



Original

El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores



Juan C. Meléndez^{a,*}, Iraida Delhom^b y Encarnación Satorres^a

^a Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Valencia, Valencia, España

^b Universidad Internacional de Valencia, Valencia, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 18 de noviembre de 2018

Aceptado el 14 de enero de 2019

On-line el 25 de mayo de 2019

Palabras clave:

Resiliencia

Inteligencia emocional

Atención

Claridad

Regulación

R E S U M E N

Antecedentes y objetivo: El envejecimiento implica importantes cambios adaptativos para los sujetos. La inteligencia emocional puede ser un factor clave para el desarrollo de estrategias adaptativas. Esta investigación pretende estudiar si la inteligencia emocional puede predecir la capacidad de resiliencia de los adultos mayores.

Materiales y métodos: En una muestra de 214 adultos mayores se evaluó la resiliencia y las dimensiones de la inteligencia emocional. Se aplicó análisis de regresión para estudiar si las dimensiones de la inteligencia emocional predecían la resiliencia.

Resultados: Se obtuvieron correlaciones significativas y positivas entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la resiliencia; además se comprobó que son las dimensiones de claridad y regulación emocional las que predicen significativa y positivamente la resiliencia.

Conclusiones: Claridad y regulación emocional facilitan la adaptación en el envejecimiento, ya que ayudan a comprender qué emociones se están experimentando, sus causas y consecuencias, y reducen efectivamente la experiencia subjetiva de la emoción negativa.

© 2019 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

The power of emotional intelligence on older adults' resilience

A B S T R A C T

Background and objective: Aging implies important adaptive changes for people. Emotional intelligence can be a key factor in the development of adaptive strategies. This research aimed to study whether emotional intelligence could predict the resilience capacity of older adults.

Materials and methods: Resilience and the dimensions of emotional intelligence were assessed in a sample of 214 older adults. Regression analysis was applied to study whether the dimensions of emotional intelligence predicted resilience.

Results: Significant and positive correlations were obtained between the dimensions of emotional intelligence and resilience; the dimensions of clarity and emotion regulation significantly and positively predicted resilience.

Conclusions: Clarity and emotion regulation facilitate adaptation in aging as they help to understand which emotions are being experienced, their causes and consequences, leading to an effective reduction in the subjective experience of negative emotion.

© 2019 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Resilience

Emotional intelligence

Attention

Clarity

Regulation

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: melendez@uv.es (J.C. Meléndez).

Introducción

El envejecimiento es considerado como una etapa en la que las personas mayores deben enfrentarse a numerosas situaciones relacionadas con pérdidas, como pueden ser el riesgo a padecer enfermedades, la pérdida de seres queridos o el aumento de la dependencia (Martin, Kliegel, Rott, Poon y Johnson, 2008). Esta diversidad de acontecimientos negativos puede dar lugar a situaciones desadaptativas, si bien la inteligencia emocional (IE) puede ser un predictor clave para que los sujetos puedan adaptarse de forma resiliente a los cambios vitales a los que están expuestos (Tsaousis y Nikolaou, 2005).

A lo largo de la historia del estudio de las emociones se han hecho pequeñas menciones sobre las capacidades relativas a la IE, pero el camino hasta llegar a relacionar dichas capacidades con la inteligencia, acuñar el término y establecer una definición es una conquista relativamente reciente. John Mayer y Peter Salovey elaboraron su primera propuesta de IE a partir de la idea de la unificación de las capacidades cognitivas y emocionales de tal modo que la utilización de las emociones facilitara un razonamiento más efectivo (Mayer y Salovey, 1995). Este compendio de habilidades fue considerado un tipo de inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones que facilitaba una mayor capacidad para solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea.

La IE propone una visión funcionalista de las emociones y una dos interesantes ámbitos de investigación como son los procesos afectivos y los cognitivos que, hasta hace relativamente poco tiempo, se creían independientes e, incluso, contrapuestos (Mayer y Salovey, 1995). Esta conjunción implicaría una mejor adaptación y resolución de los conflictos cotidianos no solo mediante el uso de las capacidades intelectuales, sino a través de la información adicional que proporcionan los estados afectivos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006).

