

El proceso de envejecimiento, especialmente en las personas mayores, dinamizado por valores asociados al encuentro intergeneracional

Juan Francisco López Paz

Psicólogo. Doctor en Psicología. Profesor de Psicología del Desarrollo Humano de la Universidad de Deusto.

End.: Av da. Universidad, 24. 48007 – Bilbao, Spain.

E-mail: jlopez@deusto.es

Resumo

A geração de idéias modernas, que entendida como um coletivo de indivíduos que fazem a história, tornou-se obsoleta. Essa concepção, o que significou a geração de “faixa etária”, como uma entidade constituída por um conjunto de indivíduos que viveram no mesmo tempo, uma experiência crucial e histórico único, ficando o seu próprio compasso moral e um sentido de partilha destino comum, já não é capaz de explicar a dinâmica social e da complexidade das relações entre pessoas, grupos e culturas (Katz, 1996; Bedmar e Montero, 2003). Durante a fase de envelhecimento, o desenvolvimento de atividades de lazer é particularmente importante, a criação de bem-estar físico e mental, e que está estreitamente ligada às taxas de satisfação com a vida (Giro, 2009). O padrão de tempo, muito menos a variável biológica não é suficiente para caracterizar o que é eo que há uma geração: em

primeiro lugar, as gerações estão envolvidos ou as relações sociais estabelecidas entre indivíduos, grupos, culturas. Em segundo lugar, as relações sociais só podem ser compreendidos por esse tempo passado: as relações têm o seu próprio tempo e registros. Em terceiro lugar, as gerações estão cada vez mais distintas e na esfera pública, são definidos pelo seu comportamento, suas ações, seus pensamentos, sentimentos e percepções, tanto dentro como fora da família. Em quarto lugar, se o recurso a biologia para identificar uma abordagem geracional para caracterizar o que já é insuficiente, deve ser feito para combinar com a idade social. Por último, a falta de contato entre as gerações como a causa raiz que pode explicar a sociedade tem imagem negativa dos idosos, é oportuno salientar a importância pedagógica do conceito de educação intergeracional (Sáez, 2001; Noval et al. 2005; Bernad, 2008).

Palavras-chave: Ciclo de Vida. Envelhecimento. Intergeneracionalidade. Valores. Adaptação.

Abstract

The modern idea generation that understood as a collective of individuals who make history, has become obsolete. That conception, which meant the generation as “age group” as an entity constituted by a set of individuals who have lived in the same time a crucial and unique historical experience, getting her own moral compass and sense of sharing a common destiny, is no longer able to explain the social dynamics and complexity of the relationships between people, groups and cultures (Katz, 1996; Bedmar and Montero, 2003). During the stage of aging, the development of leisure activities is particularly important, creating physical and mental wellbeing, and is closely related to rates of life satisfaction (Giro, 2009). The time pattern, let alone the biological variable is not sufficient to characterize what is and what a generation ago: first, the generations are involved or social relationships established between individuals, groups, cultures. Second, social relations can only be understood through that last time: relationships have their own time and records. Thirdly, the generations are becoming more distinct from and in the public sphere, are defined by their conduct, their actions, their thoughts, feelings and perceptions,

both inside and outside the family. Fourth, if the appeal to biology to identify a generational approach to characterize what is already insufficient, it must be done to combine social with age. Finally, the lack of intergenerational contact as the root cause that can explain the negative image society has of the elderly, it is appropriate to emphasize the pedagogical importance of the concept of intergenerational education (Sáez, 2001; Novaly et al. 2005; Bernad, 2008).

Keywords: Life-span. Aging. Intergenerationality. Values. Adaptationz

Resumen

La idea moderna de generación entendida como aquel colectivo de individuos que hace la historia, ha quedado obsoleta. Aquella concepción, que entendía la generación como “grupo de edad”, como una entidad constituida por un conjunto de individuos que han vivido en el mismo momento una experiencia histórica determinante e irreplicable, obteniendo de ella la propia orientación moral y el sentido de compartir un destino común, ya no es capaz de explicar la dinámica social y la complejidad de las relaciones entre las personas, colectivos y culturas (Katz, 1996; Bedmar y Montero, 2003). A lo largo de la etapa de la vejez, el desarrollo de actividades de ocio adquiere especial relevancia, generando bienestar físico y psíquico, y se encuentra muy relacionado con los índices de satisfacción en la vida (Giró, 2009).

El patrón tiempo, y mucho menos la variable biológica, no es suficiente para caracterizar lo que es y hace una generación: en primer lugar, las generaciones implican o son relaciones sociales que se establecen entre grupos, personas, culturas. En segundo lugar, las relaciones sociales sólo pueden ser comprendidas a través del tiempo que duran: las relaciones tienen su propio tiempo y registros. En tercer lugar, las generaciones son cada vez más definidas desde y en la esfera pública, se definen por su conducta, sus acciones, sus ideas, sentimientos y percepciones, tanto dentro como fuera de la familia. En cuarto lugar, si la apelación a lo biológico para identificar un criterio que caracterice lo generacional es ya insuficiente, es preciso hacerlo conjugar con la edad social.

Finalmente, a la falta de contacto intergeneracional como la causa fundamental que puede explicar la imagen negativa que la sociedad tiene de las personas mayores, es oportuno destacar la importancia pedagógica del concepto de educación intergeneracional (Sáez, 2001; Novaly cols. 2005; Bernad, 2008).

Palabras clave: Ciclo Vital. Envejecimiento. Intergeneracionalidad. Valores. Adaptación.

Résumé

La génération idée moderne comprise comme un groupe d'individus qui font l'histoire, est devenue obsolète. Ce point de vue, ce qui signifiait que la génération «groupe d'âge» comme une entité constituée par un ensemble d'individus qui ont vécu dans le même temps une expérience cruciale et historique unique, l'obtention de son propre boussole morale et le sens du partage d'un destin commun n'est plus en mesure d'expliquer les dynamiques sociales et la complexité des relations entre les personnes, groupes et cultures (Katz, 1996; Bedmar et Montero, 2003). Pendant la phase de vieillissement, le développement des activités de loisirs est particulièrement pertinent, générant bien-être physique et mental, et est étroitement liée aux niveaux de satisfaction dans la vie (Giro, 2009).

