

## TEMAS DE DEBATE

## La generación sándwich

Son muchas las personas que tienen a su cargo, simultáneamente, a sus padres y a sus hijos, y al mismo tiempo mantienen una vida profesional. Es la llamada generación sándwich. Para afrontar esta situación con éxito es imprescindible compartir la carga emocional, buscar tiempo cualitativo con la familia, desarrollar los propios intereses y, sobre todo, mantener el optimismo

ANÁLISIS **Cristina Ruiz Coloma**

## Compaginar responsabilidades

En las últimas décadas se han producido muchos cambios en la sociedad que han afectado tanto a la generación de mayores como a sus hijos. Tiempo atrás las parejas se casaban jóvenes, formaban una familia y solían permanecer en el hogar familiar, a veces incluso varias generaciones simultáneamente. Los abuelos fallecían relativamente jóvenes, tras ser atendidos por sus hijos. En el ámbito laboral, la mujer quedaba al cuidado del hogar y el esposo tendía a buscar un trabajo fijo y habitualmente en su ciudad natal.

Actualmente el escenario es distinto. Las parejas se unen a una edad más madura, las relaciones suelen ser menos duraderas. Un elevado porcentaje de las madres primerizas son mayores de 30 años y se han incrementado las familias monoparentales. Como ya es bien sabido, el momento actual laboral es muy complejo y de gran inestabilidad. Lo que obliga en muchos casos a la movilidad en busca de una ocupación e impide la independencia de los jóvenes. Por otro lado, una serie de avances tales como los adelantos médicos y el énfasis en la prevención de enfermedades han aumentado significativamente la esperanza de vida.

La generación que está directamente afectada por estos movimientos es la que se sitúa a partir de los 30 años hasta los 60 o incluso más. A esta generación la llamamos la generación sándwich -personas que tienen a su cargo, simultáneamente, a sus padres y a sus hijos, y al mismo tiempo mantienen una vida profesional-. La palabra sándwich, que significa bocadillo en inglés, tiene como origen el apellido del conde de Sándwich, noble británico del siglo XVIII inventor del bocadillo. El paralelismo que establezco es que tanto por encima como por debajo, hay dos focos que presionan hacia el centro, a la generación sándwich. Vamos a ver de qué modo y cuáles son las implicaciones.

La generación sándwich se enfrenta a un incremento de la población de mayores, al surgimiento de una nueva tipología de familia en la que se entremezclan hermanos, padres y abuelos postizos, un decremento de su dedicación a sus hijos y a sus mayores, una mayor presión laboral, un distanciamiento geográfico, y un largo etcétera. Y surgen cuestiones: ¿Se pueden atender adecuadamente a los abuelos? ¿Cómo se compaginan las responsabilidades familiares cuando no se reside en la misma

## La sensación de no llegar a todo provoca culpabilidad y frustración en muchos adultos que se hacen cargo de sus hijos y de sus padres

población? ¿Qué ocurre cuando la propia generación sándwich entra en la generación de mayores? Las preguntas son incontables y las respuestas difíciles de encontrar.

Algunas de las consecuencias directas de estas circunstancias son comprensiblemente el estrés, el ineludible cambio de papeles familiares, la sobrecarga emocional, o el debate sobre quién asume la responsabilidad del cuidado de los mayores. Muchos adultos viven con culpabilidad y frustración esta situación, puesto que aún cuando lo intentan, no llegan a todo. Y la sensación es de no hacer nunca lo suficiente.

C. RUIZ COLOMA, psicóloga clínica del centro médico Teknon y docente de ISEP



JOSEP PULIDO

No se trata de cambiar lo que no se puede cambiar, pero una mayor comprensión y aceptación de las circunstancias actuales facilitará adaptarse a ellas. También son numerosas las soluciones que se pueden aplicar para mejorar el bienestar propio y de los demás. Por ejemplo, se puede tratar de aceptar las limitaciones de los mayores y promover su autonomía. ¿Cómo se puede hacer? Detectando sus habilidades (cocinar, llevar las cuentas) y potenciándolas. Ayudarás a fomentar su sentido de utilidad y valía. O por ejemplo, intenta favorecer el contacto cualitativo (no de obligatoriedad) de nietos y abuelos. Ambas partes se enriquecerán de la relación y ... te darán un respiro.

