



Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo Fin de Grado

Curso Académico 2018 / 2019

Convocatoria de Junio



Modalidad: Revisión Bibliográfica.

Título: Efectos de la vejez en la motivación y regulación emocional en mayores de 65 años.

Autor: Antonio Polo Villena

Tutora: María Antonia Parra Rizo.

Elche, 1 de junio de 2019.

## INDICE

Resumen.....	3
Contextualización.....	3
Regulación emocional en adultos mayores.....	4
Motivación y conducta.....	5
Objetivos.....	7
Procedimiento de revisión / Metodología.....	7
Tipos de revisión.....	7
Procedimiento y materiales.....	8
Criterios de inclusión y exclusión.....	8
Diagrama de flujo de cuatro fases.....	9
Listado de comprobación PRISMA.....	10
Revisión bibliográfica (artículos revisados).....	12
Discusión.....	19
Propuesta de intervención.....	20
Bibliografía.....	20

## Resumen

Se ha incrementado en la última década, los estudios que comparan los niveles de motivación y regulación emocional entre adultos mayores de 65 años y jóvenes. La mayoría de estudios anteriores asociaban a los adultos mayores, con menor motivación y declive emocional, causado por el deterioro biológico, pérdidas cognitivas y movilidad de la edad. El objetivo de este estudio es realizar una revisión bibliográfica, para conocer el estado y resultados de las investigaciones al respecto, realizando con este fin una búsqueda en diferentes bases de datos. Los resultados sugieren que no existen diferencias significativas, al comparar adultos mayores con jóvenes, en la regulación emocional y motivación. Y muestran que el deterioro cognitivo, puede llegar a incrementar el bienestar, cuando son controlados los problemas de salud. La información obtenida, sugiere también, que los adultos mayores presentan niveles más altos de motivación intrínseca y en afecto positivo, con un descenso del afecto negativo.

**Palabras clave:** regulación emocional, adultos mayores, motivación, deterioro cognitivo.

## Abstract

It has increased in the last decade, the studies that compare the levels of motivation and emotional regulation among adults over 65 and young people. The majority of previous studies associated older adults, with less motivation and emotional decline, caused by biological deterioration, cognitive losses and mobility of age. The objective of this study is to carry out a bibliographic review, to know the status and results of research in this regard, making a search in different databases for this purpose. The results suggest that there are no significant differences, when comparing older adults with young people, in emotional regulation and motivation. And they show that the cognitive deterioration, can get to increase the well-being, when the health problems are controlled. The information obtained also suggests that older adults have higher levels of intrinsic motivation and positive affect, with a decrease of the negative affected.

**Key words:** emotional regulation, older adults, motivation, cognitive deterioration.

### 1. Contextualización.

La edad es probablemente una de las variables más analizada en los estudios sobre las diferencias individuales, y que influye especialmente en la etapa del ser humano que se enfrenta a un deterioro físico, problemas de salud, deterioro cognitivo, pérdida de movilidad, vida social y mayor dependencia al final de la vida (Carstensen, 2006), y en consecuencia se asocia a una menor motivación dirigida a una meta, iniciativa social, así como a la falta de emociones o indiferencia en comparación a otros grupos de edad (Gurm y Grim 1983).

Sin embargo, otros estudios que han analizado la relación vejez y regulación emocional, muestran la existencia de mayor bienestar y satisfacción en adultos mayores sin patologías, que han definido como “paradoja del envejecimiento” porque en contra de lo esperado los adultos mayores presentan niveles altos de bienestar, y una creciente motivación para regular los estados emocionales (Blanchard-Fields, 2007). Un bienestar subjetivo que puede ser mayor, cuando es comparado con otros grupos de edad más jóvenes (Carstensen, Pasupathi, Mayr y Nesselrode, 2000). Una paradoja de la vejez, que según autores como Carstensen y Charles (2007), reside en que se produce un deterioro físico y cognitivo, que incrementa el bienestar psicológico, cuando los problemas de salud asociados a la vejez son controlados (Márquez, 2008).

La regulación emocional y en la motivación son factores que condicionan en cualquier grupo de edad, el aprendizaje adquirido, la recompensa, el valor, la toma de decisiones y el control cognitivo. La motivación puede analizarse desde el proceso de su generación, mantenimiento y de su regulación. Y aunque son diversos los factores que condicionan el bienestar en los adultos mayores de 65 años, conocer los efectos en la motivación y regulación emocional, puede contribuir a la mejora personal y social de este grupo de edad.

#### *Regulación emocional en adultos mayores*

La emoción regula el comportamiento, genera motivación y desempeña un papel esencial en los pensamientos y comportamientos de las personas (Reig, 2000) y motivacionales se relacionan directamente con el bienestar de las personas. Y aunque cada vez se encuentra menos evidencia de un declive emocional en la vejez y motivación, hay estudios que muestran resultados contradictorios cuando comparan a jóvenes y adultos mayores.

Según diversas investigaciones, el bienestar en adultos mayores, se asocia con una expectativa de tiempo más reducida debido a la vejez, y la necesidad de realizar objetivos y experimentar emociones de forma distinta (Lombardo, 2013). Diferencias mostradas en regulación emocional de los adultos mayores, y en la aplicación de estrategias más efectivas de adaptación, reestructuración cognitiva y capacidad de resolución de problemas.

Hay evidencia científica que muestra que, con el incremento de la edad, se produce un incremento de la regulación emocional, definida como la capacidad de mantener el afecto positivo y el negativo con el incremento de la edad. Los adultos mayores presentan mejor manipulación y distanciamiento de las situaciones conflictivas, y una mayor capacidad de revalorización positiva (Carstensen, Fung & Charles, 2003) con un mantenimiento del afecto positivo y descenso del negativo. Diferentes estudios no han mostrado evidencia de diferencias en la variable edad en la memoria emocional (Murphy & Isaacowitz, 2008), aunque como indica Johnson (2009) el procesamiento selectivo puede beneficiar el bienestar e influir en las emociones positivas y la motivación de las personas.

