

El envejecimiento activo y la inteligencia emocional en las personas mayores

Active aging and emotional intelligence in the elderly

M^a José Flores Tena*

Departamento Didáctica y Teoría de la Educación
Facultad de Formación del Profesorado
Universidad Autónoma de Madrid (España)
maria.flores@uam.es

M^a del Carmen Ortega Navas

Departamento de Teoría de la Educación y Pedagogía Social
Facultad de Educación
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) Madrid (España)
cortega@edu.uned.es

Carlos Sousa Reis

Faculdade de Psicologia e Ciências de la Educacao
Universidade Coimbra (Portugal)
creis@uc.pt

Resumen: El auge en la literatura científica de la inteligencia emocional como competencia fundamental en la mejora del éxito personal, profesional y social de las personas a cualquier edad es cada día mayor. El objetivo del presente estudio es potenciar el desarrollo de la competencia emocional en las personas mayores para promover hábitos saludables y la prevención de la dependencia desde la aproximación a la realidad. La muestra objeto de estudio estuvo conformada por 100 personas en un centro de día en Madrid en el distrito de Tetuán durante los meses de enero a abril de 2018. La metodología utilizada ha sido cuantitativa. Se creó un cuestionario *ad hoc*

Abstract: The rise in the scientific literature of emotional intelligence as a fundamental competence in improving the personal, professional and social success of people at any age is increasing every day. The objective of this study is to promote the development of emotional competence in older people to promote healthy habits and the prevention of dependence from the approach to the reality in which they live. The sample under study was made up of 100 people in a day center in Madrid in the district of Tetuán during the months of January to April 2018. The methodology used was quantitative. An *ad hoc* questionnaire

con el que se midieron aspectos específicos de la inteligencia relacionada con las emociones, tales como la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y el manejo emocional con el rendimiento en los programas de estimulación cognitiva en el que participaban los encuestados en dicho centro. El cuestionario constaba de un total de 28 preguntas con cuatro alternativas posibles de respuesta que medían cada una de las variables indicadas. Se pretendía que las personas implicadas en el estudio se percataran del grado de conocimiento que tenían sobre su inteligencia emocional de cara a mejorar su envejecimiento mediante la promoción de hábitos saludables. Entre los resultados obtenidos comprobamos que la inteligencia emocional mejora la calidad de vida de las personas mayores, obteniendo buenos resultados con relación al objetivo general planteado en el estudio.

Palabras clave: Autoestima, envejecimiento activo, inteligencia emocional, personas mayores.

was created to measure specific aspects of intelligence related to emotions, such as emotional perception, emotional facilitation, emotional comprehension and emotional management with performance in cognitive stimulation programs in which the respondents participated in said center. The questionnaire consisted of a total of 28 questions with four possible response alternatives that measured each of the indicated variables. It was intended that the people involved in the study be aware of the degree of knowledge they had about their emotional intelligence in order to improve their aging by promoting healthy habits. Among the results obtained, we found that emotional intelligence improves the quality of life of older people, obtaining good.

Keywords: Self-esteem, active aging, emotional intelligence, older people.

1. Introducción

La población está cada día más envejecida. La tendencia progresiva al envejecimiento de personas de mayores de ochenta años empieza a ser una realidad. Nos encontramos en la *era de la longevidad*. La mejora de la calidad de vida viene condicionada por el desarrollo de estilos de vida saludables que mejoren el rendimiento psicofísico de las personas adultas. De manera que la inteligencia emocional entendida como una competencia que ha tenido una amplia difusión en la segunda mitad de la década de los años noventa del siglo pasado, viene a contribuir a la mejora del conocimiento y manejo de las emociones que facilitan la mejora en la calidad de vida de las personas mayores, de su envejecimiento activo y a un mejor enfrentamiento en su toma de decisiones y relaciones interpersonales.

Reconocer las emociones nos ayuda a establecer relaciones interpersonales y solucionar posibles conflictos que puedan aparecer a lo largo de la vida. La inteligencia interpersonal e intrapersonal, es clave para el desarrollo socioafectivo de las personas y el desarrollo

de su inteligencia emocional. De hecho el desarrollo humano, conforme señala Soldevilla (2009, p. 21), es un “proceso abierto al aprendizaje y tiene lugar con la interacción con un medio social y culturalmente organizado donde la educación debe considerarse un factor central”.

