

PRESENTACIÓN

Los diferentes trabajos que se presentan en este libro tratan de ofrecer una visión interprofesional sobre el envejecimiento, la importancia de una adecuada gestión del tiempo libre y de ocio y su relación con el bienestar emocional y físico, así como promover la utilización de estrategias y alternativas para favorecer un empleo óptimo del tiempo de ocio entre los mayores.

Sabemos por el informe de Eurostat que los mayores de sesenta y cinco años disfrutan de más tiempo libre que el conjunto de la población. También se constata que en general los hombres mayores tienen más tiempo libre que las mujeres (en España dos horas más); además, que las actividades de carácter sedentario predominan entre la población mayor.

También sabemos que tanto el concepto de ocio como el del tiempo libre, al estar relacionado con múltiples parcelas de la vida cotidiana como la educación, la familia, la vida laboral y más globalmente la calidad de vida, ha sido objeto de muchas definiciones y perspectivas de análisis, pero siempre vinculadas a un determinado contexto social.

El fenómeno del ocio y del tiempo libre ha ido adquiriendo importancia a medida que se han ido sucediendo diversas transformaciones sociales y culturales del trabajo. En los países desarrollados donde la protección social abarca diferentes sistemas de pensiones, se entiende que la “jubilación” es la divisoria entre el ciclo vital ocupado por las obligaciones y el determinado por el tiempo libre sin obligaciones laborales.

Para muchos, la jubilación viene marcada por desajustes que obligan a una reorganización del tiempo vital. En este sentido, con la lectura de las páginas de este libro nos planteamos educar para el ocio y al mismo tiempo señalar cómo mejorar las políticas públicas de centros e instituciones destinados a cubrir el tiempo libre de las personas mayores. Por todo ello, el objetivo principal de este

libro es comprender el fenómeno del envejecimiento asociado al tiempo libre y la gestión del ocio.

Partimos de que la generación del *baby boom* se hace mayor y vieja, pero no tienen nada que ver con los viejos de hace unas pocas décadas. Llevan diferentes tipos de vida y son un grupo heterogéneo cuyo denominador común es sólo su edad y la disposición de tiempo libre. Sin lugar a dudas, los viejos de ahora se parecen cada vez menos a los de antes, porque han tenido un nivel de vida superior y tienen otra cultura, demandan más derechos, cuidan su salud y buscan una calidad de vida mejor, adoptando un estilo de vida saludable mediante una alimentación sana, que en este país se correspondería con la dieta mediterránea, el ejercicio físico y la actividad social e intelectual. (Giró)

El concepto de vejez cambia (envejecer es, en cierto sentido, algo subjetivo y está condicionado por factores socioculturales), y el mercado, las empresas y los medios de comunicación también han cambiado para atender las nuevas demandas (los viejos consumen en función de la edad que sienten, no de la que tienen). No hay más que observar la publicidad, para ver que los mensajes han sufrido una gran transformación; el nuevo mensaje publicitario se lanza en positivo mostrando a los viejos con una vida abierta, rica, apasionada y apasionante.

El comportamiento de las personas mayores frente a los medios, determina la percepción e imagen que ellos tienen de la realidad que les rodea y condiciona sus procesos de decisión (Olarte). Por ello, hoy asistimos a nuevas preocupaciones de los viejos sobre cómo gestionar su tiempo libre, cuidar su salud y hasta mejorar su formación y las relaciones sociales e intergeneracionales.

Preocupaciones, que no ocupaciones, que paradójicamente nacen con la desocupación laboral, con la denominada jubilación de las personas activas. Y es que con la jubilación, la sociedad pierde el concurso valioso de muchas personas capacitadas y aptas para el desempeño de su actividad profesional, básicamente en los campos de la docencia, la investigación y la creatividad.

