

Inteligencia emocional en la tercera edad

Por Jorge A. Oriza Vargas © 223-2014

Con base en estadísticas disponibles, en México hay alrededor de 10.5 millones de personas mayores de 60 años (CONAPO); esto es, alrededor del 9% de la población total. Y la tasa de crecimiento de este importante sector de la población sigue incrementándose, de tal forma que se espera que para el 2050 alcance el 30%.

Sin desconocer la complejidad del problema, desde diversos enfoques, como el que se relaciona con la situación económica o el nivel de vida de los adultos mayores (82% viven en algún nivel de pobreza y muchos en el abandono); o el problema del desempleo y su desocupación, o la violencia intrafamiliar, que lamentablemente también les afectan en una proporción importante, en este breve artículo sólo aportaré algunas reflexiones, sobre el papel que juega la inteligencia emocional en las personas mayores, incluidas en esta denominación de "la tercera edad". A continuación algunas consideraciones.

- a) Sería lógico que siendo mayores, con más de sesenta años, las personas hayan acumulado una especie de "sabiduría" personal derivada de las múltiples experiencias, aciertos y errores, en su larga vida, que han sido parte de su natural proceso de desarrollo y aprendizaje. Sabemos que en diversas culturas, esto se ha reconocido formalmente (los consejos de ancianos) desde hace muchos siglos, concediéndoles a los ancianos un papel importante como consejeros o asignándoles cargos importantes en su organización política. Desafortunadamente la realidad actualmente no coincide con esta experiencia histórica; la juventud es también muy demandante de oportunidades de ocupación y desafortunadamente hoy en día es muy difícil encontrar un empleo si se tienen más cuarenta años. Esta es una razón importante para pensar desde esta edad (los cuarentas), en cómo crecer en su inteligencia emocional.
- b) Por supuesto, lo que dicen las estadísticas hace más que necesario que el adulto mayor, en la medida de sus circunstancias y de su estado de salud, haga conciencia de la necesidad de ser emocionalmente inteligente; los problemas en los que vive -como digo según su circunstancia- le demandan más que a otras personas, un importante dominio personal; controlarse, no desesperarse en situaciones muy adversas; esto será necesario o incluso indispensable.
- c) Sin embargo, una cosa es la sabiduría acumulada, desde el concepto de los conocimientos y la experiencia ganada por la edad (dominio cognitivo, racional, de la inteligencia o también el dominio de las habilidades aprendidas), del otro factor relacionado con la madurez psicoafectiva, que no siempre se tiene –depende entre

otros factores, del propio temperamento- o no siempre se ha desarrollado. En este último aspecto, madurez e inteligencia emocional, implican además de la autoconciencia y el autoconocimiento que deberían ser característicos de esta edad, el hecho de que el adulto mayor sea como decíamos, capaz de dominarse así mismo, de regular sus estados emocionales y además, ser empático y comprensivo de los estados que experimentan los demás.

- d) Vemos que desafortunadamente esto no sucede en muy diversos casos; suele haber "viejitos enojones" y muy descontrolados, o el caso de ancianitos deprimidos; menos, empáticos, sino al contrario, parecen ser -conforme avanza la edad- más demandantes de atención de los demás. Si observamos, es lógico que exista algún nivel de degradación de los procesos neuronales, en un porcentaje importante de las personas muy grandes, cercanas a los 80 años o más, en los que se incrementa la posibilidad de padecer "demencia senil" o el mal "de Alzheimer". En estos casos, las redes neuronales de control se degradan y es natural observar casos de descontrol, o de asumir conductas similares a las de los niños (enojos, berrinches, caprichos, necedad, etc.). Por eso, en estos casos, no sería posible hablar de inteligencia emocional, pues salen totalmente de las posibilidades normales.
- e) Parece ser que si los problemas antes mencionados no fuesen suficientes para hacer conciencia en estrategias de dominio o de regulación emocional, en la actualidad muchos adultos mayores, en su papel de abuelos, asumen la responsabilidad de ser los padres sustitutos en el caso de sus nietos, en varias de las tareas que los padres no pueden realizar, por sus ocupaciones naturales, sobre todo cuando los dos padres trabajan. El estrés y las preocupaciones, regresan para el adulto mayor, y se hace más notoria la necesidad de mostrar mucho dominio personal, es decir madurez emocional o inteligencia emocional.

Por esas y muchas otras razones, vemos que la sociedad contemporánea, lejos de brindarles a los adultos mayores, a los de la tercera edad, a los abuelos, oportunidades para vivir esta etapa de su vida, con mayor tranquilidad, les genera diversos factores estresantes y en muchos casos, degradantes, que demandan por supuesto, de una fuerte capacidad de control emocional, es decir, de inteligencia emocional en su mayor desarrollo. Si usted es adulto mayor, intente leer sobre estos temas, busque técnicas de relajamiento y de meditación, practique yoga o no deje de hacer ejercicio rutinariamente; cuide sus estados emocionales, porque de su equilibrio, depende su propia salud. Hasta la próxima.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com



NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.