

FAMILIA Y ENVEJECIMIENTO DISFUNCIONES Y PROGRAMAS PSICOTERAPÉUTICOS

Antonio Mesonero Valhondo

Carmen Fernández Rubio

Paloma González Castro

Universidad de Oviedo

RESUMEN

Una mirada a nuestro entorno nos hace tomar consciencia de los cambios demográficos y sociológicos que están aconteciendo, con repercusiones de todo tipo. Los estudios demográficos recientes nos indican que la estructura de la población por edades está cambiando aceleradamente en la sociedad española. Nunca han existido tantas personas mayores, ni su proporción respecto a otros grupos de edad inferiores ha sido tan alta. Esta tendencia demográfica está teniendo repercusiones en la estructura generacional de nuestra sociedad y en el desarrollo de nuevas relaciones entre generaciones. Como consecuencia de esta situación, se están investigando nuevos problemas y temas, derivados de ella. Las relaciones entre generaciones, tanto en el contexto familiar como en el comunitario, están apareciendo como un elemento clave en la socialización, en la provisión de cuidados mutuos y en la convivencia social.

Entre los grupos sociales a los que pertenecen las personas, la familia es uno de los más importantes y, como primera experiencia social de la mayoría de los humanos, proporciona la primera oportunidad para ejercitar relaciones intergeneracionales de diverso contenido, siendo el contexto más adecuado y más directo en el que se lleva a cabo el intercambio entre dichas generaciones. Dicho intercambio tiene múltiples direcciones recíprocas: entre padres e hijos, abuelos y nietos... Muchas veces, los individuos buscan este intercambio entre generaciones, porque es el único camino para satisfacer algunas de sus necesidades.

Al ser el envejecimiento un fenómeno humano, individual y social, es lógico que las disfunciones (en el caso de existir) aparezcan en el ámbito personal y familiar, aunque, también, tengan una repercusión social más amplia. En base a ello, podemos hablar de tres tipos de intervención para evitar, en la medida de lo posible, tales deficiencias: individual, familiar y social.

Palabras clave: Cambios demográficos y sociológicos, Nueva estructura generacional, Relaciones e intercambio entre generaciones, Familia y envejecimiento, Disfunciones, Tipos de intervención.

INTRODUCCIÓN

La ciencia ha de ser sensible a los cambios que tienen lugar en el entorno en el cual se produce el propio conocimiento científico (Vega, 1993). De acuerdo con este principio y contemplando la realidad circundante, constatamos que se están produciendo una serie de *cambios demográficos y sociológicos*, que están teniendo repercusiones de todo tipo.

Los estudios demográficos recientes nos indican que la estructura de la población por edades está cambiando aceleradamente en la sociedad española. Dicha estructura ha ido evolucionando desde principios de siglo, cuando presentaba una forma “piramidal” en sentido propio, hasta nuestros días, en que la base es mucho más reducida. Nunca han existido tantas personas mayores, ni su proporción respecto a otros grupos de edad inferiores ha sido tan alta. Debido a ello, su presencia en la sociedad es mucho más notoria, convirtiéndose en un problema social: sus necesidades y problemas comienzan a ser las necesidades y problemas de la sociedad.

Esta tendencia demográfica está teniendo repercusiones en la estructura generacional de nuestra sociedad y en el desarrollo de nuevas relaciones entre generaciones. Como consecuencia de esta situación, se están investigando nuevos problemas y temas, derivados de ella. Por citar alguno, cabe señalar: la función social de cada generación y cómo va evolucionando a lo largo de la vida del individuo; la contribución o valor añadido de cada generación al resto de las generaciones en cada uno de los momentos de su ciclo vital, etc. En términos de Mangen (1988), esta nueva estructura generacional, así como las nuevas relaciones y fenómenos que genera para la vida del individuo concreto, constituyen un campo de estudio apasionante para el psicólogo evolutivo. Para Dunham y Bengston (1986), el análisis de estos aspectos va a establecer un nuevo marco para el estudio del desarrollo adulto y del envejecimiento del individuo y su papel en el contexto de las otras generaciones. Como consecuencia de los diferentes roles que cada generación va desempeñando a lo largo del curso vital, aparece una nueva estructura social, un nuevo tejido social con fuertes lazos de interdependencia.

