

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

SACRAMENTO PINAZO HERNANDIS.

Universidad de Valencia

RESUMEN

El presente artículo pretende acercar al lector a los programas intergeneracionales. Para ello, comenzamos con una breve contextualización de lo que significa envejecer en el siglo XXI, destacando algunos de los desafíos que este envejecimiento de las sociedades plantean a la vez que se reflexiona sobre las oportunidades que se ofrecen. Las personas desean envejecer bien, y por ello los psicogerontólogos, los sociólogos, los médicos y los investigadores y profesionales de otras disciplinas han querido conocer cuáles son las dimensiones que definen un buen envejecer. En el artículo se reflexiona sobre diferentes términos muy afines al concepto de envejecimiento activo. Finalmente, y apoyándonos en que el 2012 ha sido declarado Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, hablamos de la relación entre ambos conceptos y se muestra un ejemplo de buena práctica desarrollado en el contexto español y centrado en la mentorización.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento activo, solidaridad intergeneracional, generatividad, participación activa

1. INTRODUCCIÓN

“El envejecimiento de la población es una de las tendencias más significativas en el siglo XXI. Tiene repercusiones importantes y de vastos alcances en todos los aspectos de la sociedad. A escala mundial, cada segundo dos personas cumplen 60 años, es decir, el total anual es de casi 58 millones de personas que llegan a los 60 años. Dado que actualmente una de cada nueve personas tiene 60 ó más años de edad, y las proyecciones indican que la proporción será una de cada cinco personas hacia 2050, el envejecimiento de la población es un fenómeno que ya no puede ser ignorado”. De este modo comienza el documento de Naciones Unidas (2012), *Ageing in the Twenty-first Century. A celebration and a challenge*, que analiza la situación actual de las personas de edad y examina los progresos logrados después de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (2002), en las políticas y medidas adoptadas por los gobiernos y otros, interesados directos en la ejecución del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, en respuesta a las oportunidades y los desafíos de un mundo que envejece. En el informe, se ofrecen recomendaciones acerca del camino a seguir, la hoja de ruta que ayudará a asegurar una Sociedad para todas las Edades en donde los jóvenes y las personas mayores tengan oportunidad de contribuir al desarrollo de las sociedades en las que viven. Considerar tanto los desafíos como las oportunidades es la mejor manera de asegurar el éxito en un mundo que envejece. Así concluye en sus páginas finales el documento de la Comisión Europea *El futuro demográfico de Europa: transformar un reto en una oportunidad* (EC, 2006: 14): “El envejecimiento de la población europea es la consecuencia inevitable de unos cambios fundamentalmente positivos: el alargamiento de la esperanza de vida, en muchos casos en buen estado de salud.../... No obstante, esos profundos cambios demográficos y socioeconómicos obligan a reformar las instituciones actuales, tanto por razones de eficacia económica como de equidad social”.

Pero ¿a dónde conducen esos cambios? ¿cuáles son los desafíos? ¿cuáles son las oportunidades? Nos detendremos a continuación en algunos de ellos.

2. DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES EN POBLACIONES QUE ENVEJECEN

2.1 DESAFÍO 1. SOCIEDADES QUE ENVEJECEN.

Según el antecitado Informe de Naciones Unidas, en 1950 había en todo el mundo 205 millones de personas de 60 ó más años de edad. Hacia 2012, la cantidad de personas de más de 60 años ha llegado a casi 810 millones. Según las proyecciones, esta cifra llegará a 1.000 millones dentro de menos de diez años y se duplicará hacia 2050, llegando a unos 2.000 millones. En 2012, el número de personas de 60 ó más años de edad representan un 11,5% de la población mundial. Según las proyecciones antecitadas, en 2050 la población mayor de 60 años constituirá un 22% de la población mundial. La gráfica 1

muestra estas cifras tanto en los países desarrollados como en los países en vías de desarrollo.

Cantidad de personas de 60 años o más de edad:
Todo el mundo, países desarrollados y países en desarrollo, 1950-2050

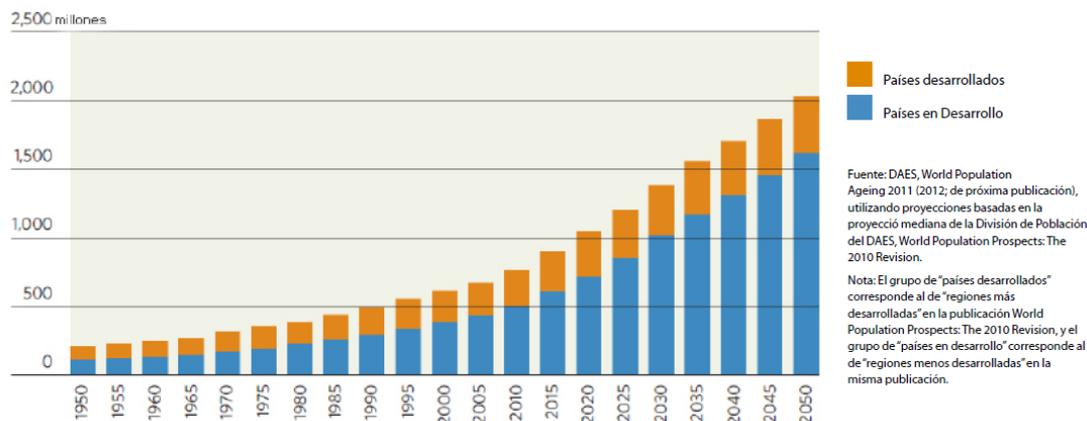


Gráfico 1. Cantidad de personas de 60 años o más Fuente: DAES, World Population Ageing, 2012

Tener un número tan grande de personas mayores quiere decir una inmensa cantidad de circunstancias vitales, de trayectorias de vida, de experiencias y de situaciones. Considerar la vejez como un todo y a las personas mayores como un colectivo siempre ha sido un error pero aún lo es más en el momento actual en el que hay tantas maneras de envejecer como personas envejeciendo.

2.2 DESAFÍO 2. REDUCIR LOS ESTEREOTIPOS SOBRE LA VEJEZ

Uno de los objetivos de las Sociedades para todas las Edades ha de ser la eliminación de los estereotipos que una generación tiene con respecto a la otra. Entendiendo los estereotipos como falsas concepciones que actúan a modo de clichés en el acercamiento a un fenómeno, grupo social u objeto, diferentes autores hablan de su inexactitud, además de que generalmente son negativos y favorecen la aparición de conductas discriminatorias. Los estereotipos sobre la vejez son muchos y han sido desmentidos con la evidencia: “Las personas mayores se irritan con facilidad y son cascarrabias”, “Las personas mayores son, en muchas ocasiones, como niños”, “Los defectos de la gente se agudizan con la edad, estos son algunos de los ítems tomados del cuestionario CENVE de Mena, Palacios y Trianes (2005).

