

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

RELACIONES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

RELACIONES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Autores

Gabriela del Valle Gómez y Laura Coll i Planas
Institut de l'Envelliment de la UAB

Institut de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB

Sant Antoni Maria Claret, 171
08041 Barcelona
www.envelliment.org
fice@uab.es

Patrocinio

Fundació Agrupació Mútua
www.fundacioagrupacio.es
fundacio@agrupaciomutua.es

1.ª edición: Barcelona, junio 2011

Diseño y composición: Addenda

Dipòsito legal: B-

Índice

1. Presentación	5
2. El envejecimiento activo como meta	9
3. Más allá de la independencia: la interdependencia	15
4. Redes, apoyo y capital social: conceptos clave	17
5. Envejecimiento, dependencia y relaciones sociales	23
6. La soledad y el aislamiento como situaciones de fragilidad social	27
7. Las personas mayores cuidan y son cuidadas por la familia	35
8. Más oportunidades para compartir entre las generaciones	47
9. Varias maneras de crear relaciones de confianza entre personas y entre generaciones	53
10. Bibliografía	57

1. Presentación

El deseo de poder vivir más años ha sido un sueño de muchas generaciones en la historia de la humanidad. ¿Cuántas veces hemos oído decir: «¡Cómo me gustaría vivir unos años más!»? Pues bien, los progresos en la medicina, el desarrollo social con más oportunidades de bienestar y la conciencia de las personas sobre la importancia de vivir saludablemente han hecho realidad este anhelo.

La longevidad de la población hace que personas de diferentes generaciones deban relacionarse durante más años. En adelante, es posible que nuestras relaciones personales se prolonguen en el tiempo, ya que nuestra vida se alargará, y ello implica que podremos relacionarnos con personas de diferentes edades también durante más tiempo.

Esta nueva realidad es fácil de comprender si se mira hacia el interior de la familia; aunque la edad en que se tienen hijos se ha incrementado, el contacto entre generaciones se prolongará en el tiempo. Así, los abuelos y las abuelas con sus hijos e hijas y con los nietos y nietas, y estos con sus padres y madres, tienen la oportunidad de tejer una red de relaciones cada vez más sólida y profunda.

Pero ¿cómo serán las relaciones intergeneracionales fuera de la familia? Este es el reto al que nos enfrentamos en este punto de convergencia de las dinámicas sociales viejas y las nuevas.

Otro elemento clave de las relaciones sociales es el soporte que estas proporcionan a la hora de satisfacer diferentes necesidades

como son la compañía, el cuidado, la ayuda económica, el intercambio de conocimientos, etc. Algunos autores han construido el concepto de «malla de seguridad» para referirse a los recursos que las relaciones de apoyo aportan a las personas. Estos recursos son muy importantes, especialmente si tenemos en cuenta que en ocasiones son recursos inaccesibles por otros métodos, ya que el Estado, las empresas o las organizaciones del tercer sector no los facilitan. Así, **la ayuda mutua entre las personas genera protección social**, y, por lo tanto, **las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar de las personas**.

En estas páginas hablaremos de las relaciones sociales y el envejecimiento saludable con el propósito de acercar al lector o la lectora a la comprensión del valor que tienen las relaciones sociales a lo largo de nuestras vidas, y cómo su ausencia o presencia puede transformarse en un riesgo o en una oportunidad para la calidad de vida. Para ello, trataremos el tema de las relaciones en un sentido amplio, ya que, a lo largo de la vida, estas presentan formas variadas, con intensidades muy diferentes y con impactos muy diversos en nuestras vidas.

Explicaremos conceptos clave como el apoyo social, las redes sociales y el capital social. Diferenciaremos entre soledad y aislamiento social. Trataremos diferentes condiciones que pueden contribuir a que las personas se hallen en situación de fragilidad social. También hablaremos de las vías que tenemos a nuestro alcance para fomentar las relaciones sociales a fin de envejecer mejor.

Aportaremos reflexiones sobre la dependencia e independencia que unos tenemos de otros, para llegar a la perspectiva de la interdependencia.

El paradigma del envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud nos servirá para visualizar la importancia de las relaciones en el envejecimiento situadas en el contexto de la participación, la seguridad y la salud.

Dedicaremos un apartado a las relaciones intergeneracionales que se dan dentro y fuera de la familia, que son tan enriquecedoras como complejas de potenciar.

Nos adentraremos en el terreno de las relaciones en el seno de la familia y profundizaremos en las relaciones de cuidado, que implican a las personas mayores como cuidadoras y como cuidadas.

En definitiva, esperamos que la lectura le resulte sugerente y le aporte tanto reflexiones como herramientas que le sirvan de ayuda en su vida cotidiana.

Tal como apunta el sociólogo francés Caradec, las personas mayores a menudo sienten que el mundo les resulta extraño. Perciben que la sociedad ha cambiado. Y se les hace difícil comprender la nueva sociedad, que, a su vez, frecuentemente no entiende a las personas mayores. Así, pueden sentir que no pertenecen a la sociedad. Este sentimiento aumenta si la persona reduce su participación en las actividades sociales y las relaciones sociales. El reto es intentar adaptarse o rendirse a ella. Creemos, pues, que vale la pena potenciar las relaciones sociales al envejecer como puerta que se abre al mundo.

2. El envejecimiento activo como meta

Como veremos a continuación, las relaciones interpersonales son un aspecto clave del envejecimiento activo.

Los cambios en la estructura demográfica son uno de los temas centrales de la transformación social. Entre las características principales de estos cambios destaca el hecho de que, por un lado, vivimos más años y, por el otro, nacen menos personas. La longevidad de la población ha sido una de las conquistas más importantes de la sociedad actual.

Los progresos en salud y las mejoras en las condiciones de vida de la población son los factores clave de esta «revolución demográfica». Así pues, los progresos en la medicina, los cambios en los hábitos de vida y las facilidades de un entorno humanamente accesible han influido positivamente en el proceso de envejecimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso que estos elementos se integraran en una nueva forma de orientar las acciones políticas ante los retos del envejecimiento progresivo de la población.

El paradigma del envejecimiento activo, definido por la Organización Mundial de la Salud en el año 2002, se creó con la finalidad de **optimizar las oportunidades en salud, participación y seguridad, para conseguir una mejora en la calidad de vida en el proceso de envejecimiento de las personas.**

Figura 1. Pilares del envejecimiento activo



Determinantes del envejecimiento activo

La idea central de este paradigma es que el envejecimiento es un proceso que se da a lo largo de la vida y que va más allá de una edad cronológica. Esta visión es rompedora en dos aspectos clave: por un lado, porque implica adoptar una nueva perspectiva del ciclo vital de las personas (nacimiento, infancia, juventud, edad adulta, vejez) y, por otro, porque propone una pedagogía del envejecimiento, en el sentido de que conciencia sobre la importancia de vivir saludablemente para mejorar las condiciones de este proceso.

