

**Regulación emocional en la adultez mayor: Estudio con personas adultas mayores de
Ciudad Quesada, San Carlos de Alajuela**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de
Licenciatura en Orientación

Jafet Darío Mora Chavarría
Daniela López Castro.

Mayo, 2026

**Regulación emocional en la adultez mayor: Estudio con personas adultas mayores de
Ciudad Quesada, San Carlos de Alajuela**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de
Licenciatura en Orientación

Jafet Darío Mora Chavarría
Daniela López Castro.

Mayo, 2026

**Regulación emocional en la adultez mayor: Estudio con personas adultas mayores de
Ciudad Quesada, San Carlos de Alajuela**

Jafet Darío Mora Chavarría

Daniela López Castro

Aprobado por:

Tutora del Trabajo Final de Graduación

M.Ed. Adriana Romero

Hernández Asesora

Dr. Ruth Villanueva

Barbarán

Asesor

M.Sc. Juan Ortega Rojas

Representación del Decanato

Dra. Susana Jiménez Sánchez

Representante Dirección de Unidad Académica

M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

VICTOR JULIO VILLALOBOS BENAVIDES (FIRMA)
PERSONA FISICA, CPF-01-1112-0942.
Fecha declarada: 19/05/2026 04:39:31 PM
Esta es una representación gráfica únicamente,
verifique la validez de la firma.

Dedicatorias

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios por darme la oportunidad de permitirme tener salud para dedicarle de mi tiempo a este estudio que ha sido tan importante para mi formación profesional y le agradezco por la bendición de estudiar una carrera tan importante y hermosa como la Orientación.

A mi madre, Dinnia Chavarría; muchas gracias por darme la vida, apoyarme en días de crisis donde han sido difíciles. A usted madre porque me ha mostrado el verdadero significado del amor, paciencia y lucha. Te dedico este logro porque eres la razón más importante de mi vida.

Para mí, Darío Mora, por ser una persona resiliente que a pesar de que ha pasado por momentos difíciles en su vida no ha dejado de creer en sí mismo, la lucha constante para lograr mis metas. Gracias a mí mismo por ese espíritu de ayuda, lucha y perseverancia, puedo decir, lo logré.

A los mis médicos del Hospital San Juan de Dios: Dr. Sedo, Dr. Ferrin, Dra. Chávez, Lic. Echeverri, Dr. Alvarado, Dr. Leitón, entre otros. Gracias a ustedes por atender mi salud, por estar para mí en momentos difíciles, gracias porque con su vocación, conocimientos y dedicación puedo culminar una de mis etapas más bonitas de mi vida, mi Licenciatura, sin ustedes no lo hubiese podido lograr.

Jafet Darío Mora Chavarría.

A mi mamá, Mireya Castro Fernández, quien desde el cielo ha sido mi guía y mi fuerza en los últimos 4 años. Aunque no pudo verme culminar esta etapa, su amor, enseñanzas y ejemplos siguen siendo el motor que me impulsa cada día. En vida fue la principal persona que más me impulsó a nunca rendirme y siempre me hizo saber mi capacidad y a no rendirme. Esta tesis es también de mi madrecita, porque sin ella no estaría aquí.

A mi papá, Olger López Sancho, mi pilar incondicional, quien con su apoyo, consejos y amor me ha sostenido en cada paso de este camino. Gracias por creer en mí, por motivarme a seguir adelante, por apoyarme y por recordarme siempre lo lejos que puedo llegar. Este logro también es tuyo.

A mi familia en general, especialmente a mis hermanas, sobrinos y sobrina, por estar presentes aún en la distancia, por sus palabras de motivación y aliento, por su compañía en los momentos difíciles, y por no dejarme sola cuando más lo necesitaba.

Y finalmente, a mí misma, Daniela López Castro, porque no me rendí. Porque aprendí que soy una mujer resiliente, capaz de superar los momentos más duros y salir adelante. Porque desde el primer día que empecé a estudiar en esta carrera tan bella como lo es la Orientación creí en mí, con fe y esfuerzo he demostrado que puedo ser una gran profesional. Me merezco este logro, y me siento profundamente orgullosa de la mujer que soy hoy.

Daniela López Castro

Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme salud para estudiar arduamente para obtener cada uno de mis logros, que me ha alumbrado en el camino correcto para actuar como un ser de bien, ejerciendo mi área académica con esta, transparencia y amor.

A los miembros de mi familia que gracias a su apoyo incondicional he podido ser profesional, por enseñarme a luchar por mis sueños y estar para la familia cuando más lo necesita, porque hubo momentos de estrés donde me brindaron un hombro para salir adelante.

A Daniela, muchas gracias por ser mi compañera de tesis, he aprendido mucho de usted, eres una mujer fuerte que nunca se ha rendido. Gracias por estar en este proceso, de aprendizaje, de cansancio y lucha, espero que hayas aprendido de mis muchas cosas positivas, gracias por tenerme paciencia debido a que soy un poco exigente con la calidad, pero ante todo muchas gracias por su apoyo.

A las personas adultas mayores participantes de este estudio les agradezco inmensamente por tener la confianza de narrarnos sus vidas, hemos aprendido mucho de ustedes, son personas extraordinarias que han contribuido en el proceso de este logro tan significativo para nuestro estudio.

Agradezco a la División de Educación para el Trabajo por darnos una enseñanza base tan humana e integral, a cada uno de los docentes les agradezco mucho porque han sido parte fundamental de la vocación, profesionalismo y los aprendizajes para la vida que nos han brindado.

Profe Adriana Romero, muchas gracias por ser un apoyo en este proceso, porque su guía ha sido fundamental para el logro y la calidad de este estudio, gracias por creer en nosotros y compartir con nosotros todos esos conocimientos que han permitido ser mejores profesionales cada día.

A mi alma mater, la Universidad Nacional por ser una universidad humana y haberme dado la oportunidad de ser el primer profesional en mi familia de una zona rural, gracias porque has sido una pieza fundamental en mi vida, a todas las unidades académicas con las que tuve la oportunidad de conocer, gracias por enseñarme a ver la academia como una oportunidad y compartir sus saberes.

Jafet Darío Mora Chavarría.

Principalmente, agradezco a Dios por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida. Gracias por brindarme la oportunidad de estudiar, por la salud que me ha regalado y por darme el discernimiento necesario para elegir con convicción la carrera de Orientación, una vocación que me permite acompañar y guiar a otras personas, lo cual me llena profundamente.

A mi familia, por ser el pilar fundamental en mi vida. Gracias por su amor incondicional, su paciencia y su apoyo constante. A pesar de los momentos dolorosos que hemos atravesado, seguimos en pie y unidos. En esos instantes difíciles, su respaldo fue indispensable para que yo pudiera creer en mí, incluso cuando sentía que no podía más. Su compañía ha sido esencial en este proceso, y el amor de mis sobrinos ha sido mi mayor fortaleza.

A mi compañero Darío Mora, con quien compartí años de trabajo en equipo durante nuestra etapa universitaria. Gracias por aceptar acompañarme en esta fase tan significativa de mi vida. Tu apoyo ha sido invaluable para culminar este proceso. Gracias por enseñarme, por tu paciencia y por estar presente en cada paso. Este logro también es tuyo.

A mis amigas más cercanas, quienes han estado a mi lado en este logro tan importante y en muchos otros momentos a lo largo de los años. Gracias por sus palabras de aliento, su motivación, su amor y las risas compartidas. Han tenido un papel fundamental en mi vida, demostrándome que existen personas valiosas que saben acompañar tanto en la alegría como en la tristeza. Gracias por ayudarme a mantener el equilibrio entre el estudio y la vida.

A las personas adultas mayores que participaron en esta investigación, mi más sincero agradecimiento. Gracias por compartir sus historias de vida, por confiar en nosotros y abrir su mundo emocional. Aprendimos mucho de sus experiencias, y sin ustedes, este trabajo no habría sido posible.

A la Universidad Nacional, y en especial a la División de Educación para el Trabajo, gracias por brindarnos, a lo largo de los años, las herramientas necesarias para convertirnos en los profesionales que somos hoy. Agradezco profundamente las bases humanas e íntegras que nos transmitieron, tan esenciales para ejercer la Orientación. A cada docente que compartió su conocimiento conmigo, gracias por ayudarme a enamorarme cada vez más de esta vocación.

Y finalmente, pero no menos importante, a la profesora Adriana Romero. Gracias por su guía, por acompañarnos en este proceso investigativo, por creer en nosotros y por compartir

su experiencia con tanta generosidad. Su apoyo ha sido un pilar fundamental para alcanzar este logro. Gracias por inspirarnos a ser, como usted, grandes profesionales.

Quiero expresar mis más profundos agradecimientos a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis y que han sido parte esencial de mi camino para convertirme en la profesional que soy hoy. Este trabajo no solo representa una meta cumplida y un logro académico, sino también un recorrido lleno de aprendizajes, desafíos y momentos que llevaré siempre en mi corazón.

Daniela López Castro

Resumen

Mora, J.D. y López, D. *Regulación emocional en la adultez mayor: Estudio con personas adultas mayores de Ciudad Quesada, San Carlos de Alajuela*

La presente investigación estudió la regulación emocional de las personas adultas mayores en la etapa de la adultez mayor en las comunidades de Dulce Nombre, Cedral, Barrios los Ángeles, Coocique, Barrio Lourdes y San Roque del distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela en Costa Rica. Su propósito fue analizar la regulación emocional en personas adultas mayores que se encuentran en la etapa de adultez mayor. Como específicos, se propuso la identificación de las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismas, con los demás y la vida, describir el reconocimiento de las emociones de las personas adultas mayores, determinar las estrategias de afrontamiento que frecuentan las personas adultas mayores en el manejo de sus emociones mediante historia de vida. La metodología se basó en el paradigma naturalista que permitió comprender las experiencias de regulación emocional acorde con el contexto. Su enfoque fue fenomenológico con un método cualitativo de diseño narrativo. Los participantes fueron las personas adultas mayores entre 65 a 75 años, oriundos de Dulce Nombre, Cedral, Barrios los Ángeles, Cacique en Ciudad Quesada en San Carlos. Como principales hallazgos las personas adultas mayores recuerdan su pasado con diversas emociones como felicidad, tristeza, miedo y angustia, especialmente al rememorar su juventud, cuando trabajaban arduamente en el campo junto a sus padres para subsistir. También, el reconocimiento y la expresión de emociones está estrechamente vinculado con estas responsabilidades, ya que los participantes manifestaron sentimientos de satisfacción, orgullo, pero también de carga emocional y estrés. El afrontamiento emocional en adultos mayores se basa en la aceptación, la resiliencia y la expresión de emociones, lo que les permite autorregularse y adaptarse a situaciones difíciles como el duelo. Se concluye que las emociones son gestionadas de forma más pacífica, y mediante actividades de ocio, los adultos mayores logran regular su estado emocional, favoreciendo su bienestar y paz interior. Se recomienda fomentar espacios de intercambio entre adultos mayores y personas jóvenes, así como desarrollar trabajos de campo, fortalecer las relaciones intergeneracionales y promover el reconocimiento del valor de la experiencia de vida.

Palabras claves. Emociones, regulación de emociones, adultez mayor, estrategias de afrontamiento, itinerarios de vida, zona rural, Orientación.

Tabla de contenido

Dedicatorias	viii
Agradecimientos	xi
Resumen	xii
Índice de tablas	xv
Índice de figuras	xvii
Lista de abreviaturas	xix
Capítulo I	1
Introducción	1
Tema	1
Antecedentes	1
Justificación.	6
Planteamiento y formulación del problema.	8
Propósitos.	11
Propósito General.	11
Propósitos específicos.	11
Capítulo II	12
Marco referencial	12
Emociones	12
Las emociones básicas	13
Inteligencia emocional	15
La vida emocional	21
Regulación emocional	21
Reconocimiento emocional	23
Vejez	25
Envejecimiento activo.	27
Historia de vida	28
Principios de la Orientación	29
Aportes de la Orientación con las personas adultas mayores	31
Sentido de vida	33
Capítulo III	36
Referente metodológico.	36

Paradigma.	36
Enfoque	38
Método	41
Diseño	43
Personas participantes	44
Temas a explorar.	45
Definición de técnicas e instrumentos de generación de la información.	47
Grupo focal	47
Entrevista narrativa	48
Ingreso al campo	49
Tratamiento de la información	50
Criterios de rigor científico	51
Método de análisis e interpretación de la información	53
Capítulo IV	56
Análisis e interpretación de resultados	56
Identifico, a partir de su historia de vida, las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismas y con los demás.	57
Describo el reconocimiento de las emociones de las personas adultas mayores.	61
Determino las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores para el manejo de sus emociones.	72
Capítulo V	83
Conclusiones	83
Capítulo VI	88
Recomendaciones, limitaciones y alcances	88
Referencias:	92
Apéndices	101
<i>Apéndice A.</i>	101
Carta a Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad	101
<i>Apéndices B.</i>	102
Lista de información de contacto.	102
<i>Apéndice C.</i>	103
Técnica de entrevista narrativa.	103
<i>Apéndice D</i>	112
Técnica Grupo Focal	112
<i>Apéndice E</i>	129
Fotografías de la Técnica Grupo Focal	129

Índice de tablas

<i>Tabla 1.</i> Características de las personas participantes.	45
<i>Tabla 2.</i> Temas para explorar	46
<i>Tabla 3.</i> Cuadro de Técnicas de Generación de la información.	50
<i>Tabla 4.</i> Técnicas de Generación de la información	56
<i>Tabla 5.</i> Reconocimiento emocional mediante la expresión de personas entrevistadas.	63
<i>Tabla 6.</i> Reconocimiento emocional mediante el tono de voz de personas entrevistada	65
<i>Tabla 7.</i> Reconocimiento emocional mediante lenguaje corporal	66
<i>Tabla 8.</i> Actividades que les ayuda a relajarse en momentos vulnerables.	79
<i>Tabla 9.</i> Categorías de análisis y cantidad de preguntas del grupo focal.	113
<i>Tabla 10.</i> Asociaciones de desarrollo participantes y su contacto.	115
<i>Tabla 11.</i> Cronograma de distribución de estrategias y tiempos del día 1.	122
<i>Tabla 12.</i> Cronograma de distribución de estrategias y tiempos del día 2.	123
<i>Tabla 13.</i> Categorías de análisis y las preguntas que las miden.	124
<i>Tabla 14.</i> Categorías de análisis y cantidad de preguntas entrevista.	104

Tabla 15. Asociaciones de desarrollo participantes y su contacto en entrevista. 106

Tabla 16. Reconocimiento emocional desde formas básicas de expresión. 108

Índice de figuras

Figura. 1 Habilidades de la Inteligencia Emocional tomado de Goleman (1995).	16
Figura. 2 <i>Modelo de inteligencia emocional de Mayer, Salovey y Caruso. Tomado de Vázquez (2016).</i>	18
Figura. 3 <i>Modelo de inteligencia emocional de Goleman. Tomado de Vázquez (2016)</i>	18
Figura. 4 <i>Reconocimiento emocional. Tomado de Goleman (1998).</i>	23
Figura 5. <i>Criterios de rigor científico</i>	51
Figura. 6. <i>Proceso de método de análisis. Tomado de Álvarez (2012).</i>	54
Figura. 7 <i>Principales Emociones identificadas.</i>	60
Figura. 8. <i>Imagen de persona cargando un cultivo</i>	116
Figura. 9. <i>Imagen de personas recogiendo café</i>	117

Figura. 10. <i>Imagen de caritas con emociones</i>	118
Figura. 11. <i>Imagen de vídeo caso</i>	119
Figura. 12. <i>Imagen con nubes para grupo focal</i>	120

Lista de abreviaturas

AGECO:	Asociación Gerontológica Costarricense
CONAPAM:	Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor
CCSS:	Caja Costarricense del Seguro Social
DINADECO:	Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad
CI:	Coeficiente Intelectual
CE:	Coeficiente Emocional
HAD:	Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria
IDESPO:	Instituto de Investigación en Estudios Sociales
IE:	Inteligencia Emocional
INEC:	Instituto Nacional de Estadística y Censos
OMS:	Organización Mundial de la Salud
PAIPAM:	Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor
PIAM:	Programa Integral de la persona Adulta Mayor
SIDUNA	Sistema de Información Documental de la Universidad Nacional
SIBDI	Sistema de Bibliotecas, Documentación e Información
TFG:	Trabajos Finales de Graduación

Capítulo I

Introducción

Tema

Regulación emocional de las personas adultas mayores en la etapa de la adultez mayor en las comunidades de Dulce Nombre, Cedral, Barrios los Ángeles, Coocique, San Roque y Barrio Lourdes del distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela.

Antecedentes

La organización de los antecedentes se presenta en núcleos temáticos, cuyo contenido contempla distintos Trabajos Finales de Graduación (TFG) y artículos científicos de acuerdo con la temática y el problema de investigación. En total, se presentan tres núcleos temáticos nacionales e internacionales los cuales son: 1- aspectos emocionales en el aislamiento preventivo acerca de la pandemia por Covid-19, 2- educación emocional y satisfacción con la vida de las personas adultas mayores, 3- manifestaciones emocionales en adultos mayores institucionalizados por la familia e inteligencia emocional en las personas adultas mayores.

La indagación se hace a nivel internacional y nacional referente a las temáticas, modalidades o tipologías documentales, metodologías empleadas, hallazgos, conclusiones y recomendaciones en un periodo de los últimos diez años. En el tiempo se han realizado distintos estudios sobre inteligencia emocional, por lo que se realizó una consulta de Trabajos Finales de Graduación (TFG), artículos científicos, documentos sobre entidades gubernamentales y no gubernamentales y leyes reglamentos relacionados con la persona adulta mayor.

La búsqueda se realizó con base en el área temática personal-social de la disciplina de la Orientación. Por consiguiente, para la indagación de la información documental se definen descriptores como: inteligencia emocional en personas adultas mayores, emociones en personas adultas mayores, inteligencia emocional y adultos mayores, identificación emocional en adultos mayores, autorregulación emocional en adultos mayores, entre otras. Aunado a lo anterior, se seleccionaron diferentes sitios para el acceso a la información los cuales fueron: Google académico, revistas indexadas como: Redalyc, Scielo, Sistema de Información

Documental de la Universidad Nacional (SIDUNA-OPAC), Sistema de Bibliotecas, Documentación e Información (SIBDI-OPAC).

Para comenzar, a continuación se brinda la definición por diversos autores que han investigado acerca de la temática de la inteligencia emocional, esta ha tenido una evolución conceptual a través del tiempo, Molina (2017) menciona el origen y la evolución de la inteligencia emocional aludido por Thorndike (1920), el cual desarrolla un concepto relacionado con la inteligencia emocional e inteligencia social, después Howard Gardner en (1983) desarrolla la Teoría de las Inteligencias Múltiples, la cual es una referencia importante para futuras investigaciones acerca de inteligencia emocional. Asimismo, Molina (2017) menciona que la primera definición de inteligencia emocional fue realizada por Salovey y Mayer (1990).

En primer lugar, se inicia con la descripción de las investigaciones internacionales con el núcleo de **aspectos emocionales en el aislamiento preventivo acerca de la Pandemia del COVID 19** donde se establecen dos estudios. El primero, es un estudio relacionado con los efectos emocionales en las personas adultas mayores realizado por Lacub, Arias; Kass, Herrmann; Val, Slipakof y Gil (2020) en Argentina, el mismo es de la disciplina de Psicología, titulado “Aspectos emocionales de las personas adultas mayores durante la pandemia de Covid-19”, el cual tiene como problema de investigación el aislamiento social preventivo debido a la Pandemia. Mientras que, el segundo es otro estudio basado en los estados emocionales en aislamiento social frente al COVID 19 realizado por Naranjo, Mayor, Rivera y González (2021) en Cuba, también de la disciplina de psicología, en el cual definen su problema acerca de cómo el aislamiento ha ocasionado emociones y pensamientos negativos en las personas adultas mayores.

A nivel teórico se fundamentan con las teorías como el COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población (Medina y Jaramillo, 2020), Bienestar psicológico, emocional y social en la vejez (Cortese, Fernández y Siegien, 2018), entre otros. Se utilizó el método del enfoque cuantitativo, con un paradigma positivista y tipo de estudio descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron cuestionarios, la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD) y la Escala de estrés percibido relacionado con la Pandemia de COVID-19.

Sus principales hallazgos se resumen en que, las emociones como la soledad, miedo, tristeza y, la condición en la que viven las personas adultas mayores tiene gran importancia en la manera en la que responden al COVID-19 los y las adultas mayores, por lo tanto, son vulnerables a altos niveles de estrés debido a que su tasa de mortalidad es más alta, a su vez, las personas adultas mayores que tiene mayor educación formal son las que menos se aburren debido al confinamiento.

Por otra parte, en el núcleo de **educación emocional y satisfacción con la vida de las personas adultas mayores** se encontraron cuatro artículos relacionados con las disciplinas de Psicología y Educación donde se describen investigaciones vinculadas al mismo tema. El primero, es un estudio realizado por Mikulic, Caballero y Aruanno (2014) en Argentina, titulado “Competencias socioemocionales en adultos mayores” el cual define como problema que, a partir del envejecimiento poblacional surge el interés de las condiciones de vida y las necesidades específicas de los adultos mayores. Por lo que planean la importancia de comprender la incidencia que tienen los factores emocionales en los comportamientos de las personas y su adaptación a lo largo de la vida.

Por otra parte, Perugache, Caicedo, Barón y Tenganan (2016) realizan un estudio en la disciplina de Educación, en Colombia, titulado como “Educación emocional y satisfacción con la vida de adultos mayores” que tuvo como problema de investigación el bienestar emocional y satisfacción con la vida. Así mismo, Flores, Ortega Flores, Ortega y Sousa (2020) realizan un estudio en España titulado “competencias emocionales en el envejecimiento activo, el cual tuvo como problema de investigación el reconocimiento emocional para el restablecimiento de las relaciones interpersonales”.

En cuanto al referente teórico, los estudios se fundamentan en: El bienestar social: su concepto y medición (Blanco y Díaz, 2005), Educación emocional y bienestar (Bisquerra, 2000), Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos (Fernández, 2004), Educación emocional y competencias básicas para la vida (Bisquerra, 2003), La práctica de la inteligencia emocional (Goleman, 1999), entre otras.

Se utilizó el método cuantitativo, paradigma positivista y en uno de los estudios su tipo de estudio fue proyectivo. A su vez, los instrumentos utilizados fueron la encuesta y escala original validada en Chile, inventario de competencias socioemocionales, cuestionario sociodemográfico, entre otros. La población conformada por adultos mayores de 60 años.

Los principales hallazgos están relacionados en cómo los estados emocionales de las personas adultas mayores inciden en su comportamiento, lo cual les permite tener una mejor satisfacción vital, ya que facilita la regulación emocional. Además, las personas adultas mayores tienen la capacidad de buscar el lado positivo a la vida y mantener una actitud positiva, también por su experiencia de vida adquieren la capacidad de tener un mejor control de sus emociones y de esa manera no se sobrecargan con situaciones que les afectan emocionalmente.

En el núcleo de **inteligencia emocional con las personas adultas mayores**, un estudio titulado “Propuesta de un taller dirigido a adultos mayores sobre las emociones negativas y su impacto en la salud física y mental”, realizado por Trejos (2013) en México desde la disciplina de Psicología; establece que el problema de su estudio se asocia con el manejo efectivo de las emociones en las personas adultas mayores para una mejora en su calidad de vida. Otro, titulado “Inteligencia emocional y su relación con la satisfacción vital en adultos mayores” realizado por Cabrera (2020) en la disciplina de Psicología, define como problema de investigación, la importancia de hallar factores protectores y promotores de salud, así como, la calidad de vida de las personas adultas mayores con base en la inteligencia emocional.

En cuanto al referente teórico, los estudios se fundamentan en diversas teorías las cuales son: Vejez (Yuste, 2004), Envejecimiento (Papalia y Duskin, 2005), Teoría James Lange (Palmero, 1996), Inteligencia ideativa (Binet y Simón), Lineamiento de Gardner (Salovey y Mayer, 1990), Inteligencia Emocional (Goleman), entre otros. Los paradigmas en los que se fundamentan los estudios fueron el naturalista y positivista, con enfoques cualitativo y cuantitativos, descriptivos, correlacionales, entre otros. La población presente en los estudios fueron personas adultas mayores de 65 años y más. Asimismo, los instrumentos aplicados fueron: observación, entrevista, encuestas, grupos focales, entre otras.

Algunos de los principales hallazgos, aluden que en la etapa de madurez es cuando se puede educar mejor las emociones, debido a que, las personas poseen mayor autocontrol. Además, la inteligencia cognitiva no evoluciona como la inteligencia emocional debido a factores de desarrollo como relaciones, comunicación y empatía. También, se comprobó una asociación significativa de la regulación emocional con la satisfacción vital de las personas adultas mayores.

Por otra parte, a nivel nacional, en el núcleo de manifestaciones emocionales sobre las personas que viven en un hogar de adultos mayores, El estudio realizado desde la disciplina de

Orientación en la Universidad Nacional, Costa Rica titulado “Las manifestaciones emocionales de las personas adultas mayores institucionalizadas por sus familias en un hogar de ancianos”, realizado por Agüero (2020) enfatiza en la afección que puede tener la transición de ingresar a un hogar de personas adultas mayores con base en la relación con el sistema familiar y las consecuencias que tiene el proceso de adaptación.

Agüero utiliza como referente teórico el aislamiento familiar (Cifuentes, 2005), causas de la institucionalización (Flavia, 2012), Vejez, dignidad y productividad (Araya, 2005), Conductas de afrontamiento ante la soledad (Baiza, 2015), procesos de envejecimiento y los cambios biológicos, psicosociales y sociales (Chávez, 2016), Psicología de la emoción (Chóliz, 2005), Gerontología social (Strejilevich, 2004), entre otros. En cuanto a la metodología, se fundamenta en un paradigma naturalista con un enfoque cualitativo empleando un diseño fenomenológico. La población del estudio son cuatro personas adultas mayores de 65 años o más institucionalizadas en un hogar de ancianos en el Barrio Corazón de Jesús. A su vez, se emplean las técnicas de entrevista semiestructurada y la observación no participante.

Los principales hallazgos fueron que las familias se sienten incapaces de hacerse cargo de las personas adultas mayores debido a que las condiciones de salud demandan cuidado y tiempo. Asimismo, las personas adultas mayores expresan emociones como: felicidad, gratitud, alegría, y sensación de bienestar con las personas que laboran en el hogar, familiares, visitantes, entre otros. Además, algunas de las estrategias puestas en práctica por las personas adultas mayores para sobrellevar la institucionalización son: el conformismo, reacción agresiva, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social y espiritual.

Por otro lado, a nivel nacional, existen instituciones encargadas de velar por el desarrollo integral del ser humano, específicamente con la persona adulta mayor las cuales son: Programa Integral de la persona adulta mayor de la Universidad de Costa Rica (PIAM) , Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor de la Universidad Nacional (PAIPAM), el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) y el Instituto de Investigación en Estudios Sociales (IDESPO), quien realiza investigaciones acerca de la persona adulta mayor y la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO). A su vez, en cuanto al marco legal y normativo, está la Ley Integral para la persona adulta mayor (7935) y su Reglamento de la Asamblea Legislativa de Costa Rica, la cual tiene como objetivo garantizar a las personas adultas mayores igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos.

Como se muestra la información anterior, se hizo una descripción de los núcleos y subnúcleos temáticos, por ende, a nivel internacional se ha realizado un esfuerzo en desarrollar estudios acerca de la inteligencia emocional y la persona adulta mayor. En el núcleo de aislamiento preventivo por la Pandemia COVID 19, se denota que las personas adultas mayores han presentado diversas emociones debido al confinamiento, por lo que, resulta importante una educación emocional acerca del control de las emociones desde el área preventiva de la Orientación.

Por otra parte, en el núcleo de Educación emocional y satisfacción de vida de las personas adultas mayores se muestra que las competencias emocionales son un aspecto indispensable para una mejora en la calidad de vida de las personas adultas mayores, por lo tanto, desde la disciplina de Orientación se atienden las diversas poblaciones desde el ciclo vital, de modo que los resultados a nivel internacional acerca de la educación formal y no formal de las emociones permite hacer un acercamiento a la necesidad de trabajar el tema a nivel nacional.

Asimismo, en el núcleo de inteligencia emocional en las personas adultas mayores, el grupo etario posee autocontrol y manejo de sus emociones. Sin embargo, se debe al apoyo que tienen a nivel social y familiar. Por otro lado, el único estudio encontrado a nivel nacional se encuentra en el núcleo de manifestaciones emocionales de las personas adultas mayores institucionalizadas, por lo que se muestra que hay esfuerzos por la investigación en la inteligencia o regulación emocional y a pesar de la búsqueda se concluye que existe poca información acerca del tema con las personas adultas mayores en Costa Rica. Por lo tanto, el tema necesario de investigar es el de la regulación emocional de las personas adultas mayores en una zona rural.

Justificación.

De acuerdo con el Banco Internacional para el Desarrollo (2019) menciona que existe un aumento en la atención de los servicios a la dependencia (con apoyo de personas secundarias como familiares, amigos o profesionales contratados) que se les brindan a las personas adultas mayores a causa del envejecimiento de la población y a las enfermedades crónicas en Costa Rica. Son las personas adultas mayores en donde prevalece mayormente la dependencia, es decir, experimentan dificultades para realizar sus actividades cotidianas. De la misma manera el Banco Internacional para el Desarrollo (2019) establece lo siguiente:

Dos pautas que resaltan en la regulación son la atención integral del adulto mayor y un énfasis en la permanencia en su núcleo familiar y comunidad, donde la atención integral es entendida como una atención que debe satisfacer las necesidades físicas, materiales, biológicas, emocionales, sociales, laborales, productivas y espirituales, y que además considere sus hábitos, capacidades funcionales y preferencias. (p.20).

En concordancia con lo anterior, la Orientación toma en cuenta diversos elementos como lo son las etapas de ciclo vital del ser humano, las áreas de bienestar: el área social, familiar, emocional, vocacional, ética, cultural, entre otras; las cuales son un pilar esencial en el desarrollo integral del ser humano, asimismo, contribuye en la calidad de vida de las personas. Por esta razón, este estudio se centra en el área emocional, indagando acerca de la regulación emocional como elemento de la Inteligencia Emocional, siendo la forma en que una o más personas manejan sus emociones tomando en cuenta sus elementos: identificación y reconocimiento emocional, así como las estrategias que utilizan las personas adultas mayores para regularlas.

