

20
23

Libro Blanco de la Mesa De Trabajo:
*“Aproximación a la Creación de un
Observatorio de las Personas Mayores
en el Ámbito Rural”*

Programa I.R.P.F. 2022-2023
“Cuidándonos para un futuro mejor”

Programa IRPF 2022-2023



Entidad certificada por:



Identidad declarada de utilidad pública:



Nuestro agradecimiento:

Desde FADEMUR, queremos trasladar nuestro agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la publicación de este Libro Blanco, especialmente a todas las expertas y participantes en la mesa de trabajo celebrada el 9 de febrero de 2023. Queremos destacar también el trabajo realizado por la red de técnicas y voluntarias de FADEMUR que participan de forma activa en el desarrollo de las actividades que lleva a cabo el programa de manera estatal, por pueblos de toda España.

Agradecemos también a las personas mayores del medio rural que son las protagonistas de este programa y que han participado en las actividades aportando su conocimiento, habilidades y experiencias. Por último, agradecer a los diferentes actores sociales que trabajan en el ámbito rural, tanto institucionales como los que forman parte del tercer sector, que nos acompañan en este camino y nos ayudan a tejer esta gran red de apoyo para la población mayor de nuestros pueblos. En especial a el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 que nos ha permitido desarrollar este programa en el marco de las convocatorias de otros fines de interés social.

El diagnóstico de las personas que trabajan en los territorios con las personas mayores y sus familias, nos proporciona conocimiento sobre la actual situación en los pueblos donde estamos presentes, siendo de gran ayuda a la hora de plantear estrategias de trabajo y necesidades a cubrir en este sentido.

Creemos también importante involucrar en el programa a toda la sociedad presente en el mundo rural, con la idea de sumar apoyos y que pueda consolidarse una red duradera de atención a las personas mayores. Desde FADEMUR ponemos de relieve el análisis de la realidad y cómo mejorar la actuación conociendo las necesidades, sus demandas y aportando soluciones, enriqueciendo las intervenciones que se llevan a cabo.

Reivindicamos la necesidad de continuidad de las acciones para que se generen cambios que permanezcan en el tiempo, se asienten y fortalezcan las redes de apoyo tan necesarias para nuestros pueblos.

Junta Directiva de FADEMUR

Marzo 2024

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN

2. INTRODUCCIÓN

3. CONTEXTO RURAL

4. FUNDAMENTACIÓN

4.1 Contexto normativo

4.2 Contexto jurídico: la protección al mayor

4.3 Contexto social

4.4 La soledad no deseada en personas mayores en el ámbito rural

5. DESARROLLO DE LA MESA DE TRABAJO

5.1 Mesa 1

5.1.1. Aproximación a la creación de un observatorio para personas mayores en el ámbito rural

5.1.2. Contexto territorial

5.1.3. Información relevante de las personas mayores

5.1.4. Información relevante de los profesionales

5.2 Mesa 2

5.2.1. Cómo se percibe el envejecimiento saludable

5.2.2. Factores que se detectan en la participación o no de las actividades

5.2.3. Acciones para realizar una sensibilización de los programas

5.3 Mesa 3

5.3.1. Introducción al diagnóstico de la soledad no deseada

5.3.2. Factores relacionados

5.3.3. Dificultades encontradas en los territorios y posibles soluciones

6. CONCLUSIONES

7. BIOGRAFIA – WEBGRAFÍA - DOCUMENTACIÓN

1 Presentación

La Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales FADEMUR agrupa, representa y ayuda a las mujeres que viven y trabajan en el medio rural. Como conocedoras de la realidad del medio rural, la población mayor es parte muy importante de ella, por eso trabajamos con esta parte de la población rural desde el programa "Cuidándonos para un futuro mejor". La puesta en marcha de este programa se inició en el año 2017 para desarrollar estrategias en beneficio de las personas mayores y se articula en base a unos objetivos:

1. Dotar a los mayores de conocimientos y habilidades sobre los procesos de envejecimiento para mejorar la esperanza de vida saludable a través de actividades que promuevan una mejora en su bienestar físico, psicológico y social, aprovechando las especificidades del propio entorno rural.
2. Concienciar a la población en general de la realidad que viven las personas mayores, haciendo coparticipe tanto a unas como a las otras, de una convivencia de suma social. El propósito es mejorar la calidad de vida del medio rural, entendiéndola como la percepción que tiene la persona de su posición en la vida de acuerdo a su sistema de valores, creencias y expectativas, incluyendo su salud, nivel de autonomía, estado psicológico, sus relaciones sociales y su participación activa. Garantizando la accesibilidad universal en los distintos ámbitos de actuación del Tercer Sector de acción social, protegiendo y defendiendo los derechos de la población mayor en el medio rural.
3. Las entidades integrantes de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales FADEMUR, reforzarán el trabajo en red con otras asociaciones y entidades públicas y privadas, cuyos fines estén en consonancia con este programa así mismo, cultivarán el fortalecimiento de las redes de entidades de ámbito para el desarrollo de políticas transversales de envejecimiento activo que mejoren la vertebración territorial, la coordinación y la cooperación entre las entidades miembros para promover el pleno disfrute de los derechos de las personas mayores del medio rural.

FADEMUR desarrollando el programa "Cuidándonos para un futuro mejor" para el que la organización ha contado con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, pretende promover el envejecimiento activo entre la población rural mayor de 65 años.

La iniciativa consta de un conjunto de actividades, entre las que se encuentran talleres que se celebran en pequeñas localidades del medio rural de distintas Comunidades Autónomas, así como una intensa campaña de divulgación sobre la importancia de mantener un envejecimiento

activo y saludable.

Proporcionar a las personas mayores conocimientos y habilidades que mejoren su bienestar físico, psicológico y social. Estos tres pilares son igual de importantes a la hora de desarrollar la autonomía de este grupo poblacional.

Además, el programa cuenta también con la colaboración de una Red de Voluntarias por todo el estado que apoya la difusión del programa y divulga sus objetivos entre la población local.

En este libro blanco queremos acercarnos a este contexto rural y analizar varios temas gracias a las aportaciones realizadas en la mesa de trabajo celebrada el pasado 9 de febrero con todas las técnicas territoriales que conforman la Red de Voluntarias donde FADEMUR desarrolla las actividades del programa "Cuidándonos para un futuro mejor" de manera estatal. Gracias a su dedicación, entrega y conocimiento del medio rural, hemos podido conformar todos los puntos expuestos en este análisis.

Además de abordar la aproximación a la creación de un observatorio de personas mayores en el ámbito rural, también vimos la oportunidad de poder analizar dos temas, que consideramos dentro del programa, importantes como son la percepción que tienen las personas mayores del envejecimiento activo y una de las problemáticas más acuciantes en la población mayor, la soledad no deseada.

Intervenciones:

- M^a Trinidad Navarro López – Técnica voluntaria – Almería - Andalucía
- Inmaculada Rodero Pérez - Técnica voluntaria – Córdoba - Andalucía
- Carolina LLaquet Gómez - Técnica voluntaria – Zaragoza - Aragón
- Gema M^a Álvarez Domínguez - Técnica voluntaria – Asturias
- Carmen Darías Rodríguez - Técnica voluntaria – Canarias
- Lola Martín Morcillo - Técnica voluntaria – Toledo. Castilla la Mancha
- Yolanda Martínez Muñoz - Técnica voluntaria - Palencia. Castilla León
- Maria Calle Muñoz – Técnica voluntaria Cáceres – Extremadura
- Milagros Diez González - Técnica voluntaria – La Rioja
- Sofía Gabasa Barcoj - Técnica voluntaria – Madrid
- Marta Torres Herrero - Técnica voluntaria – Madrid
- Dulce Pérez Mendoza – Técnica – Santa Cruz de Tenerife – Canarias
- Ester Garzón Del Castillo – Técnica – Madrid
- Evelin López Padrino. Técnica - Canarias
- Juliana Gómez Buitrago. Técnica - Madrid

2 Introducción

La Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales FADEMUR, es una entidad de ámbito estatal declarada de utilidad pública, que lucha por alcanzar la igualdad y el progreso de las mujeres que viven y trabajan en el medio rural. Actualmente estamos constituidas por más de ciento cincuenta Organizaciones de Mujeres Rurales con implantación en 15 Comunidades Autónomas, y representamos a unas 55.000 mujeres que viven y trabajan en el medio rural español.

FADEMUR comenzó a trabajar hace más de 20 años con asociaciones del mundo rural, siendo conscientes de las necesidades que nos trasladaban las mujeres rurales en cuanto a todas las problemáticas que las afectaban y que no veían que sus reivindicaciones fueran escuchadas y recogidas en las políticas puestas en marcha por las distintas administraciones. FADEMUR comenzó entonces a desarrollar una intensa actividad por pueblos de toda España, que nos ha convertido, con el paso de los años, en una organización de mujeres referente no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional, trabajando para la consecución de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y el fomento de la participación activa de las mujeres en todos los ámbitos: social, político, laboral, cultural, y económico.

Este libro pretende acercar cuestiones sobre un tema de interés para el conjunto de la población y realizar una visión más cercana de los y las mayores que viven en las zonas rurales. Creemos que su contenido puede ayudar a otros y otras profesionales del sector que analizan, estudian y trabajan para que la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito rural sea óptima, defendiendo y apoyando a quienes se quieren quedar en sus hogares, puedan hacerlo.

Conocer en profundidad las zonas rurales nos lleva a querer mantener y apoyar a la población que reside y reforzar proyectos que hagan que esto sea posible. Podemos afirmar que la población mayor requiere de una serie de servicios que aún no están generalizados ni implementados y en muchas ocasiones ni planteados, por lo tanto, se trata de uno de los grupos poblacionales que más oportunidades nos pueden dar para seguir creando empleo y sostenibilidad en estas áreas. Crear servicios y recursos que faciliten y mejoren la vida de los mayores y por extensión de sus familias, y sus comunidades, que puedan ver la oportunidad de hacer del mundo rural su medio de vida.