Para otros autores el aislamiento social que caracteriza a este grupo de edad, puede conllevar una disminución de la calidad de vida, pero paradójicamente a un incremento de la felicidad subjetiva (Inga o Vara, 2006). Para otros autores como Labouvie-Vief (2003) la disminución de las capacidades cognitivas asociadas a la edad, se relaciona con los cambios emocionales y motivacionales. En línea la teoría del control de la duración de la vida, indica que disminuye la capacidad para alcanzar sus objetivos de desarrollo (Heckhausen & Schulz, 1995).

Una regulación emocional y motivacional, que se relaciona con la calidad de vida en la vejez, y el funcionamiento intelectual (Segura, Aguilar, y Lorenzo, 2011), y que posibilita un envejecimiento activo, definido como el proceso de aprovechar el bienestar durante toda la vida, con objeto de extender la calidad, productividad y esperanza de la vida en edades avanzadas (OMS, 2002).

En el control y la regulación emocional intervienen diversos estratos cerebrales, produciendo respuestas que pueden ser motivadas para alcanzar una meta. Conocer si las estructuras y funciones mentales relacionadas con la regulación emocional y la motivación, se mantienen en cualquier etapa del ciclo vital humano, es relevante para cualquier disciplina científica, y especialmente en aquellas que aplican los principios de la biología en el comportamiento humano.

### *Motivación y conducta*

Las emociones conforman procesos complejos que integran aspectos fisiológicos, comportamentales y subjetivos (Gross & Thompson, 2007). Y forman parte de la función psicológica básica, pero también se encuentra la motivación y la cognición. Una motivación como constructo complejo, cuya definición varía según la disciplina científica que la describa, pero a efectos de esta revisión, se considera motivación a un proceso complejo que causa la conducta, en la que intervienen diversas variables biológicas, pero también adquiridas, que determinan la activación hacia un objetivo y que persista en alcanzarlo (Bisquerra, 2000).

Una motivación cuya evolución histórica ha estado relacionada con varias teorías, y con diferentes aspectos como la conducta motora, instinto e impulsos, que dio paso a las teorías cognitivas de la motivación, y que, en las últimas décadas, es estudiada por disciplinas científicas que han posibilitado un mayor conocimiento como la neurociencia, psicobiología, neurología, etc. contribuyendo al estudio biológico y funcional del cerebro en la conducta humana.

Para diversas disciplinas científicas como la psicobiología, la motivación puede ser estudiada como proceso mental y conductual, considerados como procesos biológicos. En este sentido, también se pregunta de la existencia de una diferencia motivacional cuando analizamos la variable edad, especialmente cuando se compara la variabilidad que presentan diferentes personas de forma conductual, ante una misma situación estimular interna o externa.

En relación a la motivación, es relevante su relación con la recompensa, así como la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca. La primera refiere a que la persona activa y realiza una conducta porque lo desea, y la pone en marcha cuando la considera oportuno (Ajello, 2003), y la motivación extrínseca está causada por factores externos o con fines instrumentales (Santrock, 2002). Las teorías de la motivación intrínseca y el interés postulan que las personas están motivadas intrínsecamente para participar persistentemente en la actividad cuando experimentan placer y disfrute (Csikszentmihalyi, 2000), y en este sentido la edad y experiencia pueden constituir un refuerzo que mantiene emociones que promueven la conducta motivada.

Las funciones motivacionales son de gran importancia para guiar una conducta, dando la emoción lugar a una conducta motivada, y en consecuencia la motivación sirve de función para alcanzar un determinado objetivo (Chóliz, 2005). Debido a que las metas y objetivos de las personas mayores cambian, se relaciona en muchos casos con una pérdida motivacional y falta de entusiasmo en sus comportamientos.

Al comparar las diferencias en motivación y emoción entre adultos mayores con jóvenes, se ha justificado históricamente diferencias por los cambios biológicos, psicológicos y sociales de este grupo de edad, y mantenidas por estereotipos negativos que ha contribuido la creencia de una aceptación pasiva de las consecuencias de la vejez (Levy, 2003), así como una menor respuesta emocional, cuya expresión puede ir disminuyendo a lo largo de la vida.

Estudios realizados por Carstensen et al. (2006), argumentan que la percepción del tiempo de vida, se asocia con la selección y persecución de objetivos y metas, y en consecuencia al nivel de motivación en la vejez, porque se enfrenta a una perspectiva temporal limitada.

Sin embargo, hay diferencias significativas mostradas en diversos estudios de la motivación intrínseca y extrínseca en todo el ciclo vital (Lepper, Corpus, & Iyengar, 2005). Y especialmente en las últimas décadas, con investigaciones que rebaten las creencias de una menor motivación en adultos mayores, causadas principalmente por el deterioro corporal, pérdidas cognitivas y movilidad. Para otros autores como Turner y Stets (2005), estará condicionada tanto por el funcionamiento biológico como por factores sociales, contexto cultural y experiencia de las personas

No obstante, estudios realizados por Finegold, Mohrman y Spreitzer (2002) muestran que no hay diferencias significativas entre la edad y la motivación intrínseca a lo largo de la vida, y más recientes, como los de Kooij et al. (2011) sugieren que la motivación intrínseca se incrementa mientras disminuye la extrínseca, aunque puede variar de acuerdo a factores culturales y sociales.

Para Schiebe y Cartensen (2010), la mayoría de los adultos mayores tienen elevados niveles de bienestar afectivo y regulación emocional, así como motivación, al menos para establecer metas y objetivos a corto plazo. De acuerdo con Palmero, Fernández-Abascal, Martínez y Chóliz (2002), el envejecimiento no debe de suponer una disminución de la motivación, ya que los individuos de este grupo de edad, pueden tener una conducta motivada, decidir su meta, mantener sus esfuerzos y verificar su proximidad de forma similar a otros grupos de edad. Estudios realizados por Beck (2000) indica que el envejecimiento activo, no está asociado a una disminución de la motivación al realizar actividades, recibiendo diversos beneficios psicológicos y sociales.

Las variaciones en la motivación y la regulación emocional en el envejecimiento, según los procesos biológicos y comportamentales, es condicionada también de forma relevante por el factor psicológico. Una fuerte motivación determinará la sustitución de una habilidad comportamental, en ausencia del sustrato que lo posibilitó en una etapa determinada (Fernández-Ballesteros, 2010).

