

## Alexitimia y disfrute de la vida en mayores institucionalizados versus aula de mayores

Julia García-Sevilla<sup>1</sup>, Inmaculada Méndez<sup>1</sup>, Ana M<sup>a</sup>. Bermúdez<sup>1</sup>,  
Isabel García-Munuera<sup>2</sup>, y Yolanda Clemente<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidad de Murcia (España); <sup>2</sup>Universidad de Granada (España)

Una línea de investigación que ha suscitado un gran interés es el estudio de las creencias personales sobre la capacidad para disfrutar la vida, que podría verse afectada en las personas con alexitimia. Los objetivos fueron: analizar la relación entre alexitimia y la capacidad para disfrutar la vida comparando un grupo de alumnos matriculados en el Aula de Mayores de la Universidad de Murcia con un grupo de usuarios pertenecientes a un centro institucionalizado. Se utilizó un diseño transversal. Los participantes del estudio fueron 80 sujetos, 50 de ellas al Aula de Mayores (*M*: 68.86 años; *DT*: 11.99). Para el estudio se utilizaron la escala abreviada de Alexitimia de Toronto (TAS-20) y el cuestionario de Creencias Acerca de Disfrutar la Vida. Se solicitaron los permisos pertinentes tanto al directivo del centro como al Aula de Mayores. Los resultados mostraron que las personas institucionalizadas puntuaban más bajo en el disfrute del Momento. Se encontraron correlaciones significativas entre la reminiscencia de los momentos agradables y la dificultad para identificar sentimientos así como con el patrón de pensamiento orientado a lo externo. Es importante desarrollar programas que favorezcan el disfrute de la vida para el manejo de las emociones en las personas con alexitimia.

*Palabras clave:* Alexitimia, aula de mayores, disfrute de la vida, estudio comparativo, centro institucionalizado de mayores.

*Alexithymia and enjoyment of life in institutionalized elderly versus senior classroom.* A line of research that has attracted a great interest is the study of personal beliefs about the ability to enjoy life and that may be affected in people with alexithymia. The objectives were to analyze the relationship between alexithymia and capacity for the enjoyment of life by comparing a group of students enrolled in the older classroom of Murcia University with a group of users within an institutionalized elderly. A cross-sectional design was used. Study participants were 80 subjects of whom 50 people were in the senior classroom (*M*: 68.86 years; *DT*: 11.99). Abbreviated Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Beliefs About Enjoy Life Questionnaire were used in the study. The relevant permits were requested to the management center/director of the institutionalized elderly and the senior classroom. The results showed that institutionalized people lowest in Enjoy the Moment. Significant correlations between reminiscent of the good times and the difficulty in identifying feelings were found, as well as with the pattern of externally oriented thinking. It is important to develop programs which promote the enjoyment of life to manage emotions in people with alexithymia.

*Keywords:* Alexithymia; senior classroom; enjoyment of life; comparative study; institutionalized elderly.

La alexitimia, la cual etimológicamente hablando significa falta de palabras para las emociones, es un síntoma psicossomático interpretado como emociones no expresadas a través del lenguaje o de forma somática (Arancibia y Behar, 2015). El constructo de alexitimia está formado por cuatro dimensiones: dificultad para identificar y describir sentimientos, dificultad para diferenciar entre sentimientos y las sensaciones corporales fisiológicas propias de la activación emocional, pensamiento orientado a lo externo y reducción o ausencia de pensamiento (Martínez-Sánchez, Ato-García, y Ortiz-Soria, 2003; Nemiah, 1977).

Tras mencionar las características de la alexitimia, resulta relevante tener en cuenta que varias de éstas aumentan con la edad, lo que puede deberse a que el avance de edad puede producir un declive en la percepción de las emociones lo que se puede asociar a un patrón de tipo alexitímico (Henry et al., 2006). Diversos estudios han puesto de manifiesto que la alexitimia se relaciona con sintomatología depresiva en personas mayores (Arancibia y Behar, 2015), concretamente, la dificultad para identificar emociones (García-Sevilla et al., 2014). En personas con edad superior a 50 años que presentaban algún trastorno anímico, las subescalas referentes a la dificultad para identificar y describir sentimientos se relacionaban con afecto negativo y una mayor gravedad depresiva (Arancibia y Behar, 2015). Además, en otro estudio se encontró que las personas institucionalizadas mostraban puntuaciones significativamente más altas para identificar y describir sentimientos y un patrón del pensamiento orientado a lo externo, por lo que los sujetos institucionalizados presentaban mayores puntuaciones en alexitimia que los del aula de mayores (García-Sevilla, Méndez, Bermúdez, y Martínez, 2016).