Las personas mayores muestran una clara preferencia por permanecer en sus hogares a medida que envejecen, valorando enormemente la independencia que esta elección les brinda en sus vidas, incluso si implica vivir solos. El mero hecho de permanecer viviendo y defendiendo los pueblos más pequeños de nuestra geografía, es en sí mismo un acto de reivindicación, no

sólo territorial, sino cultural y de protección al medio ambiente. En cambio, opciones como residencias para personas mayores o la posibilidad más tradicional de vivir con alguno de sus hijos/as en zonas más urbanas, son vistas con mayor reserva. En las áreas rurales, el deseo de mantenerse en su casa adquiere una importancia particular, ya que contribuye a preservar el significado simbólico que tiene para sus habitantes, manteniendo una identidad compartida y un arraigo que no solo beneficia el bienestar individual de cada uno/a, sino que también aporta un valor significativo a nivel social y comunitario, al contribuir a la vitalidad y persistencia de estas zonas rurales.

Crear un Observatorio de la Persona Mayor en el Medio Rural dentro de FADEMUR emerge como una respuesta esencial a una realidad demográfica en constante transformación. A medida que nuestras comunidades rurales evolucionan, nos enfrentamos desafíos únicos en el cuidado y bienestar de nuestros/as ciudadanos/as de edad avanzada. Esta iniciativa se centra en comprender, honrar y mejorar la calidad de vida de aquellos que han sido fundamentales en el desarrollo y persistencia de nuestras comunidades rurales. Es una respuesta a su deseo de mantener la independencia en el entorno que conocen y aman. Al mismo tiempo, es una inversión de futuro, donde la presencia y participación activa de las personas mayores sigue siendo una fuente vital de riqueza social y cultural.

Nos permitirá detectar y abordar de manera proactiva los desafíos que enfrentan, desde la promoción de la salud física y mental, las posibles alternativas de acción ante la escasez de recursos y servicios, la despoblación y sus consecuencias, hasta la prevención del maltrato en los diferentes escenarios y la violencia de género. Es una herramienta para la construcción de un futuro donde las personas mayores se empoderen en todos los ámbitos de su vida.

Esta mesa de trabajo está pensada desde la necesidad de conocer la percepción de los diferentes agentes claves en búsqueda de una metodología que brinde una mirada holística frente a las diferentes necesidades del colectivo mayor.

Aportar experiencias y conocimientos sobre los ámbitos que trabajamos y conocemos así cómo poner en común líneas de acción para abordar las temáticas que pueden posteriormente definirse como posibles datos de interés en el Observatorio de la Persona Mayor en el Medio Rural dentro de FADEMUR.

En esta primera fase de aproximación haremos un diagnóstico sobre dos grandes temas que pueden ser objeto de trabajo para esta herramienta:

1. Cómo se percibe el envejecimiento saludable
2. La soledad no deseada

3 Contexto rural

El análisis del modelo territorial en España y de una gran parte de Europa, pone de manifiesto la existencia de dos modelos contrapuestos, uno de concentración de población y actividades en un número cada vez más reducido de áreas urbanas y a otro de declive o estancamiento de la mayor parte de nuestro territorio, especialmente de nuestras áreas rurales y los pequeños municipios, el 50% de los cuales están en riesgo de desaparecer en las próximas décadas.

La pérdida de población se acompaña de los efectos del proceso de envejecimiento. La longevidad se interpreta como un éxito, ya que la esperanza de vida es de 83,2 años (datos del 2019), no obstante, ese dato también refleja otra realidad ya que 1 de cada 5 personas son mayores de 65 años, y según las predicciones para el 2050 es que la proporción subirá a 1 de cada 3.

Pero este envejecimiento se concentra de forma agudizada en municipios pequeños rurales:

- En los municipios de menos de 5.000 habitantes, 1 de cada 4 ya supera los 65 años.
- En los municipios de menos de 1.000 habitantes 3 de cada 10 superan los 65 años y casi el 15% alcanza los 80 años.

Estos datos nos dan idea de un saldo vegetativo negativo por la diferencia de nacimientos a defunciones y la predicción demográfica prevé que este índice seguirá aumentando. Según los datos, se observa que hay comunidades autónomas como Galicia, Asturias o Castilla León donde esta tendencia se mantiene desde hace más de cuarenta años (MINISTERIO DE SANIDAD, 2019).

Cómo venimos refiriendo en las anteriores ediciones del Libro Blanco, esta problemática afecta de manera directa a todas las áreas que se pretenden abordar en el programa, y debemos dejar reflejada cada vez que necesitemos analizar cualquier tema que sea protagonizado por las personas mayores en el ámbito rural.

Es necesario poner sobre la mesa las diferentes alternativas y nuestro derecho de elegir en que zona vivir, y aunque todos los habitantes tenemos los mismos derechos a los servicios y los recursos por vivir en un estado democrático, lo cierto es que no es lo mismo envejecer en una población de sesenta mil habitantes cerca de una gran ciudad, como pueden ser las grandes capitales de provincia; que hacerlo en un pueblo de cien o incluso cincuenta habitantes alejados de las grandes urbes, estos últimos son 1.379 municipios de los 8.131 totales que están registrados.

La discriminación de esta población es algo que debemos trabajar por visibilizar y apoyar a los

agentes sociales que ponen en marcha sus recursos para apoyar a esta población y poner el foco a las administraciones en su responsabilidad en esta cuestión y seguir insistiendo en que un trabajo conjunto es necesario.

En España hay registrados 8.131 municipios en total.

Según los datos el 94,9 % de esos municipios tienen menos de 20.000 habitantes, en concreto 7.717 municipios de los 8.131 que hay en total.

La clasificación por población y municipios es (Instituto Nacional de Estadística, 2022):

- Menor o igual a 100 habitantes (1.379 municipios)
- Entre 101 y 500 habitantes (2.614 municipios)
- Entre 501 y 1.000 habitantes (1.004 municipios)
- Entre 1.001 y 5.000 habitantes (1.821 municipios)
- Entre 5.001 y 20.000 habitantes (899 municipios)
- Más de 20.000 habitantes (414 municipios).

Llama la atención que los municipios entre 500 y menos de 100 habitantes son el 56,1% de todos los municipios con menos de 20.000 habitantes. Por lo tanto, son más de la mitad y los más numerosos. Pero además de ser los más castigados por esta despoblación, también lo son por el envejecimiento de su población y la carencia de recursos.

También según estos datos podemos extraer que el 64,75% se tratan de pueblos que tienen menos de 1.000 habitantes.

La población implicada en la despoblación de esta categoría no es numerosa comparada con la de las grandes ciudades, pero la elevada proporción de entidades municipales y administraciones afectadas y su gran extensión superficial, concentrada en unas pocas provincias, son los principales factores que dotan de visibilidad pública y política al problema de la despoblación.

Hay dos problemas que se encuentran en la cuestión de reto demográfico, el envejecimiento de la población y la despoblación de una parte significativa del territorio.

Cómo se aprecia en los datos recogidos cada vez son más los municipios que no llegan a los 1000 habitantes y además le sumamos que las comarcas que antes podían abastecer de esos servicios a varios núcleos, también están sufriendo esa despoblación, por lo que nos quedamos sin cobertura de asistencia en grandes áreas territoriales. Según el módulo especial de 2012 de la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 35% de los hogares en municipios con menos de 10.000 habitantes enfrentaba problemas para acceder a al menos un servicio, mientras que el 23% tenía dificultades para acceder a dos servicios y el 10% a tres. Se destaca la baja utilización del transporte público por parte de los hogares en estos

municipios, así como las dificultades para acceder al mismo. Además, el 22% de los hogares en municipios de menos de 10.000 habitantes tenía problemas para acceder a servicios sanitarios de atención primaria, y el 19% tenía dificultades para acceder a centros de enseñanza obligatoria.

Los servicios de proximidad también son vitales para la vida cotidiana, y su declive en los últimos años, aunque no exclusivo del medio rural, ha tenido un impacto más negativo en estas áreas. En muchos casos, las bajas densidades de población y la dispersión geográfica dificultan su mantenimiento, lo que resulta en mayores dificultades de acceso para la población a servicios como tiendas de alimentos (23%), servicios bancarios (23%) o postales (19%), así como a otros como farmacias o cabinas telefónicas.

Por lo tanto, en los municipios menos densamente poblados y con un acceso más limitado a estos servicios, se vuelven cruciales para lograr y mantener un nivel de vida satisfactorio. Su función es fundamental para preservar cierta estabilidad demográfica en los municipios más pequeños y envejecidos, ya que la población que reside en estas áreas enfrenta mayores restricciones de movilidad, lo que podría contribuir significativamente a la migración de población (INE, 2012)

Nos enfrentamos a una población muy dispersa, que no cuenta con recursos, infraestructuras y/o servicios de los que abastecerse y además está muy envejecida y depende de esos servicios para tener una calidad de vida. Según el análisis sobre la dependencia en el entorno rural, en 2011 solo la mitad de los hogares recibían beneficios derivados de la Ley de dependencia. Además, casi el 20% de los hogares que habían solicitado alguna prestación no la tenían reconocida. Asimismo, el 16% de los encuestados se encontraba en otras situaciones, como haber solicitado ayuda, pero aún no recibirla, estar a la espera de ser evaluados como dependientes o tener el reconocimiento, pero aún no haber obtenido plaza en una residencia.

La mitad de los hogares encuestados considera que el entorno rural supone una desventaja para las personas dependientes en comparación con las áreas urbanas. En estos hogares, se destacan dificultades como un acceso reducido a equipamientos y servicios (93%), menor acceso a recursos técnicos (61%) y mayores dificultades en el transporte (59%) y menor acceso a recursos formativos 39%. UNCEAR, (2011)

Tenemos ejemplos que aportan por la alternativa de la unión para no perder sus recursos y servicios. Dos municipios gallegos de entre 2.000 y 3.000 habitantes se unieron en 2013 bajo el nombre de Oza-Cesuras (A Coruña), siendo esta la primera fusión de pueblos en España. Por segunda vez y también en esta comunidad, otras dos entidades locales, Cerdedo y Cotobade (Pontevedra), se unieron bajo un mismo nombre en 2017 superando las 5.600 personas en la localidad (GARCIA, L., 2021).