Ideas que son contrarrestadas por una creciente motivación, para regular su control emocional y competencia para realizarlo (Blanchard-Fields, 2007), que sugieren que en la vejez mayores existe estrategias de control secundarios para adaptarse mejor a las situaciones y que, debido al *sesgo de positividad*, las personas mayores utilizan un proceso selectivo respecto a las emociones (Márquez, 2008). En este sentido desde un enfoque neurocognitivo, el deterioro de diversas áreas cerebrales produce diferencias a nivel afectivo/emocional a medida que se incrementa la edad (García, Fusari y Ellgring, 2008) que facilitan mayores niveles de adaptación, pero disminuyen las funciones motivacionales.

El comportamiento emocional mejora a través del aprendizaje y la práctica de por vida, indicado numerosos estudios, que los adultos mayores pueden controlar mejor sus emociones debido probablemente a un mayor control cognitivo (Ochsner y Gross, 2005). Debido a una estrategia de afrontamiento muy eficaz para modular la motivación.

En otros grupos de edad más jóvenes, existe mayor tendencia al control externo, mientras que en las personas mayores se guían más por procesos de autorregulación (Lang y Carstensen, 2002). Y en los casos que se produce una mejora del efecto emocional durante la etapa adulta, es un causada por el deterioro cognitivo de determinadas áreas cerebrales o desaceleración, que puede perjudicar de forma selectiva a los estímulos negativos, y constituir un factor de protección del bienestar en adultos mayores.

La literatura científica y los resultados aportados en diversos estudios, muestran diferencias en los resultados obtenidos sobre la motivación y la emoción en adultos mayores. Atribuyendo unos, una mayor motivación y competencia emocional, mientras que otros estudios siguen las ideas que relacionan el deterioro en la vejez con menor regulación emocional y motivación, asociándolos a las pérdidas que conlleva el envejecimiento.

### *Objetivos*

Debido a la diversidad de estudios y variedad de resultados existentes, el objetivo del presente estudio, es realizar una revisión bibliográfica sistemática que pueda aportar información de los niveles de motivación y regulación emocional en adultos mayores de 65 años, y mostrar si existen diferencias significativas con otros grupos de edad.

### **Procedimiento de revisión (metodología).**

#### *Tipo de revisión*

En la elaboración de esta investigación se utiliza la revisión bibliográfica sistemática, que incluye todo tipos de estudios científicos, para responder a la pregunta y objetivo formulado, y extraer conclusiones (Mazurek y Fineout-Overholt, 2011). Esta revisión, se ha realizado siguiendo la metodología PRISMA y sus directrices (Moher et al., 2009; Urrútia y Bonfill, 2013), facilitada en la guía docente. Este tipo de investigación secundaria consiste en la búsqueda, localización y análisis e integración del conocimiento existente referente al objetivo de estudios. Debido a que hay escasa homogeneidad de variables e instrumentos de estudio utilizados (Sánchez-Meca y Botella, 2010), con objeto de recoger y analizar de forma objetiva y sistemática la información científica sobre la relación motivación y emoción en adultos mayores, se realiza una propuesta

de intervención que permita aportar una mayor comprensión de las evidencias científicas sobre el objeto de estudio.

#### *Procedimiento y materiales*

Para la búsqueda de información se han utilizado las siguientes bases de datos y buscadores: PubPsych, ScienceDirect, Scopus, Dialnet, Scielo, Redalyc, Rebiun, Pubmed, APA PsycNET y Web of Science.

Se aportarán las tablas con los resultados de búsqueda, y el número de resultados obtenidos con los buscadores de búsqueda. Para concretar el contenido de la búsqueda se utiliza operadores booleanos "AND", "OR", "NOT", que permiten establecer relaciones lógicas entre los términos de la ecuación de búsqueda. Se utiliza Búsqueda avanzada y/o Añadir filtros en los buscadores que disponían para precisar las búsquedas.

#### *Criterios de inclusión y exclusión*

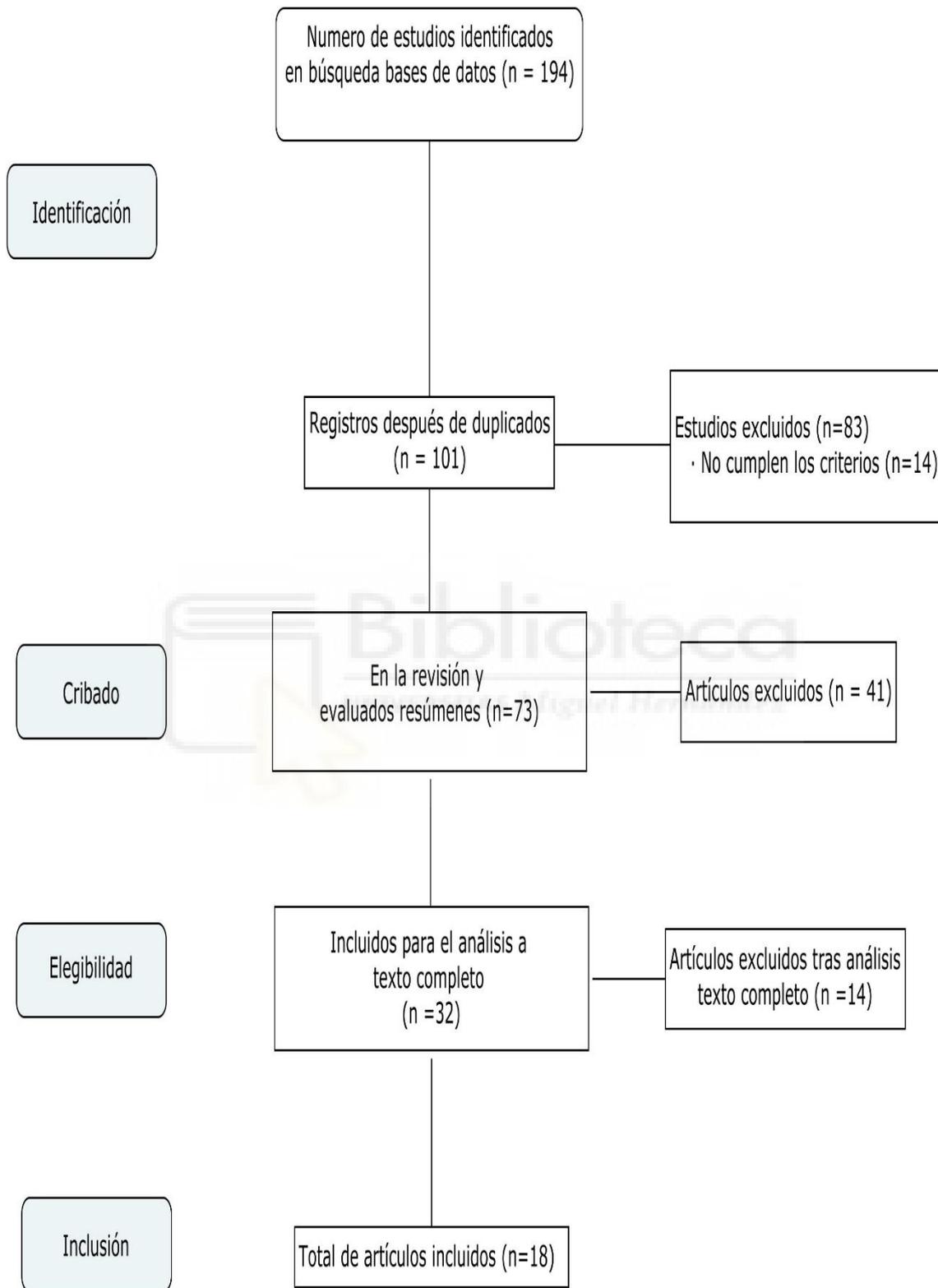
Se tienen en cuenta los estudios que hayan sido publicados en el periodo 2002 a 2019, que estuvieran en el idioma español o inglés, y que dispusieran del contenido y estudio similares. La búsqueda se realizó usando las siguientes palabras claves en español e inglés "emociones y adultos mayores", "motivación en adultos mayores", "vejez activa y motivación", "bienestar en adultos mayores", "funciones ejecutivas y motivación en la vejez" y "regulación emocional en la vejez".