A este respecto, en los últimos años está cobrando auge la psicología positiva. Ésta no se centra en la patología, sino en las emociones positivas que experimentan los sujetos para mejorar su calidad de vida, es decir, tiene un papel preventivo ante posibles patologías o problemáticas ya que trata de enseñar habilidades para su prevención (Vera, 2006).

En este contexto, una de las líneas que suscita gran interés es el estudio de las creencias personales sobre la capacidad para saborear o disfrutar la vida (Robles et al., 2011). El Saboreo o disfrute de la vida se refiere a la capacidad de que los sujetos sean conscientes de las emociones placenteras y las mantengan (Park, Peterson, y Sun, 2013). Para ello, se proponen una serie de estrategias para conseguir disfrutar de los momentos placenteros y mantenerlos, como el hecho de ampliar las personas con las que compartirlos, generar y almacenar recuerdos, centrarse en el placer que se ha experimentado durante el episodio placentero, y ser plenamente consciente de todos los aspectos de éste. Diversas investigaciones ponen de manifiesto que las creencias sobre nuestra propia capacidad para disfrutar de los sucesos agradables que nos ocurren, son una forma de percibir control sobre las emociones positivas, las cuales, a su vez, son

independientes de las creencias de afrontamiento (Bryant, 2003). En el presente estudio se considera que el disfrute de la vida podría verse afectado en las personas con Alexitimia.

Los recursos psicológicos son esenciales para el bienestar psicológico, la salud física y mental de los individuos, estando interrelacionados entre sí (Tafarodi y Swann, 2001; Merino y Privado, 2015). Del mismo modo, existe una relación estrecha entre las emociones positivas, los recursos y las consecuencias positivas (Merino y Privado, 2015). Por ello, partiendo de los estudios previos (García-Sevilla et al., 2016) consideramos que las personas mayores que participan en la Universidad de Mayores, la Universidad de la Experiencia, Aulas para Mayores, etc., las cuales se involucran en actividades que promueven la adquisición de conocimientos universitarios lo que a su vez supone un envejecimiento activo con beneficios en la memoria cotidiana (Gázquez, Pérez-Fuentes, y Carrión, 2010) y la calidad de vida (Ruiz, Morales, y Morales, 2011) entre otros; presentarán diferencias con respecto a las personas mayores institucionalizadas, ya que en ocasiones la situación de dependencia puede suponer un bienestar subjetivo inferior (Molina, Meléndez, y Navarro, 2008) lo que puede afectar al disfrute de la vida. Es por ello que consideramos que las personas institucionalizadas presentarán mayores dificultades para el disfrute de la vida a diferencia de las personas que participan en el Aula de Mayores.

Por lo tanto, los objetivos del estudio que presentamos fueron: por un lado, analizar la relación entre la alexitimia y la capacidad para el disfrute de la vida y, por otro lado, comparar la capacidad para el disfrute de la vida en un grupo de alumnos matriculados en el Aula de Mayores con un grupo de usuarios pertenecientes a un centro institucionalizado.

## MÉTODO

### *Participantes*

El tipo de muestreo llevado a cabo ha sido de tipo intencional. Para ello, como criterios de inclusión se seleccionaron los siguientes: ser residente de la Institución seleccionada o estar matriculado en el Aula de Mayores elegida, y presentar como máximo un GDS 4, según la Escala de Deterioro Global de Reisberg, Ferris, León, y Crook (1982) que posibilitará la cumplimentación de los instrumentos de medida. El estudio se llevó a cabo con 80 sujetos (*M*: 68.86 años; *DT*: 11.99), de los cuales 50 pertenecían al Aula de Mayores de la Región de Murcia y 30 eran residentes de una Residencia de Ancianos de la Región de Murcia. En cuanto al sexo hubo 29 hombres.