Por tanto, el curso vital, como marco integrador de lo que a cada individuo le acontece en un momento determinado de su vida, es un marco heurístico para comprender su desarrollo, pero no sólo ha de valorarse, como tradicionalmente venía haciéndose, de forma diacrónica, para cada individuo, sino que, sobre cada momento, sobre cada etapa del individuo, han de evaluarse los efectos de los factores y determinantes que tienen su origen en otras generaciones que rodean a ese individuo específico.

Centrándonos en la perspectiva demográfica y sociológica, se observa que el análisis del comportamiento, que ofrece la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital, resulta muy útil para comprender el desarrollo humano que tiene lugar en un momento histórico en que la estructura por edades de la población está cambiando aceleradamente. Las relaciones entre generaciones, tanto en el contexto familiar como en el contexto comunitario, están apareciendo como un elemento clave en la socialización, en la provisión de cuidados mutuos y en la convivencia social. No obstante, se puede afirmar que el intercambio entre generaciones es una frontera de investigación que no ha sido todavía atravesada en su totalidad.

1.- LA FAMILIA, GRUPO DE PERTENENCIA MÁS IMPORTANTE PARA LA PERSONA MAYOR.

Entre los grupos sociales a los que pertenecen las personas, la familia es uno de los más importantes, por varias razones:

- 1.- En ella se originan las primeras manifestaciones de la sociedad humana.
- 2.- Influye en su socialización.
- 3.- En ella se desarrolla la personalidad.
- 4.- La calidad de las relaciones es más intensa que en cualquier otra institución.
- 5.- Constituye, generalmente, el soporte más fundamental de la persona, tanto a nivel material como emocional.

La familia es, sin duda, uno de los factores más importantes a la hora de “condicionar”, para bien o para mal, la calidad de la gente mayor. En el entorno familiar, es, precisamente, donde, en la mayoría de los casos, la persona mayor “*satisface*” sus necesidades emocionales y “*obtiene*” el apoyo y ayuda necesarios para resolver los problemas que le comienza a crear su estado de salud. A este respecto, Moragas (1991) afirma que una sociedad, cuyas familias satisfacen a sus miembros, resulta una sociedad menos conflictiva que otra que busca la satisfacción de necesidades fuera del ámbito familiar.

El estudio de la ancianidad en la familia es bastante reciente. Las investigaciones existentes se han concentrado en la ancianidad “*marginada familiarmente*”, que requiere la intervención del Estado para compensar situaciones deficitarias, económica o

socialmente. La mayoría de tales investigaciones indican que las personas de mediana edad alcanzan la madurez filial y, cuando es posible, cuidan de sus padres o les procuran la ayuda necesaria para que continúen siendo independientes. Tales estudios contradicen la imagen estereotipada según la cual las familias “se descargan de los mayores”, confiándoles a un asilo, en vez de cuidarlos (Mishara y Riedel, 1986).

Sigue siendo cierto, a pesar de todo, que la mayoría de los miembros de la familia, jóvenes y mayores, desean comportarse como una familia, prefiriendo, sin embargo, la “intimidad a distancia” (siempre que sea posible): mantenerse en contacto, pero no vivir necesariamente en la misma casa (Sussman, 1976; Mishara, 1986; Inersso, 1990; Bazo, 1990; Moragas, 1991...). No es infrecuente que las personas mayores, cuando ya no pueden o no quieren vivir solos por sus circunstancias de salud, sus sentimientos de soledad o por razones económicas, se trasladen a vivir a casa de alguno de sus hijos o hijas. Sin embargo, en la medida en que la salud es buena, las personas mayores prefieren vivir solas o con su pareja, y son ellas las que prestan su apoyo a los otros miembros de la familia, vivan o no en el mismo lugar.

Las familias que ingresan a sus mayores en una institución, obran así, basándose en sus sentimientos subjetivos (percepción del problema), pero no corresponden necesariamente a las necesidades reales de la persona mayor. Este acontecimiento, para Mishara y Riedel (1986), es resultado de una crisis familiar.

Por tanto, de la familia podrán destacarse sus limitaciones como grupo o institución, pero cualquier alternativa a la misma cuenta con mayores inconvenientes que las familias normales (Moragas, 1991).

1.1.- ROLES FAMILIARES

La familia, como institución social básica, posee una diversidad de roles sociales que la mayor parte de sus componentes van ocupando a lo largo de su vida: Hijo/a; Padre/Madre; Abuelo/a; Bisabuelo/a. A través de ellos, se socializan y aprenden a desempeñar sus obligaciones en esa minisociedad que constituye la familia.