El modelo de Mayer y Salovey (1995) plantea subcapacidades a las que estos autores denominaron «atención a las emociones», «claridad emocional» y «regulación de las emociones». Estas dimensiones se organizan como capacidades jerárquicas, de tal modo que la capacidad de atención se asienta en la base de la jerarquía, determinando en cierto grado las otras capacidades; en un punto central de la jerarquía se encontraría la capacidad de claridad, que estaría determinada por la capacidad de atención e influiría sobre la cúspide de la pirámide, donde se situaría la capacidad de regulación emocional. La atención hace referencia a la conciencia sobre las propias emociones, así como la capacidad para reconocer los sentimientos y su significado; la atención sobre las emociones permite promover la mejora personal y social a través de un razonamiento más exacto que mejore el proceso de una reacción emocional positiva (Lloyd, Malek-Ahmadi, Barclay, Fernandez y Chartrand, 2012). La claridad, implica la facultad para conocer y comprender las propias emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo como evolucionan e integrándolas en el pensamiento (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004); de este modo, las personas que son conscientes de lo que están sintiendo serán más hábiles en el manejo de problemas emocionales y, por tanto, experimentarán más bienestar emocional que los individuos menos cualificados. Finalmente, la dimensión regulación o manejo de las emociones es la capacidad de regular y controlar las emociones tanto positivas como negativas y utilizarlas para conseguir el nivel e intensidad emocional más adaptativos para cada situación; el grado de regulación hace referencia a la creencia de la persona sobre su capacidad para reparar estados emocionales, interrumpiendo y regulando los negativos y prolongando los positivos (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Las evidencias indican que la IE juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y la capacidad adaptativa del individuo para soportar situaciones estresantes (Martínez, Piqueras e Inglés,

2011), potenciando la utilización de estrategias que atenúan las emociones negativas y mantienen las positivas (Martínez et al., 2011). De este modo, las personas emocionalmente inteligentes disponen de más estrategias de adaptación a las que recurrir en situaciones de crisis, actuando como factor protector (Cha y Nock, 2009). Los sujetos con buenas habilidades de regulación y claridad emocional se benefician de estrategias más adaptativas, basadas en la reflexión y el afrontamiento activo y positivo; por el contrario, las personas que centran demasiado la atención hacia sus sentimientos y emociones, y que además no entienden dichas emociones, no son capaces de regularlas, y tienden a utilizar estrategias desadaptativas (Martínez et al., 2011). Keefer, Parker y Saklofske (2009) señalan que en situaciones de cambio las personas que identifican, comprenden y manejan sus emociones son menos propensas a derrumbarse y suelen tomar medidas más proactivas para el restablecimiento de su equilibrio, indicando que esta capacidad adaptativa podría conceptualizarse como la IE en acción.

En el área del envejecimiento son pocos los trabajos específicos que existen y generalmente este tipo de muestra se encuentra englobada en muestras de población general. Tal y como señalan Cabello, Sorrel, Fernández-Pinto, Extremera y Fernández-Berrocal (2016), la IE puede variar con la edad, pero las investigaciones son limitadas y poco consistentes, especialmente en adultos y adultos mayores. Investigaciones como la de Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey (2006) mostraron asociaciones significativas entre la edad y todas las dimensiones de la IE; estos autores explican sus resultados de acuerdo con la teoría del desarrollo cognitivo y la experiencia de vida acumulada, según la cual la IE aumenta su capacidad con la edad; sin embargo, otros estudios no han encontrado asociaciones significativas (Webb et al., 2013), y alguno incluso asociaciones negativas (Palmer, Gignac, Manocha y Stough, 2005). Del mismo modo, en el trabajo de Cabello, Navarro Bravo, Latorre y Fernández-Berrocal (2014), aunque con tamaños del efecto pequeños, se informó de que la edad se asociaba negativamente con la capacidad total de IE y con todas sus dimensiones, excepto el manejo de las emociones, sugiriendo que los adultos mayores muestran menor capacidad de IE que los más jóvenes, y que esta disminución relacionada con la edad puede reflejar el deterioro de la función cognitiva asociada con la edad. Sin embargo, en un trabajo posterior con una amplia muestra se señaló que la edad ejerce un efecto de U invertida en la habilidad de IE, en lugar de una simple relación lineal, de tal manera que los jóvenes y los adultos mayores mostraron puntuaciones más bajas que los adultos de mediana edad para la capacidad total de IE y para cada una de las cuatro dimensiones de la IE evaluadas. Específicamente con muestras de adultos mayores, se ha constatado que la IE juega un papel muy relevante en su salud mental, habiéndose comprobado que es un importante predictor de variables tan relevantes durante el envejecimiento como el estado de ánimo negativo y el afrontamiento (Delhom, Gutiérrez, Mayordomo y Meléndez, 2018; Lloyd et al., 2012); del mismo modo se ha comprobado su relación directa con el bienestar psicológico y la satisfacción vital (Delhom, Gutiérrez, Lucas-Molina y Meléndez, 2017).