Así mismo, la educación emocional va a contribuir al enriquecimiento del proceso de envejecimiento activo en cuanto a que esta mejora la calidad de vida, y las relaciones con los demás (Bisquerra, 2000).

Como señalábamos anteriormente, cada vez más en la sociedad actual conviven un mayor número de personas mayores, de modo que población está más envejecida, fruto de la reducción del número de nacimiento y de los avances médicos y sociales que han permitido tener una mayor esperanza de vida.

El envejecimiento es una realidad que va aumentando, exigiendo modificaciones en las políticas para responder las diferentes demandas. Cada etapa tiene unas vivencias específicas que la diferencia de las otras etapas vitales, para ello, es importante hacerles a las personas mayores partícipes en la comunidad y en la sociedad, de una manera más positiva, potenciando la adquisición de estrategias de inteligencia emocional como aspecto clave en un envejecimiento más activo y saludable que le permitan llevar una vida más satisfactoria.

En las próximas páginas presentamos una aproximación al envejecimiento activo y a la inteligencia emocional como ejes centrales de este trabajo. Continuaremos con el objeto de análisis del mismo sobre la mejora o no en el rendimiento en los programas de estimulación cognitiva en el que participaban las personas que acuden a un centro de día en el barrio de Tetuán de Madrid. Las variables estudiadas fueron como la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y el manejo emocional inciden en el rendimiento de los programas de estimulación cognitiva de las tareas realizadas por las personas mayores en el centro de día. Finalizamos presentando las conclusiones más relevantes de dicho estudio.

2. El envejecimiento activo

El término envejecimiento activo se acuñó en II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid (2002) y se definió como:

El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Más concretamente indica que es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les

proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia (OMS, 2002, p. 79).

De este modo se postulan los tres pilares básicos del envejecimiento activo: Participación, Salud y Seguridad. Así, uno de los ejes fundamentales de las políticas gerontológicas actuales radica precisamente en favorecer la participación e integración de las personas mayores en la comunidad como persona activa.

Basándonos en el Libro Blanco (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011), el envejecimiento es un proceso lento, en el que transcurre ya más de un tercio de nuestra vida y durante el que se debe garantizar a las personas mayores el derecho a gozar de oportunidades de formación, empleo y la participación en la vida familiar y social.

Se debe de hacer hincapié que este proceso de envejecimiento activo va a estar condicionado no solo por las actividades que se realicen –físicas, cognitivas o sociales– sino también por las circunstancias personales y contextuales del individuo y por su bagaje experiencial.

De hecho, envejecer es cambiar, es adaptarse a los cambios. Aunque se trata de una cuestión a la que se viene prestando mayor interés en las últimas décadas dada su importancia “hablar de salud en la persona mayor obliga a hacerlo desde la prevención” (Ribera, 2011, p. 228). De modo que, la prevención y la promoción de la salud contribuyen por un lado a mermar las posibilidades de que aparezcan enfermedades y, por otro, al deterioro que sufre el organismo con el paso del tiempo.

La inteligencia emocional aporta numerosos beneficios para la mejora de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales, la autoestima, la autonomía, la dependencia de las personas al mejorar y su capacidad de superación, entre otros.

Igualmente, Martínez (2006, p. 51) sostiene que envejecer bien es “envejecer activamente y esto implica fundamentalmente tres condiciones: “envejecer teniendo un rol social, envejecer con salud y envejecer con seguridad”. Sin embargo, señala que se trata de una cuestión a la que no se ha prestado hasta hace muy pocos años la importancia que realmente tiene.

Cabe destacar que: “El envejecimiento activo mejora la calidad de vida de los mayores [...]. Se trata de garantizar los derechos de los mayores y su independencia, de fomentar su participación en la sociedad, de reconocer sus habilidades y sus experiencias, y de eliminar los estereotipos negativos que la sociedad ha construido sobre ellos” (Flores, 2015 p. 70). Actualmente, “es de interés el concepto de envejecimiento activo, que es generalmente aceptado como un

proceso de adaptación a través del cual se logra un óptimo desarrollo físico, psicológico y social” (Rodríguez, 2013, p. 44).

En la siguiente Figura 1, se muestra como la capacidad funcional de cada persona va aumentando a lo largo de su vida, por la que se caracteriza el crecimiento y desarrollo del individuo. De manera que como se puede apreciar en dicha figura se observa que es en la etapa adulta cuando la persona sufre un estancamiento hasta que en la tercera edad decrece.