Por consiguiente, es importante hacer hincapié en que el estudio sobre el área emocional beneficia a las personas adultas mayores porque desde la disciplina se puedan abordar situaciones vivenciadas por las personas adultas mayores en las cuales experimentan diversas emociones, así mismo conocer las formas en que estas personas logran regularse emocionalmente acorde con diversos mecanismos que utilizan consciente o inconscientemente.

A su vez, es importante investigar acerca de la regulación emocional en la etapa de adultez mayor porque contribuye en la calidad de vida y el bienestar de las personas adultas mayores. Por otra parte, desde la Orientación se puede trabajar desde la prevención con las personas adultas mayores para el dominio de sus emociones en diversos momentos de su vida, creando espacios para una mejora en la salud mental, permitiéndoles ser personas más seguras de sí mismas y que puedan tener espacios de razonamiento en el momento de experimentar las emociones en su vida.

La regulación emocional es un aspecto de suma importancia en la vida del ser humano porque reduce los momentos de crisis y vulnerabilidad posibilitando tomar decisiones de manera más serena y pacífica. Goleman (1997) menciona “En el núcleo de toda emoción intensa subyace un impulso a la acción y por esto resulta fundamental el dominio de los impulsos para el desarrollo de la inteligencia emocional” (p.126). Debido a lo anterior, resulta

fundamental trabajar la regulación emocional con las personas adultas mayores en la transición a la etapa adulta tardía.

Por otra parte, la presente investigación pretende concientizar en la inclusión e integración de las personas adultas mayores en la sociedad, así como aportar en el área emocional para contribuir en su calidad de vida. Los principios orientadores de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez del (2011-2021) enfatizan en la necesidad de contribuir en la integración de las personas adultas mayores en las sociedades, eliminar factores excluyentes discriminatorios y garantizar la distribución equitativa de los beneficios.

En consecuencia, llevar a cabo esta investigación es de suma importancia para la disciplina porque como se evidenció en los antecedentes que existen pocos estudios acerca de la regulación emocional con las personas adultas mayores, por lo que realizar esta investigación aportaría en la toma de decisiones sobre este grupo etario, su conocimiento y experiencias con las emociones.

Además, un estudio acerca de la regulación emocional con las personas adultas mayores permitirá integrar a las personas de la tercera edad en investigaciones y el conocimiento científico en temas como la regulación emocional, beneficiando a la sociedad para obtener datos concretos y necesarios acerca de la calidad de vida de esta población y su desarrollo integral, informando sobre mecanismos y estrategias que podrían poner en práctica de manera positiva en el futuro de otras personas.

Planteamiento y formulación del problema.

En primera instancia, es fundamental definir el tema de la gestión emocional de las personas adultas mayores. La Real Academia Española (2023) define ancianos con el griego *ancient* y del latín *ante* que significa dicho de una persona de mucha edad. Mientras que, por otra parte, Vázquez (2016) menciona que, según el modelo de Mayer y Salovey, la gestión de emociones se vincula con la identificación y el reconocimiento de las emociones propias y la de los demás, teniendo comprensión de los impulsos, así como la conciencia del dominio de las emociones para afinar las expresiones en momentos de furia, enojo e irritación, entre otras.

Una de las razones por las que el envejecimiento es un tema importante a nivel mundial es porque existe un auge en el número de habitantes mayores a 60 años. La Organización Mundial de la Salud (2022) afirma que hay un incremento de un 12% al 22% de personas

adultas mayores. Al 2020 la cantidad de personas de 60 años o más ha superado al número de niños menores de cinco años. Por lo tanto, hay un aumento repentino en las cifras en comparación con años atrás.

Para el 2030, una de cada seis personas a nivel mundial tendrá 60 años o más. Lo anterior ocasiona que haya un incremento de 1000 millones en 2020 a 1400 millones al 2030. La Organización Mundial de la Salud (2022) define el envejecimiento desde el área biológica de la siguiente manera:

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. (párr.4).

El envejecimiento es una realidad del desarrollo evolutivo del ser humano. Las personas adultas mayores en el momento de estar en la etapa adulta mayor enfrentan cambios físicos, psicosociales, biológicos, entre otros que son importantes de considerar para contribuir en su desarrollo integral.

Por otra parte, Costa Rica en el quinquenio del 2030 al 2035 se ubicará en los países con una etapa muy avanzada de envejecimiento con un porcentaje mayor a 20%. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2018). A nivel nacional en el rango de años 2015 al 2030 habrá un aumento de un 32% a un 43% entre hombre y mujeres que se encuentran entre las edades de 65 a 69 años.

Como se mencionó anteriormente, la tasa de envejecimiento ha ido aumentando en Costa Rica, por lo que se presentan cambios en el desarrollo de las personas adultas mayores que son importantes en su etapa de vida, por lo que al haber aumento en la tasa de envejecimiento se requiere abordar temas relacionados a la inteligencia emocional ya que estarán en la transición de la adultez a la adultez tardía.

En el ciclo vital los seres humanos al llegar a la edad de 65 años pasan por la transición de la adultez media a la adultez tardía, lo cual es parte de los cambios naturales presentes en las personas. Según Papalia, Wendkos y Feldman (2010) la adultez mayor “Es la época en que la gente puede reexaminar su vida, resolver los asuntos inconclusos y decidir cómo canalizar mejor sus energías y pasar mejor los días, meses o años que les quedan.” (p.598)

Durante la etapa de la adultez mayor se presentan cambios físicos, psicosociales y cognitivos, por lo que las personas adultas mayores logran tener una mayor madurez emocional, sin embargo, en esta etapa se presentan grandes desafíos que les hacen ser vulnerables, algunos ellos son: el duelo, la parte física, la reestructuración de identidad, entre otros que son importantes de investigar con esta población.

La presencia del COVID 19 vino a multiplicar los desafíos que ya por sí mismo presentaba la transición en la etapa, esta enfermedad ha dejado secuelas como lo es el aislamiento social influenciado en el diario vivir de las personas y ello ha provocado grandes cambios en la humanidad ya que se debió de aprender a vivir con el confinamiento durante la pandemia, en consecuencia, las emociones y salud mental de las personas adultas mayores se vieron afectadas. Broche, Fernández y Reyes (2020) mencionan “Dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia en los estudios consultados se encontraron los trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional” (p.5). Por lo que muchas personas han presentado ansiedad, algún tipo de trastorno o sus relaciones interpersonales se vieron afectadas después de la pandemia.

Por consiguiente, como se pudo ver en los antecedentes, a nivel nacional hay muy escasa investigación acerca de la inteligencia emocional, por ende, es importante y necesario realizar un estudio que brinde un antecedente contribuyendo en la inclusión social de la persona adulta mayor y así en el cumplimiento con la Ley Integral para la persona Adulta Mayor N°7935 la cual plantea como uno de sus objetivos:

- a) Garantizar a las personas adultas mayores igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos (p.1)

Es por esto por lo que se plantea como pregunta de problema: ¿Cómo regulan sus emociones las personas adultas mayores en la etapa de la adultez mayor en las comunidades de Dulce Nombre, Cedral, Barrios los Ángeles, Coocique, San Roque y Barrio Lourdes, ¿del distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela?

Propósitos.**Propósito General.**

Analizo la regulación emocional en personas adultas mayores en sus historias de vida, en las comunidades de Dulce Nombre, Cedral, barrio Los Ángeles, Coocique, San Roque y barrio Lourdes, del distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela.

Propósitos específicos.

1. Identifico, a partir de su historia de vida, las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismas y con los demás.
2. Describo el reconocimiento de las emociones de las personas adultas mayores.
3. Determino las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores para el manejo de sus emociones.

Capítulo II

Marco referencial

El presente apartado se desarrolla la fundamentación principal que sustenta la investigación la cual trata acerca de la regulación emocional de las personas adultas mayores que viven su proceso de transición de la etapa adulta a la adultez mayor que es acompañada por diversas teorías. Por lo tanto, para comprender cada una de ellas es importante definir algunos conceptos claves como lo son: vejez, envejecimiento, emociones, inteligencia emocional, entre otros.

Emociones

Las emociones son un tema de suma relevancia porque son experimentadas durante toda la vida por el ser humano, siendo una premisa de estudio por diversos autores que han indagado su evolución, Goleman (2016) brinda la siguiente definición de las emociones:

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra *emoción* proviene del verbo latino *moveré* (que significa «moverse» más el prefijo «e-»), significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo de ese modo, que en toda emoción implícita una tendencia a la acción. (p.39).

Por lo tanto, las emociones son impulsos que experimentan las personas de acuerdo con el contexto o escenario en el que conviven cotidianamente, puesto que, son naturales en las personas porque, en distintas situaciones, frecuentan alguna emoción.

Por ende, Solomo citado por Bjerd (2019) realiza una Genealogía de la historia de las emociones donde manifiesta que en el siglo XIX se comienza a tener una conceptualización dominante de las emociones regida por psicólogos como William James y Danes Carl Lange, en 1884 y 1885. El estadounidense se apoya desde la experiencia psicológica, mientras que él danés brinda una explicación acerca de reacciones con un carácter fisiológico.

Ambos concluyen que la emoción es una excitación orgánica que duraba un momento específico y tiene una definición en el cuerpo humano. Posteriormente, en el libro de Darwin (1872) titulado “Expresión de las emociones en el hombre y los animales”, comienza la búsqueda de diversos patrones con base en la expresión de las emociones con independencia

en escenarios sociales y culturales. Duchenne Boulogne, especializado en la neurología y fotografía médica, utiliza técnicas de desplazamiento de un electrodo en la superficie de la piel para provocar reacciones en los músculos aisladas.

Posteriormente, Parsons (1950) propuso el binomio de afectividad y neutralidad afectiva, donde estableció que la segunda fue un instrumento esencial para la estabilidad del sistema emocional. En 1970 se da un cambio que rompe el vínculo que las ciencias sociales de la posguerra y la primera Guerra fría establecieron y el fascismo.

Hochschild (1979) desde la sociología propuso un modelo internacional, desde un proceso biológico que subyace de las emociones, añade desde una comprensión social. Su investigación sobre las relaciones del universo emocional sujeto y las condiciones de intercambio de una determinada estructura social.

Mientras en 1980, ponen en juicio el cuestionamiento universal de las emociones y su naturaleza psíquico-fisiológica e individual. En 1990 las creencias acerca de las emociones contribuyen en una cultura emocional que refleja aspectos religiosos, películas, teorías psiquiátricas y leyes.

Aunado a lo anterior, las emociones son concepto importante de abordar, siendo un tema de mucha disputa porque algunos investigadores enfatizan en que las emociones son solamente emociones, son neutrales y no hay emociones negativas. No obstante, para efectos de este estudio se hará énfasis en la universalidad de las emociones. Para ello, Martin y Boeck (2012) aluden lo siguiente:

Con la ayuda de las cinco emociones básicas —felicidad, tristeza, indignación, temor y rechazo—, así como de sus diversas combinaciones, el cerebro emocional está en posición de hacer una rápida valoración de las situaciones inesperadas a partir de pocas y fragmentarias percepciones sesionar les (p.44).

Las emociones básicas

Primeramente, como es natural son las que frecuentan las personas en su vida cotidiana acorde a la situación y el contexto en el que viven, siendo un elemento importante porque se desarrolla una comunicación por medio de gestos ante las demás personas; además, son

funcionales porque contribuyen en la toma decisiones de manera amena, por lo tanto, he ahí un aspecto fundamental para el manejo de estas.

Goleman (2016) establece que existe gran cantidad de emociones, entre ellas, unas llamadas básicas y otras secundarias sin embargo, algunas de las emociones básicas con sus respectivas familias (secundarias) son: Ira (rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, entre otras), tristeza (aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, entre otras), miedo (ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, entre otras), alegría (felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, entre otras), amor (aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, entre otras), sorpresa (sobresalto, asombro, desconcierto y admiración), aversión (desprecio, desdén, displicencia, asco, entre otras) y Vergüenza (culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, entre otras).

Por otra parte, un elemento importante relacionado con las emociones es la inteligencia emocional, siendo un elemento crucial en la vida del ser humano en diferentes contextos. Existen diversos autores que definen la inteligencia emocional desde distintos paradigmas debido a que es un tema que ha sido estudiado desde épocas anteriores y en la época actual, se sigue investigando. Martin y Boeck (2012) aluden que John Mayer de la Universidad de New Hampshire se centraron en dos tipos de inteligencias: inteligencias interpersonales e intrapersonales.

La inteligencia emocional tiene como uno de sus ejes centrales las cualidades y la comprensión de las emociones propias, además, aquella habilidad para ponerse en el lugar de las demás personas y la habilidad para tener un dominio de sus emociones para obtener una mejor calidad de vida. Mientras que por otra parte Goleman (2016) enfatiza en lo siguiente:

Mi principal interés está precisamente centrado en estas «otras características» a las que hemos dado en llamar *inteligencia emocional*, característica como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo. (p.75).

Según Andrade, et al (2016) la Inteligencia Emocional (IE) nace como la habilidad intrínseca que le permite a las personas enfrentar de manera más flexible emocionalmente y sentimientos negativos causados por una serie de situaciones del diario vivir, es decir la IE

radica de las dimensiones del autocontrol, autoconciencia y automotivación que guían hacia las conexiones internas y conocimientos de los propios sentimientos.

Por lo tanto, la conciencia emocional hace a las personas sean más responsables de la confianza, el optimismo y la esperanza que tienen de sí mismos. Estos mismos autores mencionan que existen estudios sobre la Inteligencia emocional que se relacionan con la satisfacción, la autoestima, menores índices de depresión y lo que es determinante de la felicidad. Así que las personas que son más saludables y optimistas se adaptan con mayor facilidad a los cambios que conlleva el envejecimiento.

Inteligencia emocional

La inteligencia es un proceso amplio que conlleva a aplicar elementos y conductas para gestionar emociones propias, que permite coadyuvar en la mejor calidad de vida de las personas. No obstante, en momentos de vulnerabilidad puede existir una mayor dificultad para dominar el impulso. Aunado a lo anterior, Segal (2004) hace referencia a lo siguiente:

Quando el CE es elevado, uno es capaz de experimentar los sentimientos plenamente tal como se producen y de llegar a conocerse verdaderamente a uno mismo. Mantener abiertas las líneas de comunicación entre la amígdala del cerebro y el neocórtex no dota, así, de compasión, empatía, adaptabilidad y autocontrol. (p.21).

A su vez, experimentar las emociones propias es natural en el ser humano, sin embargo, como lo menciona Goleman (2016) en sus estudios, es el Coeficiente Intelectual (CI) y el Coeficiente Emocional (CE) quienes conforman la Inteligencia Emocional (IE), los cuales tienen una fuerte incidencia en las habilidades sociales e interpersonales en las personas.

Mayer y Salovey citados por Delhom, Satorres y Meléndez (2020) mencionan que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades emocionales para que se logre usar la información acerca de las emociones, lo que les permite a las personas tener un dominio propio en momentos estresantes. Clarck (2009) alude lo siguiente

Una inteligencia elevada y una educación no garantizan el control de las emociones o el éxito en la vida. Las emociones intensas y la baja tolerancia a la frustración, si no se manejan bien, pueden derrotarlo (p.11).

Aunado a lo anterior, para controlar las emociones propias se requiere un aprendizaje desde habilidades que potencien el crecimiento personal y social, contribuyendo a mejorar las relaciones con los demás, reflejando un mejoramiento en la calidad de vida del ser humano. Por ende, Goleman (1995) establece la siguiente serie de habilidades importantes para la inteligencia emocional:



Figura. 1 Habilidades de la Inteligencia Emocional tomado de Goleman (1995).

En la Figura 1, se evidencia que la inteligencia emocional, es un proceso que requiere del desarrollo de diversas habilidades que le permiten al ser humano ser más consciente en el momento de experimentar sus emociones. Ante ello, como menciona Goleman (1995), hay diversas habilidades que se deben considerar, la primera es **conocer las emociones propias**, consiste en que la persona comprenda sus emociones, sentimientos y pensamientos, y su impacto en su vida cotidiana.

Ahora bien, la segunda habilidad de **regular las emociones** requiere de entender, conocer los pensamientos y sentimientos propios, lo que permitirá que las personas tengan mayor éxito en su vida. Para controlar las emociones se requiere de aspecto y técnicas oportunas que el ser humano debe de considerar, algunas de ellas son: calmarse a sí mismo cuando se esté disgustado, controlar los impulsos, expresar las emociones en el tiempo apropiado, entre otros.

A su vez, en la tercera habilidad es elemental mencionar, el **reconocer las emociones de los demás** se refiere a comprender las intenciones y sentimientos de los otros, generando empatía, compasión de lo que sienten y piensan los demás. Por otra parte, el controlar las relaciones con los demás depende de la habilidad que tiene la persona para reconocer sus propias emociones y la de los demás. Para dicha habilidad se requiere que las personas se conecten con otras, son personas firmes, saben negociar en los momentos conflictivos, saben cómo comunicarse con personas difíciles.

Posteriormente, en cuanto a la habilidad de **motivación para el logro de las metas propias, hace énfasis en planificación, tolerancia y persistencia** que tienen una persona en el momento de forjar sus metas, creando rutinas que le contribuyen en el cumplimiento de sus objetivos.

Desde hace siglos, la inteligencia emocional ha sido un tema de estudio, por eso existen diversos modelos de IE que dan diversas perspectivas sobre qué es la inteligencia emocional y los elementos que la integran. Vázquez (2016) menciona algunos modelos los cuales se describen a continuación:

Modelo de Mayer y Salovey: su modelo se enfoca en las habilidades cognitivas o destrezas de modo que las personas puedan percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular sus emociones de una manera inteligente. La perspectiva se basa en que el uso adecuado de las emociones y su aplicación al pensamiento. Para Mayer y Salovey las emociones ayudan en la resolución de conflictos y la toma de decisiones.



Figura. 2 Modelo de inteligencia emocional de Mayer, Salovey y Caruso. Tomado de Vázquez (2016).

En la figura 2, algunas de sus habilidades de la inteligencia emocional son: identificar las emociones de manera adecuada y específica, capacidad para reconocer y asimilar los sentimientos de manera adecuada, comprender las emociones y el conocimiento emocional, y por último regular las emociones.

Modelo de Daniel Goleman: como se ha mencionado anteriormente, es Goleman quien manifiesta la existencia del coeficiente intelectual y el coeficiente emocional, el cual los integra en las relaciones que se viven en la vida cotidiana. Este modelo se enfatiza en dos elementos, la mente racional, es decir, la mente asociada con la cabeza, la cual se refiere a una mejor comprensión, siendo consciente, reflexiva y capaz de analizar y meditar. Por otra parte, la mente emocional desde el corazón se refiere a el sistema de conocimientos acerca del impulso.

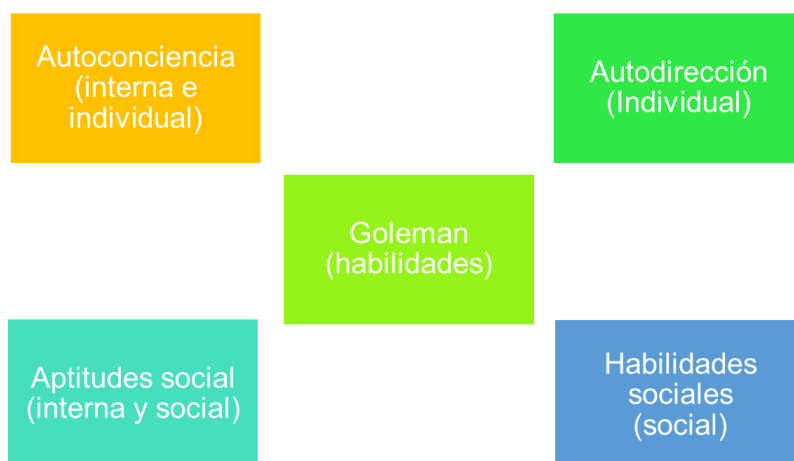


Figura. 3 Modelo de inteligencia emocional de Goleman. Tomado de Vázquez (2016)

En la figura 3, se logra observar que los modelos teóricos más aplicados en la inteligencia emocional son los mixtos y, el modelo de habilidades según Mayer (2008) citado por Cabello y Fernández (2015) los modelos mixtos contextualizan la inteligencia emocional como un conjunto de características, que incluyen empatía, motivación, persistencia, optimismo y habilidades sociales, mientras que. el modelo de habilidades define la inteligencia emocional como la incorporación de varias características como lo son la capacidad de percibir

con precisión, valorar y expresar emociones, la capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, la capacidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

Un aspecto de suma relevancia para Goleman son las emociones destructivas humanas como lo es el deseo o apego (avaricia, autoestima, excitación, ocultamiento de los propios defectos y embotamiento), el odio-ira (cólera, resentimiento, rencor, envidia, celos o crueldad), la ignorancia (fe ciega, pereza espiritual, olvido y falta de atención introspectiva. (Vázquez, 2016).

Modelo de Inteligencia social según Howard Gardner: es en este modelo donde se hace un enlace de la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La intrapersonal se refiere al conocimiento que tiene la persona misma y su capacidad para saber utilizarlo para desenvolverse de manera ante la sociedad. Además, dicho conocimiento permite que la persona pueda expresar lo que siente con sentido del humor y que sostengan sus creencias. Cabe mencionar que son personas que tienen metas definidas y luchas por ellas dedicando tiempo y esfuerzo.

Por otra parte, la inteligencia interpersonal se asocia con que las personas conviven de manera eficiente y eficaz, de tal modo que pueda conocer, reconocer e influir en las decisiones o necesidades de sus pares. Las personas que tienen un auge de este tipo de inteligencia suelen ocasionalmente participar en actividades grupales y tienen afinidad por enseñar a otros. Su desarrollo contribuye en el trabajo de las habilidades sociales y asimismo trabajar de forma colaborativa.

Por consiguiente, diferentes autores definen diversos elementos que están intrínsecamente relacionados con la inteligencia emocional, específicamente con la gestión de las emociones. Algunas de las premisas las tienen en común y están relacionadas, dentro de ellas están: la identificación de las emociones propias y las de los demás, reconocimiento de las emociones propias, así como externas y el manejo de las emociones.

En cuanto a la identificación de emociones hay distintas posturas con diferentes títulos o subtítulos relacionados a esta habilidad. Vázquez (2016) alude que Mayer y Salovey ven la identificación emocional como la capacidad y conciencia de percibir las emociones propias y de los demás.

Mientras que, por otra parte, en el elemento acerca del reconocimiento de las emociones Vázquez (2016) enfatiza en lo siguiente:

Habilidad para reconocer de forma consciente las propias emociones, así como las de otras personas. identificar lo que se siente para darle una etiqueta verbal. Prestar atención y decodificar específicamente las señales emocionales de la expresión de la cara, los movimientos del cuerpo y el tono de voz, entre otros. (p.86).

Como se mencionó anteriormente la identificación al igual que el reconocimiento de las emociones tiene una fuerte vinculación con la introspección interna y externas de persona con respecto a sus emociones, siendo un elemento importante acompañado de la comunicación verbal y no verbal.

Goleman (2016) alude a Salovey y Gardner alude que el conocimiento de sí mismo es una de las cinco competencias emocionales, de modo que la persona pueda reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece, este constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. También, las personas que logran tener mayor certeza de sus emociones suelen darle un dominio adecuado a su vida.

Por otra parte, Martin y Boeck (2012) manifiestan lo siguiente sobre el reconocimiento y la aceptación de las emociones:

El reconocimiento de las emociones propias es el alfa y el omega de la competencia emocional. Sólo quien aprende a percibir las señales emocionales, a etiquetarlas y aceptarlas, puede dirigir sus emociones y ahondar en ellas. La clave de acceso al mundo emocional es la atención. Atención supone percibir y ser consciente del propio mundo interior con el objetivo de no ser avasallados por él. (p.66).

Por ende, para conseguir una inteligencia o gestión emocional se requiere de diversas competencias que ayuden a la persona a conocerse a sí misma para tener un descubrimiento de sus emociones y las de los demás. La identificación y el reconocimiento emocional están sumamente relacionadas porque ambas se centran en la exploración de sí mismos.

Por lo tanto, en cuanto a la gestión de las emociones ya el ser humano ha desarrollado las habilidades y competencias para tener una mejora en su calidad de vida. Vázquez (2016) menciona lo siguiente respecto a la regulación emocional:

Habilidad de apertura a los sentimientos, tanto positivos como negativos y de reflexionar sobre estos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Esta regulación también tiene que ver con las emociones ajenas. (p.86).

La vida emocional

Las emociones cumplen un rol importante en la vida del ser humano desde la primera etapa de su vida hasta la última, porque son naturales según las necesidades de las personas. De acuerdo con Muñoz (2010) hace alusión a lo siguiente: “Las emociones tienen una relación directa con las necesidades filológicas, y que los sentimientos se relacionan más directamente con las necesidades psicológicas y de trascendencia”. (p.96).

A partir de lo anterior, las emociones se experimentan cuando se presentan las necesidades físicas del ser humano, de tal manera que forman parte de la vida humana, de modo que el ser humano necesita de suplir sus necesidades básicas que integran las fisiológicas y psicológicas, de tal manera que se es en ese momento cuando experimentan distintas emociones acordes con sus vivencias. Ahora bien, según lo anterior Muñoz (2010) establece,

resumiendo, el tema de las necesidades naturales, podemos asegurar que las emociones y los sentimientos son el medio por el que nuestra sabiduría orgánica se encarga de avisarnos de las necesidades que van emergiendo en nuestra vida. (p.109).

Como lo menciona la cita anterior, los seres humanos desde su nacimiento desarrollan necesidades que son importantes para su vida personal, es por ello por lo que las emociones son transmisoras de información que dan indicios de los pensamientos y sentimientos, así como su estado acorde con la necesidad de la persona.

Regulación emocional

La regulación o manejo de las emociones requiere de un análisis reflexivo de la persona para asimilar las emociones que está experimentando y así lograr hacer uso de ellas de forma asertiva. Martin y Boeck (2012) enfatizan que las emociones básicas son como las necesidades cotidianas que tiene el ser humano como lo es: comer, beber, bañarse, etc.; y van a incidir en las formas de comportamiento, siendo estas de dominio propio, algunas como la libertad para sopesar diferentes habilidades de actuación y tomar decisiones de manera adecuada.

De acuerdo con Oliveira, Hugo y Dos Santos (2013) mencionan que manejar correctamente las emociones influye en la organización personal, relaciones con las demás personas y el desarrollo de habilidades emocionales sanas que atribuyen en tener una mejor calidad de vida personal y laboral.

Mayer y Salovey citados por Goleman (2016) aluden “La capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento”. (p.89).

Goleman (2016) establece que la autorregulación de las emociones se basa en el control de los estados emocionales, impulsos y recursos personales. Se refiere a la capacidad de conciencia y manejar las emociones con objetivo de que se dominen de manera correcta según el contexto, considerado las expresiones cuando se siente furia, enojo, irritación

Por otra parte, la regulación emocional requiere acercarse al conocimiento de la persona en sí misma, considerando aspectos como la emoción, las formas de pensar y los comportamientos. De acuerdo con Bisquerra (2003) hace énfasis en los siguiente: “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, relación y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad autogenerarse emociones positivas, etc.”.

El mismo autor establece que para una regulación emocional es muy importante considerar la interacción entre la emoción, cognición y comportamiento, ya que los estadios emocionales inciden en los comportamientos, pueden gestionarse desde la ciencia y el razonamiento. Sumando, la expresión emocional como la capacidad de comprender que el estado emocional interno no necesita de la expresión externa, sin embargo, la forma en que se exprese emocionalmente puede impactar a los demás. (Bisquerra, 2003).

Ciertamente, la capacidad de regular las emociones se enfoca en los sentimientos y emociones, considerando el autocontrol a la impulsividad como uno de los aspectos y la frustración para prevenir estadios emocionales negativos, porque las personas presentan situaciones diversas en distintos momentos de su vida donde llegan a experimentar emociones y sentimientos que requieren de ser discutidos por sí mismos para un mayor dominio en la expresión emocional.

En vista de lo anterior, en la regulación emocional se necesita de habilidades de afrontamiento de las emociones que se experimentan con un nivel alto, que les permitan a las personas autogestionarse en momentos de crisis utilizando la conciencia y el autoanálisis de lo que pueden generar sus expresiones emocionales en momentos de tensión. Al mismo tiempo, la capacidad de autogenerar emociones positivas teniendo como principio fundamental la mejora en la calidad de vida.

Reconocimiento emocional

Según Goleman (1998) menciona que, para el reconocimiento de las emociones propias, es importante reconocer el sentimiento en el momento en el que aparece, lo que contribuye mejorar en la calidad de vida del ser humano, permitiendo un conocimiento de cuáles son los sentimientos reales. A su vez, es aquella capacidad que permite tener una percepción del proceso de asociación acorde con las reacciones de la persona.

Es cuando se activa el neocórtex en las áreas del lenguaje destinadas a identificar y nombra las emociones, es en la observación de sí mismo cuando se tiene conciencia de los sentimientos apasionados y turbulentos. Según Goleman (1998) menciona que Mayer alude que existen diferentes estilos de personas cuando atienden o tratan sus emociones.



Figura. 4 Reconocimiento emocional. Tomado de Goleman (1998).

En concordancia con la figura 4, la capacidad de las personas de identificar y comprender las emociones, tanto propias como la de los demás, este proceso conlleva

reconocer las señales emocionales como lo son las expresiones faciales, tono de voz, lenguaje corporal, entre otros y, relacionarlo con los sentimientos que representan. Según Iglesias, Castillo y Muñoz (2016) citados por Aldana y Hernández (2018) el reconocimiento emocional es “la capacidad de todos los individuos de reconocer formas básicas de expresión afectiva, la cual aparece en los rostros de las personas” (p.18)

Es relevante saber que, las emociones son importantes en la vida de las personas, Cereceda, Pizarro, Valdivia, Ceric, Hurtado y Ibáñez (2010) mencionan que “estas nos permiten entablar relaciones significativas con las personas, nos permiten reconocer los estados de los otros y así mismo generar empatía.” (p.37) La empatía es necesaria desde el momento del nacimiento como parte de la supervivencia, esta nos permite conectar con los demás de manera auténtica y responder apropiadamente a las necesidades emocionales.