Como criterios de exclusión todas las publicaciones anteriores al año 2002, y aquellos artículos en los que no se hacían referencia expresa a las palabras claves del estudio. También todos los artículos que no provinieran de fuentes primarias como, guías didácticas, artículos periodísticos, etc.

Se obtuvo un total de 315 artículos, cuyo proceso de búsqueda y de exclusión se muestra en el diagrama de flujo.

Con objeto de determinar el nivel de calidad del estudio analizado, y proporcionar mayor validez y fiabilidad de la revisión sistemática, se utiliza la lista de comprobación PRISMA, escala de valoración compuesta de 27 ítems.

Diagrama de flujo de 4 fases del proceso de búsqueda de la revisión sistemática.



*PRISMA. Lista de comprobación de los ítems en publicaciones de revisión bibliográfica de tipo sistemático.*

	Ítem	Lista de comprobación	En página
<b>Título</b>	1	Identificar la publicación como revisión sistémica	1
<b>Resumen</b>	2	Indicar un resumen estructurado que incluya, objetivos; criterios de elegibilidad de los estudios, evaluación de los estudios y métodos de síntesis; resultados y conclusiones de los hallazgos principales.	3
<b>Introducción</b>			
Justificación	3	Describir la justificación de la revisión en el contexto de lo que ya se conoce sobre el tema.	4
Objetivos	4	Plantear de forma explícita las preguntas que se desea responder.	9
<b>Métodos</b>			
Protocolo y registro	5	Indicar si existe un protocolo de revisión al se pueda acceder y, si está disponible, la información sobre el registro, incluyendo su número de registro.	9
Criterios de elegibilidad	6	Especificar las características de los estudios, utilizadas como criterios de elegibilidad y su justificación	9
Fuentes de información	7	Describir todas las fuentes de información en la búsqueda.	10
Búsqueda	8	Presentar la estrategia completa de búsqueda de tal forma que pueda ser reproducible.	9
Selección de los estudios	9	Especificar el proceso de selección de los estudios.	11
Proceso de recopilación de datos	10	Describir los métodos para la extracción de datos de las publicaciones, y cualquier proceso para obtener y confirmar datos por parte de los investigadores.	
Lista de datos	11	Listar y definir todas las variables para las que se buscaron datos, y cualquier simplificación que se hayan hecho.	10
Riesgo de sesgo en los estudios individuales	12	Describir los métodos utilizados para evaluar el riesgo de sesgo en los estudios individuales, y cómo esta información se ha utilizado en la síntesis de datos.	
Medidas de resumen	13	Especificar las principales medidas de resumen.	10
Síntesis de resultados	14	Describir los métodos para manejar los datos y combinar resultados de los estudios, si se hiciera.	

Riesgo de sesgo entre los estudios	15	Especificar cualquier evaluación del riesgo de sesgo que pueda afectar la evidencia acumulativa.	
Análisis adicionales	16	Describir los métodos adicionales de análisis, si se hiciera.	
<b>Resultados</b>			
Selección de estudios	17	Facilitar el número de estudios cribados, evaluados para su elegibilidad e incluidos en la revisión, y detallar las razones para su exclusión en cada etapa idealmente mediante un diagrama de flujo.	14
Características de los estudios	18	Para cada estudio presentar las características para las que se extrajeron los datos, y proporcionar las citas bibliográficas.	14
Riesgo de sesgo en los estudios	19	Presentar datos sobre el riesgo de sesgo en cada estudio y, si está disponible, cualquier evaluación del sesgo en los resultados.	11
Resultados de los estudios individuales	20	Para cada resultado considerado para cada estudio, presentar: a) el dato resumen para cada grupo de intervención y b) la estimación del efecto con su intervalo de confianza, idealmente de forma gráfica mediante un diagrama de bosque (forest plot).	14
Síntesis de los resultados	21	Presentar resultados de todos los metaanálisis, con intervalos de confianza y las medidas de consistencia.	
Riesgo de sesgo entre los estudios	22	Presentar los resultados de cualquier evaluación del riesgo de sesgo entre los estudios.	
Análisis adicionales	23	Facilitar los resultados de cualquier análisis adicional, en el caso de que se hayan realizado.	
<b>Discusión</b>			
Resumen de la evidencia	24	Resumir los hallazgos principales, y que consideren por su relevancia clave.	21
Limitaciones	25	Discutir las limitaciones de los estudios y de la revisión.	22
Conclusiones	26	Proporcionar una interpretación general de los resultados en el contexto de otras evidencias así como las implicaciones para la futura investigación.	22
<b>Financiación</b>			
Financiación	27	Describir las fuentes de financiación de la revisión sistemática y otro tipo de apoyos. <i>(no procede en este caso).</i>	

