



Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje

Carme Triadó Tur

Profesora Emérita - Universidad de Barcelona

RESUMEN

Se describen las distintas maneras de entender el envejecimiento positivo ya sea activo, satisfactorio y productivo. Se describen las aportaciones que enfatizan criterios de salud y funcionamiento de las actividades de la vida cotidiana. Se remarca la importancia de aquellas teorías que tienen en cuenta criterios de tipo psicológico y entre ellas destacamos el concepto de generatividad, postulado por Erikson y explicitado en su teoría del desarrollo psicosocial. Remarcamos la importancia del cuidado a los nietos y del aprendizaje en la vejez como actividades generativas.

Palabras Clave: generatividad, productividad, actividad, aprendizaje, abuelos, nietos.

Active ageing, generativity and learning

ABSTRACT

Different ways of understanding the concept of positive aging are described, being active, satisfactory and productive. The contributions of health criteria and functioning in daily life are described. The importance of those theories that take into account psychological criteria are highlighted, and among these we highlight the concept of generativity, as posed by Erikson and explained in his theory of psychosocial development. We highlight the importance of taking care of the grandchildren and the value of learning in the old age as generative activities.

Keywords: generativity, grandparents, productivity, activity, caring, learning.

Introducción

Una de las tendencias demográficas más sólidas en las sociedades desarrolladas es el progresivo envejecimiento de la población. Dos de las razones principales de esta tendencia son: la mejora de la esperanza de vida, que hace que cada vez vivamos más, y por otra parte, el descenso de la natalidad, lo que supone que las generaciones jóvenes sean menos numerosas y, por tanto, el peso relativo de las personas mayores aumente.

Esta mayor importancia demográfica de las personas mayores comporta una preocupación ante los problemas que plantea el envejecimiento de la población que se centran fundamentalmente en el ámbito económico (viabilidad del sistema de pensiones) y sanitario (cuidado y atención a la dependencia), también se contempla una visión de la vejez como un periodo de decadencia y declive, tanto en aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Esta visión unilateralmente negativa de la vejez resulta errónea, ya que hasta edades muy avanzadas, las personas mayores acostumbran a conservar una salud física y funcional alta (Baltes & Smith, 2003). Por tanto, asumir una visión negativa de

la vejez impide tener en cuenta y aprovechar las muchas potencialidades que se conservan, y aun más, las numerosas contribuciones y las posibilidades de desarrollo que presentan las personas mayores (Triadó y Villar, 2008). En coherencia con todo esto, en las últimas décadas ha surgido una perspectiva mucho más optimista, que trata de abordar la vejez, enfatizando las potencialidades e competencias de los mayores, en este contexto situamos este artículo y nos basamos en la noción de envejecimiento activo, partiendo de la aportación del concepto de generatividad acuñado por Erikson.

Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje

La perspectiva optimista del envejecimiento tuvo su resonancia en la *II Asamblea Mundial del Envejecimiento*, convocada por Naciones Unidas y celebrada en Madrid en el año 2002, donde los debates sobre el envejecimiento concluyeron con la definición de "envejecimiento activo", con la finalidad de aproximarse a una idea positiva de la vejez. Esta perspectiva se concreta en conceptos como: envejecimiento satisfactorio, envejecimiento activo, envejecimiento

competente y envejecimiento productivo. El concepto más popular es el de envejecimiento activo. De esta manera se hace la distinción entre envejecimiento patológico y envejecimiento normativo.

Para caracterizar el envejecimiento activo o satisfactorio ([Rowe & Khan, 1987](#)) concretan tres criterios:

- Una baja probabilidad de sufrir enfermedades y discapacidades asociadas a enfermedades
- Una capacidad funcional alta tanto desde un punto de vista físico como cognitivo, que permita poder realizar actividades de la vida cotidiana de manera autónoma
- Una implicación activa con la vida, que implica: Mantener relaciones interpersonales satisfactorias de una red social que pueda servir de apoyo para el mantenimiento de una vida autónoma y sana con intercambio de ayuda instrumental e intercambio y expresión de afecto, respeto y comprensión. Además de la realización de actividades productivas y/o generativas.

Si bien estos criterios objetivos y medibles que proponen [Rowe & Khan \(1987\)](#) han tenido resonancia en la definición de envejecimiento satisfactorio, también sería necesario tener en cuenta que es lo que piensa la persona sobre su estado vital.