La expresión emocional según Palmero et. al. (2011) pueden ocurrir de distintas formas, en primer lugar, la canalización impulsiva, la que permite que se dé una expresión automática e intensiva sin que se dé ningún tipo de control voluntario tras la experiencia subjetiva de una emoción, en esta forma de expresión no se da ningún tipo de intencionalidad y hace referencia a las expresiones perceptibles que están inherentemente vinculadas a la vivencia de una emoción, en segundo lugar, se da la oportunidad de ejercer algún tipo de dominio voluntario acerca de la expresión externa de una emoción, es decir, aunque el cuerpo pueda responder de manera automática e intensiva manifestando la expresión emocional propia de la emoción que siente, también la persona puede optar por suprimir de manera voluntaria la manifestación de la emoción.

Según Adolphs (2002) citado por Cereceda, Pizarro, Valdivia, Ceric, Hurtado y Ibáñez (2010) propone que las estrategias con las cuales se reconocen las emociones de las expresiones faciales serían las siguientes:

- a. En primer lugar, la percepción, la que depende de la corteza visual, la que permite identificar la edad y género.
- b. En segundo lugar, un análisis de rasgos faciales que denotan mayor emoción, como los ojos y la boca. La información obtenida es integrada con los datos provenientes de la memoria.
- c. Y un tercer mecanismo de la identificación de la emoción facial se da con la activación de las zonas de la corteza motora.

Las personas son capaces de percibir sus emociones y las de los demás, a partir de esto, realizar deducciones acerca de los estados emocionales propios o de los demás y de esa manera explicar su realidad. Por tanto, debido a las diversas transiciones que tiene el ser humano con base a las diferentes etapas de desarrollo, el cambio de la adultez media a la adultez mayor o vejez es un aspecto importante de conocer para mayor comprensión de las expresiones emocionales y vivencias que enfrentan según su contexto o historia de vida.

Vejez

Forma parte del desarrollo del ser humano porque es un proceso natural que viven las personas en su etapa de adultez tardía, esta es acompañada de un conjunto 20 de elementos que están relacionados con la persona y su estado físico y mental. Hidalgo (2009) define el término de vejez de la siguiente manera: La vejez se entiende, por lo general, como la última etapa de la vida de un ser humano, cuando se acentúan los signos y efectos del envejecimiento, y cuando se manifiesta una multiplicidad de condiciones crónicas cuya etiología (del griego aítia, causa) tendría que encontrarse en edades más tempranas del individuo. (p.32). Por esta razón, la vejez es un elemento que tiene que vivir el ser humano debido a que se encuentra en su proceso de vida, acompañado de una serie de aspectos importantes a considerar para que exista un adecuado control del desarrollo integral de las personas.

Es un proceso que se vive a lo largo de toda la vida, es decir, desde la infancia hasta la adultez, porque se envejece en las diferentes etapas del ciclo vital del ser humano y no en todas se tienen las mismas peculiaridades. Morales (2018) define el envejecimiento de la siguiente forma:

El envejecimiento es un proceso dinámico progresivo e irreversible relacionado con el funcionamiento interno de nuestros organismos, así como con el hogar y la comunidad donde habitamos. Podemos incidir positivamente en la forma de envejecer mediante un buen autocuidado, pero no podemos modificar la edad. (p.11)

El envejecimiento también está vinculado con las conductas asociadas al cuidado interno de cada persona, de modo que es ella misma quien tiene la potestad para decidir acerca de tener una vejez saludable. Además, se encuentran vinculadas directamente con elementos de convivencia social asociadas con la familia. Giles, Davis, Gasioreck y Giles (2013) afirman al respecto:

El envejecimiento también es un tema de estudio fascinante porque la experiencia del envejecimiento varía según las diferentes culturas del mundo debido a las considerables variaciones que existen en las creencias culturales, los valores y las tradiciones. (p.19).

El envejecimiento es visto por algunas personas como un logro para las y los adultos mayores por alcanzar edades avanzadas, también visto como un reto, como una etapa de enfermedades, entre otras, sin embargo, no siempre es así, Portal, Arias y Lirio (2015) citados por Limón (2018) mencionan que:

El envejecimiento humano se ha convertido en la actualidad en una de las claves fundamentales para comprender el siglo XXI. El planeta envejece, los indicadores demográficos nos apuntan hacia un cambio en la estructura de edad de las sociedades, pero pareciera que las mismas sociedades no otorgan a esta cuestión la importancia que debieran. (p.3)

El llegar a la etapa de la adultez mayor es parte del ciclo vital del ser humano lo que quiere decir que la gran parte de la humanidad llegara a esa etapa por lo que es importante crear una nueva mentalidad sobre el envejecimiento ya que este significa situaciones negativas, sino que una persona adulta mayor puede llegar a tener un envejecimiento activo.

Limón (2018) menciona que “el envejecimiento no es sólo un proceso biológico, sino un proceso determinado por una serie de factores biológicos, sociales, psicológicos y ecológicos. El envejecimiento saludable es el resultado de un proceso que dura toda la vida. (p.3). Para llegar a un envejecimiento activo y saludable se toma en cuenta factores que se han presentado en la persona a lo largo de su vida. Sin embargo, aunque todas las etapas de la vida son importantes para cuando se llega al envejecimiento las edades de la adultez y la vejez son de gran relevancia para esta etapa de la adultez tardía, por lo que sería recomendable no consumir ninguna sustancia psicotrópica, realizar actividad física lo cual sería de gran ayuda para prevenir enfermedades o discapacidades y así tener una mejor calidad de vida, tener una buena alimentación y de esa manera se podría evitar la obesidad la cual afectaría bastante en la vejez.

Las personas son capaces de percibir sus emociones y las de los demás, a partir de esto, realizar deducciones acerca de los estados emocionales propios o de los demás y de esa manera explicar su realidad. Por tanto, debido a las diversas transiciones que tiene el ser humano con base a las diferentes etapas de desarrollo, el cambio de la adultez media a la adultez mayor o

vejez es un aspecto importante de conocer para mayor comprensión de las expresiones emocionales y vivencias que enfrentan según su contexto o historia de vida.

Envejecimiento activo.

Limón (2018) cita a la Organización Mundial de la Salud (2002) la cual menciona algunos determinantes para un envejecimiento activo:

- Determinantes como lo son la cultura y género, haciendo referencia a los valores y normas que los seres humanos compartimos en la sociedad. El género como la cultura están relacionados a factores sociales de la vida.
- Determinantes relacionados a los servicios de salud y sociales, los cuales son necesarios para las personas adultas mayores y para promover un envejecimiento activo.
- Determinantes conductuales, en el cual se le da gran importancia a optar por los estilos de vida saludables y al tener una participación activa con el autocuidado, muchas veces se cree que por llegar al envejecimiento ya no se puede tener una vida saludable, pero eso es un mito ya que si es posible.
- Determinantes relacionados con los factores personales y psicológicos, estos son específicos de la persona y se relacionan con la biología, la genética y del organismo.
- Determinantes relacionados con el entorno físico, este hace referencia al entorno en el que se encuentra la persona adulta mayor, es importante que ese entorno sea inclusivo, que tenga accesos, seguridad, entre otras.
- Determinantes relacionados con el entorno social, que la persona adulta mayor tenga el apoyo social, educación y que le permita seguir obteniendo aprendizajes.
- Determinantes económicos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por Hernández, Solano y Ramírez (2021) “establece requerimientos desde el entorno para hacer del envejecimiento una etapa de bienestar emocional, satisfacción y exploración de nuevas oportunidades de toda índole” (p.4).

Según la OMS (2002) citado por Narushima, Liu y Diestelkamp (2018) el envejecimiento activo ha influenciado en las políticas y prácticas del envejecimiento en todo el mundo lo que llamó la atención de las personas acerca de las nuevas oportunidades y desafíos que el envejecimiento abarca tanto en los individuos como en la sociedad. El envejecimiento activo intercede por las oportunidades de la salud, seguridad y participación de las personas adultas mayores, asimismo también en la salud física, salud mental y conexiones sociales.

Igualmente, se le debe de dar gran importancia al aprendizaje permanente en la etapa de la adultez mayor ya que la OMS reconoce que el aprendizaje permanente, junto con la educación formal y la alfabetización, es de gran importancia para la participación de esta población, como en la salud y seguridad conforme van envejeciendo.

Por otra parte, para un acercamiento a los acontecimientos vivenciados a lo largo de la vida de la persona adulta mayor es esencial comprender su recorrido de vida porque en los diferentes momentos de la vida es que se experimentan distintas emociones que, contribuyen en al proceso de regulación emocional que integra la identificación y el reconocimiento de las emociones.

Historia de vida

El término “Itinerario de vida” hace referencia al conjunto de decisiones, experiencias, acontecimientos significativos que forman lo recorrido a lo largo de la vida de las personas. Casal, García, Merino y Quesada (2006) indican que una historia de vida es:

El tramo de biografía descrita por una persona hasta su momento presente. Esta biografía pasada supone un haz de adquisiciones encadenadas con una gran disparidad de resultados. El momento presente identifica la coyuntura personal susceptible de ser medida; este momento vital incluye además el haz de expectativas y elecciones de la persona. (p.11).

Es el recorrido de vida de cada persona desde su nacimiento hasta el presente, incluye aspectos, experiencias, decisiones, aspectos personales, familiares, emocionales, sociales, entre otros. En Costa Rica, la población adulta mayor incrementará con el pasar de los años, lo que conlleva tener mayor comprensión y combatir los estigmas de la sociedad con relación a la población adulta mayor.

Vargas (2021) menciona que al cambiar los estigmas que tiene la sociedad sobre la población adulta mayor, exigen actividades las cuales favorecen la comprensión, habilidad y comprensión en sus áreas físicas, emocionales y mentales. Promoviendo así historia de vida los cuales son favorables para un envejecimiento activo saludable.

A su vez, la autora menciona que en el país existen entidades públicas que promueven una participación para las personas adultas mayores como lo son: la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) y

Asociaciones de Desarrollo Comunal. Estas entidades adquieren un compromiso con las personas adultas mayores con actividades que contribuyen con una historia de vida saludable trabajando de manera conjunta con las personas longevas. De tal manera que se promueve un envejecimiento activo, para ello se necesita un adecuado acompañamiento de profesionales.

Cuanta más conciencia se llegue a tener en relación con la vejez en sus distintas variantes sociales como humanas, mejor será el desempeño por trabajar. Una de las áreas en las que los adultos mayores pueden desenvolver es en recreación y salud. Según Jiménez (1998) citado por Orozco y Molina (2002) los objetivos que deben de seguir un programa de actividad física en el Adulto Mayor deben de estar orientados a:

1. Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general del Adulto Mayor;
2. Conocimiento y manejo de técnicas, que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento;
3. Motivar la práctica de actividad física sistemática y regular con elementos significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud. (p.65).

El ejercicio físico tiene un papel importante en la etapa de la adultez mayor, sin embargo, el estado de salud no solo quiere decir de cuidado físico, sino que es equilibrio con el estado mental, social y espiritual con las cuales la persona pueda desarrollarse satisfactoriamente.

Principios de la Orientación

Entiéndase que el término “principio” hace referencia según la Real Academia Española (2024) como la “Causa, origen de algo”, por lo que desde la Orientación Sanchiz (2009) menciona que de acuerdo con lo señalado por distintos autores relacionado a los principios se indican como básicos:

- Principio de prevención.
- Principio de desarrollo.
- Principio de intervención comunitaria.

A su vez Rodríguez Espinar et al. (1993) y con Álvarez Rojo (1994) citados por Sanchiz (2009) aluden a un cuarto principio que sería el antropológico.

Principio antropológico:

Este principio se refiere a cómo el profesional de Orientación se ve a las personas orientadas, un proceso que reconoce y le da valor a la integridad y ve a la persona con un ser único. Se ve al ser humano como un todo considerando sus aspectos psicosociales, físicos, sociales, culturales, emocionales y espirituales.

Bisquerra (1998) hace alusión a lo siguiente; “Acepta lo irremediable, pero lucha por lo posible” (p.44). Cada sujeto es responsable de su propia vida, sus pensamientos por lo que también de sus emociones y conductas, por lo que debe de esforzarse por su propio desarrollo. Este principio le da gran importancia al apreciar la complejidad de cada ser humano desde su influencia, en su contexto y desarrollo, mediante este se aborda el respeto y la empatía, la cual le da empoderamiento a la persona para desarrollarse plenamente.

Principio de prevención:

Desde la Orientación el abordar el principio de prevención es indispensable para de esa manera evitar que se llegue a dar una problemática que afecte a la persona orientada, de ser así se abordaría de la manera que mejor sea posible.

Sanchiz (2009) menciona que desde la Salud Mental el principio de prevención pretende que se haga una intervención antes de que ocurra el hecho, por lo que se trabaja de manera anticipada, con la finalidad de que no se lleguen a dar problemas en cualquier área de la vida. Este tipo de prevención se trabaja desde la primaria (antes de que surja el problema), secundaria (cuando ya está presente el problema) y terciaria (se aborda la problemática presente).

Principio de desarrollo:

El ser humano está en constante evolución como un proceso continuo de cambios físicos, psicosociales, emocionales, que permite a la persona ser único y gracias a ello adquiere personalidad, tiene nuevas experiencias y maneras de afrontar las situaciones que enfrenta a lo largo del ciclo vital.

Sanchiz (2009) menciona que “La tarea educativa reclama concebir a la persona como una unidad integral, que presenta en el momento actual unas capacidades, pero que, sobre todo, puede llegar a desarrollar otras que son potenciales.” (p.53). Desde la Orientación se ve al ser humano con un ser único e irremplazable, que puede desarrollarse según sus capacidades y como profesionales se trabaja con ello para llevar a cabo los procesos orientadores.

En el principio de desarrollo se le da ese acompañamiento a la persona orientada, no solo como un ser individual, también social, de tal manera que sea un ser plenamente desarrollado.

Principio de intervención social:

Como se mencionó anteriormente los seres humanos son seres y a su vez también sociales, este contexto es de suma importancia para la formación de los individuos, ya que las personas se desenvuelven constantemente con grupos sociales. Sanchiz (2009) menciona tres planos vitales que ofrece el asesoramiento comunitario con el cual se extiende el aprendizaje, a saber:

sentido (nos ayuda a interpretar, decodificar los mensajes de nuestra cultura), identidad (nos ayuda a configurar una imagen de nosotros/as mismos en relación con el género, la etnia, la nacionalidad, la cultura, la clase social, la orientación sexual, etc.) y posibilidad (nos ofrece una imagen de lo que podemos alcanzar en nuestro desarrollo individual y colectivamente). (p.54).

Este principio permite trabajar la orientación no solo de manera individual, sino que también con un componente social, estos tienen gran influencia en las oportunidades de las personas. Con ello se pueden abordar barreras que existen que le crean un límite en el desarrollo personal como individuo.

Aportes de la Orientación con las personas adultas mayores

La Orientación da acompañamiento a las personas a lo largo de la vida, esta se puede abordar con personas de cualquier edad del ciclo vital, dando acompañamiento acorde a sus necesidades. Esta disciplina aborda distintos aspectos como lo es el área emocional, social, vocacional, física y ética.

Ciano (2009) menciona acerca de la Orientación en el nuevo modelo de envejecimiento activo el cual se basa en el modelo teórico operativo en orientación que se concibe como “la Orientación Vocacional Ocupacional como un proceso continuo a lo largo de la vida” (p.2). Esta no solo se centra en el sistema educativo, sino que se ha diversificado, ampliado y complejizado en diversos contextos.

La Orientación actualmente trabaja con las distintas etapas del ciclo vital y se aborda desde un proceso continuo a lo largo de la vida, trabajando así también con personas de la tercera edad. Caino (2009) menciona que se cree que en esta etapa evolutiva ya no se necesita un proceso vocacional ocupacional ya que las personas adultas mayores ya han hecho su vida, sin embargo, puede que algunos sientan la necesidad de emprender creando sus nuevos proyectos, realizando algunas actividades nuevas que no pudieron haber hecho antes.

Por eso desde la Orientación se les puede acompañar como un momento en el que pueden adquirir nuevas habilidades, aplicar sus capacidades, mantener una vida activa, estar en constante actualización y renovación de intereses.

Las personas adultas mayores se desenvuelven en diferentes áreas que les permiten satisfacer sus necesidades, por lo que tienen espacios para la recreación, el aprendizaje, área laboral y área familiar. Vargas (1998) menciona que en el área familiar la insatisfacción familiar también se presenta en la población anciana, en muchos casos las personas adultas mayores no se sienten a gusto como lo es cuando son maltratados o no son tomados en cuenta al momento de tomar decisiones. (p.30)

Anudado a lo anterior es por lo que esta la necesidad de abordar el área gerontológica desde la Orientación y como profesionales se desempeña un papel importante para dar ese acompañamiento en un envejecimiento exitoso.

- Planear y desarrollar proyectos grupales e individuales preparados para sentir la vejez y reconozcan las fortalezas que tienen con lo que se puedan sentir satisfechos y con nuevas metas que lograr en esta etapa.
- Planear y desarrollar proyectos vocacionales para las personas que se encuentran en el proceso de jubilación.

Desde la Orientación los profesionales pueden abordar la aceptación de la ancianidad como un proceso de la etapa del ciclo vital, así como la eliminación de mitos y prejuicios que se han creado en la sociedad, una atención familiar adecuada y las herramientas necesarias para que la persona tenga un envejecimiento exitoso.

La Orientación como disciplina puede ser considerada fundamental en los procesos gerontológicos, para que así las personas adultas mayores sientan esa facilidad al tomar las elecciones y decisiones más prudentes, así como el promover la adaptación y salud mental. Artavia y Fallas (2012) mencionan algunas destrezas que debe de tener las personas profesionales en orientación para ayudar a las personas a hacer frente a las situaciones:

Fase 1: Exploración y clarificación de los problemas que se padecen en la actualidad.

Fase 2: Desarrollo de una nueva comprensión. Visión de metas y objetivos.

Fase 3: Concebir y ejecutar planes de acción.

Por tal motivo, la necesidad de realizar procesos de orientación que intervengan de forma directa en los factores sociales y en la calidad de vida de la persona adulta mayor, para así establecer prioridades de atención y proponer acciones que ayuden a mejorar sus condiciones de vida. (p.43)

La Orientación contribuye a la persona adulta mayor a facilitar el conocimiento de sus contextos, le da una guía hacia su autoconocimiento para que desarrolle sus potencialidades, la toma de decisiones tenga una planificación de su proyecto de vida, que tenga conocimiento de su sentido de vida y siga construyendo esa resiliencia la cual le ayudara a enfrentar las situaciones y adversidades y a su vez que la persona adulta mayor tenga un envejecimiento activo.

Sentido de vida

Los seres humanos somos seres únicos e irremplazables que están inmersos en un contexto, lleno de experiencias y decisiones las cuales lo hacen ser un ser inigualable y en busca del sentido de vida. García (2011) habla sobre el sentido de vida y cuando se plantea:

Cabe distinguir entre lo que originamos, el sentido que le queremos dar a la vida y lo que experimentamos, que puede otorgarle un sentido distinto. La diferencia entre uno y el otro es el valor que se otorga a la experiencia por encima de la creencia, es decir, una cosa es creer y la otra es saber. Pueden hacerse largas disquisiciones sobre el sentido de la vida, sin embargo, basta una sola experiencia para que se alcance el sentido pleno que puede tener la vida para una persona. (p.15)

Solo se encuentra el sentido en la vida viviéndola, creando las propias experiencias que determinan ese sentido de vida. Todas las personas viven experiencias en común, sin embargo, estas son vividas de distintas maneras. Para la logoterapia creada por Viktor Frankl el sentido de vida es la mayor motivación del ser humano, Manrique (2011) citado por Sánchez (2023) menciona que para este autor

La búsqueda viene a ser la “voluntad de sentido”, algo con mayor trascendencia que la “voluntad de placer” de Freud y la “voluntad de poder” de Adler. Además, para este autor el sentido no es algo que se va construyendo, sino algo que preexiste para ser encontrado. (p.2)

Los seres humanos están constantemente buscando ese sentido de vida, siendo este una meta la cual llega a ser impulsada por una causa, Sánchez (2023) alude que para Frankl el no

encontrar ese sentido de vida se puede llegar a la frustración, por lo que se crea el vacío existencial dado por la falta de sentido de vida lo cual puede llevar a las personas a tomar malas decisiones. (p.3)

Según Martínez (citado por Sánchez, 2023) las tres dimensiones del sentido de vida son:

- a. capacidad para establecer metas en la vida, que son los proyectos personales y cómo concibe su futuro;
- b. sensación de logro, que es la sensación de haber alcanzado algo en la vida y, por ende, sentirse realizado;
- c. satisfacción con la vida, que viene a ser la percepción afectiva de sentirse bien con la vida, que es el componente hedónico o de disfrute. (p.3)

El constante deseo de querer encontrar ese sentido de vida puede llegar a ser una fuente de inspiración y motivación constante en la vida de las personas de tal manera que permite afrontar situaciones adversas que se presentan en la vida, afrontándolas de manera resiliente.

Zamudio (2021) indica que si la persona tiene un deseo de hallar su sentido de vida implica salud mental, este bienestar psicológico de haberlo hallado llega a ser relevante cuando se analiza el estado de su salud mental del individuo en diferentes periodos de su vida, es relevante tener en consideración que el sentido va a ir cambiando en el transcurso de la vida por lo que no solo está involucrado el desarrollo físico, sino que también el psicológico. (p.187)

De acuerdo como va transcurriendo el ciclo vital van a ir cambiando las metas establecidas de tal manera que la persona puede ir cambiando y su sentido de vida va desarrollándose según sus experiencias y su deseo.

Frankl y Seligman citados por Zamudio (2021) mencionan las tres fases en las que se encontrara una persona en función a su felicidad y su sentido de vida.

1. Vacío existencial y vida placentera: Esta representada por el poco sentido de existencia, la cual se enfoca en el placer de la inmadurez y ausencia de valores.
2. Buena vida y voluntad de sentido: Los valores son fundamentales y deben de ser vivenciales y a partir de cómo se afronta el sufrimiento se verán realzados los valores de actitud.
3. Vida con significado y sentido último: Se manifiesta la personalidad positiva y la emoción.

Cuando las personas tienen o enriquece su sentido de vida, esa persona desarrollara su salud mental que puede emitir a sus grupos sociales como la familia, sociedad o comunidad, y

cuando esté en un vacío existencial tendrá herramientas para entender y superar la situación de manera resiliente.

Por otra parte, es necesario conocer el contexto en que las personas adultas mayores están inmersos, porque hay diferencias significativas entre una zona urbana y una zona rural, de tal modo que es importante conocer poco de la historia de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela para comprender algunos comportamientos actitudinales y culturales de la persona acorde con su contexto.

Historia de Ciudad Quesada

Para conocer la Historia de Ciudad Quesada es importante conocer algunos datos del cantón al que pertenece. La Municipalidad de San Carlos indica que San Carlos es el décimo cantón de la provincia de Alajuela y ocupa dos terceras partes de su territorio, Es el cantón más extenso del país, con una superficie de 3.373 km² (6.5% de la superficie total de Costa Rica). Supera en área a las provincias de Cartago (3.031 km²) y Heredia (2.673 Km²). Cuenta con 13 distritos. Ciudad Quesada, distrito central del cantón, se ha convertido en la principal ciudad de toda la zona, agrupando numerosas sedes gubernamentales y sucursales comerciales. Esto se debe principalmente al relativamente incómodo trayecto que comunica a la Zona Norte con el Valle Central a través de las montañas. La industria ganadera es la principal, pues San Carlos provee aproximadamente el 65% de la leche y más de la mitad de la carne que se consume en todo el país.

Según estadísticas realizadas en INEC (2013), la población aumentó a una densidad de 178.460 habitantes. Se considera que el cantón de San Carlos es uno de los más habitados de la región Huetar Norte, junto con Upala, Sarapiquí y los Chiles. Obteniendo que la población del distrito de Ciudad Quesada es de 41.507 habitantes.

Según INEC (2013), la población prevaleciente abarca un rango de edad entre los 15 a 64 años con 121,413 habitantes, la otra edad prevaleciente es entre los 0 a 14 años y es menor con una población de 42,621, la última edad entre los 65 y más años, y es la población mínima con un nivel de 9,426 habitantes.

La población proyectada para el 2023 en Ciudad Quesada en el grupo de edad de 65 a 69 años serían 675 habitantes. (INEC, 2023).

Capítulo III

Referente metodológico.

Paradigma.

El presente estudio se fundamenta en el paradigma naturalista, se pretende comprender las experiencias que han tenido las personas adultas mayores en lo que respecta a su regulación emocional acorde con su contexto, culturas o creencias. para obtener la información se ocupa de técnicas que permitan una interacción con la realidad de las personas de la tercera edad, considerando que se ha seleccionado la zona rural de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela como el campo donde se llevará a cabo el estudio. Por consiguiente, dada a la realidad social y cultural en la que se encuentran las personas adultas mayores en las zonas rurales, resulta importante estudiar la regulación emocional de estas personas ante su realidad, de modo que se comprende este tema desde sus experiencias de vida.

Este estudio, pretende comprender a la persona adulta mayor y dar énfasis a la identificación de emociones tanto propias como de otros; describir el reconocimiento y regulación de sus emociones propias y de los demás. De igual modo, tomando como referencia la interpretación de la manera en que las personas de la edad tardía afrontan y regulan sus emociones en diferentes escenarios cotidianos de su vida.

El conocimiento acerca de la regulación emocional de las personas adultas mayores es un tema novedoso y de interés por la comunidad científica. En esta investigación acerca de las experiencias de las personas de la tercera edad regulando sus emociones, se utilizan posturas teóricas que afirman un proceso para regular las emociones, algunos de los investigadores e investigadoras que han estudiado estos temas son: Goleman, Mayer y Salovey, Bisquerra, entre otros.

Artavia (2010) mencionan que la premisa epistemológica se basa en como se conoce al mundo y cuál es la relación entre la persona investigadora y aquello que quiere conocer. Por ende, toma en consideración diversos estudios para tener un norte del conocimiento, teniendo en cuenta que este es una actividad humana y se construye colectivamente. En este caso, el conocimiento se pretende generar a partir del acercamiento e interacción con las personas adultas mayores de la zona geográfica establecida.

El presente estudio toma como referencia antecedentes internacionales y nacionales publicados por la comunidad científica para aproximarse a la realidad y así desarrollar una investigación que se fundamenta desde un rigor científico tomando en cuenta un proceso metodológico que le brinda validez al estudio, así como epistemológicamente conocer los elementos teóricos fundamentales para la comprensión del conocimiento existente enfocado en la persona adulta mayor y el dominio de sus emociones.

Artavia (2024) hace alusión a la premisa ontológica, la cual se basa en aquellos cuestionamientos de cómo se entiende la realidad y la naturaleza del objeto de estudio. Las personas adultas mayores debido a sus características físicas, fisiológicas, sociales, entre otras, pueden vivir de manera más íntegra disfrutando de los momentos de la vida, permitiéndose experimentar diversas emociones en diferentes contextos.

La regulación emocional con las personas adultas mayores es valorada como aquella conciencia emocional que tienen estas personas para identificar y comprender las emociones propias y de los demás, así como las estrategias para la regulación de las emociones que se experimentan.

Artavia (2024) se refiere a la premisa axiológica a ciertas normas que regulan el ejercicio en la investigación y aquellas formas en las que se puede establecer un diálogo con las personas participantes involucradas desde valores y principios morales.

A este propósito, se considera a la persona adulta mayor como un ser único, irremplazable e integral, de modo que se toman en cuenta valores como la tolerancia, paciencia, respeto, profesionalismo, responsabilidad, entre otros. Además, se tomarán en cuenta los valores que se establecen en los reglamentos y leyes que protegen a la persona mayor, así como en la política pública.

Artavia (2024) alude que la premisa metodológica contribuye en el modo de obtener conocimiento de la realidad, así como la forma en la que se puede producir el conocimiento, por lo tanto, son las técnicas de generación de información que permiten acceder al conocimiento.

Las personas adultas mayores viven culturas diferentes y se encuentran inmersas en contextos distintos. Por lo tanto, es necesario comprender que para el presente estudio es importante conocer las experiencias de las personas adultas mayores acerca de la regulación de

sus emociones y así seleccionar el método fenomenológico que esté asociado diseño narrativo, así como al tipo de población y a los objetivos de este estudio.

Para lo anterior, se pretende seleccionar un paradigma que permita estudiar las experiencias de las personas adultas mayores ante la regulación de sus emociones, haciendo relación a estrategias y técnicas de generación de información que contribuyan en tener un acercamiento con la población, conocer su contexto y asimismo tener una interacción con las personas participantes. Resulta necesario crear un proceso metodológico que valide este estudio mediante el método científico.

Por lo tanto, para esta investigación se definirá un paradigma de investigación que se asocie con el tipo de población y los objetivos del estudio, elegir un enfoque, diseño y método que brinde un paso a paso para lograr comprender a la persona adulta mayor desde su contexto basado en el tema de la regulación de sus emociones.

Enfoque

En la presente se abordará desde el enfoque de investigación cualitativo, con el cual se puede realizar un análisis profundo e interpretativo para comprender la manera en la que las personas adultas mayores regulan sus emociones. Este método busca una descripción y explicación de la realidad de las personas adultas mayores de la zona rural, Ciudad Quesada, San Carlos, lo cual permite obtener información como lo es la vivencia y características personales, sociales, entre otras; que influyen en su dominio emocional.

El enfoque cualitativo según Stepney et al. (2023) aluden que este permite generar conversaciones acerca de aspectos sociales subjetivos, experiencia política, emocional y financiera de tal forma en el cual puedan que existan razones complejas y distintas que pueden salir a la luz de cada participante. Por lo tanto, con este enfoque las personas adultas mayores pueden expresarse de manera libre acorde con el tema de investigación, generando información que permita responder a los propósitos del estudio.

