

Envejecer es un asunto familiar

Las relaciones entre padres y madres mayores e hijas e hijos adultos



unaf

unión de asociaciones familiares



Autor: Jesús Goyenechea Vidal

Edición: Unión de Asociaciones Familiares

Diseño: Vicente Aparisi / DIN Impresores

Depósito legal: M-13288-2024



CONTENIDOS

PRESENTACIÓN7

Presentación de la guía8

INTRODUCCIÓN.13

Una cena de familia 14

PARTE I. Envejecer, cuidar.19

1. Envejecer20

Un café juntos. 20

Un poco de sociología 24

Envejecimiento y proyecto de vida 30

Aspectos biológicos 33

Aspectos socio-familiares. 36

Parejas mayores 42

Discurso social 45

Aspectos psicológicos 46

2. Familias, envejecimiento, cuidado50

La familia, ámbito de diversidad50

Familias y personas mayores 51

Las familias y el cuidado. 53

PARTE II. Envejecer es un asunto familiar . . . 57

1. Acompañando el envejecimiento en familia.	58
Diferencia entre cuidar y acompañar	62
<i>Reunión de urgencia</i>	64
Acompañar el envejecimiento	65
Una nueva mirada sobre el cuidado y la familia.	66
<i>Preparando el verano</i>	67
Repensando los roles familiares de padres, madres, hijos e hijas.	68
<i>La clase de zumba</i>	70
<i>Tejado estropeado</i>	71
<i>Arrancando de nuevo</i>	73
Repensar el cuidado familiar	75
Negociar el cuidado entre hermanos y hermanas.	78
<i>Tomar aire</i>	80
2. Cuándo, quién, qué, cómo y cuánto en el cuidado	82
Cuándo cuidar.	82
Quién cuida.	85
Qué cuidados	87
Cómo prestar el cuidado.	88
Cuánto cuidado prestar: El balance entre la autonomía y el cuidado	93

RESUMIENDO 99

<i>Una cena de familia 2</i>	100
Para ampliar información	103
Agradecimientos	105





PRESENTACIÓN

Presentación de la guía

Esta guía que tienes entre tus manos supone un paso más en el compromiso de UNAF con las familias, en este caso, con la relación de las familias con el envejecimiento y el desarrollo de la sociedad de los cuidados.

El propósito de esa guía es ser la continuación, desde la práctica y la experiencia cotidiana en las familias, de la anterior publicación *Envejecimiento y cuidados en el entorno familiar. Reflexiones sobre el envejecimiento que viene*.

Si en esa publicación se abordaba desde un punto de vista más estructural la relación de las familias con el cuidado y el envejecimiento, con la mirada puesta en los y las profesionales de la intervención social y familiar, en esta ocasión se pretende acercar a las familias esos conceptos planteando las necesidades y los retos en relación con estos temas y propuestas concretas para la gestión desde dentro de las familias.

En todo caso queremos aclarar que centrarnos en la familia y sus estrategias para acompañar el envejecimiento y abordar la necesidad de cuidado y apoyo no significa, en ningún caso, que se deposite toda la responsabilidad del cuidado en las familias.

Por el contrario, para que se puedan desarrollar de forma óptima muchas de las estrategias que aquí se presentan, es imprescindible que la sociedad en

su conjunto integre el cuidado como una labor que compromete por igual a personas, familias e instituciones en un nuevo paradigma que contemple el cuidado no solo como sinónimo de gasto, sino como indicador de desarrollo social y, por tanto, promotor de mayor bienestar y riqueza.

Profesionalmente llevo 30 años trabajando diariamente con personas mayores y desde 1998 también con sus familiares, fundamentalmente hijos e hijas.

Si tuviese que definir cuál ha sido mi función durante todo este tiempo, yo diría que acompañar y *ayudar a personas mayores a definir, gestionar y adaptar su proyecto de vida* a su proceso de envejecimiento.

En ese tiempo he podido comprobar – y así lo han expresado de una forma u otra la inmensa mayoría de esas personas mayores – que las relaciones con hijos e hijas, nietos y nietas son una de las piezas claves de su *proyecto de vida* junto a la salud y seguridad económica.

Puede que incluso más, porque cuando la salud falla o existen dificultades de cualquier tipo, la cultura de nuestro país, la que hemos aprendido y transmitido generación tras generación, nos dice que podemos esperar que la familia nos apoye.

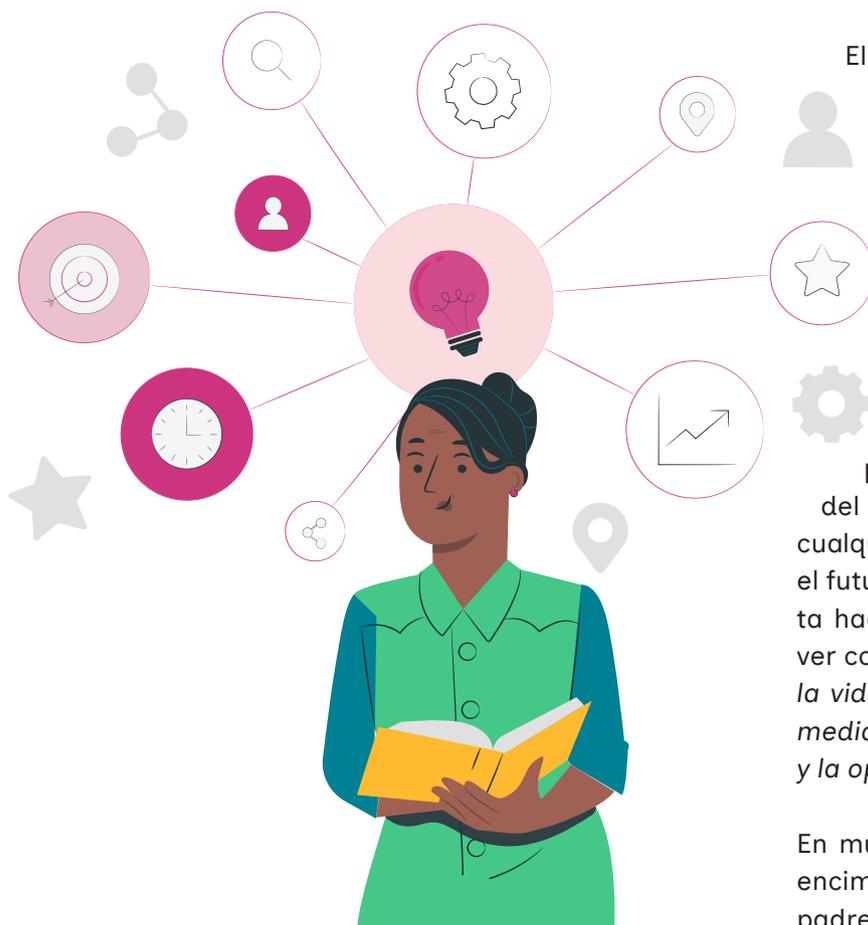
Partiendo de esta premisa, ayudar a hijos e hijas de personas mayores a acompañar el proceso de envejecimiento de sus padres y madres, sobre todo a medida que las necesidades de apoyo y ayuda emergen y se hacen cada vez mayores, ha sido una consecuencia lógica del trabajo directo con las personas mayores.

Sin embargo, esta cuestión que aparentemente es obvia y en la que cualquier persona podría sentirse reconocida, es muy complicada de gestionar en la práctica y fuente de dificultades personales y conflictos familiares, no solo desde el punto de vista operativo –*qué hacer y cómo hacerlo*–, sino también en el ámbito de las relaciones personales y, como no, de las emociones y la salud mental.

El propósito de esta guía es, desde la cotidianidad, presentar escenarios en los que personas mayores y sus familiares puedan sentirse reconocidos, bien porque estén viviendo situaciones parecidas, bien porque se estén desarrollando en su entorno cercano. A partir de ahí, ofrecer una alternativa saludable y adaptativa a la realidad social actual.

De alguna forma, todos y todas vamos a pasar en algún momento por los escenarios del envejecimiento y la familia interpretando cualquiera de los papeles posibles y puede que, en el futuro, varios de ellos. Aunque a veces nos cuesta hacernos cargo y pensamos que no tiene que ver con nosotros y nosotras, *envejecer es parte de la vida* y, de hecho, constituye un *éxito vital en la medida en que llegar a mayor supone haber vivido y la oportunidad de poder seguir haciéndolo*.

En muchas ocasiones a hijos e hijas se les viene encima la necesidad de apoyar y/o cuidar a sus padres y madres, y ven con desesperación que no



solo no pueden cumplir con las tareas como quisieran, sino que además en muchas ocasiones ni siquiera pueden.

Aparecen situaciones nuevas a las que hay que dar solución aquí y ahora - de las que no saben nada y nunca han hablado - que generan incomodidad y conflictos entre padres, madres, hijos e hijas.

Por otra parte, las personas mayores sienten en ocasiones que sus demandas de apoyo no son asumibles por la realidad de sus hijos e hijas, que pretenden organizar su vida e imponerles soluciones en las que no se reconocen.

Nuestra sociedad ha cambiado mucho y hoy día las fórmulas que permitieron a las personas mayores gestionar el envejecimiento de sus propios padres y madres ya no son adaptativas, no funcionan.

Sus hijos e hijas transitan por terreno desconocido con mapas antiguos, intentando manejar dificultades que aparecen súbitamente y no son para el futuro; lo son aquí y ahora y negarlas o evitarlas no las hace desaparecer.

En una sociedad en la que cada vez hay más personas mayores durante más tiempo y menos personas para atenderlas es imprescindible desa-

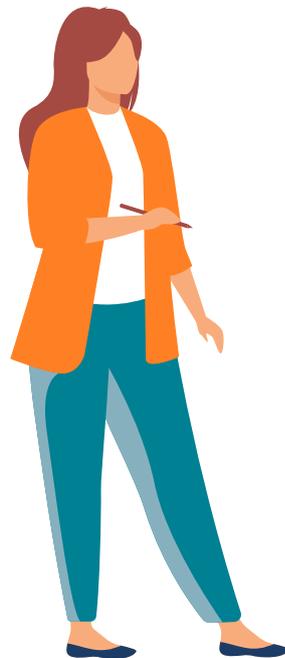
rollar fórmulas para gestionar *con* en vez de *para* o *por* nuestros padres y madres las dificultades que puedan aparecer.

Hijos e hijas de hoy - personas entre 35/40 años y el final de la vida laboral - serán, seremos, las personas mayores de mañana, por lo que *no solo hablamos del presente de padres y madres mayores: estamos hablando de nuestro futuro en la medida en que el modelo de apoyo que desarrollemos con nuestros padres y madres será el de referencia para nuestros hijos e hijas.*

Al contrario de lo que se suele pensar, *envejecer no solo es un proceso vital del ámbito individual, sino también un evento familiar*, puesto que en nuestra sociedad reconocemos la familia como la principal proveedora de apoyo y cuidado, y esta es reconocida por las personas mayores como un elemento fundamental para su bienestar y para la preservación de su autonomía¹.

Para hijas e hijos adultas, con frecuencia su padre y su madre son simplemente *papá* y *mamá*, y la forma de abordar su relación

¹ *Autonomía e independencia* son conceptos diferentes: La autonomía hace referencia a la capacidad de tomar decisiones sobre la propia vida y la independencia, a la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria sin necesidad de ayuda.



con ellos parte de esa posición infantil en la que las figuras simbólicas del padre y la madre persisten inmutables más allá de la edad que tengan y sus circunstancias.

El paso a una relación adulta implica necesariamente cambiar esa mirada y comenzar a contemplar a nuestros padres y madres de forma diferente: hombres y mujeres producto de una época y una sociedad - *que ya no existe en muchos aspectos* - y que, como nosotros y nosotras, tienen deseos y expectativas respecto de su vida presente y futura junto a puntos fuertes y dificultades que les ayudan o dificultan conseguir sus metas personales.

Este proceso también ocurre a la inversa. Para padres y madres mayores, hijos e hijas permanecen de forma simbólica en un estadio infantil: *los niños y niñas*.

Sin embargo, hijas e hijos adultos son el producto exitoso de la labor educativa de sus padres y madres: personas adultas responsables y autónomas que habitan un mundo diferente al de sus progenitores, con diferentes exigencias y aspiraciones, y a los que en ocasiones estos reclaman el cumplimiento de obligaciones familiares de la forma en que ellos lo aprendieron, y no desde el contexto vital de sus hijos e hijas.



En las relaciones entre padres, madres, hijos e hijas adultas se dan demasiadas cosas por supuestas: cuando decidimos ejercer la paternidad y maternidad es habitual que no nos sintamos preparados para saber qué y cómo hacer, pero hay muchos recursos de todo tipo que nos pueden ayudar y acompañar en el proceso.

Sin embargo, en el desarrollo de nuestras relaciones adultas con padres y madres y a lo largo de su envejecimiento, difícilmente vamos a encontrar recursos de apoyo y acompañamiento más allá de aquellos destinados al cuidado.

Vivimos en una sociedad centrada en la crianza, que se muestra incapaz de ayudar a individuos y familias a acompañar en la parte final de la vida.

Por eso, en una sociedad envejecida como la nuestra, crear un balance positivo y saludable entre brindar apoyo y cuidado y preservar la autonomía de las personas mayores es uno de los retos fundamentales a los que se enfrentan en el futuro la institución familiar y la propia sociedad.

Para eso va a ser imprescindible que las propias familias definan cuál es el lugar de las personas mayores en cada familia. En ese proceso todos y todas han de tener voz y voto.

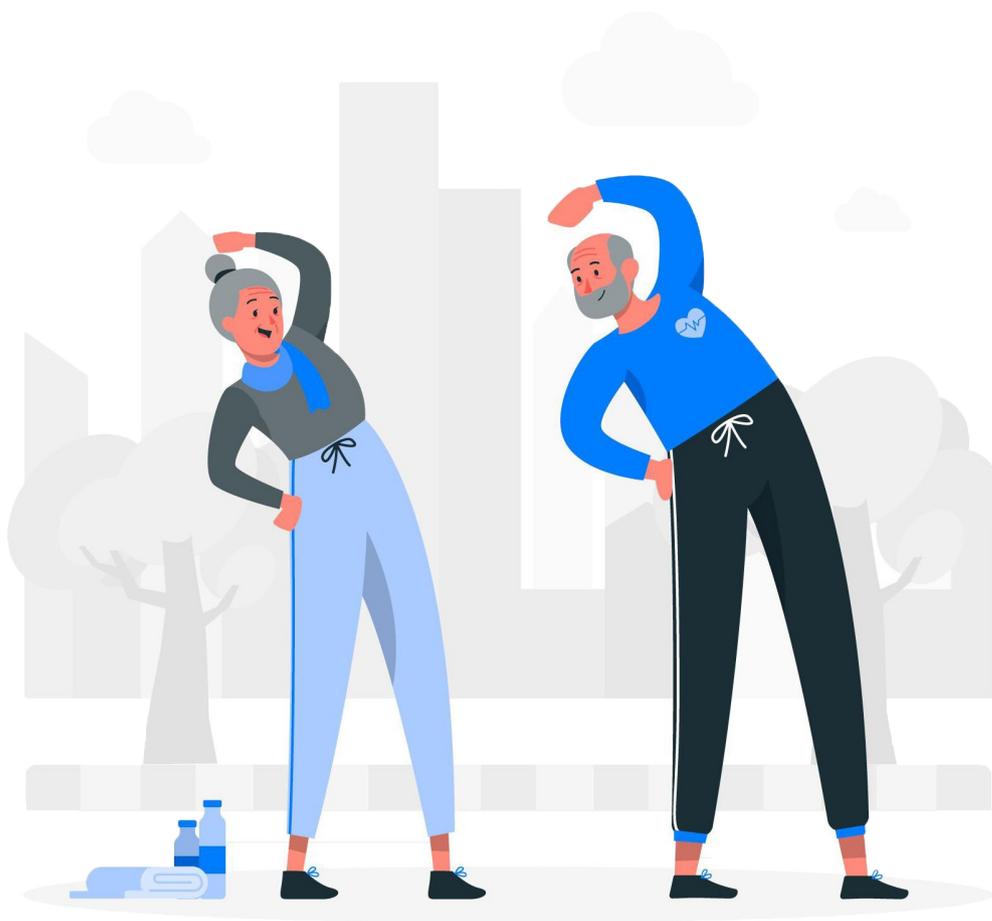
Solo el reconocimiento mutuo y el desarrollo de relaciones adultas entre padres y madres mayores y sus hijos e hijas permitirá a las familias desplegar estrategias y herramientas que faciliten la conciliación de los deseos y expectativas de ambas partes.

Si esta guía facilita la aparición de esos espacios de diálogo y conocimiento mutuo, habrá cumplido sobradamente su objetivo.

Para hacer más sencillo el recorrido por los numerosos aspectos que va a ser necesario explorar para realizar ese proceso, la guía se va a organizar alrededor de escenas de la cotidianidad de las personas mayores y de las relaciones familiares, fundamentalmente el ámbito de la pareja y de las relaciones con hijos e hijas y nietos y nietas.

Cada escena nos va a llevar a profundizar sobre aquellos aspectos de lo cotidiano que, por ser parte de *la normalidad*, no cuestionamos ni analizamos.

Sin embargo, en las conductas humanas nada es aleatorio; todo tiene una razón y normalmente una



función de adaptación a nuestra realidad, sea la que sea. Comprender *por qué* hacemos las cosas de determinada forma parte del proceso de la *empatía*, nada menos que la herramienta básica de ese diálogo intergeneracional que proponemos.

Todas las situaciones que aquí se describen son reales y forman parte de la experiencia profesional del autor en el acompañamiento a personas mayores y familias. Obviamente se han alterado nombres y situaciones para proteger a sus protagonistas.

¡Comenzamos!



INTRODUCCIÓN

Una cena de familia:



Begoña y Alfredo están comiendo en casa con sus hijos/as y nietos/as por el cumpleaños de Begoña.

Andrés: "¡Bueno mamá, 78 añazos ya! Y chica, estás hecha una leona" - dice su hijo Juan.

Begoña: "Bueno, bueno, izalamero! La procesión va por dentro. Ya estoy hecha un cascojo, pero bueno, mientras vayamos tirando ahí estaremos..." - con sorna.

Luisa: "Pero mami, ¿qué dices? Si no paras: clases de gimnasia, viajes al pueblo... ¡Si te llamo para quedarte con los niños y siempre tienes algo!

Begoña: Anda, ite quejarás!, si mis niños son lo primero...

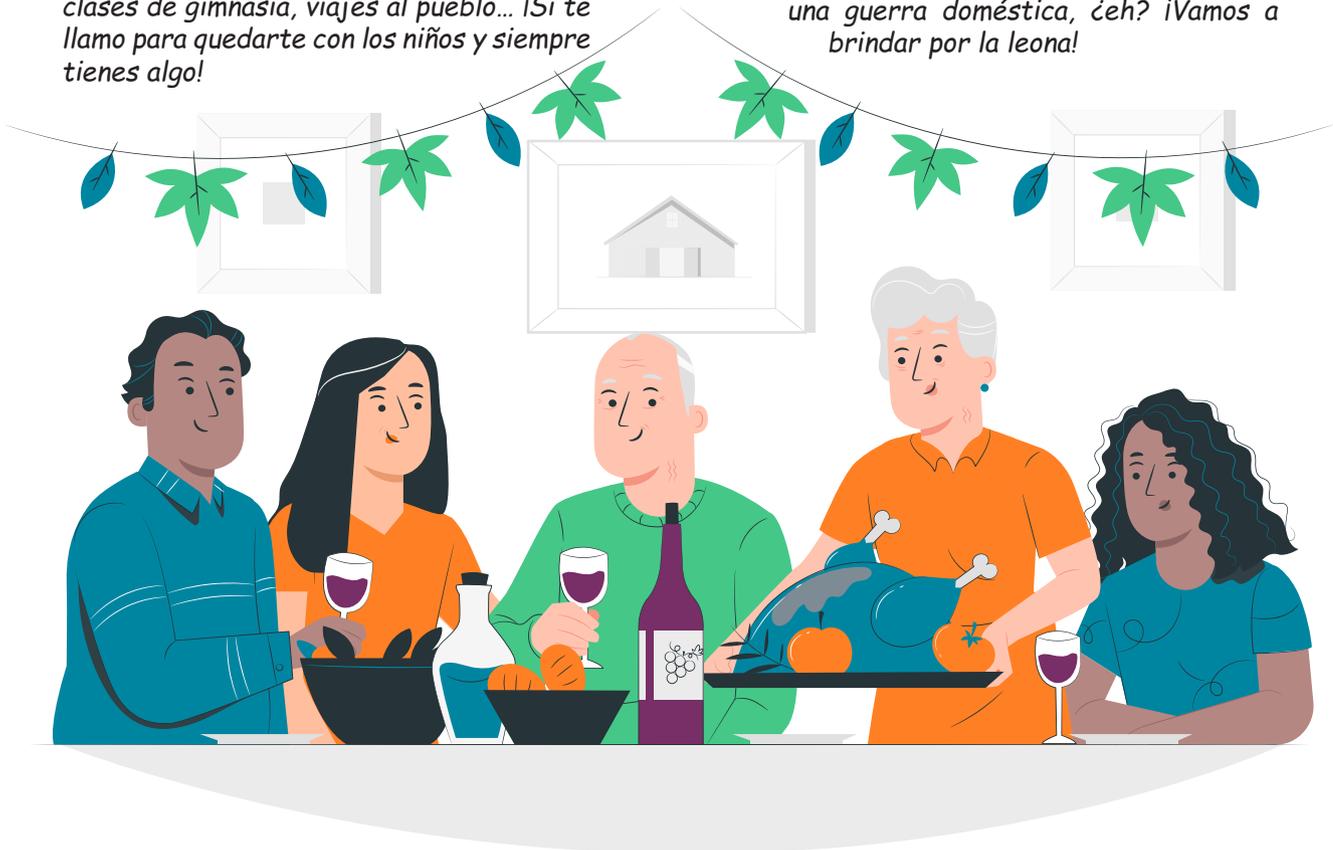
Luisa: Pues eso mamá; ¡que estás hecha una campeona!

Alfredo: Oye, dejad tranquila a mi leona, que con tanto rugir por aquí y por allí no hay manera de que esté con el león.

Begoña: Anda, no seas quejica tú también, iestarás desatendido acaso!

Alfredo: Que nooo, mujer, ¡pero si es que no paras, leona mía! - se ríe.

Juan: ¡Ja, ja, ja! No empecemos ahora una guerra doméstica, ¿eh? ¡Vamos a brindar por la leona!



Amparo: ¡Eso, eso! Venga, un deseo - pide Amparo, su hija política.

Begoña: Pues hija, salud, que a esta edad una ya no quiere más que salud y tranquilidad, ¿verdad papá?

Alfredo: Sí, sí, brindo por eso yo también...

Begoña: Mientras tengamos la cabeza en su sitio aquí en casita con todos alrededor y si un día pierdo la cabeza o algo de eso, me metéis en una residencia para no daros guerra - pide-. Tú te ocupas, Luisi...

Juan: Buenoooo, ¿ya estamos con los dramas? - replica Juan, su hijo-. Anda, vamos a sacar la tarta y a soplar velas que como sigamos con esto, vamos a acabar llorando.

Begoña: Ale; venga sí, ¡alegría! - cierra la conversación.

Luisa: Eso, cuando llegue el momento ya veremos, mamá. Ahora sopla todas las velas que, si no, no se cumple el deseo...



Esta es una conversación que casi con toda seguridad todas las personas que lean esta guía habrán tenido en alguna ocasión de forma más o menos parecida.

Lo que aparenta ser una conversación banal y sin ninguna relevancia encierra, en realidad, claves fundamentales para el propósito de esta guía. Vamos a nombrar algunas de esas cuestiones.

En primer lugar, el propio proceso de envejecimiento. ¿Qué es hacerse mayor o envejecer? El en-

vejecimiento, aparentemente algo homogéneo y lineal, es un proceso que ocurre de forma paulatina y que afecta a todas las áreas de nuestra persona y nuestra vida: nuestro cuerpo, nuestras relaciones personales y sociales, nuestra imagen, nuestro lugar en la sociedad, nuestra salud física y mental...

Además, aunque parece obvio, hay que señalar que no todas las personas envejecen de la misma forma y hay diferencias significativas en la forma de envejecer entre hombres y mujeres.

El proceso de envejecimiento – algo natural en todo caso –, aunque es algo por lo que todos y todas vamos a pasar, es también *una experiencia personal y por ello, única*: cada persona tiene su vivencia particular de ese proceso, que depende de su propia historia de vida y de cómo se combinan en cada caso los elementos que acabamos de mencionar. No podemos hablar de vejez, sino de vejezes.

Por tanto, es necesario realizar una reflexión sobre los lugares comunes, estereotipos y los tópicos asociados al envejecimiento para poder acercarnos a la vivencia del proceso de nuestros padres y madres y descubrir quiénes son ahora, cuál es su vejez.

El segundo aspecto a considerar son las relaciones parentales.

Las relaciones entre padres, madres, hijos e hijas evolucionan desde la infancia hasta la edad adulta y durante el proceso de envejecimiento. Sin embargo, esas redes de apoyos instrumentales y vínculos emocionales en muchos casos quedan atrapadas de forma estereotipada en las formas de relación del pasado: la forma de relacionarse de muchas personas mayores con sus hijos e hijas cuando ya son adultos/as responde, en muchas ocasiones, a pautas e ideas relacionadas con la crianza y el desempeño de los roles paterno y materno en la infancia.

Para que las relaciones intergeneracionales adultas entre padres y madres e hijos e hijas en la adultez se desarrollen de forma saludable es también imprescindible que las personas mayores sean capaces de cuestionar sus propios esquemas y contemplar a hijas e hijos adultos como iguales.

Irene está hablando con su padre y su madre sobre una dificultad con el pago de su hipoteca

- Pero, hija, ¿tú a qué te metes en ese tinglado?
- Bueno, papá, ¿quién iba a suponer estas subidas de los intereses? No soy la única ¿eh?
- Esta niña, ¡la que has liado! Lo que tienes que hacer es vender el piso...
- Oye, papá, no te pases. Tengo 48 años; ya no soy una niña...



Lola habla con su hermano

- *¿No te parece que papá ya no debería conducir solo hasta el pueblo?*
- *Pero ¿qué dices? Cualquiera le dice nada, ise va a poner como una fiera!*
- *Ya, pero algo habrá que hacer, ¿no? ... ¿A ti te parece que va bien?*
- *Ay, no sé, tía. Él sabrá ¿no? Si él dice que va bien... Como no le "perdamos las llaves" ...*



Del mismo modo, en muchas ocasiones hijos e hijas se relacionan con sus padres y madres mayores de una forma anclada en su infancia y juventud. Para hijas e hijos adultos, colocarse y ser contemplados como iguales por sus progenitores mayores es un objetivo fundamental para poder negociar aspectos comunes de la familia en un plano de igualdad.