## Revisión bibliográfica (Artículos revisados)

Autor (es)	Título	Muestra	Objetivo	Método de estudio	Resultados
Vallet et al. (2018).	Motivation as a mediator of the relation between cognitive reserve and cognitive performance.	Formada por 506 adultos mayores	Analizar si la reserva cognitiva (RC) ayuda al incremento de la motivación para un mayor afrontamiento en situaciones	Varios cuestionarios, autoadministrados, una entrevista personal, con prueba de rendimiento cognitivo. Algunas de las variables utilizadas han sido salud física y mental, personalidad, autonomía de los sujetos y sociodemografía.	Los resultados apoyaron la hipótesis en el caso de percepción. Capacidad, que medió parcialmente el vínculo entre la RC y el rendimiento cognitivo, pero, no con la motivación intrínseca.
Sancho, Blasco, Martínez-Mir, y Palmero (2002).	Análisis de la motivación para el estudio en adultos mayores	Muestra formada por 96 sujetos que participaron en el estudio. El 2% son menores de 55 años, el 55% entre 50 y 59 años, el 38% entre 60 y 69 años, y el 4% entre 70 y 79 años.	Determinar la influencia de variables sociodemográficas, entre las que destacan; sexo, edad, estudios previos, etc., en el nivel de motivación para el interés y seguimiento en estudios universitarios.	Se utilizó un cuestionario, al que hemos denominado E.M.E. (Escala de motivación en envejecentes). Se realizó un estudio correlacional teniendo en cuenta la motivación como los ítems que componen el cuestionario.	La motivación no se altera por el simple hecho de envejecer. Las mujeres presentan mayores niveles para el estudio que los hombres, aunque las diferencias no son significativas.
Hess, Germain Swaim y Osowski (2009).	Aging and Selective Engagement: The Moderating Impact of Motivation on Older Adults' Resource Utilization	Muestra compuesta por 3 grupos por rangos de edad. Un total de 85 mujeres y 63 hombres, con un rango de edad de 10 a 82 años en dos estudios experimentales.	Comprobar el impacto de la motivación en una tarea cognitiva social. Se prueba que el envejecimiento se asocia con un aumento en la participación selectiva de los recursos cognitivos en apoyo del rendimiento.	Estudio experimental, realizaron como estadístico dos ANOVA para comparar varios factores que se pretende medir.	Muestran una mayor selectividad en el compromiso de los recursos cognitivos, generando efectos motivacionales, que en situaciones de edad adulta no patológica, no presenta diferencias significativas con otros grupos de edad.

Cuenca (2011).	Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico.	Muestra formada por 14 coordinadores, 28 profesores y 165 alumnos.	Conocer los niveles de aprendizaje y motivación en la educación de las personas mayores, atendiendo a sus necesidades, intereses y expectativas.	Estudio descriptivo que realiza una investigación evaluativa de programas, y análisis de datos cualitativo y cuantitativo.	Indican una mayor motivación intrínseca en los adultos mayores que los jóvenes. Los niveles de satisfacción personal que se relacionan con la motivación son altos. Mostrando conducta y actividades colaborativas con mejoras cognitivas significativas.
León (2014).	Emociones en la Vejez: Diferencias Asociadas a la Edad.	Formada por 202 estudiantes de la UAM, de dos grupos de edad: jóvenes y mayores.	Comparar con distintos parámetros el funcionamiento emocional entre jóvenes y mayores.	Análisis no experimental de corte transversal y de tipo correlacional. Utilizando autoinformes retroactivos de la emoción (AS y PANAS)	Muestran más afectos negativos en la juventud que en la vejez. Hay un cambio motivacional que se genera con la edad. Hay un menor reconocimiento emocional relacionado con el declive cognitivo. Y ocurrencia de emociones positivas mayor en adultos mayores.
Ennis, Hess y Smith. (2013).	The impact of age and motivation on cognitive effort: implications for cognitive engagement in older adulthood.	Muestra formada por 116 sujetos, con 2 grupos: jóvenes (20-40 años) y mayores (64 a 85 años).	Examinar las diferencias de edad en el esfuerzo de operaciones cognitivas básicas, en el logro de un objetivo y cómo los requisitos están relacionados con la motivación intrínseca	Análisis paramétrico, utilizando el análisis de varianza (ANOVA) en cada una de las cuestiones del cuestionario utilizado de actitud.	Los resultados indican que el costo de la actividad cognitiva aumenta con la edad en la edad adulta, y que influyen en la disposición y motivación al participar en actividades cognitivas exigentes. También