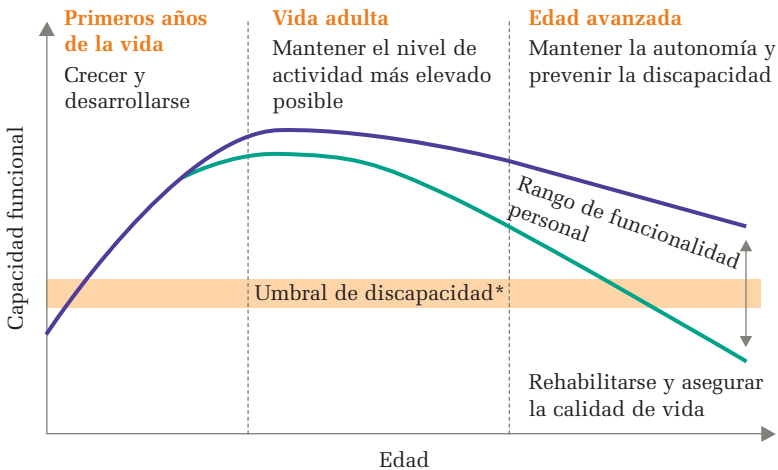
Asimismo, en esta innovadora doble vertiente por la que se entiende la vejez está involucrado un nivel de acción individual de las personas, que apela a la **responsabilidad de cada uno sobre su**

vida, y un nivel político, ya que se necesitan políticas que favorezcan el acceso a una vida con calidad, es decir, una **responsabilidad social** sobre el envejecimiento de la población.

¿Qué significa envejecer?

El aspecto central del envejecimiento activo es comprender que se trata de un proceso que comienza en el mismo momento del nacimiento; hay que superar la idea de que el envejecimiento es una etapa cronológica que se inicia a partir de los 65 años.

Figura 2. Mantenimiento de la capacidad funcional durante el ciclo vital



¡Una vida activa más allá de trabajar y hacer ejercicio físico!

La palabra *activo* contrasta con la palabra *pasivo* y, precisamente, se utiliza para superar la idea de que la vejez es una etapa de pasividad. Un estilo de vida activo implica mucho más que realizar actividad física o trabajar; también incluye participar en la sociedad, ya sea en las relaciones con otras personas, en los eventos sociales y culturales de nuestra comunidad, en la práctica religiosa o espiritual, o en los temas cívicos que nos interesen.

Envejecemos a lo largo de la vida y, en este proceso, participamos en diferentes espacios sociales (escuela, trabajo, familia, tiempo libre, asociaciones...). Este momento del ciclo no es una excepción, sino que, al contrario, **puede convertirse en una oportunidad para hacer todas aquellas «otras cosas» postergadas por el trabajo, la crianza de los hijos, el cuidado de familiares...**

Envejecer activamente implica participar a lo largo de la vida. La participación se refiere al acto de involucrarse en los espacios de decisión política (consejos, partidos políticos), en el mundo asociativo (centros diversos, asociaciones de vecinos, grupos de mujeres...). En un sentido más amplio, implica decidir sobre los temas que nos interesan en la vida diaria, por ejemplo, decidir cómo queremos vivir, cómo queremos disfrutar del tiempo de ocio y también cómo participar en las decisiones que afectan a nuestra salud. Cada decisión que tomemos, como es sabido, tendrá unas consecuencias (positivas o negativas); por tanto, mediante la participación, influimos en la realidad, cambiando el curso de nuestra vida y también nuestro entorno.

En este sentido, las oportunidades de tener una vida de calidad, con acceso a servicios básicos como la salud, la educación, el trabajo o el tiempo de ocio, entre otros, se traducen en diferentes posibles formas de hacernos mayores. Las posibilidades de disfrutar de bienestar en la vida repercuten en las condiciones físicas, sociales, económicas y culturales, y contribuyen a vivir una vejez más o menos saludable.

El concepto de envejecimiento activo propone desarrollar las acciones que nos permiten mantener la autonomía personal y la independencia a medida que nos hacemos mayores. Para conseguir este objetivo, es necesario disminuir los riesgos de padecer enfermedades, y mantener un buen estado de salud físico y mental, así como poder participar activamente en la sociedad.

3. Más allá de la independencia: la interdependencia

Relacionarnos con los demás es un acto cotidiano que realizamos durante toda la vida. Sin embargo, los tipos de relación que establecemos varían a lo largo del ciclo vital y dependen de muchos factores. Como ya sabemos, debido a las enfermedades o los accidentes, o por el propio proceso de envejecimiento, existen personas que al final de la vida se hallan en una situación de **dependencia**. También cuando nacemos estamos en una situación de total dependencia de los demás para poder sobrevivir. Esta dependencia inicial generalmente va disminuyendo a medida que la persona crece y se desarrolla, hasta llegar a una dependencia relativa. Y aunque en la edad adulta, en la mayoría de los casos, podemos alcanzar un elevado grado de **independencia**, continuamos dependiendo parcialmente de los demás para desarrollar nuestra vida.

Aquí es donde surge el concepto de «**interdependencia**», que nos habla de la dinámica de las relaciones que compartimos con los demás y de la que somos mutuamente responsables. De alguna forma, cuando somos adultos y tenemos plena autonomía funcional, también dependemos de los demás emocionalmente, éticamente, económicamente... «Lo que hago afecta a los demás, a mi entorno.» «Lo que les pasa a los demás tiene un efecto sobre mí.» Así pues, en vez de poner el acento en la independencia —«puedo hacerlo solo»—, la interdependencia pone el acento en lo que nos une a los demás: «Formo parte del grupo de personas que me rodea»; «puedo hacerlo por los demás». Incluso, podemos considerar un signo de madurez el hecho de saber que dependemos unos de otros.

4. Redes, apoyo y capital social: conceptos clave

¿Qué es el apoyo social?

El apoyo social son las transacciones interpersonales que implican ayuda, afecto y afirmación.

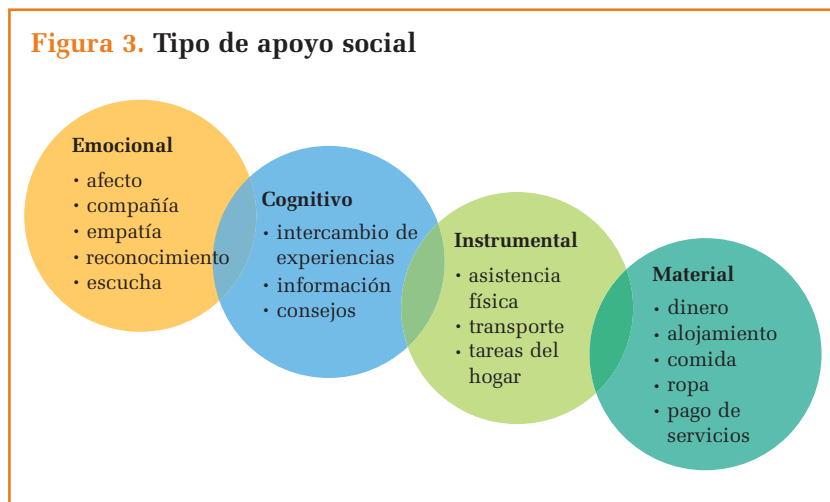
Podemos distinguir cuatro tipos de apoyo social:

- **Apoyo emocional:** se da en la interacción íntima. Consiste en transmitir afecto y confianza, escuchar, mostrar empatía y reconocimiento, hacer compañía, compartir vivencias...
- **Apoyo cognitivo:** consiste en proporcionar información, dar consejos, intercambiar opiniones...
- **Apoyo instrumental:** consiste en proporcionar asistencia física, ayudar a hacer recados o a realizar tareas domésticas cuando es necesario, ayudar en los desplazamientos...
- **Apoyo material:** consiste en prestar o dar dinero, alojamiento, comida, ropa, pagar servicios...