Al mismo tiempo, estas personas realizan una labor silenciosa que, frecuentemente, es poco o nada reconocida socialmente, como es la dedicación de su tiempo al cuidado y atención de otras personas. En la mayoría de las ocasiones, los destinatarios de esta ayuda son miembros de las propias familias. En otras ocasiones se trata de amistades, vecinos, etc. La realidad social nos muestra que casi la mitad de las personas con edades iguales o superiores a los sesenta y cinco años realizan esta tarea (Hernández). Una realidad social que con su inmediatez, se impone en el decurso de las cosas y las personas. Además, el tiempo de lo instantáneo genera formas de vida que se contraponen al tiempo de los mayores. Se crean nuevos binomios que distancian a las generaciones. El tiempo pausado, hogareño, cíclico de los mayores frente a lo precario, lo fragmentado, lo instantáneo de los jóvenes. Dos formas de vidas cronológicas y cronométricas

que distancian y diluyen las relaciones y los encuentros interpersonales entre las generaciones.

Y es que los cambios sociales, marcados por la globalización, han creado una brecha generacional. Tenemos dos grupos aislados con un gran nivel de incomunicación. Una generación de la posguerra española que vivió gran parte de su vida en el franquismo, con valores vitales basados en el trabajo productivo del sector primario y secundario, la moral católica, y la familia tradicional extensa. Y una generación que crece con las nuevas tecnologías, la globalización, la pérdida de valores, la secularización que concede una importancia vital al tiempo libre y con pautas y normas inestables y tambaleantes.

Pese a ello, los mayores buscan una interrelación y una interacción con personas de otros grupos de edad con los que enriquecer su tiempo de ocio, sus conocimientos, a fin de seguir sintiéndose miembros de una sociedad plural, y no verse excluidos, marginados, o encasillados en el grupo de “los viejos”.

Precisamente ha sido la visibilización de la dependencia (principalmente la de los viejos), lo que ha obligado a las familias a realizar ajustes y adaptaciones a las nuevas situaciones de convivencia, suponiendo en muchos casos una sobrecarga de las personas cuidadores y, en otros casos, riesgos de desatención, dados los cambios en los modelos familiares, en las relaciones sociales, junto con los cambios en las condiciones y esperanza de vida de las personas mayores. Todo lo cual no sólo justifica la necesidad y la utilidad de los programas intergeneracionales, sino que los impone como fuente de integración y cohesión social. (Sabater y Raya)

Y si hablamos de sobrecarga laboral entre los cuidadores informales de las personas dependientes, no podemos sino constatar que, en este país, las mujeres tienen atribuido un rol social, caracterizado por ser el eslabón que articula los servicios y prestaciones de la política social y la atención de las necesidades de cada persona que compone la unidad familiar.

La definición que otorgamos al cuidado informal es, en su nivel más general, el que se presta por parientes, amigos o vecinos a una persona dependiente. Este conjunto difuso de red social de cuidadores informales suele caracterizarse por su reducido tamaño, por existir afectividad en la relación, y por realizar el cuidado, no de manera ocasional, sino mediante un compromiso de cierta permanencia o duración. Todo lo cual, redundando en la ausencia de tiempo libre y de actividades de ocio entre las cuidadoras informales.

Por esto, es necesario buscar estrategias clave para el afrontamiento de una situación que puede tornarse estresante e insostenible, mediante fórmulas que permitan a las cuidadoras informales beneficiarse del apoyo social con el que mejorar su tiempo de dedicación ociosa, ya que el ocio actúa como elemento protector.

Se ha comprobado que uno de los recursos más efectivos para aliviar el estrés reside en el apoyo social y en la valoración subjetiva que hacemos de su disponibilidad, accesibilidad y competencia, para apoyarnos en otras personas cercanas en caso de necesitarlo. El ocio es esencialmente relación, y mediante la práctica de actividades de ocio ampliamos nuestra red de apoyo social, conocemos gente, creamos lazos de amistad en los que confiamos y a los que confiar las “penas”. Se trata de un potente recurso para aliviar emocionalmente el estrés crónico que produce el cuidado de un familiar dependiente. (Miguel y Bermejo)