Pero todo lo que hagas por los demás, hazlo también por ti mismo. Sé consciente de tu salud física y emocional. No es suficiente con comer y dormir, sino que hay que cuidarse de una manera más amplia. Quizá alguien piense: “¿Cuidarme yo? ¿Pero si no tengo tiempo!”. Y ahí empieza el problema. Para mantener un buen estado de salud es fundamental conseguir un reparto equilibrado del tiempo en los diferentes ámbitos de la vida. Por lo tanto, dedica un tiempo racional al trabajo. Aprende a decir que no a demandas excesivas y delega cuando sea necesario. Comparte la carga emocional de la situación, pero también tiempo cualitativo con tu familia. No dejes de desarrollar tus intereses. Y mantén el optimismo; trata de no fijarte tan sólo en los aspectos negativos de lo que va aconteciendo y valora lo positivo de cada situación. Esta actitud te ayudará a afrontar mejor las nuevas experiencias que se vayan sucediendo.

Es mucho lo que se puede hacer por cuidar de la propia familia y de uno mismo. Aunque no hay soluciones mágicas ni perfectas, si eres paciente y constante en tus esfuerzos poco a poco mejorará tu calidad de vida y la de tus familiares. Y entonces habrá llegado el momento de vivir en armonía y disfrutar de cada momento compartido.●

LA CLAVE **Pau Miret Gamundi**

## Larga vida y juventud

Enmarcada entre una paternidad de gran longevidad y una filiación de extensa juventud se encuentra la llamada generación sándwich. La longevidad y la juventud son dos conquistas de la humanidad: nunca había sido tan probable la supervivencia de tres o más generaciones en un mismo periodo histórico. Estos fenómenos suponen una ganancia en tiempo para vivir y en tiempo para la experimentación y el aprendizaje. Sin embargo, si se transforma la longevidad en envejecimiento y la juventud en dependencia, las conquistas se convierten en inconvenientes.

Los avances médicos y el sistema público de pensiones han mejorado la auto-

## Si la longevidad se convierte en envejecimiento y la juventud en dependencia, las conquistas son inconvenientes

mía personal y la independencia financiera de las personas mayores: sólo a edades muy adelantadas la salud se resiente gravemente. Es decir, la imagen de una generación que se pasa la vida cuidando de unos padres en estado de salud lamentable es falsa. La pérdida de autonomía se va retrasando progresivamente en el ciclo vital, pero no se consigue recortar este periodo como sería deseable. Con todo, podemos replantearnos quién se hace cargo.

Al hablar de la generación sándwich consideramos que son los hijos, y muy en particular las hijas, quienes tienen que asumirlo, recibiendo subvenciones públicas dentro del marco de la ley de la Dependencia. Este panorama sitúa la sociedad en un régimen de bienestar conservador, en el que las familias son las principales responsables del bienestar de sus miembros, con un papel secundario del Estado. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los adultos actuales han tenido una fecundidad mucho más reducida que las anteriores: de hecho, una de cada cinco personas nacidas en los años sesenta no tendrá hijos.

La otra parte de la generación sándwich es la juventud que se mantiene en posición de hijo o hija dependiente. En las sociedades del sur de Europa la juventud se encuentra completamente a cargo de la familia, que no recibe ninguna ayuda por parte de los poderes públicos. Esta dimensión de cuidar de los jóvenes durante un largo periodo constituye una de las presiones más difíciles de digerir, en especial en momentos de reducción general de recursos.

El futuro próximo seguirá exigiendo a las familias con hijos este esfuerzo, incluso lo incrementará al aumentar el copago en educación y sanidad. Esta tendencia es clara para unos poderes públicos que se permiten insinuar que se podría retirar la cobertura sanitaria a quien con más de 26 años no haya cotizado.●

P. MIRET GAMUNDI, investigador del Centre d'Estudis Demogràfics (esfera UAB)

## PARA SABER MÁS

## LIBROS

**La generación Sándwich.** C. Ruiz Coloma. Editorial Grijalbo Mondadori, Barcelona (2002)

**Claves para entender el mundo de los mayores.** Cómo prevenir conflictos y disfrutar de la vejez. M. Pipher. Editorial Gestión (2000)

**Fer-se gran també és un art.** C. Ruiz Coloma. Editorial Pòrtic, Barcelona. (2003)

**Aprenda optimismo.** M. Seligman. Editorial Grijalbo Mondadori, (1998)

## PUBLICACIONES

**La madurez de masas.** J. Pérez Díaz. Ministerio de trabajo y asuntos sociales, Secretaria General de Asuntos Sociales, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (2003)

**Revista Entrejóvenes.** n. 112 (Noviembre-diciembre 2009). Tema sobre formación, empleo y emancipación.

Participe con su opinión en [www.lavanguardia.es](http://www.lavanguardia.es)