Hay que tener en cuenta la importancia de todos estos tipos de apoyo social, que, en la práctica, se combinan continuamente. Es decir, tener información es clave para tomar decisiones por uno mismo, pero también es importante recibir la información en un clima de escucha y comprensión, y disponer de los recursos necesarios para llevar a cabo la decisión tomada. Por ejemplo, recomendar un producto de apoyo, como podría ser un andador, debería ir acompañado de una información adecuada y de escuchar las

preocupaciones que exprese la persona. Y quien decida que desea uno necesitará tener dinero o ayudas para pagarlo.

Figura 3. Tipo de apoyo social



¿Qué es la red social?

- Es la serie de contactos personales a través de los que la persona mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información.
- Las redes sociales están formadas por interacciones sociales, pero no todas las interacciones sociales proporcionan apoyo social. De hecho, ni la extensión de los contactos, ni su estructura ni su composición son garantía de apoyos. Existen personas de la red entre las que se dan meras interacciones, y solamente entre algunas de ellas se da y se recibe apoyo social. En otras palabras: la cantidad de contactos de la red no siempre nos habla de su calidad a la hora de proporcionar apoyo.

En la vejez, son frecuentes las situaciones estresantes, como, por ejemplo, las enfermedades que conllevan problemas físicos y malestar, o situaciones de gran estrés emocional, como las pérdidas de seres queridos. Frente a estas situaciones, en condiciones óptimas, la red social atiende a la persona afectada, le da apoyo emocional y tiene una influencia en su comportamiento. Hay que tener en cuenta que, si bien los contactos sociales suelen tener un impacto positivo, también pueden tenerlo negativo y producir desde malestar emocional hasta malos tratos.

¿Qué es el capital social?

Hay muchas formas de definir y entender el capital social. Presentamos algunas de las definiciones que pueden resultar de utilidad:

- El capital social es el conjunto de los contactos sociales que dan acceso a apoyo social, emocional y práctico.
- El capital social son las redes de confianza a las que las personas pueden recurrir para obtener ayuda y apoyo social.
- El capital social es un recurso que no se puede conseguir de otra manera, por ejemplo, no puede comprarse con dinero.
- El apoyo social es el resultado del capital social.

Apoyo, redes y capital social

- Las redes sociales influyen en el apoyo práctico y emocional que tienen a disposición de las personas mayores. Frecuentemente, las redes sociales se crean por medio de organizaciones formales, como, por ejemplo, diferentes entidades, centros e iglesias, y también mediante vínculos familiares e informales, con amigos y vecinos.

- El apoyo disponible es el resultado de los vínculos de la red, de la calidad de las relaciones con los demás, de su disponibilidad en la práctica, de los valores que tienen y de la confianza que se ha depositado en ellos.
- El efecto de la red social de apoyo social varía según el género, la clase social y el lugar de residencia.
- El capital social es un recurso individual que depende de la trayectoria de cada persona, que se va desarrollando en el pasado y que varía también según las actividades que realice actualmente. Por otra parte, este capital social también depende de las actitudes de los demás, de su disposición a apoyar. Así pues, **el capital social es interdependiente** (depende de uno mismo y, a la vez, de los demás).

Es decir, las personas podemos elegir con quién asociarnos según nuestros intereses e inquietudes, las limitaciones de nuestra salud, la movilidad, las oportunidades de nuestro barrio, según el entorno físico y social... También escogemos en función de las dificultades que hallamos. Incluso, en parte, podemos decidir con quién y cómo relacionarnos. Sin embargo, no podemos elegir si nuestros amigos, vecinos y parientes nos ayudarán cuando lo necesitemos, ni cómo nos ayudarán, ya que depende de que estas personas tengan el tiempo, la capacidad y la voluntad para acompañarnos, ayudarnos, visitarnos...

- Existen diferentes tipos de redes sociales identificadas. La «red de apoyo local integrado» es la que obtiene mejores resultados en cuanto a los temas de soledad y aislamiento. Se caracteriza por trazar unas relaciones estrechas con la familia localmente, con amigos y vecinos, y generalmente está basada en la residencia de larga duración y con una vida activa en la comunidad, y en la participación en entidades y organizaciones de voluntariado en el presente o en el pasado reciente. Estas redes generan un capital social fuerte.

- La red social menos eficaz para luchar contra la soledad y el aislamiento es la del tipo «red de apoyo privado restringido», que se centra en el hogar, en particular, en la de una pareja casada, y se caracteriza por un nivel de contacto externo bajo, incluso con los parientes (que pueden faltar).
- Pero las redes son de tiempo limitado por la duración de la vida de sus miembros, y las personas de edad avanzada suelen basar sus relaciones en la familia y normalmente no tienen contacto con generaciones más jóvenes fuera del ámbito familiar. Las relaciones con personas de su generación son vulnerables a la pérdida. Así pues, tener contactos con los más jóvenes es garantizar la continuidad de la práctica de apoyo emocional, y es un reto, especialmente para las personas sin hijos.
- Ante la necesidad de establecer nuevos vínculos con los no parientes para sustituir a los familiares y amigos ausentes, y de fortalecer las redes débiles --en particular, para las viudas y las personas sin hijos--, se plantea la pregunta sobre cómo se hacen nuevas amistades entre las personas mayores.

El reto de relacionarse: aumentar el número de contactos no garantiza apoyo social a la persona, aunque puede comportarle otros beneficios.

El apartado que trata de las relaciones intergeneracionales retoma esta reflexión.

5. Envejecimiento, dependencia y relaciones sociales

Hay personas que al envejecer desarrollan enfermedades que son frecuentes en la edad avanzada o que sufren lo que llamamos «síndromes geriátricos», como son, entre otros, las caídas, la incontinencia urinaria y el dolor crónico.

Las enfermedades y los síndromes geriátricos tienen consecuencias en la vida de las personas y también en el modo de relacionarse. Enfermedades como la depresión y la demencia afectan especialmente a la esfera de las relaciones sociales. En el caso de la depresión, uno de sus síntomas es la apatía, que implica, entre otras cosas, la falta de ganas de llevar a cabo actividades y de interactuar con los demás. En el caso de la demencia, especialmente la pérdida de memoria y los trastornos del comportamiento como la agitación afectan progresivamente el día a día y la necesidad que tenemos de los demás. En estadios avanzados, podemos dejar de reconocer a las personas de nuestro entorno e, incluso, quiénes somos.

La incontinencia urinaria, que sigue siendo un gran tabú para muchas personas, a menudo limita las ganas de salir de casa por temor a sentirse incómodo, por ejemplo, por no disponer de aseos cuando se necesiten. Las caídas, además de poder causar lesiones y fracturas, muy a menudo tienen como consecuencia que la persona desarrolle el miedo a caer. Este miedo hace que muchas personas, al menos durante una temporada, dejen de salir de casa solas, ya que pierden la confianza en sí mismas y se sienten incapaces de hacerlo sin caerse.