Caminar a mantener esa calidad de vida teniendo los servicios y las oportunidades para los que están y los que quieren regresar u optar por vivir en el medio rural. El cambio pasa por

no delimitar el número de servicios en función de número de habitantes. La dispersión de los núcleos pequeños dificulta la organización de actividades y la prestación encareciendo sus costes. Según el Informe del Banco de España de 2021 (Banco de España, 2021) sobre el acceso a los servicios en los municipios rurales españoles –sin hacer distinción sobre el tamaño de municipio rural, sino que se toman valores medios para el conjunto de municipios rurales–, la población residente tiene que recorrer cerca de 23 km para acceder a servicios como una biblioteca, una escuela infantil o un supermercado. Por el contrario, según este mismo informe, la población urbana tiene que recorrer algo más de 2 km para acceder a este mismo tipo de servicios. La dotación de servicios de manera igualitaria a la población, independientemente del lugar de residencia, reduciría la discriminación urbano-rural y abriría nuevas posibilidades de empleo entre la población, de modo que se fomentaría el desarrollo económico en los municipios rurales (MAPA, 2021).

Tenemos una sociedad plural dónde cada territorio tiene sus propias características enriquecedoras y a la vez que generan grandes desigualdades dependiendo del lugar en el que elijas vivir.

El lugar en el que naces te condiciona, pero no sólo al inicio de tu vida, sino en el que decides desarrollarte en tu etapa adulta y en el que finalmente pasar tus últimos años. Esta elección no tendría por qué ser condicionada por la diferencia de derechos que puedes disfrutar ya que toda persona tiene los mismos.

Esta problemática no reside tanto en centrarse en una posible repoblación, sino que estas zonas rurales no sean víctimas de una diferenciación como ciudadanos.

Debemos trabajar porque vivir en estas zonas no sea un problema y que no suponga una desigualdad en cuanto a sus derechos, con respecto las personas que viven en una gran ciudad. Esta gran diferencia es la que nos condiciona para poder acceder a un buen número de recursos y servicios que como población sigue siendo igual de necesarios, pero por la ratio de poblacional no son considerados como rentables para establecerlos en estas zonas. Según un Informe del Consejo Económico y Social (CES, 2018), un 22% de los hogares en municipios de menos de 10.000 habitantes en aquel año tenía dificultades para acceder a los servicios sanitarios de atención primaria y un 19% a los centros de enseñanza obligatoria.

Cuando hablamos de las zonas rurales encontramos que la población se marcha, las personas jóvenes tienen que cursar estudios superiores en zonas alejadas de sus núcleos y o buscar oportunidades laborales. Una vez establecidas en las zonas poblacionales más grandes, experimentan la variedad de servicios y recursos que se les ofrecen, por lo que comienzan la etapa de madurez en estas zonas. A menudo de forma definitiva y en otras, cuando llega su etapa de jubilación, comienzan a plantearse regresar a su lugar de origen para pasar esa

última etapa en su pueblo. Pero precisamente por el mismo motivo por el que un día se fueron, no pueden volver a regresar, porque se enfrentan al mismo problema, la falta de recursos y servicios.

Pero están las personas que deciden a pesar de todo quedarse y por ello no podemos dejar de analizar esta realidad, conocer su problemática, pero también sus fortalezas y cuestionarnos si los recursos están funcionando, cuales son los que se mantienen, en qué condiciones, y cómo podemos trabajar con lo que ya existe.

Las soluciones pueden pasar por explorar otras alternativas, un paso fundamental en ese camino se dio el 29 de marzo de 2019, cuando el Gobierno de España se comprometió, de acuerdo con las Directrices del Foro Permanente para el Reto Demográfico (MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO, S.F.), a:

- Avanzar en la simplificación normativa y administrativa, para los pequeños municipios, con el fin de facilitar la gestión de los ayuntamientos.
- Incorporar el impacto y la perspectiva demográfica en la elaboración de leyes, planes y programas de inversión, favoreciendo la redistribución territorial en favor de una mayor cohesión social.

Al igual que por ejemplo a nivel legislativo en Canadá existe una "óptica rural" donde se explora como afecta una ley antes de aprobarla a nivel estatal en la aplicación en el mundo rural, debemos tener en cuenta otras visiones y otros proyectos que se están desarrollando en otras partes del mundo. Teniendo en cuenta que este es un reto a nivel mundial, también está desarrollándose en la Europa Occidental y que, de todos los países de Europa, en España es uno de los países donde está más acusado. Esta realidad pone de manifiesto la necesidad de repensar el modelo territorial que habla de "incorporar fórmulas nuevas, innovadoras y transformadoras para activar las oportunidades en el territorio además de reducir la vulnerabilidad socio-territorial" (EPDATA, 2021).

No podemos hacer un análisis de la realidad sin hablar de Reto Demográfico, de la despoblación, de los problemas que genera en la población de estas áreas y en las posibles alternativas que queremos plantear, ya que es un tema que afecta de manera transversal a todos los ámbitos del mundo rural, en mayor o menor medida y por ello debemos contar con él.

La XIV Conferencia de Presidentes Autonómicos, celebrada el 30 de julio de 2021 en Salamanca, el Gobierno presentó a las Comunidades Autónomas la Estrategia Nacional frente al Reto Demográfico y los avances en la ejecución del Plan de 130 Medidas frente al Reto Demográfico, aprobado en Comisión Delegada del 16 de marzo de 2021, puestas en marcha en el marco de la Estrategia Nacional (MITECO, 2023).

El reto demográfico, la cohesión territorial, es un desafío del país, que exige una visión integradora desde el Estado y capacidad para la toma de decisiones gubernamentales en la puesta en marcha de medidas, orientando la acción institucional hacia aquellos espacios más afectados por la desigualdad territorial: los pequeños municipios y las áreas rurales. La experiencia ha demostrado que, la falta de inversiones, servicios, y la concentración de personas en torno a grandes núcleos urbanos tiene como consecuencia el abandono del ámbito rural lo que provoca un evidente desequilibrio socio-territorial y desigualdades sociales. La crisis de territorio se ha materializado en la diferencia de oportunidades para unos y otros en función de su lugar de residencia (MITECO, 2023).

La problemática es compleja, afrontar el Reto Rural se ha convertido en los últimos años en una cuestión de Estado dónde deben actuar conjuntamente desde el Estado, comunidades y los ayuntamientos, esta coordinación y cooperación debe ser fundamental, lo cierto es que es un proceso muy complicado y no todas las administraciones lo abordan de manera prioritaria. Una de las principales líneas de trabajo es incorporar la cohesión territorial en la acción de la administración pública en todos los niveles, garantizando la participación activa y el empoderamiento de los municipios. Además, de proporcionar herramientas y oportunidades para que todas las personas puedan desarrollar un proyecto vital en sus municipios.

En esta línea la alternativa de una cooperación público-social.

De manera específica, se ha promovido una colaboración especial con entidades de naturaleza asociativa de elevada representatividad y acreditado conocimiento de las necesidades territoriales del país como son la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), la Asociación Española de Municipios de Montaña (esMONTAÑAS), y la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR).

4 Fundamentación

4.1 Contexto Normativo

Tras el análisis de la realidad y la contextualización de la misma, se pone de manifiesto que la necesidad de abordar el tema de la aproximación a la creación de un Observatorio de las Personas Mayores del Ámbito Rural es necesario, y enmarcado en una de las medidas del reto demográfico se fundamenta la mesa de trabajo creada el pasado 9 de febrero y el diagnóstico que el equipo técnico aporta desde cada territorio donde tiene actuación el programa "Cuidándonos para un futuro mejor". Aunque no es extensible su diagnóstico, sí es representativo de las áreas donde trabajamos, por lo que aportamos estos análisis para unas futuras acciones encaminadas en seguir trabajando para crear estrategias en beneficio de las personas mayores.

Es muy complicado tener datos estadísticos ya que la orografía del territorio complica la extracción de datos de estas poblaciones, por eso desde FADEMUR y en concreto desde el Programa "Cuidándonos para un futuro mejor", vemos la necesidad de esta herramienta.

Las dinámicas poblacionales de esos municipios son diversas y esa variedad hace necesaria, una vez identificados los factores que los diferencian, elaborar una tipología que tenga en cuenta en cada municipio el peso de cada factor, a través de sus puntuaciones factoriales, y recoja los aspectos más característicos de los municipios que muestran una mayor resiliencia de la despoblación y aquellos que se encuentran en una situación de riesgo de extinción demográfica. La aplicación del análisis de conglomerados a esos factores define espacios demográficos rurales con unas peculiares características demográficas (MITECO, 2023).

Los municipios que integran el marco de análisis muestran una clara diversidad demográfica acentuada por los contrastes regionales: por ejemplo, los espacios rurales periféricos situados en el sur y en los alrededores de la costa mediterránea y atlántica gozan de una mejor salud demográfica; mientras, por el contrario, los situados en el centro e interior del país han sido los más afectados por la despoblación.

Dentro del Reto Demográfico y de sus 130 medidas frente queremos destacar dos que competen al tema que abordamos.

PLAN DE APOYOS Y CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN: DESINSTITUCIONALIZACIÓN, EQUIPAMIENTOS Y TECNOLOGÍA.

Descripción

Mejorar el Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia (SAAD), introduciendo reformas que simplifiquen los procedimientos y reduzcan las listas de espera, refuercen la calidad de los servicios profesionales y las condiciones laborales y aumenten la cobertura de las prestaciones, a través de un Plan de Choque en Dependencia 2021-2023. Impulsar cambios en el modelo de apoyos y cuidados de larga duración, promoviendo un proceso de desinstitucionalización y un modelo de Atención Centrada en la Persona.

