

## Recensión bibliográfica

Zarebski, G. (2014). *Cuestionario Mi envejecer*. Buenos Aires: Paidós.

Lic. Liliana I. Caro  
Dra. Lina Grasso

El aumento de la expectativa de vida desafía a los profesionales, tanto del área de la investigación como de la clínica, y presenta nuevas problemáticas en torno a la vejez. De ahí la necesidad de contar con materiales que permitan sondear en las características de la persona que envejece a fin de lograr intervenciones más eficaces tanto en tareas asistenciales como de prevención. El Cuestionario Mi envejecer (CME) es un instrumento que proporciona elementos para evaluar diversos aspectos de las vivencias hacia el envejecimiento. El estudio del envejecimiento humano ha sufrido importantes cambios conceptuales producto de numerosas investigaciones. En el libro que acompaña el cuestionario se mencionan, entre otros:

- la teoría del curso vital (B. Neugarten y otros) que marca una concepción más fluida de la vida y la importancia de ver el envejecimiento como un proceso y de la continuidad (R. Atchley) que piensa en términos de continuidad identitaria a lo largo de toda la vida.
- los roles laborales y familiares que se construyen a lo largo de todo el curso vital.
- la diferenciación entre envejecimiento

- normal y patológico.
- la habilitación de tareas preventivas, asistenciales y de rehabilitación.
- la irrelevancia de la edad para delimitar el comienzo de la vejez y para calificar el modo de envejecer.

La autora sostiene una visión compleja del envejecimiento considerando los aspectos biológicos, sociales y personales, aunque el cuestionario se centra sobre estos últimos.

Otro aspecto que se desarrolla en la obra es, siguiendo a B. Neugarten, la idea de *anticipación del envejecer* que abarca distintas fantasías, temores y expectativas que se ponen en juego frente a este proceso vital. El punto de partida es que el envejecimiento es un proceso esperable, inevitable por lo que las personas podemos elaborar de manera anticipada el envejecer.

Desde esta perspectiva, un buen envejecimiento será propio de aquellos que puedan poner en cuestión sus prejuicios y cómo piensa el imaginario social a los adultos mayores. Este espejo anticipado favorecerá la realización de un trabajo psíquico a tiempo para evitar reforzar una imagen negativa de la vejez. De ahí que haya una versión del cuestionario que parte de los 20 hasta

los 59 años (Vm).

El concepto que subyace y que es punto de partida, es que hay una continuidad en el desarrollo y que la persona mayor que tenemos hoy delante, ha ido desplegando ya sea factores protectores o de riesgo que pueden detectarse en el presente. En el caso de que predominen los aspectos de la personalidad que inciden un mal envejecer, se apunta a evitar un colapso narcisista mayor.

Otro soporte teórico lo refieren al concepto de resiliencia como un elemento clave para un envejecimiento normal.

La tarea de investigación utilizando el CME permitió detectar factores de protección y de riesgo psíquico centrados en condiciones de la personalidad. La autora considera que hay un continuo a lo largo del curso vital donde esos elementos pueden ir desplegándose. Más allá de aspectos del orden de lo biológico como de lo social, cuestiones del orden de la personalidad condicionarán la mayor o menor *vulnerabilidad emocional* ante el envejecimiento. Los aportes teóricos y la casuística revelan cuáles son esos factores. Algunos de los que se mencionan son, de acuerdo con la teoría del apego: carencia de vínculos que hayan ofrecido un apego seguro que, como consecuencia, dificultan poder funcionar de modo resiliente; vínculos dependientes o sobreadaptados; bastón único puesto en la familia, los hijos, el trabajo; duelos no elaborados; carencia de redes de apoyo social o familiar; escasa mentalización o creatividad; tendencia a descarga somática; empobrecimiento imaginario-simbólico y emocional.

Las condiciones de vulnerabilidad inciden en el envejecimiento dado que el sujeto va a enfrentar pérdidas como la jubilación, la viudez y la fragilidad corporal, entre otras, y éstas afectan la continuidad identitaria.

La autora desarrolla para cada uno de los indicadores modelos de respuestas que expresan la presencia de factores de riesgo o, su contracara, los de protección. Describe señales que pueden detectarse para captar ese continuo entre factores de riesgo y protectores, en relación con los siguientes ámbitos: rasgos generales del narcisismo,

el modo de considerar la vejez desde joven, las características del envejecer, los vínculos intergeneracionales, la vivencia de la finitud, el papel de las redes de apoyo. Cada uno de los apartados es descrito con detenimiento.