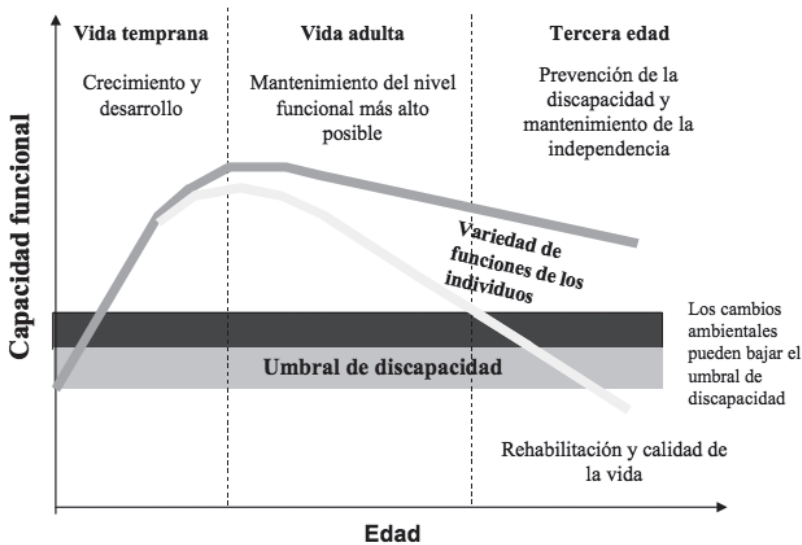


Figura 1. Mantenimiento de la capacidad funcional durante el ciclo vital.

Fuente: OMS/HPS, (2002). Recuperado de: http://www.who.int/ageing/publications/lifecourse/alc_lifecourse_training_es.pdf.

Conforme con los datos del Instituto Nacional de Estadística, en el año 2017, se registraron 8.764.204 personas mayores de 65 años siendo los octogenarios el grupo que más se ha acrecentado a lo largo de los años.

A nivel general conforme a los datos presentados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre la satisfacción en las relaciones personales (2013) el 36,5% de los mayores de 65 años tienen un índice alto de satisfacción en sus relaciones. De igual manera respecto a los indicadores de la calidad de vida en los sentimientos de felicidad reflejados en los datos estadísticos presentados por el INE (2013) se muestra que; las comunidades autónomas que han mostrado un porcentaje más alto de felicidad son; Ceuta y las Islas Baleares. Asturias

se encuentra en el puesto sexto del ranquin, con un 69,1%. Con relación al sexo los hombres manifiestan porcentajes más altos que las mujeres; 64,9% frente al 61,5%. Y el 35,3% de las personas mayores de 65 años muestran los índices altos en el nivel de felicidad: 62,2% se encuentran muy felices a menudo; el 35,3% algunas veces y el 2,5% nunca.

También, queremos destacar que uno de los rasgos característicos de la vejez es que está marcada por la jubilación que es uno de los hitos de la etapa adulta, y permite a los adultos disfrutar y usar su tiempo en actividades participativas relacionadas con el ocio, el tiempo libre o la formación permanente.

La participación social, como proceso que es, “nunca se concluye por tanto nunca debe darse por lograda o conseguida. La participación social siempre se puede mejorar” (Martínez, 2006, p. 61).

Además, queremos destacar en este momento que la participación es un compromiso personal. Para participar hay que querer, poder y saber.

Querer entendido como el motor, la motivación intrínseca o la meta que nos lleva a involucrarnos; poder, ejerciendo el derecho a dar visibilidad a un colectivo que es ocasionalmente relegado a un segundo o tercer plano y que, o no sabe o no tiene los recursos necesarios para poder participar. Y saber; utilizar las habilidades, recursos y los medios necesarios (Martínez, 2006, p. 61).

En definitiva, el envejecimiento activo es determinante no solo en el bienestar de las personas sino también en el resto de la población. Contribuye a la reducción de cargas económicas y sociales a la sociedad (gastos en salud y cuidados de larga duración, etc. en los presupuestos destinados a la atención socio-sanitaria) al prolongar la longevidad y mejora de la propia calidad de vida de las personas mayores mediante el fomento de estrategias de descenso en el declive funcional y discapacidad de las personas. Y es en ese ámbito donde la inteligencia emocional desempeña un papel clave.