Objetivos de la medida:

Invertir en las siguientes actuaciones:

- Hacer una evaluación de la situación actual de las políticas de cuidados, y especialmente del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. Esta evaluación contendrá un apartado específico para analizar las diferencias entre los entornos urbanos y rurales.
- Elaborar una Estrategia Nacional de Desinstitucionalización, que redundará en una mayor posibilidad de permanencia en el hogar de las personas dependientes.
- Financiar al menos tres proyectos piloto, para demostrar cómo funcionan las nuevas políticas y para utilizarlas como experiencias de aprendizaje.
- Asegurar que los centros residenciales a los que tengan que trasladarse a vivir aquellas personas que, por sus necesidades, no puedan seguir en su domicilio, reúnan unas características adecuadas para el cambio de modelo de cuidados de larga duración que se quiere impulsar.
- Impulsar centros de día innovadores e integrados en la comunidad que permitan apoyos y cuidados en la proximidad del domicilio, favoreciendo también su desarrollo también en áreas rurales.
- Introducir equipamientos domiciliarios que favorezcan la promoción de la autonomía personal mediante el uso de la teleasistencia avanzada, así como de cualquier otro medio tecnológico que permita la prestación de apoyos y cuidados en viviendas conectadas y entornos de cuidados inclusivos, también en el medio rural.

OBSERVATORIO DE RETO DEMOGRÁFICO

Descripción:

Creación del Observatorio de Reto Demográfico, con el objetivo de desarrollar estudios e investigaciones que permitan disponer de una información y análisis objetivo de las causas y efectos de los procesos demográficos que han generado las nuevas desigualdades puestas

de relieve en la distribución territorial de la población, y que sirvan de base para el proceso de toma de decisiones.

Objetivos de la medida:

- Creación de un sitio web específico, con las debidas facilidades de accesibilidad, que albergue información homogénea actual e histórica de los distintos fenómenos demográficos a nivel nacional.
- Definición y selección de indicadores relevantes desde el punto de vista demográfico.
- La disposición de una herramienta cartográfica, de fácil accesibilidad, que permita la consulta y descarga de los datos disponibles.
- La elaboración de informes y análisis sobre los distintos temas objeto de estudio.
- La publicidad de esta información a través de diversos formatos, como redes sociales, newsletter, etc.

Analizaremos desde el contexto que enmarca nuestro programa "Cuidándonos para un futuro mejor" la realidad de las personas mayores que viven en zonas rurales, pero que a su vez podemos acercarnos a un diagnóstico, gracias a la información prestada por cada territorio para abordar diferentes problemáticas que son comunes a gran parte de las personas que habitan en las zonas rurales y que afecta de una manera transversal a toda la población rural.

Exploraremos alternativas para cubrir las necesidades de las zonas más pequeñas en el tema que nos ocupa, que es el envejecimiento activo y cómo desde cada territorio se exponen diferentes ideas a través de nuestras agentes de la Red de Voluntarias que trabajan y conocen estas áreas.

Una gran problemática que se repite de forma territorial es no dar importancia a que este tipo de iniciativas y programas son necesarios de una manera habitual y rutinaria en la vida de los y las mayores. La financiación de programas de larga duración que se mantengan en el tiempo y no sean temporales o anecdóticos para esta población. Es necesaria la puesta en marcha de programas y proyectos que den una continuidad para poder cubrir las necesidades, que sean acciones que creen un impacto que permanezcan en el tiempo y que puedan seguir desarrollándose de manera habitual, porque precisamente estos programas inciden en la importancia de crear hábitos y rutinas saludables. En contraposición encontramos que estas acciones la mayoría de las ocasiones, en estas pequeñas poblaciones, son puntuales y anecdóticas, fruto de la coordinación de profesionales y agentes del tercer sector que insisten en que se realicen porque precisamente conocen la necesidad de las mismas.

¿Cómo podemos analizar esta realidad para poder abordar y crear oportunidades que puedan permanecer en el tiempo?

Necesitamos herramientas que nos den a conocer esta realidad y cuáles son las necesidades y deseos de esta población. No podemos olvidar que es una generación que tiene su propia opinión y no debemos caer en el paternalismo y el tutelaje constante de lo que creemos que necesitan, sin tener en cuenta sus opiniones.

El acercamiento a la creación de un observatorio en materia de personas mayores que viven en el ámbito rural, nos ha puesto sobre la mesa cuestiones que son realidades en los diferentes territorios que hemos estudiado y trabajado con nuestras diferentes sedes de FADEMUR en las comunidades autónomas. Este documento pretende acercar qué problemáticas se ven más afectadas y poder enfocar en futuros proyectos cómo podemos ir mejorado para seguir trabajando con esta gran parte de la población que existe y resiste en nuestro territorio rural.

4.2 Contexto Jurídico: La protección al mayor

En términos generales los derechos y libertades de las personas mayores, son los mismos que los del resto de la población.

Sin embargo, el ordenamiento jurídico otorga una serie de prioridades y una especial protección a las personas ante ciertas situaciones o riesgos, en las que se puede ver inmerso el sector de la población de más edad.

Así podemos enumerar algunos de los que se han dado en denominar derechos específicos referidos a las personas mayores:

1. Derecho a no ser discriminado por razón de edad

“Los españoles son iguales ante la Ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.” Constitución Española. Artículo 14.

El artículo 14 de nuestro texto constitucional consagra la obligación que tienen las Administraciones Públicas de velar por el derecho de las personas a ser tratadas en condiciones de igualdad. Entre las circunstancias de las que habla el artículo 14, ha de entenderse incluido el derecho a no ser discriminado por razón de edad, pues así lo reconoce la jurisprudencia y otros instrumentos jurídicos de los que España es parte.

En este sentido, es habitual en el derecho comunitario, encontrar referencias específicas a la discriminación por razón de edad. Así la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea prohíbe toda discriminación y “en particular la ejercida por razón de edad”, prohibición también recogida en la Directiva Marco 2000/78/EC que ya había prohibido la discriminación por motivo de edad en el entorno laboral.

2. Derecho a la vida y a la integridad física y moral de las personas mayores

“Todos tienen derecho a la vida y a la integridad física y moral, sin que, en ningún caso, puedan ser sometidos a tortura ni a penas o tratos inhumanos o degradantes”. Constitución Española. Artículo 15.

La Carta Magna, recoge la obligación de las Administraciones de velar por la integridad de las personas mayores, fundamentalmente a través de la prevención de situaciones de violencia, abandono, maltrato, abuso, etc. Tarea desarrollada especialmente a través de las tareas inspectoras que reconoce la ley a cada Administración y a través del Ministerio Fiscal.

[Derecho al honor, a la intimidad y a la propia imagen de las personas mayores](#)

[Derecho a la protección de la persona mayor: incapacitación](#)

[Derecho a acceder a prestaciones sociales y asistenciales](#)

[Derecho a ser atendido al encontrarse en situación de dependencia](#)

[Otros derechos: participación, ocio, cultura, etc. \(IMSERSO, 2023\).](#)

4.3 Contexto Social

La población envejece a un ritmo más acelerado y con ella sus residencias. A pesar de todo, las personas, mayores en el medio rural prolongan su autonomía aumentando también la proporción de personas solas. Esta soledad no suele ser deseada ya que viene impuesta por la mortalidad del cónyuge y amistades, y la longevidad de la otra parte de la pareja.

Permanecer en sus propios domicilios aumenta las condiciones de salud e independencia económica, siendo más vulnerables cuando la necesidad de ayuda se hace presente, sintiendo una mayor inseguridad y sentimiento de fragilidad y vulnerabilidad.

Otro factor de riesgo de la soledad es el aislamiento por la falta de economía.

En España el 36,8% del apoyo que generan las familias, son motivados por las costumbres y sentimientos asumidos de esa responsabilidad, siendo un factor que restringe la independencia

asumidos de esa responsabilidad, siendo un factor que restringe la independencia y la autonomía de las personas mayores (MITECO, 2011). Este modelo acota la capacidad de decisión de su propia vida perdiendo valor social y la importancia del individuo. Esta expectativa de cuidados generada en las familias es soportada mayoritariamente por las mujeres, que son protagonistas y ejecutoras. De todas las personas que viven con alguien que necesita cuidados, más de la mitad afirman ser la principal persona cuidadora. Al analizar la distribución de los cuidadores según el género, se observa que el 85,6% de las mujeres que viven con alguien en situación de dependencia se identifican como cuidadoras principales, una cifra significativamente mayor que la registrada entre los hombres (26,8%). Esta situación sugiere que, en el medio rural, son principalmente las mujeres las que asumen las responsabilidades de cuidado hacia familiares u otras personas en situación de dependencia. Estos cuidados sin apoyos y recursos, crean una presión que, aunque asumida, no deja de ser en muchas ocasiones el motivo de la tensión familiar y la fragilidad de la salud mental.

Tener presente un nuevo enfoque ya que la tendencia es a una independencia sobre todo del núcleo familiar dirigiéndose a modos de vida más autónomos con capacidad de decisión sobre su propia vida dando al individuo el valor.

Podemos enfocar desde un aspecto más colaborativo y conciliador ya que las familias pueden ser agentes de acercamiento a los programas de envejecimiento activo, motivando y promoviendo su participación.

El aumento de años de vida hace que se retrase la entrada en la discapacidad y en la dependencia, ya que se tiene más calidad de vida durante más años. Tan sólo al 28,7% de las personas mayores, estas limitaciones funcionales, les condiciona para las actividades básicas de autocuidado o instrumentales, precisando de ayuda para realizarlas. (INE ENS, 2006).

El nivel de educación también condiciona que tengan mejores oportunidades en la vida y por tanto contar con más recursos para afrontar problemas de salud o discapacidad.

El paso a la jubilación suele ser momento para introducir nuevos cambios en la vida, y es necesario que la imagen de esta etapa sea esperanzadora y con las posibilidades de enfrentar nuevos proyectos, explorar iniciativas que antes no habían sido posibles y mantener los lazos familiares, pero con intimidad e independencia.

Los prejuicios y estereotipos que acompañan a esta etapa, condicionan la imagen de la sociedad y de las y los propios protagonistas no sintiéndose representados o en el peor de los casos asumiendo estos estereotipos, cómo la realidad de esta etapa que se presenta socialmente

como el final del camino.