### *Instrumentos*

Para la evaluación de la alexitimia se ha empleado la Escala Abreviada de Alexitimia De Toronto (TAS-20 Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-) de Bagby, Parker, y Taylor (1994) que fue adaptada a la población española por Martínez-Sánchez (1996). Esta escala consta de 20 ítems de tipo Likert cuya puntuación oscila entre 1) Totalmente en desacuerdo; 2) Moderadamente en desacuerdo; 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; 4) Moderadamente de acuerdo, y 5) Totalmente de acuerdo. El cuestionario utilizado está compuesto por tres subescalas, las cuales son: Dificultad para Identificar los sentimientos y distinguirlos de las sensaciones fisiológicas que acompañan a la activación emocional (7 ítems); Dificultad para Describir y expresar los sentimientos (5 ítems) y Pensamiento orientado hacia lo externo (8 ítems). Para nuestro estudio el alfa de Cronbach fue de .813.

Para la evaluación de la capacidad para saborear la vida se empleó el cuestionario Creencias Acerca de Disfrutar la Vida (Robles et al., 2011). Se trata de una traducción y adaptación del instrumento Savoring Beliefs Inventory (SBI) de Bryant (2003). Consta de 24 ítems que miden tres factores: la Anticipación, que se refiere a imaginar un acontecimiento placentero antes de que ocurra; el Disfrute de un Momento presente que produce placer en el sujeto, que pretende medir en qué medida el sujeto es capaz de entusiasmarse y disfrutar plenamente de algo placentero que le ocurre en un momento determinado; y la Reminiscencia, es decir, la capacidad del sujeto de recordar un momento placentero en el pasado experimentando con éste las emociones positivas asociadas. Para nuestro estudio el alfa de Cronbach fue de .775.

### *Procedimiento*

En primer lugar se llevó a cabo una reunión en ambos centros, el Aula de Mayores y la Residencia de ancianos, donde se les explicó el procedimiento a seguir, los instrumentos a pasar y la finalidad del estudio; todo ello con el propósito de obtener el permiso necesario. En segundo lugar, se seleccionaron a los sujetos teniendo en cuenta los criterios de inclusión previamente marcados; y además, cabe destacar que la participación fue totalmente voluntaria. Por último, a lo largo del estudio se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los datos recogidos.

### *Análisis de datos*

Para el tratamiento estadístico de los datos, se utilizó el programa estadístico informático SPSS, en su versión 19. Para al análisis de los datos descriptivos, se utilizó el estudio de frecuencias, porcentajes, así como medias y desviaciones típicas.

Para las variables cuantitativas y variables categóricas, se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes, realizando un análisis de diferencias de medias tras la comprobación del supuesto de la prueba de homogeneidad de varianzas de

Levene. Se estimó el tamaño del efecto de Cohen con la diferencia de media tipificada (d).

Para el análisis de las variables cuantitativas, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, realizando un análisis de correlaciones bivariadas considerando el tamaño del efecto según los valores de Cohen.

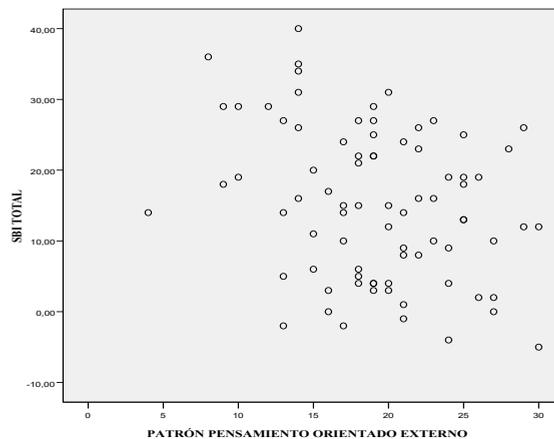
## RESULTADOS

### *Alexitimia y disfrute de la vida*

En lo que respecta al Factor del Disfrute del Momento cabe destacar que el análisis de correlación determinó una correlación significativa negativa, con tamaño del efecto bajo ( $r=-.234$ ;  $p=.037$ ;  $n=80$ ), con la Dificultad para Identificar Sentimientos. Del mismo modo, hubo una correlación significativa negativa entre el Disfrute del Momento y el Patrón de pensamiento orientado a lo externo con tamaño del efecto bajo ( $r=-.280$ ;  $p=.012$ ;  $n=80$ ). Asimismo, la puntuación total de la escala de Alexitimia mostró una correlación significativa negativa con tamaño del efecto bajo-medio ( $r=-.292$ ;  $p=.009$ ;  $n=80$ ) con el Factor del Disfrute del Momento.