Le modèle de temps, beaucoup moins la variable biologique ne suffit pas à caractériser ce qu'elle est et pour toute une génération: le résultat de la première génération ou les relations sociales qui existent entre les groupes, les individus, les cultures. Deuxièmement, les relations sociales ne peuvent être compris à travers cette dernière fois, les relations ont leur propre temps et des dossiers. Troisièmement, les générations sont de plus en plus définies à partir et au sein de la sphère publique sont définies par leur conduite, leurs actions, leurs idées, leurs sentiments et leurs perceptions, tant à l'intérieur et l'extérieur de la famille. Quatrièmement, si l'appel à la biologie pour identifier un critère qui caractérise ce qui est déjà une production insuffisante, il faut le combiner avec l'âge social. Enfin, le manque de contacts intergénérationnels comme la cause première qui peut expliquer la société a une image négative des personnes âgées, il convient de souligner l'importance pédagogique

du concept d'éducation intergénérationnelle (Saez, 2001; Noval et al, 2005; Bernad, 2008).

Mots clés: Cycle De Vie, Le Vieillissement, L'adaptation Des Valeurs Intergénérationnelles.

Introducción: La diversidad generacional en el ciclo vital

Las generaciones tal y como las ha pensado, representado y vivido la tradición moderna han desaparecido. Es difícil encontrar personas, desde luego no los jóvenes, que queriendo encontrar en el sentimiento intergeneracional un punto de referencia simbólico y existencial no muestren malestar y desasosiego al no encontrarlo.

El patrón tiempo, y mucho menos la variable biológica, no es suficiente para caracterizar lo que es y hace una generación: en primer lugar, las generaciones implican o son relaciones sociales que se establecen entre grupos, personas, culturas. En segundo lugar, las relaciones sociales sólo pueden ser comprendidas a través del tiempo que duran: las relaciones tienen su propio tiempo y sus propios registros. En tercer lugar, las generaciones son cada vez más definidas desde y en la esfera pública, se definen por su conducta, sus acciones, sus ideas, sentimientos y percepciones, tanto dentro como fuera de la familia con sus normas, valores, actitudes. En cuarto lugar, si la apelación a lo biológico para identificar un criterio que caracterice lo generacional es ya insuficiente, es preciso hacerlo conjugar con la edad social, ello en referencia tanto a la posición en la familia como a la que se ocupa en la sociedad; las generaciones son una combinación relacional, una matriz de eventos, expectativas, fuerzas, causas internas y externas al sistema familiar, de hechos, ... relacionados entre sí. Y, finalmente, a la falta de contacto intergeneracional como la causa fundamental que puede explicar la imagen negativa que la sociedad tiene de las personas mayores, de la vejez, es oportuno destacar la importancia pedagógica del concepto de educación intergeneracional como aquel proceso que contribuye a superar esta imagen y procura fomentar el respeto a la diversidad y a la diferencia, a la pluralidad de valores, costumbres e identidades individuales o colectivas, a competencias, ritmos y niveles, a desarrollos y actitudes ..., en busca

del conocimiento mutuo entre los distintos grupos generacionales (Sáez, 2001; Pruchno & Rosenbaum, 2003).

Los resultados de diferentes investigaciones sugieren hasta

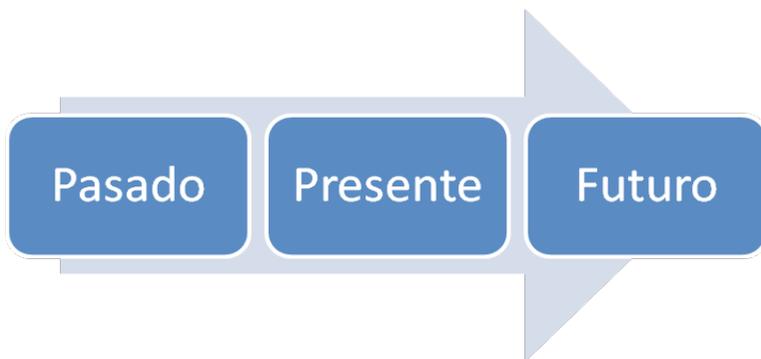


Gráfico 1: El devenir temporal en el ciclo vital.

cinco tipologías o dimensiones en esta relación intergeneracional: dimensión afectiva, asociativa, funcional, normativa y de consenso.

Se comprueba que, bajo la tipología de la dimensión afectiva, existen altos niveles de afecto entre padres mayores e hijos, aunque puedan descender ligeramente con el tiempo en función de la salud de los mayores; parece ser que las interacciones familiares durante la vejez se caracterizan por la proximidad, el afecto y la satisfacción en la interacción.

Por otro lado, se está desarrollando un tipo de familia extendida basada en la comunicación y en las relaciones más que en el hecho de vivir bajo el mismo techo; son frecuentes las interacciones entre los miembros de la familia y los familiares mayores, aunque no vivan bajo el mismo techo. Se trata de la dimensión asociativa.

En cuanto a la dimensión funcional, se entiende que la dirección de apoyo no va exclusivamente de los hijos a los padres en las actividades de la vida diaria y en el apoyo de su salud. En muchos casos, los padres son las principales fuentes de ayuda, sobre todo, en el capítulo de apoyo económico y emocional.

Aunque las personas mayores no esperan recibir ayuda, se han encontrado niveles altos de responsabilidad filial en las familias contemporáneas. Las expectativas sobre el contacto, el afecto, el acuerdo y la ayuda entre generaciones varían de unos grupos familiares a otros.

Por último, los valores, creencias sobre temas externos a la familia no convergen con la edad de las personas. Es decisivo y concluyente que con la edad, los hijos influyen cada vez más sobre las actitudes de los padres, de los mayores (Jerrome, 1991; García Rodríguez y Ellgring, 2004).

Las personas mayores, en principio, y en comparación con otros adultos más jóvenes, se comportan de manera más sana, asumen menos riesgos, son más cautelosos, más activos en la prevención de enfermedades, y afrontan mejor las consecuencias de deficiencias y problemas de salud (Jerram y Coleman, 1999). Todo ello, a pesar de que los problemas de salud y la declaración de enfermedades aumentan con los años, y la salud autopercibida como buena disminuye con la edad, las personas mayores continúan siendo competentes y eficaces, manteniendo una adecuada sensación de control y conservando una visión positiva de su autoconcepto y del desarrollo personal (Baltes, Staudinger y Lindenberger, 1999; Rojek, Shaw & Veal, 2006). Esta imagen positiva de la adultez tardía se apoya, asimismo, en una serie de modelos que se han propuesto para explicar por qué la gran mayoría de las personas mayores afrontan razonablemente bien el envejecimiento y la vejez.