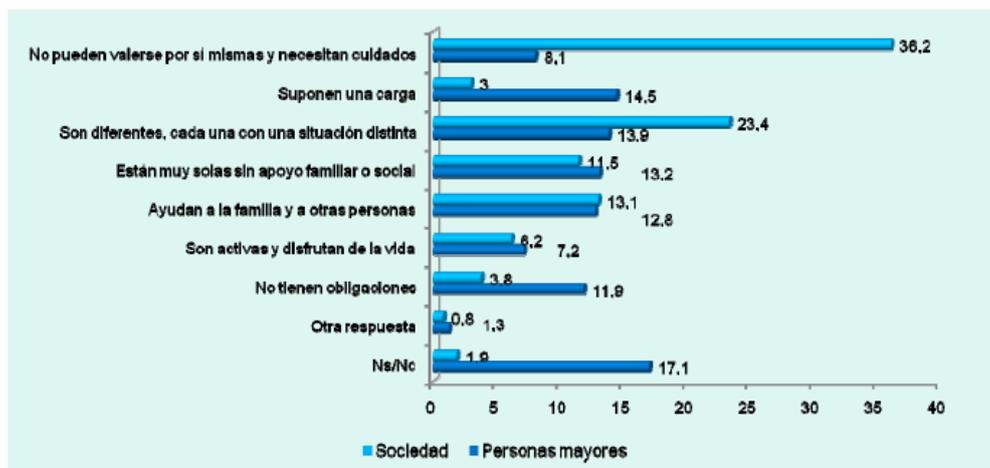


Gráfico 2. Estereotipos de las personas mayores. Fuente: IMSERSO, Encuesta Mayores, 2010.

Según datos del IMSERSO que aparecen en la gráfica 2 (*Encuesta Mayores*, 2010) un 36,2% de la sociedad española piensa que las personas mayores no pueden valerse por sí mismas y necesitan ayuda; frente a esta opinión sólo un 8,1% de personas de 65 y más años piensan lo mismo. Es evidente que las personas de edad tienen una imagen más positiva de sí mismas de la que tiene la población en general. Sólo un 6.2% de la sociedad cree que las personas mayores son activas.

Los Medios de Comunicación son en parte responsables de esta situación: las personas mayores aparecen frecuentemente en prensa, radio y televisión con unos marcados estereotipos negativos: o bien como protagonistas de páginas de sucesos, siempre cargadas de negatividad (abandono, muerte en soledad, accidentes) como personas con la salud muy deteriorada, que no pueden valerse por sí mismas, y necesitan vivir en residencias o ser continuamente atendidas en centros hospitalarios y que, en todo caso, consumen muchos recursos económicos, sanitarios y sociales, y puntualmente, como beneficiarias de los programas. Pocas veces los Medios de Comunicación muestran a las personas mayores de 60 años o más formando parte de programas de envejecimiento activo y cuándo lo hacen, las noticias suelen aparecer como mostrando algo anecdótico e inusual.

Es cierto que las situaciones de dependencia forman parte de la realidad, pero el porcentaje de presencia en los Medios de Comunicación dedicado al envejecimiento patológico no se corresponde con el número de personas que viven esta situación. También existen otras realidades que no suelen mostrarse en los Medios de Comunicación con igual frecuencia e insistencia, como el alto grado de implicación de las personas mayores de 60 años en las necesidades y cuidados familiares, la transferencia intergeneracional o su papel como voluntarios. Sin embargo, para los Medios de Comunicación, esta realidad plural, a veces, parece no existir. *“Nuestra sociedad está pasando de tener consolidada una imagen negativa, homogénea, monótona y lineal de las personas de edad, a una imagen más heterogénea en la que la segmentación*

del colectivo de personas mayores por cohortes de edad está marcando las pautas de un envejecimiento con éxito. Por tanto, en este momento, la imagen social de las personas mayores no es lineal sino poliédrica, alimentada por nuevas actitudes en correspondencia con las de la población en general y consideradas positivas (participación, aprendizaje, hábitos sanos de salud, autocuidado de la imagen personal, ejercicio físico, etc.), que están redefiniendo su imagen social en positivo” dice Loles Díaz-Aledo en el Libro Blanco del Envejecimiento Activo, 2010: 356).

¿Qué es esto de envejecer en positivo? Autores como Fries (1989) lo vinculan a la salud. Un envejecimiento saludable y competente ha de romper con los estereotipos que la población en general, los profesionales de la salud y las personas mayores sostienen sobre la vejez; además -dice el autor- cualquier medida “salutógena” ha de verse completada con la modificación previa de los estereotipos y prejuicios.

Pasando a ver las oportunidades que ofrece vivir en sociedades que envejecen, podemos hablar de:

2.3 OPORTUNIDAD 1. LOGRAR UN “BUEN ENVEJECER”

En el libro que Cicerón (44 a.C.) escribiese a sus sesenta años, *De Senectute*, aparece una reivindicación de la vejez no como un momento de declive y pérdida sino como un momento de posibilidades, cambios positivos y funcionamiento productivo. El ensayo de Cicerón está lleno de argumentos que pasarían hoy el más estricto examen de los psicogerontólogos. Cicerón en boca de Catón el Viejo destaca las ventajas y las posibilidades de alcanzar la vejez y vivirla en las mejores condiciones de felicidad, aportando abundantes recomendaciones y ejemplos para ello y haciendo un alegato contra la opinión, todavía hoy asumida por muchos de que ancianidad y enfermedad deben entenderse como términos sinónimos. Es una llamada contra el intento de aceptar los tópicos que vinculan a la vejez de forma inexorable y un tanto simplista con aquellas características que se interpretan como negativas y rechazables -“*La vejez aparta de las actividades. ¿De cuáles?*” (op.cit, VI), “*Y los que dicen que la vejez no es apta para gestionar cosas no aducen nada.../...Las cosas grandes no se hacen con las fuerzas o la rapidez o agilidad del cuerpo sino mediante el consejo, la autoridad y la opinión; cosas de las que la vejez no sólo no está huérfana sino que incluso suele acrecentarlas*” (op.cit, VI)-, y un ejemplo de la importancia del envejecimiento activo -“*...Pues las cualidades naturales permanecen en los viejos con tal de que permanezca también el interés y la actividad*” (op.cit, VII) -y la vida autónoma e independiente-“*Así pues, la vejez es honorable si ella misma se defiende, si mantiene su derecho, si no es dependiente de nadie y si gobierna a los suyos hasta el último aliento.../- insistiendo en la estimulación cognitiva-...También utilizo mucho las letras griegas y para ejercitar la memoria al modo de los*

pitagóricos, recuerdo por la noche lo que cada día he dicho, odio o hecho. Estos son los ejercicios de la inteligencia, éstas son las carreras de la mente; al sudar y trabajar en ellas no siento una gran añoranza de las fuerzas corporales -y en las relaciones con los amigos y la participación social- Estoy disponible para mis amigos, acudo con frecuencia al Senado, y espontáneamente apporto mis ideas muy pensadas...” (op.cit., X)-.

