

CURSO-TALLER  
ABORDANDO LA VEJEZ: MITOS, REALIDADES, ACTITUDES Y  
SENTIMIENTOS FRENTE A LA VEJEZ DE LOS FAMILIARES MAYORES<sup>1</sup>.

Mag. Sylvia Korotky<sup>2</sup>

**Introducción**

A partir de la práctica profesional cotidiana se detectan situaciones complejas y muchas veces conflictivas entre los integrantes de la familia ante la vejez de los familiares mayores. Esta situación se acentúa cuando éstos últimos presentan algún grado de dependencia en las actividades de la vida cotidiana. En concreto, se percibe una demanda de los hijos adultos respecto al abordaje de su rol como cuidadores, la cual les genera dudas, emociones ambivalentes e incertidumbre ante la toma de decisiones presentes y futuras.

Atendiendo a estas situaciones surge la propuesta "Abordando la vejez: mitos, realidades, actitudes y sentimientos frente a la vejez de los familiares mayores" como experiencia piloto en el marco del Departamento de Trabajo Social de la Comunidad Israelita del Uruguay.

---

<sup>1</sup> La propuesta fue diseñada, implementada, coordinada y evaluada por La Lic. en Trabajo Social Anita Steiger y la Mag. Sylvia Korotky.

<sup>2</sup> Es Lic. en Psicología por la Universidad de la República Oriental del Uruguay y Master en Gerontología Social. Integró el Programa de Gerontología Social de la Universidad Católica del Uruguay de 1996 a 2005. Docente en diversos temas de Gerontología Social y en Capacitaciones sobre Relaciones y Programas Intergeneracionales en varios países de Latinoamérica. Coordina la Sección de Relaciones Intergeneracionales de la RLG. sylvia.korotky@gmail.com

## **Fundamentación**

La vejez es una construcción personal en la que inciden factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales e históricos, que puede cursarse en forma normal, patológica o exitosa.

La instalación puntual o crónica de situaciones adversas o patológicas en los niveles funcional orgánico, psicológico, social y económico de los padres viejos genera tanto en los hijos como en los padres actitudes variadas y sentimientos ambivalentes que pueden afectar de forma negativa la relación.

En 1983 Cantor (citado en Schaie y Willis, 1991) documentó lo que llama un “sistema de soporte jerárquico” (en cuanto a la asunción de las responsabilidades de cuidado de los mayores) que comienza con los familiares más cercanos como cuidadores principales: el esposo o esposa, luego los hijos adultos (mayormente las hijas), pudiendo alcanzar círculos de redes sociales más amplios como parientes lejanos, vecinos y/o instituciones estatales o privadas. Es importante aclarar que los cuidados dentro de una familia son bidireccionales: no es una generación que cuida de la otra, sino un intercambio de ayuda y soporte, que puede ser mayor o menor de acuerdo a las posibilidades de cada una. En este proyecto se tuvo en cuenta permanentemente esta reciprocidad en el dar y recibir, aunque se focalizó en la relación hijos adultos-padres mayores, desde el punto de vista de los hijos y desde la necesidad de apoyo y contención que éstos necesitaban en las situaciones más difíciles que debían abordar basada en la experiencia que relataban.

Los cuidados más frecuentes que brindan los hijos adultos a sus familiares mayores consisten en brindar soporte emocional y realizar tareas tales como compras, trámites, transporte y acompañamiento en el cuidado de la salud.

En situaciones de patologías o limitaciones mayores, pueden tener que hacerse cargo de los cuidados en la vida cotidiana, tales como higiene, alimentación, administración de la medicación, apoyo económico, etc. Satisfacer estas necesidades de los padres mayores puede constituir un desafío para los hijos, ya que dicha situación, genera emociones y

conflictos internos además de la preocupación concreta por el bienestar de los padres. Estas tareas demandan resolver prioridades en relación al desempeño de sus roles como padres, abuelos, amigos/as, trabajadores, entre otros. La dificultad en aceptar los cambios que produce el envejecimiento de los padres y el sentirse demandados y a veces sobrecargados, generalmente conllevan sentimientos de rabia, impotencia, culpa y angustia, entre otros, que, expresados directa o indirectamente comprometen la calidad de la relación.