El estereotipo de la vejez cómo una pérdida de iniciativa, con una vinculación personal y social con patrones de vida sencilla, tranquila, con poca actividad social, hace que esta inactividad acelere el proceso de dependencia, en muchas ocasiones de su familia, perdiendo su autonomía. Aceptando esa imagen estereotipada de fragilidad, las personas mayores aceptan que son una carga para su entorno y les condicionan y limitan, pudiendo tener efectos emocionales y comportamentales.

La Organización Mundial de la Salud en 2002 pone atención a la importancia de poner imágenes no- edadistas entre los profesionales de la salud, y cuidadores formales y no formales, ya que atenta contra la calidad de vida. Estas imágenes simplificadas son consideradas como base de prejuicio y discriminación. Esto genera un enfoque negativo entre los y las protagonistas que desvaloriza a su propio grupo y no se incluye dentro del mismo porque no se reconoce, "los viejos son otros" y encajan esta imagen de su grupo y lo toman como una forma de envejecer.

Debemos tener presente que el conocimiento sobre esta etapa y las experiencias vividas repercutirán en el enfoque de la misma, siendo más eficaz en el caso de las personas que tengan una imagen positiva y de esperanza ante esta etapa vital, por el contrario, las creencias negativas pueden condicionar incluso acelerar el proceso de envejecimiento ya que está asociado a la falta de esperanza y la vulnerabilidad y dependencia de otros, sintiéndose como una carga de la que no quieren hacer partícipes a sus seres queridos.

La incorporación a una vida social más normalizada, con un incremento de la oferta de actividades sociales, para cuidar la salud, cambio de hábitos de consumo y una ascendente tendencia en el uso de las tecnologías, que evitan el aislamiento, generan nuevas redes sociales, les aportan más seguridad y nuevos aprendizajes.

El aumento de la longevidad, de la calidad de vida y del acceso a la educación de las próximas generaciones de mayores nos hace trabajar en modelos centrados en las personas y sus preferencias, respetar sus derechos, acercar los servicios a lugar donde viven y quieren seguir viviendo. Crear entornos y viviendas que puedan ser para toda la vida dónde la presencia de mayores se haga de forma inclusiva en todos los ámbitos de participación ciudadana y los espacios sean lugares de encuentro intergeneracionales. Espacios sostenibles a poblaciones más envejecidas. Los mayores son un grupo de población fuerte con capacidad de opinión y de presión política y deben existir mecanismos que les hagan poder registrar sus opiniones, necesidades, demandas y propuestas. Dónde sean escuchadas y registradas para realizar así avances en las acciones que tienen como protagonistas a la población mayor.

El 87,3% manifiesta su deseo de quedarse en su casa (IMSERSO.EPM, 2010). Esta tendencia incluso en soledad deberá ser apoyada con una oferta de servicios, recursos humanos y tecnológicos en el entorno residencial, para que su capacidad de decidir y elegir sea justa. Las personas mayores prolongan su autonomía residencial, lo que aumenta la proporción de solitarias.

Aumenta el número de personas mayores que se jubilan aun teniendo una capacidad laboral que van a dejar de realizar, no obstante, muchas de ellas pueden seguir implicadas en una actividad compatibilizando con la jubilación, es el caso de los proyectos intergeneracionales de mentorización escolar donde se participa para frenar el fracaso escolar, o la colaboración en la educación de la sociedad con sus conocimientos vitales y del medio rural que tanto conocen.

Actividades que tengan un carácter preventivo, introduciendo de forma intergeneracional, participativa, empoderadora, respetando la diversidad cultural que convive en la sociedad.

Es necesaria la implicación de toda la comunidad con su participación, evitando una división entre generaciones. Añadiendo este tema en los sistemas educativos para que expliquen a los más jóvenes el proceso de envejecimiento, desmitificar y desmotar prejuicios y poder cambiar la perspectiva en muchas ocasiones negativas de la inactividad y la carga, desde edades bien tempranas. Educar a los más pequeños y jóvenes en la riqueza y el valor que significa esta generación, realizando un trabajo de concienciación y visibilización que cree ese espacio de acercamiento intergeneracional que luego servirá como plataforma para realizar actividades y proyectos conjuntos.

4.4 La soledad no deseada en personas mayores en el ámbito rural

El complejo tema para tratar está compuesto por un conjunto de palabras, las cuales sería conveniente analizar su significado de modo independiente para comprender mejor su impacto en la sociedad actual.

La primera palabra "soledad", en cuanto es percibida por nuestros oídos ya denota un sentimiento negativo que hace reflexionar e imaginar a una persona sola sin acompañamiento de ninguna clase, sea humano o un animal de compañía.

La palabra soledad viene de latín: *Solus (Solo) + -dad (cualidad)*; La habilidad de estar sin nadie. Sin embargo, casi nadie la entiende así, normalmente lo asociamos con algo negativo, suele ser un fenómeno social que conduce a una inseguridad, el miedo a ella es la epidemia del siglo XXI y vencer ese miedo no es fácil viviendo en una sociedad que señala y que demanda al solitario.

Existe una diferencia entre el estado de soledad que implica sentirse solo, solitario y el otro estado que implica estar solo, libre, no depender de nadie.

Madoz (1998), describe la soledad como el “convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”.

Evidentemente la soledad no es percibida ni experimentada por igual en todos los individuos, pero sí que puede influir en sus vidas manifestando una respuesta emocional compleja y mayoritariamente desagradable que puede derivar en aislamiento social, ansiedad, angustia, depresión, etc. En este caso se estaría hablando de una *soledad subjetiva* (BERMEJO J.C., 2017), de un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas y que nunca es una situación buscada.

En las conclusiones de un estudio realizado por CIS-IMSERSO (IMSERSO, 2000) se concluye que el 14% de las personas mayores que residen en sus domicilios manifiesta soledad no como una vivencia desagradable para el individuo, sino que sería un sentimiento positivo, lo que se describe como soledad objetiva ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. Chavela Vargas afirmaba que *“La soledad no me debilita, me fortalece, me nutre, me habla de noche, me cuenta cuentos, historias que son verdad”*.

Álvarez (1996) define el síndrome de la soledad como un “estado psicológico que sucede a consecuencia de pérdidas en el sistema de soporte individual, disminución de la participación de las actividades dentro de la sociedad a la que pertenece y sensación de fracaso en su vida”.

La política de envejecimiento y vejez en Colombia, establecida en el Decreto 681 de 2022 define a las personas mayores como sujetos de derecho y de especial protección constitucional, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia, su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Numerosas estadísticas y cuestionarios recogen que las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona mayor es una persona de 60 años de edad o más.

Por todas estas definiciones si al término soledad le unimos el de persona mayor “vejez o ancianidad” es como si aumentara su peso peyorativo pues frecuentemente se asocia la vejez con enfermedad, incapacidad, dependencia física, psíquica y/o social.

Se debería cambiar el concepto de vejez y que pasara a una etapa de la vida positiva en donde el ser humano ha alcanzado su máxima expresión de relación con el mundo; ha llegado a la madurez total a través de una gran cantidad de experiencias adquiridas durante los momentos e instantes disfrutados (CARDONA D.A. 2006). Se podría afirmar entonces que la vejez es

un subconjunto de fenómenos y procesos que forman parte de un concepto más global: el envejecimiento. Nacemos envejeciendo, vivimos envejeciendo, y así morimos. La vejez es la etapa de la vida en que los síntomas del envejecimiento se hacen más evidente. Se caracteriza porque a esta edad salvo que haya patologías previas se sucede una creciente disminución de las fuerzas físicas, lo que, a su vez, ocasiona una sensible y progresiva baja de la actividad mental. El individuo va perdiendo el interés por las cosas de la vida y va viviendo más en función del pasado, que evoca constantemente ya que el presente y el futuro le ofrecen en realidad muy pocas perspectivas (BALTES P., 2004).

Castanedo y cols. afirman que el envejecimiento es el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida; es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales (HERNANDEZ M-E.E., et. al, 2006).

Se concluye que la vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que facilitan la aparición del sentimiento de soledad.

La soledad en la vejez tiene relación directa con los procesos propios del ciclo vital de las personas mayores, en donde los diversos estudios revisados la vinculan con los factores como el género, la migración, la edad, la calidad de vida, la depresión, la cognición y la morbilidad. De esta manera, se logran identificar diferencias entre hombres y mujeres; población migrante y nacionales; edad de vejez, con diferencias importantes en los segmentos de 60 a 80, en relación a los mayores de 80 años.

Según el estudio citado del Dr. De Ussel (IMSERSO, 2001), la soledad de las personas mayores se previene o se supera cuando se realizan actividades incompatibles con los pensamientos que la generan, especialmente si éstas favorecen el cultivo de unas relaciones sociales y familiares satisfactorias.

La Soledad No Deseada en personas mayores también se relaciona con los recursos internos y externos que cada persona tiene para un bienestar físico y psicológico, y el funcionamiento neuronal que permite el desarrollo de los procesos cognitivos básicos de atención y percepción, y los complejos de abstracción y juicio.

Salir al paso de la soledad no es exclusivamente una responsabilidad de la persona mayor o de la familia, sino de la sociedad en su conjunto. Ésta debe sensibilizarse ante este problema, generando y desarrollando programas terapéuticos de prevención y control de la soledad y la depresión que deberán detectarla, neutralizarla y, sobre todo, prevenirla.

Se ha creado así mismo la Comisión de Soledad No Deseada de la Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP), presidida por Lázaro González, que, como psicólogo jubilado, con 38 años

de experiencia, fomenta que el Gobierno de España acoga la recomendación realizada por el Senado a finales de 2021 para elaborar una Estrategia Nacional contra la Soledad no Deseada.

Maite Pozo, desde la coordinación de la red de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, en su artículo "La soledad no deseada en personas mayores: algunas propuestas desde la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores" señala que según las cifras del Instituto Nacional de Estadística – INE, a 1 de enero 2019, el 19,3% de la población total de España (9 millones) son personas mayores de 65 años.

