

**MANEJO DE LAS
EMOCIONES EN TORNO
A LA SOLEDAD DEL
ADULTO EN PLENITUD**

Psic. Martha Patricia Morfin Gallegos

Actitud psicológica ante la vejez:

Hay quien se siente viejo y se abandona a tal estado y quien, por el contrario, siente que está viviendo una “juventud madura”.



Desde la psicología *¿Qué es la vejez?:*

- Un individuo es viejo cuando se siente viejo y vive como tal.
- Cuando está cansado de vivir, cuando el mundo que lo rodea ya no le interesa ni le emociona.
- Se presenta una indiferencia ante las emociones de la vida, pero no todos presentan esta indiferencia...

Por ello llamémosla:

“Adulto en plenitud”



- **Conscientemente, se da cuenta que el tiempo transcurre = no hay tiempo para desperdiciar.**



Depresión

Consciencia de la vida = Disfrutar más el tiempo con sus seres queridos.

¿La edad no influye en la felicidad cuando la edad esta asociada a eventos vitales negativos, a penalidades y situaciones conflictivas?



- El ser humano es un organismo emocional en el que la inteligencia se entremezcla con el sentimiento y la pasión a la hora de comportarse inteligentemente.



- Los sentimientos y las emociones conforman la afectividad como importante ámbito psicológico.



El adulto en plenitud conlleva una serie de situaciones conflictivas:

- **Pérdidas emocionales, enfermedades, discapacidad y dependencia = proximidad con la muerte.**



- **Emoción negativa: depresión, soledad, malestar, sufrimiento**



¿Qué ocurre con la soledad en el adulto en plenitud?

- Con la pérdida del trabajo
- se produce también la ruptura de las relaciones de amistad y de costumbres sociales.

Por ello se dice que la soledad es la plaga de la vejez.

Es importante no confundir la soledad con el hecho de estar solos.



- **En la soledad el ser humano añora la fusión con otra u otras personas y desea comunicación para subsistir.**
- **La soledad se manifiesta por una sensación de vacío y de falta de algo que se necesita.**



Soledad:

- Es una condición de malestar emocional:

= incomprensión, rechazo, falta de compañía para las actividades deseadas tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional.



Quien presenta SOLEDAD presenta una experiencia desagradable y estresante, asociada con un importante impacto emocional, sensaciones de nerviosismo y angustia, sentimientos de tristeza, irritabilidad, mal humor, marginación social, creencias de ser rechazado, etc.



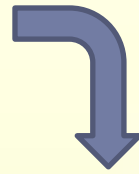
Sin embargo, como una paradoja en el adulto en plenitud, se incrementa el manejo adecuado de los afectos, por tanto, existe una mayor “madurez” afectiva.

- **la salud, la situación funcional y las relaciones interpersonales influyen en la afectividad (positiva y negativa) en el adulto en plenitud**

No es precisamente la salud o el estado funcional los mejores predictores de la afectividad, sino la personalidad y el funcionamiento intelectual.



El rol del afecto y la cognición se reestructuran con la edad = hay cohesión entre los dos y median la emoción en la vejez



maximización de aspectos (+) y
minimización de los (-) =
mayor satisfacción o bienestar.

Si en el mundo cognitivo ocurren cambios negativos debidos a la edad, en el mundo afectivo parecen ocurrir cambios positivos ligados a un declive de la emocionalidad negativa



una mejor integración o elaboración emocional.

Paradoja...

**El adulto en plenitud
disminuye aspectos
negativos y disfruta con
mayor intensidad las
experiencias positivas:**

- **Percepción consciente ante la vida**
- **Reconoce el límite de la vida**



Ante todo lo anterior...

¿Cómo maneja las emociones el adulto en plenitud?



...Influye la percepción y sensación ante:

- **La familia**
- **Amigos**
- **La percepción económica**
- **Actividad o pasividad**
- **Las creencias filosoficas**

Características para incrementar las emociones positivas en el adulto en plenitud:

- **Sentirse aceptado y querido**
- **Estar saludable**
- **Ser activo**
- **Tener una alimentación balanceada**



Actitud de los demás ante las emociones de los adultos en plenitud:

- **Buscar una interacción**
- **Propiciar la comunicación**
- **Ser tolerantes ante los cambios emocionales**
- **Escuchar**

Conclusión.

- El adulto en plenitud debe vivir **PLENAMENTE** cada momento, por que sabe que el fin ésta cerca...