3. Inteligencia emocional

Tradicionalmente la inteligencia ha estado ligada al éxito en la vida. Éste, en un principio se valoraba en función del cociente intelectual, utilizando instrumentos estandarizados de evaluación que exclusivamente tenían en cuenta las capacidades cognitivas y cuantificables del individuo.

En 1995 Gardner establecía ocho tipos de inteligencias: lingüística, matemática, musical, kinestésica-corporal, espacial, interpersonal e intrapersonal. Entendiendo que no existe una única e inmutable,

sino una diversidad que abre las potencialidades de cada individuo, mostrando mayores aptitudes en unas que en otras.

Daniel Goleman (1995), precisó la teoría de Gardner añadiendo una inteligencia más: la inteligencia emocional relacionada con las habilidades sociales. Así, la inteligencia emocional nos permite, por ejemplo:

Tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones o desarrollar lo que Aristóteles denominara la infrecuente capacidad de enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y correcto (Goleman, 1995, p. 29).

Las finalidades de la inteligencia emocional según Bisquerra (2011) son las siguientes:

- Conocer, identificar y etiquetar las emociones.
- Desarrollar la capacidad de autorregulación de las emociones
- Aumentar el umbral de tolerancia a la frustración.
- Aprender a identificar las emociones negativas y transformarlas en positivas.
- Fomentar la capacidad intrínseca de la motivación.

Cabe destacar que las personas emocionalmente inteligentes son aquellas personas que “poseen un equilibrio no solo intelectual sino también emocional, que tienen posibilidades para responder y enfrentarse a muy diversas situaciones y que a partir de estos hechos establecen mecanismos de aprendizaje que los llevan a mejores condiciones de vida” (Ortega, 2011, p. 111).

Además, como señala Pérez (2006) la persona que permanece activa envejece más positivamente.

Para Charles y Carstensen (2010), tanto las relaciones sociales como el bienestar emocional, se benefician de la experiencia. Es decir, la experiencia provee de habilidades de regulación emocional, dando prioridad a los aspectos significativos de la vida. Del mismo modo, según estos autores, a edades avanzadas, los recursos cognitivos también se despliegan de forma selectiva, con la existencia de un sesgo positivo en atención y memoria.

4. Estudio sobre envejecimiento activo e inteligencia emocional en un centro de día

El Centro de día está situado en el barrio de Tetuán de Madrid al que acuden aproximadamente 120 personas mayores diariamente y los fines de semana asisten la mitad de ellos.

Los servicios que ofrecen bienestar están enfocados a la mejora de los afectos para propiciar un envejecimiento activo y tener una vida saludable con habilidades sociales, mantenimiento físico: gimnasia, taichí, natación, rehabilitación menor, taller de espalda, prevención de caídas y bailes de salón.

El centro de día tiene programas de estimulación cognitiva. Se ha solicitado información a los encargados de impartirlos, en referencia en la consecución de dichos programas: Rendimiento bajo, normal, alto, sobresaliente.

4.1. Metodología

La metodología utilizada tiene un marcado carácter cuantitativo. Se empleó un cuestionario creado *ad hoc* con un total de 28 preguntas en el que se mediante variables relacionadas con la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y el manejo emocional con cuatro alternativas de respuesta: Nunca, alguna vez, muchas veces y siempre. Para el análisis de los datos se utilizó el programa informático estadístico –SPSS– versión 24.

4.2. Objetivos

El objetivo general es desarrollar la competencia emocional en las personas mayores. Este a su vez tiene unos objetivos específicos que se detallan a continuación.

Los objetivos específicos se corresponden con los siguientes:

- Promover hábitos saludables que ayuden al proceso de envejecimiento activo mediante programas de estimulación cognitiva.
- Prevenir la aparición de la dependencia.

4.3. Hipótesis

La hipótesis planteada en el estudio es que las personas mayores que tienen una mayor inteligencia emocional mejoran a través de los programas de estimulación cognitiva su rendimiento y envejecimiento activo.

4.4. Muestra

La muestra ha estado formada por 100 personas dependientes que asistes a un Centro de Día “Pamplona” en el distrito de Tetuán de Madrid. La edad de las personas se sitúa entre 60 a 85 años. El género

predominante ha sido el femenino 54%, frente al masculino representado por un 46%.

4.5. Resultados

Se realizó un análisis descriptivo de datos relacionados con la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y el manejo emocional y un análisis relacional mediante tablas de contingencia.

Con relación al análisis descriptivo de la variable independiente *Percepción emocional* los resultados demostraron que el 62% de los participantes en la encuesta saben detectar y reconocer las emociones de sus compañeros y familiares.