Los trabajos de investigación sobre el envejecimiento han intentado encontrar las claves del buen envejecer. En sus inicios, estos estudios se centraron en la *salud*: envejecer bien es envejecer con salud. Posteriormente, se comenzó a reconocer la importancia de la funcionalidad en la medida de la salud, a medida que aumentaba la cantidad de personas mayores en situación de discapacidad y dependencia y que crecía la incidencia de enfermedades crónicas (Katz y Stround, 1989). Esta importancia de la funcionalidad la ratificó la *Comisión Estadounidense sobre Enfermedades Crónicas y la Organización Mundial de la Salud*, que fomentó el desarrollo de una base científica para medir el estado funcional, entendiendo como estado funcional *la capacidad de una persona para llevar a cabo las actividades necesarias que le conduzcan al bienestar en los tres planos: biológico, psicológico (cognitivo y afectivo), y social*. A partir de ese momento se desarrollaron investigaciones que examinaron partes claves de la salud funcional o *envejecimiento saludable (Healthy ageing o Ageing well*, Fries, 1989, OMS, 1998): las actividades de la vida diaria (*ADL, activities of daily living o ABVD, actividades básicas de la vida diaria* –que son lavarse, vestirse, comer, trasladarse, caminar, y la continencia-), las actividades instrumentales de la vida diaria (*IADL, instrumental activities of daily living o AIVD, actividades instrumentales de la vida diaria* –que son las tareas domésticas, hacer la compra, tomar medicinas, utilizar transportes, usar el teléfono, cocinar, y usar y administrar el dinero-) y las variables psicológicas y sociales. Vaillant y Vaillant (1990) define el envejecimiento saludable como aquel que mantiene una buena salud, el mantenimiento de relaciones familiares, junto con unas habilidades de afrontamiento a situaciones de estrés. Schulz y Heckhausen (1996) incluyen las siguientes variables: funcionamiento pulmonar y cardiovascular, ausencia de discapacidad, adecuada ejecución cognitiva y logros en los ámbitos físicos y artísticos. La capacidad funcional de las personas mayores es crucial para conocer el modo en que pueden desempeñarse en vida diaria, lo que, a su vez, afecta a su calidad de vida; el nivel de capacidad funcional determina la medida en que pueden manejarse las personas con autonomía dentro de la comunidad, participar en distintos eventos, visitar a otras personas, utilizar los servicios que les ofrecen las organizaciones y la sociedad y, en general, enriquecer sus propias vidas y las de las personas cercanas.

Ursula Lehr, una de las más relevantes representantes de la Gerontología europea fue una de las primeras eruditas que batalló en pro de abandonar el

modelo de envejecimiento vigente en aquel momento caracterizado por estar centrado en las pérdidas y el declive. La autora enfatizaba la valoración subjetiva y la satisfacción con la vida como elementos clave de un envejecimiento exitoso (Lehr, 1982). Poco después, en 1987 Rowe y Kahn publicaron en *Science* su estudio seminal en el que describieron los componentes de un buen envejecer o lo que ellos llamaron *envejecimiento con éxito* (*Successful ageing*, Rowe y Kahn, 1987, 1997): “*baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional (estado óptimo de salud física y mental) y compromiso activo con la vida (relaciones de intimidad y actividades productivas)*”. Para Baltes y Carstensen (1996) el envejecimiento con éxito viene definido por la salud física y mental, habilidades funcionales, satisfacción con la vida, apoyo social percibido, y compromiso social. Para otros autores, el elemento clave es la actividad y la productividad social; por ejemplo, Robert N. Butler y Malvin Schechter definieron el envejecimiento productivo del modo siguiente: “*La capacidad de un individuo para servir en la fuerza de trabajo remunerada, en actividades de voluntariado, ayudar en la familia y mantenerse tan independiente como sea posible*” (Butler y Schechter, 1995). Otros autores que también han investigado acerca del concepto de envejecimiento productivo han sido Scott A. Bass, Francis G. Caro y Yung-Ping Chen (*Productive Ageing*, 1993), quienes lo definieron de la siguiente forma: “*cualquier actividad desarrollada por una persona mayor que produce bienes o servicios, sea remunerada o no, o desarrolla la capacidad para producirlos*”.

Resumiendo, podemos decir que envejecer bien o lo que algunos han llamado envejecimiento con éxito, envejecimiento satisfactorio, envejecimiento óptimo o envejecimiento activo, es un concepto multidimensional compuesto por un amplio conjunto de factores biopsicosociales. A menudo se confunden y utilizan indistintamente los términos que hemos citado pero no significan lo mismo como ya hemos podido ver. Haciendo un esfuerzo por delimitar las fronteras y el alcance de cada uno de los términos, podemos decir que: si bien el envejecimiento satisfactorio se centra en la salud, el envejecimiento activo, exitoso, competente y satisfactorio ponen su énfasis en la implicación activa del sujeto en la mejora de su proceso de envejecimiento. En el envejecimiento óptimo destacaría la participación social y en el envejecimiento productivo, la contribución social.

Podemos ver una síntesis de los citados términos en el cuadro que aparece a continuación (ver tabla 1).

“ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL: CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

denominación	objetivo	destinatarios
Envejecimiento saludable (1)	<i>Salud</i>	el propio sujeto
Envejecimiento con éxito (2)	<i>Implicación activa en el proceso de envejecimiento: bienestar físico, psicológico, intelectual</i>	
Envejecimiento competente (3)		
Envejecimiento satisfactorio (4)		
Envejecimiento óptimo (5)	<i>Participación social</i>	la comunidad
Envejecimiento activo (6)		
Envejecimiento productivo (7)	<i>Contribución social</i>	

(1)OMS (1990), *Healthy Ageing*. Ginebra: WHO; Fries (1989), *Ageing well*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. (2, 3, 4, 5) Baltes y Baltes (1990), *Successful Aging*. Nueva York: Pergamon Press; Klein y Bloom (1997), *Successful Aging*. Londres: Plenum Press; Rowe y Kahn (1996); *Successful Aging*. Nueva York: Pantheon Books.(6) OMS (2002) *Active Ageing*. Ginebra: WHO.(7) Caro y Sanchez (2005), *Envejecimiento productivo. Concepto y factores explicativos*. En SPinazo y MSanchez, *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson; Bass, Caro y Chen (1993), *Achieving a productive ageing society*. Westport: Auburn House; Morrow-Howell, Hinterlong Y Sherranden (eds.) (2002), *Productive Ageing. Concepts and challenges*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.

