

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

# La experiencia subjetiva del envejecimiento en personas mayores. Un estudio comparativo.

Antequera, Florencia y Grosso, Andrea Paola.

Cita:

Antequera, Florencia y Grosso, Andrea Paola (2023). *La experiencia subjetiva del envejecimiento en personas mayores. Un estudio comparativo. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/666>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/yPD>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LA EXPERIENCIA SUBJETIVA DEL ENVEJECIMIENTO EN PERSONAS MAYORES. UN ESTUDIO COMPARATIVO

Antequera, Florencia; Grosso, Andrea Paola  
Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Frente al aumento de la expectativa de vida, las disciplinas y prácticas gerontológicas se proponen abordar el estudio del envejecimiento enfatizando no solamente en la prolongación de años vividos, sino en la calidad de los mismos. En los últimos años se han propuesto diversos modelos que buscan explicar las variabilidades en el envejecimiento a partir de factores cognitivos y socioculturales. Sin embargo, se han dejado de lado los factores subjetivos que posibilitan comprender las diferencias interindividuales en las trayectorias vitales. Por ello, el presente trabajo se propone explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento en personas mayores de 60 años, pertenecientes a CABA y Rafaela, a través de la administración del Cuestionario Mi Envejecer (Zarebski, 2011). Se han encontrado diferencias en los factores psíquicos protectores y de riesgo frente al envejecimiento según el nivel educativo, siendo que, a mayor nivel de instrucción formal, mayor presencia de factores psíquicos protectores en las personas mayores. También, se halló que los adultos mayores de CABA, presentaron mayor cantidad de factores de riesgo psíquico que los de Rafaela. El estudio se propone continuar contribuyendo al campo de la psicogerontología a partir del abordaje del posicionamiento subjetivo frente al envejecimiento.

## Palabras clave

Envejecimiento - Factores protectores - Factores de riesgo - Psicogerontología

## ABSTRACT

THE SUBJECTIVE EXPERIENCE OF AGING IN OLDER PEOPLE.  
A COMPARATIVE STUDY

Faced with the increase in life expectancy, gerontological disciplines and practices intend to address the study of aging, emphasizing not only the prolongation of years lived, but also their quality. In recent years, various models have been proposed that seek to explain the variabilities in aging based on cognitive and sociocultural factors. However, the subjective factors that make it possible to understand the interindividual differences in life trajectories have been left aside. For this reason, the present work intends to explore the subjective experience of aging in people over 60 years of age, belonging to CABA and Rafaela, through the administration of the My Aging Questionnaire (Zarebski, 2011). Differences have been found in protective psychic

and risk factors against aging according to educational level, with a higher level of formal education, greater presence of protective psychic factors in older people. Also, it was found that older adults from CABA presented a greater number of psychic risk factors than those from Rafaela. The study intends to continue contributing to the field of psychogerontology from the subjective positioning approach to aging.

## Keywords

Aging - Protective factors - Risk factors - Psychogerontology

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se hace visible una transformación demográfica mundial donde el índice de personas mayores crece año tras año. Se espera que en el 2050, una de cada seis personas en el mundo tenga más de 65 años, lo que representaría el 16% de la población mundial (ONU, 2019). En consonancia, las proyecciones de la Organización Mundial de la Salud enfatizan la importancia de atender a la diversidad de factores involucrados en el proceso del envejecimiento (OMS, 2015).

Los cambios en la vejez no son uniformes. Implica un proceso heterogéneo en el cual confluyen variables subjetivas, cognitivas, conductuales y socio-culturales (Fernández Ballesteros, 2019); y desde el enfoque del Curso Vital, considerar a la persona como sujeto activo dentro de su propio desarrollo, en el que tanto las influencias normativas como las no normativas caracterizan el propio devenir envejeciente (Urbano & Yuni, 2016).