En el caso del análisis descriptivo de la variable independiente *Facilitación emocional* se comprobó que más de la mitad de los encuestados comparte sus emociones con los demás, en concreto el 60% y que la frecuencia de los adultos que nunca 'comparten' sus emociones es en realidad baja, solamente un 2%.

Los resultados obtenidos fruto del análisis descriptivo de la variable independiente *Comprensión emocional* nos han permitido concluir que un 58% de las personas adultas, encuestadas en este estudio comprenden siempre las emociones propias y las de sus compañeros/familiares, a la par que es capaz de atribuirles una relación causal. La menor frecuencia en la respuesta es de nunca 6%, seguido por la de alguna vez 12% y de un 24% muchas veces.

Por último, el análisis descriptivo de la variable independiente *Manejo emocional*, habilidad que podemos considerarla como *metacognitiva*, es usada e interiorizada por casi la mitad, en concreto, un 44%. La mayoría de los adultos encuestados en el estudio, no solo identifican, reconocen y comprenden las emociones si no que usan esa información para tomar decisiones y resolver los problemas que surgen de las interacciones interpersonales.

Con relación al análisis de la variable percepción emocional y el rendimiento en los programas de los programas de estimulación cognitiva impartidos para las personas mayores en el centro de día objeto de estudio, se aprecia que el rendimiento en términos cognitivos mejoró notablemente en la mayoría de las veces y siempre 35%, sobresaliente en un 26%, y que por el contrario, la mejoría fue baja en un 10% de los casos.

Tabla 1. Pruebas de chi- cuadrado de Pearson

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	25,907 ^a	9	,002
Razón de verosimilitud	23,276	9	,006
Asociación lineal por lineal	4,721	1	,030
N de casos válidos	50		

Si nos fijamos en el nivel de significación 0,2, vemos como éste es inferior al p valor establecido –0.05–, lo que nos lleva a establecer que sí hay diferencias significativas entre su rendimiento cognitivo y obtener una mayor o menor puntuación en la variable de percepción emocional. Se acepta la hipótesis planteada en el estudio.

Igualmente en el resto de análisis realizados de las variables cruzadas entre las variables independientes y el rendimiento en los programas de los programas de estimulación cognitiva nos han permitido en resumen concluir lo siguiente:

- La facilitación emocional con relación a la variable dependiente rendimiento demuestran que las personas que han participado en los programas de estimulación cognitiva tienen un rendimiento entre normal y alto en un 54%, lo que representa un poco más de la mitad. El rendimiento sobresaliente representa un 36% y tan solo 10% el rendimiento es bajo.
- Los resultados más significativos relacionados entre la comprensión emocional y el rendimiento nos señalan que el 45 % de los participantes en los programas de estimulación cognitiva presentan una comprensión emocional alta, una comprensión media de un 38%, y una comprensión baja en un 17% de los casos.
- El manejo emocional relacionado con el rendimiento muestran que el 54% de las personas que han participado en los programas de estimulación cognitiva tienen un manejo de emociones muy alto, el 34% dice que no muchas tienen herramientas necesarias para manejar las emociones y el 12% manifiesta que tienen dificultades para manejar sus emociones.

5. Conclusiones

Como señalábamos al comienzo del artículo la importancia de la inteligencia emocional es fundamental y está presente en cada etapa de la vida, siendo incluso más necesaria en las personas mayores.

Precisamente, uno de los objetivos prioritarios para la mejora de la calidad de vida es el estudio de las emociones en el envejecimiento, Pérez-Fuentes, Ruiz, Molero, Gázquez y Fernández, (2012) y Scheibe y Zacher (2013) entre otros.

El paso del tiempo, la experiencia ganada con el transcurrir de los años, las estrategias, las habilidades y las competencias emocionales adquiridas se van modificando. Cada día se hace más necesario educar a las personas mayores en el conocimiento de sus propias emociones y las de los demás. También, educarles en cómo canalizar y expresar las emociones de forma positiva con vistas a una mejor adaptación a las exigencias del medio externo e interno para el logro de un mejor y mayor bienestar, calidad de vida personal y relaciones más exitosas con los demás.