Tabla 1. Denominación de diferentes términos, objetivos y beneficiarios (Fuente: Elaboración propia en Triadó, Celdrán, Conde, Montoro, Pinazo y Villar (2008))

El envejecimiento productivo pone su énfasis en el impacto que las actividades realizadas por las personas mayores puede tener sobre las condiciones sociales y económicas, la creación de riqueza y el bien común. En consecuencia, no se presta atención a acciones individuales que tienen como objetivo fundamental la búsqueda del beneficio individual: es el caso, por ejemplo, del ejercicio físico del aprendizaje dirigido a la propia estimulación intelectual. Si el envejecimiento satisfactorio se preocupa por el bienestar individual (fisiológico y psicológico), el envejecimiento productivo centra su interés en el bienestar colectivo y se pregunta qué pueden hacer las personas mayores para contribuir a dicho bienestar. El envejecimiento productivo se apoya en las evidencias que demuestran que la implicación productiva es buena tanto para uno mismo como para los otros (Hinterlong, Morrow-Howell y Sherraden, 2001). Y sobre todo, el envejecimiento productivo cuestiona el tratamiento de ‘pasivos’ que reciben algunos mayores, estereotipo bastante común al que aludíamos en un párrafo anterior. El envejecimiento productivo apuesta por una participación que sea significativa socialmente; así pues, no se trata de hacer actividades para seguir ‘percibiéndose como activos’ sino de realizar actividades, participar en proyectos que den significado al día a día de las vidas. De este modo, lo más interesante no es la obligación de participar sino las oportunidades para hacerlo, los ámbitos y las repercusiones de dicha participación.

Depp y Jeste (2006) hicieron un análisis de los artículos publicados en revistas científicas en lengua inglesa de 1978 a 2005, en PubMed y en www.scholar.google.com realizados con muestras de personas de 60 años buscando qué definición daban diferentes autores al buen envejecer. De los

490 artículos sobre “envejecimiento saludable”, 470 sobre “envejecimiento con éxito”, 12 sobre “envejecimiento productivo”, y 1 sobre “envejecer bien”, seleccionaron 28 artículos. A partir del análisis de estos artículos, identificaron 29 definiciones de las diferentes formas de envejecimiento positivo. Los componentes de las definiciones fueron clasificados en diez dominios diferentes: siendo el mayor número el de los artículos referidos a discapacidad y funcionamiento físico (26), funcionamiento cognitivo (15), satisfacción con la vida/bienestar (9), compromiso social/productivo (8), presencia de enfermedad (6), longevidad (4), salud subjetiva (3), personalidad (2), ambiente y renta (2) y percepción subjetiva de envejecimiento con éxito (2).

Las dos conclusiones más relevantes que se pueden extraer de estos estudios son las siguientes (tomado de Fernández-Ballesteros, 2005): a) Un tercio de la investigación sobre envejecimiento activo tiene una base biomédica y los determinantes se reducen a estilos de vida. b) En los estudios más recientes, el concepto de envejecimiento positivo se amplía a una perspectiva multidimensional y biopsicosocial e incluye condiciones cognitivas, emocionales y sociales.

Con todo lo dicho, podemos resumir diciendo que la salud (y el funcionamiento físico), el funcionamiento cognitivo, el emocional y el social son los cuatro dominios más relevantes del envejecimiento activo. Todas estas son áreas en las que es fundamental la intervención de los profesionales de la psicología.

Las personas son responsables de su salud y bienestar y pueden aspirar a mejorar y autorrealizarse a lo largo de su vida, pero a veces necesitan recibir formación para ello, ayuda de especialistas en gerontología que les capaciten (*empowerment*) o dinamizadores preparados que sean capaces de diseñar programas en donde se posibilite un rol activo real de las personas mayores que hagan de puente, vehículo o canalizador entre los aprendizajes y ellos, entre los contextos de participación y ellos.

Pero cuando hablamos de real participación, debemos preguntarnos: ¿Qué pueden hacer las personas mayores para contribuir significativamente a las sociedades en las que viven, en una implicación activa con la vida de la que ya hablaron Rowe y Kahn en 1998? Desarrollamos esta idea en el siguiente punto.

2.4 OPORTUNIDAD 2. DESARROLLO DE LA GENERATIVIDAD EN LA VEJEZ.

Un concepto interesante a utilizar cuando se habla de participación real de las personas mayores es el de la *generatividad* que fue expuesto por Erik Erikson, estudioso de la psicología del desarrollo humano quien elaboró una teoría de la personalidad denominada teoría psicosocial, en la que describe ocho etapas del ciclo vital o estadios psicosociales y en donde cada uno de los cuales implica cierto desafío o crisis evolutiva (Erikson, 1982). La generatividad es el foco de la séptima etapa y cronológicamente aparece vinculada a la mediana

edad. Para el autor, se trata de un *conflicto psicosocial* que él denomina *Generatividad versus Estancamiento*, y que plantea una *cuestión principal* a resolver: “*Cómo puedo Yo hacer algo por/para el mundo?*” poniendo de relieve las *virtudes básicas* de cuidado y enseñanza. Algunos de los *eventos importantes* a través de los cuales se alcanza el estadio de generatividad son la paternidad, la abuelidad, el trabajo, el voluntariado, la enseñanza, la participación en programas intergeneracionales, y de modo especial, aquellos cuyo eje principal sea la mentorización. Se define como el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y, en último término, por dejar un legado que nos sobreviva. Hace referencia a “dejar tu marca” en el mundo a través del cuidado a otros, la creación de cosas o hacer algo que convierta el mundo en un lugar mejor donde vivir. Por el contrario, el “estancamiento” se refiere al fallo en encontrar un lugar, un modo de contribuir, una desconexión con el mundo o un aislamiento. Erikson en sus últimos escritos plantea el concepto de *grand generativity*, referido a las diversas formas en las que los mayores ayudan a otros (como padres, como abuelos, como voluntarios, como mentores, en su participación en asociaciones, etc.) a la vez que aceptan también la ayuda de otros y expresan su interés por *perpetuar conocimientos y valores en futuras generaciones* (Erikson, Erikson y Kivnick, 1986).

La generatividad en la vejez habla de las contribuciones de los mayores al funcionamiento de la familia, su implicación en la vida cívica y participación social, su papel en las relaciones con otras generaciones o su implicación en procesos de formación. Así, durante la etapa de la vejez se puede potenciar la generatividad a través de los programas intergeneracionales, que suponen un contexto idóneo para la participación y contribución de las personas mayores.

2.5 OPORTUNIDAD 3. OPTIMIZACIÓN DE LAS OPORTUNIDADES DURANTE LA VEJEZ: EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Volviendo al envejecimiento activo, entendemos el envejecimiento activo como un recurso fundamental para ayudar a las personas a alcanzar su potencial de calidad de vida, a encontrar el significado de sus vidas y a participar en la sociedad de acuerdo con sus capacidades, necesidades y deseos. La OMS (en su Documento *Envejecimiento Activo: un marco político* -desarrollado por el Programa de Envejecimiento y Ciclo Vital como contribución a la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, celebrada en abril de 2002 en Madrid-), define el envejecimiento activo como: “*El proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece*”, y eso significa que hay muchas formas de entender el envejecimiento activo, si bien todas ellas hablan de salud, seguridad y participación de un modo u otro. Participar no quiere decir pagar una cuota que te permite ‘ser miembro de...’ o acudir en masa a un evento que se organiza de

modo puntual desde fuera, ...participar quiere decir estar implicados de manera cotidiana y continua en la vida cívica y comunitaria ¿Por qué? Porque envejecemos mejor si tomamos parte de forma activa en nuestro proceso de envejecer. La participación de la que hablamos es *social*, nos pone en relación con otras personas y es *activa* porque nos implicamos para *hacer algo* en relación a nuestro propio envejecer. Para la OMS, el envejecimiento activo permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, a la vez que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. Cuando la OMS utiliza el término “activo” se refiere a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, esto es, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo. El envejecimiento activo, además, amplía la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, y aquí se incluyen también las personas frágiles, con discapacidad o las que necesitan asistencia en su vida diaria. El envejecimiento activo, cuenta así con diversas dimensiones o componentes (económicos, sociales, conductuales, personales, ...), como podemos ver en el cuadro adjunto (ver Figura 1).