También, una de las variables que proporciona estrategias para afrontar de forma positiva y adaptada a las situaciones estresantes es la resiliencia (Dyer y McGuinness, 1996). Según Luthar, Sawyer y Brown (2006), este es un proceso dinámico definido como un constructo en el que se produce una adaptación positiva en el contexto de la adversidad significativa. Aunque no hay un acuerdo completo en su definición, existe un consenso al asumir que significa competencia o manejo positivo y efectivo en respuesta al riesgo o adversidad. Según Luthar et al. (2006), la persona puede incluso salir más fuerte de la situación, mejorar sus estrategias de afrontamiento y facilitar el logro de la adaptación.

Para Masten (2001), la resiliencia es un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para

la adaptación o el desarrollo, identificando la interacción entre la adversidad y la capacidad del individuo para superar la situación adversa. Además, sugirió que la resiliencia es una construcción inferencial y de contexto que requiere dos grandes tipos de juicios: el riesgo demostrable y el criterio por el cual se evalúa la calidad de la adaptación. De este modo, la resiliencia implica una inferencia basada en los hallazgos relativos a las diferencias individuales en respuesta al estrés o a la adversidad; por tanto, es un factor significativo en la investigación del envejecimiento, ya que este es un período de la vida en el que los sujetos deben enfrentarse a múltiples eventos estresantes, como falta de autonomía personal, disminución de las funciones cognitivas y mayor probabilidad de enfrentar la muerte de otros significativos, así como la suya propia.

La investigación en resiliencia en adultos mayores sugiere una posible asociación con ciertas características psicológicas y físicas que proporcionan resultados óptimos en el envejecimiento (MacLeod, Musich, Hawkins, Alsgaard y Wicker, 2016). De hecho, la resiliencia ha sido positivamente asociada al bienestar por Tomás, Sancho, Meléndez y Mayordomo (2012). De manera similar, Christopher y Kulig (2000) señalaron que un mayor grado de resiliencia y una mayor satisfacción con la vida eran los factores más importantes para predecir el bienestar psicológico. También Nygren et al. (2005) estudiaron los efectos de la resiliencia y varios indicadores de bienestar, como el sentido de coherencia o el propósito en la vida sobre la salud física y mental, y encontraron grandes correlaciones entre la resiliencia y el bienestar en una muestra de adultos mayores. Rowe y Kahn (1997) defendieron que la resiliencia puede activar y mantener el bienestar. En particular, la relación entre resiliencia y bienestar ha sido ampliamente estudiada en los adultos mayores como indicadores de envejecimiento exitoso (Wagnild, 2003). También, los estudios que analizan los resultados potenciales en la salud señalan que tener una alta capacidad de resiliencia puede ayudar a los adultos mayores a lograr una mejor calidad de vida, una mejor salud mental y bienestar, un envejecimiento satisfactorio, longevidad y menor riesgo de mortalidad, a pesar de las adversidades a las que deben enfrentarse (Jeste et al., 2013; Smith y Hollinger-Smith, 2015). Además, la revisión de Wermelinger Ávila, Lucchetti, y Lucchetti (2017) identificó una asociación entre mayor resiliencia y menos sintomatología depresiva.