La evaluación es de tipo cualitativo tomando como referencia los criterios explicitados en relación a cómo se conceptualizan los diferentes indicadores teóricos. Ofrecen una variedad de respuestas a cada ítem ejemplificando si refieren a factores protectores o de riesgo.

El análisis de los antecedentes de investigaciones previas sobre la percepción del envejecimiento (por ejemplo Morgan y Bengston, 1976; Villar, 1996; Triadó y Villar, 1997; Castellano, 2005) ubica al CME como una herramienta novedosa ya que indaga y evalúa la percepción subjetiva de los cambios que experimentan las personas en sí mismas, más que los cambios ligados al envejecimiento como concepto o estereotipo social.

**Descripción del cuestionario.** Este cuestionario fue presentado por primera vez en el año 2005 en la Tesis doctoral de la Dra. Zarebski. En aquel momento solo había una versión que se aplicaba a personas entre 20 y 69 años. En la publicación que hoy nos ofrece la Editorial Paidós, contamos con dos aplicaciones: la primera versión original dirigida a personas de 20 a 59 años (Vm) y la segunda a partir de los 60 (VM). La modificación y la división en dos opciones obedecieron a cuestiones derivadas de la investigación y de la experiencia clínica. Cada una de las versiones presenta preguntas semejantes y otras diferentes teniendo en cuenta que a menor edad, menos conciencia y vivencia de lo que es concretamente envejecer y las consecuencias que trae.

Se trata de una técnica de lápiz y papel que requiere de aproximadamente 30 minutos para su aplicación. El material está diseñado con tres elementos centrales: 1) Se presentan preguntas abiertas destinadas a contemplar aspectos considerados relevantes en el proceso de envejecimiento (por ejemplo algunas de ellas son: disposición a pensar en la propia vejez, disposición

a elaborar gradualmente el proceso, rechazo a la propia vejez, actitud reflexiva y expresiva frente al propio envejecimiento). 2) Se ofrecen frases a completar para evaluar (por ejemplo: concepción prejuiciosa en relación a la vejez, proyecto de vejez, posición ante las pérdidas y ganancias supuestas en el envejecer, tipos de recuerdos reminiscentes o nostálgicos, etc. 3) Por último, se solicita de una representación gráfica de la proyección del propio curso vital y ubicación valorativa de las distintas etapas vitales y de la finitud.

La administración del CME por lo general tiene buena aceptación y recepción por parte de los sujetos evaluados, con ítems que requieren de diferentes niveles de compromiso afectivo cuya presentación y *dosificación* está pensada de antemano por la autora.

En cuanto a las dimensiones teóricas evaluadas se incluyen: pensar anticipado, gradualidad, continuidad identitaria, sentirse viejo, dialéctica interno-externo, expectativas y condiciones de longevidad, ubicación de la muerte, posición frente al deterioro, autocuestionamiento, modos de recordar, balance interno flexibilidad ante los cambios, entre otras. Para cada dimensión se proporciona una definición teórica detallada, se indica qué preguntas (tanto en la versión Vm como VM) responden a cada dimensión.

**Administración y puntuación.** El texto describe con claridad los diferentes pasos a seguir para

administrar la técnica. La aplicación puede ser individual o colectiva. La evaluación, al ser cualitativa, ofrece ejemplos que pueden funcionar como un modelo para la puntuación. La aplicación óptima del CME requerirá de sólidos conocimientos por parte del que administra el material no sólo en lo que hace a la vejez en sí misma sino también en el manejo de la entrevista en el caso que la toma sea individual.

**Aplicaciones.** La última parte del texto refiere a diversos ámbitos donde el CME fue aplicado. Se desarrollan:

- 1) Capacitación del personal y profesionales que trabajan con adultos mayores.
- 2) Intervenciones en el ámbito clínico con fines psicoterapéuticos.
- 3) Aplicación a personas mayores que residen en instituciones y en la comunidad abierta.

En el manual se proporcionan datos sobre las propiedades psicométricas de la prueba mediante el análisis de los resultados del análisis factorial exploratorio y confirmatorio de CME-Vm. Se exponen los resultados obtenidos de validez de constructo y validez convergente y valores de fiabilidad aceptables.

La presentación del CME es muy bienvenida ya que ofrece un recurso interesante para evaluar cómo son las vivencias hacia el envejecimiento y que no se cuenta con materiales de este tipo, al menos en nuestro país.