Del mismo modo, el enfoque cualitativo permite tener una interacción directa con las personas adultas mayores, para que, de esta manera, se puedan comprender sus comportamientos relacionados con sus emociones. Es oportuno ahora hacer hincapié en que, una de las características del método cualitativo es utilizar técnicas de investigación y

habilidades sociales de manera flexible, lo que permite hacer adaptaciones según así lo requiera en el momento debido al contexto, cultura y tipo de participantes.

En concordancia, en el momento de la obtención de la información por medio de este método, se respeta a la persona adulta mayor como un ser humano integral, es decir, para efectos de esta investigación no solamente se genera información con las personas participantes, si no, que también es necesario tener una visión de que son seres humanos y comunidades que merecen conocer acerca de la pretensión con los resultados y brindar espacios donde se sientan en cortesía, respeto y amabilidad.

Dentro de este contexto, esta investigación no busca responder teorías, sino comprender la realidad del objeto de estudio, de tal modo que, en este caso la regulación emocional con las personas adultas mayores. Es decir, la razón de ser de este estudio es la persona participante y serán los y las principales protagonistas porque son quienes han vivido sus experiencias emocionales a lo largo de su vida. (Flick, 2007).

1. Fase exploratoria y de reflexión

El proceso de la fase exploratoria se inicia con la consulta de fuentes bibliográficas primarias que permitieron tener un acercamiento a la realidad del objeto de estudio, en este caso de la regulación emocional de las personas adultas mayores. Por consiguiente, se genera información acerca de la necesidad de investigación en el área emocional con las personas adultas mayores, haciendo así una búsqueda exhaustiva acerca de temas relacionados a la inteligencia emocional donde se concluye que hay poca investigación científica relacionada con las personas adultas mayores, aunado a ello, se hace una revisión de la política pública con el objetivo de incluir a la persona adulta mayor en estudios científicos que puedan aportar en el futuro de este grupo etario.

2. Fase de planificación

En la planificación de la investigación de regulación emocional con las personas adultas mayores las personas investigadoras deciden realizar su estudio en una zona rural para tomar en cuenta los principios humanos y de extensión de la Universidad Nacional se decidió realizar la investigación en Ciudad Quesada, San Carlos, Alajuela. Posteriormente, se contacta a las asociaciones de desarrollo local de las siguientes comunidades: Dulce Nombre, Cedral, Barrio los Ángeles, Coocique, San Roque y Barrio Loudes donde se explicó en que consiste el estudio

y así ingresar a las comunidades. La elección de las comunidades se realiza acorde con la accesibilidad a las personas adultas mayores eligiendo un punto de encuentro adecuado para cada uno de los integrantes de la investigación.

Posterior a ello, se hizo una revisión teoría acerca del tema de la regulación emocional con las personas mayores para tener un conocimiento más amplio y así crear el planteamiento del problema, propósitos de la investigación que se plantearon para su desarrollo con las personas adultas mayores. Por otra parte, elige la metodología de investigación coherente con los propósitos para la argumentación válida del estudio, tales como el paradigma, enfoque, diseño, método, unidades de análisis, técnicas de generación de la información, que justifican cada uno de los procesos realizados en este estudio.

Por último, se eligió el método de análisis de la codificación axial donde se realizan códigos y subcódigos para establecer relaciones entre cada uno de ellos, asimismo, la triangulación de la teoría con los datos generados de las técnicas de generación de la información.

3. Fase de entrada en el escenario

En primera instancia, se contactan vía correo electrónico a las asociaciones de desarrollo local de cada una de las comunidades seleccionadas para tener el acercamiento con las seis personas adultas mayores. Posteriormente, se brindó los contactos de las personas adultas mayores de cada comunidad, donde se establece el primer contacto con las personas adultas mayores por medio de una reunión en la cual se les explica brevemente la finalidad de la investigación y se le brindan los consentimientos informados.

4. Fase de recogida y análisis de la información

Se coordina la aplicación de las entrevistas a las personas adultas mayores de las comunidades de Barrio los Ángeles y San Roque. Se Comprende el contexto de cada persona, se tomó la decisión de aplicar en su casa de habitación. Por siguiente, para la aplicación de la segunda técnica de recolección de la información del grupo focal se coordinó con la asociación para aplicarlo en el salón comunal del pueblo. La aplicación del grupo focal se realizó en dos fechas debido a que se toman en cuenta las características físicas y cognitivas de las personas adultas mayores y la extensión de este.

En el caso del análisis, se hace la debida transcripción de cada una de las entrevistas y del grupo focal para empezar a crear códigos y relaciones con la información generada. Aunado a lo anterior, se comienza a detallar relaciones de cada dato e información con la teoría existente

de la regulación emocional con personas adultas mayores, permitió comprender la regulación emocional de esta población y crear así hallazgos significativos que contribuyan en el bienestar emocional de la persona adulta mayor, así como datos relevantes que pueda ser consultada por la comunidad científica.

5. Fase de retirada del escenario

En la fase de retirada, se le menciona a cada persona adulta mayor que la información generada es de carácter público, siempre protegiendo la identidad de cada persona participante, por ende, las personas adultas mayores podrán tener acceso a los resultados y hallazgos de la investigación. Además, se contactó a la Municipalidad de San Carlos para que tengan acceso a la investigación y a partir de los hallazgos puedan crear estrategias en pro de la mejora de la regulación emocional del catón, permitiendo beneficiar a la persona adulta mayor desde programas que fortalezca los temas emocionales en esta población.

6. Fase de elaboración del informe

En esta fase, con la información recolectada se elabora el informe técnico con datos generados de las personas adultas mayores con un formato riguroso de lineamientos establecidos por reglamento enseñanza y aprendizaje de la Universidad Nacional, así como la guía específica del Trabajos Finales de Graduación del Centro de Investigación y Docencia (CIDE). Asimismo, la preparación de la presentación de defensa pública del informe final ante autoridades de la comisión de Trabajos Finales de Graduación de la División de Educación para el Trabajo y el CIDE.

Método

El **método fenomenológico** se entiende como una perspectiva dentro de la investigación cualitativa que busca comprender la esencia de las experiencias humanas tal como son vividas por las personas, sin imponer interpretaciones externas. Su objetivo principal es describir y analizar los significados que los individuos atribuyen a sus vivencias, centrándose en la subjetividad y en la manera en que perciben su realidad. El investigador, en este método, adopta una actitud de apertura y empatía, procurando “ponerse en los zapatos” del participante para captar la experiencia desde su propio punto de vista. Esto implica un proceso reflexivo y

profundo, donde se suspenden juicios previos (epoché) para acceder a la esencia del fenómeno estudiado.

La fenomenología enfatiza en las diversas experiencias que tiene cada participante acerca de su vida sin imponer interpretaciones. Es necesario resaltar que este estudio pretende indagar las experiencias que tienen las personas adultas mayores de la zona rural en Ciudad Quesada, San Carlos. De modo que permite conocer las diferentes perspectivas ante la regulación de las emociones de las personas adultas mayores.

Por esta razón, las experiencias que se desean abordar en este estudio están relacionadas con tres principales elementos: identificación, reconocimiento de las emociones propias y de los demás, dominio de sus propias emociones y las estrategias experimentadas por las personas adultas mayores para regular sus emociones.

Por lo tanto, se pretende hacer una narrativa de las experiencias que han tenidos las personas participantes acorde con el tema de estudio, de tal manera que se toman en cuenta las percepciones de las personas adultas mayores, buscando una descripción de sus vivencias emocionales aprehendiendo de la realidad que muestran tal y como la expresan. (Husserl, 1998).

Desde el concepto de la fenomenología se puede comprender los significados de una experiencia vivida en relación con la regulación emocional de las personas adultas mayores y tiene como meta transformar la experiencia vivida en una descripción de su esencia, de modo que la generación de la información sea reflexiva y con un aprendizaje significativo. (McMillan, 2005).

El método fenomenológico se divide en diversas etapas las cuales están asociadas con el tema de estudio, las etapas se definen a continuación:

Primera etapa

Se conoce la esencia del objeto de estudio, lo cual permite entender la realidad en la dimensión de la ahondar de la regulación emocional de las personas adultas mayores.

Segunda etapa

Se realiza una descripción del fenómeno de estudio lo más completo posible de tal forma en que se refleje una verdadera autenticidad, para ello se seleccionan las técnicas de generación de información entre las cuales están la entrevista a profundidad y el grupo focal.

Tercera etapa

Se delimita las temáticas, centrales, entre otras. Por lo tanto, es en este proceso donde se regresa al fenómeno de estudio, que es la regulación emocional de las personas adultas mayores, comprenderlo, así como aprenderlo para generar conocimiento.

Cuarta etapa

Se realiza la discusión de los resultados respondiendo a los propósitos de la investigación buscando comprender los hallazgos encontrados, con el fin de complementarlas o contraponerse y enriquecer la investigación. (Navarro, et al. 2022).

Diseño

Para la presente investigación se utilizará el diseño narrativo ya que este permite recolectar datos acerca de las historias de vidas y las experiencias de las personas adultas mayores de Ciudad Quesada en San Carlos, para así describirlas y analizarlas para una comprensión de su regulación emocional. se pretende seguir las etapas planteadas por Taylor y Bodgan (1987):

La información que se obtienen con este diseño se recolecta de la historia de vida, en una época en su vida, uno o varios episodios y el recolectar esta información permiten conocer esas situaciones en las cuales han utilizado las estrategias que les ayudó a regular sus emociones, así mismo identificar momentos en los que utilizan su regulación emocional.

Las personas adultas mayores de Ciudad Quesada, San Carlos son el colectivo participante protagonistas de las historias que se contarán, con los detalles que proporcionan acorde con el contexto en el que se desarrollan sus experiencias. Se presta atención significativa para así contextualizar la información y comprender sus emociones desde el principio de la confidencialidad.

El diseño narrativo es utilizado cuando las personas adultas mayores están dispuestas a contar su historia de vida, como investigadores se crea un vínculo con las personas participantes y así los participantes del estudio al compartir sus historias, se les hace sentir que estas son importantes y que son personas escuchadas. El relatar historias es una parte natural de la vida y todos los seres humanos tienen experiencias que contar, por lo que el diseño narrativo captura una manera normal y cotidiana de recolectar información. (Cresswell, 2012).

La investigación con diseño narrativo pretende comprender el contexto y tomar decisiones en respuestas a diversos elementos, por ende, se le brinda una atención plena para provocar resultados sociales, culturales u otro acorde con las personas adultas mayores. La narrativa de las personas adultas mayores es información importante para el estudio para obtener resultados y hallazgos. De esta manera se pretende generar información de las historias de vida de las personas adultas mayores acorde como experiencia en diversas situaciones. (Dixon, 2021).

Personas participantes

Las personas participantes de esta investigación son 6 personas adultas mayores, tres mujeres y tres hombres provenientes los pueblos de Dulce Nombre, Cedral, San Roque, Barrio Lourdes, Barrio los Ángeles y Barrio Coocique, lo anterior siendo los siguientes criterios de inclusión: edades entre 65 a 75 años, oriundos de Ciudad Quesada en San Carlos, disponibilidad de tiempo, accesibilidad, entre otros. Cabe mencionar que las personas adultas mayores cuentan con diversas características individuales, psicosociales y físicas de las cuales que se tomaron consideración al momento de su elección.

Por lo tanto, se seleccionaron seis personas que fueron partícipes en las técnicas de obtención de información, tomando en cuenta algunas consideraciones de inclusión de las personas participantes, como: sí padecen de algún tipo de enfermedad, discapacidad o alguna limitación medicamente que le impide desplazarse o cuestiones de cambio climático como lluvia, disposición, entre otros aspectos que limiten su participación.

Las personas adultas mayores cuando se encuentran en esta etapa del ciclo vital afrontan el proceso del envejecimiento, el cual es dinámico, gradual, natural, e inevitable, en el cual se presentan cambios psicosociales, corporales, entre otros. También, los cuales influyen en el estado físico y funcional del ser humano. (Vélez et al, 2019).

Tabla 1.

Características de las personas participantes.

Participantes	Rango de edad	Comunidades
Personas adultas mayores	65 a 75 años cumplidos.	<u>Dulce Nombre</u>
		<u>Cedral</u>
		<u>San Roque</u>
		<u>Barrio Lourdes</u>
		<u>Barrio los Ángeles</u>
		<u>Barrio Coocique</u>

Acorde con la tabla 1, el contacto con las personas adultas mayores se realizó por medio de las Juntas de la Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad, en la tabla se agregará más columnas con información de característica como lo son la edad, ocupación, personas con las que comparte vivienda y el estado civil de las personas adultas mayores, esto cuando se pueda realizar el contacto directo con cada participante del estudio. Es importante recalcar que será una persona adulta mayor por comunidad.

Temas a explorar.

A continuación, se presenta la tabla 2, en la cual se muestra brevemente el problema de investigación, propósito general, propósitos específicos, la dimensión, las categorías tentativas de análisis, su definición y las unidades de análisis, entre otros elementos importantes de considerar que se desprenden del tema de estudio.

Tabla 2.

Temas para explorar

Formulación problema de investigación	Propósito general	Propósitos específicos	Dimensión	Categoría	Enunciado	Unidades de análisis
La tasa de envejecimiento ha ido aumentando en Costa Rica, por lo que la cantidad de la población adulta mayor va a tener un incremento y van a presentar cambios en su desarrollo que son importantes para la etapa de vida, por lo que se requiere abordar temas relacionados a la inteligencia emocional ya que estarán en la transición de la adultez a la adultez tardía.	Analizo la regulación emocional en personas adultas mayores en sus historias de vida, en las comunidades de Dulce Nombre, Cedral, barrio Los Ángeles, Coocique, San Roque y barrio Lourdes, del distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela.	Identifico, a partir de su historia de vida, las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismas y con los demás.	Regulación emocional de las personas adultas mayores.	Identificación emocional	Entender nuestras emociones, ser conscientes de nosotros mismos, comprender nuestros sentimientos más profundos y saber identificar nuestras emociones. (Lynn ,2009)	1. Identificación de las emociones propias y de sí mismas. 2. Identificación de la expresión de sentimientos y emociones hacia otros. 3. Identificación de las emociones según sus historias de vida
		Describo el reconocimiento de las emociones en las personas adultas mayores.		Reconocimiento emocional	Comprender nuestras propias emociones, los pensamientos automáticos y lo que nos decimos a nosotros mismos. Además, la capacidad de entender los sentimientos e intenciones de los demás. La empatía y la compasión son extensiones de esta habilidad de reconocer las emociones ajenas. (Lynn ,2009)	1. Reconocimiento de emociones y pensamientos automáticos propios. 2. Reconocimiento de las emociones y pensamientos de los demás. 3. Empatía y compasión con las emociones y sentimientos de los demás.
		Determino las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores para el manejo de sus emociones.		Estrategias de afrontamiento en el manejo emocional.	Pensamientos y acciones que permiten a las personas tener control de diversas situaciones, es el esfuerzo que realiza la persona para manejar las demandas externas e internas. Vázquez, Crespo y Ring (2003)	1. Competencias para autogenerar emociones positivas. 2. Habilidades de afrontamiento. 3. Pensamiento y acciones ante el manejo de demandas internas y externas.

Acorde con la información de la tabla 2, la dimensión es la regulación emocional de las personas adultas mayores, de esta se desprenden las categorías de análisis o temas a explorar los cuáles son: la identificación emocional, reconocimiento emocional y las estrategias de afrontamiento en el manejo emocional.

Partiendo de cada tema a explorar se desglosa las unidades de análisis: en la categoría de identificación emocional: identificación de las emociones propias e identificación de las emociones externas. Mientras que, en la categoría de reconocimiento emocional están el reconocimiento de las emociones propias, nombrar los sentimientos y señales emocionales. Por consiguiente, en la categoría de estrategias de afrontamiento en el manejo emocional están las competencias para autogenerar emociones positivas y habilidades de afrontamiento.

Rodríguez et al. (2023) mencionan que las emociones surgen como respuesta a estímulos externos e internos, es por ello por lo que se acompaña de un correlato biológico. Algunas tienen respuestas como taquicardia, sudoración, liberación de cortisol, adrenalina y paralización que llevan a la acción. Por lo tanto, cada una de las unidades temáticas de los temas a explorar se fundamentan desde la teoría para obtener una comprensión de la realidad y tener un primer acercamiento a su conceptualización.

Definición de técnicas e instrumentos de generación de la información.

Grupo focal

Los grupos focales son una técnica utilizada en la investigación cualitativa que se implementa en distintas disciplinas ya que esta permite generar información de gran importancia con un grupo de personas. Según Martínez citado por Guardián (2007) el grupo focal es un tipo de los grupos de discusión el cual está caracterizado por centralizar su atención e interés en una temática en específico de una investigación.

Este es de discusión debido a que se realiza por medio de la interacción discursiva y se realiza una comparación de las opiniones de los demás integrantes del grupo. Bisquerra (2009) menciona que es llamado grupo focal por dos sentidos, el primero que el mismo tiene como fin abordar una cantidad concreta de unidades temáticas y en segundo lugar porque hay diversidad de opiniones en común entre los participantes del grupo.

Por lo tanto, esta técnica es funcional para generar información en relación con el tema de regulación emocional desde diferentes unidades temáticas como lo son la identificación emocional, reconocimiento emocional y estrategias de afrontamiento en el manejo emocional, con las personas adultas mayores oriundas de Ciudad Quesada, San Carlos.

El utilizar como técnica de generación de información el grupo focal, es pertinente para la investigación ya que permitirá conocer de qué manera es que regulan sus emociones las personas adultas mayores, mediante una serie de preguntas no estructuradas relacionadas con la temática, además, tendrán como fin realizar discusión entre los y las participantes. Los seres humanos son seres sociales, por lo que al sentirse acompañados y apoyados por un grupo facilita la manera de expresarse con más espontaneidad.

Uno de los propósitos específicos de la investigación es identificar las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismos y con los demás, por lo que esta técnica puede generar información mediante una serie de preguntas que se realizan durante las sesiones, permitiendo alcanzar el segundo propósito específico el cual es indagar si las personas adultas mayores reconocen sus emociones y al ser con un grupo, se puede conocer cómo las experimentan con los demás. También como tercer propósito determinar las estrategias de afrontamiento en el manejo emocional de las personas adultas mayores.

Entrevista narrativa

La narrativa de vida es un aspecto importante que puede contribuir en este estudio, por la razón de que permite obtener información de manera que la persona participante pueda conocer desde sus relatos cómo ha sido la gestión de sus emociones desde su propio contexto. Agoff y Herrera (2019) mencionan lo siguiente al respecto:

El relato de vida es el resultado de esta forma peculiar de entrevista, en la que un investigador pide a una persona que le cuente toda o parte de su experiencia vivida. La narración es la forma más elemental de la comunicación humana, y resulta por ello el modo más “natural o genuino” de dar cuenta de la experiencia. (p.316).

Por lo tanto, esta técnica permite que la persona pueda expresar libremente debido a que no es estructurada y, asimismo, permite generar mayor confianza en la persona sin que sienta que solamente se está obteniendo información, de modo que las personas requieren saber

el fin específico del estudio y así brindarles un valor agregado al brindar datos, de modo que “Las historias particulares son relatos de experiencias y de saberes prácticos” (Agoff y Herrera, 2019, p.316).

También, esta se realizará con personas adultas mayores de la misma zona rural Ciudad Quesada, San Carlos, específicamente de las comunidades Barrio San Roque y Barrio los Ángeles, no serán las mismas personas participantes de la técnica Grupo Focal, sino que serán de esas dos comunidades distintas, de esta manera se abarcará más la zona de Ciudad Quesada y su población adulta mayor. Al igual que se podría recolectar más información y así comprender la regulación emocional de las personas adultas mayores de esta zona.

Ingreso al campo

Se dirigió una carta (ver apéndice C) dirigida a la Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad de la Regional Huetar Norte en la cual se menciona que se está realizando una investigación acerca de la regulación emocional de las personas adultas en Ciudad Quesada en San Carlos, por lo que se les solicita colaboración para contactar a las instancias gubernamentales de las comunidades, que en este caso serían las asociaciones de desarrollo de cada comunidad para de esa manera exponerles la finalidad del estudio y coordinar el acercamiento a la población.

Al obtener la respuesta de la Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad y se brinden los contactos de cada una de las asociaciones de desarrollo de cada comunidad, se realizará un contacto directo con los presidentes o presidentas y se les expondrá la finalidad de la investigación, así como, también se coordinará para que puedan colaborar con el acercamiento a una persona adulta mayor de la comunidad que cumpla con consideraciones para ser partícipes del estudio, siendo una persona adulta mayor por asociación, es decir por comunidad.

Ahora bien, después de tener la población necesaria se coordina con las asociaciones de desarrollo para así seleccionar el lugar donde se puedan reunir a las personas participantes del estudio, como, por ejemplo: en un salón comunal de una de las comunidades. En ese lugar se realizarán las técnicas de obtención de información de grupo focal y la entrevista semiestructurada.

Tratamiento de la información

La presentación de la información se realiza por medio de figuras, tablas, así como en prosa en el cual se organizará según los propósitos de la investigación, temas a explorar o categorías de análisis y unidades temáticas. Para ello, se realizan ilustraciones creativas de manera que la información se visualice ordenada, clasificada y pueda ser de mayor comprensión para la persona lectora.

El equipo investigador también presenta diagramas de flujos y figuras en la que se muestran frases etnográficas acerca de lo que expresan las personas adultas mayores durante la técnica. Aunado a ello, la transcripción se realizará en computadora siguiendo las expresiones de cada persona participante acorde con la técnica, ya sea la entrevista semiestructurada y grupo focal.

También, se crearán productos comunicativos como: poster, infografías y vídeos donde se mostrarán los resultados y hallazgos de la investigación, los cuales funcionarán para hacer una devolución de la información generada a las personas participantes, comprendiendo el interés ético del equipo investigador y es necesario hacerles una devolución comprensiva, creativa e innovadora de los resultados del estudio.

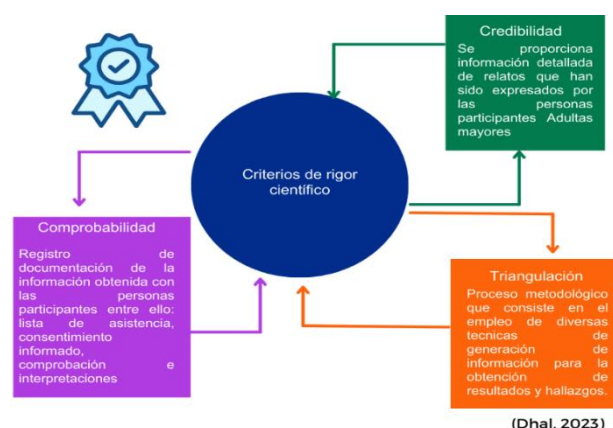
Tabla 3.

Cuadro de técnicas de generación de la información.

Propósito General: Análisis de la regulación emocional en personas adultas mayores en sus historias de vida, en las comunidades de Dulce Nombre, Cedral, barrio Los Ángeles, Coocique, San Roque y barrio Lourdes, del distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela.					
Propósitos específicos	Categoría	Unidad de Análisis	Fuentes de información	Técnicas de generación de información	Instrumentos
Identifico, a partir de su historia de vida, las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo	Identificación emocional.	Identificación de las emociones propias. Emociones sobre si mismas. Identificación de expresión de sentimientos y emociones hacia otros. Identificación de las emociones	Persona adulta mayor	Grupo focal y Entrevista Narrativa.	Guía de grupo focal: Estrategia 1 (Pregunta 1 a la 3). Guía de entrevista: Pregunta 1 a la 7.

mismas y con los demás.		según sus historias de vida Reconocimiento de emociones y pensamientos automáticos propios. Reconocimiento de las emociones y pensamientos de los demás. Empatía y compasión con las emociones y sentimientos de los demás.			
Describo el reconocimiento de las emociones en las personas adultas mayores.	Reconocimiento emocional.		Persona adulta mayor	Grupo focal y Entrevista Narrativa.	Guía de grupo focal: Estrategia 2 a la 4 (Pregunta 4 a la 16). Guía de entrevista: Pregunta 8 a la 11.
Determino las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores para el manejo de sus emociones.	Estrategias de afrontamiento en el manejo emocional.	Competencias para autogenerar emociones positivas. Habilidades de afrontamiento. Pensamiento y acciones ante el manejo de demandas internas y externas.	Persona adulta mayor	Grupo focal y Entrevista Narrativa.	Guía de grupo focal: Estrategia 5 (Pregunta 17 a la 20). Guía de entrevista: Pregunta 12 a la 17.

Criterios de rigor científico



(Dhal, 2023)

Figura. 5 Criterios de rigor científico

La credibilidad de la investigación cualitativa involucra que la observación, la medición o la apreciación orientada en la realidad que se desea conocer y no en otra. Por otro lado, hace referencia a que los resultados obtenidos sean seguros, congruentes, iguales a los resultados obtenidos tiempo atrás y previsibles.

Para efectos de este estudio la credibilidad es considerada interna ya que como observadores se concuerda en los hallazgos obtenidos al momento de observar la misma realidad. Finalmente, la evidencia es la parte representativa de la investigación y es presentada como un factor crucial para la información. (Álvarez, 2012).

La credibilidad se logra mediante las observaciones y conversaciones prolongadas con las personas adultas mayores participantes del estudio, de tal manera que se recolecta información que serán hallazgos los cuales son reconocidos por los y las adultas mayores como un acercamiento a lo que ellos y ellas piensan y sienten. (Castillo y Vásquez, 2003).

La credibilidad se obtendrá mediante la triangulación, siendo esta la utilización de diversos métodos, recursos empíricos, perspectivas, observadores, para agregar amplitud, rigor y profundidad a cualquier investigación. (Álvarez, 2012)

Para la presente investigación el tipo de triangulación a aplicar es de la información la cual consiste en utilizar diversas fuentes de información en un estudio, éstas deben de obtenerse de distintos métodos para obtener la información y de esa manera triangular los datos. (Flick, 2007). También, es importante mencionar que se utilizarán citas etnográficas que permiten evidenciar la información expresada por las personas participantes y brindarles su protagonismo.

Esta información será obtenida de las técnicas de grupo focal y entrevista narrativa, las cuales se realizan con las personas adultas mayores, de ahí se triangulan los datos obtenidos y de esa manera incrementar el alcance, la profundidad y consistencia de la información.

Aunado a lo anterior, el criterio de comparabilidad se evidenciará mediante documentación de resguardo como lo es el consentimiento informado (ver apéndice A), grabaciones de voz y vídeo, transcripciones fieles de la información tal cual es expresada por las personas participantes, la descripción de los contextos físicos, interpersonales y sociales

asociados con la persona adulta mayor de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela. (Castillo y Vázquez, 2003).

Método de análisis e interpretación de la información

Es de gran importancia saber que el análisis de datos es un proceso continuo que permite un progreso en la investigación cualitativa, ya que durante el proceso de la recogida de información se puede ir analizando y regresando a obtener más información que sea relevante o realizar alguna otra técnica que permita obtener la información.

La obtención y el análisis de la información van de la mano, a lo largo del grupo focal y la entrevista semiestructurada se va a generar información de los temas en relación con las categorías de análisis y durante el desarrollo de estas técnicas de recolección de la información se van tomando notas, transcripciones y así empezar a darle sentido a la información. Y a medida que el estudio avanza se va acercando a los intereses de la investigación. (Taylor y Bogdan, 1987).

El método de análisis de la información se orienta en tener una comprensión en profundidad de los escenarios o las personas participantes adultas mayores. Según Taylor y Bogdan (1987) definen su método de análisis como “un proceso dinámico y creativo. A lo largo del análisis se trata de obtener una comprensión más profunda de lo que se ha estudiado, y se continúan refinando las interpretaciones” (p.159).

El método de análisis para esta investigación contiene una serie de fases. Entre las fases están: la obtención de la información, manejo y organización de la información, codificación de la información, verificación participante, corroboración de información entre personas investigadoras y la presentación de los resultados. En la siguiente figura se puede observar el proceso:



(ÁLVAREZ, 2012).

Figura 6. Método de análisis

Como se muestra en la Figura 6, en la primera fase de obtención de la información es cuando se tiene una secuencia ordenada de las preguntas, de las menos complejas a las más complejas, de tal manera en que permita profundizar en la información expresada por las personas participantes. Mientras que, en el segundo punto, se captura, organiza y maneja la información, por ende, no basta con el registro electrónico mediante grabaciones de voz o videos, sino que es muy importante tener en cuenta un cuaderno de notas y el material que se logre identificar para evitar confusiones durante el análisis.

Como tercer punto, se tiene la fase de codificación de la información la cual se refiere a una etiqueta que les brinda a los textos con comentarios, opiniones, sentimientos, entre otras. El *Figura. 6. Proceso de método de análisis. Tomado de Álvarez (2012).* abiertos, este permite tener un acercamiento cuando se señalan pequeñas porciones de textos o palabras que llamen la atención. Posterior a ello, las personas investigadoras hacen notas y algunas propiedades y dimensiones, las notas pueden ser teóricas y operacionales.

Cabe señalar que, la codificación no es un proceso rígido, por lo tanto, pueden iniciarse códigos y conforme avanza el proceso pueden surgir nuevas categorías que sustituyan, o dividan categorías anteriores. Se obtiene como cuarta fase la verificación participante la cual consiste en que se les brinda el espacio a las personas participantes de verificar lo que anteriormente han dicho. En el caso de la entrevista se compara lo que se ha comprendido con la persona. Mientras que en el grupo focal se les pide a las personas participantes que resuman lo expresado respecto a sus sentimientos o emociones.

Posteriormente, en la quinta fase las personas investigadoras corroboran la información para ver si lo que han observado o escuchado coincide con las expresiones o percepciones de las personas participantes. Finalmente, en la sexta fase se plantean los resultados y hallazgos y se externan ante las personas adultas mayores y otras personas investigadoras. (Álvarez, 2012).

Para llevar del método de análisis a la práctica, es muy importante conocer de una serie de elementos que funcionarán como guía las cuales se desglosan a continuación según Álvarez (2012):

1. Es primordial transcribir toda la información recabada y las notas contenidas en el cuaderno que se utilizó para apuntarlas.
2. Es funcional marcar los textos de color, para seleccionar los diversos segmentos importantes de cada texto en la codificación.