Un tercer aspecto son las relaciones de pareja en la vejez, muy relacionadas con los roles de género que hombres y mujeres desempeñamos y que, en el caso de las personas mayores, han sido fijados en un momento y en una sociedad en que la desigualdad era mucho mayor que hoy en día y las conductas propias de los roles masculinos y femeninos se realizaban de una forma mucho más rígida.

Solo si nos acercamos al modelo en que nuestros padres y madres fueron educados podremos entender el origen de sus opiniones y conductas en el hoy.

El cuarto aspecto a considerar son las relaciones fraternales entre hijos e hijas, especialmente en lo relacionado con el género, es decir, entre hermanos y hermanas.

Cuando aparece la necesidad de cuidado, bien sea como idea a considerar o como una necesidad que ha de ser cubierta, las relaciones fraternales entre hermanos y hermanas toman un papel fundamental.



Los roles de género marcan de forma muy importante tanto las propias demandas de cuidado de las personas mayores – *quién me tiene que cuidar y de qué forma* – como la respuesta a esas demandas por parte de hijos e hijas – *a quién le toca cumplir con esas demandas*–.

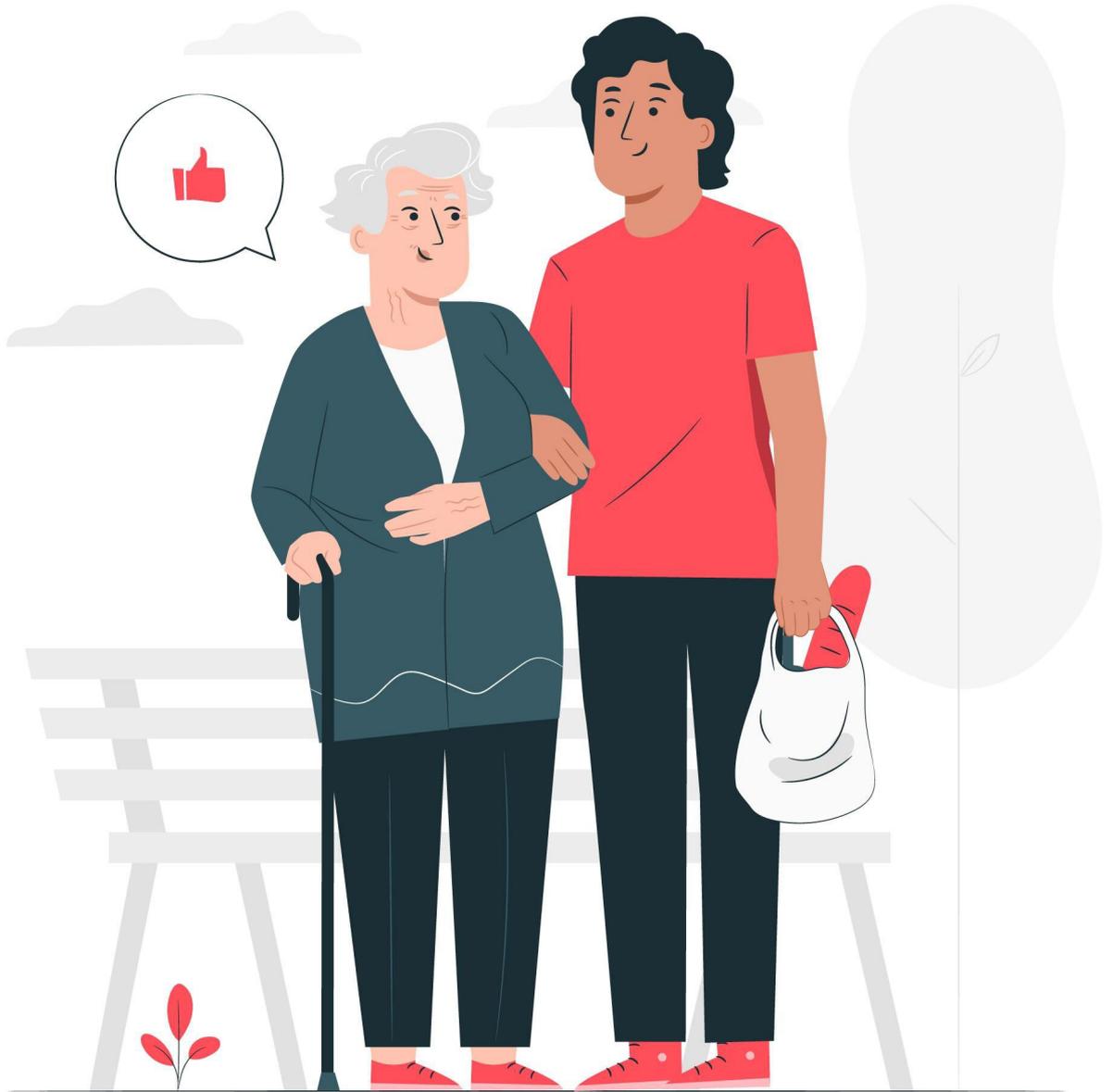
La necesidad de consensos y de desarrollar un suelo común para negociar con padres y madres va a ser un aspecto fundamental.

Y, por último, pero muy importante, aunque aparentemente estos son asuntos internos de las familias, están íntimamente ligados a la imagen de

las personas mayores que proyecta la sociedad en la medida en que todos y todas configuramos nuestra opinión desde esa imagen, incluso las propias personas mayores.

Como vemos, son muchos los hilos invisibles que aparecen cuando profundizamos en la realidad de lo cotidiano.

Vamos a ir pieza a pieza desenredando esa madeja de relaciones para entender por qué en ocasiones lo que a primera vista parece obvio, se convierte en fuente de dificultades.



PARTE 1. Envejecer, cuidar

Envejecer

Un café juntos



Alejandro ha quedado con su padre, Miguel, para acompañarle a una gestión en el banco y al salir van a tomar un café juntos...

Alejandro: Qué bien tener un rato para poder charlar, ¿eh, papá? Es que con el trabajo y los niños no hay modo.

Miguel: Sí, hijo. Pero, bueno, tampoco pasa nada. Estamos bien tu madre y yo... más cascados, pero bien je, je...

A: Ya, hombre... ¿estáis bien entonces?

M: Que sííí... hijo, no seas pesado. ¿Tú bien en el trabajo?

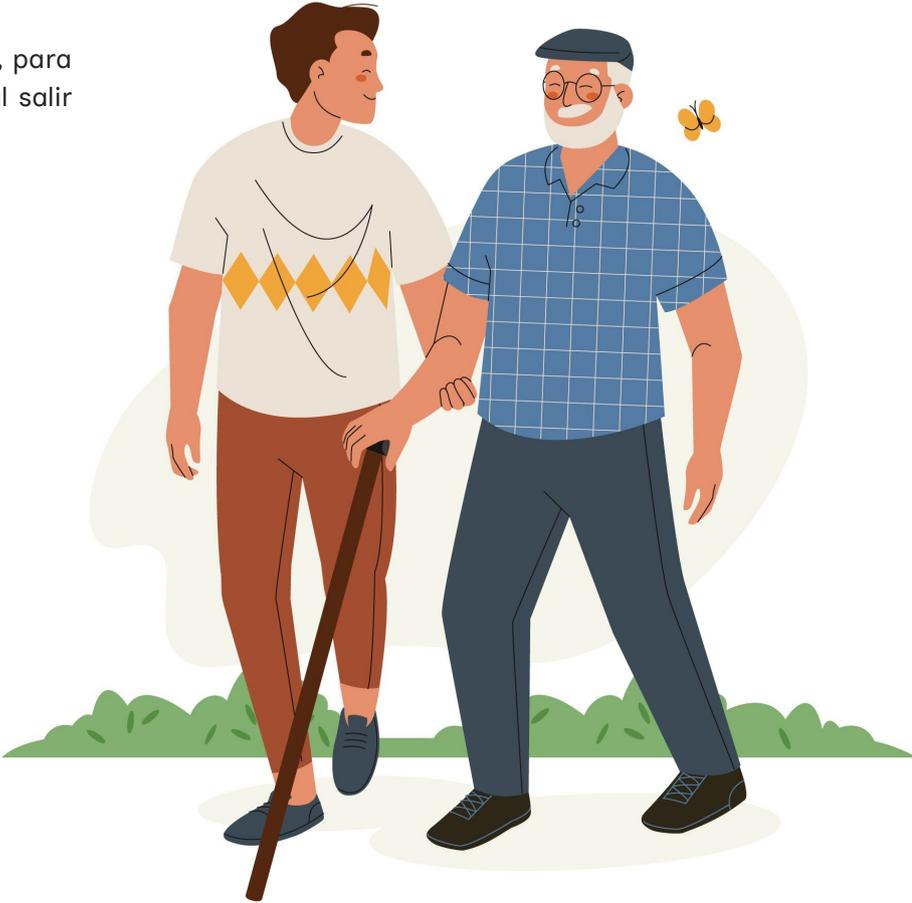
A: Sí, liado a tope, ya sabes... Oye, me dijo el otro día mamá que estás un poco de alma en pena por casa. ¿Por qué no te apuntas a alguna actividad? Mamá está encantada en el centro de mayores...

M: ¡Para el carro, chavall! - le interrumpe molesto -. ¿Tú te crees que voy a ir yo a ese sitio lleno de viejos o de sujetavelas con tu madre y sus amigas?

A: Hombre, papá, que tú no eres ya un chavalín tampoco, que te jubilaste hace ya años...

M: ¡A mí no me llames viejo, que yo todavía me valgo! Y no te preocupes, que yo me entretengo con mis libros y mis cosas... Qué pasa, ¿que me ves ya hecho un viejo inútil?

A: ¡Nooo, hombre! Bueno, tengamos la fiesta en paz.



Esta es otra situación que todos y todas habremos pasado alguna vez en uno de los dos papeles. ¿Cuándo empezamos a ser formalmente viejos? ¿Qué hace vieja a una persona? La propia pregunta ya crea incomodidad.

El envejecimiento es un concepto difuso, en el que hasta el propio nombre genera controversia: *envejecer, madurar, hacerse mayor...* Hoy en día existen muchas fórmulas para nombrarlo.

Las palabras que nombran la vejez y las circunstancias personales asociadas a ella tienen connotaciones muy negativas en nuestra sociedad:

Lo viejo, antiguo o que existe hace mucho tiempo, en una sociedad que valora por encima de todo lo nuevo y lo joven, se convierte en sinónimo de inútil. El final de la vida laboral nos convierte en *personas jubiladas, retiradas, pensionistas*, en resumen, personas no productivas.

Las frases más amables que podemos encontrar hacen referencia a “*nuestros mayores*”, los “*abuelos y abuelas*” – o los *abuelitos y abuelitas*– , “*ancianitos y ancianitas*” ... palabras y expresiones en las que se les reduce a algo parecido a niños y niñas grandes o que les coloca en una posición subsidiaria respecto a personas más jóvenes.

Al hablar de personas mayores son comunes expresiones como estas: “*se vuelven egoístas*”, “*son caprichosos/as, van a la suya*”, “*se comportan como niños/as...*”.

Ni las personas mayores se sienten reflejadas en esa forma de hablar, ni las personas más jóvenes se ven reflejadas en esa terminología cuando piensan en su propio envejecer.



Nadie quiere verse reflejado de ese modo, sobre todo cuando en nuestra sociedad actual es realmente difícil encontrar aspectos positivos relacionados con ser mayor.

Durante mucho tiempo se asoció la vejez al final de la vida laboral: *uno/a empieza a ser formalmente mayor al cumplir los 65 años y dejar de trabajar*. Hoy en día hay muchas personas de más de 65 años que siguen trabajando; de hecho, la edad de jubilación cada vez se retrasa más² y hay muchas personas que desde ámbitos no estrictamente laborales siguen aportando a la sociedad.

² Las razones son complejas: no solo porque llegamos a los 65 años en muchas mejores condiciones físicas y mentales, sino también porque en una sociedad envejecida sigue siendo necesaria la aportación económica de *las personas mayores* para la sostenibilidad económica de nuestro sistema de protección social.

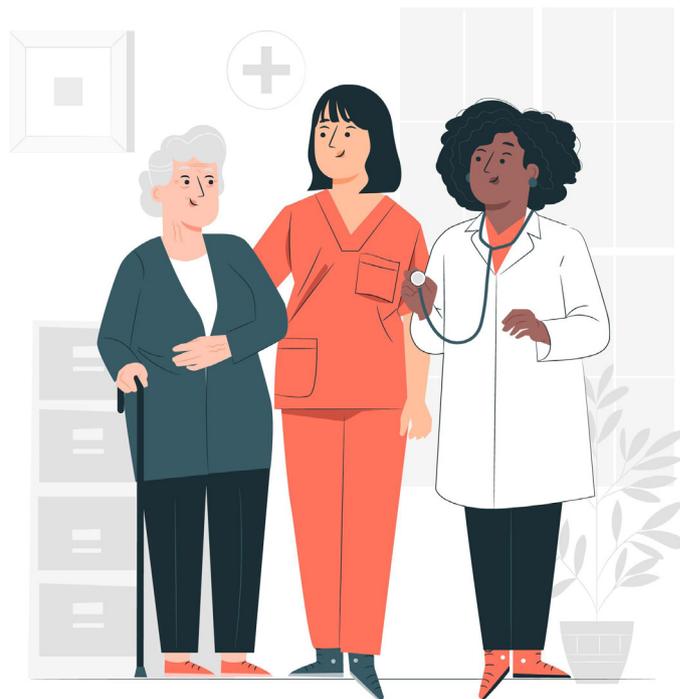
El concepto de *jubilado/a*, *pensionista*, *tercera edad*, *edad adulta*, *mayor*, *envejecimiento*, o como lo queramos llamar, desde el que contemplamos la vejez aún hoy día en muchos aspectos, es producto de unas circunstancias socioculturales que pertenecen al pasado y que no tienen que ver con la realidad del siglo XXI.

¿Y las mujeres? Invisibles, como siempre. Asociar la vejez a la jubilación o al cese de la actividad laboral deja fuera a más de la mitad de la población, que no tuvo la oportunidad en la mayoría de los casos de desarrollar una vida laboral. Las mujeres estaban recluidas en el ámbito doméstico y su trabajo y sus aportaciones eran - *aún son* - invisibles e infravaloradas. En muchos casos, las que tuvieron una vida laboral fue de forma irregular y, por tanto, sin acceso a pensión.

Es decir, nombramos la vejez con referencias que ya no existen y desde un punto de vista masculino. Con estos mimbres no nos extrañen las dificultades.

Las personas mayores hoy en día no se reconocen, o lo hacen con dificultad, en esa terminología y esas referencias.

No quieren ser esos *viejos* a los que se refiere Miguel al hablar con su hijo, porque, en general, en esta sociedad, *vejez*, *deterioro*, *soledad*, *tristeza* y *muerte* son términos que se conectan y la mayoría de las personas mayores lo que quieren es vivir, todo lo que puedan y en las mejores condiciones posibles.



Inés está en la consulta del médico porque la artrosis le provoca mucho dolor en las manos

-Inés, con la edad que tiene usted, ¿qué quiere? No tiene remedio...

-Pues, hijo, yo lo que quiero es vivir: como usted. Vivir bien y que me duela menos.

-(Sorprendido) Vaya, pues tiene usted razón, Inés. Vamos a probar con fisioterapia a ver si mejora un poco y así toma menos medicación, ¿le parece?

- Me parece.

Nadie se acuesta como *persona madura* y se levanta como *persona mayor*.

Tendemos a asociar envejecimiento con dependencia y enfermedad. Una persona con 74 años saludable y en plenas condiciones físicas y cognitivas no se reconoce como tal. ¿Quién lo haría?



Algunas cifras

La población mayor de 65 años en España *supone el 19 % sobre el total de la población.*

De ellas, un 43,1% son varones y un 56,9% mujeres.

El sexo predominante en la vejez es el femenino, explicable por la mayor esperanza de vida de las mujeres, aunque esa es una realidad demográfica que poco a poco se está modificando.

En los próximos años, la población mayor de 65 años en España seguirá incrementándose, a la vez que disminuirá la proporción de personas en edades jóvenes.

España será el tercer país más envejecido del mundo en torno a 2050 con más de un 25 % de personas mayores de 65 años.

Con estas cifras hoy en día es significativa la poca visibilidad de las personas mayores pese a ser casi una ¼ parte de la población.

Las personas que tendrán 65 años en 2050 hoy tienen 40 años. Son las personas nacidas en 1984 y serán los protagonistas de esa sociedad envejecida.

La realidad es que *el envejecimiento es un proceso, no un estado* - se envejece, no se es viejo/a- y, como todo proceso, pasa por diferentes fases.

Para hablar del proceso de envejecimiento y de cómo los diferentes elementos que lo componen se conjugan en cada persona, es necesario introducir algunos términos más teóricos.

Roles, género, edadismo y proyecto de vida son conceptos importantes para entender qué significa envejecer en nuestra sociedad; porque la forma en que la sociedad -y dentro de ella la familia- nombra, describe, valora y juzga el envejecimiento va a influir muy directamente en la forma en que hombres y mujeres van a vivenciar ese proceso y en sus comportamientos.



La imagen pública de las personas mayores -lo que imaginamos cuando las nombramos- está atravesada por una serie de estereotipos asociados a la edad, el género y al significado del proceso de envejecimiento para nuestra sociedad.

Lo que visualizamos cuando pensamos en personas mayores no deja de ser un trampantojo de la imagen y los recuerdos de nuestros padres, madres, abuelos y abuelas que, en la mayoría de los casos, no responde a la realidad diversa del colectivo.

El imaginario social proyecta una imagen de las personas mayores que oscila entre la ancianidad marcada por el deterioro físico y cognitivo, la dependencia de otros/as y la enfermedad y una supuesta *vejez joven* marcada por la actividad constante en torno al ocio y la negación del propio proceso de envejecimiento a través de una estética presuntamente juvenil.

La imagen que tenemos de las personas mayores en muchas ocasiones refleja la que tenemos de las personas mayores de nuestro entorno y, a su vez, *qué significa ser mayor y qué esperamos de esa etapa de la vida* tiene mucho más que ver con lo que aprendemos en nuestra propia juventud sobre la vejez que con la realidad del aquí y ahora; de ahí que a veces encontremos esas contradicciones en personas como Begoña, Alfredo y Miguel, que hablan de sí mismas como *cascadas* pero, a la vez, se niegan a que se les califique como viejas.

El concepto de envejecimiento y la imagen de las personas mayores no han sido siempre iguales, han ido cambiando junto con nuestra sociedad.

Un poco de sociología

El *edadismo* es resultado de un proceso que parte de los cambios sociales en el contexto de postguerra mundial y el cambio de la sociedad rural a la urbana.



Edadismo: Discriminación por edad

El concepto *ageism*, que se ha traducido al castellano como Viejismo, Gerontofobia o Edadismo, ha sido señalado como la tercera gran forma de discriminación de nuestra sociedad, tras el racismo y el sexismo.

El edadismo crea una imagen de las personas mayores basada en prejuicios como:

“Enfermedad, Impotencia, Fealdad, Deterioro Cognitivo, Enfermedad Mental, Inutilidad, Soledad, Pobreza y Depresión”

El edadismo, en tanto que imagen que la sociedad proyecta sobre las personas mayores acerca de sí mismas, *orienta las conductas de las personas mayores, que tienden a expresar definiciones negativas sobre la vejez, perpetuando los estereotipos que se dirigen contra ellas mismas y reforzando así el discurso de lo social.*

De este modo buscan la aceptación social a través del cumplimiento de los estereotipos, en tanto que son el rol que se espera de la persona mayor.

Todo lo que no concuerda con lo esperado se convierte en marginal o invisible y con ello desaparecen muchas de las aportaciones que las personas mayores realizan en el ámbito familiar y a la propia sociedad.

El edadismo también influye en la forma en que se trata a las personas mayores en instituciones públicas y privadas.

Con la masiva migración hacia las ciudades durante los años 50/60, las personas mayores pierden el lugar que tenían en la sociedad tradicional vinculada al mundo agrícola y que les otorgaba poder como propietarios de los modos de producción *-la tierra, el ganado, los pequeños talleres e industrias-* y prestigio por atesorar los conocimientos necesarios para el desempeño de los diversos oficios³.

Hombre hablando con su hijo

-Pues, hijo, yo lo que sé lo aprendí metido hasta los codos de grasa en el taller, con el oficial mecánico. Ahora os pasáis el día haciendo cursos y al final tenéis que preguntar igual...

- ¡Anda que no eres antiguo, papá! Hoy en día todo cambia constantemente.

- Sí, hijo, ahora a los viejos en las empresas los despiden en vez de ponerles aprendices

- Ya, ya.



En el nuevo modelo del capitalismo urbano industrial de la segunda mitad del S.XX ni la adquisición del conocimiento, ni el acceso a los recursos y al

³ Hasta el desarrollo de la Formación Profesional desde los años 70 del S.XX existía una cultura del aprendizaje de los oficios en la que las personas mayores *-oficiales, maestros-* enseñaban el oficio a las personas jóvenes, *los aprendices*. Esa dinámica se replicaba dentro de las familias con diferencias por el género. Los hombres eran aprendices de sus padres y las mujeres aprendices del oficio de sus madres: la crianza, el cuidado y el trabajo doméstico.

mundo laboral tienen relación directa con el sistema familiar, y las personas mayores *-sobre todo los hombres-* comienzan a ser prescindibles y sus conocimientos, innecesarios.

Las personas mayores, privadas de un lugar de poder e influencia, poco a poco van siendo marginadas e invisibilizadas socialmente y dejan de tener un lugar definido en las familias, pasando a ser vistas como una carga en términos de cuidado, gasto sanitario, pensiones y prestaciones socio-sanitarias.

Es en este periodo cuando se formulan y se comienzan a incorporar en el discurso sobre las personas mayores muchos de los elementos que hoy definimos como propios del edadismo, particularmente las asociaciones *vejez-enfermedad*.

Aparece la *inversión de roles* entre padres y madres e hijas e hijos adultos, que comienzan a tomar decisiones sobre ellos y ellas *-pero sin ellos ni ellas-* dirigidas a mantener los equilibrios en el sistema familiar: apoyar a las personas mayores de la familia y, al mismo tiempo, trabajar y criar hijos e hijas *-son los tiempos del Baby boom-*.

Actualmente, en nuestra sociedad conviven al menos dos generaciones de personas mayores que muestran diferencias entre ellas en la gestión de su proyecto de vida, su imaginario sobre la vejez, en la expresión de sus necesidades y su discurso sobre el cuidado:

Las nacidas en el entorno de los años 30 y 40 del pasado siglo, que tienen actualmente alrededor de 80/95 años.



Son mayoritariamente mujeres, sin estudios o con estudios básicos, viudas y con pensiones de cuantías bajas *-pensiones de viudedad y no contributivas-*.

Muchas de ellas están en situación de dependencia funcional y padecen deterioro cognitivo en diversos niveles.

Los hombres, en su mayoría, desempeñaron empleos poco cualificados en la industria y la construcción y accedieron a pensiones de jubilación que se fueron incrementando desde los 80 del pasado siglo y que les permitieron desarrollar hábitos de consumo relacionados con el ocio y tiempo libre y el turismo.

La mayoría nació en entornos rurales y migraron a los grandes polos industriales del estado e in-

cluso al extranjero *-Alemania, Francia y Suiza fundamentalmente-* a lo largo de los años 50 y 60. Han cuidado de sus padres y madres trayéndoles desde los pueblos de origen a la ciudad, encargándose las mujeres *-hijas y nueras-* de ese cuidado utilizando fórmulas adaptativas como las estancias rotatorias *-una temporada en casa de cada hijo/a-* y compatibilizándolo con la crianza de sus propios hijos o hijas, el cuidado de sus esposos y, posteriormente, de sus nietos y nietas. Los recursos de apoyo al cuidado familiar eran casi inexistentes tanto para el apoyo en domicilio como en plazas residenciales.

A diferencia de sus madres y padres, en su envejecimiento han accedido a programas de ocio, tiempo libre y desarrollo personal centrados en el envejecimiento saludable y activo⁴, pero no de forma participativa en general, sino como consumidores. Recordemos que la mayoría de estas personas crecieron y maduraron en una dictadura *-tenían alrededor de 40 años a la muerte del dictador-*.

Su imaginario sobre la vejez y sus necesidades y demandas respecto del cuidado están marcadas

⁴ Los programas de ocio y tiempo libre y centros de mayores como hoy los conocemos y programas estatales como las vacaciones del IMSERSO o el programa de Bañerarios aparecen a finales de los años 80.

por una expresión rígida y muy tradicional de sus roles de género. Han cuidado, o al menos lo han intentado, del mismo modo en que fueron cuidadas las personas mayores de sus familias y lugares de origen.

Desean ser cuidadas preferentemente por sus hijas *-en el caso de los hombres por sus esposas y, en su defecto, hijas y/o nueras-* en el entorno familiar del mismo modo que ellas hicieron y han accedido a recursos públicos de apoyo a la permanencia en el medio *-SAD, TAD⁵ y Centros de Día en menor medida-*.

Tienen muchas dificultades para comprometer su patrimonio personal en sus necesidades de cuidado y esperan que sea la familia, en primer lugar, y las instituciones, en menor medida, quienes se hagan cargo de ellas. El patrimonio es algo a conservar, aumentar y transferir a las siguientes generaciones como garantía ante las posibles adversidades en una cultura de origen en la que no se esperaba apoyo externo por parte de los poderes públicos.

Las personas nacidas entre el final de los años 40 y la década de los 50 y primeros años 60, que pertenecen a la *generación Boomer*, rondan los 70 años

⁵ El SAD *-Servicio de Ayuda a Domicilio-* y TAD *-Teleasistencia Domiciliaria-* son servicios que se ofrecen de forma pública y privada con el objetivo de facilitar la permanencia en su domicilio a personas mayores que requieren apoyos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria, ABVD.

y en algunos casos aún cuidan de sus padres y madres. Es un grupo muy numeroso demográficamente.

Son una generación plenamente urbana en un sentido cultural. La inmensa mayoría de estas personas tiene estudios primarios; muchas, estudios medios y algunas, incluso universitarios.

Las mujeres han trabajado mayoritariamente fuera de casa *-además del trabajo doméstico y las tareas de cuidado-*, aunque una buena parte de ellas ha renunciado a su carrera profesional en algún momento de su vida para cuidar de esposos, hijos e hijas y padres y madres de ambos.

Por edad, la mayoría aún viven en pareja, hombres y mujeres *-las que han tenido ocupación laboral regulada-* tienen pensiones propias *-las de las mujeres de menor cuantía que las de los hombres-*, como sus padres y madres, han accedido desde su jubilación a programas de ocio y tiempo libre, crecimiento personal, y preventivos de situaciones de dependencia en muchos casos⁶.

⁶ El cuidado de las cada vez más personas mayores en situación de dependencia comienza a ser abordado como un problema social en los años 90 del pasado siglo y se comienza a hablar de la crisis del *apoyo informal/familiar*.



