vida, sin importar su edad.

CONCLUSIÓN

En conclusión, esta investigación refleja una primera valoración con adultos y adultos mayores con relación a las dificultades que experimentar al sentir, expresar y regular sus emociones; por lo que el objetivo se ha cumplido, se presentan datos sobre la realidad actual de 10 adultos y adultos mayores, en los que se evidencian dificultades en la regulación emocional, esto gracias a la aplicación de la Escala DERS, que tiene 6 subescalas que permiten aclarar mejor el panorama de las personas evaluadas.

A partir de estas subescalas se evidenció la no aceptación de las emociones en 5 participantes de manera marcada, en la subescala de dificultades en la conducta dirigida a objetivos se evidencio que 6 participantes se encuentran con estas dificultades, en la tercera subescala relacionada con el control de los impulsos 3 participantes aun tienen dificultades relacionadas con el control, en la cuarta subescala que menciona la falta de conciencia emocional 9 de los 10

participantes mencionaron que no tienen conciencia, en la quinta subescala relacionada con el acceso limitado a estrategias de regulación emocional solo 3 participantes mencionaron que no tienen acceso o es limitado y en la sexta subescala relacionada con la claridad emocional 9 participantes no tienen claridad en sus emociones. Esta escala nos permite observar los objetivos de los siguientes meses de intervención en el taller, además se evidenció que la subescala de acceso a estrategias de regulación emocional solo 3 mencionaron que no pueden acceder, los demás participantes resaltan las estrategias brindadas en el taller.

La aplicación de estos talleres permite una intervención personalizada y en grupo sobre las emociones, facilita el reconocimiento de estas y como se van manifestando en el cuerpo, además se desarrollan diferentes estrategias para ir regulando la intensidad en su expresión, y después de verse reflejado mayores dificultades en la conciencia y claridad emocional, son puntos a trabajar. Siendo que, se busca generar un espacio seguro de expresión emocional en el que los adultos y adultos mayores puedan expresarse sin represión, y poder aprender sobre las emociones, sin importar la edad. Por otro lado, el taller permite facilitar la adaptación al cambio en las etapas de la vida, como en la adultez y la vejez las emociones deben ser un pilar para disfrutar de la vida y no así una barrera más.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrei, G., & Bechara, G. M. (2019). Relación entre la presencia de síntomas depresivos y la regulación emocional en adultos mayores (Doctoral dissertation).
- Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Bernal-Cundy, M., Iriarte-Becerra, S., Ramírez-Moreno, V., & Riveiros-Munévar, F. (2023). Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS): Evidencia de validez y fiabilidad en muestras colombianas. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 28(2), 129-138.
- Calagua Molina, C. M. (2022). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en adultos de dos distritos de Lima Sur.
- Feliu Pardo, M. J. (2021). Efectividad de la terapia dialéctica conductual para disminuir la desregulación emocional en adultos con trastorno límite de la personalidad.
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., & Márquez-González, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. Electronic Journal of Research in Education Psychology, 6(15), 501-522.
- Muñoz-Martínez, A.M., Vargas, R.M. & HoyosGonzález, J.S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis Factorial en una Muestra Colombiana. Acta Colombiana de Psicología, 19(1), 233-244.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4, pp. 310-386).
- Marín Tejeda, M., Robles García, R., González-Forteza, C., & Andrade Palos, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala " Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. Salud mental, 35(6), 521-526.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad, 9(3), 185-211.

Fecha de recepción: 31 de mayo, 2024

Fecha de aceptación: 20 de julio, 2024