Así mismo reporta que, de esta población, más de la mitad viven solos (4,7 millones) y la mayoría son mujeres, 72%; frente al 28% de hombres (1.465.600 mujeres y 572.100 hombres) y evidencia que el índice de envejecimiento es mucho más acentuado en el mundo rural, 28,5%.

Como se observa el envejecimiento de la población puede acentuar situaciones de soledad, pero existen otros factores sociales y estructurales que han contribuido a su aumento también en otros tramos de edad: cambios en el estilo de vida, sociedades más compartimentadas e individualistas, ritmos de vida más acelerados, crecimiento de las ciudades y despoblación del medio rural.

La ruralidad es un factor que aumenta los anteriores factores descritos y adicionalmente trae consigo una multiplicidad de variables que se suman. Entre estas, están: La dificultad en la Red de servicios, los sentimientos de arraigo, la dificultad para tolerar los cambios, el nivel educativo habitual en las personas rurales, de escolarización incompleta, y bajos niveles de lectura y escritura, así como la situación económica, entre otros.

Pero no olvidar que para poder solventar estas consecuencias negativas de la soledad no deseada en las personas mayores que habitan sobre todo en zonas rurales es necesario intervenir en diferentes aspectos del problema:

- **Detección de la soledad no deseada:** es especialmente importante ante la dificultad de percibir en muchos casos a las personas en riesgo o en soledad no deseada. Para ello, se debe contar con los recursos activos para detectarlas lo antes posible en los diferentes ámbitos de intervención social y asistencial.
- **Sensibilizar a la sociedad:** concienciar e involucrar al resto de la sociedad es un paso fundamental en la lucha contra la soledad no deseada.
- **Prevención:** con el objetivo de actuar antes de que el fenómeno aparezca o se cronifique, se debe velar por aquellos individuos que aún no han caído en esta situación, ya sea mediante su activación social o individual.
- **Intervención:** en esta fase se actúa apoyando y acompañando a aquellas personas en situación de soledad no deseada, fomentando su reincorporación o recuperación de un

círculo cercano, participación social, mejora del estado anímico, sentimiento de realización, desarrollo de actividades en su vida diaria...

El trabajo social se ha centrado en fomentar la prevención desde la política pública, como se hace referencia en diversos programas que se lograron identificar en Europa, principalmente en España y que se ha convertido en un ejemplo europeo por el éxito de la experiencia del modelo de atención. Así mismo, la acción del trabajo social permite generar estrategias para promover el desarrollo de las personas mayores, fortaleciendo sus vínculos sociales y fomentando la participación social. Por tanto, el trabajo social tiene un importante papel en la prevención y atención de la Soledad No Deseada en personas mayores del ámbito rural. Por ello se trabaja continuamente con programas saludables o de envejecimiento activo que pueden disfrutar las personas mayores.

La Organización Mundial de la Salud (IGLESIAS D.U.J., 2001) utiliza el término envejecimiento activo en este sentido: "El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez". Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria.

Entre estos párrafos se podría hablar de lo que las personas entienden por envejecimiento activo que casi siempre asocian a actividad física olvidando que hay otros hábitos como el cuidado de la alimentación, el correcto uso de los medicamentos, la interacción con otras personas etc.

Sé que hay artículos sobre ello si dispones de tiempo me los dices y mañana continúo buscando información si te sirve.

Así se enlazaría con la forma de actuar en las diferentes comunidades y también de los recursos que pone FADEMUR para combatir esa soledad no deseada y promover el envejecimiento activo.

El año 2012 fue declarado como: "Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional", desde este momento se ha producido una mayor sensibilización de la población sobre la aportación de las personas mayores a la sociedad y se han llevado a cabo actuaciones para que los adultos mayores vivan durante más tiempo con calidad de vida.

Por ello se ha de considerar el tipo de hábitat como un factor influyente en el envejecimiento activo, siendo necesario conocer como es el envejecimiento de las personas mayores en el medio rural y en el medio urbano para poder establecer intervenciones y medidas que se ajusten al lugar de residencia (IMSERSO, 2011).

Con la heterogeneidad que hay entre ambos entornos y la diversidad de variables demográficas, culturales, de actividad, recursos naturales y geográficos que existe en nuestro país y en nuestra comunidad, es necesario revisar y crear recursos, estrategias, e intervenciones que consoliden y ayuden a potenciar un envejecimiento activo.

Las personas mayores que residen en zonas poco pobladas están en mayor riesgo de pobreza y tienen menor acceso a los servicios de salud y sociales. El envejecimiento rural comporta riesgos específicos. El éxodo de los jóvenes a las zonas urbanas ha aumentado el aislamiento de las zonas rurales y el riesgo de pobreza de sus habitantes. El transporte público en estas zonas cobra particular importancia como medio para asegurar el acceso a los servicios. Por ello, los servicios de proximidad ofrecen un complemento a la ayuda a domicilio, pero son muy escasos.

La red de servicios sociales dirigidos a las personas mayores con problemas de dependencia ha aumentado considerablemente, aunque aún es deficitaria. Subsisten los problemas de equidad, cobertura y continuidad, como explica el informe de la Asociación Estatal de Directores y Gerentes de Servicios Sociales de España para el año 2009 (LIMON M.R., ORTEGA MC., 2011) Sería necesario mejorar los criterios de distribución de la financiación estatal a las comunidades autónomas y los sistemas de información para permitir la gestión de los servicios, monitorizar la cobertura en cada zona geográfica, identificar y subsanar las desigualdades en el acceso y el volumen de utilización, asegurar la continuidad en los planes de atención individual que marca la ley, y evaluar la calidad de los servicios tanto sanitarios como sociales, comunitarios y en instituciones (hospitales y residencias de larga duración). Un reciente informe de expertos solicitado por el gobierno también describe y analiza claramente la desigual implantación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y la falta de un sistema de información que permita evaluar el acceso y la calidad de los servicios. La implementación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal es un claro ejemplo de falta de intersectorialidad. La integración de servicios para las personas mayores frágiles es una prioridad para los gobiernos de los países de altos ingresos; se han llevado a cabo proyectos de demostración y se han evaluado de forma científica. El estado español, las comunidades autónomas y los gobiernos locales pueden inspirarse en estas experiencias para realizar proyectos locales.

Tal y como se ha comprobado las personas mayores que viven en contextos rurales tienen necesidades específicas que se derivan del tipo de hábitat y de la insuficiencia e inadecuación de servicios que se ubican en ellos.

Ejemplos de programas que se dedican a proporcionar una intervención que intenta promover el envejecimiento activo entre la población mayor rural y combatir la soledad no deseada fomentando su autonomía personal, mejorando su calidad de vida y promoviendo la participación las personas mayores en la sociedad, lo que contribuirá positivamente a reducir el aislamiento

social en estas.

En el Principado de Asturias, una gran parte del territorio está marcado por la ruralidad y por características orográficas que dificultan la participación social y el acceso a los servicios.

El programa Rompiendo Distancias (GACETA SANITARIA, 2010) se implantó, como iniciativa piloto de carácter innovador, en 3 territorios rurales en los que viven 9.427 personas > 65 años. La metodología planteada para la definición de los proyectos se ha inspirado en la IAP (Investigación, Acción y Participación); para la intervención se ha definido como eje el trabajo comunitario, y para la evaluación de los resultados se realizó un diseño que combina técnicas cualitativas (comisiones técnicas de seguimiento, protocolos de evaluación, análisis DAFO) con técnicas cuantitativas (encuestas a usuarios, familias y profesionales, con la aplicación de 684 cuestionarios, cuyos resultados fueron tratados con el paquete estadístico SPSS).

En esos territorios se han creado nuevos servicios de proximidad (transporte accesible, préstamo de ayudas técnicas, servicio de acompañamiento, comida a domicilio, biblioteca móvil, podología, edición de periódicos, etc.) que constituyen iniciativas muy innovadoras. Se han creado 9 asociaciones y sus respectivos centros sociales. Se desarrollan de manera estable actividades culturales, encuentros, programas intergeneracionales e iniciativas de voluntariado. Participaron en el programa 3.219 personas mayores, 169 familias y 219 voluntarios. Todos ellos manifiestan un alto grado de satisfacción con las diferentes iniciativas emprendidas y con el desarrollo del Programa en su conjunto. El modelo de intervención, basado en el trabajo comunitario bajo los principios de transversalidad, coordinación y flexibilidad, ha funcionado de manera satisfactoria y ha supuesto una implicación intersectorial muy significativa.

Los objetivos que se habían propuesto con el desarrollo del programa se han visto alcanzados porque se consiguió impulsar la participación social de un grupo de personas mayores que estaban aisladas y desvinculadas socialmente, y se han establecido cauces que aseguran su continuidad. Se han creado nuevos servicios de proximidad y se han mejorado los existentes para mantener la autonomía de muchas personas y apoyar a las familias cuidadoras. Se ha mejorado el capital social a través del movimiento asociativo, el altruismo y los intercambios intergeneracionales.

FADEMUR con su proyecto: "Cuidándonos para un futuro mejor" siendo conscientes de las dificultades a las que se enfrentan las personas mayores que residen en los pueblos debido a los recortes de medios y servicios sufridos durante los últimos años se ha marcado el objetivo de mejorar la vida de los habitantes del mundo rural mayores de 65 proporcionando información y formación para conseguir hábitos de vida saludables y aumentar la participación de las personas mayores en la sociedad.

5 Desarrollo de la Mesa de Trabajo

La mesa de trabajo de este programa viene motivada por la necesidad de abordar diferentes temas y poder poner en común las realidades observadas en los diferentes territorios donde FADEMUR trabaja.

Esta mesa se realiza de manera interna para darle un enfoque de trabajo futuro dentro de la Federación, por lo que vemos necesario que desde dentro hagamos un análisis y si es posible un diagnóstico para elaborar estrategias para futuros programas.

Desde el programa estatal que corresponde al IRPF 2022 – 2023, se aborda su creación y se consideran los temas que pueden ser tratados una vez desarrollado el programa para poder tener una visión temporal de la realidad de cada territorio en este año.