La mayoría ha podido viajar y, para la gestión del cuidado de sus padres y madres, han acudido de forma generalizada a los servicios de apoyo, primero de carácter municipal y autonómicos y, posteriormente, del *Sistema de Atención a la Dependencia* (SAAD)⁷ a partir de 2006. En muchos casos han contratado servicios de apoyo personal y cuidado no profesional en términos de economía informal. Con todo, las mujeres siguen asumiendo casi en su totalidad la carga de las tareas de cuidado.

La expectativa de este grupo de personas mayores respecto a los cuidados que van a recibir ha cambiado: aunque manifiestan predilección por permanecer en el domicilio propio atendidos por *-de nuevo-* las mujeres de su familia, no demandan exclusivamente la atención directa y están abiertas a otras fórmulas como los servicios de apoyo y la asistencia personal de terceros proporcionada por los poderes públicos *-de la que se sienten sujetos de derecho como contribuyentes-* o servicios privados que esperan poder costear con sus ingresos y, en menor medida, su patrimonio. La cultura

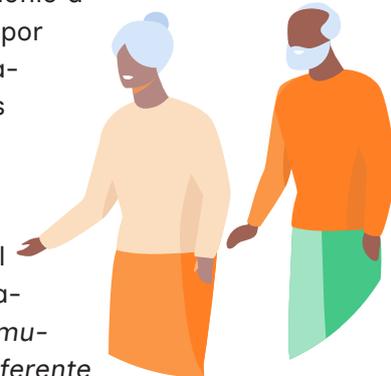
⁷ El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) parte de La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia: La ley de dependencia se crea como respuesta del estado para gestionar las crecientes dificultades que suponía el cuidado de las personas mayores en situación de dependencia a familias que ya no podían proveer de cuidados de larga duración y creciente intensidad a través del cuidado basado en la renuncia al proyecto de vida de las mujeres, que sostenían en solitario el cuidado. El espíritu de la ley era el desarrollo de todo tipo de recursos de permanencia en el medio como apoyo al cuidado prestado por las familias: ayuda a domicilio, TAD y Centros de día de válidos/físicos y especializados (cada vez más por el incremento de la prevalencia de las demencias) y cuando eso ya no fuese posible, residencias con un perfil sociosanitario especializadas en la gran dependencia.

de la transferencia del patrimonio a las siguientes generaciones por la falta de confianza en la capacidad/voluntad de los poderes públicos para proveer ayuda se va debilitando.

Hoy en día, en relación con el envejecimiento de la generación Boomer *-no solo por ser muchos, sino también por su diferente concepción del proceso de envejecimiento-*, en términos de discurso hay una cierta rebelión contra la imagen homogeneizadora y estereotipada de las personas mayores *-centrada en el deterioro y el resto de ítems edadistas-* y se comienza a extender la idea de que la vejez ya no llega a los 70 años, sino cuando aparecen las situaciones de gran dependencia.

Sin embargo, más que de una vejez diversa *-concepto hoy en día muy centrado aún en el ámbito profesional y académico-*, el discurso de este grupo de personas mayores está más focalizado en la prolongación de la madurez y en asociar la vejez con la aparición de las situaciones de gran dependencia y la falta de autonomía personal; es decir, más que asumir la vejez como un triunfo vital y una etapa a reivindicar, se retrasa la vejez y se prolonga la madurez.

La mayor esperanza de vida y la ampliación de los años con buena salud son los cimientos de la lla-



mada *silver economy*, el ingente negocio alrededor de las necesidades de los mayores de 50 o 55 años⁸.

Constantemente surgen nuevos productos y servicios para una población que presenta una actitud diferente frente al envejecimiento, busca una vida activa y no se reconoce en la imagen tradicional de las personas mayores.

Las personas mayores hoy cuentan con salud y calidad de vida suficientes como para seguir aportando a la sociedad su talento, trabajo y su capacidad de consumo. Y, además, no lo olvidemos, van a ser la parte central de nuestra pirámide de población.

Como vemos, las personas mayores son diversas y dentro de esa diversidad hay espacios comunes y dimensiones que son importantes para todas las personas mayores en mayor o menor medida.

Para saber qué esperan de esa etapa de la vida las personas mayores es necesario examinar cuál es su proyecto de vida y cuáles son los elementos y herramientas que les ayudan a gestionarlo.



⁸ Al aumentar la duración de la etapa de madurez y no estar tan centrada en las circunstancias laborales *-jubilación-* como en un momento vital que tiene que ver con el fin de la crianza de hijos e hijas y la estabilidad en los ingresos y por tanto la capacidad de consumo, se crea una nueva etapa vital que comienza a partir de los 50/55 años y se prolonga mientras se mantiene la independencia y la autonomía: *los viejenials*, como han sido denominados.



RESUMIENDO

Los avances médicos y la mayor cobertura sociosanitaria han posibilitado una mayor longevidad y una mayor

calidad del envejecimiento en términos de salud y calidad de vida.

Con todo, es una realidad que a mayor edad aumentan las patologías crónicas y las situaciones de dependencia funcional y pérdida de autonomía, aunque cada vez a edades más tardías que van a requerir apoyos cada vez más intensos y especializados.

La realidad es que la gran mayoría de las personas mayores tiene buena salud e independencia funcional -capacidad para realizar las actividades sin apoyos- hasta edades muy longevas, pudiendo ejercer su autonomía personal -tomar decisiones y ejercer el control sobre su vida- hasta los momentos finales de esta.

La imagen de las personas mayores como personas enfermas, tristes, sin ocupación, y cuya vida gira alrededor de sus citas médicas es radicalmente falsa y forma parte de los estereotipos sobre las personas mayores.

El edadismo de nuestra sociedad nos impide ver a las personas mayores tal cual son, invisibiliza sus aportaciones a la sociedad y dificulta las relaciones intergeneracionales.

El envejecimiento es un proceso que se produce a lo largo de muchos años y del que cada persona tiene una percepción propia.

Hoy en día, envejecer está cada vez menos relacionado con el cese de la actividad

laboral y más con la capacidad de vivir de forma autónoma e independiente.

Envejecer, además de un proceso personal, es algo que ocurre en un contexto social y personal en el que la familia tiene una posición fundamental.

Las relaciones entre padres y madres mayores y sus hijas e hijos adultos son un territorio inexplorado dentro de las familias para el que, en muchos casos, ambas partes no se sienten preparadas y no se encuentran apoyos externos.

Sin embargo, en nuestra sociedad, poder llegar a acuerdos para ejercer los apoyos y el cuidado cuando sea necesario desde el respeto a la independencia y autonomía de las personas mayores y a las necesidades de sus hijos e hijas es uno de los retos fundamentales a los que se enfrentan las familias hoy y en el futuro.

Envejecimiento y proyecto de vida

Para hijos e hijas posicionarse en la relación con sus padres y madres mayores pasa necesariamente por entender qué quieren y qué esperan de su vida en esa etapa vital: cuáles son sus necesidades, sus proyectos y también sus temores respecto a la posible aparición de situaciones de dependencia que puedan requerir la prestación de ayuda, bien desde el entorno familiar de forma directa o de forma indirecta realizando las gestiones necesarias para conseguir esas ayudas desde el ámbito público y/o privado.

A su vez padres y madres son un producto de su tiempo y de unas circunstancias socioculturales y económicas concretas que orientan sus decisiones e intereses.

Por último, las diferencias entre hombres y mujeres educados de forma diferente en una sociedad mucho menos igualitaria que la actual y en la que los roles de género se ejercían con mucha rigidez, van a condicionar sus expectativas y la forma de cubrirlas.

En muchas ocasiones encontraremos que lo que les parece adecuado y necesario en materia de igualdad para sus hijos e hijas no solo no se aplica en su persona, sino que además lo rechazan, y este hecho es algo que hay que tener presente para entender su mirada sobre la realidad.

Las personas, independientemente de su edad, tienden de forma natural a la consecución de dos objetivos básicos en su vida: *ser felices* y *autorrealizarse*⁹, siendo las circunstancias personales y ambientales las que van a definir qué entendemos por felicidad o desarrollo personal en cada momento y situación.

⁹ *La autorrealización* consiste en la satisfacción de haber alcanzado y cumplido las metas personales. Por medio de la autorrealización los individuos desarrollan al máximo sus capacidades y talentos para ser y hacer aquello que se quiere. *La felicidad* se puede definir como un estado subjetivo de satisfacción en relación con la experiencia vital de cada persona a lo largo de su vida.



Hija a su madre

- *¿Has visto, mamá? Tú pensando en si podrás ir muchos años al apartamento de la playa y mira tu nieto: ¡No ve más allá de irse a Irlanda todo el verano!*
- *A ver, hija, ¿qué quieres? Cada edad con sus afanes.*
- *Sí, sí, ¡ya veo!*

El proyecto de vida es el conjunto de estrategias y conductas que cada persona despliega para conseguir el máximo de felicidad y desarrollo personal en cada momento de su vida y va cambiando a lo largo de la vida cronológica y en función de los sucesos y circunstancias vitales.

Es importante resaltar que lo importante, al final, son siempre las personas en singular: cada per-

sona tiene una vivencia particular del proceso de envejecimiento, de “su” proceso.

En esa vivencia se conjugan múltiples aspectos internos y externos que, aunque parten de un suelo común, se combinan de forma particular.

Pese a la heterogeneidad de las personas mayores, existen elementos comunes en su proyecto de vida: las relaciones personales y familiares, la salud, la pareja, el ocio, la autonomía y la independencia económica.

En el proyecto de vida hay una serie de ámbitos comunes con características específicas en las personas mayores:

- ✔ Los aspectos biológicos *–la condición física y la salud–*.
- ✔ Lo sociofamiliar *–familia, amigos y amigas, rol social, actividades de todo tipo–*.
- ✔ El entorno social *–la imagen social y su rol dentro de la sociedad en la que viven–*.
- ✔ Los aspectos psicológicos *–aprendizajes y herramientas adaptativas en las relaciones interpersonales y el autoconcepto y autoestima–*.

Además, aparecen otros dos que, siendo comunes a otras edades, están muy presentes en el proyecto de vida de las personas mayores:



- Las situaciones de dependencia *–que a mayor edad aparecen con mayor frecuencia e intensidad–*.
- Las expresiones y roles vinculados con la identidad de género *–porque sus aprendizajes y roles desarrollados en esta área son muy diferentes a los actuales–*.

La combinación de estos elementos define lo que cada persona mayor considera necesario para lograr ser feliz y autorrealizarse, y las estrategias que desarrolla para conseguirlo.

Así, el desarrollo del proyecto de vida de las personas mayores se ve influenciado por:



Aspectos biológicos: a lo largo del proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios físicos: en el movimiento, la fuerza física,

posible aparición de enfermedades crónicas, cambios en los sentidos, en el funcionamiento cognitivo...

Mujer mayor hablando con su hijo que ha cumplido 60 años

- ¡Madre mía, cómo ha cambiado la vida! Mi padre, tu abuelo, con 60 años, estaba hecho un señor mayor y tú... mírate. ¡Corriendo maratones!

-Sí, claro mamá, pero yo no he pasado una guerra, he comido bien y no me he tirado 30 años cargando sacos en la espalda.



Estos cambios no son homogéneos ni comunes a todas las personas mayores: no todas tienen cambios significativos en la cognición o en su capacidad sensorial y muchas enfermedades crónicas tienen que ver más con las condiciones de vida que con el proceso de envejecimiento.

Las creencias edadistas, asociadas al deterioro físico que se produce al envejecer, pueden limitar subjetivamente las capacidades de la persona mayor y su percepción de competencia en áreas relacionadas con esos aspectos.



RESUMIENDO

La gran mayoría de las personas mayores goza de independencia física considerable hasta edades muy elevadas.

Es importante señalar que el envejecimiento celular comienza sobre los 20 años, aunque se suele aceptar la edad de entre 60 y 65 años como lugar de partida desde la madurez hacia la vejez.

Estamos hablando de un periodo entre 21 y 27 años, teniendo en cuenta que la esperanza media de vida en España fue, en 2023, de 82 años para hombres y 87 para las mujeres.

No hay dificultades físicas importantes que les impidan realizar actividades físicas y deportes, adaptando el ritmo de la práctica deportiva a las posibilidades de su cuerpo -los niños y niñas, por ejemplo, no pueden realizar deporte con la intensidad de las personas jóvenes y la mayoría de las personas adultas, tampoco-.

Sin embargo, el binomio deterioro físico/enfermedad, asociada generalmente a ser mayor, impide que tan siquiera se intente.

El edadismo magnifica la vivencia del duelo por las capacidades físicas perdidas de forma natural al envejecer, siendo la referencia las capacidades físicas de las personas jóvenes.

Otro aspecto significativo es la memoria. La mayoría de las personas mayores posee capacidades cognitivas y de memoria suficientes para funcionar de forma autónoma e independiente en todos



los aspectos de su vida hasta su fallecimiento, y solo algunas áreas relacionadas con la capacidad de atención o concentración y el aprendizaje varían con la edad.

Hombre mayor hablando con su médica de familia

- *Tengo la memoria fatal, doctora. Fíjese que me acuerdo de todo de cuando era pequeño: mi infancia, mis padres, las cosas del pueblo... ¡todo! Pero no le puedo decir qué desayuné ayer...*
- *Bueno, hombre, no se preocupe ¿se acuerda del último día que desayunó porras?*
- *Ehh... sí claro, hace un mes. En el cumpleaños de mi nieta mayor; que se las llevamos para desayunar con ella.*
- *¿Ve? De lo importante sí que se acuerda. ¿Para qué se va a acordar de lo que desayunó ayer si ya se lo ha comido? Eso no sirve para nada. Los recuerdos de nuestra vida son muy importantes porque son los que nos hacen ser quienes somos.*
- *¡Ah claro! Así visto...*
- *Además, seguro que todos los días desayuna usted lo mismo o casi; así que, con saber eso ya lo tiene usted.*
- *Ja, ja ¡eso sí que es verdad, doctora!*

Incluso eso es discutible, pues los factores ambientales condicionan mucho el rendimiento cognitivo en una población en la que su itinerario educativo fue, cuando menos, escaso.

RESUMIENDO

Los problemas de memoria se contemplan como una consecuencia natural del envejecimiento.

Esta asociación es falsa.

Las formas en que se manifiestan habitualmente estos “fallos” de la memoria:

- No recordar dónde se han dejado objetos: llaves, gafas, cartera, etc.
- Olvidar a qué se iba: “¿a qué venía yo aquí?”
- No recordar recados, instrucciones de los/las profesionales de la salud, etc.

Son comunes a todas las edades, pero lo que personas más jóvenes atribuyen al estrés, las personas mayores lo hacen al hecho de ser mayores.

Bajo esto existe una percepción edadista en la que las personas mayores no trabajan, están desocupadas y, por tanto, no pueden estar estresadas.

Esto es radicalmente falso: las personas mayores están muy ocupadas -teniendo en cuenta que necesitan más tiempo al tener menor capacidad física- y normalmente se preocupan mucho por su entorno familiar.

No hay una relación entre los olvidos habituales y la posibilidad de desarrollar deterioro cognitivo en cualquiera de sus formas.

De cada 100 personas mayores de 65 años, solo alrededor de 9 van a sufrir algún tipo de demencia, y la mayoría de ellas será a partir de los 80 años.



Sin embargo, existe una creencia generalizada de que las capacidades cognitivas y de memoria disminuyen con la edad de forma patológica y se asocian en las personas mayores al miedo a desarrollar trastornos cognitivos severos y especialmente demencias y/o enfermedad de Alzheimer¹⁰.

En relación a la memoria, es bastante habitual que a medida que aumenta la edad se relacione el aumento del recuerdo y la rememoración de los hechos pasados de la vida con la falta de memoria en lo concreto y se contemple como síntoma de deterioro. Sin embargo, la rememoración del pasado tiene más que ver con la necesidad de buscar sentido a la propia vida en la parte final de esta que con la funcionalidad de la memoria a corto plazo.

Aspectos socio-familiares: Los principales cambios en esta área son la jubilación y la salida de hijos e hijas de casa, el fin de la crianza.

¹⁰ El deterioro cognitivo y las demencias no son lo mismo. Se pueden tener síntomas de deterioro cognitivo sin que eso signifique que se desarrolle una demencia. El deterioro cognitivo puede tener causas emocionales, físicas, estar asociado a enfermedades o ser consecuencia de un tratamiento médico. La prevalencia del deterioro cognitivo en todas sus formas entre las personas mayores de 65 años está alrededor del 12 %, incrementándose a partir de los 80 años hasta un 22 %. Sin embargo, la prevalencia de las demencias en mayores de 65 años está entre el 6% y el 9 %.

Para hombres y mujeres suponen un brutal cambio de rol, no solo en lo que tiene que ver con las actividades y las relaciones asociadas con ellas -*amistades del trabajo, ocupación del tiempo, estructuración de la vida*- sino en la misma raíz de la identidad. Las personas también somos lo que hacemos.



Sobre los roles

Todas las personas desempeñan diferentes roles o papeles: de género, profesionales y relacionados con la edad que influyen y condicionan su vida y son parte fundamental de la organización de cada sociedad o cultura.

Los roles de género hacen referencia a los comportamientos y valores atribuidos en función del sexo con el que nacemos. Establecen qué características y tareas son propias de hombres y mujeres y los diferentes papeles que desarrollan. Son lo que se conoce como mandatos de género.

Los roles que desempeñamos no son naturales, son una construcción social. Los aprendemos en nuestra infancia y tienen la capacidad de asignar un lugar, tareas y funciones dentro de la sociedad a quienes los desempeñan: otorgan identidad y aceptación por parte de las otras personas. La identidad y la aceptación son fuentes de autoestima.

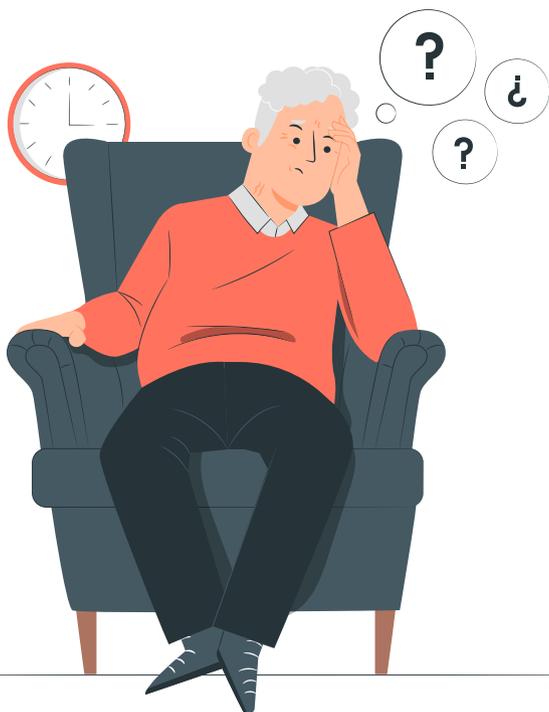
Dentro de los roles, los de género, -*ser hombre o mujer*- son una pieza básica de nuestros aprendizajes.

Se han ido modificando con el tiempo y, pese a que los mandatos básicos de género permanecen casi inalterables, es cierto que se han flexibilizado y ampliado el número de tareas admitidas. Muchas conductas que hace años eran inadmisibles o difícilmente tolerables hoy están normalizadas: como la participación en las tareas domésticas o la crianza por parte de los hombres o el desarrollo de carreras profesionales en las mujeres.

Para las personas mayores, el desempeño de lo esperado de ellas por ser mujeres y hombres en la época en que se educaron y socializaron ha sido la fuente primaria de su identidad como personas, les ha asegurado un lugar de aceptación social y ha sido su fuente básica de autoestima.

Hombres y mujeres mayores han desarrollado diferentes roles desde la identidad de género:

“Ser hombre” está íntimamente asociado al trabajo, el ejercicio del poder, a la autonomía, la ocupación y la producción de bienes. Por tanto, en la jubilación hay algo que cuestiona el “ser hombre” y que hay que resolver con éxito para mantener la identidad a salvo.

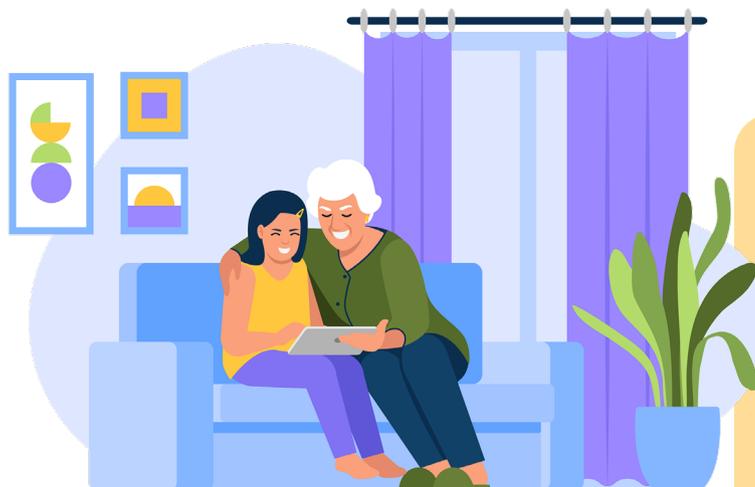


Muchos buscan un lugar de poder y autoridad en el ámbito doméstico, donde chocan con sus parejas, que sienten invadido su espacio de control, hasta el punto que una de las ratios mayores de separaciones y divorcios se produce en esta etapa de la vida de pareja. Para los hombres este momento vital aumenta el riesgo de desarrollo de un trastorno adaptativo con síntomas depresivos.



Mujer mayor hablando con su hija

- Hija, tu padre está que no hay quien le aguante. Ahora se pasa todo el día enredando en casa diciéndome cómo tengo que hacer las cosas, ¡no sabré yo después de 50 años!
- Sí, claro, mamá, ten en cuenta que ahora jubilado le sobra el tiempo...
- ¡Ya! Pues a mí me falta y no necesito tenerle todo el día de satélite, ¡algo tendrá que buscarse! ¿no?
- A ver, intentaré hablar con él, pero ya sabes lo cabezota que es...



Por contra, la identidad de las mujeres mayores está íntimamente ligada a la maternidad y el cuidado. Incluso cuando han desarrollado una actividad laboral, las mujeres mayoritariamente se juzgan a sí mismas y son juzgadas por el nivel de cumplimiento con la maternidad y el cuidado.

La salida de hijos e hijas de casa es un éxito, pero también el final de un modo de existir personal y socialmente. Muchas mujeres mayores pasan directamente del cuidado de los hijos e hijas –si es que lo llegan a abandonar¹¹–, al cuidado de nietos y nietas como forma de seguir dando sentido a su vida desde el cuidado.

¹¹ Hoy en día es significativo el número de mujeres mayores que siguen atrapadas en el cuidado de hijos e hijas adultos por diversas razones: dificultades en la emancipación, divorcios y separaciones, dificultades económicas... en muchos casos estas mujeres siguen cuidando de sus hijos e hijas en vez de buscar fórmulas de convivencia igualitarias.

El cuidado y la identidad de las mujeres

En el cuidado el reconocimiento y la valoración se obtienen a través de la satisfacción de otras personas, no desde los méritos propios.

Que la valoración de su trabajo dependa en exclusiva de la opinión de otras personas coloca a las mujeres en una posición dependiente emocionalmente y las hace vulnerables.

Ser para los demás de forma incondicional a costa de postergar o ignorar las propias necesidades forma parte fundamental de lo que se entiende por ser mujer.

Las características positivas y negativas atribuidas a lo femenino favorecen la dependencia de otras personas: si se es “cariñosa” o “complaciente” se es para con alguien. No ser “ambiciosa” o “egoísta” implica colocar las necesidades de otras personas por delante de las propias.

En el grupo de mujeres, Marta relata el malestar que siente cuando después de trabajar todo el día en casa para que todo esté perfecto, nadie agradece su trabajo ni aprecia la comida que prepara con tanto mimo para dar gusto a su esposo e hijas.

... “Ni agradecido ni pagado, como si la comida creciera en el plato. Si dicen algo es para criticar si la comida esta sosa o si tal camisa no está planchada... por más que me esfuerzo no sirve para nada; nunca tienen bastante...”

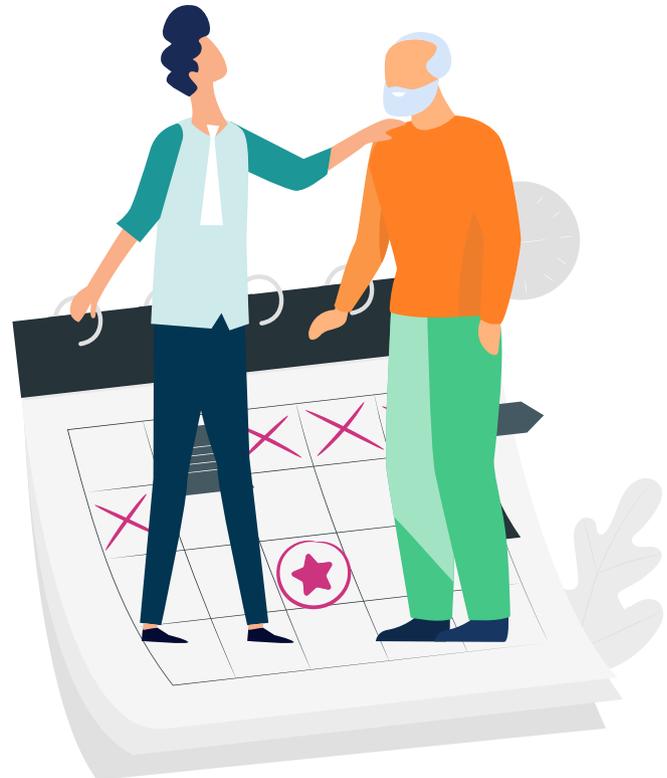
Con el fin de la vida laboral desaparecen actividades y rutinas que todos necesitamos para estructurar nuestra vida y la red de relaciones personales establecidas alrededor del trabajo -*amigos/as, compañeros/as*-. Se pasa de ser persona laboralmente activa a jubilada¹² y, en el ámbito familiar, de padres y madres a abuelos y abuelas.

Socialmente, envejecer supone acercarse al final de la vida y, de hecho, la muerte cada vez se hace más presente en la desaparición de amigos y familiares por toda una serie de circunstancias: fallecimiento, enfermedades incapacitantes, situaciones de dependencia, cambios de domicilio, etc.

El entorno relacional se reduce mucho y aparece la necesidad de reemplazar la red social. Una red de vínculos sanos con otras personas es uno de los factores de protección fundamentales frente a situaciones de vulnerabilidad o riesgo.

Se produce, por tanto, una acumulación de duelos por gestionar, tanto de personas significativas, como en el nivel simbólico relacionado con lo ocupacional y el estatus socio familiar.

Sin embargo, el fin de la crianza de hijos e hijas y el fin de la vida laboral pueden ser también un mo-



mento de oportunidad para apropiarse de aspectos vetados a la expresión de los roles de género tradicionales, como son la emotividad y el cuidado en los hombres y los espacios de crecimiento personal y autorrealización en las mujeres.