En términos generales, las enfermedades, síndromes geriátricos y otras condiciones que conllevan discapacidad o dependencia tienen consecuencias en la red social puesto que la persona experimenta los siguientes cambios:

- **Cambio en el rol social.** Por ejemplo: la persona mayor que regularmente acude a un centro para dinamizar actividades puede tener dificultades para volver a esas tareas tras una fractura de fémur.
- **Cambio en el rol familiar.** Por ejemplo: la persona mayor que invita a sus hijos a comer los domingos dejará de hacerlo si va desarrollando limitaciones en la vida cotidiana que le dificulten cocinar.
- **Cambio (disminución) en la habilidad de proporcionar apoyo.** Por ejemplo: la persona mayor que cuida de sus nietos no podrá realizar tareas como ir a buscarlos a la escuela si sufre un ictus con secuelas en la movilidad.
- **Cambio (aumento) en las necesidades de apoyo social.** Este cambio aumenta la demanda de apoyo a la red social. Es decir, cuando una persona necesita ayuda, las personas de su entorno (familiares cercanos, amigos y vecinos) se movilizan para proporcionársela. Si la red social es débil o inexistente, el sistema social y sanitario deberá responder para cubrir estas necesidades. Hay que recordar, también, que el voluntariado lleva a cabo grandes tareas de apoyo en estos casos.

Todos estos cambios comportan la necesidad de adaptarse y se pueden vivir de diferentes maneras. Pueden afectar seriamente a la autoestima y causar mucho malestar, o pueden ser afrontados con actitudes flexibles que permitan resituarse y darle un sentido a la nueva situación. Una buena relación con uno mismo y con

los demás ayuda a vivir más positivamente los cambios. Acabamos de ver que, en el caso de discapacidad, dependencia o enfermedades crónicas, disminuye la capacidad de ayudar a los demás y cambian las relaciones de apoyo. Ahora bien, **incluso en situación de dependencia, las personas buscan el equilibrio entre dar y recibir en las relaciones** y se sienten incómodas con el desequilibrio. Esto explica el hecho de que las personas mayores cuidadas a menudo quieran agradecer el apoyo a la persona que se lo presta haciéndole regalos y ayudándola en la medida que les es posible. Es importante, pues, facilitar esta reciprocidad entre el dar y el recibir, y encontrar oportunidades para que la persona mayor que es ayudada se sienta útil para los demás.

6. La soledad y el aislamiento como situaciones de fragilidad social

Envejecemos en sociedad: en compañía de la pareja, de los hijos y de las hijas, de los nietos y de las nietas, y de los demás integrantes de nuestra familia, y también con los amigos y las amigas, los vecinos y las vecinas, con los compañeros y las compañeras de trabajo, y con cada persona con la que nos relacionamos frecuentemente en la vida cotidiana.

La falta de vínculos sociales, la ausencia de contactos interpersonales que posibiliten un grado de comunicación e intercambio personal, y las relaciones sociales insatisfactorias pueden conllevar riesgos para la integración social de las personas mayores, por ejemplo, en la viudedad, en la pérdida de personas coetáneas, y, en términos generales, puede suponer la falta de una persona de confianza con la que compartir momentos y pensamientos. Estos riesgos implican una cierta vulnerabilidad a situaciones de inseguridad psíquica y física, así como sensaciones de malestar emocional que se convierten en una pérdida de bienestar general.

La soledad es un sentimiento existencial que nos acompaña a lo largo de la vida y que todo el mundo ha experimentado en algún momento. A veces se manifiesta como un estado indeseable, pero también puede ser una experiencia vivida como elección, con plenitud y complacencia.

Aquí se presenta una primera gran diferencia: distinguir entre estar solo/a y sentirse solo/a.

La soledad

- Es diferente estar solo que sentirse solo
- Uno puede sentirse solo en compañía
- Saber estar solo es sentirse acompañado estando solo
- El aislamiento social es diferente de la soledad

- El aislamiento social es lo contrario de la integración social
- La **integración social** se da cuando una persona es miembro de un grupo, se incluye o pertenece a una comunidad de personas
- El **aislamiento social** se da cuando una persona tiene un bajo número de contactos con otras personas
- La **soledad emocional** es lo contrario del apoyo emocional adecuado
- La experiencia de soledad es una sensación de malestar. Se da cuando los deseos de contactos sociales y de apoyo de la persona no se corresponden con su red social y el apoyo que de ella recibe

El aislamiento social hace referencia a la carencia de redes sociales. La marginación y el desarraigo son cuestiones que pueden asociarse al hecho de estar solo. Las formas en que se manifiesta responderían a un estado objetivo, que puede ser comprobado.

Pero la auténtica soledad está asociada a **sentirse solo/a** y a los sentimientos de nostalgia, tristeza y añoranza que nos puede generar. La falta de estima recíproca, la ruptura de vínculos y la falta del apoyo social deseado son algunas de las causas de sentirse solo/a.

Incluso, a veces, podemos estar acompañados, pero no es el tipo de relación que deseamos, y echamos de menos compartir de otra forma el tiempo, o las cosas que compartimos no nos complacen. Vemos, pues, que este estado psicológico es independiente de la realidad de estar acompañado físicamente. Por lo tanto, podría caracterizarse la soledad como un estado subjetivo.

En la vejez nos enfrentamos a situaciones vitales de cambios profundos que pueden ser vividos con sentimientos de soledad e, incluso, pueden generar una situación de aislamiento social.



¿Cómo definen la soledad las personas mayores?

En particular, destacaremos un estudio que trató qué es lo que entienden las personas por estar solo/a y sentirse solo/a. Los puntos siguientes son las descripciones que hicieron las personas mayores que participaron en dicho estudio (Rubio y Alexandre, 2001).

1. Un sentimiento de vacío y tristeza.
2. La pérdida de las personas queridas, es decir, una pérdida objetiva de los contactos sociales y/o familiares relevantes.
3. El hecho de no tener a nadie como soporte, haciendo referencia a la falta de contactos sociales y/o familiares.
4. La ausencia de familia o tenerla lejos.
5. El sentimiento de no sentirse útil para los demás.

Así pues, **la pérdida, la ausencia de las personas de confianza y el hecho de no sentirse útil ayudando a otros son algunas de las principales causas del sentimiento de soledad.** Este y otros estudios son concluyentes en el hecho de que **las personas mayores valoran muy positivamente las relaciones con otras personas para compartir la vida.**



Crear nuevos vínculos sociales y fortalecer las relaciones de siempre son estrategias de toda la vida que en la vejez son más difíciles de mantener, pero que pueden llegar a ser de vital importancia.

¡Cultivar relaciones de confianza es un reto más que debemos superar juntos!

Las relaciones interpersonales impulsan la participación social de las personas mayores y, por tanto, son un aspecto clave para el envejecimiento activo. Además, previenen riesgos de dependencia y ayudan a mantener la independencia, a la vez que fomentan la autonomía personal.

Varios estudios interdisciplinarios coinciden en la identificación de algunos aspectos que pueden incidir sobre la soledad y el aislamiento social. Identificarlos y actuar sobre ellos es muy importante para reducir la vulnerabilidad de las personas mayores. Destacamos, entre otros, los siguientes aspectos:

- Limitaciones funcionales, discapacidad o dependencia por enfermedades físicas y/o mentales asociadas a una falta de ayuda y de compañía, o a una falta de productos de apoyo (por ejemplo: andadores, teléfonos u ordenadores adaptados), etc.
- Falta de condiciones adecuadas del entorno ambiental y físico. Por ejemplo: temperaturas extremas, desniveles orográficos pronunciados, etc.; accesibilidad reducida de los espacios: falta de escaleras mecánicas, de ascensores, de rampas, escasez de barandillas y bancos en el espacio público, falta de iluminación, etc.
- Cambio en las redes sociales: pérdidas de seres queridos (viudez, muerte de amigos y personas de su edad); cambios de

residencia de la propia persona mayor o de familiares, amigos y vecinos; ruptura de vínculos por separaciones, por peleas o por desencuentros con personas queridas; jubilación, prejubilación o pérdida del trabajo (lo que implica una pérdida de las relaciones laborales, el cambio de los espacios que frecuenta la persona y los usos que hace del tiempo).