La investigación señala que cultivar emociones positivas puede ser particularmente útil para desarrollar resiliencia dado que las emociones positivas pueden contribuir a la capacidad de los individuos resilientes para recuperarse psicológicamente de la activación emocional negativa (Tugade y Fredrickson, 2004). Las emociones positivas pueden ampliar momentáneamente los ámbitos de pensamiento de las personas y permitir una atención flexible, que a su vez puede mejorar el bienestar. Si a medida que avanza la edad la persona pierde recursos, roles, habilidades y tiene que hacer frente a cambios importantes en diferentes dominios de su vida, el manejo efectivo de las emociones debería facilitar la respuesta resiliente. La vejez se plantea como una etapa de grandes acontecimientos estresantes a menudo incontrolables, en la que los adultos mayores se encuentran en un constante proceso de reevaluación de sus propias capacidades (Meléndez, Mayordomo, Sancho y Tomás, 2012); la falta de control ante situaciones tales como el duelo, los problemas crónicos de salud, etc., puede propiciar que estos sean evaluados como daño o pérdida (Folkman y Lazarus, 1980) por la dificultad para generar recursos que faciliten la adaptación. Percibirse como ineficaz hace a la persona mayor más vulnerable, y por eso es importante destacar la relevancia de la resiliencia y la IE durante el envejecimiento.

De este modo, consideramos que la IE es un antecedente de la resiliencia (Matthews, Zeidner y Roberts, 2002), de modo que a través de sus dimensiones podría predecirla. Esta hipótesis está basada en la diferenciación de Mayer, Salovey y Caruso (2000) entre los

modelos mixtos (p.ej., Bar-On, 1997), que conceptualizan la IE como un constructo diverso que incluye aspectos de la personalidad y disposiciones afectivas y motivacionales, y los modelos de capacidad, que se orientan a la aptitud para procesar información afectiva (en los que se basa este trabajo). De forma general, los modelos de capacidad se centran en el contexto emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Estos modelos describen la IE como un conjunto de habilidades o capacidades que resultan de la interacción y adaptación entre emociones y cognición (Mayer y Salovey, 1993). Estas capacidades consisten en percibir con precisión, valorar y expresar emociones, acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, comprender dichas emociones y regularlas para promover el crecimiento emocional-intelectual (Mayer y Salovey, 1993). Desde esta perspectiva, la IE es una aptitud adquirida por aprendizaje que, por tanto, no se encuentra condicionada por la genética y se desarrolla a partir de la experiencia del sujeto a lo largo de la vida, aspecto determinante cuando se estudian adultos mayores. De este modo, en este trabajo se pretende analizar la relación entre las dimensiones de la IE y la resiliencia, y comprobar si estas dimensiones predicen la capacidad para ofrecer respuestas resilientes en adultos mayores.

Método

Participantes

El diseño es transversal y de encuesta. Participaron un total de 214 adultos mayores de la ciudad de Valencia, España. La media de edad fue de 69,54 ($DT=6,4$) con un rango entre 60-88; el 71,5% eran mujeres; en relación al estado civil, un 74,6% casados, un 17,2% viudos y un 8,1% sin pareja/solteros. Con respecto al nivel de estudios, un 11,6% tenían estudios inferiores a primaria, un 54,3% tenían estudios primarios, un 16,6% tenían estudios secundarios y el 17,6%, estudios universitarios.

Como criterios de inclusión se estableció: tener 60 años o más, no presentar deterioro cognitivo, no tener diagnóstico de trastorno mental ni del estado de ánimo, no estar institucionalizado y no presentar déficits auditivos o visuales relevantes que impidiesen la adecuada cumplimentación y comprensión del protocolo de evaluación.

Instrumentos

Los participantes completaron en primer lugar algunos indicadores sociodemográficos. Luego se aplicó la *Brief Resilient Coping Scale* (BRCS), desarrollada por Sinclair y Wallston (2004) y adaptada al español mediante el análisis factorial confirmatorio (Tomás, Meléndez, Sancho y Mayordomo, 2012). Esta medida fue diseñada para evaluar la tendencia a enfrentar el estrés de una manera altamente adaptable. Según Sinclair y Wallston (2004), la escala está compuesta por un solo factor de afrontamiento resistente a partir de los cuatro indicadores; estos tienen opciones de respuesta tipo Likert que van del 1 al 5, donde 1 significa que no lo describe en absoluto y 5 significa que lo describe muy bien. Los análisis de la escala muestran que tiene una robusta estructura factorial y una confiabilidad y una validez de criterio satisfactorias. El análisis de la fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach obtuvo un valor de .76.