Queremos destacar y hacer hincapié, fruto de los resultados de este estudio, que el desarrollo de programas de estimulación cognitiva en las personas mayores es primordial para ayudarles a mejorar en el manejo de sus emociones y, en consecuencia en la mejora, como señalábamos anteriormente de su calidad de vida, en el arte de *saber vivir*, de relacionarse y aprender a seguir activos en esta etapa de la vida. Lo cual es fundamental para un envejecimiento activo que reduzca la dependencia y extienda la calidad, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas.

No queremos finalizar sin señalar, que aun siendo conscientes de que se van produciendo avances en esta línea, y a pesar de la sensibilización por el tema en una sociedad cada vez más envejecida, que aún queda mucho camino por recorrer. Así, entendemos que sería aconsejable que desde los propios centros de día se potenciarán o potenciasen más talleres de similares características centrados en la estimulación cognitiva con una vertiente emocional que ayudaran a mejorar la inteligencia emocional de las personas mayores. Además, consideramos que la importancia de estos talleres como recurso educativo tendría claramente finalidades preventivas, terapéuticas y rehabilitadoras.

A partir de los datos del estudio, concluimos que la mejora del rendimiento de las personas dependientes que acuden a programas de estimulación cognitiva, repercute en el desarrollo de hábitos de vida saludable, y en consecuencia un bienestar para envejecimiento activo.

En resumen, se trataría de educar y formar a las personas mayores en un mejor conocimiento, manejo, control y afrontamiento de las emociones para conseguir que éstas vivieran más años con una mejor calidad de vida, pero no solo en el propio proceso individual de envejecimiento, sino también el de aquellas personas con las que conviven y en última instancia con la sociedad en general.

Referencias

- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación. En Giró, J. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). Inteligencia Emocional: Implicaciones para la práctica en la educación en el tiempo libre. *El Artículo*, 14, 1-7.
- Charles, S. y Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. [versión electrónica]. *Annual Review of Psychology*, 61, 383. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>.
- Flores, M. J. (2015). *Ocio, animación sociocultural e intervención educativa en los centros municipales de mayores* (Tesis doctoral). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Heckman, A. y Blanchard-Fields, F. (2008) Emotion Regulation in Interpersonal Problems: The Role of Cognitive-Emotional Complexity, Emotion Regulation Goals, and Expressivity. *Psychology and Aging*, 23 (1), 39-51.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Instituto Nacional de Estadística (2013). *Figura sobre la satisfacción en las relaciones personales por CCAA*. Madrid: INE. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/ICV/Graficos/dim5/10/&file=522G2.px>.
- Instituto Nacional de Estadística (2017). *Figura de población personas mayores en Asturias por año y grupo de edad*. Madrid: INE. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/10/&file=02002.px>.
- Martínez, T. (2006). Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores, pp. 47-61. *Serie Documentos Técnicos de Política Social*, núm. 17. Oviedo: Gobierno del Principado de Asturias.
- Ministerio de Sanidad y Política Social e Igualdad. (2011). *Libro blanco: envejecimiento activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- OMS. Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 37, Suplemento 2: 74-105.
- Ortega, M. C. (2011). Educación emocional y salud. En Perea, R. (2011). *Educación para la salud y calidad de vida* (pp. 93-118). Madrid: Díaz de Santos.

- Pérez, G. (2006). *Intervención y desarrollo integral en personas mayores*. Madrid: Universitas.
- Pérez-Fuentes, M. C., Ruiz, B., Molero, M. M., Gázquez, J. J., y Fernández, M. (2012). Inteligencia emocional: estudio descriptivo en mayores. En M. C. Pérez-Fuentes y J. J. Gázquez (coords.), *Salud y envejecimiento. Un abordaje multidisciplinar de la demencia* (pp. 165-172). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Pérez, M. C., Gázquez, J. J., Mercader, I. y Molero, M. M. (2014). Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i.M20). *Psicothema*, 26 (4), 524-530.
- Ribera, J. M. (2011). Envejecer con buena salud. En P. Causapié, *et al. Envejecimiento activo. Libro blanco*, 225-263. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Rodríguez, G. (ed.) (2013). *Las personas mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social*. Madrid: Fundación Pílares.
- Scheibe, S. y Zacher, H. (2013). A lifespan perspective on emotion regulation, stress, and well-being in the workplace. En P. L. Perrewé, J. Halbesleben y C. C. Rosen (eds.), *Research in occupational stress and well-being* (pp. 163-193). Bingley, UK: Emerald.
- Soldevilla, A. (2009). *Emociónate: Programa de Educación Emocional*. Madrid: Pirámide.