- Aspectos comportamentales: estilos de vida poco sociables, dificultad de adaptación a los cambios, depresión, añoranza, etc.
- Composición del hogar: vivir solo/a.
- Competencias formativas: la dificultad de relacionarse por desconocimiento de un idioma vinculante o por falta de dominio de algún conocimiento específico: por ejemplo, por desconocer el funcionamiento de herramientas de comunicación tecnológicas como el correo electrónico.
- Nivel de ingresos: los ingresos económicos insuficientes pueden ser un impedimento para participar en actividades.

Ventajas de relacionarse

- Facilita el intercambio de experiencias
- Motiva a conocer otras realidades, culturas, formas de vivir y convivir
- Impulsa a decidir sobre la definición de nuestros horizontes vitales
- Fortalece las raíces en los lugares donde vivimos
- Contribuye al desarrollo personal
- Libera de angustias y miedos
- Estimula la integración comunitaria
- Anima a realizar nuevas actividades

¿Cómo podemos participar?

- Teniendo claras nuestras inquietudes, y las facilidades y oportunidades del entorno.
- Conociendo la oferta de actividades de nuestra comunidad (barrio, distrito, pueblo, ciudad) y conociendo personas que ya participan en ellas.
- Eligiendo las actividades que nos interesan por afinidad y por posibilidad de llevarlas a cabo.
- Buscando ayuda si la necesitamos para desplazarnos o para animarnos.
- Prestando ayuda a otras personas que la necesiten.
- Trabajando como voluntarios.
- Asociándonos a entidades.
- Trabajando de forma remunerada en algún trabajo que nos guste especialmente.

Envejecer activamente requiere dedicar atención a las relaciones sociales, a la participación, a los hábitos de salud, al estilo de vida, al estímulo cognitivo y al bienestar emocional mediante el afrontamiento positivo de los nuevos cambios.

7. Las personas mayores cuidan y son cuidadas por la familia

Las relaciones familiares constituyen uno de los tipos de relaciones sociales más comunes entre las personas mayores. Las personas de diferentes generaciones que integran la familia establecen vínculos a partir de los cuales se intercambian experiencias vitales, actividades, conocimientos, recursos. Juntas atraviesan situaciones críticas y situaciones felices, son relaciones que forman parte de nuestras biografías personales y que también se inscriben en una historia social compartida.

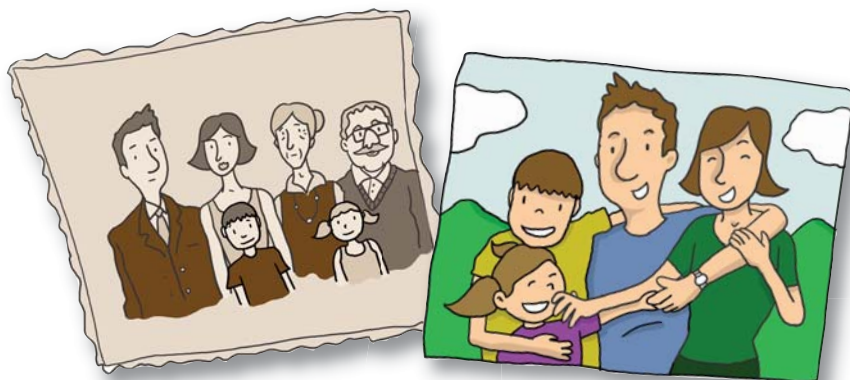
¿Qué es la familia?

Dos o más personas unidas por un vínculo íntimo que proporcionan:

- Estimación, preocupación por el otro y sentimiento de responsabilidad. Pero también puede ser un espacio de tensiones, de chantajes e, incluso, de violencia
- Ayuda mutua y protección
- Bienestar material y seguridad
- Socialización y educación en valores (lo bueno, lo justo, los derechos y deberes que tenemos hacia los demás)
- Cooperación (compartir)

La presencia o la ausencia de estos aspectos incide sobre el bienestar o el malestar que puede generarse en el seno de la familia

La familia ha cambiado su forma de constituirse: los papeles, los vínculos, las funciones, la cantidad de personas, el espacio sociohistórico y el tiempo de la relación. La familia, tradicionalmente, se ha entendido como la unión física, jurídica y religiosa de un hombre y una mujer por estima y con la finalidad de procrear (función reproductiva), y en la que el hombre trabaja y la mujer se queda en casa para dedicarse, circunstancialmente, al cuidado de sus hijos y de sus padres. Actualmente, este modelo se ha transformado profundamente.

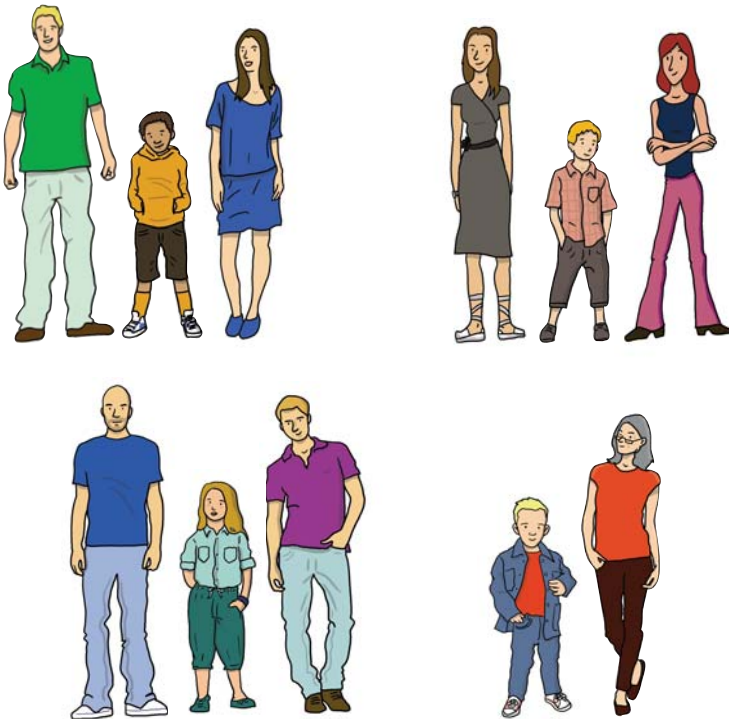


Si bien la familia ha cambiado, no ha desaparecido como organización social; al contrario: su papel se ha fortalecido, fundamentalmente en cuanto al cuidado de las personas. Cuidar ha sido considerado un aspecto tan natural en las funciones de la familia que ha llegado a ser invisible. Sin embargo, **el cuidado es un trabajo específico y material que facilita el acceso al apoyo emocional, material, físico y económico necesarios para sentirnos personas dignas y sanas.**

El cuidado es un recurso que une al grupo familiar, se trata de una relación de apoyo clave para el bienestar de cada uno de nosotros.