Los autores citados, como señalan [Tate, Lah & Cudy \(2003\)](#) se centran fundamentalmente en aspectos de salud física, pero encontramos a faltar el componente psicológico, este componente aparece cuando preguntamos a los mayores que es para ellos envejecer bien, y encontramos respuestas tales como: tener actitud positiva e interés por la vida, tener objetivos, aceptar los nuevos desafíos. Juntamente con estas respuestas también valoran, tener buena salud, conservar las facultades mentales, mantenerse físicamente activos, ser útiles por uno mismo o mantener la capacidad para aprender cosas nuevas

Envejecer es un proceso que implica cambios tanto físicos como sociales que se van modificando a medida que pasan los años para adaptarse a estos cambios, [Baltes \(1997\)](#), sitúa la vejez dentro de una perspectiva más amplia de desarrollo a lo largo de la vida, donde no existen solo ganancias o solo pérdidas sino que ganancias y pérdidas son consustanciales a todas las etapas vitales, lo que existe es un reajuste progresivo entre la pérdida y la ganancia en el que las primeras son cada vez más problemáticas a medida que envejecemos, pero la posibilidad de experimentar mejoras, esta presente en todos los momentos de la vida, por lo que la vejez se puede caracterizar de manera más optimista.

En este sentido, el desarrollo, y por extensión el envejecimiento satisfactorio, consiste en poner en marcha tres tipos de procesos o estrategias adaptativas. ([Baltes & Baltes, 1990](#); [Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 1998](#)).

- Selección: Consiste en tomar decisiones sobre que cosas nos interesan conseguir y renunciar a ciertas cosas para mantener las que nos interesen.
- Optimización: Una vez se han escogido los objetivos, aprovechar al máximo los recursos que tenemos.
- Compensación: se trata de compensar las pérdidas ideando caminos alternativos para conseguir los objetivos propuestos o bien sustituyendo estos objetivos que se han vuelto difíciles de conseguir por otros más accesibles.

Para ilustrar estas estrategias [Baltes & Baltes \(1990\)](#) recurren a una conversación que mantuvieron con el pianista ya fallecido Arthur Rubinstein. Este pianista a edad muy avanzada era capaz de tocar piezas de gran dificultad, Baltes le pregunto si era difícil mantener ese grado de maestría y Rubinstein contesto lo siguiente:

Mire yo recorro a ciertos trucos. En primer lugar he reducido mi repertorio. Ya no interpreto tantas piezas distintas como cuando era joven, he elegido aquellas que se adaptan mejor a mi sensibilidad y mi gusto. Tener un repertorio más reducido además es una ventaja, ya que me permite dedicar más tiempo al ensayo de cada pieza, Y por último, bueno recorro a un truco, como ya no puedo tocar tan rápido como hace unos años, trato de interpretar las partes lentas de la pieza ligeramente más lentas de lo que tocaría. Así, cuando llegan las partes rápidas, por contraste, la impresión que se lleva el público es que las toco a una gran velocidad (p.23).

Como señalan [Triadó y Villar \(2008\)](#),

dado que en la vejez, nuestros recursos acostumbran a ser menores, a partir de la integración de los tres mecanismos y de su puesta en marcha dinámica la persona puede conseguir tres importantes metas evolutivas: el crecimiento en algunos aspectos, es decir, la mejora en ciertos niveles de funcionamiento incluso en edades muy avanzadas-, el mantenimiento de ese funcionamiento en niveles similares a la juventud aun cuando nuestros recursos mengüen y por último, la regulación de la pérdida de manera que si la pérdida es inevitable, afecte a nuestro funcionamiento cotidiano lo menos posible. Es en este sentido en el que podemos hablar de envejecimiento con éxito (p.27).

El potencial de las personas mayores va más allá, y para muchas conseguir un buen envejecimiento implica no solo sentirse bien, sino también ser capaz de realizar o continuar realizando contribuciones significativas en su entorno inmediato, en la comunidad en la que vive, o en sentido más amplio en la sociedad ([Álvarez-Arregui, Rodríguez-Martín, Agudo, y Arreguit \(2017\)](#)).