En un determinado momento, el rol de hijo que nace en una familia de “orientación”, se desdobra para asumir el de adulto que funda su propia familia de “procreación”, apareciendo los roles de esposo/a y padre/madre, doble responsabilidad del sujeto que desempeñará simultáneamente los roles de la familia originaria y de la creada por propia voluntad. Normalmente, el rol de padre/madre se inspira en lo que se recibió de los propios padres y será confrontado con cierta disyuntiva de “innovación o conservadurismo”. Los padres, por tanto, viven entre dos familias y, aunque su responsabilidad primaria se dirige a la familia de “procreación”, con frecuencia deben resolver problemas de la familia de “orientación”, en la que nacieron. Con el aumento de la esperanza de vida y limitaciones en la asistencia y servicios sociales, se prevén mayores responsabilidades de los hijos respecto a sus padres mayores.

El rol de abuelo/a ha experimentado grandes cambios y, en los próximos años, su dinámica será mayor, ya que el número de abuelos aumentará. En la actualidad, la abundancia cuantitativa de abuelos, cada vez más jóvenes, proporciona *mayor* oportunidad de relación, pero existen menos nietos potenciales para entrar en dicha relación. Así, pues, cada vez habrá más abuelos y menos nietos, si las cosas no cambian aceleradamente. Este hecho viene a constituir, también, una situación demográfica única en la Historia de la humanidad.

Se puede decir que está emergiendo la figura del abuelo del siglo XXI como una persona con su propia vida e intereses, tan variados o más como los de otras generaciones. La mayoría de los nietos parece manifestar un fuerte afecto hacia sus abuelos. Un estudio antropológico sobre la calidad de las relaciones abuelos/nietos concluye que las relaciones de amistad entre ambas partes pueden tener lugar, cuando la estructura familiar no exige a los abuelos ejercer la autoridad familiar (Cox, 1984, pág. 184). Las investigaciones demuestran, en distintas latitudes, que las relaciones entre abuelos y nietos pueden ser constructivas y gratificantes para ambas partes. Un ejemplo de ello puede ser el siguiente fragmento de la obra “Una luz en el ático”, de Shel Silverstein:

EL NIÑO Y EL VIEJO

Dijo el niño: “*Algunas veces dejo caer mi cuchara*”.

Dijo el viejo: “*Yo también lo hago*”.

El niño susurró: “*Algunas veces me hago pis*”.

Yo también, sonrió el viejo.

Dijo el niño: “*A menudo lloro*”.

El viejo apunto: “*Yo también*”.

Pero lo peor de todo, dice el niño,

“parece como si los mayores

no me tomaran en cuenta,

no me hicieran caso”.

Y sintió la mano caliente y amistosa del viejo:

“*Sé lo que significa*, dijo el viejo “.

El rol de bisabuelo/a ha comenzado a iniciarse hace tiempo y es, cada vez, más abundante por la reducción de las edades del matrimonio y procreación. Los bisabuelos de hoy son semejantes a los abuelos de ayer, así como los abuelos actuales a los padres del pasado. El rol de bisabuelo posibilita la familia de cuatro generaciones contemporáneas, hecho excepcional en el pasado.

2.- FAMILIA Y RELACIONES INTERGENERACIONALES

La familia, primera experiencia social de la mayoría de los humanos, proporciona, también, la primera oportunidad para ejercitar relaciones intergeneracionales de diverso contenido y atribuciones (Moragas, 1991) y, quizás, sea el contexto más adecuado y más directo en el que se lleve a cabo el intercambio entre dichas generaciones. Dicho intercambio se produce en el contacto directo y tiene múltiples direcciones recíprocas: entre padres e hijos, abuelos y nietos... El intercambio hace referencia a la reciprocidad de dar y recibir entre diferentes individuos y generaciones a lo largo del tiempo. Cada generación aporta ingredientes nuevos a la relación, que contribuyen a la satisfacción de necesidades de otras generaciones (Winsensale, 1988; Vega, 1992). Y, en este intercambio, circulan no sólo bienes afectivos, expectativas, sensaciones de seguridad y protección, sino, también, otro tipo de mercancías de naturaleza más económica y material.