El trabajo de cuidado ha sido invisible porque se ha considerado un acto natural de las mujeres, por el hecho de ser madres, hermanas, abuelas...

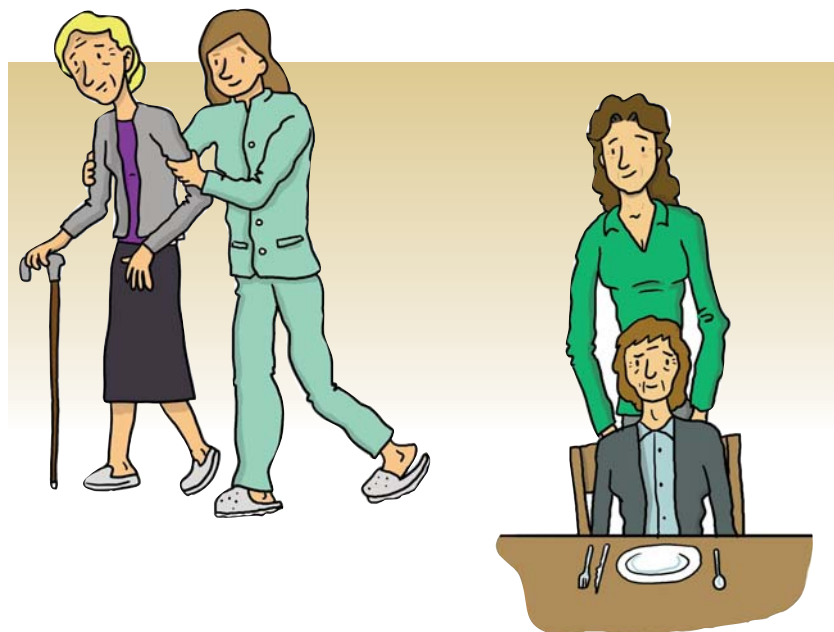
El cuidado es un trabajo que se desarrolla cotidianamente y debe permitir que las personas vivan dignamente. Recibirlo es un derecho de todos.



Varios modelos de familia actual.

Una de las consecuencias de que nazcan menos niños es que el número de los integrantes de las familias se reduce, aunque, por otro lado, viven más años. Estas circunstancias permiten un nuevo modo de solidaridad familiar, basado en el hecho de que las relaciones se fortalecen, porque «somos pocos y nos necesitamos mucho», y en una comunicación que se hace más horizontal para la confianza entre las personas de diferentes generaciones.

Además, la idea de familia se ha ampliado al incluir a otras personas que no están necesariamente relacionadas por un vínculo de consanguinidad. Las amigas y los amigos, y los compañeros de una comunidad de personas también pueden ser considerados familiares.



El aspecto clave es que la relación mantenga una cierta regularidad en el tiempo, que cuente con unos espacios de encuentro que faciliten la comunicación y la reciprocidad en la ayuda que se proporcionan las personas que integran el grupo.

Nuevas miradas sobre el cuidado

- **Cuidar es trabajar**

Es una actividad, un acto consciente e inconsciente para ayudar a otros en las actividades de la vida diaria, como vestirse, bañarse, movilizarse o cocinar. Este trabajo se puede medir en tiempo y representa un equivalente en dinero. La contratación de personas cuidadoras cuando la familia no puede encargarse de ello cristaliza estos aspectos.

- **Cuidar es amar**

Es una disposición personal hacia los demás; significa una actitud de preocupación por el bienestar de la persona que cuidamos, y nos involucra personalmente en la relación porque está llena de emociones. Esta característica puede ser vivida por las personas cuidadoras, incluso, como una justificación existencial y no se puede medir porque es un aspecto emocional y, por tanto, inmaterial.

Debido a los cambios que vivimos en nuestros entornos, tanto urbanos como rurales, necesitamos recursos de apoyo múltiples para afrontar la vulnerabilidad que conlleva el proceso de envejecimiento. El cuidado se debe hacer desde casa, pero también tienen que preverlo las políticas sociales: salud, educación, recursos socioculturales... En definitiva, **el cuidado debería entenderse como una actividad cooperativa de ciudadanos y recursos que actúan en red.**

En este sentido, cabe destacar el papel de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, que establece prestaciones para las personas en situación de dependencia y para sus cuidadores y cuidadoras.

Riesgos de las nuevas realidades familiares respecto a las personas mayores

- **Sobrecarga emocional por la dificultad de conciliar trabajo y familia:** el cuidado familiar es un trabajo que requiere muchas horas de dedicación y que puede convertirse en incompatible con la necesidad de trabajar fuera del hogar; incluso, puede convertirse en una doble jornada laboral y en una sobrecarga para los familiares. Para favorecer la compatibilidad de estas dos tareas se requieren recursos de apoyo, como centros de día, personas cuidadoras contratadas, servicios de respiro, etc.
- **La tendencia a que las personas mayores vivan solas:** puede ser una consecuencia de la descendencia escasa y de que las familias dejen de protagonizar su cuidado.
- **Debilidad de vínculos familiares:** el estrés, las múltiples obligaciones y los problemas de la vida cotidiana pueden devenir en una falta de comunicación y de espacios de encuentro entre los familiares de distintas generaciones.
- **Debilidad en la solidaridad familiar:** la sobrecarga de responsabilidad de los familiares, las diferencias, los prejuicios y los estereotipos entre generaciones pueden implicar conflictos familiares que mermen las oportunidades de apoyo mutuo.
- **Dificultades económicas:** asumir el cuidado de las personas mayores puede implicar un gasto importante para las familias.

Hoy por ti, mañana por mí: la participación de las personas mayores en el trabajo de cuidado

Aunque las familias se hayan transformado, siguen cuidando. El cuidado es un trabajo que implica una relación entre personas de una misma generación y con otras de diferentes edades (intergeneracional). Es decir, **las generaciones jóvenes cuidan de los mayores, y las personas mayores cuidan de los más jóvenes y también de los más mayores.**

Por un lado, **las personas mayores se cuidan mutuamente.** El cuidado mutuo de los integrantes de la pareja es una situación usual en la generación mayor.



Por otro lado, existe un **pacto de cuidado intergeneracional**. En el caso de la familia, se trata de las funciones tradicionales del cuidado por parte de madre y padre hacia los hijos y las hijas, y viceversa, remarcando la situación especial de personas mayores que cuidan de hijos con dependencias graves. Además, la falta de políticas de conciliación familiar tiene como consecuencia que los abuelos y las abuelas deban cuidar de los nietos y de las nietas mientras los padres trabajan. En relación con el cuidado fuera del espacio familiar, las personas mayores a menudo participan como voluntarias en diversas organizaciones o a título individual dando apoyo a personas frágiles de diferentes edades.

Las personas mayores prefieren seguir viviendo en el hogar el mayor tiempo posible y para ello recurren a diferentes recursos de apoyo. En este sentido, el cuidado familiar sigue siendo prioritario



y lo protagoniza fundamentalmente la pareja, o las hijas o los hijos de esta. Si el cuidado no se puede resolver en el ámbito familiar, la tendencia es contratar a personas cuidadoras externas. En caso de que estas alternativas no sean viables, las personas mayores acceden a vivir en el hogar de las hijas o de los hijos. El ingreso en una residencia, definitivamente, es la última de las opciones que se considera, tanto por parte de las personas mayores como de sus familias.