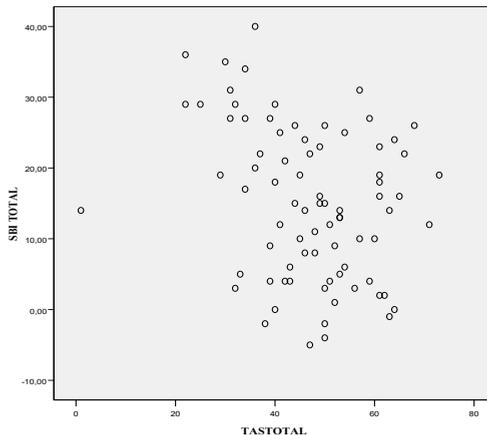
Por otro lado, se encontró una correlación significativa negativa entre el Patrón de pensamiento orientado hacia lo externo y la Puntuación Total del Disfrute de la vida (SBI TOTAL) con tamaño del efecto medio ( $r=-.300$ ;  $p=.007$ ;  $n=80$ ) tal y como puede verse en el Gráfico 1.

Gráfico 1. Gráfico de dispersión para la SBI TOTAL y Patrón de pensamiento orientado a lo externo



Finalmente, también existía una correlación significativa negativa entre la Puntuación total de Alexitimia (TAS TOTAL) y la Puntuación Total del Disfrute de la vida (SBI TOTAL) con tamaño del efecto bajo- medio ( $r=-.278$ ;  $p=.012$ ;  $n=80$ ). (Véase el Gráfico 2).

Gráfico 2. Gráfico de dispersión para la SBI TOTAL y TAS TOTAL



*Disfrute de la vida en personas institucionalizadas versus aula de mayores*

En lo que respecta al disfrute del momento, la prueba *t* de Student mostró diferencias de medias significativas, asumiendo varianzas homogéneas, en función de si la persona se encontraba institucionalizada o si asistía al aula de mayores  $T(78)=-2.196$ ;  $p=.031$  con un tamaño del efecto medio ( $d=-.51$ ). Como puede apreciarse en la Tabla 1, la media de los mayores institucionalizados fue superior a la media de las personas que asistían al Aula de Mayores. Sin embargo, en las variables reminiscencia, anticipación así como en la puntuación total, no se hallaron diferencias de medias significativas en función de si la persona estaba institucionalizada o asistía al Aula de Mayores.

Tabla 1. Medias (M) y desviaciones típicas (DT) para los constructos de SBI en función del tipo de sujeto (residente o del Aula Mayores)

Variable	Tipo	N	M	DT
Momento	Residente	30	4.36	4.63
	Aula Mayores	50	7.04	5.61
Reminiscencia	Residente	30	5.46	4.34
	Aula Mayores	50	4.42	3.65
Anticipación	Residente	30	5.00	5.75
	Aula Mayores	50	3.98	5.82
Puntuación Total	Residente	30	14.83	8.88
	Aula Mayores	50	15.44	11.81

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio ha permitido determinar que las personas con mayores dificultades para identificar sus sentimientos son las que menos disfrutaban del momento. De la misma manera, las personas con un patrón de pensamiento orientado a lo externo son las que menos disfrutaban del momento por lo que presentaban mayores dificultades para el disfrute de la vida de forma global.

Por lo tanto, el estudio ha permitido demostrar que las personas con mayores puntuaciones en Alexitimia son las que presentan más dificultades para el disfrute de la vida, sobre todo como hemos mencionado en lo que respecta al disfrute del Momento. Estos datos están en la línea con lo aportado en otros estudios que apuntaban que las personas mayores institucionalizadas presentaban mayores puntuaciones de Alexitimia (García et al., 2016) lo que unido a una mayor sintomatología de tipo depresiva (Arancibia y Behar, 2015) pueda estar influyendo en el hecho de que disfruten menos del Momento.

Por otro lado, el estudio ha permitido detectar que las personas institucionalizadas disfrutaban menos el Momento con respecto a las personas que asisten al Aula de Mayores.

Es por ello que consideramos relevante el papel de la psicología positiva, con la finalidad de mejorar la calidad de vida promoviendo las habilidades necesarias para su prevención patológica (Vera, 2006) y sobre todo en personas con Alexitimia ya que los estudios han determinado la interrelación entre los recursos psicológicos para el bienestar psicológico, la salud física y mental (Tafarodi y Swann, 2001; Merino y Privado, 2015).