Son por tanto las relaciones sociales, las relaciones intergeneracionales, algunas de las modalidades para envejecer positivamente, felizmente. Hoy sabemos que la felicidad en la vejez depende más de una actitud positiva que de la salud que se tenga. El optimismo y la actitud de “hacer frente” a las cosas son más importantes para conseguir un envejecimiento exitoso, que las mediciones tradicionales de salud y bienestar. El estado físico no es sinónimo de un envejecimiento óptimo, por el contrario, una buena actitud es casi una garantía de un buen envejecimiento; y el tiempo libre y la óptima elección para nuestro tiempo de ocio es, ante todo, una cuestión de actitud, y esto se comprueba a cualquier edad. Obviamente, en la etapa de la vejez se convierte, si cabe, en una cuestión más importante. Hablamos, por tanto, de calidad de vida y de envejecimiento saludable. (Hernando)

Las relaciones sociales mejoran con la formación, la educación y la cultura. Hoy día, los viejos tienen más recursos, precisamente por el aumento de su nivel educativo y cultural, y las actividades mentales de los viejos son una ocasión privilegiada para profundizar en el conocimiento de sí mismos, situándose lúcida-mente en el contexto social y cultural del mundo en que viven, e implicándose en actividades que les sirven para reconocerse sujetos útiles. Al mismo tiempo disfrutan del ejercicio de sus capacidades y habilidades, enmarcadas en experiencias de ocio creativo, voluntario y relajado.

Los principales tipos de actividad que suelen vincularse con un envejecimiento de éxito son el ejercicio físico, las actividades productivas y el ocio creativo. La intención de algunos programas que siguen este objetivo, es ofrecer metas de desarrollo en la comprensión y valoración positiva de la propia historia personal, dejando en segundo plano consideraciones de carácter paliativo o “remedial” de la situación y, promoviendo el dominio de estrategias apropiadas con las que afrontar las normales disminuciones o pérdidas derivadas de la edad. (Bernad)

El envejecimiento de éxito y su programa de actividades es un objetivo fácilmente asumible por los viejos que gozan de cierta autonomía, pero no ocurre eso mismo entre quienes sufren de alguna dependencia, o bien entre quienes la autonomía residencial viene enmarcada en un recinto con sus propias normas

de funcionamiento, pese a que en los últimos años se han producido cambios significativos en los servicios y recursos humanos y materiales que prestan las residencias de personas mayores.

Han sido cambios al hilo de la potenciación de las políticas de calidad aplicadas a los servicios sociales, de la presión social, y de la competencia entre los propios centros al convertirse en un sector de interés para los inversores. La creciente legislación en esta materia de las diferentes administraciones públicas ha acompañado en este nuevo panorama que presentan las residencias para personas mayores.

En la práctica se están desarrollando una serie programas enfocados a la participación de las personas mayores desde dos ámbitos: el de la participación en las actividades de terapia ocupacional y animación sociocultural, y el de la participación por medio de un Consejo o Comisión de Participación. (Anaut)

No obstante, el fenómeno del envejecimiento en una residencia, supone cambios en el decurso de la vida de las personas mayores, y los conflictos son inevitables en las relaciones de convivencia. También, no hay que desestimar los cambios acontecidos en el seno de diversas instituciones, los cuales pueden poner en peligro las relaciones de convivencia. Por todo ello, se requieren nuevas estrategias y recursos para hacer frente a la vida cotidiana en las residencias, a través de la prevención, resolución y contención de los conflictos. Por el mero hecho de envejecer pueden aparecer situaciones de dependencia, de soledad, de aislamiento social, de falta de entendimiento con los demás. Estas situaciones requieren una transformación social y personal en el entorno de las personas mayores con el objeto de dotar de calidad los años vividos de más.