Hay un conjunto de necesidades que pueden ser satisfechas intergeneracionalmente: las necesidades de afecto, vigilancia de unos sobre otros, apoyo en la enfermedad, cuidados de salud, amistad, afiliación, educación, consejo, seguridad, desarrollo de expectativas hacia el futuro, etc. Gran parte de estas necesidades no se autosatisfacen entre los miembros de la propia generación, sino que su satisfacción depende del intercambio entre varias generaciones, originándose fuertes lazos de interdependencia (Harootyan, 1990; Vega, 1992)). El intercambio, por tanto, va a hacer florecer nuevos roles en cada generación, como pueden ser los de formador, educador, vigilante, protector, amigo... Nuevos roles que contribuyen al papel activo que cada generación ha de desempeñar en la sociedad. Muchas veces, los individuos buscan este intercambio entre generaciones, porque es el único camino para satisfacer algunas de sus necesidades. Desde esta perspectiva, el intercambio se convierte en atractivo en sí mismo y es un incentivo para las personas.

Por ejemplo: Cuando los *abuelos* interactúan con los individuos de las generaciones más jóvenes, los niños o sus nietos, *el elemento atractivo del intercambio* puede ser: a) el desarrollo de un sentimiento de utilidad; b) el disponer de la oportunidad para formar nuevos lazos emocionales; c) la sensación personal y la satisfacción que genera el dar algo a otras generaciones; d) comunicar el conocimiento y la experiencia; e) el utilizar y practicar en habilidades que se han desarrollado a lo largo de la vida y que, quizás, no haya habido mucha oportunidad para ponerlas en práctica en otras etapas anteriores. A su vez, *los niños*, cuando entablan contacto con las personas mayores, *el componente motivacional que les atrae*, según Kingson (1990), puede ser: a) la oportunidad de nuevas experiencias; b) el hacer algo diferente y novedoso; c) el aprender a través de la relación, o el aprender a través del contacto directo o individualizado. Por tanto, los beneficios mutuos que se obtienen de tales relaciones, son: Incrementos en la autoestima, la existencia de nuevas experiencias, el liberarse y resarcirse de malas experiencias pasadas, la generación de una nueva relación caracterizada por la interdependencia...

Diferentes estudios han indicado que los niveles de autoestima, los sentimientos de sentirse necesarios, el rendimiento académico y la actitud hacia otras generaciones se han modificado sustancialmente, como consecuencia del intercambio producido entre generaciones (Vega, 1993). Todo ello nos lleva a recordar, una vez más, que el desarrollo humano no se efectúa de forma aislada, sino en interacción con los demás: dando, nos desarrollamos y, recibiendo, permitimos que los otros puedan desarrollarse. Ello quiere decir que somos necesarios los unos para los otros; que somos complementarios y que debería existir un agradecimiento recíproco de la oportunidad que nos brindamos ambas generaciones para poner en juego nuestra diversidad de capacidades humanas. Además, no sólo los comportamientos específicos individuales, sino la evolución global de la sociedad se ve condicionada por el grado de intercambio entre generaciones.

En estudios recientemente desarrollados sobre las características y magnitud de los intercambios recíprocos que se producen entre generaciones, la generación de más edad, la de los abuelos, es la que puntúa más alto en la mayor parte de las dimensiones: contribuye económica, afectiva y socialmente al equilibrio de la familia. Globalmente, son mayores los intercambios que da a otras generaciones más jóvenes que los que recibe, incluso a nivel de cuidados personales (Vega, 1993). No obstante, se necesitan nuevos estudios sobre los nuevos roles y la naturaleza del intercambio que se produce, con objeto de equilibrar las ideas estereotipadas y que existen en nuestra sociedad respecto a determinados grupos de edad.

Desde una perspectiva psicológica, las relaciones intergeneracionales son una de las formas posibles de relación interpersonal y dicha relación, tanto en el linaje familiar como en el ámbito comunitario, constituye la fuente más importante de socialización del individuo, derivándose de ella efectos positivos para el desarrollo personal, la satisfacción y la salud mental de quienes participan.

3.- DISFUNCIONES Y PROGRAMAS PSICOTERAPÉUTICOS

Teniendo en cuenta que la vejez es un fenómeno humano, individual y social, es lógico que las disfunciones (en el caso de existir) aparezcan en el ámbito personal y familiar, aunque, también, tengan una repercusión social más amplia.