«Cuidamos para ayudar a que los niños crezcan, y cuidamos para que los mayores lleguen a la muerte con dignidad». (Hija cuidadora, 50 años, Manlleu)¹

«De momento estoy yo; me prefiere a mí y no a otra persona; hace 46 años que estamos casados». (Marido cuidador, 72 años, Castellar del Vallès)

Los cambios que se va produciendo en el interior de la familia han implicado una reflexión sobre el modelo de cuidado. Uno de los elementos centrales que impacta sobre el cuidado familiar es la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo. Actualmente, las mujeres llevan un estilo de vida diferente, en el que predominan los proyectos individuales más centrados en los objetivos laborales y profesionales. La dedicación al trabajo de cuidado ocupa un lugar importante, pero se procura distribuirlo con recursos y servicios no familiares, de oferta pública o privada. Por ejemplo, el cuidado de

1. Las citas de personas mayores se han extraído de estudios realizados por el Instituto del Envejecimiento de la UAB durante los años 2009-2011.

los bebés se hace en espacios especializados, como son las guarderías, y también se busca apoyo para el cuidado de familiares con dependencias, etc.

Estos nuevos escenarios familiares también han incidido en la demanda de cuidado familiar por parte de algunas personas mayores. Cada vez son más los padres y las madres mayores que dejan de solicitar esta dedicación por parte de sus hijos y sus hijas, y optan por un estilo de cuidado que no comporte lo que se considera una abnegación y renuncia a proyectos personales de sus hijos e hijas. Sin embargo, esto sólo es posible **si los recursos de cuidado profesional son accesibles, es decir, si las personas mayores tienen medios económicos y si en su entorno existen servicios suficientes y adecuados para sustituir el cuidado familiar.**

«Mis hijas cerca, sí, pero que hagan su vida; no quisiera que hicieran como yo, mejor que hagan sus propias vidas». (Mujer cuidadora, 65 años, L'Hospitalet de Llobregat)

En caso de que el cuidado de las personas mayores sea asumido por una persona de la familia, a menudo lo es por parte de las hijas. Las estadísticas indican que estas cuidadoras tienen una media de edad de 55 años. Conviene remarcar que la edad es una característica importante, ya que es un indicador de que podrían ser vulnerables a los riesgos del envejecimiento. Además, es una generación que puede sufrir una sobrecarga de trabajo, pues muchas de ellas cuidan de los hijos y/o hijas, y a la vez de sus padres y madres. Otra de las características es que este colectivo de cuidadoras, en gran parte, no recibe remuneración económica, aspecto que refuerza la falta de reconocimiento social de su trabajo.

Una especificidad que cabe destacar del mundo del cuidado familiar es que cuando se contrata a personas cuidadoras informales o no profesionales, la familia sigue realizando el seguimiento y la supervisión del cuidado; concretamente, suelen ser las hijas de las personas mayores las que llevan a cabo estas funciones.

Cuidar nos hace sentir bien como personas; con ayuda, podemos hacerlo mejor

- El autocuidado, es decir, tener cuidado de uno mismo, es el punto de partida para poder cuidar bien a los demás.
- Reconocer los límites propios, buscar, pedir y aceptar apoyo.
- Recordar que la ayuda de los vecinos y las vecinas, del grupo de amigos y de las personas con las que compartimos el día a día puede ser muy importante.
- Asistir a un curso de formación de cuidadores y participar en grupos de ayuda mutua.
- Promover la socialización del cuidado, gestionando redes de cuidado, solicitando ayudas a la Administración o a las asociaciones, y visibilizando el trabajo de vivir cuidando a otras personas.

8. Más oportunidades para compartir entre las generaciones

El acto de compartir es consustancial a las personas. Dar y recibir entre las personas de diferentes edades parece un aspecto evidente y natural de las relaciones sociales. La interacción entre personas de diferentes generaciones es un aspecto intrínseco de las relaciones sociales. Es uno de esos temas que parecen de sentido común y sobre los cuales no reflexionamos con frecuencia. Posiblemente, si nos paramos a pensar en ello, nos daremos cuenta de que las relaciones entre generaciones tienen una complejidad propia y que algunas características de la sociedad actual no las facilitan especialmente.



La intergeneracionalidad enriquece la vivencia desde el comienzo hasta el final de la vida. El envejecimiento de la población es una oportunidad para que las personas de diferentes generaciones se relacionen durante más tiempo.

Las relaciones intergeneracionales fuera de la familia: ¿cómo son?

La participación en los diferentes ámbitos sociales durante la juventud y la edad adulta (educación, trabajo y ocio, y consumo), en cierto modo, delimita los itinerarios personales. Dedicar tiempo a crear y estabilizar unos tipos de relaciones laborales y formativas con coetáneos, entre otros, contribuye a que se tracen caminos en los que los encuentros y las relaciones entre generaciones, y especialmente entre los jóvenes y las personas mayores, se vuelvan más esporádicos y difíciles de consolidar.

Si pensamos en los espacios físicos en los que estas relaciones se materializan, se configuran mapas mentales con escuelas, oficinas, universidades, lugares de ocio dirigidos a un público joven, centros de personas mayores, etc. En definitiva, ámbitos en los que las personas están separadas por edades. El espacio público representa por excelencia un lugar de reunión en el que las edades no deberían ser una causa de segmentación de uso. Sin embargo, indirectamente se puede producir una segmentación también en el uso del espacio público, por diversas razones, por ejemplo, para la iluminación insuficiente o por la falta de condiciones de accesibilidad.

En las ciudades, las relaciones intergeneracionales son especialmente complicadas de concretar de manera natural. A los temas

que se señalan en los párrafos anteriores, se añaden otros como los cambios en el tejido de la población de los barrios, que en las últimas décadas vienen experimentando una intensa movilidad de los vecinos a otras áreas urbanas, o por la llegada de personas de otros países, lo que, por un lado, diversifica la cultura local, y, por otro, conlleva la necesidad de un conocimiento mutuo para crear relaciones de confianza. Hay que añadir, también, la falta de espacios diseñados para que las personas puedan relacionarse y procurar una continuidad en el contacto, o las dificultades de la gestión del tiempo para realizar actividades que permitan superar el contacto casual con personas de diversas edades del ámbito no familiar.

En los pueblos más pequeños, más rurales, también hay difi-





cultades para que las generaciones se relacionen: los jóvenes se van a vivir a las ciudades en busca de oportunidades formativas y laborales; las distancias geográficas se convierten en obstáculos para la integración social, así como las creencias sobre la existencia de diferencias culturales muy fuertes entre los jóvenes y los mayores.

Los estereotipos y los prejuicios están presentes en todos y en todas. A menudo influyen en nuestras opiniones y constituyen un obstáculo generalizado entre las personas para generar vínculos intergeneracionales. Es decir, las falsas creencias, como, por ejemplo, que todos los jóvenes son unos incívicos y que todas las personas mayores son aburridas, dificultan y disminuyen las oportunidades de relación.