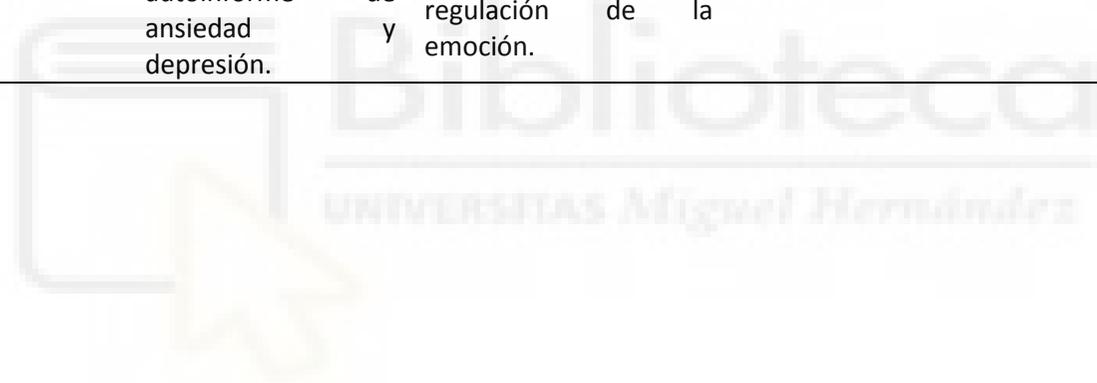
			asociada con el disfrute y satisfacción.		menores niveles de motivación intrínseca.
Marcos, Orquín, Belando y Moreno (2014).	Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico.	Integrada por 237 practicantes, con edades comprendidas entre 65 y 85 años (M = 74.51, DT = 8.04)	Comprobar valoración del comportamiento autónomo, necesidades psicológicas e índice de autodeterminación sobre motivos de la práctica deportiva.	Análisis estadísticos descriptivos y correlaciones de todas las variables analizadas con el modelo de regresión lineal múltiple.	Mayores niveles de motivación autodeterminada, satisfacción de necesidades psicológicas que incrementan la motivación intrínseca y mejora del bienestar en adultos mayores.
Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio, y Losada (2008).	Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad.	Muestra formada por 160 personas pertenecientes a tres grupos distintos de edad: jóvenes, mediana edad y mayores.	Analizar las diferencias de la edad en variables relacionadas con la experiencia emocional, y la regulación emocional.	Análisis experimental de tipo descriptivo, evaluando la regulación emocional, bienestar emocional e intensidad emocional.	Indican que las personas mayores presentan un menor nivel de satisfacción e intensidad emocional positiva que las jóvenes. Mayor puntuación en control emocional percibido, moderación del afecto positivo, madurez emocional y supresión emocional.
Heather, Urry, y Gross (2010).	Emotion regulation in older age	Estudio de revisión bibliográfica.	Comprender los factores que influyen en los altos niveles de los adultos mayores.	Investigación cualitativa que realiza el método documental que genera respuesta del objetivo o pregunta del estudio con recursos o documentos disponibles.	Los adultos mayores muestran mayores niveles de bienestar que los jóvenes, debido a que presentan una mejor regulación de las emociones. También mayor bienestar al seleccionar y

<p>Isaacowitz, Livingstone, Richard y Seif El-Nasr (2018).</p>	<p>Envejecimiento y atención al contenido emocional auto-seleccionado: una aplicación móvil para el estudio de la regulación de las emociones en la edad adulta.</p>	<p>Muestra compuesta por 150 sujetos en 3 grupos de edad: jóvenes, mediana edad y adultos mayores.</p>	<p>Comprobar la similitud o diferencia con seguimiento ocular móvil en la selección de estímulos emocionales en las diferentes edades, después de una inducción negativa del estado de ánimo.</p>	<p>Estudio experimental de tipo correlacional.</p>	<p>optimizar los procesos emocionales compensado los cambios internos y externos.</p> <p>Los resultados indican mayores similitudes que diferencias entre los distintos grupos de participantes en la regulación emocional cuando interactúan que cuando se analizan de forma aislada.</p>
<p>Scheibe, y Carstensen (2010).</p>	<p>Envejecimiento emocional: hallazgos recientes y tendencias futuras.</p>	<p>Descripción de la literatura sobre el procesamiento emocional y regulación emocional.</p>	<p>Analizar cambios relacionados con la edad en la motivación emocional y la competencia para las trayectorias de afecto positivo.</p>	<p>Revisión bibliográfica de la literatura científica existente.</p>	<p>El envejecimiento emocional parece beneficiarse de la edad. Los cambios en el procesamiento cognitivo de los estímulos emocionales y la mejora de la motivación emocional y la competencia emocional probablemente contribuyen a las mejoras.</p>

Márquez-González (2008).	Emociones y envejecimiento	Revisión bibliográfica de los estudios de las emociones en la las personas mayores.	Proporcionar una síntesis de la investigación más importante realizada hasta la fecha en torno a la naturaleza de la experiencia y regulación emocional en la vejez.	Estudio de revisión bibliográfica de la literatura científica.	El funcionamiento afectivo se encuentra en gran medida preservado de los efectos adversos del envejecimiento, estando caracterizado fundamentalmente por la estabilidad e incluso las ganancias en los adultos mayores.
Yeung, Wong y Lok (2011).	Emotion regulation mediates differences in emotions	Muestra de 654 sujetos con edades comprendidas entre 18 y 64 años.	Probar si las personas mayores usarían más estrategias reguladoras de la emoción centradas en los antecedentes, como la reevaluación cognitiva, pero menos estrategias centradas en la respuesta, como la supresión.	Estudio experimental para evaluar las diferencias entre los dos grupos.	Los resultados mostraron que la edad se asoció significativamente con las emociones positivas y la reevaluación cognitiva. No se encontraron diferencias en las emociones negativas y la supresión entre los adultos jóvenes y mayores.
Vivaldi y Barra (2012).	Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores.	Muestra estuvo constituida por 250 personas, 146 mujeres y 104 hombres, con edades entre 60 y 87 años.	Tiene por objeto examinar las relaciones entre el bienestar psicológico, el apoyo social percibido y la percepción de salud en adultos mayores, así como las diferencias en relación al género.	Estudio correlacional de las diferentes variables analizadas.	Los resultados confirma la hipótesis de una relación entre el bienestar psicológicos, apoyo social y percepción de salud en adulto mayores.