3. Se debe leer cuidadosamente el texto para ir detectando los códigos tentativos
4. Es necesario familiarizarse con el texto que proviene de las personas participantes, las lecturas repetidas y anotaciones contribuyen en la codificación, estas brindan claridad y estructura al análisis.
5. Se repasan las categorías o códigos que se crearon acorde con los textos o transcripciones realizadas de las expresiones de las personas participantes.
6. Luego, se comienza el proceso de codificación abierta y el desarrollo de una versión de reporte de presentación de hallazgos y resultados.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

A continuación, los resultados se presentan acorde con los propósitos de la investigación, iniciando con el primer propósito específico y sus respectivas unidades de análisis, códigos seleccionados con la información generada, tablas con relaciones o información asociada al propósito, tablas de citas etnográficas, análisis mediante de la triangulación de técnicas de la generación de la información las cuales son: las entrevistas narrativas y el grupo focal. Asimismo, con teoría que fundamenta y argumenta cada uno de los resultados que contribuya en la validación científica de este estudio.

En Alajuela, el cantón de San Carlos; distrito de Ciudad Quesada es una zona rural donde las personas adultas mayores han tenido que vivenciar situaciones que les ha permitido ser más resilientes, por lo tanto, se toma en cuenta la historia de vida de las personas participantes en el momento que identifican emociones con su pasado, su presente y su futuro. Aunado a lo anterior, es importante mencionar que el análisis se hace con las siguientes técnicas de generación de la información aplicadas a cada participante:

Tabla 4.

Técnicas de Generación de la información

Participante	Técnica de generación de información	Edad	Genero
1	E1: Entrevista 1	65	Femenino
2	E2: Entrevista 2	65	Femenino
3	FGD: Discusión de grupo focal	65	Masculino
4	FGD: Discusión de grupo focal	65	Femenino
5	FGD: Discusión de grupo focal	65	Masculino
6	FGD: Discusión de grupo focal	65	Masculino

Nota: Información generada en entrevistas y grupo focal.

Propósito 1:

Identifico, a partir de su historia de vida, las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismas y con los demás.

En la unidad de análisis de identificación emocional las personas adultas mayores expresan sus emociones con naturalidad, recordando su pasado e identificando distintas emociones, además, les causa emoción expresar el recuerdo de cuando eran jóvenes y trabajaban en el campo y agricultura; porque tenían que laborar arduamente con su familia para subsistir, siendo una de las actividades que más reiteraban.

A continuación, en la unidad de análisis de identificación de las emociones propias y de los demás, la **participante 1 (E.1)** menciona las emociones que asocian principalmente con su pasado *“Digamos cuando recuerdo a mi mamá que uno siempre siente una emoción de tristeza”*. La pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos predominantes de algunas personas adultas mayores al identificar las emociones. El **participante 4 (FGD)** *“Yo fui criado con mi abuelita, se me murió cuando yo tenía 8 años”*, mientras que para la persona **participante 2 (E.2)** *“Alegría y, pero yo soy muy miedosa, miedo más que todo en la noche”*.

Por lo tanto, acorde con la información anterior, las personas adultas mayores entrevistadas logran identificar con claridad las emociones asociadas a sus experiencias pasadas lo que evidencia que tienen conciencia emocional, siendo uno de los elementos predominantes en la identificación de emociones. De acuerdo con Ordoñez, González, Montoya y Schoeps (2014) mencionan que la conciencia emocional en la identificación de las emociones se refiere a la forma en que las personas identifican sus emociones desde su contexto y acorde con su experiencia emocional.

La felicidad es una de las emociones que experimentan las personas adultas mayores, en ella vivencian momentos donde se sienten autorrealizadas y disfrutan de los logros que han alcanzado. Para algunas personas el pensionarse en un logro muy significativo porque pueden realizar más actividades de ocio debido a que ya culminaron con su etapa de laborar, es el caso de la **participante 1 (E.1)** quien menciona lo siguiente respecto a la emoción de felicidad vinculada con la autorrealización *“Muy feliz, a mi papá le doy mucho apoyo y eso me hace ser muy feliz”*.

Un aspecto que es importante de hacer hincapié es que, ambas personas entrevistadas concuerdan con que uno de los momentos que más les causa felicidad es cuando podían colaborar con uno de sus seres queridos, en especial su figura materna o

paterna. **La participante 2 (E.2)** menciona *“Entonces con eso ya me sentí tranquila porque yo podía ayudarle a mi mamá, felicidad”*.

A continuación, es importante hacer alusión que esta investigación es desarrollada en una zona rural, por lo que parte de la razón de ser de este estudio se enfoca en las personas adultas mayores y su regulación emocional en San Carlos de Alajuela, ante ello, en el caso del grupo focal, en su sección de identificación emocional se logra generar la siguiente información en concordancia con dicha unidad de análisis.

El recordar los tiempos en los que las personas adultas mayores estuvieron en otras etapas de su vida generó la expresión de diversas emociones y pensamientos relacionados con el pasado, lo que permitió conocer que logran identificar sus emociones con claridad en el momento de hablar de eventos que les dejó una huella en su historia de vida.

En el caso de la **participante 1 (FGD)** menciona *“Ya y era una un tiempo muy difícil porque usted tenía que estar jalando el agua, ir a lavar una quebrada y todo eso entonces que uno y eso ve para mí fue muy difícil porque el papiro y yo fui una de las mayores de las mujeres y eran 6 hombres y entonces para para mí fue muy difícil porque uno como mayor tiene que estar frente a la mamá”*.

Recordar el pasado cuando tenían que trabajar en el campo permitió evidenciar la identificación emocional de la persona adulta mayor porque fueron para algunos de ellos momentos desagradables porque los trabajos eran muy difíciles, la sostenibilidad tenía un mayor costo acorde por cada uno de los estilos de vida, por lo que la emoción experimentada en el momento de recordar esos acontecimientos fue la de tristeza.

No obstante, también existieron momentos en los que experimentaron un alto nivel de felicidad porque la vida en el campo años atrás era diferente, **el participante 5 (FGD)** menciona: *“Sí, sí, en cuanto a eso sí, porque uno se divertía más, andaba en la montaña a guindarse en bejucos, digo a la A la catarata, lo que ahora los niños no tienen esa libertad.”* Es importante aludir que cada persona adulta mayor tuvo una experiencia distinta en el momento de recordar su pasado porque para algunas personas había más oportunidades que para otras, lo que generó distintas emociones.

Aunado a lo anterior, es el caso del **participante 2 (FGD)** quien menciona *“Y no me arrepiento de lo vivido porque y lo extraño, lo extraño, sí lo extraño porque ya hoy, hoy es otra historia.”* Entonces acá, se evidencia lo que se establece en la teoría científica acerca de la identificación emocional, que es cuando una persona logra comprender, nombrar y conocer las emociones que está experimentando desde su autoconciencia.

Por ende, Puertas (2022) alude lo siguiente: *“La autoconciencia puede ser definida como la habilidad que nos permite interpretar los mecanismos físicos, mentales y emocionales internos que ocurren a lo largo de la vida diaria”*. (p.6). De acuerdo con los testimonios generados, para las personas adultas mayores es importante expresar sus vivencias por medio de la narrativa que fue uno de los elementos que permitió la expresión de sus emociones.

En el caso del **participante 4 (FGD)** menciona *“Estábamos muy chiquitos, éramos chiquiticos, pero pasábamos una felicidad algo tan retenido. Ahora usted le pregunta a un muchacho que es un trapechen y ella no conoce”*. Por lo que, acorde con la información anterior se evidencia que la persona adulta mayor logra identificar la emoción al recordar su pasado, mientras que su presente en el momento de expresarse en sus gesticulaciones se observaba a la persona sonriente, lo que permitió comprender la identificación emocional de cada una las personas participantes.

Es el caso de la persona **participante 5 (FGD)** quien menciona lo siguiente *“Tristeza porque muchas veces tuvimos que pasar necesidades porque yo fui una que me llegué a poner zapatos a los 12 años”*. Por otra parte, en cuanto a la imagen de las personas recolectoras de café las personas adultas mayores recuerdan su pasado con claridad, en el caso del grupo focal, tuvieron la oportunidad de laborar en la recolección de café, por lo que dicha imagen (Apéndice D) les permite experimentar emociones asociadas con su infancia y adultez.

Asimismo, la persona **participante 4 (FGD)** menciona lo siguiente respecto al recordar esos tiempos *“Claro, después del mediodía se ponía sol calientito de vez en cuando”*. Se muestra en la persona participante alegría en el momento de relatar lo recordado, por lo que en el momento en que se expresa se observa señales de una sonrisa en su rostro, gestos de felicidad y menciona que se siente feliz de tener esos recuerdos. También, el recordar los tiempos en los que recolectaban café les causa mucha felicidad porque fueron tiempos donde socializaban y compartían con sus seres queridos, creando fuertes vínculos afectivos.

Mientras que, por otra parte, la persona **participante 6 (FGD)** alude a un momento de su pasado laboral que no fue muy agradable *“Entonces lo que me da es como una, como una decepción, de que no, que no, que no, que no. Y trabajé una semana con él, allá los vinimos. Yo tenía doña y familia...”*. Acorde con la información anterior se evidencia que la persona experimenta e identifica las emociones de tristeza porque recuerda la experiencia que vivencio al recolectar café no fue tan positiva.



Figura. 7 Principales Emociones identificadas.

Según la Figura 7, se demuestra que las personas adultas mayores identifican sus emociones propias, generando pensamientos relacionados con lo vivido en su pasado, teniendo diversos puntos de vista donde cada uno argumenta y justifica su sentir, para algunas personas el recordar les hace sentir felices debido a que pudieron ayudar a sus padres o madres, lo que les causa dicha emoción.

Por otro lado, el recordar su pasado les genera tristeza porque sus experiencias fueron desagradables por un trabajo de campo pesado y pocas oportunidades, mientras que para otras sus recuerdos les causa alegría y desearan volver a los tiempos cuando podían disfrutar de experiencias que ya no pueden tener en el presente.

En el propósito 1 se establece que las personas adultas mayores logran identificar sus emociones, lo que contribuye en que haya conciencia al experimentar hechos o acontecimientos que están relacionados con su historia de vida. Al mismo tiempo, existe una relación significativa del elemento de identificación emocional con el reconocimiento de las emociones.

De modo que en la teoría se establece que para que exista una regulación emocional es indispensable tener en claro que es un proceso en el cual se identifican las emociones y se reconocen acorde con la forma de expresión de cada ser humano.

Propósito 2:

Describo el reconocimiento de las emociones de las personas adultas mayores.

En la unidad de análisis de reconocimiento de emociones y pensamientos automáticos propios, las personas participantes mencionan lo siguiente: la **participante 1 (E1)** en relación con la manera en la que se da cuenta de cómo se siente diariamente menciona *“Si, digamos yo me siento contenta y agradecida. Sí es que siempre me siento feliz, entonces yo siempre me siento bien, me siento feliz,”* la participante dice sentirse feliz siempre porque *“no tengo eso del estrés, ya lo pasé cuando uno trabajaba y todas las carreras y ahorita y en realidad siempre he sido pacífica y tranquila, feliz Dios me ha dado una gran bendición.”*

La participante mientras se expresa, se evidencia que actualmente está en su etapa de adultez mayor se siente más tranquila y disfrutando de su vida, dedicó tiempo estudiando que le generó estrés, mientras que ahora se enfoca en tener paz mental, viajar, así como se encuentra enfocada en sus creencias religiosas. Carstensen (2021) en su teoría Socioemotional “Selectivity Theory” explica como las personas adultas mayores al ver como su tiempo de vida es más limitado tienden a priorizar sus actividades importantes y con quien se relacionan para así disfrutar de las experiencias de vida.

En cambio, la **participante 2 (E2)** menciona: *“Por ejemplo, yo a veces me levanto, les digo yo inyectada, me pongo a barrer, me pongo a lavar y todo así. A veces no, a veces me levanto, hago el desayuno, le doy a mi hijo y me vuelvo a acostar, no tengo ánimo.”* esto lo reconoce porque *“no tengo deseos de nada, ni de barrer ni de nada o lo contrario que sí y ando como loca”*.

Álvarez (2003) menciona que la expresión y reconocimiento de emociones básicas, contempla la comunicación no verbal que caracteriza a los seres humanos y que, independientemente de la cultura, pasa a ser un rasgo con un alto grado importancia acorde con la historia y forma de vivir de las personas. Cabe recalcar que las emociones son impulsos que experimentan las personas de acuerdo con el contexto en el que se encuentran a diario; las mismas son naturales y pueden variar.

Por lo tanto, es importante hacer hincapié que entre más responsabilidades personales e intrafamiliares que existan en los adultos mayores, así serán la identificación y reconocimiento de las emociones acorde con lo expuesto por las personas participantes. Ambas personas expresan fragmentos de sus vidas acorde con sus emociones donde se refleja que las reconocen cuando hay altos o bajos estados de ánimo, permitiendo reconocer que les provoca felicidad y las formas en las que las experimentan, mientras que por otra parte

experimentan las emociones desde un punto de vista natural, es decir, momento donde su nivel de los estadios emocionales es bajo.

La participante 1 (E1) una de las emociones que reconoce en ella es el resentimiento menciona: *“con mi sobrina que le quiero dar todo y que tengo para darle y ella no. Ella solamente piensa en que yo le supla con dinero.”* esto al momento de expresarlo se refleja que es algo que le afecta emocionalmente, lo cual está asociado con el resentimiento. A su vez, menciona que no tiene una señal física que le indique que está experimentando la emoción, por lo que lo reconoce por medio del pensamiento, *“al final de cuentas, es una adolescente y le busco todas las justificaciones posibles para seguirla queriendo, entonces se me pasa”*.

La participante menciona que no siente señales en su cuerpo, sino que es solamente de pensamiento y lo evade, se refleja como la persona reconoce las emociones en el momento, no obstante, algunas como la tristeza o el resentimiento lo reprime para no sentirse triste y se enfoca en prestarle atención a otras cosas. Mientras que la **participante 2 (E2)** narra lo siguiente *“Quizás cuando yo me estreso mucho, entonces si mi cuerpo lo presiente porque a mí me da dolor, digamos, yo estoy operada de la columna, entonces me da dolor en la columna, o sea me da colitis y así, pero no, pero es más de pensamiento.”*

La participante 1 (E1) reconoce sus emociones solo de pensamiento, sin experimentar señales corporales, lo que refleja cierta dificultad para identificar lo que siente con su cuerpo. En cambio, la **participante 2 (E2)** aunque no reconoce señales emocionales específicas, sí percibe manifestaciones físicas vinculadas al estrés, lo que indica que su cuerpo actúa como un detonante de reconocimiento, aunque no logre nombrar claramente la emoción.

Vázquez (2016) enfatiza en el reconocimiento emocional: “Habilidad para reconocer de forma consciente las propias emociones, así como las de otras personas identificar lo que se siente para darle una etiqueta verbal.” (p.86). Ambas participantes (E1 y E2) dicen reconocer sus emociones más por pensamientos que por señales en su cuerpo, al reconocer una emoción específica logran darle así una etiqueta y pueden afrontarla con mayor facilidad.

Por otra parte, respecto a si han notado alguna diferencia en el momento de reconocer y entender sus emociones con el pasar del tiempo la **participante 1 (E1)** narra: *“Siento que siempre he reconocido, ... cuando estoy triste, ... cuando estoy preocupada ... yo siempre digo, es parte de lo que tengo que resolver, para mí siempre es resolver esto.”*

Por otra parte, se evidencia que existe un gran cambio con el pasar del tiempo debido a que en el pasado se limitaba por experimentar sus emociones. *“ya antes ... trabajaba mucho,*

entonces no he dado oportunidad. Ahora, cuando estoy de Bagaces a Liberia... lo saco y ya está.”

La persona participante si percibe que hay una diferencia con el pasar de los años, como menciona, en el pasado se mantenía ocupada con su trabajo y ahora que esta pensionada pasa más tiempo en su casa o un poco más desocupada; experimenta mejor sus emociones, sin embargo, refleja no prestarle tanta importancia a las emociones como la tristeza.

Por consiguiente, en el reconocimiento emocional hay formas básicas de expresión como son el lenguaje corporal, expresiones verbales y tono de voz, mientras que una de las aristas elementales son identificar y comprender las emociones propias y de los demás por medio de estas señales. El entender estas formas básicas de expresión es necesario para la interacción social, el reconocimiento y la regulación emocional.

Tabla 5.

Reconocimiento emocional mediante la expresión de personas entrevistadas.

Emoción	Expresión	Reconocimiento	
		Participante 1	Participante 2
Alegría	Sonrisa, ojos entrecerrados.	✓	✓
Tristeza	Ceño caído, labios hacía abajo, mirada había abajo.	✓	✓
Enojo	Fruncir el ceño, labios apretados, mirada fija.	✓	✓
Miedo	Ojos muy abiertos, cejas levantadas, mirada fija.	✓	✓
Sorpresa	Cejas levantadas, ojos abiertos, boca abierta en forma oval.	✓	✗
Asco	Nariz arrugada, labios levantados.	✗	✗

Fuente: Elaboración propia.

Acorde con la Tabla 5, el check tiene como significado que reconocen la expresión y la equis que no la reconocen, por lo que es importante hacer hincapié en que la **participante 1(E1)** logra reconocer la expresión de alegría debido a que, en el momento de narrar ciertas vivencias se le observa sonriendo y, ella misma expresa que se encuentra en un momento de su vida donde experimenta la alegría de manera natural.

También, en el caso de la persona **participante 2 (E2)** logra expresar la alegría con una sonrisa, entrecerrando los ojos, permitiendo hacer notar su reconocimiento de

manera efectivo, es importante hacer alusión en que la persona durante la entrevista reconoce sus expresiones y se valida con la observación por parte de las personas investigadoras.

En cuanto a la emoción de tristeza, a diferencia de las emociones de alegría es poco experimentada por parte de las personas adultas mayores porque en la etapa de vida en la que se encuentra la tristeza es una emoción que disminuye en sus niveles, de modo que una de las principales señales por las cuales se dan cuenta que están tristes está relacionada con su mirada caída. La **participante 1 (E1)** *“Que a mí no me da tristeza ni me da vergüenza ni me da nada, sino espero y busco el momento”*.

Lo contrario con la emoción de enojo debido a que **participante 1 (E1)** reconoce una mirada fija y frunce el ceño como cuando siente que su sobrina la usa para obtener algo cambio. *“tengo para darle y ella no. Ella solamente piensa en que yo le supla con dinero”*. Mientras que la **participante 2 (E2)** cuando se enoja se pone roja, cuando siente miedo está atenta con los ojos abiertos viendo para todo lado. *“Me pongo Roja”*.

En la etapa de la adultez mayor las emociones como la tristeza o enojo pueden llegar experimentarse de manera menos intensa, las vivencian como parte del proceso de aceptar y reflexionar de los momentos vividos en cada ámbito de su vida. Lo anterior, puede entenderse cuando las participantes mencionan que no identifican la tristeza como algo que les afecte de manera directa sino, como una emoción que gestionan con la madurez que han adquirido al pasar los años y ven las cosas como agradecimiento por lo que la emoción de la felicidad predomina.

Por consiguiente, en el caso de la **participante 1 (E1)** hubo un momento donde sintió mucho miedo haciéndose notar con los ojos abiertos y su mirada fija cuando menciona la vez que recordó a su difunto marido. por el olor a una colonia que él usaba. La **participante 1 (E1)** al momento de conversar y contar situaciones que ha pasado a lo largo de su vida no es tan expresiva y no se refleja en su rostro la emoción que siente, ya que como anteriormente lo mencionaba; ella reconoce más de pensamiento sus emociones.

Mientras que la **participante 2 (E2)** cuando experimenta miedo está a la expectativa con los ojos abiertos viendo para todo lado, en cuanto a la emoción de sorpresa la experimenta con admiración y en el caso de la emoción del asco hace expresiones como nariz arrugada. Por lo que se puede notar que la manera en la que expresan y reconocen sus emociones ambas participantes es distinta donde la **participante 2** las logra reflejar con mayor facilidad y las reconoce aún más, mientras que la **participante 1** es más retraída y la que mayormente se refleja que expresa es la felicidad.

A pesar de que se encuentra en la etapa de su vida de adultez mayor donde no frecuente emociones de manera intensa, el experimentar la emoción de la tristeza y enojo es necesario debido a que en algún momento de su vida estuvieron presentes, por lo que es importante reconocer de qué manera es que se refleja en su lenguaje corporal y no verbal, para así identificar y reconocer la emoción que verdaderamente está experimentando.

Tabla 6.

Reconocimiento emocional mediante el tono de voz de personas entrevistada

Emoción	Tono de voz	Reconocimiento	
		Participante 1	Participante 2
Alegría	Tono más alto y rápido.	✓	✓
Tristeza	Tono bajo y pausado.	✗	✓
Enojo	Tono fuerte y áspero.	✗	✓

Fuente: Elaboración propia.

Con relación a la tabla 6, el check tiene como significado que reconocen el tono de voz y la equis que no la reconocen, la **participante 1 (E1)** en el caso de la alegría, suele hablar con un tono de voz medio y con entusiasmo, lo que le permite reconocer cuando está experimentando la emoción. Menciona lo siguiente: *“Felices, me acuerdo de que éramos una de las familias que nos traía el niño, que eso era muchas familias no le traían al niño, a nosotros nos traía el niño, estrenábamos ropa, aunque fuera la única para todo el año, pero la cenábamos el 24 y 25.”*

Debido a que su personalidad es muy tranquila y amena, es poco frecuente que experimente emociones como la tristeza y el enojo, hay momentos donde expresa que ella no suele estar triste. Sin embargo, hay momentos donde expresa que tiene un sentimiento pero que no lo puede nombrar. *“Siento que, qué bueno es que digo la parte de mi hermana y mi hermana se va a trabajar desde las 7:00 de la mañana y regresa como hasta las 7 u 8 de la noche y me da algo de sentimiento con los hijos de ella.”*

Por otra parte, la **participante 2 (E2)** cuando esta alegre usa el mismo tono de voz, recalca que ella tiene un tono de voz fuerte y no levanta la voz *“si me levantan la voz ahí es el problema, si lo levanto”*, cuando se enoja si reconoce que esta cambia, reitera que en la tristeza su tono de voz no cambia. Dado a la información anterior, se evidencia que logra reconocer con mayor facilidad su forma de expresión de acuerdo con sus emociones

Ekman y Izard citados por Mendizábal y González (2023) mencionan el modelo básico de emoción donde este modelo define que una situación en específico origina un patrón emocional que responde a las emociones básicas “alegría, miedo, enfado, disgusto, tristeza e interés” lo cual hace que se dé una expresión y respuesta fisiológica de acuerdo con la emoción. Aunque en las personas adultas mayores no estén presentes con intensidad, algunas de estas emociones siguen presentes y reaccionan ante situaciones en específico. Las cuales se pueden observar de diferentes maneras como en el tono de voz, la postura, mirada entre otros. Así como la felicidad que es una de las emociones básicas que más tienen presentes las participantes la cual es más recurrente en su día a día.

Tabla 7.

Reconocimiento emocional mediante lenguaje corporal

Emoción	Lenguaje corporal	Reconocimiento	
		Participante 1	Participante 2
Alegría	Posturas relajadas	✓	✓
Tristeza	Brazos cruzados o gestos bruscos	✗	✗
Enojo	Movimientos lentos o encorvados.	✗	✓

Fuente: Elaboración propia.

Por último, en la tabla 7, el check tiene como significado que reconocen el lenguaje corporal y la equis que no la reconocen, acorde con la información anterior la **participante 1(E1)** reconoce y refleja su postura relajada con la emoción de la alegría, no reconoce su lenguaje corporal con las otras dos emociones de enojo y tristeza ya que narra durante toda la entrevista que se siente contenta y agradecida, se siente autorrealizada y disfruta de los logros que ha conseguido en su vida.

Por otra parte, **la participante 2(E2)** cuando esta alegre tiene una postura relajada, la emoción del enojo “no lo siente comúnmente si no m2 dan motivos para estarlo.”

Gardner citado por Hidalgo (2021) el cual señala que, en las inteligencias múltiples, la inteligencia interpersonal tiene relación con “la capacidad de las personas para comprender a otros, interactuando eficazmente con ellos. Esta inteligencia incorpora la habilidad de las personas para reconocer las expresiones faciales, el tono de voz, los gestos, las posturas y para responder adecuadamente a ellos.” (p.90)

En cuanto al grupo focal, en el momento de pintar las caritas algunos experimentan relajación, sin embargo, para otros el único momento en el que han pintado es cuando trabajaron en construcción. Aunado a lo anterior, algunos participantes por el contrario recuerdan su etapa de la niñez cuando coloreaban. Por consiguiente, los adultos mayores reconocen cuáles son las emociones experimentando, riéndose, el otro está como enojado, uno como frustrado, triste, sorprendido, después de pintar las caritas y que las reconocieran cuáles son esas emociones.

De acuerdo con el ejercicio donde las personas adultas mayores mediante un diálogo iban pintando las caritas, las cuales reconocieron emocionalmente, el **participante 3 (FGD)** **menciona:** “Bueno yo veo un riéndose, bueno, eso digo yo, el otro está como enojado”. El **participante 4 (FGD)** dice sentirse “*como un carajillo*”.

En relación en cómo se sintieron pintando las caritas el **participante 3 (FGD)** “*Como que, si fuera un chiquillo, me devolvió a la niñez*” **participante 5 (FGD)** “relajante” **participante 6 (FGD)** “*Yo me recordé de la carajilla, de la nieta falsa que tengo*”. Este ejercicio permitió que las personas adultas mayores conectaran con recuerdos y sensaciones significativas y al señalar que se sintió “*como un chiquillo*” evidencia lo que Erikson (1982) denomina la activación de recuerdos vinculados a etapas previas del desarrollo, lo que favorece la conexión con la identidad y la reminiscencia. Esta actividad actúa como un puente hacia el pasado que aporta vitalidad y sentido.

Las personas adultas mayores reconocen los momentos en su vida en los cuales pueden llegar a sentir distintas emociones, la **participante 4 (FGD)** menciona “*Cuando uno tiene problemas con un hijo la frustración, También la cólera, no mucho ahora, pero sí frustración y tristeza son esas dos cosas que uno más que nada siente actualmente*”, el **participante 3 (FGD)** “*tener problemas con un hijo como que se siente uno mal*”, **participante 6 (FGD)** dice “*yo sentí cólera, obvio, frustración porque no me lo esperaba*”, esto porque se narraba un momento en el que sintió enojo por un mal trato.

Goleman (1998) afirma que, para identificar las propias emociones, es fundamental reconocer el sentimiento en el instante en que surge. Esto favorece una mejor calidad de vida, ya que permite conocer cuáles son los sentimientos auténticos. Por otro lado, reconocer sus emociones les permite, en el momento en que se dan, establecer una conexión con sus emociones y comprender cómo estas afectan su bienestar y su respuesta ante dificultades. Esto demuestra que, pese a que algunos adultos mayores puedan demorar al identificar sus emociones, tienen la habilidad de percibir y asociar sus sentimientos con situaciones en específico, lo cual resulta crucial para el control de las propias emociones.

Cada uno de los participantes reconocen cuáles son las emociones, con la alegría la **participante 4 (FGD)** dice *“Claro en la mayoría de las veces, no más que nada, es la alegría. Uno tiene que vivir feliz, verdad, porque tampoco se trata de andar amargado.”* Asimismo, situaciones en las que han sentido la emoción del miedo el **participante 6 (FGD)** menciona *“el año pasado que me iban a cortar la pata tenía miedo, estaba aterrado”*, el **participante 3 (FGD)** menciona: *“Muy pequeño con mi padre le cayó un palo en la cabeza y le abrió la cabeza, Habló para llegar a la casa y venía bañado en sangre totalmente y ahí uno siente miedo, una cosa terrible que ya ya ya se murió papá, y qué sé yo eso más o menos.”*

Del mismo modo, el **participante 5 (FGD)** *“cuando yo tenía 5 años mi tata tuvo el accidente en el arenal, uno no analiza las cosas, no hay nadie, el peligro y todo”*, la **participante 4 (FGD)** *“o sentí mucho miedo una vez que me llamaron que Douglas había tenido un accidente fue el Douglas había tenido un accidente, una moto y ahí uno siente.”*

Como se muestra en la información anterior, las personas adultas mayores quienes participaron en el estudio evidencian el reconocimiento de sus emociones acorde con su pasado, permitiendo generar pasamientos desde la narrativa de sus vidas, haciendo reflexión de la necesidad del reconocimiento de las emociones propias y de los demás, por lo que la información generada tomó en cuenta el reconocimiento emocional de su pasado y su presente, mediante una narrativa de vida que permite la comprensión de los pensamientos y sentimientos de cada participante.

De acuerdo con el reconocimiento de sus facciones con una emoción en específico las personas adultas mayores, el **participante 6 (FGD)** *“Yo cuando arrugo las cejas las digo es porque estoy que ya no aguanto, estoy al punto reventar de la colera.”*,

La **participante 4 (FGD)** menciona *“Gracias a Dios a mí no me da mucha colera ya, yo sí era muy chichosa, demasiado malcriada y que lo diga mi hermano, pero gracias al señor Dios me ha cambiado de una manera que ya no a mí no me da colera por nada, más bien hasta los hijos me critican mami, pero es que qué cosa más terrible usted sabe que está muerta. Sí, de vez en cuando no voy a decir que se siente unas veces asustado o frustrado por alguna situación, pero el cuerpo lo demuestra también, o sea, uno siente reacciones diferentes en el cuerpo, usted empieza caminar y hasta le da por estar comiendo”*

El **participante 4 (FGD)** *“yo, una vez que sentí mucha mucha frustración y nervios y todo y lo demostré comiendo que no me llenaba”* Los participantes mencionan que ellos si reconocen las emociones que sienten como lo es la ira o tristeza tanto en ellos como en otras

personas, y algunas de las maneras en las que lo presentan es con ganas de comer, dolor de cabeza y estómago, no sienten ánimo o poniéndose rojos, el **participante 4(FGD)** menciona “cuando estoy frustrada me aísló ” a su vez recalcan que cuando están sintiendo una emoción de manera muy fuerte la sienten e identifican en el momento.