Los años posteriores a los 65 ofrecen oportunidades únicas para el individuo crezca, se desarrolle y cambie. Las personas mayores, con más recuerdos y una historia más larga, conservan la capacidad y deseo humano de controlar el entorno y la necesidad de amar y ser amados. El modo en que cumplen sus tareas evolutivas depende en gran medida en cómo han cumplido las anteriores en etapas previas de su vida. Aunque la mayoría de las personas de la tercera edad están dispuestas a renunciar a su responsabilidad con la sociedad, muchos todavía permanecen activos e involucrados con las generaciones más jóvenes. De hecho, la creciente población de adultos jóvenes y mayores, que están sanos y

vigorosos, están alargando la fase de la generatividad a la tercera edad. Esto significa que para muchas personas la tarea final de la vida, enfrentarse a la muerte, llega más tarde en su ciclo vital que para sus padres y abuelos.

Y la generación es, en definitiva, una construcción. Las generaciones van identificándose a medida que, como relaciones sociales que son, permiten ser comprendidas a través del tiempo.

El proceso de envejecimiento acorde con un marco intergeneracional que lo sustente

El fenómeno de identificación con los estadios tradicionalmente reconocidos como constituyentes de la juventud, la edad madura o la vejez generalmente acompaña a la edad cronológica. Pero, es evidente y lógico que la identificación, como valor, con el grupo de jóvenes, adultos, mayores o ancianos no depende exclusivamente de la edad del sujeto sino también de su estado de salud así como de su manera de comprender la vida y los términos empleados para designar los diferentes estadios del ciclo vital (Fu & Leung, 2003).

El envejecimiento de la población tiene su correlato en una visión positiva que considera a este proceso como un éxito de la sociedad. Éxito traducido en la mejora de la educación, la asistencia sanitaria y el progreso de la medicina, en la superación de enfermedades y la contención de las epidemias, auténtico obstáculo que frenaba siglos atrás el descenso de la mortalidad, principalmente la infantil.

En nuestra sociedad actual, los 65 años viene a ser la edad en la que comienza la tercera edad y que, frecuentemente, coincide con el momento de la jubilación. En parte, es claro y evidente que la vejez se ha reglamentado; ésto en razón del hecho de que la edad arbitraria y obligatoria de la jubilación es aproximadamente la ya señalada. No obstante, el grupo o colectivo de los mayores engloba un amplio abanico de edades. Y, en efecto, si se considera la distribución por edades de los mayores, se comprueba que se halla repartida entre dos o más generaciones; podemos con-

templar, al menos, una tercera y una cuarta edad (mayores jóvenes y mayores ancianos). Es decir, los mayores jóvenes se muestran todavía activos y están aún libres o liberados de problemas claramente invalidantes asociados a un avanzado envejecimiento (Bulmer, Sturgis & Allum, 2006).

Parece existir relación entre la edad cronológica y la serie constituida por los acontecimientos de la vida; sin embargo, los umbrales arbitrarios establecidos conforme a la edad resultan a menudo engañosos ya que son frecuentes las diferencias individuales y los cambios suelen ser graduales. Por tanto, ya que se envejece de modo diferente desde el punto de vista físico, social, emocional, ... la edad cronológica sirve para que objetivamente se marque la edad del sujeto.

En segundo lugar, el envejecimiento físico se desarrolla gradualmente de forma que resulta a menudo arbitrario precisar el momento en que una persona es físicamente mayor.

Las personas para quienes es importante su condición física o las que se preocupan de su aspecto físico, pueden percibirse de su envejecimiento fisiológico con más facilidad que aquellas cuyas actividades no están centradas en su estado físico. Las modificaciones graduales se aprecian cuando alcanzan un umbral crítico que provoca un cambio, constituyendo esto un valor en sí mismo.

Es sabido, y concluyente, que los mecanismos físicos declinan muy pronto al comienzo de la edad madura; la mayoría de las personas no toman conciencia del hecho más que en el momento en que afecta notablemente a sus actividades cotidianas. La imagen que se tiene de uno mismo puede cambiar cuando comienza a darse cuenta de que el vello se vuelve grisáceo o más escaso, cuando aparecen arrugas y la sequedad de la piel, e incluso, aumento de peso. En definitiva, el envejecimiento físico no solo modifica la imagen que tenemos de nosotros mismos, sino que también provoca cambios de comportamiento de los demás hacia nosotros. Esta situación de cambio se constituye como un mapa de valores que, en cualquier caso, debe contemplarse como favorecedor y dinamizador de la propia persona.

El término envejecimiento evoca habitualmente cambios fi-

sicos desagradables como pérdida de fuerza, disminución de la coordinación, dominio del cuerpo, alteraciones de la salud. Pero, la naturaleza y la amplitud de los cambios físicos así como la forma en que éstos se relacionan con factores procedentes del entorno y del medio social determina las diferencias individuales. Los cambios fisiológicos del envejecimiento deben, pues, ser considerados en sus relaciones con los factores sociales, culturales, ... así como los hábitos propios del sujeto (Edginton, Hudson, Dieser & Edginton, 2004).

En tercer lugar, atendemos al envejecimiento psicoemocional que está íntimamente relacionado con las experiencias del sujeto. Se considera que una persona es psicológicamente madura en la medida que puede asumir sus responsabilidades para con la sociedad. Se entiende a priori que la experiencia es más nutrida, cualitativa y cuantitativamente, a los 70 que a los 30 años; pero, no obstante, variables relativas a la instrucción pueden compensar la falta de experiencia en los jóvenes. El valor de la formación en la persona debe acompañarle a lo largo de toda la vida.

El cambio se ha convertido en un modo de vida en sí mismo, es un gran valor al que hay sacarle un amplio rendimiento; y, los cambios psicológicos pueden contemplarse bajo dos planos: el plano de lo cognitivo que aglutina a todos aquellos cambios que afectan a la manera de pensar así como a las capacidades personales y, por otro lado, el plano afectivo y de la personalidad. Estas modificaciones no son, como ya ha quedado patente, espontáneas. La personalidad y las funciones cognitivas se ven afectadas por acontecimientos como la jubilación, la muerte del cónyuge, ... La manera de afrontar y reaccionar ante las múltiples experiencias determina aspectos importantes del envejecimiento.