A continuación se aplicó la versión de 24 ítems, adaptada a la población general por Fernández-Berrocal et al. (2004), del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), y cuya estructura factorial ha sido confirmada en población española de adultos mayores (Delhom et al., 2017). Esta escala de autoinforme ofrece una medida de la IE percibida basada en

Tabla 1
Correlaciones de Pearson entre inteligencia emocional y resiliencia

	Atención	Claridad	Regulación
Atención			
Claridad	.472**		
Regulación	.314**	.537**	
BRCS	.237**	.476**	.476**

** $p < .001$.

el modelo teórico de Mayer y Salovey (1995). La escala evalúa tres dimensiones: atención a las emociones, claridad emocional y regulación emocional, evaluada en una escala tipo Likert de cinco puntos (1: muy en desacuerdo; 5: muy de acuerdo). La dimensión de atención se refiere al grado en que las personas piensan que prestan atención a sus emociones y sentimientos; la claridad se refiere a cómo las personas piensan que perciben sus emociones, y la regulación refleja la creencia del sujeto sobre su capacidad para interrumpir y regular los estados emocionales negativos y prolongar los positivos. El análisis de la fiabilidad por consistencia interna de las dimensiones mostró un coeficiente alfa de Cronbach de .90 para el total de la escala TMMS-24; el coeficiente para las dimensiones de atención y claridad fue de .85, y para la dimensión regulación, de .84.

Procedimiento

Para el reclutamiento de la muestra, en primer lugar los investigadores se pusieron en contacto con distintos centros y aulas de mayores de la ciudad de Valencia y algunas de sus pedanías, tales como centros de atención al mayor (CEAM) y diferentes asociaciones y sus delegaciones de l'Horta Nord y l'Horta Sud. Se estableció una cita con los responsables de cada centro para informar sobre los objetivos del estudio, y se presentó el protocolo de evaluación. En los casos en los cuales fue aceptada la propuesta se consensaron unos días concretos en los que se acudió a los respectivos centros para proceder a la administración del protocolo de evaluación. Todos los adultos mayores participaron voluntariamente en el estudio, y antes de proceder a la aplicación de las escalas se firmó el consentimiento informado. Todas las escalas fueron administradas por evaluadores previamente entrenados en su aplicación, que se realizó en una sesión de aproximadamente 45 min.

Análisis

Se realizaron correlaciones de Pearson y un análisis de regresión lineal múltiple para estudiar la asociación entre las tres dimensiones de la IE (variable independiente) y la puntuación de resiliencia utilizando el método estándar (introducir). Todos los análisis se realizaron con el programa SPSS 21.

Resultados

En primer lugar se calcularon las correlaciones entre las tres dimensiones de la IE y la puntuación obtenida en la BRCS (tabla 1). Se encontró una asociación positiva y significativa entre

las tres dimensiones y la BRCS, así como entre todas las dimensiones.

A continuación se aplicó el análisis de regresión múltiple lineal con el método de introducir o entrada forzada para estudiar la asociación entre las tres dimensiones (atención, claridad y regulación) y la medida de resiliencia. El análisis de la regresión mostró un resultado significativo ($F(3, 204) = 27,83$; $p < .001$), donde las dimensiones claridad y regulación predijeron de forma significativa y positiva la resiliencia con valores similares, mientras que la dimensión atención no fue significativa en la predicción (tabla 2). El modelo explicó un 29% de la varianza.

Discusión

El estudio actual buscó identificar en qué medida las diferencias individuales en la resiliencia podrían atribuirse a las dimensiones de la IE. La investigación encontró relación entre todas las dimensiones de la IE y la resiliencia, pero la claridad y la regulación fueron las que predijeron de forma significativa y positiva la resiliencia.