A nivel individual, las disfunciones pueden estar originadas por diversos motivos, entre los que pueden señalarse:

- a) *La mala adaptación de la persona mayor*, que le conduce a ciertas conductas desadaptativas, por falta de preparación a la jubilación y no encontrar sentido al ocio, situación novedosa para ella.
- b) *La conformación de una percepción negativa sobre esta etapa de la vida*, que influye en su actitud vital y comportamiento, todo ello originado por la

influencia de los estereotipos negativos sobre la vejez. Para Bennett y Eckman (1973), tales actitudes negativas de las personas mayores pueden afectar a los demás en su ambiente, los cuales, en definitiva, son libres de responder negativamente o ignorarlas completamente. Por tanto, no es sorprendente que muchas personas se resientan al envejecer.

- c) *La soledad o pérdida del otro cónyuge*, que le modifica toda su panorámica existencial, con repercusión en los más cercanos (su familia).
- d) *La tendencia a la depresión*. Según Marqués (1993, p. 139), el anciano está propenso a la depresión: la propia involución neuronal, las condiciones socio-económicas, las expectativas de futuro, los problemas de salud... son condicionantes que tienden a proporcionar un nivel deficitario de energía psíquica, esa energía satisfactoria, vivificante, que surge con unas relaciones satisfactorias con el ambiente y, por supuesto, con uno mismo.
- e) *Deficiencias orgánicas*: Involución senil, a nivel general (Alzheimer, Parkinson...).

A nivel familiar, las disfunciones pueden estar originadas, fundamentalmente, por las actitudes negativas de los miembros de la familia (influenciadas por los estereotipos negativos sobre la vejez) respecto a las personas mayores, que repercuten en la convivencia familiar, y por acontecimientos de enfermedad (Alzheimer, etc.).

¿Qué se puede hacer para evitar, en la medida de lo posible, tales deficiencias? En base a lo dicho, podemos distinguir tres tipos de intervención: individual, familiar y social.

1. Intervención individual:

Si la persona mayor quiere vivir con cierto bienestar físico, mental y social, que favorezca su desarrollo y mejor calidad de vida con los demás, debe cuidarse en tres aspectos, mediante una serie de ejercicios ad hoc:

- a) *Físicos*: Andar, pasear, ejercicios manipulativos, etc. Tales ejercicios tienen por finalidad: evitar la descalcificación ósea, facilitar la circulación sanguínea, aportar oxígeno al organismo, fortalecer los músculos, etc.
- b) *Mentales*: Lectura, si puede; aprovechar los medios audiovisuales; pensar positivamente, dando sentido a esa etapa de la vida y al ocio con que se encuentra; tener un buen autoconcepto; sentirse importante, porque somos complementarios de los demás, etc. Para Marqués (1993, p. 139) “estar psicológicamente sano es una condición básica para la buena higiene neuronal”...”El primer eslabón de una buena higiene neuronal es no perder de vista el factor “depresión” y abordar una lucha antidepresiva lo más completa y adecuada posible”. Para ello, no hay, tal vez, cosa mejor como el pensar en positivo. Skinner (1986, pp. 34 y 38) se pregunta: “si la alegría

de vivir depende de cosas como el carácter o la manera de pensar, ¿por qué aquellos que disfrutan de la vida, cuando son jóvenes, no lo hacen más tarde?... “Aprendemos sobre las consecuencias, ya sea por experiencia propia o por la información proporcionada por otros”. Con ello, nos está indicando que el desarrollo es un proceso continuo, no un accidente, y que los estereotipos negativos en torno a la vejez pueden ejercer influencia en las personas mayores.

- c) *Sociales*: Conectar con los demás, escuchar a los otros (la opinión de los demás y la forma de ver las cosas es importante), intercambiar aportaciones y soluciones, compartir con los demás lo que tienen, recibir ayuda e información de los expertos, descubrir la utilidad en la actividad, etc.

2. Intervención familiar

Si uno de los motivos principales de las disfunciones familiares reside en las actitudes negativas de sus miembros respecto a sus mayores, surge el imperativo categórico de favorecer unas actitudes positivas hacia ellos que conduzcan a todos sus miembros a:

- Tratar de satisfacer sus gustos y aficiones, en cuanto sea posible (caza, pesca, viajes, platos preferidos, juegos, diversiones, etc.).
- Contar con ellos: que la persona mayor no sea, en casa, como un mueble lujoso y raro, que se estima, pero que no se usa (puede ayudar en quehaceres de la casa...).
- No abusar de ellos: hay peligro, a veces, de instrumentalizarlos. No falta quien les considera y trata, en casa, como empleados a los que no hay que pagar ni jornal ni seguros y se les puede explotar de muchos modos.
- Vivir con ellos, por ellos y junto a ellos, para que den sentido y significado a su existencia.
- Conocer y valorar sus grandes cualidades humanas y su profunda riqueza espiritual (Izquierdo, 1994, p. 82).

