

# Generación sándwich: el estrés que genera cuidar a hijos y padres al mismo tiempo

[clarin.com/familias/generacion-sandwich-estres-genera-cuidar-hijos-padres-mismo-tiempo\\_0\\_rM9Ar-W9X.html](https://clarin.com/familias/generacion-sandwich-estres-genera-cuidar-hijos-padres-mismo-tiempo_0_rM9Ar-W9X.html)

April 27, 2021

Cuidar hacia arriba y abajo

**La doble tarea de asistir a los mayores y cuidar a los hijos mantiene a esta generación en altos niveles de estrés, y esto se agrava con la pandemia.**



Generación sándwich: el estrés que genera cuidar a hijos y padres al mismo tiempo. Foto ilustración: Shutterstock.

Con una mano sostenemos el celular, con la otra apagamos una hornalla. Los "viejos" de fondo en videollamada. Los niños abajo demandando la comida, luego ayudamos con la tarea de la escuela virtual. El piso que se ensucia de nuevo. Los hermanos discuten en un chat "¿quién le saca turno a la abuela con el dentista?". Y hay que organizar la **agenda de cuidados**, y rendir al jefe las tareas diarias, y prepararse para el Zoom laboral de mañana mientras se ordena el living.

Fue la trabajadora social Dorothy Miller, en un artículo publicado **en 1981**, quien utilizó por primera vez el término "**generación sándwich**" para referirse a las **mujeres entre 30 y 40 años** que se encontraban atrapadas (como el jamón y el queso en el pan) entre los **cuidados** hacia sus hijos y sus

padres mayores.

Con la mayor esperanza de vida y los cambios sociales, esta etapa **se extendió hasta alrededor de los 60 años**. Según una encuesta de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), dos de cada cinco personas de entre 30 y 54 años se sienten agotados. La encuesta revela que **más mujeres que hombres** dicen encontrarse de esta forma.

Tengamos en cuenta que la situación actual de crisis a causa de la **pandemia** ha acrecentado enormemente los niveles de estrés en la población, y también la necesidad de **cuidado de las personas mayores**, muchas de ellas aisladas, pero con demandas emocionales fuertes, y en algunos casos, a veces físicas concretas.



Tengamos en cuenta, que la situación actual de crisis a causa de la pandemia ha acrecentado enormemente los niveles de estrés en la población, y también la necesidad de cuidado de las personas mayores, muchas de ellas aisladas. Foto ilustración: Shutterstock.

## **Cuál es la generación sándwich**

---

Según **Claudia Messing**, presidenta de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar y autora del libro "Terapia Vincular-Familiar" (Editorial Noveduc), la generación de treinta a cuarenta no es la única '**generación sándwich o intermedia**', dado que la **prolongación de la expectativa** de vida ha cambiado radicalmente este concepto y hoy se habla de **cuatro generaciones**".

"Hoy los adultos mayores **a partir de los 60** son una generación absolutamente autónoma, productiva, que cuida a sus nietos, que apoya económicamente en muchos casos a sus hijos adultos. Para dar solo un ejemplo, **el 60% de los profesionales de la salud** a cargo de hospitales en la pandemia son personas mayores de 60 años".

Hay varios factores que pueden explicar el cambio en las generaciones con respecto a los **cuidados**. Uno de ellos es el hecho de ir posponiendo cada vez más la maternidad, y en este sentido, cuando somos madres o padres a los treinta años, nuestros padres a la vez son mayores y comienzan con algunos "achaques" físicos y psicológicos.

En paralelo, **la esperanza de vida ha ido en aumento** y los jóvenes se van más tarde de la casa paterna, formando familia más tardíamente que nuestros padres y abuelos.

Todo esto se resume en que pueden encontrarse ahora con la situación de tener que estar pendientes de sus mayores y, a la vez, de sus hijos.



En paralelo, la esperanza de vida ha ido en aumento y los jóvenes se van más tarde de la casa paterna, formando familia más tardíamente que nuestros padres y abuelos. Foto ilustración: Shutterstock.

## Relaciones que no siempre son sencillas

---

Para **Messing**: "Lo que se ha observado en la pandemia, en muchos casos, es un cierto grado de **autoritarismo** e incluso en algunos casos de maltrato hacia los padres. Es perfectamente atendible el deseo de cuidar a los padres por ser una generación vulnerable al Covid, pero **en lugar de manifestar su preocupación y pedirles que se cuiden**, se observa en algunos casos la orden, el control, la imposición de restricciones a veces absurdas, y un cierto grado de maltrato, inspirado en el miedo a que se enfermen".

Según la psicóloga **Beatriz Goldberg**, autora de "A los 40 empieza la segunda adolescencia" y "Dolorosamente", "muchos tienen relaciones conflictivas con los padres y **con la excusa de la pandemia dejan de verlos**, esto se ve mucho en el consultorio".

Según las especialistas, se observan a la vez situaciones de "sobreprotección" y al mismo tiempo de "evasión del contacto", **echándole la culpa a la pandemia**.