Esta visión más social ha sido recogida por conceptos como el de "Envejecimiento productivo" ¿Que es envejecer productivamente? Desarrollar actividades, remuneradas o no, que producen bienes o servicios de interés para la comunidad/sociedad o la capacidad para producirlos. Este concepto es uno más de los que engloba el envejecer positivamente. Es un enfoque menos individualista que otros utilizados (envejecimiento satisfactorio, envejecimiento competente, envejecimiento activo). Aumenta la visibilidad de las aportaciones de las personas mayores y permite diseñar con más concreción políticas e intervenciones. El envejecimiento productivo esta muy conectado con el diseño de las políticas de envejecimiento. De hecho, propone una agenda para la reforma social que según [Caro y Sánchez \(2005\)](#) incluye, al menos, los siguientes asuntos:

- "Ampliación de la vida laboral: se recomienda flexibilizar el concepto de jubilación de modo que no se prescindiera de manera radical de las aportaciones de los trabajadores de más edad.
- Fortalecimiento de los servicios a través del voluntariado: se estudia la manera en que el voluntariado, pueda complementar los servicios públicos
- Desarrollo comunitario mediante la implicación cívica: se entiende que la participación de los mayores puede ser muy significativa para el sostenimiento de la democracia" (pp. 461).

La noción de envejecimiento productivo, ofrece una visión sesgada hacia lo económico, valorando las contribuciones de los mayores en función del valor del mercado. Según [Caro y Sánchez \(2005\)](#) "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 pre-

gunta que pueden (o no pueden) hacer las personas mayores para contribuir al mismo" (pp. 458).

Si bien consideramos de gran relevancia la noción de envejecimiento productivo, encontramos a faltar el aspecto psicológico y desde una perspectiva psicológica, nos merece especial atención el concepto de "generatividad", formulado en la teoría psicossocial de Erikson. Este autor considera que la generatividad caracteriza la séptima etapa de la vida y se vincula a la mediana edad.

Para [Erikson \(1982\)](#) la generatividad se refiere al "interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y dejar un legado que nos sobreviva". Este interés nace tanto de necesidades internas, puede que enraizadas en cuestiones de tipo instintivo como de fuerzas sociales externas a la persona, convirtiéndose en una expectativa cuando la persona llega a la mediana edad. En un sentido más amplio se trataría por una preocupación por las necesidades de los otros mediante un compromiso que suponga la creación, así como el mantenimiento de alguna cosa más allá de uno mismo y que nos sobrevive en el tiempo ([Villar, 2012a](#)).

La generatividad se puede expresar a partir de actividades muy variadas:

- La implicación activa de mayores en la vida cívica, política, social asociacionismo y voluntariado
- La participación política de las personas mayores
- Las aportaciones de los padres mayores a sus hijos
- El papel de las personas mayores en el cuidado y educación de los nietos
- El desarrollo personal de las personas mayores a lo largo de la vida
- La mejora de los entornos que rodean a las personas mayores, con el fin de que estas sean más generativas
- La medición del impacto que tiene la participación de las personas mayores en ambientes o actividades generativas.
- El cuidado de las personas mayores a familiares con dependencia

A pesar del potencial que tiene el concepto, tras los escritos de Erikson y durante más de dos décadas apenas tuvo continuidad. [Kotre \(1995\)](#), lo recupera en los años 80, siendo su principal aportación la diferencia entre dos tipos de generatividad:

Comunal: Implica nutrir y cuidar a otros

Agéntica: Implica la extensión del yo mediante el liderazgo, la producción, la actividad científica o empresarial, etc. También acuña el concepto de generatividad, cultural que hace referencia al interés de los adultos por transmitir los instrumentos e ideas propios de una cultura a las siguientes generaciones.

Otras aportaciones son las de [Mc Adams, Aubin, & Logan \(1993\)](#) que distinguen entre:

- Interés generativo, actitud favorable hacia los temas que definen la generatividad
- Compromiso generativo, acciones generativas que las personas realizan

Así pues, podemos hablar también de un interés y acción generativa en la vejez, aspectos que además de contribuir al bien común, pueden revertir también en beneficios personales a los mayores. Desde una perspectiva demográfica el perfil de las personas mayores está cambiando, cada vez las personas mayores tienen mejor salud y esperanza de vida sin enfermedades, disponen de más tiempo libre después de la jubilación y por tanto una

mayor implicación en actividades que antes no podían realizar, así tenemos un perfil de personas mayores activas y comprometidas, y con un nivel educativo más alto que en tiempos pasados, tener más nivel educativo también comporta más interés en posteriores aprendizajes.