Los participantes demuestran que tienen reconocimiento emocional, porque son capaces de reconocer no solo las emociones que sienten como la ira, la frustración o el desánimo, sino también las formas básicas de expresión y comportamientos como la necesidad de comer, el aislamiento, el enrojecimiento o el dolor corporal. Este reconocimiento muestra la relación entre cuerpo y emoción, que es esencial para la regulación emocional.

Como se mencionaba anteriormente, de acuerdo con Goleman (1998) parte de la base de la inteligencia emocional es el reconocer lo que sienten o sus emociones en el momento en el que se viven, al reconocerlas permite que se regulen la respuesta ante las diversas situaciones que se presentan. Así mismo, Rodríguez (2015) plantea que, en la vejez, el reconocimiento y manejo emocional contribuyen al bienestar integral, ya que permiten mantener el equilibrio afectivo y fortalecer los lazos interpersonales.

Se le preguntó a los participantes que cuando presentan una emoción muy fuerte como enojo o tristeza si son conscientes del comportamiento de cómo se siente o hasta después de pasar esa emoción, a lo que respondieron que “sí” y, también se les consulta que si consideran que siempre ha sido así o hasta ahora que son personas adultas, con lo que todos concordaron que hasta ahora que son adultos **participante 4 (FGD)** menciona *“uno tiene que entender que cuando joven era una cosa y ahora somos otras, porque uno como joven hacía las cosas y le valía como dicen ahora ya madura y que lo que hace puede estar mal .”* el **participante 5 (FGD)** dice *“los problemas son los mismo nada más que ahora uno los controla diferente”*

El reconocimiento emocional en las personas adultas mayores es un proceso que les permite entenderse a sí mismos, responder con mayor tranquilidad ante las dificultades que se les presenta y así sentirse mejor.

Las personas adultas mayores poseen un entendimiento claro de las emociones, lo que les ayuda a reconocer emociones como la ira, la frustración, la tristeza, la felicidad o el miedo. Asimismo, son capaces de reconocer las formas de expresión y comportamiento, como cambios en la expresión facial, molestias físicas, soledad o cambios en los hábitos alimenticios. Esta comprensión de sus propias emociones se ha ido fortaleciéndose con el paso del tiempo, y su crecimiento personal les ayuda a cómo manejar sus reacciones de manera más equilibrada, enfrentando los desafíos cotidianos.

Además, actividades como pintar caritas con emociones o recordar situaciones importantes contribuyen a que vuelvan a conectarse con su historia de vida, sienten bienestar y reflexionen sobre sus sentimientos, lo cual demuestra la relación entre el reconocimiento emocional. Esta capacidad, como indican Goleman (1998) y Rodríguez (2015), ayuda a mantener el equilibrio emocional, adaptarse ante las dificultades y reforzar los vínculos interpersonales, lo que demuestra que la inteligencia emocional en la vejez sigue siendo un recurso activo para incrementar la calidad de vida y el bienestar integral.

En la unidad de análisis de reconocimiento de emociones y pensamientos de los demás se le presenta a los participantes un vídeo donde se visualiza una situación incómoda de una relación intergeneracional de un niño y una adulta mayor, con el fin de que las personas participantes reconozcan sus emociones propias y las emociones de los demás en el vídeo.

Primero los participantes reconocen las emociones de los niños en el video a lo que el **participante 5(FGD)** menciona *“yo diría que o sea los niños aprenden de los mayores”* porque observa como la niña reacciona con mal trato ante la abuela, mientras que los otros niños eran muy cariñosos con los abuelos, también menciona *“la niña trato mal a la abuela hasta el punto de ponerla a llorar, la sensibilidad de un adulto mayor que yo digo que en cierto modo, a veces pasamos a ser casi como niños, que, si nos maltratan, nos duele”*.

Cuando la señora del video estaba llorando los participantes reconocen las emociones de las niñas del video, **la participante 4 (FGD)** *“preocupación”*, **participante 5(FGD)** *“tristes porque no les agrado”*, el **participante 3(FGD)** dice que concuerda con ellos *“triste porque uno no desea ver eso porque yo soy abuelo y eso es un poco triste y desagrado”*, el **participante 6(FGD)** *“se veían frustradas porque no comparten esa manera de actuar”*

Los participantes recuerdan cuando ellos eran niños y hacen una comparación de como hubiese sido si en sus tiempos como niños reaccionaban así, el **participante 3 (FGD)** *“posiblemente que desagrado porque no comparto eso”*, el **participante 5 (FGD)** *“probablemente nos hubieran pasado a la lincha”*, **participante 6 (FGD)** *“bueno yo no tengo ni hijos, ni nietos”*, considera que los abuelos no deben de criarlos, sino que sus papas tienen que hacerse responsables además agrega que *“se ve que esa niña es mal criada y las otras niñas criadas con amor y se veían que estaban frustradas porque ellas no comparten esa manera de tratar a los demás”*

Los participantes mencionan que como personas adultas mayores pueden volverse más sensibles y hacen una comparación de su vulnerabilidad con los niños, haciendo énfasis en que la indiferencia puede tener un impacto emocional en sus vidas. Al identificar como se

pudo sentir la persona adulta mayor del video se refleja la identificación emocional en sí mismos y en los demás, lo cual es un punto importante en la inteligencia emocional.

Las emociones que perciben de las personas adultas mayores del video fueron: la **participante 4(FGD)** dice que se veía “tristeza”, **participante 6 y 3 (FGD)** “humillada” **participante 5 (FGD)** dice que “*si humillada, al adulto mayor en nuestros tiempos se le respetaba, se le hacía caso y admiraba porque era la persona de experiencias y ahora no tanto cuesta mucho*”, el **participante 6 (FGD)** menciona que antes “*había mucho amor a la vejez, ya ahora no lo ven a uno como por encima de los hombros, pero no crían a los niños como debe de ser*”. El **participante 4(FGD)** “yo sentí miedo”

Al ver el video y lo sucedido las emociones que experimentaron lo asemejan con si un nieto les hiciera lo mismo mencionan, **participante 3(FGD)** “*totalmente decepcionado, desagrado, temor*” que sentirían decepción, molestia, miedo y frustración el **participante 5(FGD)** menciona “*Decepcionado, molesto, frustración y le da a uno miedo porque se siente como que la situación en vez de mejorar empeora ya ahora los valores se van perdiendo entonces cuesta meterle valores a un niño si los papas no se los enseñan*”.

Goleman (1995) menciona que en la regulación emocional hay diversas habilidades: primero identifica las emociones propias, segundo reconoce las emociones propias y tercero el gestionar las emociones, lo cual hace referencia a comprender los sentimientos y deseos de las demás personas, se forma la empatía. A su vez para reconocer las emociones de los demás es necesario reconocer las propias emociones.

Los participantes al ver el video donde se muestra una situación emocionalmente compleja se pueden evidenciar que para reconocer las emociones tanto de las niñas como las de los adultos mayores primero identificaron las emociones principales que se vivenciaron, para ello reconocen sus emociones propias usando emociones como desagrado, tristeza y frustración, lo cual revela como son capaces de reconocer sus propias emociones. También identificaron las emociones de los adultos mayores y de las niñas del video como la tristeza, frustración, humillación, como cuando el participante 6 menciona que las niñas se veían frustradas porque no comparten esa manera de actuar; esto refleja como reconocen los gestos, las actitudes y por ende las emociones.

Propósito 3

Determino las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores para el manejo de sus emociones.

Por otro lado, es importante hacer hincapié, como se ha analizado anteriormente el primer elemento para la gestión emocional, es identificar las emociones, mientras que, por otra parte, el segundo elemento es el reconocimiento emocional mediante el lenguaje corporal y no verbal. Por ende, el tercer elemento son aquellas estrategias de afrontamiento que se utilizan consciente o inconsciente antes, durante y después de vivenciar momentos difíciles o vulnerables.

Por ende, a continuación, se presenta la información generada acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas participantes de este estudio. En manejo de sus emociones en momentos difíciles algunas participantes utilizan actividades de ocio para canalizar sus emociones y afrontar de manera positiva la situación debido a que prefieren analizar su actuar antes que la impulsividad, **la participante 1 (E1)** menciona: *“Por ejemplo, hay cosas que uno a veces dice, yo debería hablar con una persona tal y tal cosa y no le voy a dar tiempo mejor. Entonces me pongo a cocer a hacer cositas, a decorar la casa, cambio el cuarto y me pongo a hacer cosas que se me vayan pasando.”*

De acuerdo con la información anterior, la persona participante utiliza estrategias de afrontamiento que contribuyen en disminuir sus niveles emocionales y actuar de una manera más sensata teniendo un control de pensamiento. Dado a lo anterior, también una de las estrategias utilizadas por esta persona es poder tener un momento de desahogo que contribuye en la liberación y escucha de distintos puntos de vista acorde con la situación, **la participante 1 (E1)** menciona: *“Hablar, hablar, hablar yo hablo, me gusta mucho hablar y hablar o hablar con las personas. Y si se amerita hablar con la persona, decirle hablarle y decirle que por ejemplo con Maripaz yo hablo con ella. Pero Maripaz tiene una situación que ella se queda callada y no te habla absolutamente.”*

Por otra parte, hay momentos difíciles en la vida que les permite a las personas ser más resilientes, por lo que se experimentan las emociones en sus niveles más altos, entendiendo que es un proceso natural del ser humano, teniendo en cuenta la comprensión de la realidad de pensamientos. Por consiguiente, **la participante 2 (E2)** expresa: *“Muy realista. La muerte de mi mamá a los 2 años de mi hijo. Y ya yo lloré lo que tenía que llorar cuando fallecieron cuando llegaron al cementerio y para ahí porque es una realidad una señora de 93 años”*

Con base en la información anterior, se evidencia que la persona ha llegado a tener un análisis de la situación y aceptación de la realidad en la cual está siendo inmersa, de acuerdo con el desarrollo psicosocial de Eric Erikson la cual es analizada por Bordignon (2005) establece que en el estadio de integridad versus desesperación la persona después de los 50 años comienza a tener mayor aceptación de sí misma, de su historia de vida, de su proceso psicosocial y la integración emocional de la confianza.

Con todo y lo anterior, las personas adultas mayores tienen mayor dominio de sus emociones utilizando estrategias de afrontamiento que les contribuye en tener más paz interna consigo mismas y con los demás, comprendiendo la importancia de la habilidad de escuchar y ser escuchados. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) mencionan que el afrontamiento o coping, nace desde la evaluación que hace el ser humano de la situación o acontecimiento activador, la cual puede tener consecuencias o percepciones de la situación. La persona lo puede valorar como positiva donde puede lograr obtener bienestar por sí misma.

Las estrategias de afrontamiento funcionan como mecanismos con los cuales las personas logran obtener mayor dominio de sus emociones generando bienestar personal y social en diversos ámbitos de su vida. Algunas de las estrategias que utiliza **la participante 1 (E1)** para lidiar con sus emociones es como tristeza, soledad o estrés *“Me gusta estar conmigo y ponerme a hacer algo y a veces me pongo a maquillarme aquí, a cambiarme y ponerme a hacer pinturas, labiales de distintos colores”*.

Por otro lado, una de las estrategias de afrontamiento que les permite canalizar sus emociones es estar solas consigo mismas, porque logran reflexionar acerca de la emoción que están experimentando y analizando la realidad de sus pensamientos acorde con la situación vivida. **La participante 1 (E1)** expresa *“Yo camino de una caminadora en la mañana. Si a veces tengo muchas cosas que hacer, entonces me pongo a hacer ejercicio, me voy y hago ejercicio en un rato en la caminadora”*.

Sin embargo, en el caso de la **La participante 2 (E2)** expresa *“No tengo, lloro sí un poco, pero paso muy tranquila”*. Para la persona fue complicado responder la pregunta debido a que no suele experimentar emociones intensas, sin embargo, como menciona anteriormente, es mediante el desahogo que canaliza sus emociones cuyo objetivo es actuar de manera racional acorde con sus sentimientos y necesidades emocionales.

Cabe señalar que, en el caso de cómo han influido las experiencias que ha tenido a largo de la vida, en la forma en que regula las emociones. Es importante hacer hincapié en que la historia de vida o narrativa es fundamental para la comprensión de como cada ser humano afronta y regula sus emociones.

La participante 1(E1) menciona *“Yo pienso que la manera en que he vivido he vivido desde la niñez, una vida muy bonita. Una vida en familia en una finca de mi abuelo, donde todos éramos primos y entonces vivimos una vida muy bonita y aprendí a vivir de esa manera. Aprendí a compartir, somos muchos hermanos y bueno, tanto papá como mamá. Nos enseña a nosotros que las cosas de uno irán de todos y entonces eso hasta la fecha lo damos, como el no ser egoístas.”*

El entorno cultural y de valores que aprenden desde niños le ha ayudado a crear estrategias de afrontamiento en situaciones a lo largo de la vida, donde se experimente emociones fuertes que han contribuido de manera positiva en la participante y que ha impactado positivamente al haber tenido una “vida muy bonita”, lo cual le ha permitido tener un equilibrio emocional. De acuerdo con Pascual y Conejero (2019) aluden que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son dirigidas a la regulación de las emociones desde la razón del problema.

La participante 2 (E2) *“Pues sí, de antes de pensionarme, yo era tranquila, feliz y todo vivía con mi mamá, mis hermanos y todo no tenía tiempo como para pensar en tristeza ni nada ni había verdad, pero este de ahí para acá, pues sí yo lo regulo como le dije, por ejemplo, estoy estresada, podría tengo que hacer para para olvidar.”*

La participante 2(E2) menciona que a lo largo de su vida lo que ha vivido le ha ayudado a la manera en la que regula sus emociones *“Sí, sí, porque ya uno va más avanzado, ya va con mejor pensamiento y ya va analizando mejor las cosas”*

De igual manera, el entorno en el que se crece ayuda en la manera en la que se va tomando la percepción de las cosas, como lo menciona la participante de joven vivía “tranquila y feliz”, conforme van pasando los años se presentan situaciones complejas las cuales se deben de afrontar y estas experiencias de vida son las que ayudan que se tengan las herramientas necesarias.

De acuerdo con las experiencias de vida en las que hayan tenido que enfrentar situaciones emocionalmente desafiantes, las personas participantes narran cual fue altamente desafiante, la **participante 1(E1)** comenta que si fue cuando se casó *“Él era muy amoroso con la mamá y él me dijo a mí el día que nosotros nos casamos yo me tengo que llevar a mi mamá porque mi hermano menor es un irresponsable y yo tenía un concepto tan lindo de lo que era tener una suegra porque mi mamá de mi papá y se llevaban muy bien, el hermano se vino con la mamá y nos da una guerra, pero algo terrible, algo terrible.”*

Después comenta que la suegra defendía al cuñado que la lastimaba y terminaron peleándose, viviendo en la misma casa, el esposo dividió la casa y ella se cansó por lo que termino divorciándose y que al tomar esa decisión se sentía bastante bien.

De acuerdo con Pérez (2014) una de las principales competencias para regular adecuadamente las emociones es creando competencias para la vida y el bienestar, mediante las cuales las personas logran tener comportamientos apropiados basados en el afrontamiento de los desafíos del diario vivir, incluyendo aspectos de fijación objetiva, toma de decisiones, búsqueda de apoyo, entre otras que puedan contribuir en tener una mejor calidad de vida.

La **participante 1(E1)** menciona que si llegara a vivir una situación similar donde emocionalmente sea desafiante de forma lo haría similar *“pienso que ahora yo haría más diálogo, más diálogo y entendería quizás no me cerraría en un círculo para poder tomar una decisión y no tan drástica como como lo hice con él.”*

La situación que relata la participante en la cual se dio un conflicto conyugal y familiar la hizo tomar la decisión de divorciarse priorizando su estabilidad emocional después de intentar diversas estrategias de afrontamiento ante la situación, el análisis que hace según ese acontecimiento emocionalmente desafiante evidencia como optaría por el dialogo antes de tomar una decisión, esto muestra una autorregulación emocional. Las personas adultas mayores utilizan sus experiencias del pasado para implementar estrategias de afrontamiento más adecuadas basándose en sus emociones propias y la de los demás.

La **participante 2(E2)** menciona ese momento que la hizo enfrentar emociones desafiantes: *“Bueno, son 3 cosas, por ejemplo, cuando nació mi hijo él nació con una espina bífida y luxaciones en las caderas y toda esa cuestión fue algo impactante, la muerte de mi mamá, que, aunque ya uno sabe que está una señora mayor y todo, pero es la mamá es doloroso y con mi hijo por su cáncer y todo se sabía que se lo tenía que dar al señor y todo, pero y el hijo de uno.”*

Aunado a lo anterior, narra cómo lo vivió: *“normal triste, con mi hijo comenzaron a operarla desde las 18 horas de nacido a los 4 días y así, pero fui asimilándolo, con mi mamá y mi hijo cuando fallecieron ya después cuando estaba en el cementerio me tranquilicé”* La **participante 2(E2)** menciona reprimir esas emociones *“Saco lo que tengo que sacar y tengo que llorar lloro, pero lo que no me sirve lo aparto”*

Pérez (2014) las estrategias de regulación emocional requieren de resistencia y descubrimiento, de modo que puedan ser integradas en la manera de hacer y ser. El equivocarse es de humanos y permite descartar respuestas que no hayan

funcionado, probando nuevas porque una estrategia efectiva es aquella con la que se recupera el estado de bienestar.

Esto refleja un afrontamiento emocional basado en la aceptación, resiliencia y expresión de emociones, la manera en que sobrelleva la situación después de un duelo demuestra cómo tiene esa autorregulación emocional; le permite adaptarse a situaciones difíciles. Las experiencias emocionalmente difíciles que relatan las participantes desde su propia historia de vida les aporta en las estrategias de afrontamiento de manera más efectiva, en las personas adultas mayores estas experiencias se transforman en vivencias que favorecen su inteligencia emocional.

Las prácticas o actividades que son de utilidad para controlar emociones en momentos diversos, en el caso de la **participante 1(E1)** dice no utilizar *“tejer, pero eso es parte de lo que uno hace, es que en realidad yo me siento bien, o sea, yo no me siento mal gracias a Dios”*, mientras que la **participante 2(E2)** dice utilizar *“Bordando, me gusta cambiar, pues ahí ando liberando.”*

Las participantes utilizan actividades manuales o recreativas como estrategias de afrontamiento ante diversas emociones, la **participante 1** dice no necesitar ya que se percibe emocionalmente equilibrada, la **participante 2** si utiliza estrategias de afrontamiento activas las cuales le ayuda a la energía emocional, ambas experiencias muestran que como personas adultas mayores pueden regular sus emociones utilizando estrategias de afrontamiento, lo cual fortalece su regulación emocional.

En relación con los cambios emocionales que han presentado en el envejecimiento y su adaptación la **participante 1(E1)** menciona que: *“Riéndome y reconociendo porque me hace mucha gracia montones de cosas, por ejemplo, hacer el oficio antes yo lo hacía voladita y dejaba todo lindísimo y me iba a pasear. Ahora paso todo el día haciendo el oficio que hacía muy rápido, pero resulta que cierro la casa y me voy a pasear 2 días después.”*

Como se muestra la información anterior, la participante con el pasar de los años y en la etapa de vida en la que se encuentra experimenta sus emociones viviendo el momento, creando la capacidad de automotivación para afrontar los retos que le puede hacer sentir vulnerable. De acuerdo con Goleman (2022) menciona que la capacidad de afrontar los contratiempos se forja con los cambios que se enfrentan en el desarrollo de la vida, de modo que la persona realice una diferencia entre regular las emociones y no la represión de estas, aportando un aprendizaje para la vida, generando bienestar personal.

La **participante 2(E2)** menciona: *“Yo soy una persona que yo me adapto o me he adaptado a las personas, a los lugares, y a los trabajos al mismo trabajo, pero en diferentes*

hospitales. Yo me adapto rápido, rápido, rápido, sí, sí, sí, yo no. Yo me fui una vez a trabajar a Estados Unidos, yo cambié de personas, de compañeros y de lugar. Y ahora, cuando ya entró en la etapa del envejecimiento. Lo acepto, lo acepté y lo acepto. Tienes una etapa donde tengo una arruga aquí que otra por aquí eso es.”

También menciona que ahora en la etapa de envejecimiento la soledad ha incrementado *“porque antes digamos como vivía con mi mamá, toda la vida viví con mi mamá, pero ya después cuando me iba quedando sola entonces es ahí”*.

En las participantes se da una adaptación emocional positiva del envejecimiento desde la aceptación a los cambios cotidianos y personales. La **participante 1** utiliza estrategias de afrontamiento basado en la autoaceptación y reconociendo el cambio en el ritmo de vida.

Por otro lado, la **participante 2** se adapta con facilidad a los cambios aceptando con naturalidad el envejecimiento y lo que con ello conlleva, a su vez reconoce que se siente sola lo cual se presenta en esta etapa de la adultez mayor en donde se suele necesitar el apoyo emocional.

Ambas utilizan estrategias de afrontamiento lo cual les favorece su inteligencia emocional y como personas adultas mayores vivir la etapa en bienestar. Las personas participantes han generado estrategias de automotivación que les permite sentirse bien consigo mismas y con los demás, aunado a ello, según Goleman (2022) menciona que las alternativas positivas van direccionadas a establecer actividades agradables que procuren distracción y debate de pensamientos para lograr encontrar estabilidad emocional.

Por otra parte, en el caso del grupo focal las personas adultas mayores participantes narran situaciones difíciles que hayan vivido y las formas en las que lo hayan manejado. La persona **participante 4(FGD)** narra lo siguiente *“La parte más difícil si recuerdo era cuando mi papá no tenía trabajo, veces te quedas sin trabajo; no sé si era que no le daban trabajo. Casi yo recuerdo que al final de cuentas yo me hice cargo de mi papá y de mi mamá.”*

Por consiguiente, cabe mencionar que según lo que narra la persona adulta mayor en los tiempos cuando eran jóvenes recuerdan que hubo mucha pobreza. El **participante 5(FGD)** expresa *“Durante mi niñez viví en condiciones de pobreza, como era común en aquellos años. Recuerdo que cuando empecé a trabajar y a ganarme un salario, fue cuando comencé a valorar aún más el esfuerzo y la necesidad que habíamos pasado.”* Por lo tanto, les afectaba en sus necesidades básicas, lo que ocasionaba que experimentaran emociones fuertes debido a la angustia y el estrés.

La participante 3(FGD) expresa lo siguiente: *“Pasamos muchas necesidades debido a la situación con mi papá, quien era una persona alcohólica. Además de su adicción, era un hombre agresivo, lo que hizo que viviéramos momentos muy difíciles marcados por la violencia y la frustración... Mi trayectoria como niño y joven estuvo marcada por momentos muy desagradables.”*

Por estos momentos de su pasado que no eran tan agradables **el participante 3(FGD)** utilizo como estrategia el buscar de Dios *“Exactamente, uno no sabía qué hacer, no tenía a quién acudir. Lo que menos hacía era buscar apoyo en Dios. Sin embargo, a pesar de esa vida tan difícil, nunca tuve malas intenciones. Jamás se me pasó por la cabeza suicidarme ni hacerle daño a nadie.”*

Es importante aludir que a pesar de las situaciones que vivían en esos momentos narran que hubo validación y debate de pensamientos, debido a que eran conscientes de lo que vivían y las formas en que afrontaban la realidad.

Sin embargo, a pesar de la adversidad una de la estrategia que utilizaba eran sus creencias religiosas, cuyos principios les permitió regular sus emociones y atender las situaciones de una manera más pacífica. **La participante 3(FGD)** expresa *“La vida espiritual es lo que realmente le ayuda a uno a salir de muchas situaciones difíciles. ¿Por qué? Porque antes de conocer verdaderamente a Dios, uno decía 'soy católico', pero en realidad no lo conocía”*.

De acuerdo con Lazarus (2000) alude que cada estrategia será efectiva según el tipo de persona desde la situación que experimente, de modo que así será el escenario emocional que afrontará. Lo que buscan las estrategias de afrontamiento es que la persona pueda tener bienestar desde las condiciones que le ofrezcan su contexto.

Cabe mencionar que en los tiempos en los que laboraban en el campo las personas participantes narran que la mejor forma de manejar las situaciones es por medio de la obediencia a los padres, debido a que les enseñaban a que debían ser responsables con sus quehaceres. **El participante 5 (FGD)** expresa lo siguiente: *“Pero ya uno, como dice el dicho, tiene la cabeza más vieja, aunque no ha perdido la capacidad de pensar. Entonces uno trata de manejar mejor las situaciones, especialmente cuando se trata de aspectos económicos”*.

El participante 6 (FGD) narra *“Cuando uno mantiene la mente ocupada, no tiene tiempo para pensar ni actuar mal. Uno se mantiene completamente enfocado. Mi papá me enseñó eso: a estar siempre ocupado, trabajando o haciendo algo útil”*. Para esta persona, el regular sus emociones fue un reto debido a que según lo que comenta, se refugiaba en el

trabajo, permitiéndole estar y sentirse mejor, de modo que una estrategia que utilizaba para canalizar sus emociones fue buscar apoyo en personas externas y el trabajo.

Ahora bien, como se ha venido mencionado con anterioridad las personas adultas mayores tienen sus propias actividades como estrategias de afrontamientos que les permite regular sus emociones, para algunas el trabajo es uno de los pilares fundamentales en sus tiempos de adultez joven, mientras que para otros sus creencias religiosas.

Algunas de las actividades más específicas que practican las personas participantes son: **La persona participante 4 (FGD)** narra *“Sí, en mi casa tengo mi espacio de oración. Pongo la pantalla o el equipo de sonido y reproduzco las oraciones. Tengo el Rosario, la oración a la Sangre de Cristo, la liberación de cada hogar, y muchas otras oraciones que forman parte de mi rutina espiritual”*.

Tabla 8.

Actividades que les ayuda a relajarse en momentos vulnerables.

Actividades de Regulación	Participantes			
	3	4	5	6
Escuchar música y ver televisión	✓	✓	✓	✓
Rezar el Rosario	✓	✓	✓	✓
Ir a la iglesia	✓	✓	✓	✓
Salir a caminar		✓		✓
Conocer lugares nuevos	✓	✓	✓	✓
Asistir a grupo adulto mayor		✓		✓
Pasar tiempo con la familia			✓	

Fuente: Elaboración propia.

Como se muestra en la tabla 8, las personas adultas mayores practican actividades que les permite relajarse en momentos difíciles, las cuales según lo que narran les contribuye en mejorar su conciencia emocional y percepción de la realidad antes de tomar alguna decisión. El **participante 5 (FGD)** menciona: *“A veces salgo a conversar y me encuentro con algún amigo en la calle, uno conversa, y empezamos a recordar los viejos tiempos y compartir anécdotas. También me voy a visitar con mis hermanos, me voy a conversar con una y después con la otra, leer y un buen programa”* al igual menciona que le encanta visitar enfermos.”

La **participante 4(FGD)** menciona algo que le ayuda y le sube el ánimo mucho es *“la oración, a mí me conecta, me levanta el ánimo”*, al **participante 3(FGD)** menciona que le gusta ver la televisión *“ah yo soy aficionado al futbol”* y le encanta visitar enfermos *“yo iba*

todos los domingos al hospital, hogar de ancianos y cárceles". Mientras que el **participante 5(FGD)** dice que algo que le ayuda a regularse es ir a jugar con unas niñas que son como sus nietas postizas *"uno está que brinque y corre, ósea la juventud de ellas me está dando juventud. Me da alegría estar ahí porque jugamos, gritamos y hacemos de todo"*.

Los participantes utilizan diversas estrategias de afrontamiento emocional que fortalecen su bienestar, algunas de estas como la espiritualidad y el rezar es una práctica que todos utilizan, les genera mucha paz, les ayuda a regularse y encontrar sentido de vida promoviendo el bienestar emocional. Las otras actividades como salir a caminar, ver la televisión y conversar, son actividades que les funciona como autorregulación emocional donde canalizan el estrés, mantener la mente activa y fortalecer vínculos. Estas actividades muestran como las personas adultas mayores utilizan estrategias de afrontamiento de las emociones.

En cuanto a si las personas adultas mayores solicitan apoyo emocional, la **participante 3 (FGD)** menciona: *"Si claro, primero es Dios, pero después si amigos y la misma familia"* dice si tener a una persona a la cual acude cuando necesita apoyo, *"si porque esa persona me ha mostrado lo que es conmigo, me ha llamado y se vuela 1 hora hablando conmigo y yo le agradezco porque es una inyección que me da en la vida mía."*

La **participante 4(FGD)** menciona que acude *"a Dios es al único, es con el único que confió"*. El **participante 6(FGD)** *"con mi hermana Cristina que es la que más me apoya y ella porque nos criamos juntos y todo el tiempo andábamos juntos."* Con ella aun andan juntos dice que sale a caminar con ella y quien le ayuda.

Como se muestra en la información anterior, las personas participantes tienen redes de apoyo con quienes pueden confiar y regularse emocionalmente. A su vez, mediante estrategias de ocio y relajación, tienden a despejar su mente enfocándose en el aquí y el ahora, permitiendo ser más analíticos de las emociones que están experimentando y las formas en que las gestionan para mantener un equilibrio emocional.

El **participante 5(FGD)** alude: *"Si en cierto modo, ahora hay muchos medios, inclusive por YouTube y a mi algo que me ha ayudado mucho es escuchar predicadores y ahí uno toma para así lo que le sirve"* dice que en si una persona *"por lo menos para contarle los problemas con mi hermano Carlos yo le tengo más confianza, no le cuento mis problemas porque él también tiene, pero considero que no tengo problemas ahora uno lleva una vida tranquila."*

En cuanto a lo que mencionan los participantes cabe recalcar lo importante que es el apoyo emocional y espiritual como parte de las estrategias de afrontamiento de la inteligencia emocional al expresar sus sentimientos, el conversar, compartir tiempo con amigos o familiares y el buscar una conexión espiritual son estrategias que favorecen la estabilidad emocional.