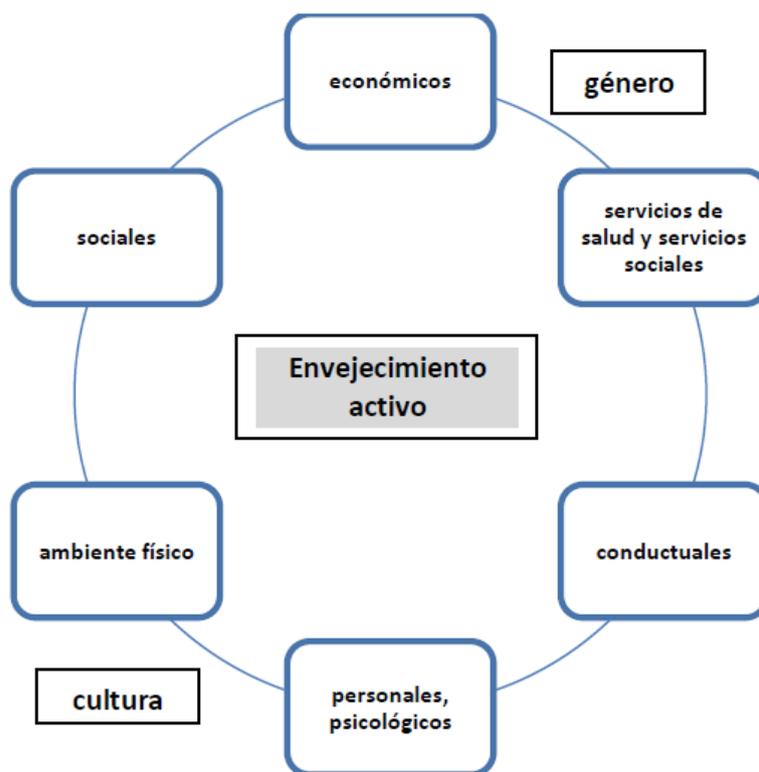


Figura 1. Componentes del envejecimiento activo según la OMS (2002)

El Libro Blanco del Envejecimiento Activo (2010) supuso un ejercicio de reflexión de personas mayores, profesionales, y entidades con respecto al

concepto de envejecimiento activo. Es un documento técnico de trabajo creado para diagnosticar la situación real de las personas mayores de España para a partir de ahí implementar políticas y poner en marcha acciones relacionadas con las personas mayores. En dicho texto se nos indica la necesidad de estimular y reconocer la gran contribución de las personas mayores al bienestar del país y el papel que juegan y seguirán jugando en relación a las otras generaciones porque las sociedades actuales se enfrentan a nuevas realidades demográficas: las personas mayores son numéricamente más como ya hemos visto en un apartado anterior en este mismo artículo (exactamente en España en 2012: 8.092.853, un 17.2%, según el INE), tienen mejor salud, son más participativas, y por ello ha de reconocérseles el papel importante que juegan como ciudadanos activos tanto en los cuidados y atención a personas dependientes, como en los cuidados a los nietos o en el voluntariado...). Y cuando hablamos de ciudadanía -siguiendo a Subirats (2009)-, los valores básicos son la autonomía personal (seguir siendo útiles socialmente, participar, implicarse y comprometerse), la igualdad (seguridad y bienestar, sobre todo en el caso de aquellas personas en situación de fragilidad y vulnerabilidad) y la diversidad (reconocer las diferencias dando siempre un trato digno y con respeto) (IMSERSO, 2010; IMSERSO, 2011).

Algunos retos a los que nos enfrentamos como Sociedad, quedaron ya bien reflejados en el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* antecitado:

a) en cuanto a las formas de vida y convivencia: desarrollar modelos de convivencia basados en mayores contactos personales y de las redes sociales, incrementando el uso de las nuevas tecnologías y fomentando las relaciones intergeneracionales.

b) en lo referente a la participación social: se reclama la promoción de políticas de participación activa de los mayores en todos los ámbitos.

c) a cerca de la educación: promover la educación a lo largo de la vida.

d) con respecto a la imagen de las personas mayores: una actualización de su imagen en los Medios de Comunicación y el desarrollo de programas intergeneracionales.

Justamente 2012 ha sido declarado por el Parlamento Europeo como *Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional* con el fin de concienciar a la Sociedad de la necesidad de envejecer de una forma activa y saludable y crear una nueva cultura del envejecimiento activo basada en la relación entre generaciones. Y así lo expresa en la Decisión 940/2011/CE:

i. Sensibilizar a la sociedad sobre el valor de envejecer y conseguir que el envejecimiento activo sea una prioridad en las agendas políticas;

ii. Estimular el debate y desarrollar el aprendizaje mutuo;

iii. Promover acciones que luchen contra la discriminación por razón de edad, y se superen los estereotipos relacionados con la edad;

iv. Ofrecer un marco para realizar acciones concretas que posibiliten el desarrollo de soluciones, políticas y estrategias innovadoras a largo plazo.

Es la primera vez que se realiza desde Europa un acto de tal magnitud y con el cual se espera que todas las propuestas ayuden a cambiar la mentalidad y la gestión de los diferentes Estados en pro de un envejecimiento activo en Sociedades para Todas las Edades. Pasemos a desarrollar este punto.

2.6 OPORTUNIDAD 4. POTENCIAR LAS RELACIONES ENTRE GENERACIONES.

La importancia del desarrollo de la solidaridad intergeneracional en nuestras sociedades y en nuestras políticas está fuera de toda duda. Así viene citado en varios documentos relevantes. Si nos vamos un poco atrás y citando otra vez el Documento de la OMS (2002), encontramos una alusión directa a los programas intergeneracionales y la necesidad de desarrollar la solidaridad entre generaciones: *“Las siguientes propuestas políticas se han diseñado para abordar los tres pilares del envejecimiento activo: salud, participación y seguridad. Algunas son amplias y abarcan todos los grupos de edad, mientras que otras se dirigen específicamente a los grupos que se aproximan a la ancianidad o a los propios ancianos. .../...Con respecto al apoyo social. Reducir los riesgos de soledad y aislamiento social apoyando a los grupos comunitarios gestionados por personas mayores, a las sociedades tradicionales, a los grupos de ayuda mutua, a la esfera de acción de las personas de la misma edad, a las visitas vecinales, a los programas de ayuda telefónica y a los cuidadores familiares. Apoyar el contacto intergeneracional y proporcionar viviendas en comunidades que fomenten la interacción social diaria y la interdependencia entre los jóvenes y los mayores.”* (OMS, 2002: 99).