Y, en cuarto lugar, el envejecimiento social que viene designado y determinado por los roles que se pueden, se deberían, se pretenderían, se desearían o han de desempeñar en la sociedad. Hemos de reconocer y fomentar aquellos valores que tienen una base social, grupal, comunitaria. Llegados a este punto, hay que postular que determinados roles sociales pueden entrar en conflicto con los apropiados a determinadas edades cronológicas.

El conflicto entre las edades social, psicológica y cronoló-

gica constituye una forma de disonancia. Es el caso, por ejemplo, de aquellos que no están conformes con su rol de trabajador y desean, antes de la edad propia de la jubilación, jubilarse.

Determinadas variables sociales es evidente que evolucionan con la edad, pero sin seguir necesariamente a la edad cronológica. Una de estas variables puede ser la dependencia-independencia; mientras que se va emancipando de manera gradual la siguiente generación, los padres puede llegar a retornar a un estado de dependencia respecto de sus hijos o de la propia sociedad. Esta dependencia puede producir efectos diferentes en unas y otras personas en función de factores sociales y psicológicos.

El valor de la adaptación en el itinerario vital del mayor

Nuestra peculiar evolución nos ha otorgado flexibilidad, variabilidad, cambio y diversidad para poder coevolucionar y hacer frente a retos y desafíos que los tiempos y el contexto social generan. Por ello, el envejecimiento y el desarrollo personal son procesos biopsicosociales complejos. Afrontamos un desarrollo ontogenético de la mente y del comportamiento dinámico, multidimensional, multifuncional y no lineal con un vigoroso acento en lo contextual, en lo adaptativo, en lo probabilístico y en la dinámica autoorganizativa (Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999; Russell, R. 2005).

El conocer y optimizar aquellas situaciones, condiciones o comportamiento por medio de los cuales se pueda favorecer una calidad de vida razonable es tarea prioritaria de la gerontología. Ocuparse en, y preocuparse por una vida de calidad está pasando a ser la meta más perseguida y valorada en gerontología. Los valores asociados con la calidad de vida persiguen en sí mismos una proyección en y desde la propia persona y sus necesidades personales.

El énfasis tradicional dado a la supervivencia, a añadir exclusivamente más tiempo a la vida, está siendo equilibrado por el interés en añadir más salud a ese tiempo de vida y más vida a

esos años.

No es de extrañar, por tanto, que los indicadores de esperanza de vida estén dando paso a los indicadores de esperanza de vida activa o libre de discapacidad. Incluso desde la geriatría se insiste en que el objetivo de la atención a la persona mayor es la prevención y reducción de la discapacidad y la mejora de su calidad de vida (Kaplan, 1994; Burns, Pahor y Shorr, 1997).

La salud, las creencias positivas o las existenciales, los recursos y las condiciones materiales, las habilidades sociales o el apoyo social, podrán ser importantes, pero nunca determinantes para una vida de calidad. El comportamiento es la cuestión central para un envejecimiento y vejez de calidad.

Se viene defendiendo, en la actualidad, la teoría de que el envejecimiento y la vejez implican tanto pérdidas y disminuciones como aumentos, ganancias y perfecciones. Los estudios actuales van demostrando que las personas mayores son eficaces a la hora de mantener una sensación de control y una visión positiva tanto de sí mismos como del desarrollo personal (Csikszentmihalyi, 1998; Stebbins, 2005).

Desde distintos modelos se ha intentado dar respuesta a una adecuada descripción y explicación de los modos más convenientes de lograr un comportamiento adaptativo y en elevado bienestar psicológico.

Una de las primeras propuestas ha sido la teoría de la vinculación–desvinculación social que aporta un modelo fundamentalmente descriptivo que permite aclarar si resulta conveniente o no seguir comprometiéndose en actividades sociales que se llevaban a cabo anteriormente, y si ello resulta adaptativo y satisfactorio para la persona.

En esta línea, otros autores como Havihurst con teoría de la desvinculación–vinculación selectiva han destacado que con los años lo que se desea es una reestructuración cualitativa de las actividades sociales y no tanto una disminución cuantitativa.

Por otro lado, el modelo psicoecológico de Lawton (1991) y el modelo de optimización selectiva con compensación de Baltes

(1993) constituyen un destacado avance al situar al mismo nivel tanto los recursos de competencia personal como la presión o influencias del contexto.

La probabilidad de presencia de condiciones positivas de comportamiento adaptativo y de bienestar psicológico o afecto positivo se verá favorecida por el equilibrio entre la presión del entorno y los recursos de competencia del individuo. Si la presión ambiental no supera mucho el grado de competencia, se estará potenciando en el mayor un comportamiento de desafío, alerta, satisfacción, un mayor grado de autonomía y actividad; en definitiva, una mayor calidad de vida. Si la competencia no excede mucho el grado de presión ambiental, la comodidad y la seguridad de la persona mayor queda asegurada. Y, por otro lado, una presión fuerte junto a un nivel de competencia bajo, o un nivel alto de competencia junto con una presión ambiental baja, favorecerían la aparición de comportamientos desadaptativos y de afecto negativo.

La búsqueda de estrategias útiles y eficaces para la materialización de valores asociados a la adaptación y la adaptabilidad a distintas situaciones, escenarios y los requerimientos que se derivan de ellos, constituye uno de los objetivos clave en la evolución de la propia persona.

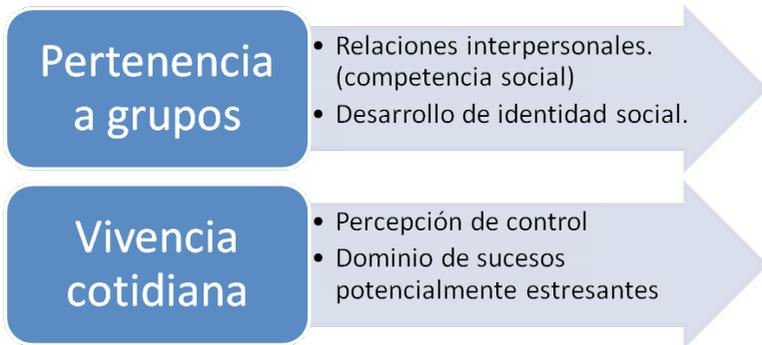


Gráfico 2: Ejes referenciales para la coparticipación y coimplicación del mayor.