Igualmente, en el caso de los espacios que han existido en la vida de las personas adultas mayores donde han podido expresarse, está la familia que es para ellos su lugar seguro en cual pueden expresarse de manera libre y tranquila. En el caso del **participante 5 (FGD)** menciona lo siguiente *“Ir a la iglesia también es algo muy bueno y beneficioso”*.

Como se ha reiterado en diversas ocasiones las personas adultas mayores tienden a acudir a sus creencias religiosas, por lo que para algunas de ellas son lugares donde pueden tener mayor apertura a sus emociones y sentimientos, siendo uno de los más preferidos para encontrar bienestar. El **participante 4 (FGD)** *“Con mis nietas uno vuelve a sentirse niño. Les doy mucho cariño, incluso a la más pequeñita, que apenas tiene mes y medio de nacida.”*

Las personas adultas mayores participantes tienden a tener diversas formas para regular sus emociones, en el caso de la **participante 4 (FGD)** menciona lo siguiente: *“Porque soy de salir a caminar. A veces me encuentro con algún amigo en la calle, me pongo a conversar un rato y luego sigo mi camino”*. Mientras que para el **participante 6 (FGD)** *“A veces visito a mi grupo y me pongo a conversar un poco, compartir recuerdos y escuchar historias de sus hijos.”*

En lo que respecta a las personas adultas mayores participantes, es importante hacer hincapié en que son de una zona rural, por lo que se hace énfasis en que la naturaleza o entorno rural influye en su bienestar emocional, el **participante 6(FGD)** menciona *“claro que sí, porque usted sale a caminar y ve cosas tan lindas tal vez una perica y uno se pone a pensar que bien que hizo Dios el mundo, claro que me hace sentir bien es un aire diferente y puro, por ejemplo, no es igual caminar aquí que ir a caminar la ciudad”, el participante 3 (FGD) “de hecho que si me ayuda, en el campo se siente tranquilidad, por ejemplo en San José no es la misma tranquilidad”*

El **participante 5 (FGD)** menciona que el entorno rural si le ayuda en el bienestar emocional *“si claro yo no cambio Ciudad Quesada por provincias como Alajuela, Heredia, para mi es un lugar donde la gente se vuelve como loca ahí”*. El **participante 4 (FGD)** menciona que *“hay mucha diferencia en Ciudad Quesada a San José, ahí es horrible”*

Según lo que indican los participantes, el entorno rural actúa como un factor que ayuda con el bienestar emocional en las personas adultas mayores, el tener la conexión con la

naturaleza, el respirar aire puro y la tranquilidad del campo contribuye con la regulación emocional ya que reduce el estrés e incrementa los sentimientos de gratitud y paz.

Así mismo según lo que se menciona, el tener un contraste en la vida rural facilita las estrategias de afrontamiento emocional basándose en la espiritualidad, la calma y contemplación, fortaleciendo su regulación emocional.

Las personas adultas mayores al tener más experiencia de vida brindan recomendaciones para una persona joven para regular sus emociones en la vida, el **participante 6 (FGD)** *“le aconsejo a los jóvenes primero que trabajen y tengan la mente ocupada y que no consuman ningún tipo de drogas, al igual que busque de Dios”*.

El **participante 3(FGD)** aconseja *“ejemplo que evite vicios, después que, si es preparado, que trate de ponerle interés aquello y verlo como una prioridad y tercero que si se siente mal que busque ayuda en Dios”*. **Participante 4(FGD)** menciona *“para mí la prioridad y le aconsejaría es que busque de Dios porque solamente en él se puede encontrar paz, gozo y en el estado todo, segundo trabajar o hacer alguna actividad física”*.

Por último, el **participante 5(FGD)** aconseja a las personas jóvenes mencionando *“Hace bastantes años escuche una frase que una mente desocupada es el taller del diablo y una persona joven con la mente desocupada el diablo le pone tontera y depende de las amistades puede estar metido en problemas, tener la mente ocupada y el cuerpo también. Si no tiene trabajo hacer por lo menos que salga a caminar, correr o hacer algo que lo distraiga como conversar con buenas amistades y eso ayuda mucho, conversar con personas más mayores y así aprende y en la vida entre más maduro es uno es más llevadera y obvio buscar a Dios.”*

Aludiendo a lo anterior, las personas adultas mayores destacan la importancia de tener la mente ocupada, hacer actividad física y la fe en Dios como pilares importantes para la regulación emocional. Sus consejos muestran su inteligencia emocional, al reconocer que, si a ellos mismos le funcionó el tener la mente activa, buscar de Dios y hacer actividad que ayuden su bienestar, son cosas que le pueden beneficiar a las personas más jóvenes. También recalcan la importancia relacionarse con personas que aporten a su vida y el aprendizaje intergeneracional mostrando como la experiencia con personas adultas mayores traducen el bienestar emocional, resiliencia y el hacerles frente a los desafíos de la vida.

Capítulo V

Conclusiones

En el actual capítulo, se presentan las conclusiones generadas en el desarrollo de esta investigación mediante las técnicas de generación de la información que se aplicaron, la interacción con cada una de las personas participantes, la triangulación de la información desde las diversas técnicas utilizadas, el análisis e interpretación de la información con el referente teórico y las conclusiones serán presentadas acorde con los propósitos específicos en esta investigación.

Propósito específico 1: Identifico, a partir de su historia de vida, las principales emociones que experimentan las personas adultas mayores consigo mismas y con los demás.

Las personas adultas mayores logran identificar las emociones que experimentan con su historia de vida. Es importante hacer alusión que para algunas personas recordar su pasado les genera emociones de manera intensa debido a que recuerdan vivencias con sus seres queridos que ya han fallecido, por lo que la pérdida de un ser querido es uno de los principales recuerdos que generan emociones y permite que las personas adultas mayores logren identificar las emociones que están experimentando.

Sin embargo, otro aspecto que desencadena emociones en las personas adultas mayores es recordar su vida pasada en el campo, cuando podían ayudar a sus padres de familia o seres queridos en quehaceres domésticos o trabajo de campo, permitiendo generar felicidad en cada una de las personas y que ellas mismas expresen la importancia de la identificación de sus emociones debido a que, desde su conciencia emocional experimentaban las emociones, mientras que en el presente viven sus emociones con mayor atención.

Para las personas adultas mayores recordar la actividad de recolección de café como una de las principales labores, les genera recuerdos positivos acerca de su vida en el pasado, por lo que en el momento de charlar acerca de estos recuerdos experimentan e identifican emociones de manera subconsciente. No obstante, hay un leve desconocimiento de la identificación emocional porque para algunas personas adultas mayores las emociones las ven de manera general, mientras según el contexto vivenciado por la persona adulta mayor así será la intensidad emocional.

Propósito específico 2: Describo el reconocimiento de las emociones de las personas adultas mayores.

Las personas en la etapa de vida adultez mayor tienden a experimentar las emociones intensas de manera más pacífica permitiendo reconocer la emoción que están vivenciando en los momentos en los cuáles se sienten vulnerables, por lo que se enfocan en tener bienestar y paz interior.

Aunado a lo anterior, en cuanto el reconocimiento por medio del pensamiento, las personas adultas mayores tienden a reconocer con mayor frecuencia emociones como la tristeza y enojo, como parte del reconocimiento en las personas adultas mayores los experimentan desde la conciencia emocional.

Por consiguiente, la expresión emocional varía según la personalidad de cada adulto mayor porque algunos reconocen sus emociones desde la expresión de gestos y el pensamiento. El lenguaje verbal y no verbal son indicadores claves en el reconocimiento emocional porque permite comprender mejor la emoción que está vivenciando.

El reconocimiento emocional varía según las vivencias, para algunas personas adultas mayores las responsabilidades personales e intrafamiliares inciden en el reconocer las emociones, de modo que cuando se encuentran experimentando emociones intensas el estado de ánimo es más bajo o alto. Ciertamente es que para algunas personas adultas mayores evaden emociones como miedo, tristeza, enojo, entre otras; incluso se les dificulta reconocer el lenguaje verbal y no verbal desde este tipo de emociones.

Por otra parte, algunas personas adultas mayores identifican y reconocen sus emociones de manera natural permitiéndoles tener una mejor madurez emocional, contribuyendo en la manera de como experimentan las emociones.

Las experiencias del pasado facilitan el reconocimiento emocional ya que cuando narraban vivencias significativas lo relacionan con sus estados emocionales en el presente, mientras que para algunos en su pasado cuando laboraban antes de llegar a su jubilación una vida más ocupada no le prestaban atención a como experimentaban sus emociones.

Acorde con lo anterior, en la etapa adultez mayor las personas se permiten vivenciar de manera más consciente sus emociones permitiéndoles tener mayor bienestar y paz interior. El

recordar momentos de su infancia cuando realizaban actividades simbólicas (como colorear) les facilita reconocer y expresar emociones. La etapa de vida de adultez mayor, las personas son más consientes cuando reconocen sus emociones.

Las personas adultas mayores al reconocer sus propias emociones logran reconocer las emociones de los otros, lo cual genera la empatía de unos hacia los demás. Acorde con las relaciones intergeneracionales, las personas adultas mayores al compartir vivencias con niños o niñas u adolescentes tienden a experimentar un alto nivel emocional.

Propósito 3: Determino las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas adultas mayores para el manejo de sus emociones.

Las estrategias de afrontamientos son mecanismo que utilizan las personas para vivenciar una situación en la cual son vulnerables de manera racional creando espacios de bienestar. Las personas adultas mayores utilizan actividades de ocio para regular sus emociones en momentos estresantes permitiendo disminuir el nivel emocional antes de tomar una decisión o responsabilidad importante en su vida.

Las actividades artesanales y culturales como el coser, la pintura, entre otras; contribuyen en la regulación emocional de las personas adultas mayores creando espacios de sana convivencia disminuyendo los estadios emocionales. Mientras que, por otra parte, los espacios de escucha y desahogo generando una comunicación efectiva permitiendo expresar los pensamientos de manera armoniosa, buscando la resolución directa de los conflictos.

La identificación y el reconocimiento emocional son elementos indispensables para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas porque la conciencia emocional permite que la persona pueda comprender la realidad en la que está inmersa aumentando la aceptación emocional en los procesos de vida. El ejercicio físico es una de las estrategias funcionales que utilizan las personas mayores cuando se encuentran en situaciones estresantes.

La historia de vida y la historia de vida son elementales para comprender la regulación emocional de las personas mayores porque es acorde con cada narrativa que se identifican las estrategias que mejor se adaptan a la persona según sus escenarios de vida. Es importante mencionar que para algunas personas las estrategias de afrontamiento comienzan desde la resiliencia que han tenido en momentos difíciles, por lo que el aprendizaje de vida permite que la persona pueda desarrollar mayor afrontamiento en situaciones del futuro.

Las personas en la etapa adultez mayor desarrollan actitud positiva ante situaciones de vida en las que puedan ser vulnerables, creando espacios de sabiduría, aprendizaje, así como diálogo. Dado a lo anterior, para algunas personas mayores una de sus principales estrategias es vivir el presente de manera pacífica creando espacios de sana convivencia con los demás. Las personas adultas mayores, en algunos casos, tienen mayor aceptación de los cambios naturales que desarrolla el envejecimiento evidenciando actitud positiva ante el ámbito físico y emocional.

Las personas adultas mayores de Ciudad Quesada, en San Carlos de Alajuela, en algunos casos tienen recuerdos de situaciones difíciles que vivieron en su pasado debido a la pobreza y a las pocas oportunidades que había por falta de trabajo, Ante las situaciones vividas las personas afrontaban dichas situaciones desde sus creencias como uno de los principales valores inculcados por sus padres, estrategia que utilizan en la actualidad.

Las estrategias de afrontamiento, como se ha mencionado con anterioridad son diversas debido a la heterogeneidad del ser humano, por lo que para algunas personas el trabajo es una de las principales estrategias de afrontamiento permitiendo generar estabilidad en sus estadios emocionales, mientras que por otra parte otra con las creencias religiosas desde su paz y fe en Dios.

Las personas adultas mayores cuentan con redes de apoyo que contribuyen en la regulación de sus emociones. La familia es uno de los principales medios en los cuales las personas adultas mayores pueden expresarse, liberar emociones y encontrar bienestar. Asimismo, las relaciones intergeneracionales son un papel importante en la regulación emocional de las personas adultas mayores como estrategias de afrontamiento debido a que aprenden de la niñez y la juventud. Así como enseñar desde sus experiencias de vida.

El entorno rural y cultural incide en el afrontamiento emocional de las personas adultas mayores debido a que encuentran paz interior por medio de la naturaleza y actividades recreativas desde el medio ambiente.

La experiencia de vida de las personas adultas mayores permite que puedan dar consejos a las nuevas generaciones porque le dan gran importancia al mantener la mente ocupada, buscar el apoyo espiritual, evitar vicios, rodearse de personas que aporten a sus vidas y los acompañen, esto desde sus experiencias vividas a lo largo de los años en donde

aprendieron de sus errores, así como de sus buenos momentos que los hace ser las personas que son en la actualidad.

Capítulo VI

Recomendaciones, limitaciones y alcances

A continuación, se desarrollan las recomendaciones, limitaciones y los alcances a partir del análisis, así como los hallazgos generados en este estudio. Para el caso de las recomendaciones se tomarán en cuenta a las personas adultas mayores, entidades públicas y organizaciones no gubernamentales que puedan contribuir con la atención de alguna de estas.

Personas adultas mayores de Ciudad Quesada, San Carlos, Alajuela

- Participar en actividades, talleres o charlas en donde puedan fortalecer el área emocional, física y social, genera aprendizaje significativo para su vida donde puedan expresarse y tener apertura para experimentar sus emociones con libertad.
- Socializar con otras personas adultas mayores acerca de las estrategias de afrontamiento que les son útiles en los momentos de estrés o vulnerabilidad; permiten crear un espacio de crecimiento personal y emocional.
- En momentos difíciles y en los cuales se sientan vulnerables, vivir sus emociones intensas, sin reprimirlas.
- Buscar redes de apoyo que les permita afrontar sus emociones.

Entidades públicas

- Se incentiva al Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) a diseñar programas de educación emocional para personas adultas mayores tomando en cuenta su etapa de vida, su contexto y los elementos esenciales para la regulación emocional.
- Se le insta a la Municipalidad de San Carlos a crear talleres de la regulación emocional basados en las historias de vidas de las personas adultas mayores considerando la narrativa de vida personal como un medio para la expresión emocional.
- Se recomienda a la Municipalidad de San Carlos (MSC) a realizar actividades recreativas y lúdicas dirigida a las personas adultas mayores utilizando la pintura, el bordado, arteterapia, la música, libro terapia, ejercicios, mindfulness, entre otras; que permitan regular las emociones de manera saludable.

- Se le insta al Ministerio de Ciencia, Innovación, Tecnología y Comunicaciones (MICITT) implementar el uso de las tecnologías de información y comunicación para promover la regulación emocional en las personas adultas mayores permitiendo que con herramientas puedan tener mayores redes de apoyo.
- Se insta a los centros religiosos a crear espacios donde las personas adultas mayores puedan vivenciar libremente sus creencias religiosas como estrategia de afrontamiento y regulación emocional.
- Se recomienda a la División de Educación para el Trabajo (DET) crear proyectos de extensión universitaria basados en la regulación emocional de las personas adultas mayores en zonas rurales.
- Se incentiva al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) de la Universidad Nacional (UNA) y al Programa Institucional para la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica (UCR) crear proyectos de educación social con la persona adulta mayor en el tema de la regulación emocional.
- Se le recomienda a la Educación Técnica Agrícola e Industrial (ETAI) realizar espacios como recurso terapéutico para las personas adultas mayores utilizando el contacto con la naturaleza aprovechando los beneficios del entorno rural para así reducir el estrés y promover su regulación emocional.
- Es importante para las asociaciones de desarrollo local de cada comunidad crear y apoyar grupos de pares para personas adultos mayor donde existan espacios seguros de conversación y escucha.
- Se le recomienda a la Municipalidad de San Carlos que en su área de desarrollo social se implementen profesionales en Orientación que atiendan a la población en general y adulta mayor con proyectos de acción social que contribuyan en su desarrollo integral.

Estudiantes de Orientación

- Promover espacios donde las personas adultas mayores puedan compartir sus experiencias de vida con personas más jóvenes y desarrollar trabajos de campo para fortalecer las relaciones intergeneracionales.

- Desarrollar investigación científica con la población adulta mayor con las siguientes líneas de investigación: Regulación emocional en la zona urbana, expresión y gesto en el reconocimiento emocional, la autoestima y su influencia en la regulación de emociones, la inteligencia emocional en la adultez tardía, influencia de las emociones en el envejecimiento saludable.

Profesionales en Orientación

- Fortalecer el área emocional mediante procesos colectivos donde se promueva la regulación emocional en personas adultas mayores.
- Desde el área en el cual se estén desarrollando fomentar la intergeneracionalidad con las poblaciones más jóvenes creando espacios de aprendizaje significativo acerca de la regulación de emociones.
- Capacitación en educación emocional para fomentar con los profesionales en orientación la identificación y el manejo de las emociones y de esa manera transmitirlo con las personas adultas mayores.
- Diseñar programas donde se fomente la integración social de las personas adultas mayores y se prevenga el aislamiento.
- Orientar a las familias sobre la expresión emocional y un acompañamiento efectivo.
- Implementar las narrativas de vida para facilitar espacios donde las personas adultas mayores puedan compartir historias significativas reforzando la identidad emocional y su autoestima.

Limitaciones

Durante el desarrollo de la presente investigación se presentaron diversas limitaciones las cuales influyeron en la ejecución de esta. Una de las principales limitaciones fue el tiempo de coordinación entre las personas adultas mayores y nosotros como investigadores lo cual fue un reto significativo, el que se coincidiera en horarios de disponibilidad así como el la distancia geográfica entre el lugar que como los investigadores se ubican en la Gran Área Metropolitana (GAM) y la población adulta mayor en la zona de Ciudad Quesada, San Carlos,

Alajuela esto implicó prolongar el proceso de recolección de datos y una planificación adicional.

Así mismo, coordinar un lugar apropiado que fuese apropiado y accesible para las personas adultas mayores, donde se tomó en cuenta su disposición a transportarse, considerando la cercanía del lugar y disponibilidad de transporte de cada persona adulta mayor.

Finalmente, la poca investigación científica actualizada de la regulación emocional en personas adultas mayores ocasiona una búsqueda más exhaustiva de la teoría, para realizar una comparación de los resultados con la investigación, evidenciando la necesidad de realizar investigaciones de la temática sobre la regulación emocional en las personas adultas mayores de zonas rurales.

Alcances

La investigación científica basada en criterios de calidad es realmente importante para el desarrollo de las sociedades y comunidades, por ende, acorde con los resultados y hallazgos de este estudio se puede evidenciar que en la zona rural de San Carlos de Alajuela las personas adultas mayores regulan sus emociones de manera eficiente, no obstante, también contribuye a abrir puertas para que entidades públicas y privadas contemplen a esta población en proyectos de acción social que fortalezca el área emocional e integral de la persona adulta mayor.

Referencias:

- Agoff, C y Herrera, C. (2019). Entrevistas narrativas y grupos de discusión en el estudio de la violencia de pareja. *Estudios Sociológicos*, 37 (110), 309-338. Recuperado de: <https://acortar.link/RTREHo>
- Agüero, S. (2020). *Manifestaciones emocionales en cuatro personas adultas mayores que son institucionalizadas por su familia, en el hogar para adultos mayores Corazón de Jesús, ubicado en Santiago de Puriscal, San José, Costa Rica, en el año 2019*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional, Costa Rica, Heredia. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/19271>.
- Aldana, L y Hernández, S. (2018). *Reconocimiento emocional: Entendiendo los estilos de crianza*. (Tesis de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios Regional Soacha. Soacha, Cundinamarca, Colombia. <https://11nq.com/rnHPq>
- Álvarez, J. (2012). *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. Ciudad de México: Ediciones Culturales Paidós S.A.
- Andrade, A., Martins, R., Duarte, J., Moreira, H., Madureira, A., & Albuquerque, C. (2016). Emotional intelligence and life satisfaction in portuguese older adults. *Atención Primaria*, 48(Espec Cong 1), 168-172. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10400.19/4275>
- Artavia, A. (2024). *Fundamentos de investigación cualitativa en investigación*. EUNED.
- Artavia, C. y Fallas, M. (2024). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Electrónica Educare*, 16(Esp.), 39–45. Recuperado de: <https://sl1nk.com/1ZRkq>
- Asamblea Legislativa. (2023). *Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935*. Recuperado de: <https://piam.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/Ley%207935.pdf>

- Banco Internacional para el Desarrollo. (2019). *Envejecimiento y Atención a la Dependencia en Costa Rica*. Recuperado de: <https://surl.li/zcwvtl>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, España: Editorial La Muralla.
- Bjerd, M. (2019). Una genealogía de la historia de las emociones. *Quinto Sol*, 23(1), 1-20. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.19137/qs.v23i1.2372>
- Broche, Y., Fernández, E y Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*. Recuperado de: <https://surl.li/xrpotr>
- Buss, M., López, M. J., Rutz, A., Coelho, S., Oliveira, I., y Mikla, M. (2013). Grupo focal: una técnica de recogida de datos en investigaciones cualitativas. *Index de enfermería*, 22(1-2), 75-78. Recuperado de: <https://surl.li/kisrpv>
- Cabello, R., & Fernández, P. (2015). Implicit theories and ability emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 6. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00700/full>
- Cabrera, V. (2020). *Inteligencia emocional y su relación con satisfacción vital en adultos mayores de la ciudad de concordia, entre ríos*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Católica, Argentina. Recuperado de: <https://surl.li/anaswy>
- Casal, J., García, M., Merino, R., y Quesada, M. (2006). Itinerarios y trayectorias. Una perspectiva de la transición de la escuela al trabajo. *Trayectorias*, VIII(22),9-20. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60715249003>
- Castillo, E. y Vásquez, M. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia Médica*, 34(3),164-167. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28334309>

- Cereceda, S., Pizarro, I., Valdivia, V., Ceric, F., Hurtado, E y Ibáñez, A. (2010). Reconocimiento de emociones: Estudio neurocognitivo. *Praxis. Revista de Psicología*, (18), 29-64. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3999692>
- Ciano, N. (2009). *La orientación en el nuevo modelo de envejecimiento "activo": elecciones educativas, laborales, personales, sociales*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-020/332.pdf>
- Creswell, J. (2012). *Educational research*. Editorial Pearson.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2018). *Población, por grupos de edad, según sexo*. Recuperado de: <https://surli.cc/fltgxh>
- Dahal, N. (2023). Ensuring Quality in Qualitative Research: A Researcher's Reflections. *The Qualitative Report*. 28 (8), 2298-2317. Recuperado de: <https://surl.li/motgvi>
- Delhom, I., Satorres, E & Meléndez, J. (2020). Can We Improve Emotional Skills in Older Adults? Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Resilience. *Psychosocial Intervention*, 29 (3), 133-139. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179864006002>
- Dixon, B. (2021). Scoping a Justificatory Narrative for Design Practice in Research: Some Epistemological Intersections in Dewey, Wittgenstein, and Heidegger. *DesignIssues*, 37 (2). Recuperado de: https://doi.org/10.1162/desi_a_00637
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, España.: Ediciones Morata, S. L.
- Flores, M^a J., Ortega, M^a C. y Sousa, C. (2020). El envejecimiento activo y la inteligencia emocional en las personas mayores. *Familia. Revista de Ciencias y Orientación*. Recuperado de: <https://revistas.upsa.es/index.php/familia/article/view/65>

- García, M. (2011). El envejecimiento exitoso: una perspectiva desde la orientación. *Notandum*, (26), 15–30. Recuperado de: <http://www.hottopos.com/notand26/N-15-30Guix.pdf>
- Giles, H., Davis, S., Gasior, J. y Giles, J. (2013). *Envejecer con éxito: una guía de comunicación para el empoderamiento*. Madrid, España: Aresta.
- Goleman, D. (2016). *Inteligencia emocional*. España, Barcelona: Kairos S.A.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Kairos. Recuperado de: <https://surl.li/gdzmni>
- Gómez, L. (2017). *La inteligencia emocional en personas mayores*. (Tesis de Grado), Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://surl.li/wrabdm>
- Gurdián, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación Socio-Educativa*. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI)
- Hernández, V., Solano, N., y Ramírez, P. (2021) Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*. Recuperado de: <https://surl.lu/obsxft>
- Hidalgo, J. (2009). *El envejecimiento: aspectos sociales*. San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Husserl, E. (1998). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona, Paidós.
- INEC. (2013). Instituto Nacional de Estadística y Censo. Recuperado de: <https://surl.li/bmsqzy>
- Lacub, R., Arias, C., Kass, A., Herrmann, B., Val, S., Slipakoff, L., y Gil de Muro, M. (2020). Aspectos emocionales de las personas mayores durante la pandemia covid 19. *Anuario de Investigaciones*, 137-145. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369166429015>
- Lerma, H. (2016). *Metodología de la Investigación: Propuesta, anteproyecto y proyecto*. Bogotá: Ecoe Ediciones.

- Limón, M. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1), 45-54. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292831>
- Lyn, C. (2009). SOS Ayuda Con Las Emociones: Como Manejar la Ansiedad, la Ira y la Depresión (Edición en Español). *Parents Pr.*
- Martin, D & Boeck, K. (2012). EQ. *Inteligencia Emocional: claves para triunfar en la vida*. Madrid, España: edaf.
- McMillan, J y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa 5.a edición*. Madrid. PEARSON EDUCACIÓN, S. A.
- Mena, J. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes*. (Tesis Doctoral), Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf>
- Mikulic, I., Caballero, R., y Aruanno, Y. (2014). Competencias socio-emocionales en adultos mayores de la ciudad de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139994028>
- Molina, G. (2017). Origen y evolución del término inteligencia emocional. *Publicaciones Didácticas*. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/235856937.pdf>
- Morales, F. (2018). *El arte de envejecer bien: consejos prácticos*. San José, Costa Rica: EDNASSS.
- Municipalidad de San Carlos (2023). Datos generales de San Carlos. Recuperado de: <https://www.munisc.go.cr/Paginas/Visitantes/DatosGenerales.aspx>
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, Sentimientos y Necesidades. Una aproximación humana*. México. Recuperado de: <https://surl.lt/azfjfx>

- Naranjo, Y., Mayor, S., Rivera, O., y González, R. (2021). Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551766749004>
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing & Society*, 38(4), 651-675. Recuperado de: <https://surl.li/pmtkfz>
- Navarro, N., Arenas, J., Linero, R & Guerrero, H. (2022). La fenomenología como método de investigación científica: una revisión sistemática. *Revista de Filosofía*, 39 (2), 28-54. Recuperado de: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7297072>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación: cuantitativa-cualitativa-y redacción de la tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Olivera, L., Hugo, Manuel & Dos santos, M. (2013). Emotional intelligence and the protection of organizational STRESS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, (1), 551-561. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852173041>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y Salud. Recuperado de: <https://n9.cl/gk82e>
- Orozco, R. y Molina, R. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 3(4), 63–71. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/666/66630407.pdf>
- Palmero, F., Gómez, C., Guerrero, C., Carpi, A y Goyareb, R. (2010). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Universitat Jaume I. Recuperado de: <https://surl.li/aycxse>

Papalia, D., Feldman, R., y Martorell, G. (2010). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill. Cap.17. p. 538-571

Papalia, D., Wendkos, H y Feldman, R. (2010). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill. Cap.18 p. 572-579

Perugache, A., Caicedo, A., Barón, K., y Tenganan, D. (2016). Educación emocional y satisfacción con la vida percibida en un grupo de adultos mayores. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 7(2),312-331. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497857393003>

Real Academia Española. (2023). Ancianos. Recuperado de: <https://dle.rae.es/anciano?m=form>

Republica de Costa Rica. (2011). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. Recuperado de: <https://surl.li/rguabs>

Rodríguez, B., Bayón, C., Palao, A y Muñoz, A. (2023). Introducción a la Regulación emocional basada en el Mindfulness. Recuperado de: <https://surl.li/opwntb>

Sánchez, H. (2023). La felicidad y el sentido de vida, una mirada humanista. *Una Mirada Humanista*, 31 (2), 1-17. Recuperado de: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2023.v31n2.2925>

Sanchiz, M. (2009). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Publicacions de la Universitat Jaume I. Recuperado de: <https://www.calameo.com/books/0060137127f4dce1d8a9d>

Sancho, C. (2017). *Estudio del ciclo vital a partir de Historias de Vida*. (Trabajo final de Grado), Universitat Jaume. Recuperado de: <https://surl.li/axgnwu>

Segal, J. (2004). *Su inteligencia emocional: aprenda a incrementarla y usarla*. Chatepec, México: DEBOLSILLO.

- Stepney, N., Provost, F., Bhangu, S & Caduff, C. (2023). Introduction to quialitative Research Methods: part 2. *Department of Global Heath and Social Medicine*, 14 (2). Recuperado de: [10.4103/picr.picr 37_23](https://doi.org/10.4103/picr.picr.37_23)
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (2013). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós Básica
- Trejos, R. (2013). Propuesta de un taller dirigido a adultos mayores sobre las emociones negativas y su impacto en la salud física y mental. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2),37-45. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851778004>
- Valverde, C. V., López, M. C., y Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*. Recuperado de: <https://surl.lu/vscrle>
- Vargas, M. y Navas, W. (2021). Envejecimiento activo: Revisión de un fenómeno mundial. *Revista Cúpula*, 27(2), 1–15. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v27n2/art4.pdf>
- Vargas, Z. (1998) Orientación para el envejecimiento: Un nuevo reto. *Rev Educación UCR*. 22(1), 25-32.
- Vázquez, P. (2016). *Desarrollo de las emociones en el ser humano*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Vélez, E., Centeno, M, Zevallos, M., y Vélez, J. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 58-74. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788154>

Zamudio, D. (2021). *Sentido de vida y salud mental. Revista de Investigación en Psicología*, 24(2), 183–192. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8245828>

Apéndices

Apéndice A.

Carta a Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad

06 de noviembre del 2023

Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad
Regional Huetar Norte
San Carlos, Alajuela.

