

La fortaleza emocional de los adultos mayores, un tesoro subestimado

Las personas de más de 60 años destacan en comprensión y expresión de los sentimientos, así como en la empatía hacia los demás



MARÍA CONSUELO ÁLVAREZ FRESNO

Cuando pensamos en la vejez, muchas veces la asociamos con pérdida, deterioro o soledad. Sin embargo, la psicología contemporánea y la evidencia empírica nos invitan a mirar esta etapa como un periodo de crecimiento, sabiduría y bienestar emocional. ¿Qué hay detrás de este cambio de perspectiva? ¿Cómo viven realmente los adultos mayores sus emociones, relaciones y desafíos cotidianos?

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL FLORECE CON LOS AÑOS. Diversos estudios han demostrado que los adultos mayores no solo mantienen, sino que incluso desarrollan habilidades emocionales superiores a las de los jóvenes. In-

vestigaciones recientes han comparado la inteligencia emocional —la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas— entre distintos grupos etarios, revelando que los mayores de 60 años destacan en la comprensión y expresión de sus sentimientos, así como en la empatía hacia los demás. Este enriquecimiento emocional se traduce en una mayor autoeficacia para reparar estados de ánimo y regular emociones en situaciones de conflicto interpersonal. Los adultos mayores tienden a elegir cuidadosamente en qué actividades y relaciones se involucran, priorizando aquellas que les aportan satisfacción y evitando, de manera pre-



ventiva, situaciones que puedan generarles malestar.

SABIDURÍA Y TOMA DE DECISIONES, UN LEGADO DE LA EXPERIENCIA. La llamada «personalidad sabia» es otro rasgo que la psicología ha comenzado a valorar en las personas mayores. Este concepto, lejos de ser un simple cliché, se respalda en modelos como el «Berlin Wisdom Paradigm» y el «Modelo Multidimensional de Sabiduría», que han sido aplicados en estudios empíricos con adultos mayores. Los resultados muestran que la experiencia vital acumulada permite a estas personas abordar los problemas cotidianos con mayor flexibilidad, perspectiva y madurez emocional que los jóvenes.

EL PAPEL DE LA AUTOPERCEPCIÓN Y LAS RELACIONES SOCIALES. El bienestar psicológico en la vejez está fuertemente influido por la autopercepción de salud, el nivel de estrés familiar y la calidad de las actividades de ocio. Un estudio realizado en Alicante con más de 300 adultos mayores halló que quienes valoran positivamente su salud y mantienen una vida social activa reportan mejores estados de ánimo y mayor satisfacción vital. La soledad, aunque a menudo invisible o negada, puede afectar a algunos adultos mayores, especialmente a quienes viven institucionalizados o han perdido vínculos significativos. Sin embargo, la evidencia señala que participar en actividades incompatibles con la soledad —como el voluntariado,

los talleres o el ejercicio grupal— ayuda a prevenir o superar este sentimiento, reforzando la autoestima y el sentido de pertenencia.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO: MÁS ALLÁ DEL MITO DEL DECLIVE. Lejos de ser una etapa de inevitable deterioro, la vejez puede ser un periodo de plenitud psicológica. La teoría del envejecimiento satisfactorio sostiene que variables como la calidad de vida, la autonomía y las relaciones positivas son determinantes para el bienestar en esta etapa. Instrumentos como la «Escala de Satisfacción con la Vida» o la «Escala PANAS» han mostrado que muchos adultos mayores experimentan altos niveles de felicidad y afecto positivo, especialmente cuando cuentan con apoyo social y mantienen su independencia.

CONCLUSIÓN: UNA MIRADA RENOVADA SOBRE LA VEJEZ. La psicología actual nos invita a derribar prejuicios y reconocer la riqueza emocional y la sabiduría de los adultos mayores. Lejos de la imagen pasiva y dependiente, la evidencia empírica muestra que la vejez puede ser un tiempo de crecimiento, resiliencia y relaciones significativas. Apostar por el envejecimiento activo y la integración social es clave para que este tesoro humano siga brillando en nuestras comunidades.

María Consuelo Álvarez Fresno es psicóloga general sanitaria