En el modelo de Baltes, referido a la optimización selectiva con compensación, se establece que para conseguir una vida

efectiva la persona mayor debe hacer modificaciones en sus tareas previas, entre otras: debe seleccionar determinadas actividades, debe optimizarlas con, por ejemplo, más tiempo, más ensayos, y debe compensar para afrontar pérdidas y disminuciones (Baltes, Staudinger y Lindenberger, 1999; Payne & Williams, 2005). La aplicación de los mecanismos de optimización selectiva con compensación, aplicados a cualquier ámbito de la vida, posibilita una mayor longevidad y salud biológica, salud mental y otros aspectos positivos como eficacia cognoscitiva, competencia social, productividad, control personal y satisfacción.

El hecho de vivir supone la exposición a toda una serie de potenciales adversidades, situaciones o cambios negativos (pérdidas, disminuciones y presiones ambientales) en áreas destacadas de la vida y del funcionamiento personal, pero al mismo tiempo presupone la posibilidad de ocurrencia de toda una serie de oportunidades y cambios positivos y la emergencia de toda una serie de recursos culturales adaptativos, tendentes no sólo a afrontar satisfactoriamente aquellas limitaciones, sino también a hacer frente a la diversidad de tareas adaptativas.

La vida humana es, a la par, riesgo y oportunidad, peligro y desafío. Somos seres de posibilidades y, por tanto, el desarrollo personal es la oportunidad que nos da la vida de ser y explicarnos como personas y de responsabilizarnos tanto de la naturaleza como del futuro de nuestra especie. Se trata de valores ecológicos favorecedores del ciclo vital; un ciclo vital que necesariamente compartimos con otros individuos.

La vivencia cotidiana de la persona mayor como ser competente en la relación intergeneracional

La idea moderna de generación entendida como aquel colectivo de individuos que hace la historia, ha quedado obsoleta. Aquella concepción, que entendía la generación como “grupo de edad”, como una entidad constituida por un conjunto de individuos que han vivido en el mismo momento una experiencia histórica determinante e irrepetible, obteniendo de ella la propia orientación

moral y el sentido de compartir un destino común, ya no es capaz de explicar la dinámica social y la complejidad de las relaciones entre las personas, colectivos y culturas (Katz, 1996; Bedmar y Montero, 2003).

Este marco debe recuperarse a fin de contribuir al traspase de valores que fundamenten y den sentido a un camino vital común; la única diferencia entre una generación y otra será la cohorte o el grupo de edad al que pertenezca. Cada grupo humano contará con unos valores que le identifiquen más que otros o, en su caso, la jerarquización de los propios valores.

El comportamiento de la persona mayor, en los distintos procesos de conceptualización, interacción y consolidación de procesos vitales de comunicación, es funcional e instrumentalmente tan competente, cuando menos, como en otras edades adultas para afrontar posibles problemáticas, situaciones que puedan afectar a su calidad de vida, o para reconducir nuevos escenarios personales significativos en su vida.

La persona mayor abierta a la vida se considera valiosa y capaz; utiliza el humor como reacción positiva; se siente bien consigo misma y con los demás; piensa que merece la pena el esfuerzo de vivir y de comprometerse con determinadas metas objetivas. Poseedora de este autoconcepto positivo, tiende a percibir los hechos, los cambios y las dificultades de la vida como desafíos a resolver, como acontecimientos susceptibles de aprendizaje, como ganancias en descubrimiento y comprensión. Los rasgos como la tendencia a no claudicar, el sentido de coherencia, el control personal, el lugar interno de control, la confianza interpersonal, el optimismo disposicional, la integridad del yo o la personalidad tenaz y resolutiva hacen que este mayor presente un acomodamiento a la vejez con serenidad, con integridad y con calidad de vida. Los estilos adaptativos principales que caracterizan el papel de éste son, en definitiva, los de serenidad, generosidad, sabiduría, sentido del humor y dignidad.

La persona mayor cerrada a la vida, sin embargo, se siente inferior a los demás; se ve rodeada de un ambiente hostil y amenazador; se rechaza a sí misma y a los demás; desconfía de todo; se cree incapaz e incompetente; esclava de la volun-

tad ajena; siente que cualquier esfuerzo es inútil, que nada vale la pena. Dominada por este autoconcepto negativo, los hechos, los cambios, las dificultades se perciben como amenazas, injusticias y pérdidas irreparables. Incapacitada para afrontarlas con estrategias flexibles y adaptativas, bloqueada como defensa y desmotivada para aprender, su adaptación típica se caracteriza por la presencia de comportamientos de frustración, resentimiento e indefensión aprendida. Los rasgos predominantes son el dominio del control externo y la pérdida de control personal. Este mayor se instala en la vejez con amargura, en la línea de la desesperanza.

El significado implicado en el término conceptual de “intentar asumir el envejecimiento”, debe entenderse como la respuesta madura resultante de valorar objetivamente la real y nueva situación de cada persona, sin adoptar conductas de escape permanente o de evasión continuada; para lograrlo, a estas personas les resultará de suma utilidad toda mejora de su calidad y capacidad comunicativa, de su ubicación física y afectiva, así como de la vivencia de utilidad subjetiva de su existencia, destacando en ello la respuesta ambiental a sus necesidades (Kirkwood y Chabas, 2000; Walker, Deng & Dieser, 2005).

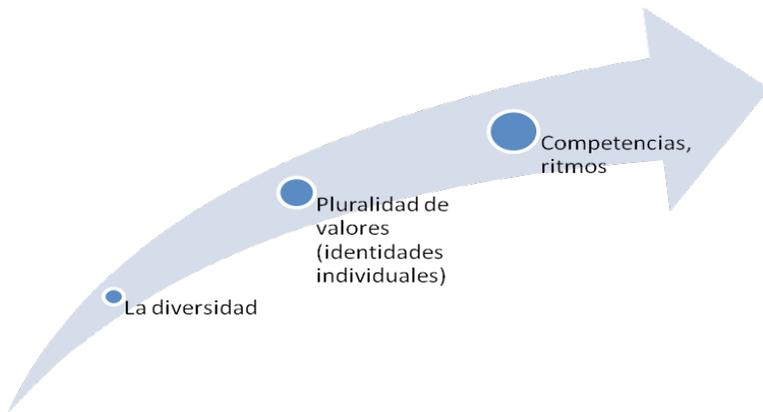


Gráfico 3: Enfoque óptimo para la relación intergeneracional.