Tal y como se ha comprobado, las dimensiones de la IE están relacionadas positivamente con la resiliencia, confirmándose que la IE es un facilitador de la capacidad de adaptación de los sujetos ante los eventos desadaptativos y estresantes. De este modo, y tal y como plantean Edward y Warelow (2005), se puede considerar que la IE es una capacidad que permite que las emociones funcionen para generar resultados adaptativos facilitando que el individuo siga desarrollando habilidades positivas a lo largo de toda la vida.

Zeidner, Matthews y Roberts (2012) demostraron que las personas con puntuaciones más altas en la IE pueden hacer frente de manera adaptativa a los factores estresantes y las molestias de la vida cotidiana con más facilidad; de manera similar, Schneider, Lyons y Khazon (2013) señalaron que los individuos emocionalmente inteligentes muestran una capacidad más resistente, facilitando así una mejor adaptación a los cambios en condiciones estresantes y evaluando el estrés como un desafío en lugar de una amenaza. Pero tal y como se ha podido comprobar, son las dimensiones de claridad y regulación las que tienen un efecto significativo sobre este factor adaptativo en los adultos mayores.

En relación con la claridad, tal y como señalan Salguero y Iruarrizaga (2006), si las personas con una alta claridad no solo tienen la creencia de saber si su estado de ánimo es positivo o negativo, sino que se perciben como más capaces de comprender qué emociones están experimentando y cómo se manifiestan o cuáles son sus causas y consecuencias, se facilitaría el desarrollo de conductas y pensamientos adaptativos a la situación. Además, la claridad incluye la capacidad de conocer el propio desarrollo emocional, siendo conscientes de cómo las emociones evolucionan en uno mismo, lo que permite hacer uso de las estrategias de regulación necesarias para utilizar dichas emociones en beneficio de la adaptación. De este modo, debido al carácter jerárquico de las dimensiones de IE, la claridad supondría una de las herramientas clave para extraer lo adaptativo de las emociones y hacer uso de las mismas como elemento facilitador de experiencias resilientes que se integren en el procesamiento y la gestión de las experiencias vitales.

Tabla 2
Coeficientes de regresión lineal múltiple entre las tres dimensiones de la inteligencia emocional y la resiliencia

Variable dependiente	Predictores	B	SE B	β	t	IC 95% para B	
						Inferior	Superior
BRCS	Atención	-.001	.304	-.007	-.11	-.019	.017
	Claridad	.047	.011	.320	4.23**	.025	.069
	Regulación	.043	.010	.299	4.24**	.023	.063

** $p < .001$.

Por lo que respecta a los mecanismos de regulación emocional, estos pueden manifestarse mediante dos estrategias: o bien alteran alguno de los factores que anteceden a la emoción, o bien modifican la respuesta a la emoción. La regulación de la emoción centrada en el antecedente implica intentos de alterar el curso de la emoción antes de que la emoción comience a desarrollarse, ya sea cambiando el entorno o por medios cognitivos. La regulación de la emoción enfocada en la respuesta, por el contrario, implica intentos de controlar la emoción después de que ya está en marcha. Se ha demostrado que la regulación de la emoción centrada en el antecedente reduce efectivamente la experiencia subjetiva de la emoción negativa, mientras que la regulación de la emoción enfocada en la respuesta no solo no disminuye la experiencia subjetiva de la emoción negativa, sino que también tiene costos fisiológicos demostrables (Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Götestam y Hsu, 1997). Aunque la capacidad de regulación de las emociones es universal, existen diferencias individuales en los mecanismos específicos mediante los cuales las personas regulan sus emociones en respuesta a las experiencias de la vida. Estas diferencias en las estrategias reguladoras de la emoción sugieren que la forma en que las personas regulan sus emociones tiene profundas consecuencias adaptativas, y puede ser que la experiencia del envejecimiento provoque un cambio hacia formas cada vez más efectivas de regulación de las emociones centradas en el antecedente para que, en la edad más avanzada, los individuos regulen de manera más efectiva emociones (Gross et al., 1997). Esto es coherente con los resultados obtenidos en este estudio, que señalan que las personas con mayor capacidad para percibir, integrar, comprender y gestionar sus emociones tendrán mayor probabilidad de presentar comportamientos adaptados en respuesta a eventos estresantes, siendo la regulación una capacidad emocional altamente beneficiosa para el crecimiento emocional durante el envejecimiento. Además, esta influencia parece ganar relevancia a medida que la persona envejece, posiblemente por la reducción en los recursos somáticos para afrontar las consecuencias de la activación biológica asociada a las emociones durante el envejecimiento (Márquez-González, Izal, Montorio y Losada, 2008). De este modo, las estrategias de regulación emocional actuarían en beneficio de una mayor integración de las habilidades de gestión emocional contribuyendo a una mayor resiliencia y asimilación de dichas habilidades como fuentes potenciales de resistencia ante la adversidad y adquisición de aprendizaje para el afrontamiento de situaciones futuras.