Como indica García Antón (1988), la familia debe tomar una actitud responsable, aceptando la carga que le corresponde. No puede desvincular al anciano del medio familiar; es algo de sus hijos. Frente a los hijos hostiles a su padre, hay que proclamar que es “su padre” y que su padre es “suyo” y nadie se lo puede quitar de encima, a no ser que lo borren del libro de familia. Si se actualizan los recursos humanos de la familia, consecuencia de su actitud positiva respecto al mayor, muchas disfunciones dentro del ámbito familiar desaparecerán. Todos los miembros de la familia pueden ser, en cierto modo, psicoterapeutas, a través de sus actitudes y actualización de recursos.

3. Intervención social

Al ser, también, el envejecimiento un fenómeno social, teniendo, igualmente, repercusiones sociales, la sociedad se ve comprometida a dar respuesta a los problemas que puede plantear, comenzando con una actuación preventiva de preparación para la jubilación y el ocio, entendido como medio de autorrealización personal y social.

Existe una inmensa variedad de *programas* disponibles para las personas mayores, que pretenden afrontar la situación en que se encuentran. (Kalish, 1991, pp. 198-200). Dichos programas van dirigidos tanto a las personas que se encuentran bien como a las que presentan dificultades.

Entre los Programas para personas mayores que se encuentran bien, podemos citar:

- a) *Voluntariado en diversas áreas* (incluso, remunerado): Hospitales, Escuelas, Bibliotecas, Cuidadores, Tutores, Asesores, etc.
- b) *Formación en habilidades*: Conocimientos sensoriales, respiración profunda, gimnasia, danza, pintura, yoga, discusiones personales en grupo, etc.
- c) *Los centros para personas mayores* ofrecen un inmenso número de actividades y servicios: desde la animación socio-cultural, programas de salud, de cuidados y dietéticos, hasta una gama de ejercicios para cada parte del cuerpo (Hooker, 1991), etc.

Para personas mayores que no se encuentran bien o no pueden moverse, también existen muchos servicios disponibles:

- “*Visitante amigable*”: puede ser un estudiante universitario o, tal vez, una persona mayor más activa, etc.
- “*Por teléfono*”: un voluntario, en una central telefónica, localiza a un número determinado de personas mayores cada día. Si la persona mayor no responde, un vecino es notificado inmediatamente y se le pide que verifique si todo está en orden.
- “*Reparación y mantenimiento*” de las cosas a las que no puede hacer frente la persona mayor.
- “*Voluntarios*” para acompañarles a ir de compras, al médico, a la Iglesia, sacarles fuera, llevarlos a comer a un restaurante, al cine, etc.

Desde luego, los contactos sociales entre estas ayudas y las personas mayores son extremadamente válidos.

3.- CONCLUSIONES

1. La tercera edad no es, contra lo que pudiera parecer, un período estático de la vida, en el que la vida cotidiana experimenta pocas variaciones y la situación personal tiene pocas posibilidades de cambiar a corto o mediano plazo. Si se analiza el curso vital de las personas mayores, podrá constatararse que se producen, con relativa frecuencia, cambios en los modos de vida (vinculados a acontecimientos, como la muerte del cónyuge, el traslado a casa de los hijos, la aparición de una enfermedad o el ingreso en una residencia, etc.), que obligan a un importante esfuerzo de “adaptación” y a una “reestructuración” global de las rutinas cotidianas (capacidades que están presentes en la mayoría de las personas mayores y que pueden ser actualizadas con una buena estimulación y comprensión social).
2. Parece que el problema principal de la vejez no es ni la soledad ni la falta de ingresos, ni mucho menos el abandono familiar, sino la propia conformación cultural de la vejez en nuestras sociedades.
3. A la necesidad de “conocer” la realidad social de la vejez y la calidad de vida de las personas mayores, se añade ahora la necesidad de “actuar” en beneficio de ellas, ya que experimentan problemas que conllevan detrimento en su bienestar. ¿Cómo?