"Hay casos en los que hay una hermana que no tuvo hijos, se ocupa más de los padres. Hay casos en los que un hijo carga más, o porque se siente más culpable o porque los hermanos se lo 'endosan', o porque sienten que tiene más tiempo o más dinero. A veces el ser el hijo preferido implica mayor demanda emocional", asegura **Goldberg**.



Según las especialistas, se observan a la vez situaciones de "sobreprotección" y al mismo tiempo de "evasión del contacto", echándole la culpa a la pandemia. Foto ilustración: Shutterstock.

## Un gran factor de estrés

---

"Hay una carga mayor de estrés en la pandemia -explica Goldberg-. Y es importante ver **el tipo de vínculo** que uno tiene con los padres, si es viudo o viuda, desde cuándo, y la capacidad de cada uno para filtrar o no las demandas. A veces son padres culpabilizadores que **'hagas lo que hagas no está bien'**. En vínculos que fueron más conflictivos antes **se agudiza más la tensión.**"

El aislamiento social hizo que las reuniones frecuentes se limitaran. Para Messing: "La sensación de **soledad interior** es uno de factores de mayor incidencia en **el estrés cotidiano que hoy viven los adultos** y también los jóvenes, porque desde la soledad todo se agiganta, todo se agrava y dramatiza y viceversa". Además, no todos los mayores se llevan bien con la tecnología. En este sentido, puede ser que necesiten más ayuda que los chicos, que son nativos digitales.

"Las sensaciones y emociones se alivian en cuanto las personas se sienten acompañadas. Por eso la reconexión con el propio lugar de hijo, imaginando si es posible, abrazos de nuestros padres, retomando una **comunicación afectuosa y respetuosa con ellos**, brinda una base de apoyo insustituible para fortalecernos en estas épocas de pandemia".



Además, no todos los mayores se llevan bien con la tecnología. En este sentido, puede ser que necesiten más ayuda que los chicos, que son nativos digitales. Foto ilustración: Shutterstock.

## Cuestión de género

---

En relación a la **brecha de género**, el tema de los cuidados recae especialmente sobre el género femenino, "pero no solo podemos observar esta brecha en las generaciones de treinta y cuarenta, sino que en muchos casos es aún más notable **entre las mujeres de la tercera edad** respecto a la atención general de familiares y figuras parentales", aclara Messing.

Y es que aún en nuestra sociedad, la desigualdad es gigante y se espera que sean las mujeres las que se ocupen tanto de sus hijos como de los mayores (incluso los de su familia política).

Según diversos estudios realizados durante la **pandemia**, “las mujeres dedican 2 horas diarias más al cuidado de niños, 1 hora más a tareas escolares y 1 hora más a la limpieza, cocina y desinfección”, mientras “los varones duermen 1 hora más por día, dedican 1 hora y media más al trabajo que antes y 1 hora más al ocio” (encuesta “Uso del tiempo” en Argentina, Chile, Colombia y Perú).

Y en el consultorio online, como registra **Beatriz Goldberg**, se sigue expresando esta diferencia con mucho costo psíquico y emocional. **"Las mujeres están sobreexigidas**, tienen su trabajo, sus hijos y los padres que a veces incluso tienen enfermedades demandantes (más allá de las demandas emocionales)."

## ¿Quién cuida a los que cuidan?

---

Muy bien los análisis, pero nos preguntamos. ¿Quiénes cuidan a los que cuidan? "Lo que se puede hacer para alivianar la situación es mezclar las dos generaciones, a los abuelos les hace muy bien estar en compañía de los nietos, les otorgan mayor calidad de vida, a los padres les gusta ver cómo los hijos disfrutan la maternidad", propone Goldberg.

Sin embargo, en plena pandemia, no es para nada fácil esta tan sana **"convivencia de generaciones"**.

La propuesta desde los **espacios de terapia** versa sobre "que esta generación retome el **contacto emocional** con sus padres para poderrecuperar sus **apoyos internos**, que pueda aprender a **compartir sentimientos y preocupaciones** sin necesidad de descargarse masivamente en ellos, exigirse, exigirles, que puedan aprender a pedir".



"Lo que se puede hacer para aliviar la situación es mezclar las dos generaciones, a los abuelos les hace muy bien estar en compañía de los nietos, les otorgan mayor calidad de vida, a los padres les gusta ver cómo los hijos disfrutan la maternidad", propone Goldberg. Foto ilustración: Shutterstock.

La propuesta desde la terapia vincular familiar propuesta por Messing es que los adultos mayores tienen todo un **recorrido** por ofrecer, herramientas de vida para **compartir**, posibilidad de brindar el apoyo emocional que sus hijos y nietos necesitan.

A estos padres se les devuelve su **autoestima** (y a los hijos los hace sentirse nuevamente acompañados) cuando en lugar de retarlos y estresarlos, generamos espacios de encuentro y diálogo para enfrentar juntos la soledad en tiempos de Covid-19.

Newsletters Clarín Familias

**Un envío semanal sobre crianza, paternidad, maternidad y nuevos vínculos.**

---

Recibir newsletter



## Comentarios

Comentar las notas de Clarín es exclusivo para suscriptores.