Al decir de Zingman de Galperín (2003) “en condiciones similares, cada familia manifiesta un estilo propio de interrelación con sus padres mayores.” Esta autora clasifica las distintas actitudes en cuatro grupos:

- 1) Familias que son sensibles a las necesidades de sus mayores, brindándole los cuidados necesarios, con una actitud de respeto y protección, a la vez que dándole aliento para hacer lo que pueden y desean.
- 2) Familias que los tratan como imposibilitados o ineptos y los sobreprotegen, anulando así la posibilidad de activar sus recursos potenciales y su resiliencia. (Staudinger, Marsiske, Baltes, 1995).
- 3) Familias que son abandonicas y/o insensibles a las dificultades de sus mayores, excluyéndolos. (En estos casos esta actitud se justifica en base a una mala relación paternal-filial anterior. Sin embargo, la experiencia muestra que en la realidad la relación anterior no predice la respuesta del hijo a la vejez de su padre, madre u otro familiar viejo.)
- 4) Familias que niegan o minimizan las limitaciones naturales de la vejez, exigiéndoles a los mayores la asunción de roles o tareas inadecuadas o iatrogénicas.

Frente a estas últimas situaciones, los adultos mayores pueden sentirse desplazados, ignorados, incomprensidos, sobreprotegidos o abandonados por sus hijos y/o nietos. Su rol en la familia se desdibuja. Schaie y Willis (1991) sostienen que “parecería haber una discrepancia entre las expectativas de las personas mayores en relación a la asistencia que esperan de sus hijos y lo que los hijos adultos sienten que deberían brindar a sus padres mayores”.

El desconocimiento de recursos sociales disponibles (clubes, actividades culturales, programas de intercambio entre pares e intergeneracionales, voluntariado, etc.) y la falta de servicios de cuidados extra familiares estatales o privados (cuando se tiene acceso económico a los mismos) constituyen una limitante para resolver muchas de las situaciones problemáticas que plantean los hijos adultos.

## **Descripción**

La experiencia se desarrolló entre los meses de mayo y junio de 2007 y fue replicada en el año 2008. Se focalizó en el análisis de los mitos, realidades, sentimientos y actitudes de los hijos adultos que asisten y apoyan de diferentes formas a sus padres mayores. Se desarrolló en siete encuentros semanales, de dos horas de duración, en horario nocturno.

La necesidad percibida de los hijos adultos se contrastaba con la carencia de espacios grupales o sociales que abordaran este tema. El proyecto se creó con la aspiración de que un espacio de esta naturaleza contribuyera a mejorar la calidad de vida de ambas generaciones en esta importante etapa del ciclo familiar.

El objetivo general del proyecto fue, ofrecer un espacio nuevo para el abordaje de la vejez, dirigido a generaciones de adultos como cuidadores de sus padres mayores, aunque la participación fue abierta a personas de todas las generaciones.

Los objetivos específicos fueron 1) generar un espacio de información, reflexión, intercambio, orientación, y contención 2) fomentar en los hijos una nueva mirada acerca de los sentimientos, actitudes y demandas de los padres viejos, apuntando al logro de una mejor aceptación, bienestar y satisfacción en el vínculo.

La metodología consistió en dos instancias diferenciadas: por una parte, charlas participativas sobre temas relevantes de la vejez brindadas por profesionales especializados en el tema tratado, que, por otra parte, alternaban con talleres de intercambio entre los participantes -orientados por las coordinadoras- para estimular la

reflexión a partir de la información recibida, relacionándola con las propias experiencias y vivencias.

A partir de los objetivos trazados, se abordaron las situaciones y experiencias particulares de ese grupo, que les resultaban conflictivas o temidas en relación al cuidado de sus padres, y que los participantes planteaban desde un punto de vista personal, unidireccional, en que las demandas se percibían partiendo de los padres, tales como aumentar el contacto y la contención afectiva, las múltiples tareas que demandaban las situaciones puntuales o crónicas de enfermedad (visitas a médicos, adaptación física de los espacios, compra y administración de los medicamentos), la preocupación por una posible institucionalización (frecuentemente temida y/o rechazada por una o ambas partes), la posibilidad de la muerte y posterior duelo.

También surgía el tema del posicionamiento de otros familiares, los ausentes, los considerados negligentes, la delegación de las tareas a una sola persona, la participación o no de los nietos.

Intercalar las charlas y los talleres, fue una estrategia metodológica para que la información se complementara con la posibilidad de compartir las experiencias y dar apertura a otros temas vinculados, así como contener emocionalmente a los participantes frente al impacto del tema tratado. Los talleres facilitaron la interrelación entre los participantes, que, conociendo distintas experiencias, encontraron en el espejo de los otros lo común y lo diferente en sus situaciones.

Los tópicos abordados en las charlas se refirieron a las transformaciones psicosociales, orgánicas y funcionales en la vejez; ganancias y pérdidas en esta etapa vital; imagen cultural de la vejez y los estereotipos; valores, familia, relaciones intergeneracionales; impacto en la familia frente a distintos tipos y gravedad de deterioro cognitivo; actitud ante la posibilidad de la muerte y la elaboración del duelo, entre otros.