De hecho, es significativa para muchos hombres mayores la importancia de la relación de cuidado con sus nietos y nietas, que les permite vivir una segunda paternidad mucho más orientada al ámbito emocional.

¹² Para las mujeres el término *jubilación* tiene otro significado, puesto que una buena parte de sus actividades, que han estado ligadas al ámbito doméstico y del cuidado son invisibles desde el punto de vista laboral.



Mujeres y hombres

Las mujeres desarrollan múltiples roles que se van solapando en función no tanto de sus necesidades, como las de otros –hijos, hijas, progenitores propios y de la pareja y nietos y nietas– que no se corresponden exactamente con el devenir cronológico y condicionan su acceso, su permanencia y sus posibilidades de desarrollo en el mundo laboral, lo que paradójicamente al envejecer les da cierta ventaja adaptativa, pues están acostumbradas a manejar cambios.

Sin embargo, **para los hombres** su recorrido vital tiene mucho que ver con lo laboral de forma muy unidireccional: Prepararse para trabajar–trabajar–jubilarse.

Anna Freixas (1997)

La expresión tradicional y rígida de los roles de género supone un coste en términos de abandono y negación de aquellos aspectos que no están relacionados con los diversos atributos estereotipados del rol.

La realidad es que, salvo por las diferencias de nuestros cuerpos y la capacidad de engendrar y parir; hombres y mujeres tenemos las mismas cualidades y capacidades: hay hombres que eligen cuidar y que expresan y atienden a sus emociones y mujeres creativas, con dotes de mando y capaces de tomar decisiones.

Estos aspectos, que han sido ampliamente estudiados con perspectiva de género en el caso de las mujeres desde una óptica feminista, permanecen infra explorados en el caso de los hombres, lo que Mirta Cucco (2013) denomina “la problemática invisible de los hombres”.

Por el contrario, la estadística nos demuestra que la gran mayoría de las participantes en las actividades y recursos socioculturales para personas mayores son, con diferencia, mujeres.

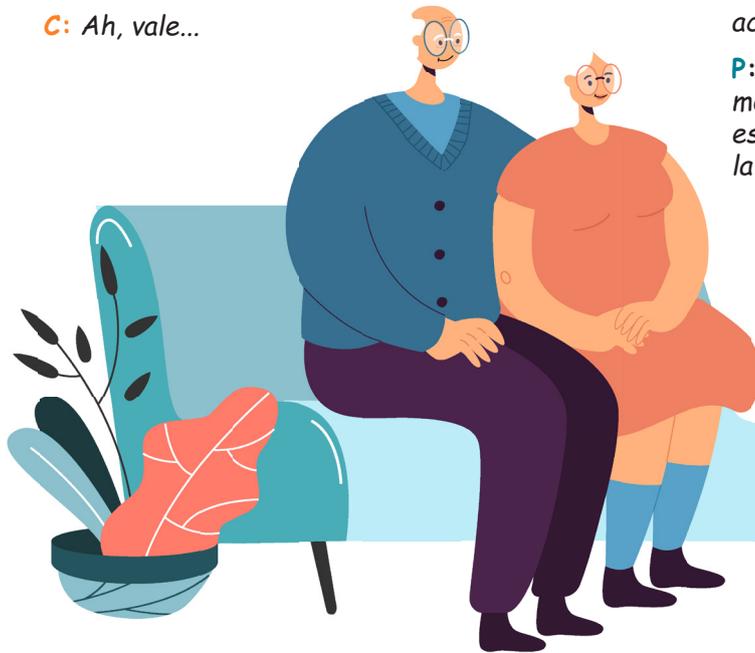
Parejas mayores

Clemen y Pedro están sentados en el sofá de casa viendo la tele.

Clemen: Oye, Pedro, estaba pensando que esta tarde igual después de recoger me acerco a casa de Alicia a ver al niño que anda pachucho.

Pedro: Ya. ¿Vas a la cocina? Hay que sacar la botella esa de vino para luego.

C: Ah, vale...



P: Pero escucha, chata, yo hoy tengo cena en la asociación de pescadores. ¿Por qué no me acompañas para llevar los trastos? Es que yo solo no sé si voy a poder. Luego vas donde la niña y si quieres al salir te paso a buscar.

C: Pero Pedro, ¡que la cena es a las 8.30! ¡A esa hora el nene ya está bañándose!

P: Ya, bueno ¡y yo qué le hago! ¿Cambio los horarios de todos? Chica, es la primera cena después de tres años ¿no puedes ir otro día? Yo te acompaño...

C: Sí, ya, y a los 10 minutos, que "vaya rollo" y que "hay que hacer la cena" o la compra o lo que sea; la cosa es salir pitando... ¿Y no puedes decirle a algún amigo que te acompañe?

P: ¡Anda, no digas chorradas! Voy a molestar yo a nadie estando mi mujer ¿tú estás loca? Así te ven, que dicen que eres la mujer fantasma.

C: *Ya, es que me chafas el plan...*

P: *Ya lo siento, chica, es que no me preguntaste ni nada... ¡yo qué sabía! Anda, saca el vino que no se nos olvide luego.*

C: *(resignada) Desde luego ... A ver, ¿dónde está el dichoso vino?*

En el ámbito de la pareja, la desigualdad estructural entre hombres y mujeres se traslada a las relaciones de pareja y la gran mayoría de los matrimonios mayores reflejan esa desigualdad.

Las tareas estaban diferenciadas entre hombres y mujeres, siendo más visibles y valoradas las que son realizadas por hombres –*la actividad laboral*– sobre el trabajo doméstico y el cuidado, atribuidos a las mujeres y en los que los hombres ayudan desde su voluntad y disponibilidad, pero no como una obligación.

Por otra parte, el criterio y la opinión del hombre sobre todos los aspectos de la vida familiar y de pareja tienen más valor y peso a la hora de tomar decisiones que los de las mujeres.

Aunque es cierto que cada pareja de personas mayores se organiza de forma diferente en términos de igualdad, sí que es cierto que todas en mayor o menor medida funcionan desde esos parámetros y, en cualquier caso, la igualdad, si existe, se gestiona de forma interna. De cara al exterior se guardan las formas.

La educación en la desigualdad de los hombres y mujeres mayores ha dado forma a sus relaciones de pareja y se ha convertido en la medida desde la que juzgan e interpretan la realidad, por más que juzguen de forma positiva los avances en igualdad de las parejas más jóvenes.



El cese de la actividad laboral de los hombres en la jubilación –*o de ambos en algunos casos*– y el final de la crianza de hijos e hijas supone un reto para el funcionamiento de las parejas. En la pareja, tan importante como realizar actividades juntos es poder realizar actividades que cubran las necesidades de cada uno/a y sean agradables, en solitario o con otras personas, sin necesidad de obligar a nuestra pareja a acompañarnos. Hay parejas de personas mayores en que los hombres respetan las actividades y espacios de su pareja realizando actividades conjuntas y por separado, negociando las prioridades y necesidades de cada uno/a.

Ayudar no significa lo mismo que compartir

En el mundo tradicional, los hombres ayudan a las mujeres: es algo valorable, pero no obligatorio. El hombre puede elegir qué ayuda presta. Es algo propio de la desigualdad.

Sin embargo, en situación de igualdad entre hombres y mujeres, ambos comparten tareas. Las tareas son obligatorias para ambos y se negocia el reparto equitativo de las mismas.

Hombres y mujeres mayores de 65 años han sido educadas en estos preceptos:

En el Código Civil franquista, la mujer quedaba bajo la autoridad del esposo, que debía autorizar que trabajase, cobrarse el sueldo, viajase, abriese una cuenta bancaria o aceptase una herencia.

Durante la dictadura franquista la familia se definía como una jerarquía en la que la mujer estaba supeditada al varón. La patria potestad sobre hijos e hijas la ejercía sólo el padre. El marido podía dar en adopción a los hijos del matrimonio sin el permiso de la madre. Las viudas recibían un tutor legal de por vida.

Hasta la Constitución de 1978, la legislación española no garantizó el mismo trato a mujeres y hombres, y hasta 1981 la mujer no pudo administrar libremente su economía.

La jubilación es un momento de oportunidad para redefinir la relación de pareja convirtiendo la casa y el cuidado mutuo en un espacio compartido.



Para muchas mujeres mayores la viudez supone tener que hacerse cargo de tareas que, en muchos casos, nunca han estado en sus manos por ser asuntos o tareas “propias de los hombres” -gestiones bancarias, de propiedades o financieras y, en general, las relaciones con el mundo institucional-. Algunas ponen todos sus asuntos en manos de sus hijos varones para que cumplan la función que realizaban sus esposos y, en su defecto, en manos de mujeres más jóvenes, ya que por ser mayores consideran que no serán capaces de aprender a llevar a cabo estas tareas.

Por el contrario, hay mujeres mayores que se ocupan de sus asuntos y gestionan sus finanzas, sus citas médicas, etc., con apoyo de sus hijos e hijas cuando ellas lo consideran necesario y sintiéndose capaces de preguntar aquello que no saben y de pedir apoyo sin ceder el control sobre sus asuntos.

RESUMIENDO

El peso de los aprendizajes de los roles de género es enorme y condiciona en muchos casos las conductas y las vivencias de las personas mayores.

Hombre mayor hablando con un trabajador social

- Desde que me quedé viudo ando como pollo sin cabeza, me parece que sobro en todos los sitios, yo me lo tengo que apañar todo... ¡a mis años!

- ¿Y tus hijos?

- ¿Mis hijos? ¡A lo suyo! Se piensan que con invitarme a comer los sábados y darme un par de tupperes ya está todo apañado. Todavía espero que mi hija o alguna de mis nueras me diga "Abuelo, ¿paso por su casa y le pego un meneíto a la limpieza?" A ver, si yo sé que tienen mucho encima pero no se dan cuenta que llevo desde los 16 años trabajando y yo de la casa no sé nada... así que aquí estoy a ver si me pueden poner una mujer que me eche una mano con esas cosas...

Mujer mayor hablando con una amiga

¡Pero cómo no les voy a cuidar! "tus croquetas, abu, ¡que ricas!" "mami, a ver si me cojes estos pantalones del bajo" "A los nietos, la propina por las notas" "Ay, suegra, ¿me coges el paquete en casa?" "Si no hago esas cosas y no los atiende, ¿qué? Cuando este más cascada ya no les serviré para nada y ¿qué te crees?" ¡Ni hijos ni nietos!



Los hombres mayores en la viudez esperan en ocasiones que las mujeres de la familia se hagan cargo de su cuidado en lo que tiene que ver con los aspectos domésticos. Cuando esto no ocurre pueden llegar a descuidar su autocuidado, en los casos más graves de forma auto-negligente¹³.

Discurso social: Los estereotipos referidos al envejecimiento y las personas mayores y las actitudes y prejuicios edadistas tienen una capacidad enorme de penetración en la vida y acciones cotidianas de las personas mayores.

Detrás de conductas concretas expuestas en los apartados anteriores se esconden habitualmente actitudes, discursos y estereotipos: cuando las personas mayores valoran su cuerpo en muchos casos exclusivamente desde cánones juveniles de belleza y fortaleza física que no recogen las características del cuerpo de, por ejemplo, una mujer de 80 años, se impiden sentirse bien siendo quienes son.

La valoración del cuerpo desde la idealización de lo juvenil y lo estético –*hoy día transversal a todos los grupos de edad*– impide una adecuada percepción del cuerpo desde el punto realmente importante: la

¹³ La *autonegligencia* ha sido definida como la falta de capacidad –intencionada o no– para mantener los estándares de autocuidado social y culturalmente aceptados, lo que puede suponer consecuencias graves para la salud y bienestar de la persona.

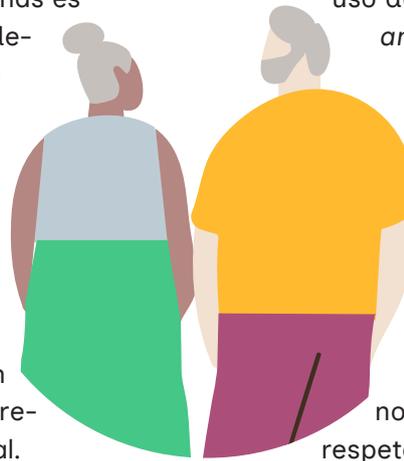
funcionalidad. La función de las piernas es permitir nuestra deambulación; si además son bellas, será un plus, pero nunca el criterio básico sobre el que las juzguemos y, sin embargo, no es así.

La relación con las instituciones para las personas mayores está marcada por la desconfianza porque, a causa de la discriminación por edad, no se sienten cómodas al relacionarse con el mundo institucional.

Pensar que las personas mayores no entienden bien lo que se les explica o que no son capaces de aprender a manejarse con situaciones nuevas, orienta la forma de comportarse hacia las personas mayores de los y las profesionales e incluso de sus familiares, e influye en las dificultades para el acceso y participación que encuentran las personas mayores en general y específicamente por razón de género, las mujeres mayores.

Es muy común hablar como a menores a las personas mayores: tratarles como si fueran niños y niñas pequeñas o de forma paternalista: “tú no te preocupes, que yo me ocupo de todo”, “fíate de mí, ya verás que es muy fácil”, “espérese ahí, que ahora se lo hago”.

Hablar a las personas mayores en voz alta como si todas sufriesen de discapacidad auditiva o el



uso de expresiones del tipo *cariño, rey, mi amor, mi niña, abuelo*, empleadas fuera de un contexto de intimidad personal –*que no suele ser el caso*–, no facilitan la relación con las personas mayores, sino que invaden sin permiso su intimidad.

No todas las personas mayores son abuelos o abuelas y para muchas el empleo de ciertas palabras no es agradable y supone una falta de respeto.

No hacerse cargo de las dificultades para manejarse en el medio institucional o en el manejo de la tecnología, la informática o la telefonía móvil de las personas mayores por parte de personas y profesionales que tienen contacto directo con ellas en cualquier ámbito, aumenta la exclusión de las personas mayores de la esfera de lo público, su sensación de incompetencia y, por tanto, su dependencia.

Aspectos psicológicos: En este bloque se agrupan muchas características personales y aprendizajes vitales que tienen que ver con el desempeño de los diversos roles, particularmente los de género.

Las personas, y más aún las personas mayores, son portadoras del registro de toda su historia. Los sucesos, éxitos, fracasos, dificultades y las potencialidades y herramientas que les han permitido

gestionar los sucesos de su vida forman el registro básico desde el que abordan cada acontecimiento vital: las habilidades y competencias emocionales, los pensamientos, juicios y las conductas que desarrollan en cada situación forman los mapas que les ayudan a orientarse.



Los eventos que tienen que ver con el envejecimiento -por ejemplo, la jubilación o la salida de los hijos de casa- van a poner a prueba esas herramientas personales.

Cuando esas herramientas no consiguen que el proyecto de vida se adapte a las nuevas circunstancias, se produce un momento de crisis que hace sentir a las personas vulnerables y que supone una oportunidad de crecer y también el riesgo de romperse.

Una necesidad básica, más allá de la edad, es mantener la capacidad de toma de decisiones sobre la propia vida y proyecto vital, la autonomía, frente a la necesidad de ser apoyado o sustituido por otras personas para la toma de decisiones, la heteronomía.

La autonomía se gestiona a través de las capacidades más instrumentales/físicas: tener independencia física para desarrollar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) frente a la necesidad de ayuda o asistencia, la dependencia.

Marcando la diferencia

Heteronomía

-Ya hay que estar en todo con mi madre: no sabe cuándo tiene que comer y tenemos que prepararle la ropa y ayudarle a vestirse.

-¡Fíjate! Quién lo diría, con lo bien que está físicamente.

-Pues ya ves, el cuerpo muy bien, pero su cabecita...

Autonomía

-Hola, hijo, ¿podrías echarme una mano para bajar las cortinas? Es que las quiero lavar, pero me da miedo subirme a la escalera y no tengo fuerza.

- Sí, claro, mamá. Paso mañana al salir de trabajar.

-No. mañana no que tengo una salida... ¿en el fin de semana?

-¡Vaya! ¿Y no puedes esperar?

-Oye, bonito, no me organices la limpieza de mi casa. ¿Cuándo puedes?

-Venga, el sábado me acerco y de paso te llevo lo pesado del súper. Mándame la lista por WhatsApp.

-Genial, y te llevas un tupper de croquetas para vosotros.

- ¡Ole! Así da gusto hacer negocios contigo, mamá.

- ¡Ja, ja! Sí, ¿verdad?

La heteronomía suele estar asociada a la dependencia física en la medida que el deterioro cognitivo impide poner en práctica las capacidades instrumentales; sin embargo, la dependencia física no siempre implica heteronomía.

La capacidad para desarrollar herramientas y estrategias personales que permitan modificar y adaptar el proyecto de vida a las circunstancias cambiantes es para cualquier persona fuente de autoestima, así como la rigidez y falta de herramientas y estrategias adaptativas, el origen de muchas situaciones de crisis personal.

Las situaciones de dependencia incrementan la sensación de falta de competencia y capacidad de gestionar dificultades.

Posibles respuestas ante una situación de dependencia

Retiro y evitación: evitar las situaciones que producen estrés para protegerse -no salir de casa, no comunicarse, pasividad, no participar en actividades-.

Desplazamiento e ira: culpabilizar a otras personas de la situación y proyectar la ira como respuesta a las dificultades.

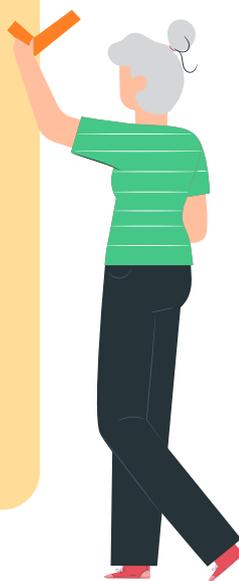
Dependencia: Respetto de otras personas -familiares, profesionales-. Se busca que sean ellas las que faciliten la adaptación. Es un factor de riesgo para la depresión porque la persona no se siente competente.

Afrontamiento: De la nueva situación generando estrategias desde los propios recursos personales y pidiendo ayuda si es necesario.

En nuestra sociedad edadista se atribuye a las personas mayores rigidez y dificultad para cambiar. Sin embargo, las personas mayores son capaces de adaptarse y cambiar, aunque su ritmo y sus necesidades para acometer cambios sean más lentos que en otras edades.

Hay que tener en cuenta que los cambios que se producen a lo largo del proceso de envejecimiento y, sobre todo, con el final de la vida laboral suponen un gran reto para las personas mayores y se perciben con mayor vulnerabilidad, por lo que se intenta correr los menores riesgos posibles en una situación en la que hay que adaptarse en muchas áreas de la vida.

*Se trata por tanto de, sin negar las dificultades que le son propias, visualizar el envejecimiento en positivo como un éxito vital: **envejecer supone haber vivido y tener la oportunidad de seguir haciéndolo.***



RESUMIENDO

La imagen social de la vida cotidiana de las personas mayores responde fielmente al conjunto de estereotipos sobre ellas, incluso en muchos casos en la descripción que ellas hacen. Para tener una visión más ajustada a la realidad, es importante aclarar algunos conceptos.

Es falso que la vida de las personas mayores esté definida por la desocupación -la ocupación es un concepto ligado a la órbita de lo masculino y hace referencia al mundo laboral-. La realidad es que las personas mayores son proveedores de cuidados y apoyo para hijos e hijas, económicamente y en la crianza, y además cumplen con una importante labor de mediación y trasmisión cultural.

La experiencia de envejecer tiene un significado diferente para hombres y mujeres. La inmensa mayoría de las mujeres mayores mantiene el mismo nivel de ocupación en las tareas de ámbito doméstico y la provisión de cuidado que antes de cumplir los 65 años y hay que tener en cuenta que la capacidad física decrece con la edad, por lo que las mismas tareas requieren mayor tiempo y esfuerzo para su ejecución.

Las tareas laborales y de crianza son sustituidas por una gran diversidad de apoyos a hijos e hijas adultos, el apoyo en la crianza de nietos y nietas, el cuidado de sus parejas o de otros familiares en situación de dependencia y actividades como el voluntariado.



El nivel de ocupación y las tareas que desempeñan las personas mayores están invisibilizadas socialmente.

Es falso que la vida de las personas mayores esté centrada en el ocio y el tiempo libre. Aunque es evidente que el ocio y las relaciones sociales -mayoritariamente con la familia- aumentan con la edad; también es cierto que son las que más tiempo dedican al cuidado y apoyo a familiares y pareja y que las tareas relacionadas con el autocuidado aumentan sobre otros grupos de edad.

Es falso que las personas mayores estén insatisfechas con su vida. Mantener su autonomía e independencia física y la continuidad de su proyecto de vida son los principales elementos que aportan satisfacción con su vida a las personas mayores. Su nivel de satisfacción no es significativamente menor que el de otros tramos de edad.

La imagen de las personas mayores como personas desocupadas, aburridas y centradas en el mundo doméstico y en la salud es radicalmente falsa.

Familias, envejecimiento, cuidado

La familia, ámbito de diversidad

La familia es el escenario donde todos los elementos que aparecen en esta guía se ponen en juego e interactúan entre ellos. Como ya mencionamos, resignificar las relaciones parentales entre padres, madres, hijos e hijas adultos desde una posición de igualdad obliga a todas las partes a reconsiderar su forma de relacionarse con las demás.

La familia es el pilar básico sobre el que culturas y sociedades se organizan.

Las formas de la familia pueden ser muy diversas partiendo de la base de una *pareja reproductora*, considerando el término pareja reproductora en un sentido amplio: Una pareja homosexual que adopta encaja perfectamente en esa definición en la medida en que el proceso de filiación *-adcripción al grupo familiar-* no es necesario que se produzca estrictamente desde los lazos sanguíneos.

El concepto de familia es más que *el hogar* en un sentido espacial y territorial. Una familia puede vivir en varios hogares nucleares separados o en forma de *familia extensa -varias generaciones juntas-*.

Pese a que tenemos una noción de la familia como algo estático, la realidad es que la familia se or-



ganiza de muy diferentes formas. Nuestro modelo familiar es solo uno más de los modelos posibles.

Incluso nuestro modelo hoy en día está sujeto a revisión y cambio, y por eso hablamos de *familias* y no de familia: *familia LGTBI, reconstituida, transnacional, adoptiva, de acogida...*

Sea cual sea su forma, la familia cumple una serie de funciones para cada una de las personas que la componen y para la sociedad que la acoge. Entre ellas, destacan una interna *-la protección psicoso-*

cial de sus miembros-, y otra externa -ser soporte de una cultura y de su transmisión-.

Como cualquier espacio humano, la familia es el escenario de lo mejor y lo peor: el lugar del cuidado y el amor, pero también del maltrato, la violencia y el trauma; por tanto, no resulta saludable ni adecuada su idealización más allá de su evidente funcionalidad social y de su fortaleza como institución.

Cada familia se constituye como un sistema con reglas y códigos de funcionamiento que van evolucionando a la par que el sistema familiar y que tienden a regular el funcionamiento del sistema buscando la estabilidad y la adaptación al entorno.

Dentro del *sistema familiar* coexisten una serie de *subsistemas* definidos en función de características similares y del tipo de vínculo que une a sus miembros: **conyugal** -la pareja-; **parental** -progenitores respecto a los hijos e hijas-; **filial** -hijos e hijas respecto a los progenitores- y **fraternal** -hermanos y hermanas entre ellos-.

Las reglas -*jerarquía, normas y límites...*- y códigos de funcionamiento aseguran el flujo de servicios e información entre los diversos subsistemas



y emanan de la cultura/sociedad a la que el sistema familiar pertenece.

Los sistemas familiares, por último, tienden a ser resistentes al cambio y manifiestan inercias en su funcionamiento que, en ocasiones, provocan malestar individual y dificultades de ajuste con los cambios sociales.

Familias y personas mayores

En este espacio relacional es donde se desarrolla uno de los más importantes intercambios entre los diversos subsistemas familiares: el cuidado y más concretamente para nuestro objetivo, el cuidado de las personas mayores.

Las personas mayores tienen una posición difusa dentro del sistema familiar, ya que participan de diversos subsistemas, pero no tienen uno propio y los roles que desempeñan son muy variados: *cuidado, transmisión de conocimientos y de la historia familiar, apoyo económico, mediación entre subsistemas parental y filial, apoyo emocional ...*

Hoy en día, la posición de las personas mayores en los sistemas familiares es compleja.

En el imaginario social se les define desde prejuicios edadistas que las recluyen en el papel de sujetos de cuidado y en la esfera de lo emocional,

sobre todo en lo relacionado con las relaciones con nietos y nietas.

Ya hemos visto que ese punto de vista es muy reduccionista. Las personas mayores son proveedoras de cuidados y apoyo para hijos e hijas: apoyo económico, en la crianza de nietos y nietas y llevando a cabo una importante labor de mediación entre padres, madres e hijos e hijas.



Pese a su centralidad en los sistemas familiares, permanecen invisibles en sus aportaciones hasta que se convierten en una carga y las necesidades de apoyo directo y cuidado se convierten en fuente de dificultades para el funcionamiento del sistema.

En las familias hoy día conviven, por un lado, personas mayores que han envejecido con buena salud, calidad de vida y mayor acceso al ocio y tiempo libre, constituidos como consumidores de recursos de todo tipo.

Las personas mayores cada vez se muestran más empoderadas y, por tanto, más proclives al desarrollo de un proyecto de vida propio de forma autónoma, aun reconociendo el papel central de la familia y concretamente del apoyo de hijos e hijas *-aún hoy más las hijas-* en su envejecer y la importancia de las relaciones con nietos y nietas.

En ese proceso de empoderamiento han tenido un papel central el desarrollo del estado del bienestar *-a través de la política de pensiones, que otorgó autonomía económica y capacidad de consumo a las personas mayores-* y las políticas públicas, que han generado la percepción de que ya no está todo en manos únicamente de las familias; hay recursos externos y se puede acceder a ellos como un derecho, especialmente desde el desarrollo de

la Ley de Dependencia. Estas personas mayores esperan que sus hijos e hijas, sobre todo ellas, les cuiden del mismo modo que ellos cuidaron de sus padres y madres, aunque son conscientes de que serán necesarios recursos externos de apoyo.

Con ellos comparten el espacio familiar sus hijos e hijas, nacidos a lo largo de finales de los años 50 y sobre todo, los años 60 y primeros 70 del pasado siglo *-la zona central del baby boom y la generación X-*. Son hombres y mujeres con acceso generalizado a estudios medios y universitarios, criados y educados en democracia y con mentalidad de consumidores sujetos de derechos, no de beneficiarios.

Estos hijos e hijas en muchos casos forman familias que muestran mucha mayor complejidad en un panorama social en el que caben muchos modelos familiares que desbordan el esquema tradi-

cional y que desdibuja de algún modo el flujo de los apoyos tal y como se han prestado tradicionalmente.