Por otro lado, si echamos una mirada retrospectiva a nuestras propias vidas, encontraremos que hay muchos puntos de **conexión entre las generaciones ante las crisis personales, los sentimientos** que emergen (miedos, angustias) y las formas de **afrentamiento** (unión, compañía, intercambio de recursos...). Por ejemplo, **para las personas mayores, el duelo** por la pérdida de la pareja puede convertirse en una **crisis existencial** que les hace replantearse la vida. Las personas **jóvenes también se enfrentan a las crisis** derivadas de pérdidas por la **muerte física** (familiares, amigos) o **simbólica** (ruptura amorosa, separación de familiares y amigos por la

migración) de personas. Tanto unas como otras viven crisis existenciales y, a la vez, deberán sobreponerse al malestar emocional. La comunicación, la horizontalidad en la relación (de igual a igual) y la confianza son recursos para que las personas compartan y se ayuden en estas situaciones. Por ello, **las relaciones intergeneracionales son la base de la solidaridad entre las personas.**

La relación afectiva y de confianza que se genera entre las personas facilita la cooperación y reciprocidad entre ellas para ayudar a construir vidas basadas en el bienestar.

Beneficios de las relaciones intergeneracionales (MacCallum *et al.*, 2006)

Para las personas mayores:

- Aumentan la vitalidad e influyen positivamente en los cambios de humor.
- Mejoran las condiciones individuales para afrontar el malestar físico y mental.
- Fortalecen la autoestima.
- Generan nuevas oportunidades para aprender y desarrollar nuevas habilidades (por ejemplo, el uso de nuevas tecnologías para comunicarse con otras personas).
- Ofrecen una salida del aislamiento y los sentimientos a él asociados.
- Renuevan la valoración de las propias experiencias de la vida pasada.
- Promueven la reintegración en la familia y en la vida comunitaria.
- Facilitan la amistad con personas más jóvenes y pasárselo bien en actividades físicas y culturales.

- Proporcionan ayuda para las actividades de la vida diaria, por ejemplo, desplazamientos, cargar la compra, realizar trámites...
- Transmiten tradiciones, cultura y lenguaje, y comparten experiencias con personas que aprecian sus aportaciones.
- Fomentan el respeto y el reconocimiento de su contribución a la comunidad.

Para los niños y los jóvenes:

- Fortalecen el sentimiento de responsabilidad social.
- Promueven el reconocimiento de las personas mayores, de su heterogeneidad.
- Ayudan a aprender sobre los orígenes y las historias de vida de los demás.
- Hacen una aportación a la construcción de la propia historia de vida.
- Cooperan en la construcción de la propia carrera laboral.
- Aumentan el sentido de pertenencia y refuerzan las raíces en los territorios.

9. Varias maneras de crear relaciones de confianza entre personas y entre generaciones

La dificultad para que las personas de diferentes edades se relacionen se compensa con la intervención de profesionales del trabajo social, de la dinamización sociocultural o educadores sociales, entre otros.

La función de los profesionales consiste en crear y/o proporcionar apoyo a proyectos cuya finalidad sea favorecer las condiciones para que las personas de diferentes generaciones puedan encontrarse, conocerse y compartir recursos, como el tiempo, la experiencia, la ayuda mutua, la compañía...

Definición de proyectos intergeneracionales

«Los proyectos intergeneracionales son medios, estrategias, oportunidades y formas de creación de espacios de encuentro, de sensibilización, de promoción del apoyo social y del intercambio recíproco, intencionado, comprometido y voluntario de recursos, aprendizajes, ideas y valores encaminados a producir, entre las diferentes generaciones, lazos afectivos, cambios y beneficios individuales, familiares y comunitarios, entre otros, que permitan la construcción de sociedades más justas, integradas y solidarias.»
(Varios autores, 2008)

Existen numerosas y muy positivas experiencias de estos proyectos:

- **Proyectos comunitarios en los que se involucran los vecinos y las vecinas** que habitan los barrios y los pueblos: los huertos urbanos como espacio de relación entre jóvenes y mayores donde se transmiten conocimientos sobre agricultura y se comparten valores como el cooperativismo o la sostenibilidad ambiental, y estilos de vida respetuosos con el medio ambiente y con la salud; las muestras de fotografías antiguas de los barrios y sus familias y asociaciones fundacionales; obras de teatro social que expliquen temas de interés para las diferentes generaciones y que sean protagonizadas por personas de la comunidad; el banco del tiempo...



- **El intercambio de conocimientos entre generaciones:** juegos didácticos creados en los talleres de los más pequeños y los mayores basados en datos culturales que identifican a las generaciones, como, por ejemplo, nombres de comidas, canciones, personajes de leyendas; narraciones de experiencias de vida de mayores y de niños escolarizados (narradores); enseñanza de herramientas informáticas por parte de los más jóvenes a los mayores, y de oficios y artes populares por parte de los mayores

hacia los jóvenes; personas mayores que enseñan competencias específicas (idiomas, informática, oficios) a personas que están en la prisión.

- **El apoyo emocional a personas con dependencia:** la compañía de niños y jóvenes a personas mayores que viven en residencias; el voluntariado de personas mayores para dar apoyo a enfermos terminales, o la ayuda a la familia de niños ingresados...



- **Proyectos para fomentar las relaciones interculturales:** el apoyo emocional de personas mayores a niños y niñas extranjeros con poco arraigo en los territorios y con redes afectivas reducidas; participación de personas mayores en la organización de fiestas populares con personas recién llegadas; talleres de cocina autóctona y de otros lugares del mundo...

Las relaciones intergeneracionales son una ocasión para conocer otras culturas, otras formas de actuar y de pensar, otros deseos, inseguridades, temores e incertidumbres, así como otras maneras de convivir con estos sentimientos e, incluso, ¡de convertirlos en experiencias positivas!

¡Participar en proyectos, como, por ejemplo, los huertos urbanos, el teatro social, el uso de nuevas tecnologías para la comunicación..., es una alternativa para conocer gente y generar amistades y relaciones que renueven nuestra vida!

10. Bibliografía

- CARADEC, Vincent. *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*. Colección Sociologie. París: Nathan, 2001, 128 p.
- GUZMÁN, J.M. *Redes de apoyo social de las personas mayores*. Marco Conceptual. Chile, 2003.
http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9_JMGSHNVMO.pdf
- Instituto Nacional de Estadística. *Encuesta de condiciones de vida de las personas mayores*, 2006.
- MACCALLUM, J. *et al.* (2006): *Community Building Through Intergenerational Exchange Programme*. Australia: National Youth Affairs Research Scheme.
- Organización Mundial de la Salud. «**Envejecimiento Activo: un marco político**». *Rev Esp Geriatr Gerontol*. Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. Departamento de Prevención de las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud. Envejecimiento y Ciclo Vital, 2002; 37(S2):74-105.
- PIRKKO, E. Routasalo. «**Social Contacts and their Relationship to Loneliness among Aged People. A Population-Based Study**». *Gerontology*, 2006; 52:181-187.
- RUBIO, Ramona y ALEIXANDRE, Manuel. «**Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo**». *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 2001; 11(1): 23-28.

SÁNCHEZ, Mariano (dir.). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Colección Estudios Sociales, núm. 23. Fundación «La Caixa», 2007.

http://obrasocial.lacaixa.es/StaticFiles/StaticFiles/a84f7102892ef010VgnVCM1000000e8cf10aRCRD/es/es23_esp.pdf

Fundació Agrupació Mútua, con la colaboración del **Institut de l'Envel·liment** de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborado este libro que se dirige a las personas mayores, con la finalidad de difundir información general sobre las relaciones sociales y el envejecimiento saludable.