A lo largo del tiempo, han surgido modelos explicativos que destacan cómo determinados factores -sobre todo cognitivos y sociales- contribuyen a la distinción entre las trayectorias de envejecimiento: exitoso, normal y patológico (Fernández Ballesteros, 2019; González Aguilar & Grasso, 2018; Mayordomo, Sales & Meléndez, 2015; Meléndez, Sales & Mayordomo, 2013; Rowe & Khan, 2015; Vázquez, et al, 2014).

Sin embargo, según Zarebski (2014) durante mucho tiempo los factores subjetivos no fueron tenidos en cuenta al momento de pensar en el proceso del envejecimiento. Para explicar la variabilidad en las trayectorias, es necesario agregar la dimensión subjetiva a los factores biológicos y socioculturales, ya que, la riqueza material o las condiciones sanitarias adecuadas no garantizan de por sí una buena vejez (Zarebski, 2011a).

Existe una relación entre las modalidades de anticipación y los

efectos en las trayectorias a las que se arribe. Esta capacidad de elaboración psíquica anticipada se encuentra vinculada con el posicionamiento del sujeto frente a limitaciones que evidencian su propio envejecimiento. En este sentido, frente a los eventos expectables del envejecer, el sujeto puede anticiparse a los mismos, y realizar un trabajo de duelo, cuya resolución puede -o no- interrumpir el sentido de continuidad del curso vital (Zarebski, 2014).

En este sentido, el trabajo anticipado del envejecer resulta nodal para promover un envejecimiento satisfactorio, que a su vez implica un proyecto personal de vejez que cada sujeto va gestando durante el transcurso de su proceso vital. A partir de la diferenciación de los mecanismos que conllevan a un envejecimiento normal o patológico, se ha desarrollado el concepto de factores psíquicos de riesgo o protectores frente al envejecimiento. Los primeros, constituyen la manifestación de características de personalidad generadoras de condiciones de vulnerabilidad emocional y de creencias distorsionadas frente a este proceso. Por su parte, los factores protectores, posibilitarán la resiliencia frente a los avatares del envejecer (Zarebski, 2011b; Zarebski, 2014).

Dichos factores pueden operar a modo de guía para alertar y revisar el mapa vital trazado hasta entonces (Zarebski, 2008). Cada condición psíquica en términos de un continuo entre protección y riesgo de envejecimiento patológico, se expresa a través de las dimensiones operacionalizadas a través del Cuestionario Mi Envejecer (Zarebski, 2014).

Por tanto, resulta importante considerar tanto los factores biológicos y socioculturales que caracterizan el envejecimiento como también los subjetivos. Considerando el reciente desarrollo del campo psicogerontológico y las escasas investigaciones en la temática, este trabajo se propone explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento en personas mayores de 60 años de población general de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Buenos Aires) y la Ciudad de Rafaela (Santa Fe).

A continuación, se proponen las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Qué características tiene la experiencia subjetiva del envejecimiento en las personas mayores? ¿Qué factores psíquicos protectores y de riesgo se presentan?
- ¿Existen diferencias en función del sexo, la edad y el nivel educativo?
- ¿Hay diferencias en las dimensiones del Cuestionario Mi Envejecer entre las personas mayores residentes de CABA y Rafaela?

### Objetivo General

Explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento en personas mayores residentes de CABA y Rafaela.

### Objetivos Específicos:

1. Identificar factores psíquicos protectores y de riesgo frente al envejecimiento en personas mayores de CABA y Rafaela.
2. Conocer si existen diferencias en los factores psíquicos protectores y de riesgo frente al envejecimiento según sexo, edad y nivel educativo en personas mayores de CABA y Rafaela.
3. Establecer una comparación entre las dimensiones de los factores psíquicos protectores y de riesgo en personas mayores de CABA y Rafaela.

### JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La relevancia de la presente investigación se apoya en la necesidad de conocer en mayor profundidad los factores que promueven un envejecimiento con mayor satisfacción en las personas mayores de nuestra población, de modo que se promueva una longevidad más saludable. A partir de los resultados, se buscará realizar un aporte que permita desde el campo de la psicogerontología, comprender la experiencia subjetiva del envejecimiento.