Como dicen Zaidi, Gasior y Sidorenko (2010: 2), no es ninguna sorpresa que se mencione hoy la solidaridad intergeneracional. Se comenzó a hablar de ella en el Año Internacional de las Personas Mayores (IYOP) en 1999, que se denominó *“Hacia una sociedad para todas las edades”*; en Madrid (2002) por el MIPAA; en Berlín (2002) para la Estrategia de Implementación Regional (RIS); y en León (2007) para la revisión del MIPAA/RIS, y también en múltiples comunicaciones de la Comisión Europea, así como del Tratado de Lisboa (2009).

La declaración política firmada en la conclusión de la Asamblea Mundial del Envejecimiento de 2002 -conocida como el Plan Internacional de Acción de Madrid sobre Envejecimiento (conocido comúnmente como MIPAA, por sus siglas en inglés)-, hizo una clara mención a la solidaridad entre generaciones

en el Artículo 16: *“Reconocemos la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones”* (MIPAA, artículo 16: 4)

Un importante hito para los europeos durante 2002 fue la firma en Berlín de la *Estrategia de Implementación Regional del MIPAA para la región UNECE*. Los diez compromisos en su totalidad y sus objetivos asociados incluyen referencias a la promoción de la solidaridad entre generaciones para el beneficio mutuo de todos. Por ejemplo, bajo el Compromiso 2, se recoge el objetivo específico: *“Promover la integración de las personas mayores estimulando su implicación activa en la comunidad y fomentando las relaciones intergeneracionales”* (UNECE 2002: 4). El compromiso 9 identifica el papel esencial de la familia: *“Apoyar a las familias que cuidan de las personas mayores y promueven la solidaridad intergeneracional e intrageneracional entre sus miembros”* (UNECE 2002: 19).

Por su parte, la Comisión Europea, en su interés por formular políticas eficaces para hacer frente con éxito al reto y a la oportunidad que supone el envejecimiento demográfico, hizo pública su valoración de lo importante que es revisar y potenciar las condiciones de la solidaridad intergeneracional: *“Los cambios demográficos están modelando una nueva sociedad, y se acelerarán a partir de 2010: cada vez habrá menos jóvenes y adultos, cada vez habrá más trabajadores de edad, jubilados y ancianos. Nuestras sociedades deberán inventar nuevas vías para valorizar el potencial de crecimiento que representan las jóvenes generaciones y los ciudadanos de edad más avanzada. Será necesario que todos los agentes contribuyan a gestionar estos cambios: deben desarrollarse nuevas formas de solidaridad entre las generaciones, hechas de apoyo mutuo y transferencia de competencias y experiencias”* (Comisión de las Comunidades Europeas, 2005: 7).

Tengamos presente que el Parlamento Europeo (2008: 17) ha instado a los países miembros a promover *“los proyectos intergeneracionales en los que las personas mayores trabajan junto con los jóvenes para compartir capacidades y adquirir nuevos conocimientos”* pidiendo a la Comisión Europea que facilite el intercambio de buenas prácticas en este ámbito.

El Parlamento Europeo es otro ejemplo de institución política que ha introducido la intergeneracionalidad en sus discursos. En un reciente informe sobre el futuro demográfico en Europa *“insta a los Estados miembros a que promuevan los proyectos intergeneracionales en los que las personas mayores trabajan junto con los jóvenes para compartir capacidades y adquirir nuevos conocimientos; pide a la Comisión que facilite el intercambio de buenas prácticas en este ámbito”* (Parlamento Europeo, 2008:17).

También los resultados del *Flash Eurobarómetro, Solidaridad Intergeneracional*, llevado a cabo en marzo de 2009, que muestra las percepciones sobre esta materia de unos 27.000 europeos a lo largo de todos los estados de la Unión Europea, nos proporcionan evidencia empírica sobre la realidad actual de la solidaridad entre generaciones entre países de la UE. Los resultados incluidos en la Figura 2 muestran la importancia que tiene para la gente el papel de las autoridades públicas para promover las relaciones entre jóvenes y mayores. Podemos observar un 90% de acuerdo en que *las autoridades locales deberían apoyar las asociaciones e iniciativas que fomenten relaciones más fuertes entre jóvenes y mayores*, un 90% de acuerdo en que *deberían existir centros públicos en los que se ayude a las personas mayores a encontrar formas de ejercer actividades de voluntariado acordes con sus habilidades y deseos* y un 89% en que *las escuelas deberían promover mejores relaciones entre jóvenes y mayores*, y. Por otro lado, más del 64% de los europeos mostró estar en desacuerdo (muy en desacuerdo o algo en desacuerdo) en que *su gobierno estaba haciendo un buen trabajo a la hora de promover una mejor comprensión entre jóvenes y mayores*, cifra a la que hay que añadir una proporción sorprendentemente alta (10%) de los entrevistados afirmaron que *no sabían si su Gobierno estaba haciendo un buen trabajo o no para promover una mejor comprensión entre jóvenes y mayores*.

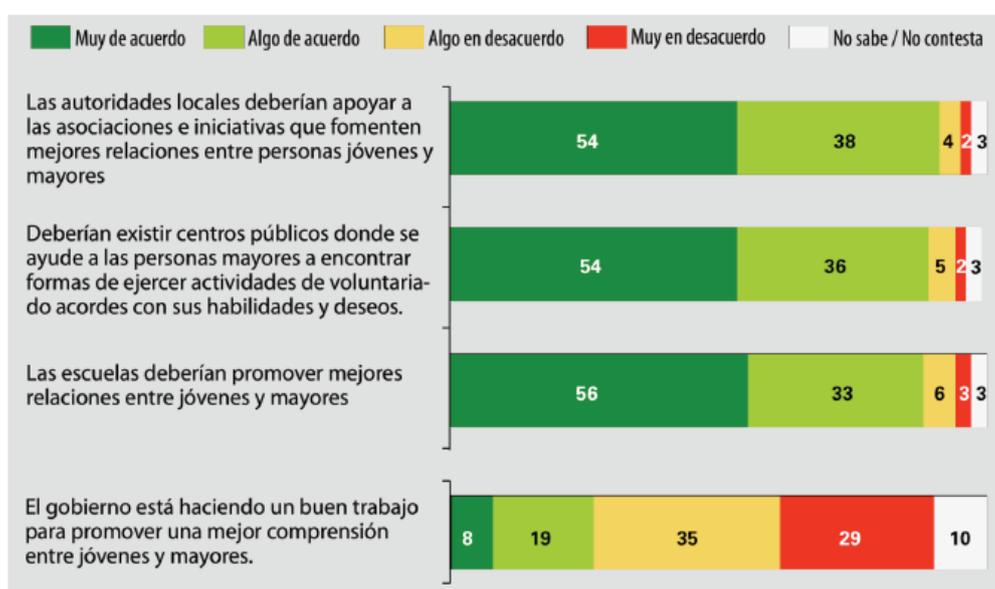


Figura 2. El papel de las autoridades a la hora de promover la solidaridad intergeneracional. Fuente: Comisión Europea, 2009.