El envejecimiento saludable debe fomentarse en la persona mayor atendiendo a dos cuestiones claves: por un lado, el planteamiento de cambios o la introducción de nuevos hábitos y, por otro lado, búsqueda del nivel en el que se debe realizar la intervención.

Las intervenciones para plantear un cambio de conducta saludable implican, entre otras cuestiones: fomentar una conciencia y motivación en el mayor para que adopte prácticas de salud, iniciar el entrenamiento para el aprendizaje del hábito, promover una red de apoyo para que mantenga el nuevo aprendizaje o modificar el ambiente para reducir el esfuerzo necesario para llevarlo a cabo, prevenir el abandono o las recaídas durante la fase de adopción del hábito, y mantener a largo plazo la práctica deseada (Belando Montoro, 2000).

La experiencia de ocio, en estos términos, deberá contribuir a que el individuo desarrolle habilidades y competencias sociales, no se perciba sometido a presiones externas, posea sentimientos de control y dominio, y esté dominado por el desafío (Iso-Ahola & Coleman, 1993; Ogden, 1996). Ello implica que cuando se encuentra ante situaciones potencialmente estresantes (rutinarias, aburridas, frustrantes) las interprete de forma positiva y lleve a cabo acciones encaminadas a modificar las circunstancias de la situación, a prevenir el estrés y las consecuencias negativas que de él se puedan derivar (Rodríguez Marín, 2001).

Es el desarrollo y afianzamiento del ocio lo que, por tanto, proporciona recursos que ayudan a las personas a sentirse con capacidad para afrontar efectivamente los diversos eventos vitales. Al respecto, Coleman e Iso-Ahola consideran que el efecto preventivo del ocio se produce a través de dos procesos básicos. Por una parte, la participación en actividades de ocio incrementa la percepción de apoyo social, puesto que favorece las relaciones interpersonales, la competencia social y el desarrollo de una identidad social por medio de la pertenencia a grupos. Por otra parte, aumenta la autodeterminación, es decir, la percepción de control y dominio de los acontecimientos y situaciones potencialmente estresantes.

El sentimiento de libertad, la motivación intrínseca y autoactualización, sin duda, se contemplan como elementos propios de un ocio auténtico. El ocio es, en este sentido, un medio activo que posee la persona para explorar y conocer sus límites y potencialidades, y a través de este autoconocimiento crecer como persona. Es un medio que proporciona las oportunidades que ne-

cesita el individuo para plantearse retos constantes que desafíen su personalidad, le procuren nuevas habilidades y conocimientos y contribuyan al bienestar físico y psicológico, sin que haya lugar para el aburrimiento y el tedio, puesto que motiva que la persona tenga siempre nuevas experiencias (CsikszentMihalyi y Kleiber, 1991; Munné, 1992).

En definitiva, las distintas situaciones en las que se puede ver implicado el adulto mayor pueden conllevar la necesidad de tener en cuenta todo lo mencionado anteriormente; de manera sintética: las demandas del medio, la percepción y procesamiento de la información, la emisión de respuestas motrices y el consiguiente feedback sobre el sistema de percepción y procesamiento, la emisión de respuestas fisiológicas y el consiguiente feedback sobre el sistema de percepción y procesamiento, las consecuencias del medio sobre la emisión de respuestas motrices y fisiológicas (Stefani & Feldberg, 2006).

La revalorización del ocio obedece a los beneficios que se le han reconocido a lo largo de los años. Beneficios que traspasan los límites de lo personal e inciden en el nivel social y comunitario, y van del bienestar físico y psicológico al desarrollo y bienestar comunitario (Coleman, 1993; Cuenca, 2000). Este protagonismo responde a un doble papel: el ser un contexto de riesgo social y el ser un marco potenciador.

El enclave intergeneracional de la familia como valor referencial

Quizá no se caiga en la cuenta de que el grado de progreso y desarrollo se debe, en gran medida, al esfuerzo, los saberes y el trabajo de quienes han alcanzado la edad de la ancianidad, y a los que corresponde, en justicia, ser derechohabientes de los beneficios y consideraciones sociales debidos a su innegable y prolongada aportación al bienestar de generaciones posteriores (Vega, 1992; Voli, 1995).

En la familia, si bien se mantienen los vínculos afectivos y de relación tradicional entre sus miembros de más edad con sus descendientes hay no sólo indicios, sino evidencias del cambio en

los papeles más tradicionales de los mayores en la vida familiar.

Así pues, en la medida en que la familia se ha extendido en el tiempo, con más altas tasas de supervivencia, y que se ha producido un distanciamiento en las actividades y localidades rurales a favor de las condiciones de trabajo y de residencia de índole urbana, el sistema de hogar tradicional conjunto o de familia extensa ha empezado a ceder el paso al hogar de familia moderna nuclear que comprende a los padres y sus hijos menores no emancipados, desde hace ya tiempo (Castel, 1997; Rodríguez, 1994).

En esta nueva configuración familiar los mayores han cedido en su puesto directivo, en una relación más igualitaria y menos rígidamente jerarquizada, aunque ello no implique menosprecio ni pérdida de consideración, pero sí una diferente conceptualización en cuanto a sus cometidos y, en su caso, prerrogativas. Se ha originado entre ellos y sus hijos y nietos una corriente de aproximación con tendencia al establecimiento de planos igualitarios y a ellos acuden con frecuencia los hijos en demanda de ayuda que se traduce, principalmente, en apoyos para el cuidado ocasional de los nietos mientras padres y madres trabajan fuera del hogar y en otros relacionados con determinadas tareas domésticas (Bazo, 1991; Fernández Castillo, 2000).

Uno de los factores más importantes que afectan a la posición de los abuelos en las modernas sociedades es el cambio de patrones de la autoridad familiar. Hoy se da prioridad al respeto, en las relaciones intergeneracionales, sobre la autoridad; y a la confianza sobre el respeto (European Union, 1995). Este es un principio aceptado y proclamado tanto por los padres como por los hijos.

En el proceso de envejecimiento y en el nuevo ciclo postparental y de relación entre los esposos destacan con entidad propia, específica y definidora tres hitos fundamentales: término de la crianza de los hijos, retiro o jubilación, y disolución del lazo familiar por el óbito de uno de los conyuges (Belsky, 1996; Manheimer, 1997).