Se trata de un abordaje intergeneracional de la vejez, ya que, si bien se focaliza en el trabajo con una de las generaciones, resultó tener un impacto positivo en la relación entre ambas.

## **Evaluación y resultados**

Se conformó un grupo de veinte participantes, cuya asistencia fue continuada. La mayoría de los participantes tenían entre 40 y 60 años, con la excepción de una participante de 25 años y otra de 65. Ésta última manifestó que concurría para tener la visión de los hijos adultos sobre esta situación.

Al finalizar los talleres se aplicó a los participantes una pauta de evaluación escrita, de carácter anónimo que arrojó los siguientes resultados:

- En relación al impacto personal, el 80% de los participantes afirmó que la asistencia al taller había tenido un impacto positivo. Al preguntar por las razones de ese impacto las respuestas fueron diversas. Las más frecuentes fueron entender cómo hablar y escuchar a las personas mayores y comprender mejor sus acciones, actitudes y necesidades. Manifestaron percibir la relación con los mayores con más atención y detalle, pudiendo cambiar alguna de sus actitudes en dicha relación: la auto victimización se transformaba en responsabilidad compartida en el vínculo. Expresaron haber sentido alivio por la posibilidad de hablar en un ámbito grupal temas de difícil abordaje, como la muerte o el deterioro cognitivo. Para muchos participantes el impacto consistió en re significar situaciones del pasado, mirar con otra perspectiva el presente y adquirir una actitud de previsión y prevención en cuanto al futuro de sus mayores y su propia vejez.
- Aludiendo al subtítulo del taller, se preguntó si habían experimentado cambios en los mitos, realidades, actitudes y sentimientos frente a la vejez de sus padres. El 73% contestó afirmativamente, el 13% contestó que no y el otro 13% no contestó la pregunta. El cambio mayor se verificó en la transformación de actitudes, tales como dedicar más tiempo a la compañía de los mayores, una apertura en la comunicación (logrando una mejor escucha), ser más tolerantes y comprender las necesidades de los padres. Manifiestan que este cambio de actitud se hizo extensivo a la comprensión de las diferencias entre las generaciones en general (sus hijos, nietos, etc.). En cuanto a los sentimientos, los cambios manifestados fueron la

posibilidad de hacer consciente las dificultades, lo cual tuvo como resultado la disminución de los conflictos y la posibilidad de expresar afecto.

El 93% de los participantes manifiesta querer continuar como grupo, abordando otros temas en los que les gustaría profundizar, en relación a las inquietudes surgidas.

## **Conclusiones**

A través de esta experiencia piloto, confirmamos que la formación de este tipo de instancias grupales es efectiva, en virtud del impacto positivo que expresaron los participantes.

Utilizando metodología grupal adecuada y estableciendo normas de respeto y confidencialidad desde el inicio, los participantes pudieron compartir temas íntimos, a partir de un clima de confianza e intimidad.

Se constata la necesidad de recibir información sobre la vejez, ya que muchos de los temas planteados no eran conocidos para los participantes. Es decir, sorprende una vez más la desinformación a nivel social en cuanto a temas de vejez y envejecimiento, lo cual permite constatar la necesidad de propuestas educativas a lo largo del ciclo vital, para que se cumpla el lema del año 1999, “Una sociedad para todas las edades”. Dicha falta de información sobre la vejez constituye una de las fuentes de malestar e insatisfacción en la relación hijo adulto-padre o madre mayor. Los participantes pudieron ampliar su mirada sobre la complejidad de las relaciones intergeneracionales en la familia y adquirir conocimiento ahondando la comprensión para mantener una buena relación afectiva, con menor grado de conflicto

### **En suma:**

Los resultados alientan a continuar realizando esta experiencia. La misma sería enriquecida por la evaluación del impacto en las otras generaciones de la familia.

## **Referencias bibliográficas**

Schaie, K. y Willis, S (1991) “*Adult Development and aging*”. New York: HarperCollins Publishers.

Staudinger, U.; Marsiske, M.; Baltes, P. (1995) “*Resiliencia e níveis de capacidade de reserva na velhice: perspectivas da teoria de curso de vida*”. En Liberalesso Neri, A. (org) (pp. 195 - 228). Campinas: Papyrus Editora

Zingman de Galperín, C. (2003) “*Psicología de las familias tri y cuatri-generacionales*” Ponencia presentada en el III Mercoseti Encontro do Mercosul Sobre A Terceira Idade. Brasília. Agosto 2003.