### METODOLOGÍA

#### MUESTRA E INSTRUMENTOS

##### Participantes

La muestra estuvo compuesta por adultos mayores de 60 años, de ambos sexos, 12 residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y 12 de la Ciudad de Rafaela respectivamente, siendo un total de 24 personas. La técnica de muestreo utilizada fue no probabilística, por conveniencia. Como criterios de inclusión se consideraron: ausencia de antecedentes de enfermedades neurológicas y/o psiquiátricas y no presentar más de 7 puntos en la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS)-depresión moderada a severa.

##### Diseño

La presente investigación consistió en un estudio cualitativo de corte transversal de alcance descriptivo comparativo.

##### Instrumentos

Para evaluar los criterios de inclusión se utilizó:

**Cuestionario de datos sociodemográficos y antecedentes clínicos y psiquiátricos (ad hoc):** consiste en preguntas básicas a la persona sobre sus datos sociodemográficos (edad, estado civil, nacionalidad, escolaridad, profesión, jubilación) y antecedentes de enfermedades médicas y/o psiquiátricas.

**Escala de depresión geriátrica de Yesavage (GDS)** (Martínez de la Iglesia et al., 2002; Tartaglioni et al., 2017): escala para la valoración de sintomatología depresiva en adultos mayores. Consiste en 15 preguntas respecto a cómo se sintieron la última semana, con opciones de respuesta dicotómicas (sí/no). Puntajes menores a 4 indican ausencia de depresión, entre 4 y 6 puntos indican depresión leve, y puntajes mayores a siete indican depresión establecida. En la adaptación española, se ha reportado una fiabilidad intra-observador e inter-observador de  $k = .95$  ( $p < .001$ ) y  $k = .65$  ( $p < .001$ ) respectivamente.

Para explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento, se administró el **Cuestionario Mi Envejecer** (Zarebski, 2014): herramienta cualitativa que permite detectar factores de personalidad que inciden en un envejecimiento patológico, y los factores protectores que conducen a un envejecimiento normal, a personas mayores de 60 años. Tiene dos versiones: “Versión menores (Vm)” utilizada en personas hasta 59 años, y a partir de los 60 años en adelante la “Versión Mayores (VM)”. El coeficiente alpha de Cronbach para la escala total fue 0,87 y el análisis de idoneidad de datos fue adecuada ( $KMO=0,790$ ).

### PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS

Los instrumentos se administraron de forma presencial e individual con cada uno de los participantes, siendo cada encuentro de una duración de aproximadamente entre 30 y 40 minutos. Para conocer las características de la población se realizaron análisis de frecuencias mediante el programa Microsoft Excel. Respecto a la experiencia subjetiva del envejecimiento se trabajó con el Cuestionario Mi Envejecer, a partir de la identificaron factores psíquicos protectores y de riesgo de cada protocolo, utilizando una “Grilla de Comparación de Dimensiones”. Posteriormente, se procedió a un análisis detallado de cada una de las dimensiones y se realizó una síntesis de cada caso, empleando una “Grilla de Síntesis” (Zarebski, 2014). Cada caso se analizó individualmente, y luego se realizaron comparaciones según sexo, edad, nivel educativo y zona de residencia.

### RESULTADOS

El presente estudio se ha propuesto explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento en 24 personas mayores de ambos sexos, entre 60 y 90 años, siendo la mitad de ellos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y la otra mitad, de la ciudad de Rafaela.

En relación con las características sociodemográficas, 15 participantes de la muestra eran mujeres (62,5%) y el 50% tenían entre 60 y 74 años, mientras que el resto, tenían entre 75 y 90 años. Respecto al nivel educativo, la muestra fue homogénea, de modo que participaron 8 personas mayores con nivel primario, secundario y universitario respectivamente.

En cuanto al estado civil, 11 participantes manifestaron ser viudos/as (45,8%), 8 estar casados/as (33,3%) y 5 divorciados/as o solteros/as (20,8%). Por otra parte, 19 participantes expresaron encontrarse jubilados/as (79,2%). Con respecto a los antecedentes de enfermedades, se halló que 9 participantes (37,5%) presentaban hipertensión arterial, y ninguno reportó enfermedades neurológicas y/o psiquiátricas en curso.