Si miramos los datos de España, el 55% de los entrevistados estaban algo en desacuerdo o muy en desacuerdo con la afirmación de que *su Gobierno lo estaba haciendo bien a la hora de promover una mejor comprensión entre jóvenes y mayores*.

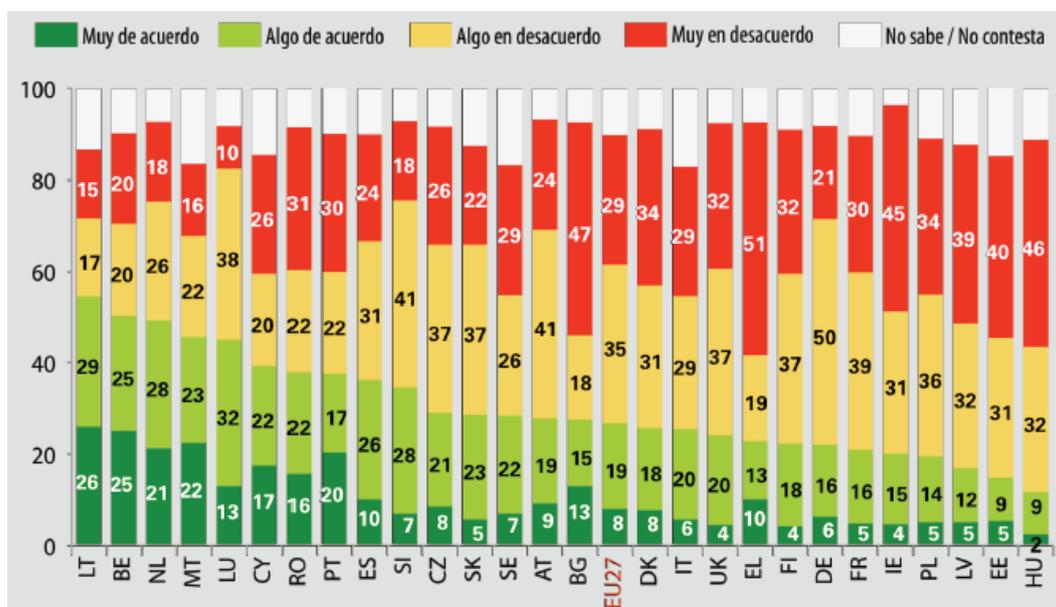


Figura 3. Gobiernos que están haciendo un buen trabajo para promover una mejor comprensión entre jóvenes y mayores. Fuente: Comisión Europea, 2009.

El evento de la Presidencia Española de la Unión Europea, *Conferencia sobre Envejecimiento Activo y Saludable*, celebrado en Logroño en abril de 2010, dio lugar a la celebración del *Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones*, marcado en el calendario a partir de entonces el 29 de abril de cada año.

Por último, recordemos algunos puntos que encontramos desarrollados en el recientemente publicado *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (2011: 82):

-Construir sociedades para todas las edades conlleva evitar la fragmentación en virtud de edades y generaciones.

-Los programas intergeneracionales como los de mentorización escolar donde participan personas mayores, disminuyen el riesgo de fracaso escolar contribuyendo a romper ese círculo y ofrecer un futuro más alentador a las distintas generaciones.

-Las personas mayores pueden colaborar en la educación de la sociedad y deben hacerlo. Transmitir el legado de conocimientos — ética de la transmisión— es fundamental y existe una responsabilidad en ello que hay que ejercer.

Decía Alan Walker: “El mantenimiento de la solidaridad intergeneracional es un factor importante en un enfoque moderno del envejecimiento activo. Este factor significa tanto equidad entre las generaciones como la oportunidad de desarrollar actividades que abarquen a las distintas generaciones. El envejecimiento activo es intergeneracional: se refiere al futuro de todos y no sólo al de las personas mayores. Todos somos parte interesada en esta tarea porque todo el mundo quiere vivir una vida larga y saludable” (Walker, 2006: 85).

3-ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES: LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL. A PROPÓSITO DEL AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.

La solidaridad intergeneracional puede verse como un reflejo de la confianza incondicional de los miembros de una o varias generaciones en especial en el seno de la familia. Los investigadores distinguen varios aspectos de esa solidaridad intergeneracional. Por ejemplo, un autor destacado en este ámbito es Vern L. Bengtson que habla de seis dimensiones conceptuales utilizados para medir la solidaridad intergeneracional (Bengtson y Schrader, 1982; Roberts, Richards, y Bengtson, 1991): *solidaridad afectiva* (los sentimientos que los miembros de la familia expresan en su relación con otros miembros); *solidaridad asociativa* (el tipo y la frecuencia de contacto entre miembros de la familia de diferentes generaciones); *solidaridad consensual* (acuerdo en las opiniones, valores y orientaciones entre generaciones); *solidaridad funcional* (dar y recibir apoyo entre generaciones); *solidaridad normativa* (expectativas hacia las obligaciones filiales y parentales y también las normas relacionadas con los valores familistas); *solidaridad estructural* (la estructura de oportunidades para la interacción entre generaciones asociada a la proximidad geográfica entre los miembros de las familias).

Autores como Kurt Lüscher (2010) destacan la *solidaridad funcional* (entrega de dinero, tiempo o espacio), la *solidaridad afectiva* (sentimiento de correspondencia y pertenencia de las personas) y la *solidaridad asociativa* (actividades compartidas), tres formas que son dependientes del contexto y pueden ser acumulativas.

Precisamente el año 2012 ha sido declarado como el *Año Internacional del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional*. Un ejemplo de proyecto en el marco de la solidaridad intergeneracional es el que pusimos en marcha desde la Universidad de Valencia: el *Proyecto Hear Me!/Escúchame*, que se ajusta al principal objetivo de este año europeo pues ayuda con la implementación de actividades basadas en el envejecimiento activo, el lifelong learning, la participación activa, la relación entre generaciones y el diálogo mutuo entre los mayores y los menores.

Se trata de un programa de mentorización, y los programas basados en la mentorización tienen un gran significado e importancia para la vida activa de las personas de mayor edad pues les ayudan a transmitir su experiencia y conocimiento; además, pueden mejorar su salud mental y física, proporcionándoles una mejora en su autoestima. Los mentores pueden ayudar a los menores a superar las dificultades con las que se encuentran al actuar como modelos de rol, a desarrollar mejor su potencial y a encontrar su propio camino.