Finalmente, en relación con la dimensión atención, que no fue significativa, debe señalarse que una constante atención a las emociones puede facilitar la puesta en marcha de procesos rumiativos que den lugar a la intensificación y el mantenimiento de un estado emocional desadaptativo (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Diversos estudios demuestran que las personas que prestan mucha atención a las emociones muestran un mayor número de estados afectivos negativos, con intensificación de las emociones desagradables o dañinas y mayor dificultad para afrontar situaciones difíciles (Cha y Nock, 2009; Lloyd et al., 2012). En cualquier caso, no debe entenderse esta dimensión en un sentido puramente desadaptativo, ya que implica la necesaria conciencia sobre las propias emociones, así como la capacidad para reconocer los sentimientos y su significado. Posiblemente el resultado obtenido pueda ser debido a que, como indica la evidencia empírica, un grado intermedio en cuanto a la atención a las emociones es adecuado para el buen funcionamiento intra e interpersonal, de modo que en el caso de esta dimensión de la IE «más no siempre es mejor» (Salguero y Iruarrizaga, 2006).

Como limitaciones a este trabajo debe señalarse que se ha utilizado un instrumento de autoinforme y sería interesante trabajar la IE como habilidad teniendo en cuenta el uso de instrumentos de evaluación de ejecución tales como el MSCEIT (Mayer, Salovey,

Caruso y Sitarenios, 2003). También sería interesante examinar si la IE definida desde los modelos mixtos resulta predictiva de la resiliencia, teniendo en cuenta que estos modelos consideran la IE como un constructo asociado a la personalidad y relacionado con distintas variables psicológicas positivas (Bar-On, 1997). Además, debe señalarse la muestra de conveniencia, así como el diseño transversal que limita la causalidad de los resultados. Como futuras líneas de investigación deberían examinarse los resultados teniendo en cuenta algunas variables sociodemográficas tales como el género, la edad o el nivel de estudios con el fin de estudiar sus efectos directos o indirectos tanto sobre la IE general como sobre sus dimensiones. En relación al género, el trabajo de Cabello et al. (2016) sugiere que las mujeres obtienen puntuaciones significativamente más altas que los hombres en la IE de habilidad total, así como en sus dimensiones; por tanto, sería interesante conocer si este efecto también se produce en población de adultos mayores. En cualquier caso, la aproximación del estudio de la IE en adultos mayores es una fortaleza, dada la escasa investigación con este tipo de población.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Cabello, R., Navarro Bravo, B., Latorre, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2014). Ability of university-level education to prevent age-related decline in emotional intelligence. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6, 37. <http://dx.doi.org/10.3389/fnagi.2014.00037>
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52, 1486–1492. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000191>
- Cha, C. B. y Nock, M. K. (2009). Emotional Intelligence is a protective factor for suicidal behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48, 422–430. <http://dx.doi.org/10.1097/CHI.0b013e3181984f44>
- Christopher, K. A. y Kulig, J. C. (2000). Determinants of psychological well-being in Irish immigrants. *Western Journal of Nursing Research*, 22, 123–143. <http://dx.doi.org/10.1177/019394590002200203>
- Delhom, I., Gutiérrez, M., Lucas-Molina, B. y Meléndez, J. C. (2017). Emotional intelligence in older adults: Psychometric properties of the TMMS-24 and relationship with psychological well-being and life satisfaction. *International Psychogeriatrics*, 29, 1327–1334. <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610217000722>
- Delhom, I., Gutiérrez, M., Mayordomo, T. y Meléndez, J. C. (2018). Does emotional intelligence predict depressed mood? A structural equation model with elderly people. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1713–1726. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-017-9891-9>
- Dyer, J. G. y McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276–282. [http://dx.doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80036-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80036-7)
- Edward, K. L. y Warelow, P. (2005). Resilience: When coping is emotionally intelligent. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 11, 101–102. <http://dx.doi.org/10.1177/1078390305277526>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the trait meta-mood scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937–948. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 45–51. <http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600005965P>
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18(Suppl), 42–48.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751–755. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239. <http://dx.doi.org/10.2307/2136617>
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam, C. y Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590–599. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590>
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. V. S. y Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170, 188–196. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>