Desde un punto de vista teórico, el mismo Erikson, en sus últimos escritos plantea el concepto de "gran generatividad o generatividad en la vejez. Este concepto se refiere a las diversas formas en las que las personas mayores ayudan a los otros (como padres, como amigos, como mentores...) a la vez que aceptan ayuda de los otros y expresan el interés para perpetuar conocimientos y valores a las futuras generaciones ([Erikson, Erikson, & Kivnich 1986](#)).

En consecuencia la idea de generatividad en la vejez es un marco prometedor para un estudio de los aspectos positivos de la vejez en varios sentidos, supone la integración de múltiples conceptos referidos al buen envejecer, da contenido y sentido al concepto de envejecimiento activo (indicando actividades y roles que pueden tener sentido para las personas mayores, implica la idea de envejecimiento satisfactorio ya que el interés y acción generativa puede reforzar el bienestar y funcionamiento de la vida cotidiana de las personas mayores.

Vamos a resaltar dos aspectos vinculados a la generatividad y al envejecimiento activo.

- El papel de las personas mayores en el cuidado y educación de los nietos.

Como señalan [Thiele & Whelan \(2008\)](#) "Cuidar a nietos puede ser también una actividad a partir de la que canalizar impulsos de tipo generativo, que implican un compromiso con las nuevas generaciones y la posibilidad de dejar un legado" (p. 22).

En el trabajo de [Triadó, Villar, Solé, Celdrán, Pinazo y Conde \(2009\)](#) sobre la satisfacción de los cuidados los resultados indican que cuidar nietos de manera auxiliar es una fuente de satisfacción para la gran mayoría de abuelos que participaron en el estudio. Las puntuaciones en los diferentes ítems que componían el cuestionario de satisfacción fueron muy elevadas, en particular en aquellos ítems que se referían a los aspectos afectivos de la relación con los nietos (cercanía, felicidad). En coherencia con ello, los participantes en el estudio percibieron, en general, muy pocas dificultades y consecuencias negativas de ese rol. Así, parece que cuidar nietos de manera auxiliar es más una fuente de emociones positivas y una oportunidad para establecer una relación afectiva significativa que una carga y una tarea potencialmente estresante.

La ayuda intergeneracional focalizada en el cuidado de los nietos/as se da en mayor proporción entre las mujeres. Con respecto al tipo de ayuda suministrada a los nietos/as, ocupan el primer puesto las tareas de cuidado.

En cuanto a las consecuencias que este rol tiene en las abuelas cuidadoras, muchas abuelas se sienten satisfechas de poder aportar cuidados y sienten que, además de aportar su ayuda a la familia y ayudar a sus hijos a conciliar trabajo y familia, cuidar a los nietos es una tarea en la que encuentran significado, y que la realizan por placer [Pérez \(2007\)](#), ello nos hace constatar de que el cuidado es una de las conductas generativas que con mayor frecuencia realizan las personas mayores, tanto de la actividad en sí misma como del significado positivo que tiene.

Otro de los aspectos citados vinculado a la generatividad y al envejecimiento activo es el desarrollo personal de las personas mayores a lo largo de la vida. Actualmente, las personas mayores tienen una vida activa, y un nivel educativo más alto que en épocas pasadas, tener más nivel educativo también comporta

más interés en posteriores aprendizajes. [Villar, Triadó, Celdrán, Pinazo, Solé y Montoro \(2006, 2010\)](#), sugieren que estamos ante un tipo de persona mayor especialmente activa, con intereses y que vive su jubilación como un momento para reemprender aprendizajes que tuvieron que renunciar o para abordar nuevos desafíos. El interés de las personas mayores para iniciar nuevos aprendizajes queda patente en el aumento de Programas Universitarios para mayores, programas que implican un curriculum completo y coherente. El perfil de estas personas corresponde a lo que llamamos "envejecimiento activo".

La conclusión general que se puede extraer de los datos aportados por los mismos participantes y de los estudios realizados sobre el tema es que la satisfacción con esta participación es la nota dominante. En coherencia con esta satisfacción, en el estudio de [Villar, Triadó et al. \(2006\)](#), prácticamente todas las personas entrevistadas tienen la intención de seguir participando en el programa en el futuro.