En la primera de estas fases del envejecimiento la carga mayor en la adaptación ocupacional recae sobre las mujeres que hubieran fijado como único fin y cometido de sus vidas la dedica-

ción a los hijos y al hogar, las cuales pierden su papel fundamental mientras que los conyuges se hallan en la cima de sus carreras o en el punto más integrado de su actividad profesional. De ahí la conveniencia y capital importancia para mantener el equilibrio psicósomático de la mujer en esta situación, de la concurrencia de otras actividades y/o nuevas ocupaciones (Donati, 1998; Schaie, 2003). En la segunda fase o hito, en la generación actual de personas mayores, la incidencia es más profunda e intensa en el marido que pierde su principal papel en el sistema ocupacional y ha de redefinir y replantearse su relación con su cónyuge y con el resto de la familia, dando lugar a un acercamiento entre los esposos cuando se produce la marcha de los hijos, el nido vacío, con un planteamiento más igualitario entre ambos reviviendo una segunda luna de miel o, en el caso opuesto, produciéndose una profunda crisis ante la falta de los hijos como elemento aglutinador (Gonzalo Sanz, 2002; Villanueva, 2003; Rojek, Shaw & Veal, 2006). Si a lo largo de muchos años los problemas de los hijos y la preocupación por ellos era lo único que exclusivamente mantenían unidos, o al menos cerca, a los esposos que necesitaban de tales tensiones para mantener la cohesión del grupo, la ausencia de aquellos vendrá a constituirse en el elemento disgregador, en causa precipitante de distanciamiento.

Consideraciones finales

El mayor espera de la familia, y de su entorno más próximo, aquello que necesita en cuanto a aspectos básicos que definen su equilibrio emocional. Necesita tener un sentido de la integridad, saber y percibir que está integrado en la familia, que no es un apéndice de la misma. Asimismo, necesita ser amado, ser valorado en lo que es y en lo que fue, porque a ello se debe lo que son y serán los que le siguen. La constancia del afecto es vital para las personas mayores (Rodríguez, 1995). La realización, implementación de estos puntos exige un equilibrio que estriba en dar y recibir, hecho que básicamente acontece en la familia.

El mayor espera de la familia comprensión para su carácter y su personalidad. Al llegar a la ancianidad se conserva el carácter de toda la vida. Lo que ocurre es que, por una parte, varían las formas y las posibilidades de expresarlo y, por otra, que por parte de los

familiares, en función de la edad y de la nueva situación familiar, se perciben de manera diferente. Espera también comprensión y respeto para unas ideas y creencias, para unas estructuras mentales que, aunque trate de adaptarlas a la evolución y al ritmo cambiante de la sociedad actual, le han acompañado y le han servido a lo largo de muchos años y a las que, lógicamente, le es ahora difícil enunciar. Igualmente, espera que se valoren en él la capacidad de reflexión la claridad del juicio, la utilidad de la experiencia, la discreción en el decir y en el hacer, el saber de la vida y de las cosas, la veteranía y la madurez en el trato con los menores, que en tantos mayores se dan y que hacen verdaderamente gratas las relaciones interfamiliares (Pérez Ortiz, 1998).

La mayoría de estas personas mayores se enfrenta a las importantes modificaciones que incluyen pérdida de la función social laboral y la jubilación, con reducción sensible de ingresos, a veces hasta topes inferiores a los de subsistencia, originando una forzosa dependencia de otras personas e instituciones.

En este punto, los mayores que atraviesan por una situación económica de esta naturaleza, con pensiones exiguas y sin bienes que les permitan llevar una vida mínimamente digna, tienen derecho a esperar la ayuda y solidaridad amorosa de sus hijos que gocen de una posición económica desahogada, y aun de aquellos que no la tengan tanto y hayan de hacer algún esfuerzo o sacrificio, en justa compensación para quienes, en su caso, lo hicieron a fin de facilitarles cuanto, en su infancia y juventud precisaron.

Buscar y conseguir una relación intergeneracional profunda. Conseguir formar y mantener en los hijos la relación abuelos-nietos en razón de atracciones y afinidades afectivas de las generaciones extremas de la vida (Hernández Rodríguez, 1993; Noval, González Alonso, Hurlé, P. et al., 2005). Es, en suma, el diálogo intergeneracional en el que los mayores transmiten a los jóvenes la historia de su vida.

Es indispensable el mantenimiento de la comunicación entre los distintos miembros de la familia, independientemente de su edad, esforzándose cada uno por conocer y comprender las características y, en su caso, limitaciones propias de los demás, en virtud de su edad, su formación, su procedencia y su situación con-

creta (Bedmar y Montero, 2003).

Ha de valorarse en esta nueva etapa de la vida el cultivo de las amistades y la conservación de las ya existentes, volviendo, si es posible, a las de la infancia y la juventud que, normalmente, son las más auténticas por no haber estado mediatizadas por intereses.

Y, en definitiva, ha de conservarse y recuperar el espíritu familiar de convivencia, comunicación y apoyo entre los miembros de las diferentes generaciones, basado en el vínculo natural que ha de ser la base y la razón de la existencia de la institución familiar.

Es bueno socialmente que las familias sigan teniendo un papel básico en la atención a sus mayores. Es un factor de cohesión social, de solidaridad intergeneracional, de compartir valores y vivencias (García, y Sánchez, 1998). Pero, siendo esto cierto, tampoco podemos someter esa solidaridad a una presión angustiosa, a quebrantos económicos, a un desentendimiento de las responsabilidades públicas, y todo ello sobre los hombros de las mujeres cuidadoras que a menudo supeditan todo a ese cuidado.

Cuatro son las más importantes vías de apoyo: el desarrollo de servicios y programas de respiro (ayuda a domicilio, estancias diurnas, estancias temporales, ...); medidas de apoyo fiscal para reducir el sobrecoste económico que para muchas familias tiene la atención a un mayor dependiente; medidas de garantía de derechos laborales de los cuidadores para que la atención no suponga un perjuicio en el empleo o en la futura pensión, y, por último, el asesoramiento e información técnica (Mangen, Bengston y Landry, 1988; Bass y Caro, 1996).