Socializados en el consumo y el disfrute, su vida ha estado centrada en el desarrollo de un proyecto de vida personal y laboral desarrollado con muchas dificultades *-crisis económica, precarización del empleo, necesidad de emigrar, acceso muy tardío a la paternidad/maternidad-* que consume buena parte de su energía y tiempo disponible.

Para esta generación, la entrada al mundo del cuidado está siendo muy costosa: en primer lugar, el modelo de cuidado tradicional en familia es simplemente inasumible y, por tanto, la presión sobre los recursos públicos es mayor para que ayuden a gestionar el mandato interno de los sistemas familiares sobre el cuidado de las personas mayores, a la vez que se demanda cuidado de calidad, tanto por parte de las personas mayores como de sus hijos e hijas.

Se espera y demanda que haya recursos suficientes para atender con calidad a las personas mayores de la familia cuando sea necesario sin que eso implique la renuncia o cambios fundamentales en el proyecto de vida, centrado, en primer lugar, en el desarrollo laboral y profesional, pero también en otras áreas del proyecto vital vinculadas al desa-



rollo personal, el disfrute y en la crianza de los hijos e hijas *-que cada vez es más tardía, pudiendo solaparse con la necesidad de proveer apoyos a sus progenitores-*.

Las familias y el cuidado

Desde el punto de vista del funcionamiento de los sistemas familiares, existe una responsabilidad del cuidado con la que hay que cumplir pues, como vimos, es una de las funciones básicas de la familia: asegurar el cuidado y la atención a las personas que se reconocen y son reconocidas por el resto como parte de ellas. La cultura *-entendida como el conjunto de normas y mandatos-* del cuidado dentro de la familia permanece fuerte por más que la forma en que este se desarrolle se haya modificado a la par de las circunstancias sociales.

Desde el modelo más tradicional, se producía una entrega de su autonomía por parte de las personas mayores hacia los hijos e hijas que les cuidaban que intentaban compatibilizar la gestión de la carga del cuidado con la obligación de hacerlo de una determinada forma. El grueso de la carga del cuidado recaía sobre las mujeres: en primer lugar, la esposa, en segundo las hijas, y en tercero, las nueras e incluso las nietas. Es el modelo del *cuidado femenino singular* que se sustenta en la expresión rígida de la desigualdad de los roles

de género: *el cuidado es algo propio de mujeres.*

En ese espacio de tensión en los sistemas familiares es donde comienza a elaborarse el discurso edadista que hoy conocemos y del que destacan dos elementos que regulan la relación entre padres y madres mayores e hijos e hijas adultos hasta el día de hoy:

La infantilización:

“Son como niños, no obedecen, no hacen caso, no colaboran, no saben...”.

La infantilización permite a hijos e hijas adultos hacerse cargo y tomar el lugar del poder frente a su padres y madres “niños y niñas” y, desde ahí, gestionar la carga y la obligación para mantener el equilibrio en el sistema familiar y a su vez cumplir con el mandato del cuidado.

El intercambio de roles:

“Convertirte en el padre/madre de tus progenitores cuando envejecen”.

Es la consecuencia práctica de la infantilización: decidir por ellos. Si la necesidad de ayuda en la vejez se codifica como una regresión hacia un estadio infantil donde sus deseos y demandas constituyen caprichos y rabieta, se hace necesario tomar decisiones racionales adultas sobre las



necesidades que aparezcan, que no tienen por qué coincidir con las de las personas mayores.

Evidentemente, esto no funciona con la mecánica de un reloj suizo; se producen fricciones y conflictos entre padres y madres e hijos e hijas por la toma de decisiones y los espacios de poder, pero podemos hablar de un discurso que se instaló en el imaginario del cuidado y permanece hasta hoy, pues este discurso se ha transmitido de progenitores a hijos/as.

Hoy día las personas mayores con autonomía económica y buena salud esperan el apoyo de sus familias “*cuando estén más mayores*” de una forma inconcreta, pero con expectativas cercanas al cuidado que ellos y ellas prestaron a sus propios padres y madres.

Una parte de ellas van a desarrollar en el futuro procesos de dependencia funcional y de pérdida de autonomía que van a requerir apoyos y cuidados que las instituciones no están pudiendo prestar con la intensidad que se requiere para que hijos e hijas puedan cuidar de sus progenitores, mantener el proyecto de vida personal, laboral -*hombres y mujeres*- y la crianza de sus propios hijos e hijas.

Pese a todos los avances en materia de igualdad, de nuevo son las mujeres dentro de los sistemas

familiares quienes cargan con la mayor parte del esfuerzo y de las renunciaciones.

Sin embargo, la frustración y los conflictos que estas situaciones crean en los sistemas familiares son de mucha mayor intensidad en la medida en que en la actualidad no es fácil cumplir con las expectativas de cuidado tradicional de muchas personas mayores, cuando además ese cuidado se realiza de forma desigual entre géneros, sin apoyos suficientes y supone el abandono y la renuncia al propio proyecto de vida.



En el futuro inmediato, habrá un número cada vez mayor de personas mayores en el que van a coexistir personas mayores con expectativas de cuidado cercanas al modelo tradicional y otro gran grupo de hombres y mujeres mayores con la expectativa de envejecer de modo autónomo e independiente y la voluntad de tomar las decisiones necesarias para el caso de la pérdida de autonomía que ya no consideran a la familia la principal fuente de ayuda, aunque sí un elemento determinante para su proyecto de vida.

Las familias emplean mucha energía y recursos en intentar balancear deseos y obligaciones y, con apoyos públicos escasos, una forma de abordar y gestionar esas dificultades para intentar mantener los equilibrios internos ha sido la creciente tendencia de la transferencia de cuidados desde las familias a personas externas a través de redes de economía informal: las cuidadoras de origen migrante.

Aún hoy día este modelo tiene sus propias fallas, pues en el contexto de crisis económica y con el proceso de regulación de este tipo de trabajo, el coste económico para las familias aumenta, con el consiguiente aumento de renunciaciones sobre el proyecto de vida y mayor malestar.

Desde el punto de vista de las familias, el modelo de cuidado tradicional no va a ser ya una solución y los recursos públicos y privados, cada vez más, desempeñarán un papel importante, pero en ningún caso podrán sustituir el apoyo familiar.

Frente al falso debate sobre el abandono del cuidado de personas mayores por parte de sus hijos e hijas dejándoles en manos del estado, lo que emerge es la necesidad de adaptar el derecho del cuidado *-he ahí un nuevo elemento, pasar del deber al derecho-*, entendiendo que las familias son escenario de relaciones intergeneracionales más allá del ámbito de la crianza y balancear el flujo de los apoyos entre las familias, el estado y la iniciativa privada.

RESUMIENDO

Pese al importantísimo desarrollo de los recursos para permitir que las personas mayores vivan en sus domicilios todo el tiempo posible, las personas mayores no forman parte de las familias más que desde la lógica del cuidado, y los apoyos se orientan a la solución de las dificultades que provoca el apoyo/cuidado de las personas mayores en la actividad primordial de las familias: la crianza.

Este punto de vista generalizado ha desembocado, junto con otros factores entre los que la expresión de los roles de género tiene una parte muy importante, en una crisis del cuidado para la que el modelo tradicional no tiene solución.

La incorporación al mundo laboral de las mujeres, propiciada por el modelo de vida urbano y la necesidad de mayores ingresos para poder tener hijos o hijas y llevar a cabo la crianza, han propiciado la igualdad legal entre hombres y mujeres, que a su vez ha favorecido la igualdad laboral y salarial.

En este contexto socioeconómico de desarrollo y crecimiento, el cuidado de las personas mayores en el ámbito familiar a cargo de las mujeres, propio de modelos antiguos y tradicionales, supone un obstáculo para el desarrollo socioeconómico y los nuevos modos de organización familiar que implican mayor necesidad de tiempo productivo para las personas adultas -hombres y mujeres-.

Ese tiempo se detrae del tiempo de los cuidados -entendidos como las tareas del cuidado-.



Como esas tareas son

inevitables, se produce una externalización de la ejecución de las tareas de cuidados a otras personas, mientras que se mantiene la disponibilidad para el tiempo productivo y se crea un nuevo concepto ligado al ocio y al consumo: el tiempo relacional de calidad.

Que el tiempo del ocio sea el tiempo relacional de calidad implica necesariamente que el tiempo del cuidado no lo es.

Se olvida con frecuencia que el cuidado es un espacio relacional de primer orden entre generaciones y no solo compete a padres y madres e hijos e hijas, en el eje parental-filial como se suele pretender, sino al conjunto de la familia.

Reducir el cuidado a un conjunto de tareas y pretender que solo los espacios relacionales sobre el ocio y el consumo sean los de calidad denigra el cuidado y obvia algunas de las funciones primarias de los sistemas familiares, impidiendo a los y las más jóvenes el aprendizaje en valores sociales que son fundamentales para el avance y supervivencia de familias y sociedad.

De este panorama en apariencia sombrío rescatamos un hecho fundamental: Las familias quieren cuidar, pero hay que ayudarlas a hacerlo y no evitarles hacerlo. Entre otras cosas, porque esta propuesta es económica y socialmente inasumible.



PARTE II. Envejecer es un asunto familiar

Acompañando el envejecimiento en familia

Hasta este momento hemos presentado de forma resumida los elementos principales que se ponen en juego en el proceso de envejecimiento y que, de alguna forma, condicionan las relaciones entre padres y madres mayores y sus hijos e hijas adultas.

Tal y como enunciábamos en la introducción, el propósito de esta guía es ofrecer un nuevo punto de vista sobre estas cuestiones y que, desde ahí, cada familia pueda elaborar de forma conjunta su hoja de ruta.

Asumimos como punto de partida la necesidad de construir relaciones adultas entre padres y madres mayores y sus hijos e hijas adultas, reconociendo el cuidado¹⁴ como una necesidad de todas las personas y una de las funciones básicas de la familia.

Como ya hemos visto, nuestra sociedad y nuestras familias han circunscrito el cuidado fundamentalmente al ámbito de la crianza y la asistencia personal en situaciones de dependencia.



¹⁴ Entendemos el cuidado de una forma amplia, que excede las propias tareas de cuidado como asistencia personal y reconociéndolo como una necesidad, un trabajo y un derecho a cuidar, ser cuidadas y a ejercer el autocuidado. El cuidado es una forma de solidaridad básica entre personas y constituye una de las piedras angulares de la sociedad y medida de su desarrollo humano.

La crianza de hijos e hijas como objetivo fundamental del modelo familiar actual, centrado en la familia nuclear, deja fuera a las personas mayores e invisibiliza sus aportaciones a ese objetivo, que son muchas y variadas.

Las personas mayores aparecen en el entorno familiar solo como sujetos de cuidado y apoyo cuando emergen situaciones de dependencia y la obligatoriedad del cuidado, *-tanto en forma de mandato interno*

como obligación social-, pues la realidad es que la carga principal de tareas de cuidado va a recaer sobre ellas y no hay recursos suficientes *-bien porque no hay recursos públicos o porque económicamente las familias no pueden hacer frente al coste de los recursos privados-* para gestionar de forma externa las tareas del cuidado.

Sin embargo, el cuidado es mucho más que la suma de tareas de apoyo en un sentido instrumental; es un espacio relacional en el que se ponen en juego las complejas relaciones familiares que se han construido durante años no solo entre padres y madres mayores e hijos e hijas adultas, sino entre hermanos y hermanas y en el que los roles de género tienen un papel fundamental.

Si bien en el espacio de la crianza existen multitud de recursos de apoyo para padres y madres, en el



espacio del envejecimiento no han sido desarrollados y, sin embargo, en nuestra sociedad presente, y mucho más en la futura si las proyecciones se cumplen, la necesidad de prestar apoyo a personas mayores será, valga la redundancia, mayoritaria.

Una de las corrientes actuales en la crianza de niños y niñas aboga por el desarrollo de la *parentalidad positiva* entendida como:

El comportamiento de los padres y madres fundamentado en el interés superior del niño o niña, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño o niña¹⁵.

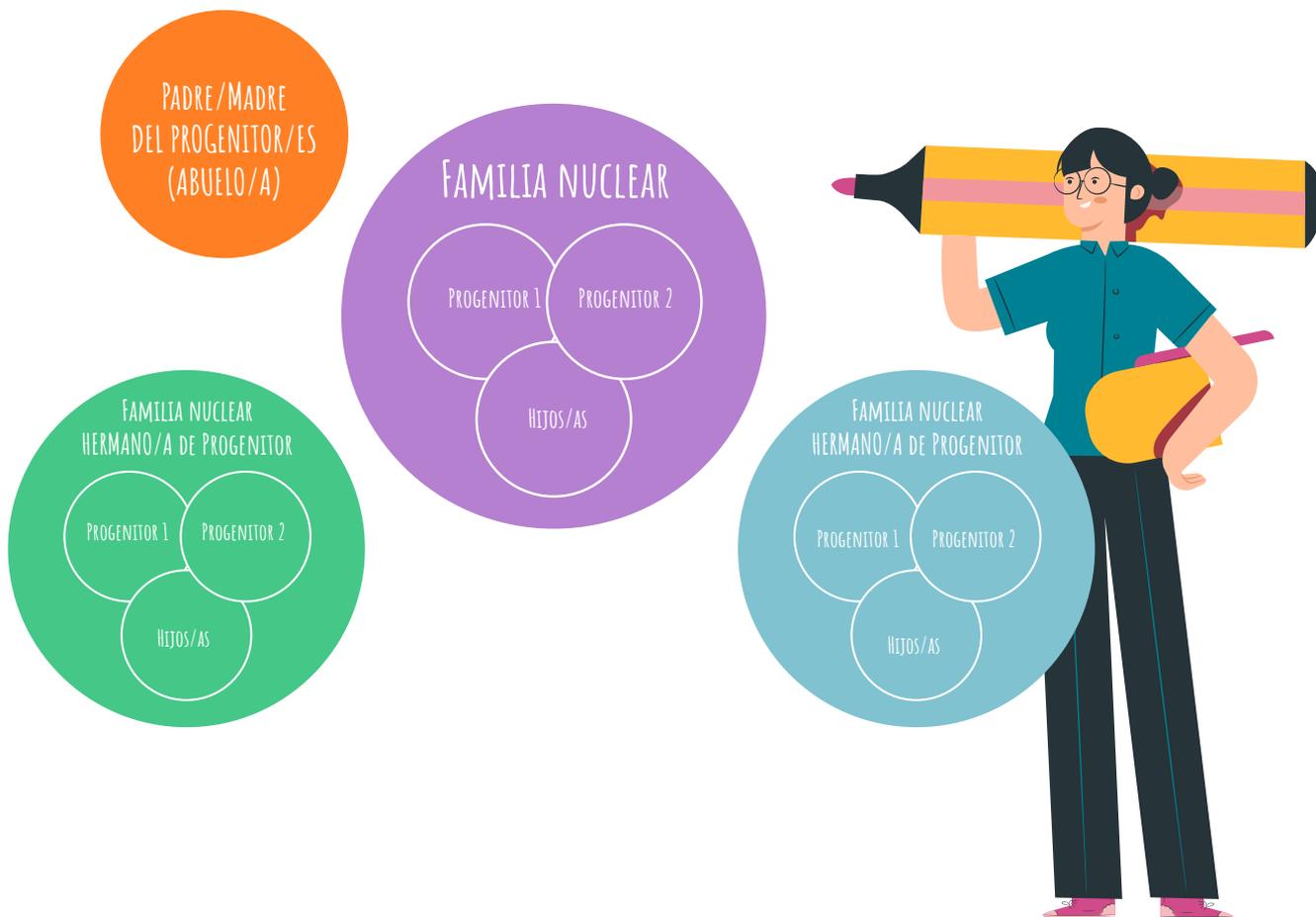
Desde esta guía pretendemos desarrollar un *modelo positivo de relaciones paternofiliales adultas* que permita desarrollar el cuidado desde el respeto a la autonomía de las personas mayores, de forma igualitaria entre hombres y mujeres e integrando el cuidado en la vida de las personas que lo prestan, no tanto como una obligación sino como un derecho, y en tanto que derecho, con el desa-

¹⁵ Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales. FEMP 2010

rollo de condiciones sociolaborales que permitan ejercerlo así.

Para ello vamos a partir de esta premisa: el concepto de familia nuclear *-progenitores e hijos e hijas-* no recoge la *realidad social de la familia hoy*

día: en primer lugar, porque en ella no aparecen las personas mayores y, en segundo, porque sin la red de apoyos mutuos de padres y madres mayores hacia sus hijos e hijas adultos, una gran parte de las familias no podría llevar a cabo la crianza ni cumplir con su función social:

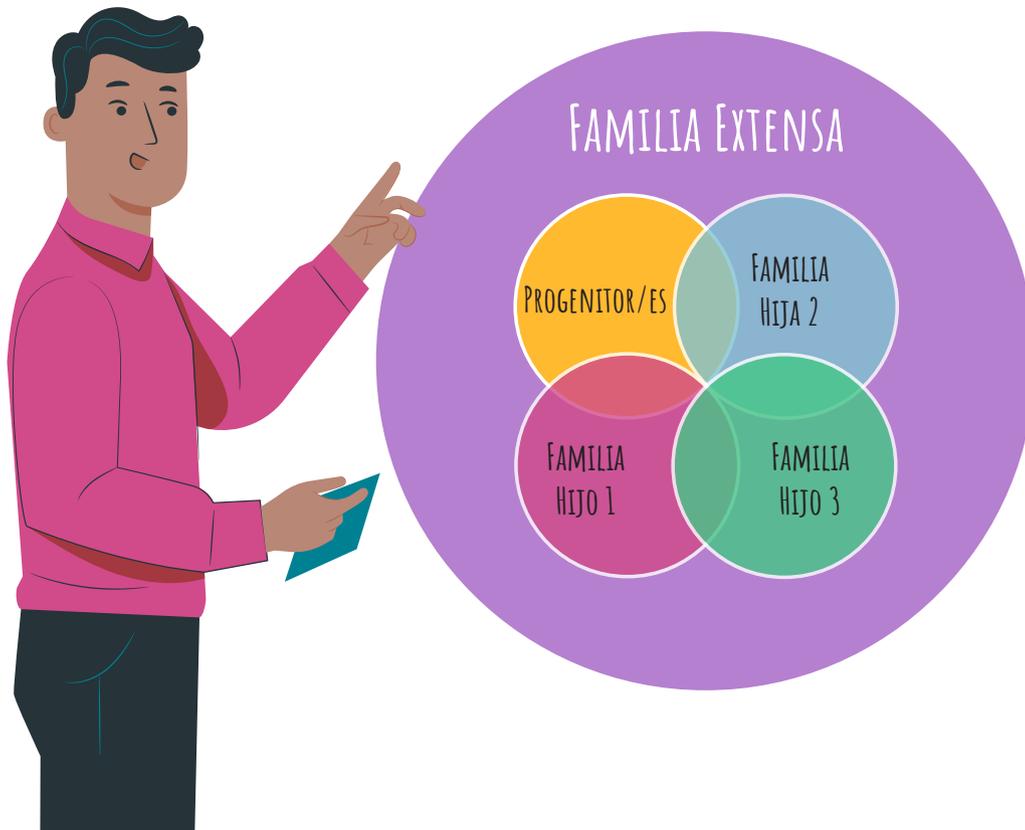


El cuidado y la protección psicosocial de sus miembros para permitir su desarrollo humano y la transmisión de los valores socioculturales de la sociedad que la acoge.

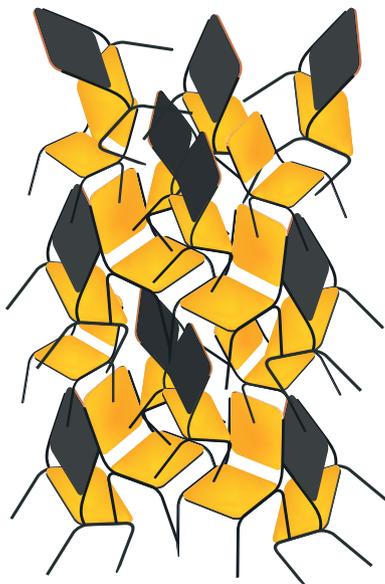
Por ello, el concepto de familia que vamos a manejar es el de la *familia extensa*, que puede incluir diversos núcleos familiares independientes unos de otros, para los que las relaciones entre ellos son

fundamentales para permitir el ejercicio de su autonomía.

En ese espacio sí que se recogen las relaciones entre progenitores mayores y sus hijos e hijas adultos y sus familias y las relaciones entre hermanos y hermanas adultos. Este modelo está mucho más cercano a nuestra realidad cultural.



Tal y como se muestra en el diagrama, aun manteniendo cada familia su propio color, existen espacios de intersección/relación de todas con todas. El envejecimiento de padres y madres es una de las zonas de intersección de todos los elementos.



Con este concepto lo que tratamos de demostrar son las complejas relaciones que se establecen dentro de las familias extensas, no la calidad y la cantidad de las mismas: tener relaciones satisfactorias y saludables, conflictivas e incluso no mantener relación es, en el fondo, una forma de relacionarse, porque las conductas de cada una de las piezas del sistema para con las demás tienen una influencia directa en el conjunto, tanto por acción como por omisión.

Como en esta escultura de sillas, el movimiento de cualquiera de ellas va a afectar al equilibrio de todas de una forma u otra.

Diferencia entre cuidar y acompañar

En esta propuesta es necesario, además de fijar el concepto de familia, fijar la metodología bási-

ca de lo que se propone para ambas partes, tanto para los padres y madres mayores *-en adelante, eje parental-* como para sus hijos e hijas adultos *-en adelante, eje filial-*.

Aun hablaríamos de otro espacio relacional más en la familia, que son las relaciones entre hermanos y hermanas *-en adelante, eje fraternal-*, al menos aquellas que tienen que ver con el acompañamiento y cuidado al eje parental.

Como vemos son dos los espacios básicos de negociación que se abren: entre el eje parental y el filial y en el eje fraternal¹⁶.

Es, pues, un escenario lo bastante complejo para que sea necesario fijar conceptos comunes.

El primero de ellos tiene que ver con aquello que se va a negociar: el proceso de envejecimiento del eje parental, la red de apoyos mutuos y la gestión de las posibles necesidades que aparezcan en el camino.

Para esto es importante destacar que entendemos el envejecimiento como un proceso que se desarrolla a lo largo del espacio de vida, que comprende *-por utilizar el convencionalismo-* desde el final de la vida laboral del eje parental hasta el momento de su fallecimiento.

¹⁶ A esto habría que incluir en cada familia los espacios de negociación interna entre las diversas parejas *-si las hay-* y con hijos e hijas de cada pareja: los nietos y nietas.

Desde el punto de vista estereotipado en nuestra sociedad, *cuidamos de las personas mayores*; cuando cuidamos estamos poniendo a una de las partes en una situación de dependencia respecto de la otra.

La realidad es que durante buena parte del proceso de envejecimiento la necesidad de cuidados, tal y como se suele entender, puede ser mínima; sin embargo, en este tiempo aparentemente vacío es cuando, fuera de las urgencias, se puede planificar el *cuándo, quién, qué, cómo y cuánto* del cuidado en el futuro.

Por otra parte, en ese tiempo aparentemente sin cuidado se desarrollan toda una serie de apoyos por parte del eje parental hacia el filial y viceversa que constituyen formas de cuidado que no están directamente vinculadas a lo que entendemos como situaciones de dependencia: apoyos económicos, en la crianza de nietos y nietas...

Para que estos apoyos emerjan y se hagan visibles y todas las partes implicadas puedan fijar sus expectativas y necesidades y llegar a acuerdos que permitan el ejercicio del cuidado de forma saludable e igualitaria¹⁷, es necesario un tiempo previo.

¹⁷ Por *saludable e igualitario* entendemos que el ejercicio del cuidado de forma saludable no provoque malestar hasta un punto patológico a las partes y por igualitario que el reparto de las cargas de tarea sea fruto de acuerdos entre las partes. Como veremos, *igualdad* no es lo mismo que *equidad*: todos somos iguales ante la necesidad de cuidar, pero no necesariamente tenemos que hacer lo mismo siempre que sea fruto del acuerdo.



Habitualmente las situaciones de dependencia aparecen en forma de necesidad. Cuando esto ocurre, la necesidad de respuesta impondrá su urgencia, achicando el espacio para el diálogo.

Acompañar el envejecimiento de padres y madres es un proceso en el que en algún momento tendrá cabida el cuidado de muy diversas formas y en intensidades variables. Durante ese tiempo es cuando se evalúan las necesidades futuras y se prepara todo lo necesario para ello.

Aunque se suele entender el cuidado como una serie de tareas centradas en la asistencia personal *-hacer la compra, acompañar al médico, dar de comer, ayudar con la higiene personal etc.-*, la realidad es que el cuidado necesita movilizar muchos recursos del conjunto de la familia *-financieros, patrimoniales, disponibilidad de tiempo, realización de gestiones ante organismos públicos...* - que, si no han sido previamente planificados, pueden suponer un desgaste extra en una situación emocionalmente muy compleja.

Reunión de urgencia



Adela y Carlos hablan en la puerta del domicilio de sus progenitores

Adela: Carlos, me han llamado del hospital. Le dan a papá el alta, pero va a necesitar ayuda para todo hasta que se recupere.

Carlos: ¿Lo sabe mamá?

A: Sí. Ella dice que se ocupa, pero sola no va a poder moverle y hacer todo. He llamado a Servicios Sociales y me dicen que hay que pedir la dependencia, me dan cita para dentro de dos semanas. ¿Qué hacemos?

C: ¡Menudo embolado! Chica, no sé, además, yo salgo de viaje de trabajo el lunes. ¿Laura te podría echar una mano?

A: ¡A ver, majo, que yo también trabajo y Laura vive lejos y tiene sus cosas!, ¡son los padres de los tres!

C: Vale, vale... no te mosquees, ¿y contratar a alguien?

A: Ya lo pensé, pero eso es una pasta por 24 horas... y encontrar a alguien ¡y que mamá quiera!

C: Sí, una pasta... lo del fondo ese que tiene papá, podíamos sacar de ahí. ¿Sabes dónde están los papeles?, ¿lo sabrá mamá?

A: ¿Yo? Ni idea, tío... Y mamá no creo; estas cosas siempre las llevó papá.

C: Pues estamos apañados...



La realidad es que el proceso de envejecimiento, como todo en esta vida, tiene muchas áreas y situaciones no fácilmente previsibles y también muchos lugares comunes y escenarios que no se tienen por qué cumplir necesariamente.

Acompañar el envejecimiento

ACOMPAÑAMIENTO Vs CUIDADO

Actitud de cuidado:

Mamá, pues qué quieres que te diga; lo de apuntarte a zumba no sé, miedo me da. Mira que tienes la cadera operada y si te caes o algo, igual acabas en una silla, ¿no hay algo más tranquilo?

Actitud de acompañamiento:

Madre mía, mamá, eres una valiente. ¿A zumba dices que te has apuntado? Ten cuidado no te hagas daño, ¡que eres una bailona!

