

Las relaciones familiares tienen muchos beneficios, así como también hay momentos complicados. Al llegar a mayor, la amistad con los nietos puede ser desafiante, pero con alegrías únicas. La doctora en Sociología María Soledad Herrera, autora de la investigación “Dinámica de cuidado de nietos en población mayor: Ser abuelos hoy” (2024), comenta que hay diversidad en las relaciones abuelos-nietos, y que estas pueden ser intensas, moderadas o distantes: “El de abuelo (a) es ‘un rol sin rol’, pues hay múltiples y variadas formas de ejercer como tal, e influyen la proximidad geográfica de nietos (as), edad de los nietos, género del hijo, nivel educacional, estado civil”.

La también directora del Centro UC Estudios Vejez y Envejecimiento (CEVE-UC) y de Conecta Mayor UC comenta, eso sí, que “la ‘abuelidad’ se lleva a cabo de modo de estar ahí sin interferir, cuando no se está a cargo del cuidado de nietos, y las actividades asociadas con mayor satisfacción son, principalmente, las recreativas y las orientadas a mantener la identidad familiar. También se valoran algunas actividades de mentoría, como transmitir ciertos conocimientos y brindar apoyo emocional”.

Aporte bidireccional

La psicóloga Loreto Céspedes, magíster en Estudios Sistémicos Relacionales de la Familia y la Pareja, refuerza esto último y afirma que la importancia de estas figuras y vínculos puede reconocerse en distintas dimensiones, pues los adultos mayores “cuentan anécdotas, viñetas y recuerdos que permiten la experiencia de continuidad histórica y de legado. Sus historias de cómo enfrentaron la adversidad, en el trabajo, ante las crisis, aportan un repertorio con el cual identificarse”.

El aporte de esto es bidireccional, puesto que las personas mayores también pueden encontrar valor en compartir lo que aprendieron. El psiquiatra Roberto Sunkel, jefe de la Unidad de Neuropsicogeriatría del Instituto Nacional de Geriatria y académico de Psiquiatria Oriente de la Universidad de Chile, destaca la transmisión del conocimiento: “La persona mayor, como acervo cultural, puede lograr trascendencia, al poder transmitir la experiencia propia y los valores adquiridos desde la misma familia. Es como un eslabón más dentro de la cadena familiar. De ahí se deriva la gran importancia de poder estar presente en este tipo de relaciones”.

Céspedes, quien se desempeña en el Instituto Chileno de Terapia Familiar, refuerza esta idea: “Sus historias de complejidad y trauma, en la medida que son contadas, reflexionadas y honradas, permiten liberar a generaciones posteriores de legados, mandatos y lealtades, muchas veces implican sobrecarga a las generaciones posteriores”.

Esforzarse para aprender

Acercarse a los nietos no es coser y cantar. Puede haber muchos choques intergeneracionales, desde el uso de tecnología hasta la presencia de valores diferentes. Ante esto, Roberto Sunkel recomienda flexibilidad para escuchar y aprender. “La doctora argentina Graciela Sarebski mencionaba que muchas

La tecnología es un factor que puede generar distancia o también ser un elemento que gatille el diálogo.



Para una vejez más alegre

Los beneficios y retos de lograr una relación “bidireccional y relevante” con los nietos

La interacción entre las diferentes generaciones de la familia, advierten los expertos, debiera ser construida desde la apertura y la comprensión, lo que genera elementos positivos para ambas partes.

Josemaría Ruy-Pérez

veces la persona mayor no se siente escuchada, pero que para poder ser escuchado hay que escuchar. Es importante la apertura de la persona mayor a escuchar la experiencia, tratar de comprender nuevos valores. Eso no quiere decir que no genere cuestionamientos. Pero que diga: ‘¿Sabes qué? No entiendo esto. Pero pucha, me gustaría que me explicaran’”.

La tecnología es un ejemplo de realidad que quizás aleja los entendimientos y los expertos captan dos matices. Por un lado, María Soledad Herrera constató en sus estudios un punto de desencuentro: “Si bien facilita el que puedan mantenerse en contacto las distintas generaciones, el excesivo uso de celular de parte de los nietos (as) interfiere en la calidad de las relaciones con sus abuelos (as), sobre todo en momentos de presencialidad como las reuniones familiares”.

Frente a esta realidad y otros puntos de fricción, Loreto Céspedes menciona: “Es importante que las personas mayores eviten asumir conductas normativas o de crítica. Eso lo convierte para los niños, niñas y adolescentes en un vínculo liviano, grato, sin dificultades, un

refugio. Si además se genera sintonía y complicidad, les hace sentir importantes, fortalece su autoestima y seguridad”.

Por otro lado, Sunkel reporta que las personas mayores más cercanas a la tecnología, “en terapia, hablan de que se apoyan en los más pequeños para usar el celular y la tablet, y saber cuáles son las nuevas aplicaciones”. Aquí, la flexibilidad se debe practicar en el permitir ser ayudado. “Tenemos personas que jamás le van a pedir ayuda a un nieto, porque la relación que se establece es absolutamente vertical y, por lo tanto, solo conciben que la persona mayor es la que tiene que entregar los conocimientos”, complementa.

La edad de los más jóvenes de la familia es otro factor a considerar. María Soledad Herrera reporta, a partir de su trabajo, que “sentir que los nietos no quieren estar con sus abuelos se asocia con menor satisfacción en la vida y con menor salud. Se da más a edades más avanzadas; lo que coincide con mayor edad de los nietos”. Ante esta variable, Céspedes comenta que, con los adolescentes, “es relevante manifestar interés por sus vidas e intereses, ojalá recordar lo que les contaron. También parece recomendable respetar las distancias y no insistir”.

Atender a conciencia estos factores ayudará a apoyarse mutuamente. “En este continuo de posibilidades, si la relación es positiva y gratuita, los niños y niñas reciben lo positivo e interactúan naturalmente”, dice Loreto Céspedes, a lo que Herrera agrega: “Se da una solidaridad mutua, donde la relación es bidireccional y relevante para ambos”.

“Uno de los grandes beneficios tiene que ver con reforzar redes y por lo tanto, entonces, evitar los riesgos de la soledad, tanto real como percibida. El hecho de poder establecer relaciones intergeneracionales saludables aumenta los niveles de bienestar, de salud mental y que van asociados a salud física”, concluye Roberto Sunkel.