En relación con el análisis de factores psíquicos protectores y de riesgo frente al envejecimiento, se realizaron de manera individual con cada uno de los participantes, en respuesta al primer objetivo específico planteado. El segundo objetivo se proponía

conocer si existen diferencias en los factores psíquicos protectores y de riesgo frente al envejecimiento según sexo, edad y nivel educativo. En este sentido, no se han encontrado diferencias según el sexo ni los grupos de edad. Sin embargo, se halló que a mayor nivel educativo, prevalecen más factores psíquicos protectores frente al envejecimiento, mientras que, los de riesgo disminuyen.

El último objetivo, se propuso establecer una comparación entre las dimensiones de los factores psíquicos protectores y de riesgo en las personas mayores de CABA y Rafaela. Realizando un análisis en profundidad, los participantes de ambas ciudades presentaron más factores de riesgo psíquico en las siguientes dimensiones del CME: ubicación y posición frente a la muerte, posición frente al desgaste y al deterioro, y continuidad identitaria. Al explorar el posicionamiento respecto a la propia muerte, las respuestas coincidían en reflejar un sentimiento de tristeza y nostalgia al pensar en cómo sus familiares se sentirían en esa situación: “*No quisiera ser olvidada*”; “*Me da lástima que no me van a tener más y me van a extrañar*” (Susana, 65 años). En consonancia, al indagar acerca de la actitud frente al desgaste y el deterioro a lo largo del tiempo, con frecuencia han destacado las pérdidas por sobre las ganancias -enfaticando las limitaciones físicas-, y optar en ocasiones, por ignorar las transformaciones como si no ocurriesen: “*Frente a los dolores del cuerpo, no les doy mucha bola*” (Raúl, 78 años); “*Vivo los cambios con resignación, jubilarme me arruinó la vida*” (Adrián, 66 años).

A partir de este posicionamiento frente a las limitaciones propias del envejecimiento y las dolencias en el cuerpo envejeciente, la vejez para muchos de ellos es vivida como un quiebre en la continuidad identitaria, lo que se expresa en respuestas como: “*Compararme con mi imagen de joven me hace sentir más viejo y un poco de nostalgia*” (Eduardo, 83 años); “*Al envejecer me voy transformando en otra persona*” (Felisa, 78 años); “*Me veo con todos estos achaques y no me reconozco*” (Lidia, 89 años).

Cabe destacar que, a diferencia de los de la ciudad de Rafaela, los adultos mayores de CABA presentaron con mayor frecuencia factores psíquicos de riesgo en las dimensiones del Cuestionario Mi Envejecer. En relación con esto, un aspecto destacado en las respuestas, fue la falta de anticipación gradual frente al envejecimiento, lo cual se expresa en dificultades en reflexionar en torno a la propia muerte y ante las limitaciones, la predominancia de las pérdidas por sobre las ganancias. Unido a esto, una menor diversificación de vínculos y de intereses, propiciaría aún más, las expectativas negativas frente a la vejez.

Por su parte los participantes de Rafaela, si bien evidenciaron un proceso de anticipación frente al envejecimiento, el mismo despertaba temores apoyados en modelos de envejecimiento asociados al déficit. En consecuencia, se evidenciaron actitudes viejistas, siendo el envejecimiento sinónimo de dependencia y aislamiento. Resulta interesante que, si bien demostraron mayor

diversificación de intereses y vínculos, sostenían la expectativa de que, conforme al aumento de la edad y las dificultades físicas, perciben que prevalecerá una menor disposición de los otros (familiares, amigos) a asistirlos de acuerdo a sus necesidades en un futuro.

## CONCLUSIONES

El presente estudio se propuso explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento en una muestra de personas mayores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y de la Ciudad de Rafaela.