Nuestro objetivo en esta mesa de trabajo es analizar la realidad desde unas cuestiones muy concretas que este año se analizan; por un lado, la aproximación a la creación de un observatorio de personas mayores en el ámbito rural, por otra parte, abordar que visión tienen los mayores sobre el envejecimiento activo, y por último el tema la soledad no deseada que lleva implícito la falta de recursos y servicios.

Las ideas han sido organizadas para su exposición en torno a los siguientes temas de análisis:

MESA 1. Aproximación a la creación de un Observatorio para personas mayores en ámbito rural.

- Información que puede ser relevante para registrar y nos ayude puedan a detectar necesidades, demandas y planificar acciones futuras.
- Propuestas de preguntas a las personas mayores.
- Propuestas de preguntas a las profesionales que impartís los talleres con objeto de mejorar la calidad del servicio y detectar necesidades habladas con las personas mayores.

MESA 2. Cómo se percibe el envejecimiento activo.

- Factores que se detectan en la participación o no de las actividades de los programas de envejecimiento activo.
- Acciones para realizar una sensibilización de que estos programas son beneficiosos para su calidad de vida.

- Enfoque de las personas mayores sobre el afrontamiento de esta etapa y demandas.

MESA 3. La soledad no deseada.

- Reconocer los factores que se relacionan con la situación de soledad en personas mayores del ámbito rural, para, de esta manera, comprender con mayor claridad la situación de soledad y poder así señalar acciones.
- Definir las alternativas de acción que se pueden realizar para combatir la situación de soledad en personas mayores del ámbito rural.
- Dificultades encontradas en los territorios y posibles soluciones.

5.1 MESA 1

5.1.1. Aproximación a la creación de un Observatorio para personas mayores en ámbito rural.

La figura del observatorio surge para analizar diversos temas o problemas de la realidad social con diversidad de métodos, técnicas de recolección y análisis de datos como pueden ser las personas mayores en el ámbito rural.

En este caso en concreto nos serviría para detectar las necesidades de acciones encaminadas a envejecer bien en el ámbito rural.

Los observatorios sociales tienen como principal finalidad la evaluación y seguimiento de diversas problemáticas de orden social.

El término también es empleado para referirse a un portal o un sitio web, un instrumento de análisis, un espacio de observación y, en algunos casos, a fin de dar notoriedad se asigna a cualquier actividad apoyada en las tecnologías de información y comunicación (TIC), como el seguimiento y evaluación.

Crear espacios interdisciplinarios que posibiliten el seguimiento a distintos objetos de estudio.

Su construcción y orientación depende de especificidades y problemáticas particulares de las organizaciones donde operan.

La misión de un observatorio es vigilar y detectar lo que ocurre en su ámbito de actuación, y su valor agregado se sustenta en:

1. Buscar la información
2. Discernir su relevancia
3. Organizarla de modo coherente
4. Presentarla de forma clara

Se sugiere construir conceptos útiles a los propósitos de la observación y del observatorio.

El fin de un observatorio es seguir la evolución de un fenómeno, normalmente de carácter social, desde una posición ventajosa.

Diferentes tipos de observatorios: de carácter temático, sectorial; algunos promovidos por la administración, otros por organizaciones sociales o empresas; de cobertura nacional, autonómico o locales.

La herramienta fundamental de un observatorio es el contraste, es decir, cualquier dato, hecho, decisión, indicador, norma legislativa, decisión que pueda mostrar que es diferente a la mayoría, tiene un efecto multiplicador. Esta forma de resaltar con respecto al contexto es lo que da autoridad aun observatorio, y de alguna forma toda la metodología tiende a buscar mecanismos destinados a que estos contrastes tengan impacto sobre las decisiones.

La figura del observatorio lleva implícita la condición de que la unidad responsable de su operación sea confiable y creíble ya que de esa unidad depende no solo la pertinencia del procesamiento de datos cuantitativos sino también la recolección y análisis de opiniones que exige independencia y transparencia. (11)

Para que nos puede servir:

1. Conocer las características y las necesidades
2. Apoyar la toma de decisiones y acciones
3. Formular escenarios a futuro.

5.1.2. Contexto territorial

Exponemos cómo ejemplo varios de los territorios analizados para esta mesa.

Asturias:

Las ideas que deseo manifestar desde dos perspectivas:

La primera como Terapeuta Ocupacional, la segunda como vecina de un pueblo del suroccidente Asturiano del Concejo de Ibias del que formo parte desde hace más de un año y me ha permitido con mayor claridad ver las dificultades a las que se enfrentan cada día las personas que allí viven.

Como vecina recordar que se habla continuamente de la España vaciada en los medios de comunicación, pero no se ven resultados ni propuestas para evitar esos déficits poblacionales cuyas cifras aumentan año tras año.

Es curioso que salgan noticias donde dan importancia a facilitar un puesto de trabajo y o vivienda

a familias con hijos con el propósito de que no se cierre una escuela, un consultorio médico, pero, no se da la importancia suficiente a buscar soluciones para evitar que las personas que allí viven se marchen por falta de recursos y solventar de ese modo el problema. No encuentran operarios y o técnicos que sepan trabajar determinados aspectos de la agricultura o ganadería ya que se pierden continuamente oficios rurales tradicionales que provoca que muchos jóvenes ignoren el origen de los alimentos que consumen y enseres que utilizan en su día a día como un jersey de lana.

Lo que tendrían que hacer es actuar para evitar llegar a esos extremos en las zonas rurales y descubrir que la realidad es otra. Cuando una persona o pareja joven que ha vivido en la ciudad con sus hijos llega a un pueblo se encuentra que la escuela está formada por una única clase que comparten todos los niños desde 3 años hasta los 12 años hechos que se vivieron hace más de 70 años. Se carece de servicios de madrugadores, guarderías, escuela infantil, centro de día para mayores y actividades extraescolares por falta de profesionales ya que no les interesa económicamente recorrer largas distancias por carreteras de curvas y montañas para impartirlas.

Es por ello que la natalidad se ve mermada debido a estos condicionantes del medio rural.

Conciliar la vida laboral y trabajar para la mujer es casi imposible porque tampoco hay personas jóvenes o mayores dispuestas a trabajar y prestar cuidados tanto de niños como de nuestros mayores.

Con esto quiero expresar que, aunque existan planes en los Ayuntamientos gestionados por subvenciones como el de: "Corresponsales" o "Rompiendo Distancias", tampoco ponen mucho interés en solicitarlos.

Mencionar también que cuando hay tormenta no funcionan las líneas de teléfono fijo, internet ni la televisión. El médico no consulta porque ya no recuerda cómo se hacen las recetas en papel y todo queda paralizado telemáticamente, situación que parece ridícula en estos tiempos, pero sucede.

El transporte interurbano es de dos autobuses al día y tarda una hora en llegar a la población más grande que es dónde se encuentra también el hospital.

La población dominante tiene una media de 75 años siendo jubilados del campo u otros oficios como las minas que en su época fueron las que más puestos de trabajo crearon es esta zona. Los que tuvieron hijos y pudieron o quisieron estudiar emigraron a las ciudades con más posibilidades laborales y solo regresan al pueblo en vacaciones. Tienen las casas de sus padres o antepasados como viviendas de recreo.

Las personas que envejecen en los pueblos están solas y acaban por irse a las residencias

buscando vecinos, personas conocidas para paliar esa soledad no deseada. A otros se los llevan sus familiares a los núcleos poblacionales mayores dónde disponen de médicos, hospitales, centros de día o residencias.

Quiero destacar la labor importante las personas que prestan atención a domicilio siendo mayoritariamente mujeres pues son uno de los últimos recursos que les ofrecen los servicios sociales antes de tener que tomar decisiones más drásticas y abandonar su hogar en el que tal vez deseaban morir.

Como Terapeuta Ocupacional decir que la política es compleja y cada comunidad es un mundo compuesto de diferentes ayuntamientos que funcionan de manera muy desigualitaria según sea el esfuerzo de las personas que lo componen.

Habría que empezar a facilitar a las todas las personas que desean vivir en la zona rural los medios necesarios y básicos para vivir, trabajar, tener médico, escuela, transporte, medios de comunicación de calidad de telefonía e internet etc. Está claro que nunca será como la ciudad, pero, por favor que no cierren las puertas los mismos ayuntamientos dejando escapar a los jóvenes.

También sería interesante ver el perfil y/o currículo de las personas a las que se confía el cuidado de nuestros mayores. Si por ejemplo a un médico se le exige un mínimo de 6 años de estudios. ¿Por qué a una persona que cuida un mayor no se le exigen unos conocimientos mínimos? Acaso nos regimos por la tradición de que las hijas (mujeres) debían de cuidar de sus padres, abuelos, etc., hasta que fallecían.

Es tal la necesidad que hay de atención a los mayores que no se exigen titulación ninguna para trabajar en los cuidados de mayores tanto en atención domiciliaria como de gerocultora en las residencias y de este modo invito a la reflexión sobre: ¿qué calidad de cuidados puede ofrecer una persona que no está formada en ciertos aspectos relacionados con la salud y el cuidado de las personas más dependientes? Y con ello me refiero a cambios posturales, medicación, movilizaciones, aseo de personas encamadas, ingestas, etc.

En mi recorrido profesional me encuentro bastantes carencias de conocimientos en las trabajadoras que hacen lo que pueden, pero no de la manera correcta. Y como llevan años actuando de ese modo sin formación o con algún curso on-line, la mayoría de las veces si les explicas como deben proceder se enfadan contigo y te sentencian para siempre siendo la respuesta: " Quién eres tú para decirme a mi cómo debo hacer mi trabajo si llevo x años haciéndolo".

Aragón:

La creación de un observatorio de personas mayores en el ámbito rural puede ser una herramienta muy útil para abordar el problema del envejecimiento en nuestros pueblos.

La población rural cuenta con mayores tasas de envejecimiento que la que reside en las ciudades. Las dificultades que nos encontramos en el medio rural hace que las personas mayores tengan más difícil envejecer dignamente en sus pueblos (falta de servicios, dispersión territorial).

Un aspecto importante a tener en cuenta para abordar la necesidad de crear el observatorio es que las personas mayores desean envejecer en sus pueblos, pero en ocasiones es difícil por lo que tienen que abandonar su entorno.