Estimado, reciba un cordial saludo

La presente es para mencionarle que como estudiantes de la Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional estamos realizando una investigación acerca de la regulación emocional de las personas adultas mayores en Ciudad Quesada en San Carlos, por ende, para tener un primer acercamiento con las personas participantes y como aspecto ético que se nos brinda por la universidad, es que debemos contactar de primero a las instancias gubernamentales de las comunidades, que en este caso serían las asociaciones de desarrollo para que de esta manera podamos exponer ante ellas la finalidad de nuestro estudio y dialogar acerca de la forma en que nos puedan colaborar, asociaciones seleccionadas son: Dulce nombre, Cedral, Barrios los Ángeles y Coocique, Por lo tanto, agradecemos si nos pueden brindar los contactos de los presidentes o presidentas, encargadas/as o el/la síndica.

Agradecemos que nos brinden de su colaboración.

Para cualquier inquietud estamos a su disposición.

Se despiden:

Bach. Daniela López Castro
Estudiante de Orientación.
Universidad Nacional.

Bach. Jafet Darío Mora Chavarría
Estudiante de Orientación.
Universidad Nacional.

Apéndices B.

Lista de información de contacto.

Instrucción:

Si está de acuerdo en brindar mi información para que se le contacte en un posible encuentro, colocar el nombre completo, lugar de residencia y contacto, de lo contrario por favor solo poner su nombre completo.

[illegible]

Apéndice C.

Técnica de entrevista narrativa.

Encuadre:

Buenos días, tardes o noches. Es un placer tenerle por acá. Para iniciar, se le agradece por su participación en esta investigación, la cual tiene como objetivo comprender la regulación emocional en las personas adultas mayores en el distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela. Por lo tanto, este estudio se enfoca en adultos mayores que residen en el Distrito de Quesada, donde se seleccionan personas adultas mayores con edades de 65 a 75 años de edad cumplidos, además, que sean personas adultas mayores con disponibilidad.

Esta entrevista tiene como objetivo brindar un espacio de generación de la información acerca de la regulación emocional, es decir, conocer de las emociones. Es necesario aludir que la información que se recabe es de estricta confidencialidad con fines académicos. Los resultados de nuestro estudio podrán ser presentados y consultados por las asociaciones de desarrollo para que sea de su conocimiento.

La entrevista es parte de un proceso de generación de la información, siendo un espacio donde se pretende conocer cada una de las experiencias de las personas participantes, en este caso, ustedes personas adultas mayores.

Por otra parte, para efectos de esta entrevista es necesario realizar grabación, por ende, se les solicita de manera respetuosa mediante un consentimiento informado (ver Anexo1) el permiso para utilizar las grabaciones con uso confidencial en el tratamiento de la información.

Las instrucciones y normas de convivencia establecen lo siguiente:

- Las intervenciones deben realizarse con respeto.
- No se debe interrumpir a la persona que está hablando.
- Es importante mantener una escucha activa y prestar atención a las intervenciones, ya que todas son valiosas.
- La persona moderadora realizara preguntas abiertas, por lo que siéntase libre de responder lo que usted considere oportuno.
- Se debe mantener el orden en todo momento.
- Si surge alguna duda, se la puede hacer al entrevistador de manera inmediata

Cantidad y tipos de preguntas:

Las preguntas de la entrevista narrativa son abiertas para que la persona entrevistada pueda expresarse de manera libre, con respuestas extensas o sin limitante, a su vez son preguntas redactadas de manera clara y con lenguaje no técnico, permitiendo que la persona adulta mayor comprenda lo solicitado. La entrevista narrativa cuenta con 23 preguntas abiertas en las cuales la persona entrevistada puede expresarse abiertamente y de ser necesario puede realizar preguntas para una mejor comprensión. Las preguntas se dividen según la categoría tentativa de análisis, se dividen de la siguiente manera:

Tabla 9.

Categorías de análisis y cantidad de preguntas entrevista.

Categoría	Cantidad de Preguntas
Identificación emocional	7
Reconocimiento emocional	4
Estrategias de afrontamiento emocional	6
Reflexiones finales	3

Nota: La cantidad se distribuye por categoría.

Protocolo de la Entrevista Narrativa

Perfil de los participantes

Son personas adultas mayores con edades entre 65 a 75 años que viven en el cantón de Ciudad Quesada en San Carlos, de Alajuela. Cabe mencionar que las personas adultas mayores cuentan con diversas características individuales, psicosociales entre otras que hay que tomar en consideración en el momento de su elección, por ello, tomando en cuenta lo anterior se seleccionan personas que puedan ser partícipes de la entrevista narrativa tomando en consideración si padecen de algún tipo de enfermedad, discapacidad o alguna limitación medicamentosa que le impide desplazarse o por cambio climático como lluvia, entre otros aspectos que no limiten su participación.

Número de participantes.

Esta investigación se llevará a cabo en las comunidades Barrio los Ángeles y Coocique del distrito Quesada perteneciente al cantón de San Carlos de Alajuela, por ende, se va a tener una comunicación directa con las asociaciones de desarrollo para respetar el acceso a la comunidad, que quiere decir eso, solicitar permiso para ingresar a la comunidad y así crear una alianza con estas para que nos brinden ayuda con el acceso a las personas adultas mayores, por lo tanto, el número de participantes serán en total dos el fin es que las asociaciones seleccionen a la persona adulta mayor que vaya a ser partícipe (Náupas et al, 2013). Asimismo, presentarnos antes estas como estudiantes de Licenciatura de Orientación de la Universidad Nacional y acotar que deseamos aportar en la comunidad, las asociaciones seleccionadas por cercanía y acceso son las siguientes:

Tabla 10.

Asociaciones de desarrollo participantes y su contacto en entrevista.

Número	Asociación Integral	Contacto
1	Coocique	Contactado
2	Barrio los Ángeles	Contactado

Nota. El contacto será enviado por la Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad (DINADECO).

Duración

El tiempo de la entrevista narrativa se distribuye en un día, se realiza la entrevista a cada participante en distintas horas, esta tiene una duración de 1 hora aproximadamente. **(Ver cronograma de cronograma de estrategias y distribución de tiempos).**

Guía de preguntas

En la entrevista narrativa se le da espacio a la persona adulta mayor que se pueda expresar libremente según lo preguntado, la entrevista se realiza con preguntas según la categoría de análisis, para que el momento sea armonioso se realiza bajo la escucha activa, comunicación, respeto y confidencialidad, así mismo se le da la oportunidad de que si no comprende alguna pregunta, puede hacerlo saber y se le explica, la entrevista finaliza con unas preguntas de reflexiones finales y se deja un último espacio por si la persona adulta mayor desea comentar algo más relacionado a la entrevista.

A continuación, se desglosa la guía de preguntas conforme las categorías de análisis.

Sección 1: Identificación emocional.

1. ¿Podría expresar como se ha sentido emocionalmente en los últimos años?
2. ¿Qué emociones experimenta cuando recuerda sobre su vida y las experiencias que ha tenido?
3. ¿Cuáles emociones son las que más usted experimenta durante su vida diaria? (Posibles emociones: enojo, tristeza, alegría, sorpresa, etc.).
4. ¿Han cambiado sus emociones con el pasar de los años? ¿Como?
5. ¿Cómo se siente al pensar en su pasado, presente o futuro?
6. ¿Qué emociones experimenta cuando interactúa con su familia, amigos o personas cercanas a usted?
7. ¿Las emociones que menciona en la pregunta anterior han cambiado con el tiempo? ¿Cómo?

Sección 2: Reconocimiento emocional.

8. ¿Tiene alguna manera usted de darse cuenta cómo se siente diariamente? ¿Podría contar cuál es esa manera?
9. ¿Cuáles señales identifica en su cuerpo o en sus pensamientos que está experimentado una emoción específica? Es decir ¿Cómo sabe si está triste, enojado, etc.?
10. ¿Ha notado alguna diferencia en su capacidad para reconocer y entender sus emociones conforme han ido pasando los años? ¿Cómo ha afectado eso en su vida?

11. Tabla de reconocimiento emocional

Tabla 11.

Reconocimiento emocional desde formas básicas de expresión.

Formas básicas de expresión y reconocimiento emocional			
Emoción	Expresión	Reconoce	No reconoce
Alegría	Sonrisa, ojos entrecerrados.		
Tristeza	Ceño caído, labios hacia abajo, mirada hacia abajo.		
Enojo	Fruncir el ceño, labios apretados, mirada fija.		
Miedo	Ojos muy abiertos, cejas levantadas, mirada fija.		
Sorpresa	Cejas levantadas, ojos abiertos, boca abierta en forma oval.		
Asco	Nariz arrugada, labios levantados.		
Otra:			
Emoción	Tono de voz	Reconoce	No reconoce
Alegría	Tono más alto y rápido.		
Tristeza	Tono bajo y pausado.		
Enojo	Tono fuerte y áspero.		
Otra:			
Emoción	Lenguaje corporal.	Reconoce	No reconoce
Alegría	Posturas relajadas		
Enojo	Brazos cruzados o gestos bruscos		
Tristeza	Movimientos lentos o encorvados.		
Otra:			

Nota: La tabla contribuye en que las personas investigadoras logren visualizar en el momento de la entrevista si el colectivo participante reconoce o no reconoce sus emociones antes y durante el desarrollo de la entrevista.

Sección 3: Estrategias de afrontamiento.

12. ¿Cómo hace para en momentos difíciles o incómodos manejar sus emociones?
13. ¿Tiene una estrategia para lidiar con emociones como tristeza, soledad o estrés?
14. ¿Cómo ha influido sus experiencias que ha tenido a lo largo de su vida en las formas en que regula sus emociones?
15. ¿Podría compartir una historia de su vida en la que haya tenido que enfrentar situaciones emocionalmente desafiantes?
16. ¿Tiene usted alguna práctica o actividad que le sea útil para poder controlar sus emociones en momentos diversos?
17. ¿Narre cómo se ha adaptado a los cambios emocionales que tiene el envejecimiento?

Sección 4: Reflexiones finales.

18. Haciendo un recorrido de lo que usted ha experimentado durante su vida. ¿Qué ha aprendido acerca de manejar las emociones?
19. ¿Qué consejos le daría a otra persona más joven acerca de controlar las emociones?
20. ¿Hay algo más que desee compartir sobre su experiencia emocional en esta etapa de su vida?

Mensaje de cierre:

¡Muchas gracias por su participación! Se reitera que toda la información brindada es confidencial y es utilizada con fines académicos e investigativos. Asimismo, se agradece por el tiempo brindado y por este espacio ameno, de ser necesario se les volverá a contactar para obtener más información relacionada a la temática del estudio. Para dudas o consultas comuníquese a los siguientes contactos: jafet.mora.chavarria@est.una.ac.cr, daniela.lopez.castro@est.una.ac.cr

Anexos de la Entrevista Narrativa:**Anexo 1.****Carta de consentimiento.**

Universidad Nacional, Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo, Licenciatura en Orientación

Bach. Daniela López Castro

Bach. Jafet Darío Mora Chavarría.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

El propósito de este documento es informar a la persona participante en la entrevista narrativa acerca de su rol y el de la persona facilitadora, asimismo señalar que este estudio es realizado por estudiantes de Orientación de la Universidad Nacional, Costa Rica y será desarrollada por la persona estudiante-- _____ identificación número _____.

Su fin es generar información y evidencias que permitan comprender la regulación emocional en las personas adultas mayores en el distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela y con ello definir conclusiones y recomendaciones para favorecer un adecuado desarrollo que permita obtener información para presentar hallazgos acerca de la temática.

Si usted accede a participar, se le solicitará información con relación a diversos aspectos de su vida por lo que es importante recordar que las situaciones y detalles que se conversen durante la entrevista será de manejo absolutamente confidencial, finalmente se realizará una tesis donde se presentarán los hallazgos y resultados obtenidos a través los datos generados.

La participación es estrictamente voluntaria, si se le genera alguna duda acerca este proceso, puede hacer preguntas en cualquier momento, si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de comunicarlo o bien de no responder, asimismo, podrá retirarse del proceso en cualquier momento, sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Yo, _____, acepto participar de manera voluntaria en la entrevista narrativa de la investigación acerca de Regulación Emocional. Reitero que he sido informado (a) acerca de la finalidad del proceso. Reconozco que la información que genere en este proceso es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los señalados sin mi consentimiento. Conozco que puedo hacer preguntas en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno. Entiendo que una copia de este consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información acerca los resultados del proceso, cuando éste haya concluido y doy de mi permiso para que se utilicen las grabaciones solamente en los procesos académicos y de investigación en el momento de su publicación.

Nombre del
participante

Firma del
participante

Fecha

Apéndice D

Técnica Grupo Focal

Mensaje de presentación o encuadre

Bienvenidos y bienvenidas al grupo focal

Es un placer tenerlos por acá, cabe mencionar que su presencia es muy importante para nuestra investigación. La cual tiene como objetivo comprender la regulación emocional en las personas adultas mayores en el distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela. Por lo tanto, este estudio se enfoca en adultos mayores que residen en el Distrito de Quesada, donde se seleccionan personas adultas mayores con edades de 65 a 75 años de edad cumplidos, además, que sean personas adultas mayores con disponibilidad y no les limiten los cambios climáticos.

Nuestro grupo focal tiene como objetivo crear un espacio de generación de información acerca de la regulación emocional, es decir, conocer de las emociones. Por ende, es muy importante acotar que en este caso la información que se vaya a recabar y lo que se vaya a mencionar es estrictamente confidencial con fines académicos. Los resultados de nuestro estudio serán presentados ante ustedes mediante cada una de las asociaciones de desarrollo para presentar los hallazgos arrojados del estudio.

Esta fase es más que un proceso de obtención de información, si no, es un espacio donde se pretende conocer cada una de las experiencias de las personas participantes, en este caso, ustedes personas adultas mayores.

Para efectos de este grupo focal, es necesario grabar las sesiones, por ende, se les solicita de manera respetuosa mediante un consentimiento informado (ver anexo 1) el permiso para utilizar las grabaciones con uso confidencial en el tratamiento de la información.

El grupo focal se llevará a cabo en dos sesiones, la primera tiene una duración de una hora con veinticinco minutos y la segunda tiene un tiempo de duración una hora. Agradecemos su participación y colaboración en este grupo focal, esperamos sea de su agrado.

Instrucciones y normas de convivencia

1. Se solicita que las intervenciones sean de manera respetuosa, empática, tolerante, entre otras.
2. Por favor no interrumpir a la persona que está hablando.
3. Cada una de las intervenciones es importante, por ende, mantener una escucha activa y prestar atención a las demás personas.
4. El tiempo de intervención será brindado por la persona moderadora antes de iniciar cada estrategia.
5. Mantener el orden.
6. Si existe alguna duda por favor levantar la mano antes de iniciar con las estrategias.

Cantidad y tipos de preguntas.

Las preguntas que se plantearon en el grupo focal son abiertas de manera que permitan que la persona se exprese de manera libre, no limitante y que no sean respuestas cortas, además son preguntas con lenguaje claro, breve y no técnico. Este grupo focal cuenta con 19 preguntas abiertas no estructuradas, es decir, que de ser necesario se profundiza en la misma pregunta surgiendo otra pregunta, las preguntas se dividen según la categoría tentativa de análisis, se dividen de la siguiente manera:

Tabla 12.

Categorías de análisis y cantidad de preguntas del grupo focal.

Categoría	Cantidad de Preguntas
Identificación emocional	3 (se repiten en la estrategia)
Reconocimiento emocional	8
Estrategias de afrontamiento emocional	4

Nota. La cantidad se distribuye por categoría.

Protocolo del grupo de discusión

Perfil de los participantes

Son personas adultas mayores con edades entre 65 a 75 años que viven en el cantón de Ciudad Quesada en San Carlos, de Alajuela. Cabe mencionar que las personas adultas mayores cuentan con diversas características individuales, psicosociales y entre otras que hay que tomar en consideración en el momento de su elección, por ello, tomando en cuenta lo anterior se seleccionan personas que puedan ser partícipes del grupo focal tomando en consideración si padecen de algún tipo de enfermedad, discapacidad o alguna limitación medicamentosa que le impide desplazarse o por cambio climático como lluvia, entre otros aspectos que no limiten su participación.

Número de participantes.

Esta investigación se llevará a cabo en las comunidades Cedral, Dulce Nombre, Barrio Lourdes y San Roque distrito perteneciente al cantón de San Carlos de Alajuela, por ende, se va a tener una comunicación directa con las asociaciones de desarrollo para respetar el acceso a la comunidad, que quiere decir eso, solicitar permiso para ingresar a la comunidad y así crear una alianza con estas para que nos brinden ayuda con el acceso a las personas adultas mayores, por lo tanto, el número de participantes serán en total cuatro porque el fin es que las asociaciones seleccionen a la persona adulta mayor que vaya a ser partícipe (Náupás et al, 2013). Asimismo, presentarnos antes estas como estudiantes de Licenciatura de Orientación de la Universidad Nacional y acotar que deseamos aportar en la comunidad, las asociaciones seleccionadas por cercanía y acceso son las siguientes:

Tabla 13.

Asociaciones de desarrollo participantes y su contacto.

Número	Asociación Integral	Contacto
1	Dulce Nombre	Contactados
2	Cedral	Contactados
3	Barrio Lourdes	Contactados
4	San Roque	Contactados

Nota. El contacto será enviado por la Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad (DINADECO).

Duración

El tiempo del grupo focal se distribuye en dos días, el primer día se realiza una sesión de una hora con veinticinco segundos, mientras que en el día dos se realiza con un tiempo de una hora, es importante aludir que cada sesión cuenta con una pausa activa para las personas participantes. **(Ver cronograma de cronograma de estrategias y distribución de tiempos).**

Guía de preguntas

Este grupo focal es dinámico debido a que son personas adultas mayores, por ende, para que el momento sea más armonioso es indispensable crear estrategias que se acoplen a las características de estas personas y así generar un proceso de generación de información donde los y las participantes no se aburran, disfruten del momento y a su vez el proceso sea más ameno pensando en el bienestar físico de cada uno de ellos y ellas. A continuación, se desglosa la guía de grupo focal con sus respectivas estrategias y preguntas generadoras de información:

Grupo Focal**Identificación emocional.****Estrategia 1. Reviviendo experiencias.**

Descripción: Esta estrategia consiste en que se le presentará una imagen a las personas participantes en la cual visualizará una actividad en zona rural, seguido se le realizarán una serie de preguntas generadoras las cuales permiten que expresen sus emociones con relación a la imagen.

Imagen 1



Figura. 8. Imagen de persona cargando un cultivo

Posibles preguntas generadoras:

1. ¿Qué logran ver ustedes en la imagen?
2. ¿Qué representa para ustedes la imagen?
3. ¿Podrían ustedes definir la emoción que sintió en el momento de ver la imagen?

Tiempo de duración: 15 minutos

Imagen 2.



Figura. 9. Imagen de personas recogiendo café

Posibles preguntas generadoras:

1. ¿Qué logran ver ustedes en la imagen?
2. ¿Qué representa para ustedes la imagen?
3. ¿Podrían ustedes nombrar la emoción que sintió en el momento de ver la imagen?

Tiempo de duración: 15 minutos.

Reconocimiento emocional.

Estrategia 2. Pintando mis emociones.

Descripción: esta estrategia consiste en que se les brinda una hoja de papel con caritas de emociones donde las personas adultas mayores van a pintar cada una de las caritas reconociendo la emoción que están pintando, posterior a ello se realiza un conversatorio con preguntas generadoras acerca de las emociones que pintaron y cuales reconocen en su vida. Se pondrá música acorde a la persona adulta mayor de fondo para mayor dinamismo con las personas participantes.



Figura. 10. Imagen de caritas con emociones

Posibles preguntas generadoras:

4. ¿Cuáles emociones reconocieron al pintar las caritas?
5. ¿Podrían dar su opinión acerca de cómo se sintieron al pintar las caritas?
6. ¿Podrían describir en qué momentos de su vida han experimentado ese tipo de emociones?

Tiempo de duración: 10 minutos.

Estrategia 3. Hablemos de emociones.

Descripción: se le presenta a la persona adulta mayor un vídeo donde se visualiza una situación incómoda de una relación intergeneracional de un niño y una adulta mayor, su fin es que las personas participantes reconozcan sus emociones propias y las emociones de los demás en el vídeo, de tal manera en que se genere información mediante la discusión mediante preguntas generadoras.

Video:



Figura. 11. Imagen de vídeo caso

Fuente: <https://youtu.be/UwgaIprV6OA>

Tiempo de duración: 20 minutos.

Posibles preguntas generadoras:

7. ¿Cuáles emociones reconocen ustedes en las niñas?
8. ¿Qué emociones logran ustedes reconocer en las personas adultas mayores?
9. ¿Qué emociones experimentaron al ver el vídeo y cuál es su opinión al respecto?
10. En el momento de ver el vídeo ¿Cuáles emociones reconoce usted en las personas participantes que están viendo con usted el vídeo?

Estrategia 4: Circulo de dialogo.

Se procede a realizar las siguientes preguntas acerca del reconocimiento donde las personas participantes responderán según su conocimiento y entendimiento de las emociones, en el caso de ser necesario se hace una explicación más explícita de cada pregunta por las personas moderadoras, es decir, los investigadores.

11. Cuando ustedes experimentan la emoción de enojo, tristeza, miedo, entre otras; ¿logran identificar cuáles son las facciones de su rostro?
12. Cuando ustedes experimentan la emoción de enojo, tristeza, miedo, entre otras, ¿logran ustedes identificar cambios en su cuerpo. [Ejemplo: cuando ustedes están nerviosos

sienten dolor estomacal, cuando están enojados sienten que su temperatura y color del rostro cambia; entre otras].

13. Cuando ustedes se sienten triste, enojado, con miedo, entre otras; ¿Logran identificar los sentimientos que están experimentando?
14. En el momento de experimentar una emoción de manera intensa. ¿Logran ser conscientes de sus comportamientos o acciones en el presente?
15. Cuando ustedes se sienten muy enojados o enojadas. ¿Cómo es el tono de voz en el momento de comunicarse con los demás?

Estrategias de afrontamiento emocional.

Estrategia 5. Hablando de mí.

Descripción: Esta estrategia consiste en que la persona adulta mayor hará un recorrido de cómo era su vida, es decir, hacer una breve narrativa de su vida desde la infancia, adolescencia, adultez emergente, hasta la adultez tardía. Ante ello, se pretende que se puedan expresar de diversas maneras con el fin de conocer sus diversas culturas y experiencias. Luego, se les realiza una pregunta generadora donde las personas participantes tendrán que escribir las emociones que identifican y reconocen en su historia y así conocer cómo hicieron para gestionar sus emociones por medio de estrategias de afrontamiento.



Figura. 12. Imagen con nubes para grupo focal

Fuente: elaboración propia.

Posibles preguntas generadoras:

16. ¿Podrían mencionar alguna situación difícil que hayan vivido a lo largo de sus vidas y como las manejaron emocionalmente?
17. ¿Qué actividades conocen que le ayuden a relajarse o regular sus emociones cuando está pasando por un momento difícil?
18. ¿Acuden a alguien cuando necesitan apoyo emocional? ¿Porque esa persona?
19. ¿Cuáles espacios han existido en sus vidas que les ayuden a poder expresar sus emociones o distraerse?
20. ¿Han aprendido ustedes alguna estrategia para regular sus emociones?
21. ¿Realizan ustedes alguna actividad como por ejemplo rezar, caminar, bailar o escuchar música para sentirse mejor?
22. ¿Como consideran ustedes que influye la naturaleza o el entorno rural (campo) en su bienestar emocional y de qué manera?
23. ¿Cuál consejo le darían a una persona joven de cómo regular sus emociones en la vida?

Tiempo de duración: 50 minutos.

Cronograma de distribución.

Tabla 14.

Cronograma de distribución de estrategias y tiempos del día 1.

Elementos	Estrategias	Tiempo	Materias
Encuadre y consentimiento informado.		5min	
Presentación de adultos mayores.	Rompe hielo.	10 min	No aplica
Identificación emocional	Reviviendo experiencias	30 min	● Proyector ● Computadora ● Imágenes
Pausa activa de 5 min			
Reconocimiento emocional	Pintando mis emociones	10 min	● Lápices de color ● Hoja de papel con imágenes de emociones.
	Hablemos de emociones.	20 min	● Proyector ● Parlante ● Video
	Circulo dialogo	30 min	Guía de preguntas
Cierre	Conserva	5 min	No aplica
Tiempo total		1:55:000 min	

Tabla 15.

Cronograma de distribución de estrategias y tiempos del día 2.

Elementos	Estrategias	Tiempo	Materias
Encuadre y consentimiento informado.		5min	
Estrategias de afrontamiento emocional	Hablando de mí.	50 min	● Música fondo instrumental ● Parlante ● Lapiceros ● Hoja “Mis emociones”.
Nota: después participar 5 personas se hace una pausa activa de 5 min			
Cierre	Conserva	5 min	No aplica
Total, de tiempo		1:00:000	

Tabla 16.

Categorías de análisis y las preguntas que las miden.

Categorías de análisis	Preguntas de generación de información
Identificación emocional	1. ¿Qué logran ver ustedes en la imagen? 2. ¿Qué representa para ustedes la imagen? 3. ¿Podrían ustedes nombrar la emoción que sintió en el momento de ver la imagen?
Reconocimiento emocional.	1. ¿Cuáles emociones reconoció al pintar las caritas? 2. ¿Podrían dar su opinión acerca de cómo se sintieron al pintar las caritas? 3. ¿Podrían describir en qué momentos de su vida han experimentado ese tipo de emociones? 4. ¿Cuáles emociones reconocen ustedes en las niñas? 5. ¿Qué emociones logran ustedes reconocer en las personas adultas mayores? 6. ¿Qué emociones experimentaron al ver el vídeo y cuál es su opinión al respecto? 7. En el momento de ver el vídeo ¿Cuáles emociones reconoce usted en las personas participantes que están viendo con usted el vídeo? 8. Cuando usted experimenta la emoción de enojo, tristeza, miedo, entre otras; ¿logra identificar cuáles son las facciones de su rostro? 9. Cuando usted experimenta la emoción de enojo, tristeza, miedo, entre otras, ¿logra usted identificar cambios en su cuerpo. [Ejemplo: cuando usted está nervioso siente dolor estomacal, cuando está enojado siente que su temperatura y color del rostro cambia; entre otras].

10. Cuando usted se siente triste, enojado, con miedo, entre otras; ¿Logra identificar los sentimientos que está experimentando?
11. En el momento de experimentar una emoción de manera intensa. ¿Logra ser consciente de sus comportamientos o acciones en el presente?
4. Cuando usted se siente muy enojado o enojada. ¿Cómo es el tono de voz en el momento de comunicarse con los demás?

Estrategias de afrontamiento.

1. ¿Podría mencionar alguna situación difícil que haya vivido a lo largo de su vida y como la manejo emocionalmente?
2. ¿Qué actividades conocen que le ayuden a relajarse o regular sus emociones cuando está pasando por un momento difícil?
3. ¿Acuden a alguien cuando necesitan apoyo emocional? ¿Porque esa persona?
4. ¿Cuáles espacios han existido en su vida que le ayuden a poder expresar sus emociones o distraerse?
5. ¿Ha aprendido usted alguna estrategia para regular sus emociones?
6. ¿Realiza usted alguna actividad como por ejemplo rezar, caminar, bailar o escuchar música para sentirse mejor?
7. ¿Como considera usted que influye la naturaleza o el entorno rural (campo) en su bienestar emocional y de qué manera?
8. ¿Cuál consejo le daría a una persona joven de cómo regular sus emociones en la vida?

Nota. Las preguntas están asociadas a cada estrategia, por lo tanto, para comprensión se solicita ver las estrategias en la guía del grupo focal.

Mensaje de cierre (destinado a las personas participantes)

Se agradece su colaboración y participación a lo largo de la ejecución del grupo focal. Además, se reitera que toda la información brindada es confidencial y es utilizada con fines académicos e investigativos. Asimismo, se agradece por el tiempo brindado y por este espacio ameno, de ser necesario se les volverá a contactar para obtener más información relacionada a la temática del estudio. Para dudas o consultas comuníquese a los siguientes contactos: jafet.mora.chavarria@est.una.ac.cr, daniela.lopez.castro@est.una.ac.cr

Nos despedimos brindando un cordial saludo.

¡Hasta pronto!

Anexos del Grupo Focal:

Anexos 1.

Carta de consentimiento.

Universidad Nacional, Centro de Investigación y Docencia en Educación

División de Educación para el Trabajo, Licenciatura en Orientación

Bach. Daniela López Castro

Bach. Jafet Darío Mora Chavarría.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

El propósito de este documento es informar a la persona participante en grupo focal acerca de su rol y el de la persona facilitadora, asimismo señalar que este estudio es realizado por estudiantes de Orientación de la Universidad Nacional, Costa Rica y será desarrollada por la persona estudiante-- _____ identificación número _____.

Su fin es generar información y evidencias que permitan comprender la regulación emocional en las personas adultas mayores en el distrito de Ciudad Quesada en San Carlos de Alajuela y con ello definir conclusiones y recomendaciones para favorecer un adecuado desarrollo que permita obtener información para presentar hallazgos acerca de la temática.

Si usted accede a participar, se le solicitará información con relación a diversos aspectos de su vida por lo que es importante recordar que las situaciones y detalles que se conversen durante estas sesiones será de manejo absolutamente confidencial, finalmente se realizará una tesis donde se presentarán los hallazgos y resultados obtenidos a través los datos generados.

La participación es estrictamente voluntaria, si se le genera alguna duda acerca este proceso, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación levantando su mano, si alguna de las preguntas durante el grupo le parecen incómodas, tiene usted el derecho

de comunicarlo o bien de no responder, asimismo, podrá retirarse del proceso en cualquier momento, sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Yo, _____, acepto participar de manera voluntaria en el grupo focal de la investigación acerca de Regulación Emocional. Reitero que he sido informado (a) acerca de la finalidad del proceso. Reconozco que la información que genere en este proceso es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los señalados sin mi consentimiento. Conozco que puedo hacer preguntas en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno. Entiendo que una copia de este consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información acerca los resultados del proceso, cuando éste haya concluido y doy de mi permiso para que se utilicen las grabaciones solamente en los procesos académicos y de investigación en el momento de su publicación.

Nombre **del**
participante

Firma **del**
participante

Fecha

Apéndice E

Fotografías de la Técnica Grupo Focal