El principal problema de la vejez es que resulta mal vista; que supone objeto de aversión por parte de las personas, en general, y de las ancianas que han interiorizado, en su proceso de socialización, una serie de imágenes negativas sobre la vejez, que contribuyen a distorsionar la verdadera visión de la misma. A causa de los estereotipos negativos que configuran la percepción de la vejez, las personas mayores sufren una discriminación por parte de la sociedad: se las arrincona al convertirse en “jubilados” y se las estigmatiza al etiquetarles de “viejas”. No se tiene en cuenta que la vejez es un proceso gradual a través del que uno/a se va metamorfoseando; que es consecuencia de un proceso biológico, pero, también, una construcción social. Vista como “autorrealización” personal y social, evoca su carácter positivo y optimista, siendo dicha época la de las oportunidades y culminación de la realización.

4. Las encuestas realizadas a las personas mayores ponen en evidencia que:
 - a) La mayoría considera a la “familia” como la principal fuente de satisfacción vital y seguridad en la vejez (tener familia, es el mejor seguro de vejez).
 - b) La mayoría prefiere vivir con los hijos antes que ir a una residencia (vivir con los hijos es mejor que ir a una residencia de la tercera edad, aunque hay quienes manifiestan preferencia por vivir solos/as, mientras puedan valerse).

- c) Están, también, los que afirman que “los hijos nunca devuelven los sacrificios que hacemos por ellos”.
5. Los efectos beneficiosos que el intercambio tiene para diferentes generaciones, pueden convertir al propio intercambio entre generaciones en un mecanismo para el mejor desarrollo del individuo y de la sociedad: no sólo las personas mayores van a transmitir sabiduría y experiencia a las generaciones más jóvenes, sino que éstas, a su vez, pueden transmitirles experiencias de contacto y equilibrio emocional. El intercambio hace florecer “nuevos roles” en cada generación, como pueden ser: los de formador, educador, vigilante, protector, amigo, voluntariado, etc. Nuevos roles que contribuyen al papel activo que cada generación ha de desempeñar en la sociedad.
6. “Ante la imagen que los viejos nos proponen de nuestro futuro, somos incrédulos. Una voz en nosotros murmura absurdamente que no nos ocurrirá... La vejez es algo que sólo concierne a los demás. Así, se puede comprender que la sociedad logre disuadirnos de ver en los viejos a nuestros semejantes. No sigamos trampeando; en el futuro que nos aguarda, está en cuestión el sentido de nuestra vida. No sabemos quiénes somos, si ignoramos lo que seremos. Reconozcámonos en ese viejo, en esa vieja, Así tiene que ser, si queremos asumir en su totalidad nuestra condición humana” (Simone de Beauvoir, 1983).

BIBLIOGRAFÍA

- ARANGUREN, J.L. (1992) *La vejez como autorrealización personal y social*. Madrid, INSERSO.
- BALTES, P. (1983) Psicología evolutiva del Ciclo Vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría. En A. MARCHESI; M. CARRETERO y J. PALACIOS: *Psicología evolutiva*. Vol.I. Madrid, Alianza.
- BANDURA, A. y WALTERS, S (1982) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- BAZO, M.T. (1990) *La sociedad anciana*. Madrid, CIS.
- BEAUVOIR, S. (1983) *La vejez*. Barcelona: Edhasa.
- COX, H. (1984) *Later life: The realities of aging*. New Jersey: Prentice Hall.
- DUNHAM, CH. y BENGSTON, V. (1986) Conceptual and theoretical perspectives on generational relations. En N. DATAN; A. GREENE y H. REESE: *Life-Span developmental psychology: Intergenerational relations*. Londres: Lawrence Erlbaum.
- DYCHTOWALD, K. (1988) “Grays on the go”. *Time*, 8, pp. 42-47.