Pero los programas basados en la mentorización no son nada nuevo; por ejemplo, desde siempre se han utilizado en el ámbito laboral en la relación maestro-aprendiz de un oficio. En la Universidad de Valencia se utiliza desde hace dos años la mentorización para apoyar a los alumnos de primer curso o los alumnos que vienen de otras universidades por parte de alumnos seniors (*Programa Mentores en la Universidad*).

Los programas intergeneracionales basados en la mentorización trabajan sobre la base *one-to-one*, esto es, una relación necesariamente individual y única, una atención centrada en la persona. En la relación de mentorización se forman parejas de personas mayores que ejercen de mentores y jóvenes que son los tutorizados. Siempre hay una selección de las personas que son aptas para ser mentores, una formación específica para la tarea a realizar, unos emparejamientos muy bien pensados con el fin de encontrar las mejores sinergias y una supervisión continuada por parte de expertos que atiende a la buena calidad de la relación en todos los momentos del proceso.

Una persona mayor en un programa intergeneracional de mentorización transmite sus experiencias funcionando como un modelo adulto extra. Para participar en un programa intergeneracional de mentorización, el mentor siempre debe ser alguien externo a la familia. También es una persona que coopera con los padres del niño/a apoyando en la motivación hacia la escuela y el aprendizaje. Buena muestra de ello son los resultados que ofrecen los programas llevado a cabo por Big Brothers/Big Sisters en USA.

El mentor ejerce diversos roles que se pueden dar simultáneamente (Pawson, 2004): por un lado, es un amigo, alguien que hace de coaching o entrenador, un modelo de adulto positivo, una persona que da información y a la vez es alguien que hace de “abogado” del menor, funcionando como un defensor; es una persona especialmente empática, formada en técnicas de escucha activa, que atiende a las necesidades del menor, sus deseos e intereses, y le ayuda a tomar sus propias decisiones.

Para concluir, diremos que las generaciones deben encontrarse y ser interdependientes es algo que ha sido dicho desde diferentes entornos. Las palabras de Adela Cortina, catedrática de Ética nos apoyan en esta conclusión final: “*Una cultura basada en la interdependencia de las generaciones en la comunidad es ya una necesidad para un Estado que pretenda desarrollar la democracia, la ciudadanía política y social y la justicia social*”.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baltes, M. M. y Carstensen, L. L. (1996) The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16, 397-422.
- Bass, S.A., Caro, F.G. y Chen, Y.P. (1993). *Achieving a productive aging society*. New York: Auburn House.

- Bengtson, V. L., y S. Schrader (1982). Parent-child relations. En D. Mangen and W. A. Peterson (eds.), *Research instruments in social gerontology*, Vol II. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Butler, R. N., y Schechter, M. (1995). Productive aging. In G. L. Maddox (Ed.), *The encyclopedia of aging* (763-764). New York: Springer.
- Ciceron, *De Senectute*. Madrid: Pfizer.
- EC (2005) Green Paper *Confronting demographic change: a new solidarity between the generations*. Bruselas, COM(2005) 94 final
- EC (2006). *El futuro demográfico de Europa: transformar un reto en una oportunidad*. Bruselas, COM(2006) 571 final
- EC (2009). *Intergenerational solidarity. Analytical report*. Flash Euro-barometer, 269.
- EC (2011). Decisión nº 940/2011/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 14 de septiembre de 2011, sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional (2012)
- Depp, C.A. y Jeste, D.V. (2006). The definition and predictors of successful aging: A comprehensive literature review. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6-20.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: a review*. New York: Norton.
- Erikson, E.H., Erikson, J.M. y Kivnick, H.Q. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton Pub.
- Fernández-Ballesteros, R. (2005), *Informe Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo*. I+D+i IMSERSO 15/05.Madrid: IMSERSO.
- Fries, J.F. (1989). *Aging well*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Pub.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., y Sherraden, M. (Eds.). (2001). *Productive aging: Concepts and challenges*. Baltimore: Johns Hopkins.
- IMSERSO (2010). *Las Personas Mayores en España*. Madrid: IMSERSO
- Katz, S. y Stroud, M.W. (1989). Functional Assessment in Geriatrics: A Review of Progress and Directions. *Journal of the American Geriatrics Society*, 37, 267-271.
- Lehr, U. (1982). Socio-psychological correlates of longevity. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 3, 102-147.
- Luscher, K., Liegle, L., Lange, A., Hoff, A., Stoffel, M., Viry, G., y Widmer, E. (2010). *Generations, intergenerational relationships, generational policy. A trilingual compendium*. Bern: Swiss Academy of Humanities and Social Sciences.
- Mena, MJ., Palacios, C. y Trianes, MV. (2005). Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 15 (4), 212-220.
- Naciones Unidas (2012), *Ageing in the Twenty-first Century. A celebration and a challenge*.

- OMS (2002). *Envejecimiento activo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pawson, R. (2004), *Mentoring relationships: An explanatory view*. ESRC UK Centre for Evidence Based Policy and Practice. Working Paper, 21.
- Roberts, R. E. L., Richards, L. N., y Bengtson, V. L. (1991). Intergenerational solidarity in families: Untangling the ties that bind. In S. K. Pfeifer y M. B. Sussman (Eds.). *Marriage and Family Review*, Vol. 16, 11-46. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Rowe, J.W., y Khan, R.L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
- Rowe, J.W., y Khan, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Schulz, R. y Heckhausen, J. (1996). A life-span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.
- Subirats, J., Alfama, E. y Obradors, A. (2009). Ciudadanía e inclusión social frente a las inseguridades contemporáneas. En *Documentos de Trabajo (Fundación Carolina)*, 32, 133-142.
- Triadó, C., Celdrán, M., Conde, JL, Montoro, J., Pinazo, S. y Villar, F. (2008). *Envejecimiento productivo: la provisión de cuidados de los abuelos a los nietos. Implicaciones para su salud y bienestar. Informe de investigación IMSERSO*. Madrid: IMSERSO
- UN (2002) *Report of the Second World Assembly on Ageing*. Madrid, 8-12 April 2002, A/CONF.197/9.
- UNECE (2002). *Regional implementation strategy for the Madrid International Plan of Action on Ageing, 2002*. UNECE Ministerial Conference on Ageing, Berlin (Germany), 11-13 September 2002, ECE/AC.23/2002/2/Rev6.
- UNECE (2007) Report of the UNECE Ministerial Conference on Ageing, “A society for all ages: challenges and opportunities”. Leon (Spain), 6-8 November 2007, ECE/AC.30/2007/2.
- Walker, A. (2006). Active ageing in employment. Its meaning and potential. *Asia-Pacific Review*, 13 (1), 78-93.
- Zaidi, A., Gasior, K. y Sidorenko, A. (2010). *Intergenerational Solidarity: Policy Challenges and Societal Responses*. Documento Recuperado de: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/asgharzaidi.pdf>