Referencias

- Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspectives. In B. Driver, P. Brown & G. Peterson. *Benefits of leisure*. Harrisburg, PA: Venture Publishing.
- Aschcraft, R., Barnett, L., Byl, J., Carpenter, G., Stavola, F., Eagles, P. et al. (2006). *Introduction to recreation and leisure*. London: Human Kinetics.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy. In A. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia*

- of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bass, S., & Caro, F. (1996). Theoretical perspectives on productive aging. In W. Crown (Ed.), *Handbook on employment and the elderly* (pp. 262-275). Hartford, CT: Greenwood Press.
- Bazo Royo, M. (1991). La familia como elemento fundamental en la salud y en el bienestar de las personas ancianas. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 1, 47-52.
- Bedmar, M., & Montero, I. (2003). *La educación intergeneracional: Un nuevo ámbito educativo*. Madrid, España: Dykinson.
- Belsky, J. (1996). *Psicología del envejecimiento: Teoría, investigaciones e intervenciones*. Barcelona, España: Masson.
- Blanco, A. & Chacón, F. (1985). La evaluación de la calidad de vida. In A. Blanco, J. Fernández, C. Huici & J. Morales, *Psicología social aplicada* (pp. 135-154). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Bulmer, M., Sturgis, P., & Allum, N. (2006). *The secondary analysis of survey data*. London: Sage.
- Burleson, B., Albrecht, T., & Saranson, I. (1994). *Communication of social support*. London: Sage.
- Carlton, S., & Soulsby, J. (1999). *Learning to grow older and bolder*. Leicester, UK: NIACE.
- Castel, R. (1997). *La metamorfosis de los social*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.
- Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. (1991). Leisure and self-actualization. In B. Driver & P. Brown, *Benefits of leisure*. Harrisburg, PA: Venture: Publishing.
- Cuenca, M. (Ed.). (2000). *Ocio y desarrollo humano*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Driver, B., Brown, P., & Peterson, G. (Eds.). (1991). *Benefits of*

- leisure*. Harrisburg, PA: Venture.
- Dumazedier, J. (1998). La importancia oculta del crecimiento del tiempo libre en la metamorfosis de la civilización. *Boletín ADOZ*, 15, 10-20.
- Edginton, C., Hudson, S., Dieser, R., & Edginton, S. (2004). *Leisure programming*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- European Union. (1995). *Teaching and learning: Towards the learning society*. Brussels, Belgium: Author.
- Fernández Castillo, A. (2000). *Apoyo social y calidad de vida en personas mayores*. Granada, España: Universidad de Granada.
- García, J., & Sánchez, A. (1998). *Un modelo de educación en los mayores: La interactividad*. Madrid, España: Dykinson.
- García Rodríguez, B., & Elgring, H. (2004). *Los motivos y las emociones en la vejez*. Madrid, España: UNED.
- Gete, E. (1987). *Tiempo de ocio*. Barcelona, España: Plaza y Janés.
- Gonzalo Sanz, L. (2002). *Tercera edad y calidad de vida: Aprender a envejecer*. Barcelona, España: Ariel.
- Hernández Rodríguez, G. (1993). La ancianidad en la nueva realidad sociofamiliar. In *Políticas de familia: Perspectivas jurídicas y de servicios sociales en diferentes países* (pp. 475-493). Madrid, España: Universidad Pontificia de Comillas.
- Iso-Ahola, S., & Coleman, D. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Jerrone, D. (1991). Social bonds in later life. *Review in Clinical Gerontology*, 1, 297-306.
- Katz, S. (1996). *Disciplining old age: The formation of gerontological knowledge*. London: University Press of Virginia.
- Kleiber, D. (1999). *Leisure and human development*. San Francisco, CA: Westview Press.
- Mangen, D., Bengston, V., & Landry, P. (1988). *Measurement of intergenerational relations*. Beverly Hills, CA: Sage.

- Manheimer, R. (1997). Generations learning together. In K. Brabazon & R. Disch (Ed.), *Intergenerational approaches in aging* (pp. 79-92). New York: Haworth.
- McGuire, F., Boyd, R., & Tedrick, R. (1999). *Leisure and aging*. Champaign, IL: Sagamore.
- Munné, F. (1992). *Psicosociología del tiempo libre: Un enfoque crítico*. México, DF: Trillas.
- Noval, P., González Alonso, G., Hurlé, P. & Achats, T. (2005). *Los mayores: Salud y calidad de vida en la vejez*. Madrid, España: OCU.
- Ogden, J. (1996). *Health psychology: A textbook*. Buckingham, UK: University Press.
- Payne, G., & Williams, M. (2005). Generalization in qualitative research. *Sociology*, 39(2), 295-314.
- Pérez Ortiz, L. (1998). *Las necesidades de las personas mayores*. Madrid, España: IMSERSO.
- Pruchno, R., & Rosenbaum, J. (2003). Social relationships in adulthood and old age. In I. Weiner (Ed.), *Handbook of Psychology* (Vol 6, pp. 79-112). New York: Wiley.
- Rodríguez, J. (1994). *Envejecimiento y familia*. Madrid, España: CIS.
- Rodríguez, P. (1995). Vejez y familia: Apuntes sobre una contribución desconocida. *Revista Infancia y Juventud*, 29, 64-78.
- Rojek, C., Shaw, S., & Veal, A. (2006). *A handbook of leisure studies*. New York: Palgrave Macmillan.
- Russell, R. (2005). *The context of contemporary leisure*. Champaign, IL: Sagamore.
- Sáez, J. (2001). *La educación intergeneracional*. Murcia, España: Dykinson.
- Sánchez López, M. (1997). El estilo psicológico como base del estudio de la diversidad humana. *Revista de Psicología*, 15(2), 23-52.
- Schaie, W. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Madrid,

España: Pearson.

Stebbins, R. (2005). Project-based leisure: Theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11.

Veehoven, R. (1995). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

Vega, J. (1992). Las relaciones entre generaciones. In F. Vicente Castro (Ed.), *Psicología de la educación y del desarrollo*. Badajoz, España: Infad.

Villanueva, M. (2003). *La familia: Modelo de intervención en tercera edad*. Valencia, España: Universidad de Valencia.

Voli, F. (2005). *Convivir con nuestros padres mayores*. Madrid, España: Ediciones San Pablo.

Recebido em 05 de julho de 2010

Aceito em 11 de outubro de 2010

Revisado em 22 de dezembro de 2010