Cuando acompañamos, a diferencia del cuidado, nos situamos en posición de igualdad con la persona a la que acompañamos y, de ese modo, respetamos su autonomía y también podemos expresar nuestra opinión de forma libre.

Acompañar el envejecimiento supone romper con la dinámica de la infantilización y el intercambio de roles entre el eje parental y el filial como forma de gestionar los retos del envejecimiento.

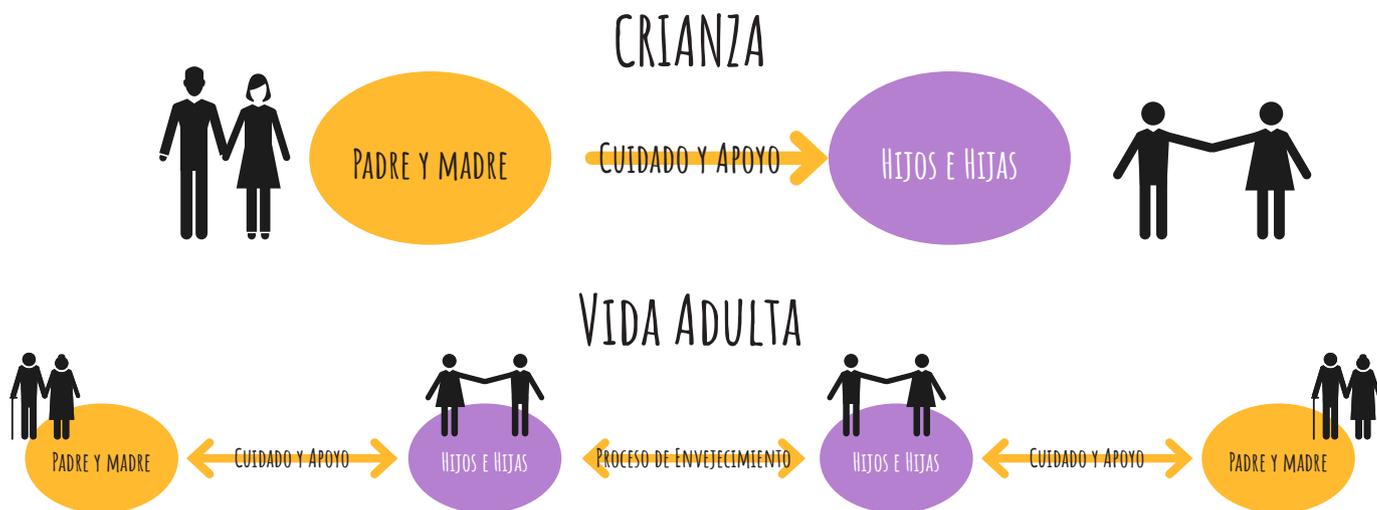
A este respecto, Aldo Morrone, uno de los mayores expertos en mediación intergeneracional, hace una interesantísima reflexión: En su opinión, el rol parental y el filial no se intercambian; es decir, es imposible que los padres y madres se conviertan en hijos e hijas y viceversa, porque en el tablero de juego de la familia cada elemento tiene su papel.



Intercambiar los papeles va en contra de la lógica del funcionamiento del sistema familiar:

Sin embargo, una cosa son los papeles, los roles, y otra cosa es el desempeño de los roles: las tareas a desempeñar desde el rol.

El desempeño de los roles sí que puede cambiar a lo largo de la vida y, de hecho, es lo que ocurre: hijos e hijas pasan progresivamente de receptores de cuidado proporcionado por sus progenitores ser a proveedores de cuidado hacia ellos.



La disposición que muestra el diagrama tiene mucho más que ver con la lógica del funcionamiento de la familia, preserva la posición de cada elemento dentro del sistema y de las relaciones paterno/filiales y tiene en cuenta el flujo real de apoyos entre el eje parental y el filial.

Acompañar el envejecimiento de padres y madres facilita esa transición progresiva a través del proceso de envejecimiento en la medida en que va siendo necesaria, contribuyendo a la madurez de hijos e hijas y a la no infantilización de las personas mayores.

Una nueva mirada sobre el cuidado y la familia

Partir de un nuevo concepto de familia como el que hemos visto implica que las personas mayores, en

su doble vertiente de padres/madres y abuelos/as, sean reconocidos por todos como miembros valiosos del conjunto de la familia; eso incluye tenerles en cuenta al tomar decisiones, apoyarles en sus necesidades y, por supuesto, reconocer sus apoyos.

Para el eje parental significa tomar conciencia de un hecho fundamental en la relación con sus hijos e hijas adultos:

La crianza acaba con la independencia de hijos e hijas, sin embargo, el ejercicio de la maternidad/paternidad se extiende de por vida.

La crianza es el conjunto de tareas y enseñanzas que se ejerce desde el nacimiento de hijos e hijas y que tiene como objetivo acompañarlos hasta que

se estos se independizan y toman el control de su vida adulta¹⁸.

A partir de ahí la relación con hijos e hijas se modifica y se convierte en una relación más igualitaria entre personas adultas unidas por un vínculo a través del que ambas se prestan ayuda y apoyo instrumental y emocional.

Ese vínculo implica que ambas partes reconocen la importancia de la otra parte y respetan su autonomía. La maternidad/paternidad no es un ejercicio de poder.

Preparando el verano



Andrés habla con su madre Carmen mientras toman un café en una terraza.



¹⁸ Esto puede no significar exactamente su salida del domicilio familiar, pero sí el comienzo de la gestión autónoma de su proyecto de vida.

Andrés: *Mamá, tenemos pendiente hablar del verano, ¿habéis hecho planes papá y tú?*

Carmen: *Pues, hijo, no sé, la verdad es que no... Lo dices por el apartamento de la playa, ¿no?*

A: *Sííí, je, je. Cómo lo sabes, ime tienes bien calado!*

C: *A ver, si a los tres os gusta ir todos los años unos días. Y oye, ¡para eso está!*

A: *Yo lo he hablado con mi pareja y nos vendría bien en la primera quincena de agosto.*

C: *¿Y con tu hermana y tu hermano has hablado?*

A: *Pues la verdad que no, primero quería saber vuestra opinión.*

C: *Mira, Carlos, papá y yo estaremos allí en julio con tus chicos y los de tu hermana; eso lo tenemos seguro hasta que cojáis las vacaciones unos y otras. Hablad primero los tres y os repartís a ver qué queréis y luego nos decís.*

A: *Vale, vale, pero si vosotros tenéis otros planes, no sé; ir al pueblo en julio... nos decís para que nos organicemos con los chicos.*

C: *¡Anda ya, voy a dejar a mis niños sin la playa con los abuelos! No, no; nosotros nos quedamos allí con los niños, pero te agradezco que me lo preguntes. Eso ya lo tenemos hablado papá y yo. Lo único es que os diré a ver qué días estaremos papá y yo solos allí para descansar de tanto nieto y tanto hijo, ja, ja.*

A: Pero cómo no te voy a preguntar? Menudo favor nos hacéis... Bueno, yo me siento con los hermanos y tú habla con papá y a ver qué días queréis estar solos y luego cuadrarnos fechas.

C: Fenomenal. Anda, invita a tu madre al café, que es una pobre pensionista...

Repensando los roles familiares de padres/madres e hijos/as

Repensar la familia y sus relaciones desde el cuidado supone visualizar el tipo de apoyos que se prestan, reconocerlos y entender que **no son apoyos debidos sino elegidos**, como hace Andrés al no dar por supuesto que sus padres se quedarán con sus hijos en el mes de julio y agradecerles el apoyo.

Por otro lado, para Carmen, su madre, ofrecer a sus nietos unos días en la playa mientras sus progenitores trabajan es **una elección** que no tiene que ver con una obligación como madre y abuela sino con el vínculo de amor y apoyo para con sus hijos/as y nietos/as y con el ejercicio de su rol de cuidado como mujer.

Cuando no se tienen en cuenta estas cuestiones se pueden producir abusos de los roles que desempeñan las personas mayores en la familia: la maternidad y el cuidado en el caso de las mujeres y compensar la falta de ocupación laboral en el caso de los hombres.



Como ya vimos, el cuidado coloca a quien lo lleva a cabo en una posición muy dependiente emocionalmente ya que, para saber que se ha hecho bien, es necesario que las personas cuidadas lo validen; no vale solo con la opinión personal. Eso sitúa a quien cuida en una posición vulnerable.

En la vida adulta de hijos e hijas, las personas mayores pueden seguir ejerciendo el rol paternal/maternal ayudando a hijos e hijas a convertirse en personas adultas autónomas y responsables con su vida poniendo límites a sus apoyos.

Por otra parte, los hijos e hijas que aprenden a respetar las necesidades de sus padres y madres están ejerciendo el cuidado de forma saludable y adulta, sin demandar apoyos de forma infantil como algo debido o una obligación de padres y madres, sino como fruto de acuerdos.



Cuando desde sus familias se promueve u obliga a que mujeres mayores¹⁹ realicen el cuidado de nietos y nietas mucho más allá de lo considerado saludable –colaborar y sentirse útiles y mantener relaciones frecuentes y satisfactorias con nietos y nietas dentro de la familia–, puede llegar a desarrollarse el *síndrome de la abuela esclava*²⁰

¹⁹ Hablamos de mujeres mayores porque por razón de género, las mujeres tienen colocado el cuidado de otras personas por encima de la satisfacción de sus propias necesidades. Es más, desde una expresión rígida de sus roles de género, su satisfacción personal es cuidar de otras personas. Esto a los hombres no les ocurre. Para ellos el cuidado se elige en la medida en que satisface sus necesidades, no como una obligación.

²⁰ El *síndrome de la Abuela Esclava* fue reconocido como enfermedad grave por la OMS desde 2001. Como otras formas de maltrato, el síndrome de la abuela esclava puede llegar a provocar secuelas físicas y psicológicas: hipertensión arterial, diabetes, sofocos, taquicardias, dificultad para respirar, mareos, hormigueos, desvanecimientos, cansancio, caídas fortuitas y ansiedad, tristeza, desánimo y/o falta de motivación. El malestar que produce la desatención de las propias necesidades en ocasiones les hace sentir culpa por sentirse frustradas o enfadadas con hijos e hijas, cuando piensan que ser madre supone la obligación de cuidarles y atenderles por encima de ellas mismas.

En ese marco de diálogo es importante que el proyecto de vida del eje parental sea conocido y validado²¹ por hijos e hijas –que sea conocido no implica ni la necesidad de acordarlo ni que tenga que ser aprobado por hijos e hijas–, y desde ahí, se pueda definir cuál es la disponibilidad para apoyar y la necesidad de apoyo por parte de progenitores e hijos/as.

Por parte de hijos e hijas es necesario acompañar el envejecimiento desde el respeto a la autonomía de sus progenitores, pudiendo expresar el desacuerdo.

Una forma de infantilización relacionada con el cuidado es la *política del riesgo cero*, que implica evitar e impedir cualquier actividad o conducta de las personas mayores que pueda suponer un riesgo físico –habitualmente– o de cualquier tipo. En muchas ocasiones, el argumento para justificar esta actitud viene ligado a las posibles consecuencias negativas y repercusiones en forma de necesidad de cuidado de la conducta y el impacto sobre hijos e hijas.

²¹ En su sentido de respetado aún desde el desacuerdo.

La clase de zumba



Marga habla con Belén, su madre, mientras pasean.

Marga: *Mamá, pues qué quieres que te diga; lo de apuntarte a zumba no sé, miedo me da. Mira que tienes la cadera operada y si te caes o algo, igual acabas en una silla, ¿no hay algo más tranquilo?*

Belén: *Hija, que dramática eres. ¿Qué me va a pasar? Si se han apuntado todas mis amigas...*

M: *Claro y si se tiran de un puente ¿tú, detrás, como una cordera? Mamá, ¡que tienes 85 añazos!*

B: *¡Pero qué puente ni puente, hija! ¿Tú crees que en el centro de mayores van a poner nada para que nos matemos? Marga, hija... por Dios.*

M: *Yo lo que sé es que, si a ti te pasa algo, a la que le va a tocar cuidarte es a la menda lerenda, ¿o es que te piensas que tu hijo va a venir a bañarte?*

B: *¿Bañarme? Yo me baño sola, hija.*

M: *Bueno mira, mañana nos acercamos al centro a hablar con María la animadora y a ver si hay otra cosa más tranquila, ¿te parece?*

B: *Vale, vale. Ya me metes el miedo en el cuerpo hija...*

M: *Pues claro. Anda que como no esté encima de ti... ¡paracaidista te haces!*

B: *Ay, paracaidista dice, ¡qué miedo!*

Respetar la autonomía implica asumir que el riesgo cero supone limitar en la práctica el ejercicio de la autonomía por parte de padres y madres aun cuando exista riesgo evidente. Si ese riesgo es conocido y asumido por las personas mayores, no cabe otra opción que acompañar, aun desde el más profundo desacuerdo, el ejercicio de la autonomía si se realiza con independencia, es decir, sin necesidad de apoyos por parte de hijos e hijas.

Tejado estropeado



Pepe habla con su hija Ana por teléfono.

Pepe: ¿Sabes que me llamó el primo Martín y me dijo que teníamos nidos de paloma en el tejado? ¡Seguro que han levantado las tejas y han montado un estropicio!

Ana: Huy vaya, ipfff! Obra a la vista, entonces...

P: Bueno, ya veremos, el jueves que viene, después del médico, nos vamos para allá y a ver...

A: ¿Cómo que os vais para allá? Pero, papá, ¡que estamos en febrero!

P: ¡Como si estamos en mayo, hija! Hay que ir y mirar... Igual si lo cogemos ahora, con cambiar unas tejas y limpiar lo apañamos y si esperamos, al final habrá que retejar, y eso es un dineral.

A: Ya, papá, pero vosotros solos allí en pleno invierno... que el pueblo está vacío, la casa, helada, y caramba, que no vais a Benidorm, hombre, que es la montaña palentina, ¿Cuántos están en el pueblo ahora? ¿Cincuenta? Y todos más viejos que Matusalén... ¡Espera hasta semana santa y vamos alguno con vosotros!

P: Que no, hija, que no, que de todo hacéis un drama. Yo le digo a Martín que caliente la casa y ya está...

A: ¿Y si llaman a mamá del Centro de Día? Está esperando plaza y con su memoria no podemos dejarla pasar.

P: Eso. Esperando está, como tú dices. Si la llaman, nos volvemos y listo. Para irnos de viaje hace un mes no pusiste tanta pega, icaray!

A: Hombre, no compares, papá. Era un viaje con agencia... con su seguro, todo organizado... jope, ¡idónde va a parar! Es que me preocupa que estéis allí solos en pleno invierno.

P: Si ya lo sé, hija. Mira, vamos a hacer una cosa. Hablamos con tu prima Bea, la de Martín, que vive en un pueblo cerca y buscamos una persona que nos eche una mano a mí y a tu madre con las cosas de la

casa y esté al tanto de tu madre mientras yo miro lo del tejado, ¿te parece?

A: *Bueno, eso mejor, pero hasta que no la tengáis no vais, ¿eh? Que nos conocemos...*

P: *¡Que no, mujer!*

A: *¿Y tenéis pasta para pagarla? ¿Cuánto vais a estar allí?*

P: *A las malas un mes como mucho; porque si hay que hacer obra, hasta el verano nada. Lo dejo visto, preparado y listo. Y pagarla, pues claro, qué remedio, tiraremos de ahorros. Para eso están, ¿no?*

A: *Exacto, para eso tenéis el dinero. De todos modos, hablo con los hermanos y si la cosa se alarga, a ver si podemos rascar el bolso todos un poco y os ayudamos al pago... ni para ti ni para mí, ¿eh?*

P: *No, hija, no hace falta.*

A: *Ya sé que no, papá, pero la casa la usamos todos y tú y mama apechugáis con todas las faenas... Espérate, que todavía tienen que decir todos que sí, ¡que igual ni un chavo!*

Por parte de padres y madres es importante hacerse cargo de que, en muchas ocasiones, va a ser necesario el apoyo de hijos e hijas para determinados proyectos. Llegar a acuerdos implica, por parte del eje parental, reconocer y validar que hijos e hijas tienen vidas propias y necesidades que también han de ser cubiertas, y que la ayuda y el apoyo que se les pide no son una obligación sino parte del ejercicio del flujo de apoyos por parte de todos y todas.



Cuando hablamos de apoyo y cuidado en situaciones de dependencia este punto es de capital importancia, pues en muchos casos hay notables diferencias entre el cuidado que hijos e hijas pueden y quieren dar y la forma de hacerlo, y el cuidado que padres y madres mayores esperan recibir.

El ejercicio positivo de la paternidad/maternidad en la vejez implica también no infantilizar a hijos e hijas y escuchar y aceptar sus argumentos como propios de personas adultas, por más que en ocasiones no se esté de acuerdo con ellos/as.

Un aspecto muy importante de las relaciones parentales adultas positivas es que la relación del eje filial con el parental debe promover el empoderamiento de padres y madres en su proyecto de vida en la vejez, especialmente en el caso de las madres viudas.

El empoderamiento fomenta la autonomía y que las relaciones entre el eje parental y el filial no sean relaciones definidas desde la dependencia.

La capacidad que tienen las personas para ser las protagonistas de su propia historia recibe el nombre de *empoderamiento*. Es un proceso que promueve que las personas mayores accedan al uso y control de su tiempo, elijan *qué hacer* y *cómo hacerlo desde sus necesidades e intereses* y puedan reclamar participación en todos los ámbitos sociales y en los procesos que les afecten.

Un aspecto fundamental del empoderamiento es no imponer un modelo concreto de persona mayor. Se puede empoderar sin cambiar el estilo de vida. El empoderamiento tiene más que ver con poder elegir de modo consciente *qué quiero hacer, cuánto quiero hacer y cómo quiero hacerlo* en cada aspecto de nuestra vida.

Arrancando de nuevo



Sole tiene 82 años y está viuda desde hace 10 meses. Últimamente su hija Maite la ve menos activa y después de hablarlo con ella y sus otros dos hijos, se acerca con ella al Centro de Servicios Sociales a preguntar por actividades.

Maite: *Buenos días, teníamos cita con Inés, la trabajadora social.*

Ordenanza: *Sí, en un momento sale a buscaros; puedes esperar ahí con tu madre. Siéntate ahí, corazón, ya verás que cómoda -le dice a Sole-.*

Inés: ¡Buenos días, pareja! Pasad y sentaros. Con cuidado, querida -le dice a Inés-. Pues contadme qué queréis.

Sole: (Mirando a Maite) Sí... hija, dile, tú.

I: Pero la cita, ¿para quién es?

M: Para mi madre, para ella. Yo vengo de acompañante.

I: Pues entonces, cuéntame Sole. ¿Qué te pasa?

S: Pues, hija, mira, venimos a preguntar por actividades, mis hijos están preocupados porque me ven un poco baja de ánimo...

I: Y tú, ¿cómo te ves?

S: Pues es que hace diez meses que me quedé viuda y claro... pues... es que aún está reciente y la vida se me hace un poco grande, ique no tengo yo ánimo, vaya!

I: Ya, claro; quedarse sola es complicado después de tantos años, supongo. Pero hay que tirar para adelante, ¿verdad, Sole?

S: Sí, que remedio... ¿tú crees que hay algo que me pueda ayudar?

I: Bueno, mujer, la tristeza está ahí y hace falta aún tiempo, pero sí que salir más te pude venir bien. ¿Vives sola?

S: Sí.

Inés y Sole examinan las diversas posibilidades. “El taller de memoria te puede venir fenomenal” – le dice Inés a Sole–, y le sugiere la posibilidad de solicitar Centro de Día un par de días a la semana. “Me lo pienso” –dice Sole–. Después interviene

Maite para ayudar a su madre con la documentación que les solicita Inés para la dependencia y la teleasistencia. Al salir, madre e hija van paseando hacia una cafetería.



M: Bueno, mami, ¿ves como no era tan complicado? Ya lo tienes todo apañado.

S: Sí, hija, gracias por acompañarme. La chiquita esta, Inés, es un cielo. Muy maja. Menos mal que me ayudas con los papeles, para mí eso es chino.

M: Bueno, ya ves tú. Tu piénsate lo del Centro de Día y nos dices, y de momento, la memoria.

S: Bueno sí, dame un tiempo. Poco a poco, hija.

En el caso de las mujeres mayores cuya identidad tradicional se organiza alrededor del cuidado y la maternidad, el empoderamiento no supone necesariamente abandonar el cuidado y renegar de la maternidad, sino poder revisar de forma crítica la forma de ejercerlo.

Para hijos e hijas ayudar y promover esa revisión crítica en sus madres y una reasignación del rol masculino en sus progenitores, promoviendo el desarrollo de nuevos aspectos de su masculinidad, es una forma básica de cuidado.

Ayudar a mujeres mayores viudas a empoderarse supone acompañarlas en la búsqueda de nuevas metas y actividades -aceptando apoyo cuando es necesario- y hacerse con el control de su vida en aquellas partes que antes estaban en manos de su pareja, pero sin ponerse en las manos de sus hijos e hijas.

Es un proceso costoso que implica ponerse en contacto consigo misma, establecer cuáles son sus necesidades y los medios para cubrirlas y poner en marcha los recursos necesarios. Escuchar las propias necesidades para muchas mujeres mayores es algo que nunca han hecho y para lo que nadie las ha preparado.

Repensar el cuidado familiar

Repensar el cuidado familiar desde un ejercicio positivo de las relaciones paterno/materno filia-

les adultas supone realizar una revisión crítica de todos los introyectos²² que tenemos respecto del cuidado y la forma de prestarlo.

Como mencionábamos anteriormente, se trata de establecer *cuándo, quién, qué, cómo y cuánto* del cuidado teniendo en cuenta a todas las partes implicadas cuando aparecen situaciones de dependencia que hay que atender y el flujo de apoyos se reorganiza desde el eje filial hacia el parental.



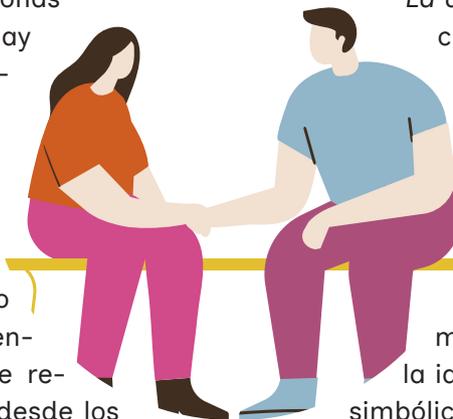
El cuidado es algo mucho más complejo que las tareas vinculadas a la provisión de cuidados: en él confluyen el imaginario social sobre la

familia, las relaciones entre los ejes parental, filial y fraternal, y todo ello ocurre atravesado por los mandatos que determinan los roles de género de hombres y mujeres, especialmente los vinculados a la maternidad y el cuidado.

El resultado es que, tal y como las personas que cuidan expresan, cuidar viene marcado fundamentalmente, más que por las necesidades materiales vinculadas a la provisión de servicios y ayuda, por el mundo relacional y emocional alrededor del cuidado y las dificultades de su manejo.

²² Los introyectos son ideas, actitudes, ideas, creencias, etc. que incorporamos de forma inconsciente -fundamentalmente en la infancia- y que damos por ciertas sin ningún tipo de cuestionamiento.

Hoy día, por el lado de las personas que van a cuidar, hijos e hijas, hay una imposibilidad física para desarrollar el cuidado tal y como sus padres y madres lo desarrollaron a causa de las necesidades personales y familiares vinculadas al desarrollo del proyecto de vida en el contexto actual donde, como mencionábamos antes, tanto el envejecimiento como el cuidado se reducen a tareas y se espera que desde los poderes públicos se provean recursos que eviten la realización de esas tareas.



La culpa como emoción se suele relacionar con el incumplimiento de un mandato o norma. En el ámbito del cuidado, la culpa es en muchos casos la expresión emocional de la tensión que se produce entre el tipo de cuidado que se desea o puede dar y aquel que se debería dar o que se demanda. Tiene mucho que ver con la expresión de la identidad de género y con aspectos simbólicos e ideológicos de las formas tradicionales del cuidado.

Hay dos emociones *-junto con otras como el afecto, la tristeza, la ira, etc.-* que caracterizan la situación de cuidado desde la vivencia de las personas que cuidan: *la frustración y la culpa.*

La frustración se relaciona con que el cuidado *-en la mayoría de las ocasiones realizado en solitario-*, rompe con el desarrollo del proyecto de vida de la persona que cuida²³. Hasta el punto de que, a partir de ahora, será nombrada y se reconocerá como *cuidadora*; es decir, el desarrollo del cuidado invade toda su vida y de algún modo la atrapa.

²³ Sobre todo, si cuida en solitario, como es habitual, y en su designación el hecho de ser mujer tiene una importancia capital. Muchas mujeres sienten que se les adjudica de forma automática el rol de cuidadoras por lo que son *-mujeres-* y no por cualidades, habilidades o circunstancias concretas. Lo mismo que las convierte a ellas en cuidadoras exige a los hombres de serlo.

El cuidado de los propios progenitores, si se reduce a una serie de tareas a cumplir y queda desprovisto de la dimensión afectiva propia del acompañamiento *-en el que caben tanto las emociones positivas y agradables como aquellas más difíciles-*, obvia los factores relacionales y emocionales.

Sin embargo, el cuidado es básicamente una forma de relacionarse: una *relación de ayuda*²⁴ en la que necesariamente están incorporados todos los elementos previos de la historia de esa relación entre la persona que cuida y la persona sujeta de cuidado. El cuidado activa toda la historia previa de la relación en sus aspectos satisfactorios y en

²⁴ Relación de ayuda es toda relación en la que una de las partes intenta promover en la otra el desarrollo personal, la madurez y la capacidad para funcionar mejor y enfrentar la gestión de su proyecto de vida de manera más adecuada.



los conflictivos o dolorosos en un nivel mayoritariamente inconsciente y con gran intensidad emocional.

La infantilización y el intercambio de roles chocan directamente con las expectativas de la persona mayor y resultan una trampa emocional para el desarrollo consciente y saludable de esa relación de ayuda por parte de hijos e hijas cuando cada una de las partes intenta funcionar en la relación de cuidado desde sus propios intereses y expectativas sin ponerlos en común ni llegar a acuerdos.

Además, hay que nombrar una dolorosa realidad que en el cuidado de las situaciones de dependencia en muchas ocasiones se obvia, pero que define todo el proceso:

El cuidado a una persona mayor en una situación de dependencia significa acompañar en el deterioro hasta el fallecimiento.

Emocionalmente es una situación de difícil manejo, por cuanto la perspectiva siempre será un empeoramiento progresivo y el objetivo será hacer lo menos penoso y traumático posible esta etapa y mantener la autonomía y el bienestar tanto como sea posible.

En la enfermedad, el cuidado se desarrolla con la expectativa de la curación y en la crianza el cuidado se asocia al crecimiento y el desarrollo hacia la autonomía. La carga del cuidado tiende a disminuir.