En conjunto todo esto refuerza la idea de que las personas mayores que asisten a estos cursos presentan un perfil de envejecimiento activo y satisfactorio, libre de dependencias y problemas importantes de salud, con una buena satisfacción vital, autoestima y apoyo social.

Conclusión

En la actualidad, como se ha expuesto a lo largo del artículo, se están realizando estudios sobre la generatividad en la vejez, y se considera que tener nietos es una de las mejores oportunidades de ser generativo y tener un envejecimiento activo, así lo hemos resaltado en las páginas precedentes, además los cuidados a los nietos se mencionan como una forma de sentirse útiles, de mejora e incluso un medio para redescubrir nuevas capacidades.

En cuanto a la conclusión sobre generatividad y aprendizaje, consideramos que el hecho de aprender, la implicación de los mayores potencia un envejecimiento activo, en el sentido en que los propios mayores que participan en los programas universitarios destacan la valoración positiva de la educación de adultos para el desarrollo personal, les ayuda a mejorar la vida, a sentirse mejor con uno mismo y a adaptarse mejor a los cambios de la vida.

Referencias bibliográficas

Álvarez-Arregui, E., Rodríguez-Martín, A., Agudo, S., & Arreguit, X. (2017). Inclusive ecosystem model for the management of knowledge, training and Innovation: progress, difficulties and challenges. *Aula Abierta*, 46, 97-106.

Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes y M.M. Baltes (eds.). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences* (pp.1-34). Cambridge: Cambridge University Press.

Baltes, P.B. (1997) On the incomplete architecture of human ontogeny, *American Psychologist*, 52, 366-380.

Baltes, P.B.; Lindenberger, U., & Staudinger, U.M. (1998) Life-Span theory in developmental psychology. En W. Damon y R.M. Lerner (eds.) *Handbook of child psychology*. (pp. 1029-1143). Nueva York: Wiley.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49, 123-135.

Caro, G., y Sánchez, M. (2005) Envejecimiento productivo. Concepto y factores explicativos. En S. Pinazo y M. Sánchez. (eds.) *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas*. (pp.457-487). Madrid: Pearson.

Erikson, E.H., Erikson, J.M., & Kivnick, H.Q. (1986). *Vital involvement in old age*. Nueva York: Norton.

Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed*. Nueva York: Norton

Kotre, J. (1995). Generative outcome. *Journal of Aging Studies*, 9, 33-41.

McAdams, D.P., de St. Aubin, E., & Logan, R. (1993). Generativity among young midlife, and older adults. *Psychology and Aging*, 8, 221-230.

Perez, L (2007). *Abuelas y abuelos cuidadores en la infancia. Su influencia en el fomento de hábitos saludables*. CECU. www.ceu.es/alimentacion/informe

Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1987). Human aging: usual and successful aging, *Science*. 37, 433-440.

Tate, R.B., Lah, L., & Cuddy, T.E. (2003). Definition of successful aging by elderly Canadian males: The Manitoba follow-up study, *The Gerontologist*,. 43, 735-744.

Thiele, D.M. & Whelan, T.A. (2008) The relationship between grandparent satisfaction, meaning, and generativity. *International Journal and Aging Human Development*, 66(1) 21-48.

Triadó, C., Villar, F., Solé, C., Celdrán, M., Pinazo, S., y Conde, J. L. (2009). Los abuelos cuidadores de sus nietos: percepción de ayudas recibidas, conductas problemáticas de los nietos y satisfacción con el rol. *INFAD. Revista de Psicología*, 1, 497-506

Triadó, C. & Villar, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Bellcaire d'Emporda: Aresta.

Villar, F. (2012). Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. *Ageing & Society* (pp. 1-19)

Villar, F. (2012). Hacerse bien haciendo el bien: la contribución de la generatividad al estudio del buen envejecer. *Informació Psicológica*, 104, 39-56.

Villar, F, Triadó, C., Celdran, M., Pinazo, S., Solé, C., y Montoro, J. (2006). *Evaluación de programas universitarios para mayores: motivaciones, dificultades y contribuciones a la calidad de vida*. Proyecto de investigación. Madrid: IMSERSO.

Villar, F, Triadó, C. Pinazo, S., & Solé, C. (2010). Reasons for older adult participation in university programs in Spain. *Educational Gerontology*, 36 (3), 244-259.