- DYCHTWARD, K. Y LEACH (1990) "The age wave". *Global Update*, vol.1, nº 2, Burlington, Massachusset, USA.
- ESPENSHADE, T. (1984) *Investing in children: New estimates of perental expenditures*. Washington: The Urban Institute Press.
- FERNÁNDEZ BALLESTROS, R. et al. (1992) *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona, Martínez Roca.
- FLÓREZ TASCÓN, F; LÓPEZ IBOR, J. (1991) *Saber envejecer*. Madrid, Ed. Temas de Hoy.
- HAROOTYAN, R. (1990) *Intergenerational Linkages: Patterns and Prevalence*. Boston: The Gerontological Society of America.
- HOOKE, S. (1991) *La tercera Edad: Comprensión de sus problemas y auxilios prácticos para los ancianos*. Barcelona: Gedisa.
- JARVIS, P. (2002) Educación de la Tercera Edad: Redescubriendo la Educación de Adultos no Profesional. En J. SÁEZ CARRERAS: *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de Personas Mayores*. Málaga: Aljibe.
- KALISH, R. (1991) *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid, Pirámide.
- KINGSON, E. et alt. (1990) *The Common Stake: The Interdependence of Generations*. The Gerontological Society of America.
- LAÍN ENTRALGO, P. (1990) *Hacia la recta final*. Madrid, Círculo de lectores
- LEHR, U. (1988) *Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento*. Barcelona, Herder.
- MANGEN, D; BENGSTON, V. Y LANDRY, P. (1988) *The measurement of intergenerational relations*. Beverly Hills: Sage Publications
- MANHEIMER, r. (2002) Promesas y políticas de la educación de personas mayores. En J. SÁEZ CARRERAS: *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de Personas Mayores*. Málaga: Aljibe.
- MESONERO, A. (1990) *Psicología de la educación psicomotriz*. Oviedo, Servicio de Publicaciones de la Universidad.
- MISHARA, B; RIEDEL, R. (1986) *El proceso de envejecimiento*. Madrid, Morata.
- MORAGAS, R. (1991) *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona, Herder.
- NEUGARTEN, B. (1985) *Intergenerational conflict: Fact or Fiction?* New York.
- PALACIOS, J. (1999) *La familia como contexto de desarrollo humano*. Universidad de Sevilla: Secretariado de Publicaciones.

- PSZEMIAROWER, NP (1992) "Calidad de vida y desarrollo en la vejez." *Geriatrika*, 8
- SÁEZ CARRERAS, J (2002) *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de Personas Mayores*. Málaga: Aljibe.
- SÁEZ, N; VEGA, J.L. (1989) *Acción socio-educativa en la tercera edad*. Barcelona, CEAC.
- SKINNER, B.F; VAUGHAN, M. (1986) *Disfrutar la vejez*. Barcelona, Martínez Roca.
- SUSSMAN, M. (1976) Family and friends. En R. GRANDALL: *Gerontology: A behavioral science approach*. Nueva York: Newbery Award Records.
- VEELKEN. L. (2002) La socialización terciaria. En J. SÁEZ CARRERAS: *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de Personas Mayores*. Málaga: Aljibe.
- VEGA, J.L. (1985) Generación: Cambios generacionales. En J.L. VEGA: *Psicología de la Educación*. Madrid: Anaya.
- VEGA, J.L. (1990b) *Psicología de la vejez*. Salamanca, Varona.
- VEGA, J.L. (1993) La nueva estructura de edades y el estudio del desarrollo humano. En V. PELECHANO: *Psicología, Mitopsicología y Postpsicología*. Valencia, Promolibro.
- VEGA, J.L. y BUENO, B. (1993) Una aproximación interdisciplinar al proceso intergeneracional. En Fundación la Caixa: *Cooperación intergeneracional: Nuevas perspectivas de desarrollo social*. Barcelona: Fundación la Caixa.
- VEGA, J.L. y BUENO, B. (1994) Los programas intergeneracionales. En J. BUENDÍA: *Envejecimiento y Psicología de la Salud*. Madrid: Siglo XXI.
- VEGA, J.L. y BUENO, B. (1995) *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Síntesis.
- VEGA, J.L: (1992) Las relaciones entre generaciones. En F. Vicente Castro: *Psicología de la Educación y del Desarrollo*. Badajoz: Psicoex.
- VEGA, J:L: (1993) Desarrollo de programas para el intercambio entre generaciones. En Fundación la Caixa: *Solidaridad intergeneracional*. Barcelona: Fundación la Caixa.
- WINSENDALE, S. (1988) Generational equity and Intergenerational policies. *The gerontologist*, 28 (6), 773-778.
- VYGOTSKI, L. (1978) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* (Trad. 1979). Barcelona: Crítica.
- YELA, M. (1992) "El viejo y su mundo". *Rev. Esp. de Geriatría y Gerontología*, 27.