

# MAYORES, ARTÍFICES DEL CAMBIO

Estefanía González Arranz Colegiada CL-2204

Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento (COPCyL)

Actualmente hay un gran número de abuelos y abuelas que se hacen cargo de sus nietos mientras sus hijos o hijas trabajan. Por lo tanto, cuando se habla de **la conciliación de la vida laboral y familiar** hay que considerar que es difícil que esta se produzca en muchos casos si no se **cuenta con el apoyo de los mayores**.



Hoy podemos decir que son muchas las familias en las que nos encontramos a abuelos y abuelas cuidando de los menores de la casa y esta ha pasado a ser una de sus principales ocupaciones. Ayudar a la familia sin duda les produce una gran satisfacción y hace que se sientan bien. Sin embargo, desde un punto de vista psicológico, hay que velar porque esta ocupación no se desarrolle con sobrecarga porque los mayores además de cuidar de sus nietos, realizan otra serie de actividades de cuidado, de ocio y de tiempo libre: talleres de memoria, yoga, musicoterapia, etc. Esto hace que en su día a día tengan que establecer una agenda. Acuden a tantas y tan diversas actividades que se puede pasar de un **envejecimiento activo** a un *“envejecimiento hiperactivo”*. Por lo tanto, el estrés que supone realizar esa cantidad de actividades a veces es difícil de manejar. Cuando sea ese el caso y se sienta malestar, se puede consultar con un profesional de la Psicología. El mismo puede orientar y dar consejo para mejorar su calidad de vida así como para prevenir problemas de salud.

Por otro lado, la vivencia que tienen los abuelos en ocasiones es que se sienten obligados a renunciar a actividades que desearían desarrollar pero que por cuidar de sus nietos no pueden. Sin duda la sociedad, y más la familia, tiene que darles el reconocimiento que se merecen. Pues sacrifican a veces viajes del Club de los sesenta, del IMSERSO, termalismo... por quedarse ayudando a su familia.

Gracias a los mayores, y a su participación y papel en la vida familiar, nuestra sociedad ha ido cambiando. Las mujeres han conseguido dar otro pasito más en la lucha por la igualdad. Su lugar en el mundo laboral empieza a ser relevante. Se reclaman más mujeres asumiendo puestos de responsabilidad. Pero todo esto, ha sido posible gracias al cambio. Cambio que se produce por el aumento de la esperanza de vida así como por encontrarse en un estado de bienestar... pero sobretodo, se debe a la redefinición del papel que los abuelos han tenido. Pasaron de ser meros *“disfrutadores”* de sus nietos a ser **“cuidadores” y apoyo para sus hijos**.

De la numerosa cantidad de actividades a las que las personas mayores tienen acceso, los abuelos, dan prioridad al cuidado de sus nietos. Sin embargo, este cuidado debe ser ejercido con responsabilidad y coherencia. Por lo tanto, no tiene que superar sus capacidades. Puede ejercerse puntualmente o sin exceder un número determinado de horas al día. No obstante, hay que dar prioridad a la calidad frente a la cantidad. Así mismo también hay que saber contar con que se producen algunos días ciertos *“achaques”* que complican su labor. **Saber gestionar el tiempo, el esfuerzo y el malestar no es una tarea sencilla pero sin embargo, muchos de ellos lo logran.**