- Keefer, K. V., Parker, J. D. y Saklofske, D. H. (2009). Emotional intelligence and physical health. En J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, y C. Stough (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 191–218). Boston, MA: Springer.
- Lloyd, S. J., Malek-Ahmadi, M., Barclay, K., Fernandez, M. R. y Chartrand, M. S. (2012). Emotional Intelligence (EI) as a predictor of depression status in older adults. *Archives of Gerontology & Geriatrics*, 55, 570–573. <http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2012.06.004>
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A. y Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 105–115. <http://dx.doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. y Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37, 266–272. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Márquez-González, M., Izal, M., Montorio, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20, 616–622.
- Martin, P., Kliegel, M., Rott, C., Poon, L. W. y Johnson, M. A. (2008). Age differences and changes of coping behavior in three age groups: Findings from the Georgia Centenarian Study. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66, 97–114. <http://dx.doi.org/10.2190/AG.66.2.a>
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A. y Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 37, 20–21.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge: MIT Press.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433–442. [http://dx.doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](http://dx.doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1995). Emotional Intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208. [http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as a mental ability. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 92–117). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. y Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97–105. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97>
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P. y Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 1089–1098. <http://dx.doi.org/10.5209/rev.SJOP.2012.v15.n3.39399>
- Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A. y Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health*, 9, 354–362. <http://dx.doi.org/10.1080/1360500114415>
- Palmer, B. R., Cignac, G., Manocha, R. y Stough, C. (2005). A psychometric evaluation of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Version 2.0. *Intelligence*, 33, 285–305. <http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2004.11.003>
- Rowe, J. W. y Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433–440. <http://dx.doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Salguero, J. M. y Iruarrizaga, I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: ansiedad, ira y tristeza/depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 207–221.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125–154). Washington: American Psychological Association.
- Schneider, T. R., Lyons, J. B. y Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55, 909–914. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Sinclair, V. G. y Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94–101. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191103258144>
- Smith, J. L. y Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19, 192–200. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>
- Tomás, J. M., Meléndez, J. C., Sancho, P. y Mayordomo, T. (2012). Adaptation and initial validation of the BRCS in an elderly Spanish sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 283–289. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000108>
- Tomás, J. M., Sancho, P., Meléndez, J. C. y Mayordomo, T. (2012). Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: A structural equation modeling approach. *Aging & Mental Health*, 16, 317–326. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2011.615737>
- Tsaousis, I. y Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77–86. <http://dx.doi.org/10.1002/smi.1042>
- Tugade, M. M. y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86, 320–333. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29, 42–49. <http://dx.doi.org/10.3928/0098-9134-20031201-09>
- Webb, C. A., Schwab, Z. J., Weber, M., DelDonno, S., Kipman, M., Weiner, M. R. y Killgore, W. D. S. (2013). Convergent and divergent validity of integrative versus mixed model measures of emotional intelligence. *Intelligence*, 41, 149–156. <http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2013.01.004>
- Wermelinger Ávila, M. P., Lucchetti, A. L. G. y Lucchetti, G. (2017). Association between depression and resilience in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32, 237–246. <http://dx.doi.org/10.1002/gps.4619>
- Zeidner, M., Matthews, G. y Roberts, R. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 4, 1–30. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>