La mediación en el ámbito de las personas mayores, que ha demostrado ser una estrategia útil en la prevención y en la resolución de conflictos, debe responder a un cambio de paradigma donde la sociedad asuma la necesidad de resolver los conflictos a través de vías pacíficas, tratando de evitar la judicialización de la vida cotidiana. Los programas de mediación permiten tratar los problemas de comunicación, de falta de entendimiento, de percepción de la realidad social de los centros y de la comunidad, para llegar a la transformación de las relaciones de convivencia. (Armadans)

En ese viaje vital que es la vejez y el envejecimiento, no debemos olvidar un aspecto que, en muchas ocasiones, se presenta fuertemente interrelacionado con el ocio: la creatividad. Todas las personas mayores son capaces de encontrar soluciones más o menos ingeniosas, originales, diferentes o inesperadas a los retos que plantea la vida en su cotidianidad. La resolución de problemas, la variedad en la manera de enfrentarse a cualquier actividad o trabajo, la búsqueda de nuevos retos, de nuevas amistades, la adaptación a nuevas situaciones, o la

expresión de uno mismo como ser, son actividades que las personas mayores han de realizar con asiduidad durante su proceso de envejecimiento y que forman parte del ámbito de la creatividad.

Cuando se aúnan creatividad y ocio, las oportunidades de crecimiento personal y vivencia saludable crecen exponencialmente. Esto es debido a que el ambiente se transforma en un ámbito de auténtica libertad para hacer y expresar, y esa libertad es aprovechada para enfocar gustos, habilidades y capacidades. Todo ello incrementa la motivación intrínseca y acaba dotando de sentido a la actividad que se está realizando. A medida que el proceso va avanzando, se retroalimenta y acaba por instituir un sentimiento de autoestima tan arraigado, que el resultado es una experiencia óptima de ocio en la que el individuo se siente autorrealizado. La música es, entonces, una manifestación vital del ser humano, y se nos presenta como “una metáfora de vida”, de su temporalidad, de su creatividad, de su mismidad, de su trascendencia, de sus sentimientos y valores. (Lorenzo)

Quienes no recurren a estrategias creativas son aquellos que viven en la “polifarmacia”. Son los consumidores abusivos de fármacos como medio de sublimación de cuanto venimos denominando envejecimiento de éxito, envejecimiento en positivo, pese a que medicamentos y hábitos de vida no son antagónicos, sino elementos complementarios para la salud. No obstante, en las sociedades desarrolladas, el equilibrio necesario se desajusta por el lado del consumo desaforado de medicamentos; por su alcance económico, y por enmarcarse en un acto médico, que no lo es sino son dispensados por un facultativo. Además, su utilización exige poco esfuerzo, frente a una infrautilización de recursos basados en los hábitos de vida saludables que requieren del esfuerzo individual, y que en nuestro país se enfrentan además a la costumbre de celebrarlo todo con pan y vino.

Los efectos adversos derivados de una mala utilización de los fármacos y la utilidad incuestionable de la modificación de los hábitos de vida en enfermedades tan prevalentes como las enfermedades llamadas cerebrovasculares y que afectan fundamentalmente al cerebro y al corazón, es la importante contribución de la Iatrogenia. En términos generales, Iatrogenia se refiere a cualquier reacción adversa dependiente de la aplicación de un tratamiento, farmacológico o de otro tipo. Entre las reacciones adversas determinadas por fármacos, existen reacciones que dependen de la propia naturaleza del individuo, poco frecuentes e imprevisibles y que no podemos controlar, como pueden ser las reacciones alérgicas; sin embargo, hay otras previsibles que dependen de una mala utilización de los medicamentos y es a lo que nos referimos, cuando hablamos de enfermedades iatrógenas. (Astiazarán)

El conjunto de propuestas que se exhiben en este libro sobre envejecimiento, tiempo libre y gestión del ocio, son propuestas que persiguen incorporar a las personas mayores a otra dinámica social; una dinámica en la que los viejos sean cada vez más protagonistas de un envejecimiento de éxito, y en el que la sociedad saque provecho de su incorporación activa y positiva.

Joaquín Giró Miranda
Universidad de La Rioja