En las situaciones de dependencia esto no es así y eso las hace emocionalmente más difíciles. La carga de cuidado, en vez de disminuir, aumenta.

Repensar el cuidado supone, en primer lugar, pasar de ser personas cuidadoras a ser *personas que cuidan*, es decir, que el cuidado se incorpore en nuestro proyecto de vida, en vez de ser un obstáculo que nos impide su desarrollo.

Por parte de las personas que cuidan, supone *reconocer la voluntad de cuidar*; es decir, *quiero cuidar de mis padres*, para después poder enunciar *cómo quiero* y *puedo cuidar* y realizar una revisión crítica de los introyectos y mandatos sobre el cuidado, incluidos los que tienen que ver con la expresión de la identidad de género.

Afortunadamente no hay una literalidad en las expresiones de la identidad de género y cada vez son más los hombres que se posicionan desde nuevas formas de masculinidad y las mujeres que revisan su posición respecto al cuidado.

Contemplar estos aspectos es muy importante al abordar el cuidado en la pareja y, sobre todo, entre hermanos y hermanas.

Negociar el cuidado entre hermanos y hermanas

El espacio de negociación en el eje fraternal, que no habíamos abordado hasta ahora, va a cobrar en este ámbito una importancia fundamental.

Las relaciones entre hermanos y hermanas están atravesadas por contenidos como la edad y la posición dentro del esquema familiar, el género y la relación de cada uno y cada una con las figuras paterna y materna.

La necesidad de cuidado del eje parental en muchas ocasiones reactiva conflictos anteriores y entra en colisión con los deseos e intereses particulares de cada hermano y hermana.

Sobre este tema, en concreto, nunca va a existir una fórmula perfecta de acuerdo y es muy posible que la carga del cuidado se reparta de forma desigual.

Sin embargo, sí es importante que, sea cual sea la fórmula final, esta sea fruto del diálogo y el acuer-



do y que, si el reparto no es igualitario, se establezcan mecanismos de apoyo y compensación en lo posible para aquella o aquellas personas que soportan la mayoría del esfuerzo.

El acompañamiento en el proceso de envejecimiento del eje parental prepara a hermanos y hermanas para abordar de una forma más saludable las necesidades del cuidado y llegar a acuerdos.

Como premisa para la negociación entre hermanos y hermanas puede estar el acuerdo sobre cuáles son las necesidades de cuidado y apoyo –*más allá de quién las preste*– partiendo de esta definición de cuidado: ¿Cuál es la definición?



Definimos “*cuidado*” como el conjunto de acciones y estrategias que aseguran la provisión de recursos necesarios para el bienestar de la persona en situación de dependencia y el desarrollo de su proyecto de vida.

Por tanto, lo importante es establecer entre todos y todas cuáles son las necesidades, qué recursos son necesarios para cubrirlas y un mecanismo de ajuste ante los previsible cambios.

Con todo, no podemos olvidar que el cuidado es, ante todo, un espacio relacional donde necesariamente ha de producirse un diálogo y un espacio de negociación y toma de acuerdos entre las personas que cuidan y las personas que son cuidadas. Eso implica la necesidad de un segundo espacio de diálogo entre el eje fraternal y el parental.

Por otra parte, en una realidad de personas mayores que cuidan de sus parejas -*muchos hombres sin habilidades para gestionar las tareas del cuidado y sobre todo las relacionales*-, hijos e hijas han de hacerse cargo de que el cuidado es un evento común del sistema familiar y que se realiza en diferentes niveles: hijos e hijas prestan apoyo y cuidado a dos personas mayores, una de las cuales está en una situación de dependencia.

Contemplar esta situación desde el ejercicio de una relación adulta con padres y madres supone hacerse cargo de que el cuidado del padre o madre en situación de dependencia es algo que les compete en virtud de su condición de hijos/as tanto como apoyar en el cuidado al progenitor que soporta la mayoría de la carga -*en virtud de su relación de pareja*-.

Tomar aire 



Paquita y Juan toman un café en casa de su madre, Grego, que cuida de su padre, Antonio, enfermo de Alzheimer.

Juan: Oye, mamá, ¿qué tal se está adaptando papá al Centro de día?, ¿necesitas que te echemos una mano en algo?

Grego: No, hijo, gracias a Dios parece que va conforme y estos días ha vuelto bastante contento. Bueno, se queja de la comida, ya sabes lo tragón que es.

Paquita: ¡Qué bien! Al final tenía razón el trabajador social y esto va a ser bueno

para los dos. Tú no podías cargar con esto todos los días...

G: Ya, hija, pero ¿qué quieres que te diga? A mí me cuesta, es mi marido. Llevamos juntos desde que teníamos 15 años y no quiero que parezca que me lo quito de encima ahora que está mal...

J: ¡Anda mamá!, lo que pasa es que papá necesita unos cuidados que nosotros no podemos darle en casa y para que lo suyo vaya lo más lento posible, tiene que estar muy estimulado; ya oíste a la neuróloga. Además, tú tienes que descansar, que ya no eres una moza y tienes tus cosas.

G: ¡Y tantas! No te creas, que a veces pienso que si fallo yo la que os caería encima...

P: ¡Mamááá! Mira, si pasa eso os cuidaremos lo mejor que podamos a los dos igual que vosotros lo hicisteis con nosotros de chicos y luego ayudándonos de mayores, ¿o no te acuerdas quién vendió las tierras para darnos un dinero para los pisos, ¿eh? ¿Y quién se ha estado quedando con los chicos cada vez que han estado malos? Pues eso...

J: Por no hablar de los callos que guisas, que son mundiales ...

G: ¡Anda el otro! Que sí, que sí, hijos, pero no puede una evitar pensar...

J: Bueno, cambiando de tema. ¿Quieres irte en semana santa al pueblo?

G: Hombre, querer sí, pero con tu padre así me da no sé qué...

P: Mira, lo hemos hablado Juancho y yo y si te parece, yo os acerco el fin de semana

antes y allí hablamos con la tía Eugenia para que busque una persona que se quede con vosotros y luego Juancho se va allí con vosotros los días de fiesta y os trae de vuelta.

G: ¡Ay no! Cuánta molestia a todo el mundo.

J: Mamá, no es molestia. Mis hijos se van por su cuenta y mi pareja y yo ya lo tenemos hablado, así descansamos. A ti y a papá os encanta ir en semana santa y ver las procesiones y mientras se pueda, así se hará.

G: Que no, que no. Déjate...

P: Que sí, que sí. Déjate tú.

J: Sí. Además, teniendo a una persona no va a haber trabajo que hacer, solo pasear por el campo y dormir y comer roscas. Ve pensando en las maletas y todo eso... y no te pases con las bolsitas, que nos conocemos.

G: Gracias, hijos, sois un sol, prometo ser prudente; serán cuatro cositas.

P: Ya, ya, cuatro...



En este caso, como vemos, Paquita y Juan se preocupan por el bienestar de su madre Grego que ejerce como persona cuidadora principal de su padre en situación de dependencia.

Grego asume la carga principal del cuidado de su pareja, pero siendo ella misma una persona mayor, necesita el apoyo -no solo instrumental- de sus hijos, que le ofrecen espacios de descarga: apoyándola y promoviendo el ingreso de su padre en el Centro de Día y facilitando que en lo posible ambos puedan mantener las actividades que son fuente de disfrute para ambos: poder ir al pueblo en Semana Santa y disfrutar de las actividades allí.

Para que esta situación se presente en estos términos, es necesario que ambos hermanos desarrollen una posición común respecto de la situación de dependencia de ambos padres -cada uno en su nivel- y posteriormente negocien con su madre -y su padre en la medida de lo posible- qué apoyos creen que necesitan y la forma de prestar esos apoyos.

Por último, para Grego es fundamental para gestionar de la forma más saludable posible la situación -no solo en lo que tiene que ver con las necesidades prácticas del cuidado, sino sobre todo el impacto emocional de esta situación y el progresivo deterioro de su esposo- sentir el apoyo y la compañía de su hijo/a en el camino.

Cuándo, Quién, Qué, Cómo y Cuánto en el cuidado

En esta última sección de la guía vamos a intentar en lo posible concretar sobre detalles y elementos de la vida cotidiana y, sobre todo, de la gestión de los recursos que son importantes para realizar el acompañamiento del envejecimiento y para abordar de la forma más organizada, igualitaria y saludable posible las necesidades de apoyo y cuidado de padres y madres mayores en situación de dependencia.

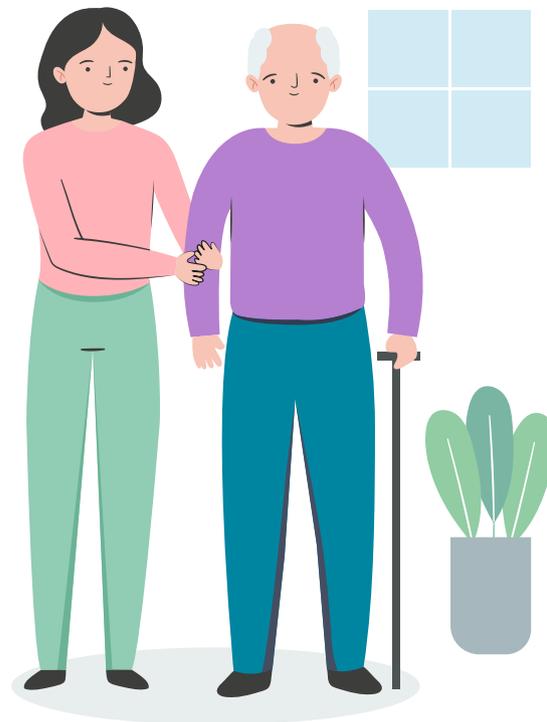
Hay que tener en cuenta que cada familia tiene características específicas de funcionamiento y organización, y también la heterogeneidad tanto entre las personas mayores como entre sus hijos e hijas, por lo que nos centraremos en los aspectos comunes.

Establecer *cuándo, quién, qué, cómo y cuánto* en el cuidado supone marcar el territorio práctico y emocional en el que las diversas familias van a desplegar sus recursos y gestionar sus dificultades.

Cuándo cuidar

Situar *cuándo en el cuidado* tiene que ver con tres cuestiones: con el *concepto* de cuidado, con la *necesidad* de cuidado y con la capacidad de llegar a *acuerdos* sobre el cuidado.

Desde el punto de vista de esta guía, entendemos el cuidado como el conjunto de acciones que “ase-



guran la provisión de recursos necesarios para el bienestar de la persona –en situación de dependencia–.

Quando examinamos los elementos del proyecto de vida de las personas mayores vimos que el apoyo y las relaciones familiares son reconocidos por ellas como fundamentales para su bienestar.

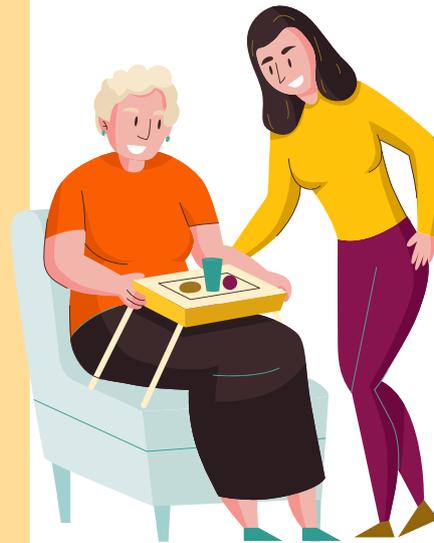
El concepto de cuidado tradicional que se centra sobre acciones de apoyo a la dependencia física no recoge el conjunto de necesidades de apoyo de todo tipo de las personas mayores por parte de sus familias.

Por parte de hijos e hijas –y más aún, nietos y nietas–, acompañar el envejecimiento implica que las formas del cuidado evolucionen con el propio proceso y vayan más allá de las necesidades de apoyo instrumental.

Reconocer la importancia del rol personas mayores –en su calidad de padres y madres y abuelos/as– para el bienestar de la familia es una forma de cuidado.

- Reconocer y apreciar sus apoyos – instrumentales y emocionales– como elementos importantes para el funcionamiento de la familia también es una forma de cuidado.
- Aceptar y validar las decisiones de padres y madres mayores respecto de su proyecto de vida, aun desde el desacuerdo, es una forma de cuidado.
- Reivindicar una mayor visibilidad de las personas mayores y confrontar el edadismo en nuestra sociedad desde la práctica cotidiana y la educación a hijos e hijas es una forma de cuidado y de desarrollo de las condiciones de una sociedad futura que favorezca y promueva el cuidado, nuestro cuidado.

Por parte de las personas mayores, el reconocimiento de que la necesidad de sentirse apoyados por hijos e hijas pasa necesariamente por modificar la forma de relacionarse con ellos y ellas para contemplarles como personas adultas –con proyectos de vida autónomos– con las que negociar en términos de igualdad la forma de esos apoyos, es también una forma de autocuidado.



Como vimos, el modelo de cuidado en el que han sido educadas las personas mayores es hoy día invariable –además de profundamente desigual– y, por tanto, los acuerdos presentes y futuros han de partir, en primer lugar, del reconocimiento de la importancia de hijos e hijas para el propio bienestar y, en segundo, establecer como marco de referencia que los apoyos no están vinculados al género de la persona que los presta y que las necesidades actuales de las familias nucleares no recogen las formas del cuidado tal y como ellos lo prestaron y lo aprendieron de sus propios padres y madres.

En un sentido amplio, la necesidad del cuidado –entendido como lo definimos más arriba– es constante a lo largo de todo el proceso de envejecimiento, pero también es cierto que cuando

aparecen situaciones de dependencia, las tareas vinculadas al cuidado crecen en número e intensidad y aparecen necesidades concretas de apoyo instrumental.

Normalmente la necesidad de cuidado no es un hecho objetivo, sino una interpretación de la realidad.

Por ejemplo, para muchas personas mayores con dificultades físicas -mareos, dificultades en el movimiento, deterioro cognitivo- la higiene personal y el aseo son un tema capital en el que tratan de defender su independencia física para realizarlo, ejerciendo así su autonomía.

“Ahora no necesito ayuda, puedo solo/a. Cuando necesite ayuda ya te/os lo diré”.

Sin embargo, es una situación que implica riesgo en ocasiones, evidente para hijos e hijas, pero no para las personas mayores en la medida en que aún no ha sucedido nada.

Es ahí donde interviene el tercer aspecto: la capacidad de llegar a acuerdos. Las diferencias entre la percepción de riesgo de las personas mayores y sus familiares necesitan un proceso paulatino de acercamiento a una necesidad consensuada - “la ducha es un momento de riesgo de caídas”- y para desarrollar qué estrategias pueden ayudar a minimizar ese riesgo, *asumiendo que el riesgo cero no existe.*



Hija hablando con su madre

Mamá, nos preocupa que te pase algo en la ducha.

Ay, hija, ¡qué pesados sois! Ya os he dicho que yo me apaño.

Bueno, mira, vamos a comprar unas barras de agarrarse y Mauro te las coloca, ¿vale?

¿Hacer una obra?

Anda, no seas exagerada tú ahora. ¿Qué obra?

Se ponen en 10 minutos y así te quitas que te dé el rollo, ¿te parece?

Bueno, bueno. Mal no me harán, no.

Estos acuerdos necesitan un proceso de negociación que no tiene una duración determinada. Para hijos e hijas supone asumir el miedo y la incertidumbre como parte del proceso de acompañamiento al envejecimiento y priorizar el bienestar y el ejercicio de la autonomía sobre el control.

Para padres y madres mayores supone asumir que es posible que sean necesarios determinados apoyos, no como elemento de tranquilidad para sus hijos e hijas *-que también-*, sino como garantía de poder seguir desarrollando su proyecto de vida de forma autónoma *-en este caso, evitando accidentes-*.

Lo que garantiza poder tomar decisiones sobre la propia vida es el ejercicio de la autonomía, no el mantenimiento de la independencia física.

Los términos de esos acuerdos serán variables y adaptados a cada familia en particular y es importante saber que hay profesionales dispuestos/as para ayudar no solo en lo instrumental sino, más importante aún, en los procesos de toma de decisiones.



Ser conscientes de que el envejecimiento es un proceso con muchos elementos en juego que no son estáticos facilita acompañar el proceso y negociar los apoyos

Quién cuida

Desde el modelo más tradicional del cuidado, definir quién iba a prestar el cuidado, quién sería la persona cuidadora principal, se establecía desde una desigualdad básica: el cuidado debía ser prestado en este orden por: esposa, hijas, nueras, nietas, otras mujeres de la familia o mujeres de forma profesional. Siempre mujeres y en la mayoría de los casos, en solitario.

Este modelo hoy día es éticamente inaceptable y económicamente insostenible, al menos en lo que tiene que ver con las mujeres de la familia.

Aun así, el cuidado sigue siendo mayoritariamente femenino, tanto en el entorno familiar como en el profesional.

Los apoyos y cuidados a padres y madres mayores, puesto que son muchos y abarcan muchas áreas - instrumentales, emocionales, el ocio y tiempo libre, etc.- pueden ser prestados por diversas personas en diferentes momentos.

Hemos establecido que el cuidado y el apoyo al proceso de envejecimiento son parte de las necesidades naturales que aparecen como expresión

del vínculo entre padres, madres; hijos e hijas y abuelos/as y nietos/as, tanto en su demanda y necesidad como en su satisfacción.

El cuidado, tanto en sus aspectos más gratificantes como en aquellos que implican renunciaciones y sacrificio, es parte del desarrollo de las relaciones en la familia y expresión de sus vínculos; por tanto, incumbe a toda la familia, bien como obligación voluntariamente asumida, bien como parte del proceso educativo.

Hijo hablando con su madre

Mamá, el sábado va tu nieto a verte. Aprovecha para que te traiga leche y lo de limpieza en el carro.

Que no hijo, ya iré yo. ¿Cómo va a ir el niño? Va a pensar que la abuela es un tostón.

Nada de eso mamá. Tu nieto Pedro te adora y eres su abuela, así que no se le caen los anillos por echarte una mano un día al mes.

¿Pero va a querer?

Sí, mujer. Tú dile que le invitas luego al aperitivo o que le haces croquetas y ya verás, ya.

Bueno, bueno. ¡Yo encantada de tomar el vermú con un buen mozo!



Eso no quiere decir que todo el cuidado tenga que ser prestado exclusivamente por miembros de la familia. La realidad es que hay múltiples factores personales y del contexto que pueden dificultar e incluso impedir la prestación de cuidado: malas relaciones personales, dificultades físicas o emocionales, imposibilidad material para conciliarlo con el proyecto de vida o pretender que el apoyo se realice de una determinada forma.

Todas las dificultades serán respetables en la medida en que son la expresión de la realidad de la persona que las expresa y la capacidad de acuerdo de la familia tendrá que articularse sobre el eje *necesidad-solución*.

Como vimos en la definición de cuidado, lo importante es proveer las condiciones de bienestar y de ejercicio de la autonomía de la persona sujeto de cuidado. Mas allá de esa fórmula, no hay nada escrito.

En este punto, la capacidad de negociación del eje fraternal va a ser fundamental: No se trata de crear *café para todos* sino de consensuar cuáles son las necesidades y cómo cubrirlas de la forma más igualitaria posible: tan válido es hacer las cosas personalmente como delegar en un servicio profesional o cualquier otra solución.

Es posible que en casos de mucho conflicto interno o dificultad para tomar decisiones sea necesario recurrir a la mediación entre hermanos y herma-

nas para llegar a acuerdos y que cuando el reparto de tareas sea desigual, sea necesario buscar espacios de descanso para la persona cuidadora principal.

Qué cuidados

La concreción de qué tipo de acciones de cuidado o apoyo habrá que desarrollar en cada momento tiene que ver, en primer lugar, como ya hemos mencionado, con la capacidad de llegar a acuerdos entre padres y madres mayores y sus hijos e hijas sobre las necesidades y la forma de cubrirlas y, en segundo lugar, de forma fundamental con el

conocimiento de los recursos disponibles y su gestión.

En la medida que el empoderamiento y la capacidad de autonomía económica de las personas mayores han ido creciendo a la vez que ha ido menguando la capacidad funcional de las familias para prestar físicamente el cuidado, se ha ido instalando el paradigma.

“Mis recursos económicos y patrimoniales están para sufragar mis necesidades de apoyo”.



Desde lo común del proyecto de vida de las personas mayores, los grandes objetivos vinculados a la aparición de las situaciones de dependencia y el final de la vida serían:

- En primer lugar, permanecer tanto tiempo como sea posible en el propio domicilio.
- En segundo lugar, apoyos instrumentales de calidad que permitan el desarrollo del proyecto de vida.
- En tercer lugar, que esos recursos estén orientados a mantener la autonomía y la capacidad de decisión sobre la propia vida.
- En cuarto lugar, que cuando el ejercicio de la autonomía se dificulte o no sea posible, estén previstos los mecanismos para que hasta el último momento se cumplan las disposiciones personales sobre cómo ser cuidadas y tener control en lo posible sobre las condiciones en que se desarrollará el final de la vida.



Este debe ser un punto básico del acuerdo familiar entre padres madres y sus hijos/as y entre hermanos y hermanas, porque va a estructurar la forma en que se prestan los apoyos y la gestión del cuidado.

Es importante que tanto personas mayores como familiares conozcan los recursos necesarios, en el ámbito público y privado, que pueden ayudar a las familias a gestionar con tiempo y prever las posibles situaciones de dificultad. Como mencionamos antes, la carga emocional del cuidado y las situaciones de dependencia ya es bastante grande por sí misma para aumentarla con cuestiones que sí se pueden prever en gran medida.

No se trata tanto de tenerlo todo previsto desde el principio como de conocer qué recursos nos pue-

den ayudar a manejar situaciones que con mayor o menos intensidad van a aparecer antes o después.

Cómo prestar el cuidado

Permanecer en el propio domicilio tanto tiempo como sea posible es un objetivo hoy día compartido por personas, familias y administraciones. Para hacerlo posible es necesario que la permanencia en el domicilio se realice en condiciones de seguridad y bienestar suficientes, aun asumiendo que el riesgo es una parte del proceso.

Permanecer en casa depende, en primer lugar, de la voluntad personal -es decir, no tiene que ser un objetivo obligado para todas las personas mayores durante todo el tiempo posible- y de la capacidad de la persona mayor de prestarse a sí misma cui-

dado o de buscar cómo conseguir esos cuidados que por sí misma no se puede prestar.

Desde el punto de vista del cuidado tradicional, eran las mujeres de la familia las que estaban obligadas a prestarlo. Afortunadamente, hoy día no es así *-al menos sobre el papel-*. Aunque las personas mayores desean y esperan que los apoyos sean prestados mayoritariamente por las mujeres de la familia, ya no existe esa obligatoriedad.

Los apoyos y cuidados para promover la permanencia en el domicilio pueden ser prestados por el conjunto de la familia, pero también por las instituciones públicas y organizaciones privadas.

Desde el punto de vista de las personas mayores, un recurso fundamental para prolongar la permanencia en el domicilio son las actividades preventivas de todo tipo, tanto de ocio y tiempo libre *-talleres culturales, actividades, viajes, actividad física-* como de prevención de situaciones de dependencia *-terapia ocupacional, fisioterapia, talleres de memoria, espacios grupales y de desarrollo personal...-*.

El acceso a este tipo de actividades tiene que ver con la actitud personal ante el envejecimiento y el conocimiento y manejo del proyecto de vida personal.

Además, hay tres grandes servicios de apoyo cuyo objetivo es complementar la labor de las propias personas mayores y sus familias: *la teleasistencia, la ayuda a domicilio y los centros de día.*

Los tres recursos se pueden gestionar tanto desde el ámbito de lo público como en forma de servicios privados prestados por empresas:



Teleasistencia (TAD): Consiste en un dispositivo de alarma *-suele ser un botón o un dispositivo digital en sus últimas versiones-* conectado con una central para usar en caso de accidente, enfermedad repentina etc. Además, hay versiones que incluyen geolocalización y ofrece servicios complementarios como llamadas de control quincenal/semanal, avisos para citas médicas, toma de medicación, etc. Suele incluir la entrega de una copia de llaves de la vivienda para acceder en caso necesario.



Ayuda a Domicilio (SAD): Servicio de apoyo en el domicilio prestado por auxiliares sociosanitarios/as profesionales para apoyo al hogar *-limpieza, compra, preparación de comidas, paseo, citas médicas...-* y/o apoyo personal *-higiene, preparación de medicación, etc.-*.



Centro de Día: En estos centros se presta atención diurna a personas con diversos grados de dependencia de forma preventiva y rehabilitadora *-memoria, fisioterapia, terapia ocupacional, ocio, etc.-* para facilitar que se mantengan en su domicilio. Los hay para personas con dependencia leve/moderada y otros especializados para personas con deterioro cognitivo/demencia. La asistencia normalmente es diaria, de lunes a viernes o dos o tres días en semana. Existen centros de día de fin de semana para descargar a las familias.

Con el desarrollo de la Ley de Dependencia, se ha vinculado la gestión de estos servicios desde los servicios públicos con el proceso de valoración de situación de dependencia y, aunque hay diferencias entre Comunidades Autónomas y entre ciudades y áreas rurales, la *valoración de dependencia* es un trámite imprescindible para las personas mayores que necesitan cualquier tipo de ayuda y es el requisito básico para acceder a la mayoría de los servicios, prestaciones y ayudas de los Servicios Sociales.

Con esta solicitud, lo que se pretende es valorar *si necesitan apoyos, qué apoyos y cuánto apoyo*. En función del proceso de valoración, se adjudica uno de los tres grados posibles *-de los que se puede pedir la revisión si hay un empeoramiento-* o se desestima:

- ✓ **Grado I.** Dependencia leve, la persona puede ser funcional en casa con un poco de apoyo y elementos de seguridad.
- ✓ **Grado II.** Dependencia moderada, cuando se necesita apoyo para muchas actividades de la vida diaria.
- ✓ **Grado III.** Gran dependencia, personas encamadas o con un deterioro cognitivo muy avanzado y que necesitan ayuda para casi todo.

Para ello, además de un certificado de empadronamiento y la documentación que se solicite desde



los Servicios Sociales, es necesario un informe médico que suele ser emitido por los y las profesionales de la medicina de atención primaria y complementado por los informes de especialistas que se consideren necesarios para acreditar la situación de dependencia.

Una vez que se solicita, pasado un tiempo, se contacta con la persona interesada o su representante para dar cita para la valoración en el domicilio o lugar de residencia.

Es conveniente que un hijo o una hija se presente como representante voluntario de sus progenitores cuando no puedan gestionar la cita o se les pueda despistar. De este modo, los avisos llegarán a la persona elegida a tal fin por teléfono, correo electrónico o por carta a su casa.