Por lo tanto, se considera necesario llevar a cabo acciones encaminadas hacia el manejo de las emociones sobre todo centradas en que las personas mayores institucionalizadas puedan disfrutar del Momento presente, que el sujeto aprenda a entusiasmarse y disfrutar de algo placentero en el mismo momento que le está ocurriendo. Por ello, se recomienda que los profesionales que trabajan con personas mayores puedan implantar actividades y programas con el objetivo de promover la expresión, el reconocimiento y el manejo de las emociones e incluso la inteligencia emocional (Pérez-Fuentes, Molero, Gázquez, y Soler, 2014) sobre todo en aquellos sujetos con un patrón de tipo alexitímico.

Como limitaciones del estudio cabría mencionar que se ha llevado a cabo con un número limitado de participantes y solamente se ha recabado información de dos instrumentos de medida por lo que podría ser relevante el empleo de otros instrumentos que permitan recabar mayor información acerca de determinadas características personales tales como ansiedad, medicación, patologías, etc.

## REFERENCIAS

- Arancibia, M., y Behar, R. (2015). Alexitimia y depresión: evidencia, controversia e implicancias. *Revista Chilena de Neuro- Psiquiatría*, 53(1), 24-34. Recuperado de <http://www.sonepsyn.cl/index.php?id=364>
- Bagby, R.M., Parker, J.D., y Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale. I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Bryant, F.D. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, CE, y Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>
- García-Sevilla, J., Méndez, I., Bermúdez, A.M., y Martínez, J.P. (2016). Estudio comparativo de alexitimia en personas institucionalizadas versus aula de mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(1), 5-14. doi: 10.1989/ejihpe.v6i1.144
- García-Sevilla, J., Méndez, I., Martínez, J. P., Cánovas, A.B., Clemente, Y., y Boti, M.Á. (2014). Alexitimia, deterioro cognitivo y depresión en personas mayores. En J.J. Gázquez Linares, M.C. Pérez Fuentes, M.M. Molero, I. Mercader, y F. Soler (Comps.). *Investigación en salud y envejecimiento, Volumen 1*, (págs. 185-191). Almería: Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP).
- Gázquez, J.J., Pérez-Fuentes, M.C., y Carrión, J.J. (2010). Análisis de la memoria cotidiana en alumnos del Programa Universitario para mayores en Almería. *European Journal of Education Psychology*, 3(1), 155-165.
- Henry, J.D., Phillips, L.H., Maylorc, E.A., Hosieb, J., Milneb, A.B., y Meyerc, C. (2006). A new conceptualization of alexithymia in the general adult population: implications for research involving older adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 535-543. Recuperado de <http://www.journals.elsevier.com/journal-of-psychosomatic-research/>
- Martínez-Sánchez, F. (1996). Adaptación española de la escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud*, 7(1), 19-32.
- Martínez-Sánchez, F., Ato-García, M., y Ortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia: State or trait?. *The Spanish Journal of Psychology*, 6(1), 51-59.
- Merino, M.D., y Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de psicología*, 31(1), 45-54.
- Molina, C., Meléndez, J.C., y Navarro, E. (2008). Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 24(2) 312-319
- Nemiah, J.C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206. Recuperado de <https://www.karger.com/Journal/Home/223864>

- Park, N., Peterson, C., y Sun, J.K. (2013) La psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. doi: 10.4067/S0718-48082013000100002
- Pérez-Fuentes, M.C., Molero, M.M., Gázquez, J.J. y Soler, F.J. (2014). Estimulación de la Inteligencia Emocional en mayores: El programa PECE-PM. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(3), 329-339. doi: 10.1989/ejihpe.v4i3.80
- Reisberg, B., Ferris, S., de León, M., y Crook, T. (1982). The Global Deterioration Scale (GDS) for the assessment of primary degenerative dementia. *American Journal of Psychiatry*, 139(9), 1136-1139. doi: 10.1176/ajp.139.9.1136
- Robles, R., Fresán, A. Zúñiga, T., Zaldivar, J., Santana, O., De la Cruz, D., ... Páez, F. (2011). Evaluación de constructos psicológicos positivos en población de habla hispana: El caso de las Creencias Acerca de Disfrutar la Vida. *Anales de psicología*, 27(1), 58-64.
- Ruiz, D., Morales, J.M., y Morales, I. M. (2011). *Calidad de vida del alumnado del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga*. IV Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores. Alicante: Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM). Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/20154>
- Tafarodi, R.W., y Swann, W.B. (2001). Two dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673. doi:10.1016/S0191-8869(00)00169-0
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Recibido: 14 de mayo de 2016

Recepción Modificaciones: 14 de junio de 2016

Aceptado: 16 de junio de 2016