Arias y Iacub (2013).	Las emociones a través del curso vital y la Vejez	Estudio bibliográfico sobre la experiencia emocional en las diferentes etapas del curso vital, e inclusión de estudios con sujetos de 4 grupos de edad.	Conocer la experiencia emocional de varios grupos de edad, basada en las emociones percibidas, disimulación emocional, control cognitivo y selección de situaciones.	Revisión bibliográfica de artículos en la Revista Kairos Gerontología.	Indican una mejora de las emociones durante el envejecimiento, con mayor regulación emocional y estrategias, anticipación de ciertas situaciones y selección de acciones que proporcionen bienestar.
Forstmeier y Maercker (2008).	Reserva motivacional: las habilidades motivacionales de por vida contribuyen a la salud cognitiva y emocional en la vejez.	Con 147 participantes sin demencia entre 60 y 94 años de edad, estratificada por grupo de edad, sexo y educación, motivación completa y cuestionarios de bienestar y pruebas cognitivas a todos los participantes.	Investigar las habilidades motivacionales que se asocian de por vida con el estado cognitivo actual, deterioro leve y bienestar en la vejez.	Estudio correlacional para medir la relación entre las diversas variables analizadas.	Los hallazgos sugieren que las habilidades motivacional actúa como un factor protector contra la manifestación de deterioro cognitivo y problemas emocionales en etapa de adulto mayores.
Nakagawa Yasuyuki Gondo Ishioka y Masui (2017).	Age, emotion regulation, and affect in adulthood: the mediating role of cognitive reappraisal.	Muestra de 516 participantes de 30 ( $\pm 1$ ), 50 ( $\pm 1$ ) y 70 ( $\pm 1$ ) años, que se registraron en una encuesta de empresa de Internet.	El propósito del presente estudio fue investigar si la regulación de la emoción media el vínculo entre la edad y el afecto en la edad adulta.	Estudio experimental utilizando el estadístico análisis de covarianza.	Indicaron diferencias de género en los efectos del envejecimiento en la regulación de las emociones. Discutimos sobre estos resultados del proceso cognitivo, la motivación para regular las

					emociones y las diferencias culturales.
Orgeta (2009).	Specificity of age differences in emotion regulation	Adultos jóvenes (n = 40) y los adultos mayores (n = 40) completaron la Escala de Regulación de Dificultades en las Emociones (DERS) y las medidas de autoinforme de ansiedad y depresión.	Examina las diferencias entre jóvenes y adultos mayores en la regulación de la emoción, investigando las diferencias de edad en una gran variedad de aspectos de la regulación de la emoción.	Diseño experimental de dos grupos.	Los resultados han mostrado relación entre la edad y la regulación de las emociones, y menores respuestas impulsivas. La edad se asoció con un mayor acceso a las estrategias de regulación de las emociones y una mayor claridad de las emociones.



## Discusión

Los resultados obtenidos en la revisión, sobre los efectos de la vejez en la vejez en la motivación y regulación emocional en mayores de 65 años. Muestran escasa asociación entre el deterioro físico, cognitivo y movilidad de los adultos mayores, con menores niveles de motivación, falta de emociones o indiferencias, cuando son comparados con otros grupos de edad más jóvenes. Sugieren los resultados, que la motivación no se altera por el simple hecho de envejecer (Sancho, Blasco, Martínez-Mir y Palmero, 2002), ni tampoco muestran diferencias de género en los niveles de motivación.

Algunos estudios llegan a mostrar similares o incluso mayor motivación intrínseca en los adultos mayores comparados con los jóvenes (Cuenca, 2011). No obstante, aunque en la mayoría de los casos de adultos mayores, en la selección y persecución de objetivos y metas, se adopta una perspectiva temporal más limitada. Y según diversos autores, es una motivación que se incrementada por la reserva cognitiva en el afrontamiento de diversas situaciones (Vallet et al., 2018).

Los niveles de motivación y regulación emocional, están condicionados tanto por el funcionamiento biológico, como por factores sociales, culturales y experiencias de las personas. En los casos de una vejez saludable, de acuerdo a los estudios analizados, no se aprecian una pérdida motivacional y falta de entusiasmo en su comportamientos y actitudes, siendo la experiencia un factor relevante que contribuye al mantenimiento de la conducta motivada, aunque con el incremento de edad tengan una menor predisposición a participar en actividades cognitivas exigentes (Ennis, Hess y Smith, 2013).

En contra de lo esperado, los adultos mayores sin patologías, presentan niveles altos de bienestar, motivación, y mayor regulación de sus estados emocionales que los jóvenes (Heather, Urry y Gross, 2010), porque optimizan los procesos emocionales, compensando los cambios internos y externos. Un envejecimiento emocional, que se caracteriza por una mayor regulación emocional, y más emociones positivas que, según diversos estudios, se incrementa con la edad (Marcos, Orquín, Belando y Moreno, 2014). Y que puede estar asociado al declive cognitivo, que genera cambios en el procesamiento cognitivo de los estímulos emocionales, y que mejora la motivación y competencia emocional (Scheibe, y Carstensen, 2010).

Según los estudios realizados por Hess, Germain, Swaim y Osowski (2009), los adultos mayores muestran también, una mayor selectividad en el compromiso de los recursos cognitivos en apoyo del rendimiento que, en los casos de quienes no presentan patologías no asociadas a la edad, no se han mostrado diferencias significativas comparados con grupos de jóvenes.

Con los resultados obtenidos, las pérdidas físicas y cognitivas asociadas a la edad, no son un factor determinante en los niveles motivacionales y emocionales de los adultos mayores de 65 años, ya que, se posibilita un envejecimiento activo, que permite obtener bienestar y productividad a lo largo de la vida.

De acuerdo con los datos obtenidos, hay ausencia de diferencias significativas en motivación, y una mayor regulación emocional a mayor edad, que mejora la adaptación a los cambios asociados a la vejez, y el mantenimiento de la una vida satisfactoria. Y aunque la

motivación extrínseca puede disminuir e incrementarse la intrínseca, son diversas las variables que pueden influir en los resultados de acuerdo a factores personales, culturales y sociales.

### Propuesta de Intervención

Algunas consecuencias que se extraen de la revisión, al comparar la motivación y emoción entre los adultos mayores y los jóvenes, es la justificación histórica de las diferencias basadas en los cambios y deterioro biológicos en la vejez. No obstante, también en algunos aspectos psicológicos y sociales asociados a la vejez, que han sido mantenidos principalmente por estereotipos negativos, y que han generado creencias asociadas a una aceptación de los efectos de la vejez, presentando una menor motivación y respuesta emocional, que se mantiene o incrementa el afecto positivo, y un descenso del negativo.

Como propuesta de mejora de estudios relacionados, creo que debería concretarse en la realización de nuevas revisiones sistemáticas controlando los grupos de edad, porque se han observado variaciones significativas entre los adultos mayores de 65 años, comparadas con edades muy avanzadas. Donde los efectos del deterioro psicobiológico es significativo, y justifican la creencia establecida y, en consecuencia, pueden sesgar los resultados del trabajo. Y aunque la motivación y la regulación emocional son conceptos relacionados, considero que podría mejorar la validez de futuros estudios, el analizar ambos conceptos de forma independiente.