En la visita de valoración también es importante que esté presente un familiar para ayudar a dar testimonio de la realidad. *Las personas mayores en situación de dependencia a veces no cuentan todo por despiste o dicen que todo está perfecto y que ellos se apañan muy bien como resistencia al estigma que acompaña al término dependiente. Recordemos la influencia del edadismo en la imagen social de las personas mayores.*

En esa visita se preguntará a las personas mayores qué es lo que desean como recurso de entre los disponibles -normalmente TAD, SAD, Centro de Día, Atención Residencial o ayudas económicas para la

prestación de cuidado-. En los matrimonios hay que tener en cuenta que se hace una valoración de cada persona, no una conjunta. Cada persona puede necesitar apoyos diferentes.



En la visita de valoración

Valoradora: Y usted, Manuel, ¿qué recurso cree que le podría ayudar a estar mejor?

Manuel: Hija, pues no sé... un poco de ayuda en casa... pero yo a una residencia no quiero ir, ¿eh?

Valoradora: No, hombre, no se preocupe. A nadie le llevan a la residencia si no quiere y, fíjese, aunque la pida y se arrepienta, pues renuncia usted a la plaza y arreglado.

Manuel: ¡Aaah! Muy bien pensado entonces. Me quedo más tranquilo...



Conocer estos recursos y hablar de ellos en familia, analizando sus pros y contras en función de las necesidades y las dudas que puedan aparecer previamente a la visita de valoración, facilita tanto el trabajo de los/as profesionales como la toma de decisiones por parte de la familia y ayuda, en gran medida, a que se desarrolle del modo más eficaz y sencillo posible.

Posteriormente llegará por carta la resolución del grado de valoración y, por último, otra carta con el PIA *-Programa Individual de Atención-*, en el que se detallarán las prestaciones y la intensidad de estas que corresponden en función del grado.

En ocasiones, las familias prefieren gestionar de forma privada los servicios de apoyo. Es importante saber que realizar la gestión de reconocimiento de la situación de dependencia puede facilitar el acceso a ayudas económicas para el pago de servicios privados de asistencia personal.

En muchos casos, personas mayores y sus familiares desestiman la realización del trámite por considerar que la situación *no reviste gravedad*. Sin embargo, la realización del trámite básico facilita el proceso cuando aparecen situaciones de crisis o dificultad que, en muchas ocasiones, se presentan de forma súbita por un empeoramiento de salud, accidente u otras circunstancias.

Cuánto cuidado prestar: El balance entre la autonomía y el cuidado

La mayoría de servicios de apoyo para las personas mayores se gestionan desde el sistema público de servicios sociales, normalmente a nivel local o de la comunidad autónoma de residencia.

Los y las profesionales de los Servicios Sociales y de la Atención Primaria en el área de salud son conocedores de los recursos y de su gestión, y, por tanto, es importante que las personas mayores y sus familias tomen contacto con ellos y soliciten su ayuda para informarse y en muchos casos como apoyo en la toma de decisiones.

A nivel privado existen instituciones que facilitan la gestión de recursos y prestaciones y que pueden ayudar a las familias en los procesos de decisión a todos los niveles; la mediación intergeneracional²⁵ es un recurso específicamente desarrollado a tal fin.

Aparte de los recursos de apoyo en el domicilio, hay toda una serie de aspectos que será necesario organizar y que, antes o después, pueden ser necesarios.



Con la finalidad de cubrir los objetivos restantes, que están muy vinculados al mantenimiento de la autonomía y la capacidad de decisión, hay que prever la posibilidad de que hijos e hijas necesiten en algún momento gestionar parcial o totalmente los medios económicos y patrimoniales de sus padres y madres o tomar decisiones importantes sobre aspectos médicos, de salud o sobre el final de su vida.

²⁵ UNAF, como entidad pionera en la mediación en el estado, dispone de una guía concreta sobre este recurso fundamental que puedes descargar a través de este enlace <https://unaf.org/publicaciones/la-mediacion-intergeneracional-con-personas-mayores/>

En muchas ocasiones, para ocuparse de las cuentas corrientes y las gestiones bancarias, la persona mayor comparte con sus hijos o hijas –normalmente con aquel/aquella que asume la mayor carga de cuidado o apoyo– sus claves operativas y el PIN de las tarjetas.

Este tipo de fórmulas está muy vinculada al modelo de cuidado tradicional del femenino singular.

Sin embargo, hacer las cosas de manera informal tiene muchas limitaciones. Esta fórmula permite únicamente sacar dinero del cajero y vigilar los movimientos de sus cuentas.

Para operar cómodamente, es preferible que el mayor nombre a la persona formalmente ante el banco “autorizado a disponer” y que allí proporcionen unas claves para operar abiertamente y para que pueda emplear su propio teléfono para recibir las claves de un solo uso.

Aún esta autorización tiene sus limitaciones. Solo incluye gestiones en el banco y ni siquiera todas: no permite, por ejemplo, cancelar una cuenta ni abrir otra mejor, o contratar un depósito.

Con un planteamiento más a largo plazo resultan mucho más operativas opciones que tienen en cuenta los deseos e intereses de las personas mayores en todas sus dimensiones y se puede planificar e implicar al conjunto de la familia.



Para ello existen herramientas legales que, sin necesidad de ceder el control a otras personas mientras se pueda ejercerlo personalmente, permiten prever esas contingencias.

Son fórmulas legales de carácter privado como los poderes notariales e incluso las *autocuratelas*²⁶.

²⁶ La *autocuratela* es la designación de un curador para uno mismo. En términos jurídicos, se define como una figura legal que permite que una persona, en previsión de la aparición de circunstancias que puedan dificultarle el ejercicio de su capacidad, deje por escrito cómo desea que se organicen y administren los asuntos relativos a su persona y bienes, incluida la designación de curador. El curador será preferentemente asistencial, es decir, ayudará en la toma de decisiones y solo en los casos en que haya una imposibilidad de hecho para manifestar y conformar voluntad, será curador representativo. En todo caso, el curador siempre deberá actuar conforme a la historia de vida y preferencias del sujeto a curatela. Se realiza con un escrito notarial y puede ser revocable judicialmente si no se cumplen sus términos.

Como procedimiento privado la más eficiente es el poder notarial.

El Poder notarial preventivo: la opción más fácil

Si la persona mayor desea conceder facultades más amplias que las gestiones bancarias, lo adecuado es que haga un poder notarial. Esta fórmula puede ser la más cómoda en las familias.

El poder puede autorizar una lista concreta de operaciones o ser general y válido para prácticamente cualquier actuación.

El poder debe darse a la persona o las personas de la máxima confianza, especialmente si es amplio.

En todo caso, se pueden poner condiciones para operar con el poder. Por ejemplo, para la venta de propiedades puede señalarse que requiera la aprobación de todos los hermanos y/o hermanas y el/la cónyuge.

En un poder, también se puede señalar a un primer apoderado y a un segundo apoderado que tome el testigo del primero si se dan ciertas circunstancias.

El poder notarial “preventivo” puede diseñarse para tener validez incluso en el caso de que la persona que lo emite pierda sus facultades o para adquirir validez solo si la persona que lo otorga pierde sus facultades, de tal modo que no pueda usarse a no ser que el notario y un perito experto evalúen a la persona mayor y consideren que ha llegado el momento.



En los casos en que no se haya previsto este tipo de contingencias, las personas mayores pueden, de acuerdo con sus hijos e hijas, prever quién se encargará de representarles jurídicamente en caso de que les sea imposible ejercer su autonomía personal y tomar decisiones.

En otras ocasiones serán los hermanos y hermanas los que tendrán que ponerse de acuerdo para designar al curador²⁷ de sus padres o madres –no de ambos a la vez. Si fuese necesario, cada uno tendría que designar el suyo– si ellos ya no son capaces de tomar esa decisión.

²⁷ El curador/a es la persona designada legalmente que tiene la responsabilidad de administrar los bienes y representar legalmente a la persona protegida. La diferencia con el tutor estriba en que este tiene la responsabilidad de cuidar y proteger a la persona protegida, así como de administrar sus bienes y representarla en asuntos legales.

RESUMIENDO

Además de los acuerdos privados, existen una serie de figuras legales que cumplen las mismas funciones, pero con tutela judicial.

En ocasiones, hijos e hijas no consiguen llegar a acuerdos o la familia tiene muchos conflictos abiertos que dificultan el proceso o lo impiden. En estos casos la tutela judicial permite el ejercicio de la autonomía de las personas mayores y el respeto a sus decisiones para el futuro.

Guarda de hecho: cuando la persona mayor ha perdido facultades

Desde la reforma legal de 2021, se le ha dado importancia a una figura que ya existía y que ahora es central: el guardador de hecho, es decir, la persona que en la práctica presta su apoyo a quien sufre una limitación en su autonomía. No necesita ser designado judicialmente y la ley le reconoce la posibilidad de hacer muchas cosas en nombre de la persona, pero para evitar reticencias cuando quieran ejercer su papel, conviene que “formalicen” su condición de guardadores.

La declaración de guarda de hecho puede hacerse presentándose como tal durante el proceso de reconocimiento de situación de dependencia o a través de un documento notarial.

De esa forma la persona guardadora podrá hacer muchas cosas sin necesidad de acudir al juez:

Autorizar decisiones médicas, solicitar ayudas públicas y pensiones, decidir respecto a bienes o derechos que tengan



escasa relevancia económica y carezcan de especial significado personal o familiar.

Tendrá que acudir al juzgado para que autorice otras operaciones de más calado como: vender, donar, permutar o hipotecar bienes o derechos de la persona mayor, hacer inversiones importantes en sus bienes, dar dinero en préstamo, tomarlo o avalar a otras personas.

Los guardadores de hecho tampoco pueden actuar solos cuando se trate de actos de trascendencia personal o familiar.

La curatela: que el juez o jueza decida

Otra opción cuando la persona mayor ya no puede decidir sola, es que se le nombre un curador/a. Para ello es necesario instar un juicio para la provisión de medidas de apoyo.

El proceso será más fácil y más rápido si la familia y la persona mayor, dentro de sus posibilidades, están de acuerdo en quién será la persona curadora. Si nadie se opone, no hará falta abogado ni procurador.

Será el juzgado quien delimitará sus funciones, que pueden ser asistenciales y también representativas. En todo caso, será necesario el visto bueno judicial para tomar decisiones de calado.



Un aspecto muy importante que tiene que ver con la gestión de recursos es poder expresar y ejercer la autonomía personal sobre los aspectos que tienen que ver con la salud en relación al final de la vida.

Poder decidir previamente todo lo relacionado con, por ejemplo, la posibilidad de tener que ingresar en

un recurso residencial o dejar acordadas con los familiares las disposiciones para la propia muerte en todos sus aspectos, facilitan mucho al conjunto de la familia el tránsito por momentos que emocionalmente son muy complicados y son, una vez más, una forma básica de autocuidado para las personas mayores.

ÚLTIMAS VOLUNTADES Y TESTAMENTO VITAL

Cada vez más, como resultado del mayor empoderamiento de las personas mayores, estas quieren poder tomar decisiones y tener un papel protagonista en los aspectos relacionados con el final de la vida.

Para hijos e hijas, que todos estos aspectos relacionados con el fallecimiento de sus padres y madres estén sobre la mesa de forma clara y la información sobre sus deseos sea compartida por todos en los mismos términos, aunque a priori sea difícil de abordar, supone minimizar posibles fuentes de conflicto o dificultad a la hora de interpretar la voluntad no expresada de padres y madres.

Saber y compartir la voluntad y las decisiones supone una gran ayuda no solo instrumental, sino para la gestión emocional del proceso.

El Testamento Vital o Testamento de Voluntades Anticipadas:

Es un documento en el que una persona deja constancia escrita de su voluntad en relación a los tratamientos médicos a los que desea someterse o no, cuando no pueda expresarse por sí misma o, una vez fallecida, sobre el destino de su cuerpo o de sus órganos. Permite a su autor/a influir en las futuras decisiones asistenciales que tomarán los profesionales de la salud, que han de ser respetuosas con la voluntad de la persona.

Este documento suele incluir instrucciones y límites sobre los cuidados médicos que desea



recibir, en el supuesto de padecer una enfermedad irreversible o terminal.

Se puede solicitar la eutanasia en el testamento vital. La persona puede dejar por escrito que desea adelantar su muerte cuando se cumplan ciertas circunstancias irreversibles.

De este modo, no se podrá mantener al otorgante con vida en contra de su voluntad.

También incluye disposiciones sobre su fallecimiento, si desea ser enterrado o incinerado o si quiere donar sus órganos.

En el documento se indica quién o quiénes serán representantes autorizados/as para ayudar a interpretar, en su caso, las instrucciones contenidas en el documento y para tomar las decisiones que corresponda, cuando no se hayan previsto.

Para asegurarse de que sean respetadas deben inscribirse en un registro público, para que, cuando sea necesario, el facultativo que las tiene que aplicar pueda consultarlas de forma rápida. Normalmente se hace en el Registro de Instrucciones Previas de tu Comunidad Autónoma, dependiente de la Consejería de Sanidad y se puede solicitar a través de los servicios de salud de Atención Primaria. Lo declarado en el Testamento Vital puede modificarse en cualquier momento. Para ello, hay que volver a otorgar un nuevo documento, siguiendo el mismo procedimiento por el que se constituyó el anterior, que quedará sin efecto.



RESUMIENDO

Como resumen de todo lo visto, vamos a revisar la escena con la que comenzamos esta guía poniendo en práctica este nuevo punto de vista.

Una cena de familia 2



Begoña y Alfredo están comiendo en casa con sus hijos e hijas y sus nietos y nietas por el cumpleaños de Begoña.

Andrés: "¡Bueno, mamá, 78 añazos ya! Y chica, estás hecha una leona" -dice su hijo Juan-.

Begoña: "Bueno, bueno, izalamero! La procesión va por dentro. De todos modos,

no me puedo quejar. Estoy aquí con mi marido y mis hijos celebrándolo y que sean muchos más mientras una pueda rugir! - con sorna-

Luisa: "Pues, sí, mami, la verdad es que no paras: clases de gimnasia, viajes al pueblo... ¡y encima nos echas una mano con los niños! Verte así de disfrutona es un regalo para todos y un ejemplo para tus nietos.

Begoña: ¡Anda!, es que mis niños son lo primero... Nos dan la vida a los dos, ¿verdad, Fredo? Tengo que cuidarme para disfrutar de todo y de todos.

Luisa: Pues eso, mamá, ¡que estás hecha una campeona!



Alfredo: *Ay, mi leona, que con tanto rugir por aquí y por allí no hay manera de que esté con el león.*

Begoña: *Anda, no seas quejica. Ya tenemos nuestros raticos para el ronroneo.*

Alfredo: *Que nooo, mujer, ipero si es que no paras, leona mía! -se ríe-*

Juan: *iJa, ja, ja! No empecemos ahora una guerra doméstica, ¿eh? ¡Vamos a brindar por la leona!*

Amparo: *iEso, eso! Venga; un deseo -pide Amparo, su nuera-*

Begoña: *Pues, hija, salud, que a esta edad una ya no quiere más que salud para poder disfrutar, ¿verdad, papá?*

Alfredo: *Sí, sí, brindo por eso yo también...*

Begoña: *Mientras tengamos la cabeza en su sitio aquí en casita con todos alrededor... Y si un día pierdo la cabeza o algo de eso y ya no puedo estar en casa, yo quiero ir a una residencia bonita... ¡y que se coma bien! - todos ríen-. Tú te ocupas con los chicos, Fredo...*

Juan: *Bueno ipor supuesto! No vais a estar solos en eso si llega - replica Juan, su hijo-. Si queréis, un día nos juntamos todos y lo hablamos para que esté todo previsto, pero ahora, anda, vamos a sacar la tarta y a soplar velas.*

Begoña: *Ale, venga sí, ¡alegría! - cierra la conversación-*



Luisa: *Eso, cuando llegue el momento ya lo tendremos hablado contigo y con papá. Ahora sopla todas las velas que, si no, no se cumple el deseo...*

Como vemos en el ejemplo, no se trata ni es el propósito de esta guía dar soluciones definitivas; la vida en muchas ocasiones impone su propio ritmo y tendremos que adaptarnos a él.

Se trata de un cambio de actitud frente al hecho del envejecimiento y a la realidad sociológica de que cada vez serán más las personas mayores, durante más tiempo, con mayor necesidad de apoyo y cuidado y menos las personas para prestarlo.

A nivel estructural eso -*qué duda cabe y queremos dejarlo claro desde estos renglones-*, implica que serán necesarios profundos cambios sociales y de asignación de recursos para poder prestar esos apoyos que tradicionalmente han prestado las mujeres de las familias.

Pero es que, además, esos cambios no serán más que el correlato de los cambios en la organización de las familias respecto a la gestión del envejecimiento de sus miembros.

El verdadero motor del cambio social son las familias contempladas en toda su diversidad, por-

que suponen la piedra angular sobre la que se edifica la propia sociedad y la forma más básica de organización social.

La necesidad de adaptación de las familias a las nuevas realidades fomentará la demanda del cambio que, con lentitud, pero inexorablemente, irá desarrollando nuestra sociedad.

A nivel interno, es necesario un proceso familiar que contemple el cuidado en su totalidad como parte de la dinámica familiar y para ello es necesario contemplar la familia como una estructura mayor que la que comprende exclusivamente a progenitores y sus hijos e hijas: el funcionamiento de las familias está íntimamente relacionado con la red de relaciones de las familias extensas y el flujo de apoyos entre sus miembros.

No se pretende desde aquí idealizar las relaciones familiares ni crear un modelo a seguir, simplemente señalar que es necesario tener en cuenta las relaciones familiares más allá de la familia nuclear *-en sus aspectos agradables y también en los de dificultad o conflicto-* para poder hacer frente a los retos de una sociedad cada vez más envejecida.

La diferencia entre las dos situaciones de la cena familiar de Begoña y Alfredo es básicamente el punto de vista sobre uno/a mismo/a y sobre los



demás: Begoña reconoce el papel central que hijos/as y nietos/as desempeñan para ella y Alfredo, su esposo, pero también contempla su objetivos personales *-estar bien y disfrutar, mantener sus relaciones familiares-* y es capaz de mantener una posición realista sobre su situación, lo que incluye prever para su futuro *-ir a una residencia bonita cuando ya no pueda estar en casa-* y quiénes le ayudaran a poner en práctica sus decisiones: su esposo y sus hijos e hijas de forma conjunta y no, como en el primer ejemplo, su hija.

A su vez, sus hijos e hijas reconocen y validan el proyecto de vida de su madre y ponen en valor los apoyos que les presta, más allá del ejercicio de su rol maternal. Entre hermanos no se cuestiona que llevar a cabo los deseos de Begoña no sea una tarea conjunta más allá del género y no se elude el debate sobre el futuro y la gestión de una posible situación de dependencia, aunque se aplaza a otro momento.

No sabemos, cuando llegue el momento, cómo será la gestión de esos deseos, pero sí que parece evidente que el tablero de juego en el que se va a desarrollar esa gestión está bastante más claro y va a permitir que se haga de un modo más saludable e igualitario, centrado en las necesidades y deseos de Begoña y Alfredo y adaptado a las circunstancias de sus hijos e hijas.

Para ampliar información ✓

A continuación, se adjunta información adicional no solo con el objetivo de ampliar la información que se brinda en la guía, sino, sobre todo, para estimular el debate y revisar nuestras ideas preconcebidas y estereotipos sobre el envejecimiento y el cuidado: libros, claro, pero también películas y comics.

Goyenechea, J (2022). *Envejecimiento y cuidados en el entorno familiar. Reflexiones sobre el envejecimiento que viene*. UNAF. Madrid.
<https://unaf.org/publicaciones/envejecimiento-y-cuidados-en-el-entorno-familiar/>

Ramos, M. Cuadros, R. Bermejo, L. Goyenechea, J. Montesino, M. Montero, M. (2021) *Piedras sobre nuestro tejado. Seis reflexiones críticas sobre cómo abordar el envejecimiento*. Santander. Ed. UNATE, Col. Palabras Mayores.

Freixas, A. (2021) *Yo vieja*. Madrid. Ed. Capitán Swing.

Espiniella, B. (2021). *La mediación intergeneracional con personas mayores. Un estudio exploratorio*. UNAF. Madrid

Antonio Altarriba, K. (2009): *El Arte de Volar*. Novela gráfica que proporciona una lúcida mirada sobre el envejecimiento como continuación y crisol del propio proceso vital. Ed. Norma.



Paco Roca (2015) *La Casa*. Otro comic muy interesante relacionado con las relaciones paterno-filiales, la vejez, la memoria y, sobre todo la muerte y la ausencia es este que os proponemos, premio nacional de comic 2015. Astiberri ed.

Películas:

En el caso de las películas, por obvias razones de derechos de autor, lo que se facilita es el enlace con el tráiler oficial. Una tarde de cine en familia puede ayudar a presentar las cuestiones que se abordan en la guía de una forma accesible e intergeneracional.

Nebraska (Alexander Payne): Interesante reflexión sobre el envejecimiento y las relaciones familiares.

<https://www.youtube.com/watch?v=iBbAAbYzWWU>

Straight Story/ Una historia Verdadera (David Lynch): La película aborda directamente la necesidad del cierre del ciclo vital de una persona mayor y sus herramientas y recursos para el proyecto de vida.

<http://youtu.be/XVUoVTbfJj8>

Le Weekend (Roger Michel): Interesante comedia dramática sobre las relaciones de pareja en el envejecimiento y las dificultades de adaptación del proyecto vital y de pareja.

<https://www.youtube.com/watch?v=nYXX5iuOtjQ>

Los Recuerdos (Jean Paul Rouve): Las relaciones intergeneracionales y el envejecimiento a través de tres miembros de una misma familia y tres generaciones distintas: la abuela, el hijo y el nieto.

<https://www.youtube.com/watch?v=0S6tYXdNJ1I>

A propósito de Schmidt: A propósito de Schmidt es un despiadado retrato de un hombre que, al jubilarse, siente caer todo lo que le hizo hombre y de la necesidad y capacidad de reinventarse al envejecer.

<https://www.youtube.com/watch?v=PfIcTQZCnU8>

Una pastelería en Tokio (Naomi Kawase): Una poética y preciosista visión sobre el envejecimiento a

través de la historia de una mujer mayor en Tokio y de su proyecto de vida.

<https://www.youtube.com/watch?v=-WfTz1bJE7U>

El Padre (Florián Zeller): Protagonizada por Anthony Hopkins, nos muestra una muy impactante incursión en el mundo de la demencia, esta vez desde el punto de vista de la persona demenciada.

<https://www.youtube.com/watch?v=WdapbGVGjo0>

Elsa y Fred (Marcos Carnevale): La relación de pareja en la vejez, los roles tradicionales de los hombres y mujeres mayores y el proyecto de vida son algunos de los múltiples matices que aparecen en esta interesantísima película. Incluirla en este módulo obedece al excepcional conjunto de características del personaje femenino principal.

<https://www.youtube.com/watch?v=9V7tAJg-Qzbs>



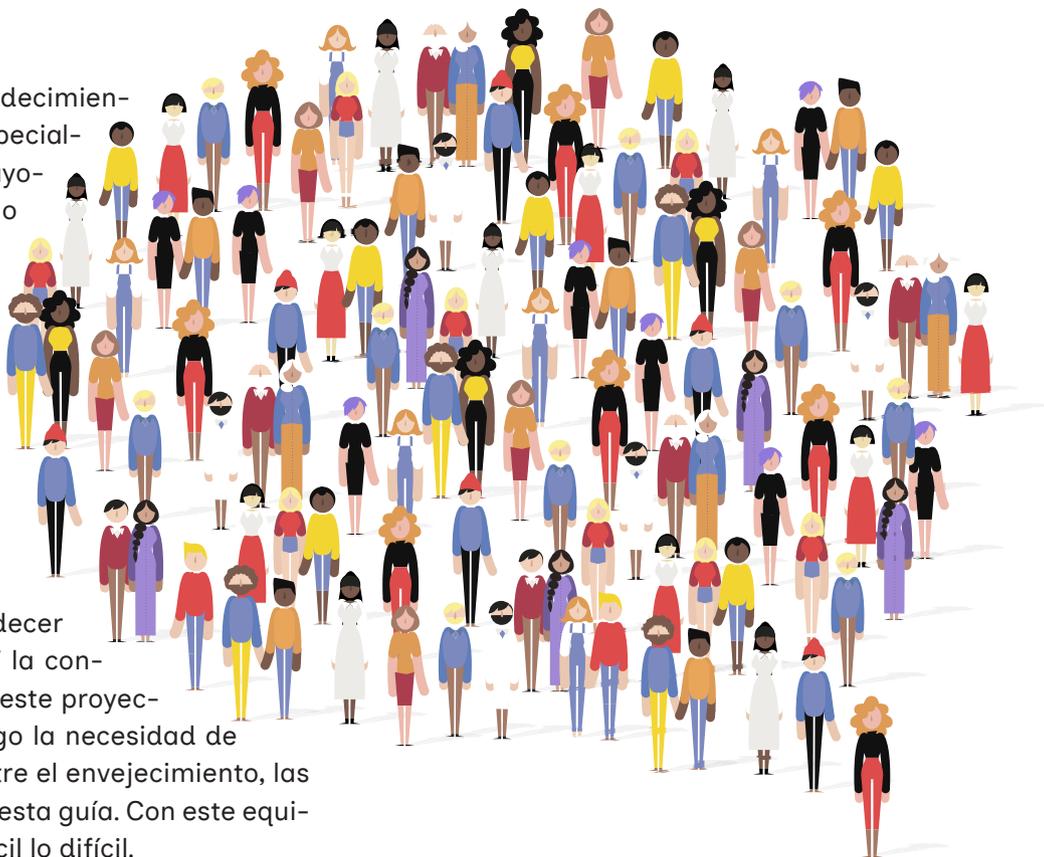
Agradecimientos

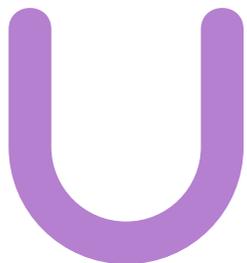
Quiero expresar mi agradecimiento, en primer lugar, especialmente a las personas mayores y sus familias que a lo largo de estos años me han permitido transitar con ellas los caminos del envejecimiento y el cuidado. Me siento un privilegiado y quisiera agradecerles lo mucho que me han enseñado para mi propia vida.

En segundo lugar, agradecer a todo el equipo de UNAF la confianza en el desarrollo de este proyecto y por compartir conmigo la necesidad de abordar las relaciones entre el envejecimiento, las familias y el desarrollo de esta guía. Con este equipo todo fluye y se hace fácil lo difícil.

Y, por último, quiero agradecer a Juan Pedro Nuñez la inspiración para el desarrollo de esta herramienta en nuestros paseos y conversaciones durante la pandemia.

A todos y todas, gracias.





unaf

unión de asociaciones familiares

C/ Alberto Aguilera, 3 - 1o izda. 28015 - Madrid

Tfnos: 91.446.31.62/50

unaf@unaf.org

www.unaf.org



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

Trabajamos por el bienestar de las familias