Entre los resultados, no se han encontrado diferencias en los factores psíquicos protectores y de riesgo en función del sexo ni la edad, pero sí del nivel educativo. De modo que, a mayor nivel de instrucción formal, mayor prevalencia de factores psíquicos protectores del envejecimiento y menor cantidad de factores de riesgo, lo cual resulta concordante con investigaciones realizadas por Zarebski (2011, 2014). Por otra parte, en relación al último objetivo de investigación propuesto, se ha encontrado una diferencia significativa en las dimensiones exploradas, siendo que los participantes de CABA evidenciaron más dimensiones con factores de riesgo psíquico, que los de Rafaela. En este sentido, ha de destacarse la capacidad de anticipación gradual como un factor protector frente a los cambios en el envejecimiento que promueve una trayectoria vital con mayor satisfacción (Zarebski, 2015).

Sin embargo, esta diferencia podría estar relacionada con los años de educación, ya que solo un 16,6% de los adultos mayores de CABA ( $n=2$ ), presentaban nivel educativo universitario; mientras que en Rafaela, eran la mitad de ellos (50%). Como se ha mencionado anteriormente, es sabido que el nivel educativo resulta no sólo un factor protector frente al propio envejecimiento sino también, al funcionamiento cognitivo general de la persona (Mayordomo, Sales & Meléndez, 2015; Rowe & Khan, 2015; Vázquez, et al, 2014).

A modo de conclusión, el presente estudio ha posibilitado acercarse a la experiencia subjetiva del proceso del envejecimiento e identificar factores psíquicos protectores y de riesgo frente al mismo en personas mayores de CABA y Rafaela.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernández Ballesteros, R. (2019). *Handbook of Successful Aging*. Cambridge: Cambridge University Press.
- González Aguilar, M.J. & Grasso, L. (2018). Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje. *Estudios de Psicología*, 39 (2), 337-353. Doi: 10.1080/02109395.2018.1486361
- Mayordomo, T., Sales, A., & Meléndez, J. C. (2015). Estrategias de compensación en adultos mayores: Diferencias sociodemográficas, y en función de la reserva cognitiva. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 31(1), 310-316. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163621>
- Meléndez, J. C., Galán, A. S., & Rodríguez, T. M. (2013). Reserva cognitiva, compensación y potencial de aprendizaje: relación entre medidas. *Información Psicológica*, (105), 29-41. Doi: <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2014.105.2>
- Organización Mundial de la salud (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- ONU (2019). *Perspectivas de la población mundial 2019*. Recuperado de: <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Rowe, J.W. & Khan, R.L. (2015). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21<sup>st</sup> Century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 70, 593-596. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv025>
- Urbano, C., y Yuni, J. (2016). *Psicología del desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. Buenos Aires: Editorial Brujas.
- Vásquez, M., Rodríguez, A., Villarreal, J. S., & Campos, J. A. (2014). Relación entre la Reserva Cognitiva y el Enriquecimiento Ambiental: Una revisión del Aporte de las Neurociencias a la comprensión del Envejecimiento Saludable. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8(2), 171-201.
- Zarebski, G. (2008). *Padre de mis hijos ¿padre de mis padres?*. Buenos Aires: Paidós.
- Zarebski, G. (2011a). La teoría del curso de la vida y la psicogerontología actual: frutos simultáneos de un mismo árbol. En Yuni, J. (comp.): *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Encuentro.
- Zarebski, G. (2011b). Campo de la psicogerontología: Vulnerabilidad emocional, factores de riesgo psíquico y resiliencia. En Quintanar, F. (comp.). *Atención psicológica de las personas mayores*. México: Pax México.
- Zarebski, G. (2014). *Cuestionario Mi Envejecer CME. Un instrumento psicogerontológico para evaluar la actitud frente al propio envejecimiento*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Paidós.
- Zarebski, G., Kabanchick, A., Kanje, S., Monczor, M., Tornatore, R., De Grado, C., & Marconi, A. (2015). *Narcisismo, Resiliencia y Factores Protectores en el envejecimiento*. Buenos Aires: Gerontólogos Asociados. <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/29610>
- Zarebski, G. (2021). *La identidad flexible como factor protector en el curso de la vida*. Buenos Aires: Universidad Maimónides.