### Referencias

- 
- Ajello, A. M. (2003). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Coord.), *Manual de psicología de la educación* (pp. 251-271). España: Popular.
- Arias, C. J. y Iacub, R. (2013). Las emociones a través del curso vital y la Vejez. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 16(4), 01-05.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday Problem Solving and Emotion: An Adult Developmental Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Carstensen, L. L. (2006). La influencia del sentido del tiempo en el desarrollo humano. *Ciencia*, 312, 1913–1915.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., y Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation & Emotion*, 27(2), 103-123.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U. y Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.

- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado el 20 de marzo de 2019 en: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz).
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Flow. En A. E. Kazdin (Eds.), *Encyclopedia of Psychology* (vol. 3, pp. 381-382). New York: Oxford University Press.
- Ennis, G. E, Hess, T.M. y Smith, BT (2013). El impacto de la edad y la motivación en el esfuerzo cognitivo: implicaciones para el compromiso cognitivo en la edad adulta. *Psicología y envejecimiento*, 28(2), 495–504.
- Ennis, G., Hess, T. y Smith, B. (2013). *The impact of age and motivation on cognitive effort: implications for cognitive engagement in older adulthood*. Department of Psychology, North Carolina State University, Raleigh, NC 27695-7650.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M<sup>a</sup> D., López, M. D., Molina, M. A., Montero, P. y Schettini, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicotheam*, 22(4), 641-647.
- Finegold, D., Mohrman, S., y Spreitzer, G. M. (2002). Age effects on the predictors of technical worker's commitment and willingness to turnover. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 655-674.
- Forstmeier, S. y Maercker, A. (2008). Reserva motivacional: las habilidades motivacionales de por vida contribuyen a la salud cognitiva y emocional en la vejez. *Psicología y envejecimiento*, 23(4), 886-899.
- García, B., Fusari, A. y Ellgring, H. (2008). Procesamiento emocional de las expresiones faciales en el envejecimiento normal y patológico. *Revista de Neurología*, 46(10), 1-9.
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Haber S. N. y Knutson, B. (2010). El circuito de recompensa: vincula la anatomía de los primates y las imágenes humanas. *Neuropsicofarmacología*, 35(1), 4-26.
- Heckhausen, J. y Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284–304.
- Hess, T. Germain, C., Swaim, E. y Osowski, N. (2009). Envejecimiento y compromiso selectivo: el impacto moderador de la motivación en la utilización de recursos de adultos mayores, *The Journals of Gerontology: Serie B*, 64(4), 447–456.
- Isaacowitz, D., Livingstone, K., Richard y Seif El-Nasr (2018). Envejecimiento y atención al contenido emocional auto-seleccionado: una aplicación novedosa del seguimiento ocular móvil para el estudio de la regulación de las emociones en la edad adulta y la vejez. *Psychol Aging*, 33(2), 361-372.

- Johnson, D. R. (2009). Despliegue de atención dirigido a objetivos a caras emocionales y diferencias individuales en la regulación emocional. *Revista de investigación en personalidad, 43*, 8–13.
- Kooij, D. T. A. M., de Lange, A. H., Jansen, P. G. W., Kanfer, R., y Dijkers, J. S. E. (2011). Age and work-related motives: Results of a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior, 32*, 197-225.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 12*:201–206.
- Lang, F. y Carstensen, L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17*(1), 125-139.
- Leon, D. (2014). *Emociones en la vejez: Diferencias asociadas a la edad*. Tesis doctoral. Departamento de psicología biológica y de la salud. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- Lepper, M. R., Corpus, J. H., y Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology, 97*(2), 184-196. doi:10.1037/0022-0663.97.2.184
- Marcos, P. J, Orquín, F. J., Belando, N. y Moreno, J.A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(3), 36-48.
- Márquez, M. (2008). *Emociones y envejecimiento*. Madrid. Informes Portal Mayores, 84. Lecciones de Gerontología, XVI.
- Márquez-González, M., Fernández de Trocóniz, M., Montorio, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema, 20*(4), 616-622.
- Mazurek, B. y Fineout-Overholt, E. (2011). *Evidence-based practice in nursing & healthcare. A guide to best practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G. et al. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine, 6*(7).
- Murphy, N. A. y Isaacowitz, D. M. (2008). Preferencias para la información emocional en adultos mayores y jóvenes: un meta-análisis de las tareas de memoria y atención. *Psicología y envejecimiento, 23*, 263–286.
- Ochsner, K.N. y Gross, J. J. (2005). El control cognitivo de la emoción. *Tendencias en las ciencias cognitivas, 9*, 242–249.

- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(S2), 74-105.
- Orgeta, V. (2009) Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826.
- Phillips, L. H., Smith, L. y Gilhooly, K. J. (2002). Los efectos del envejecimiento en adultos y el estado de ánimo positivo y negativo inducido en la planificación. *Emoción*, 2, 263–272.
- Sánchez-Meca, J. y Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill.
- Scheibe, S. y Carstensen, L. (2010). Envejecimiento emocional: hallazgos recientes y tendencias futuras. *The Journals of Gerontology*, 65(2), 135–144.
- Segura, S., Aguilar, J. M., y Lorenzo, J. J. (2011). Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (4), 127-132.
- Scheibe, S. & Carstensen, L. (2010). Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends. *The Journals of Gerontology*, B, 65(2), 135–144.
- Turner, J. y Stets, J. (2005). *The Sociology of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Urrútia G. y Bonfill X. (2013). La declaración prisma: Un paso adelante en la mejora de las publicaciones de la Revista Española de Salud Pública. *Revista Española de Salud Pública*, 87(2), 99-102.
- Vallet, F., Mella, N., Ihleach, A., Beaudoine, M., Fagotac, D., Ballhausenacd, N., ... Desrichardab, O. (2018). Motivation as a mediator of the relation between cognitive reserve and cognitive performance. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 59(2), 240-248.
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.
- Walter H., Abler, B., Ciaramidaro, A. y Erk, S. (2005). Motivating forces of human actions: neuroimaging reward and social interaction. *Brain Res. Bull.* 67, 368–381.
- Yeung, D., Wong, C. y Lok, D. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & mental health*, 15, 414-8.