Madrid:

Nuestra aproximación a la población mayor ha sido sobre todo a través del Programa Cultivando Igualdad, de prevención de la violencia y fomento de la Igualdad en el ámbito rural.

La especificidad de este colectivo, su experiencia personal, familiar y laboral, así como todo su bagaje cultural, formativo y vivencial en un ámbito como el rural, hace que sea imprescindible poner en marcha políticas públicas y programas de intervención y sensibilización, adaptados a sus características y necesidades.

Nuestra aproximación a la población mayor tanto en Madrid como en el resto del Estado español, ha sido como colectivo especialmente vulnerable, y así ha sido reconocido en el Pacto de Estado contra la Violencia de Género. Pensamos que es muy importante no perder nunca este enfoque.

Junto a todos los programas de empoderamiento y envejecimiento activo de la población mayor, que son absolutamente necesarios, el enfoque de población vulnerable frente a determinados fenómenos como la violencia de género, los malos tratos y el olvido, tampoco puede ser olvidado.

Castilla la Mancha:

Comunidad Autónoma con amplia mayoría de pueblos con menos de 1000 habitantes, donde se amplía dificultad territorial. Dada la singularidad del territorio castellano manchego, la gran dispersión geográfica y la singularidad de los pueblos donde actúa el tejido asociativo de mayores, es fundamental lograr un espacio donde gestionar la situación real de este importante colectivo a través de sus órganos asociativos.

5.1.3. Información que puede ser relevante para registrar y nos ayude puedan a detectar necesidades, demandas detectar necesidades y demandas y planificar acciones. Propuestas de preguntas a las personas mayores.

Para afrontar esta aproximación debemos tener en cuenta todo el contexto anteriormente expuesto.

Entender la singularidad:

Hay que tener en cuenta que, no sólo podemos dirigirnos a la población diana, sino también a su entorno social y a las administraciones y a los agentes que conviven y trabajan con ella. Se trata de abordar la temática para abordarla de manera global y podamos contar con información lo más ampliada posible de esta realidad que, por otra parte, está determinada por unos factores particulares y característicos propios de los entornos rurales y no se pueden extrapolar al resto de la población mayor en general.

Vemos la necesidad de impulsar la realización de estudios e investigaciones sobre aspectos relacionados con la situación y calidad de vida de las personas mayores.

Cómo instrumento para la recogida de datos, se propone el cuestionario. Sería mejor plantear preguntas cerradas de respuesta sí o no en algunas cuestiones, pero cómo veremos más adelante, hay cuestiones que deben reflejar las opiniones y demandas específicas sobre temas en los que creemos son necesarios contar con diferentes herramientas para recabar la información.

Factores a tener en cuenta:

- Diferencia de edades dentro de la población mayor:
Hemos apreciado que es común en todos los territorios que hay una clara diferencia entre franjas de edad, en concreto de 60 a 70 años y de 80 a 90 años. Entender y valorar sus intereses para facilitar una oferta que se adapte más a sus necesidades.
- Explorar en el bienestar emocional:
Es común en los grupos con los que hemos trabajado la necesidad de aprender inteligencia emocional, expresar y gestionar emociones. Se observa una demanda de estas cuestiones por lo que debemos enfrentarnos a que son factores que de manera transversal les influyen en su evolución en esta etapa. Ser conscientes de que su educación en este tema tiene grandes carencias, pero no significa que no expresen la necesidad de abordarlas. Planteamos la incorporación de estudiar preguntas que puedan darnos información sobre esta cuestión.

- La soledad o no determina su bienestar:

Contemplar la diferencia que puede existir entre las personas que viven acompañadas y las que están solas, esta variable puede determinar muchas de sus rutinas e implicación en las actividades de participación, además de condicionarles a la hora de solicitar apoyo o ayuda. Se observa en la participación de los talleres que las personas que viven solas es más difícil que acudan a los talleres y en muchas ocasiones hay que ir a buscarlas.

Formas de recabar la información:

En cuanto a las opciones para recabar información sobre diferentes aspectos de la población, se presentan varias propuestas. Ambas pueden ir combinadas a la hora de abordar las herramientas de recogida de información.

Propuesta 1:

- N° de personas adultas mayores y tramos de edad
- Conviven con alguien o solas
- Dependientes y nivel de dependencia
- Personas que reciben asistencia domicilio y clase de asistencia
- Personas que la han solicitado y aún no la tiene concedida
- Qué instituciones les ofrece la asistencia
- Quién les asiste
- Nivel de satisfacción
- Necesidades y prioridades
- Relación con las administraciones
- Visitas médicas e informes
- Contacto con las y las otras vecinas/os
- Relación con los familiares: periodicidad y personas
- Qué aspectos consideran importantes para afrontar un envejecimiento activo en su pueblo (servicios, actividades...)
- Con qué servicios cuentan. Quién los presenta.

Propuesta 2:

Otra disposición podría ser la distribución por categorías:

Datos demográficos: Población total y por edades y género. Densidad población por zonas.

- Edad
- Sexo
- Estado civil

- Unidad convivencia

Salud y bienestar: estado de salud en los mayores, prevalencia de las enfermedades según las etapas de envejecimiento, indicadores de bienestar emocional y social.

- Percepción del estado de salud.
- Preocupaciones sobre qué enfermedades.
- Grado de conocimiento de las enfermedades asociadas al deterioro cognitivo.
- Realizas actividades de mantenimiento, de memoria, etc. en tu domicilio.

Transporte: acceso al transporte, disponibilidad de líneas, disponibilidad transporte adaptado.

- Calificación sobre el acceso al transporte.
- Es suficiente o no, la disponibilidad de líneas.
- Necesita transporte adaptado.

Economía: situación económica de las personas mayores y necesidades específicas.

- Cuál es su situación económica.
- Tiene alguna necesidad específica.
- Independencia o no económica.
- Grado de conocimiento de las ayudas disponibles

Participación social: participación en actividades locales, ofertas de actividades locales, redes de apoyo social.

- Participación en actividades y frecuencia.
- Grado de conocimiento de las actividades que se realizan en su zona
- Cómo accede a esa información.
- Tipo de actividad le gustaría participar.
- Realizas actividades de ocio fuera de las programadas en tu localidad por mancomunidad (cine, teatro, etc.)
- Grado de implicación en las actividades

Formación y capacitación: acceso a la formación para mayores, uso de tecnología y habilidades digitales.

- Participa en programas de formación o capacitación.
- Utiliza tecnología digital.
- Manejas las redes sociales, WhatsApp, nuevas tecnologías
- Necesita apoyo en este ámbito.

Servicios sociales: recursos sociales.

- Utiliza los servicios sociales.
- Grado de conocimiento de los recursos.
- Tipo de servicios considera que tiene que haber en el municipio.

Integración intergeneracional:

- Considera importante la integración intergeneracional
- Participa o ha participado en alguna actividad intergeneracional
- Cómo puede aportar en actividades de este tipo

Relacionadas con sus deseos y necesidades.

- Cómo se les puede ayudar desde los recursos que existen en cada lugar de residencia.
- Ideas puede aportar sobre la gestión de los recursos y cómo optimizar.
- Ideas para realizar actividades

Material de igualdad:

- ¿Qué es para ti la igualdad?
- ¿Consideras qué en tu vida, infancia, adolescencia, matrimonio, existía esta igualdad? ¿Se repartían las tareas del hogar y de los hijos con tu marido? ¿Por qué? ¿Cuáles eran las causas principales?
- Háblanos de cómo lo vivías. Como le veías entonces y cómo lo ves ahora
- ¿Qué le dirías a las chicas y chicos más jóvenes sobre este tema?
- ¿Piensas que la sociedad está avanzando hacia mayores cuotas de igualdad y respeto entre mujeres y hombres?

Información de utilidad para planificar

Todos los datos recabados podrían ir siendo analizados y publicados en guías para tener un conocimiento del terreno que pudiera ser de utilidad a otros y otras profesionales interesados en trabajar en el ámbito rural. Como hemos expuesto anteriormente, recabar toda la información no es nada fácil pero precisamente por eso, si usamos este recurso para acercarnos a esta realidad, creemos necesario abarcar lo más posible en la información que nos pueda servir para acciones posteriores. Maximizar los recursos con los que contaríamos para poder llevar a cabo un estudio amplio y multidisciplinar en la población mayor que vive en el entorno rural.

Realizar un diagnóstico previo por comunidad autónoma, por poblaciones y núcleos. A continuación, detallamos información que puede ser de utilidad para la realización del observatorio y posterior trabajo de campo.

- Grado de participación en cursos, actividades del territorio, consultando a las administraciones y organizaciones que las han puesto en marcha. Conocer las actividades que han funcionado y que se mantienen en el tiempo, y aquellas que por el contrario no han fructificado y cuáles son los motivos.
- Conocer las subvenciones (mapeo por comunidades) para posteriormente contar con una guía con la que poder dar recurso a las asociaciones de vecinos, de mujeres, etc.
- Registrar los servicios, recursos y asociaciones de los territorios como una herramienta de gran utilidad para trabajar.
- Establecer canales de comunicación y formación de cuidadoras/es. (tantear el ámbito de cuidado: residencia, centro de día, ayuda a domicilio, familiar, etc.)
- Actividades que existan sobre integración intergeneracional o en otros ámbitos de participación ciudadana.

5.1.4. Información para recabar de los y las profesionales que imparten los talleres con objeto de mejorar la calidad del servicio y detectar necesidades habladas con las personas mayores.

Acciones para realizar con los profesionales:

Realizar jornadas de la salud con profesionales y técnicos.

Participación paritaria y enfoque de género:

Profesionales que participan en estos programas sean hombres y mujeres, para que podamos llegar a más población masculina. Dirigirnos a las personas cuidadoras con un enfoque de género, ya que mayoritariamente son mujeres y poder transversalizar el programa "Cuidándonos Para Un Futuro Mejor" con el programa de "Cultivando Igualdad".

Formación y apoyo:

Posibilidad de formar agentes sociales dentro de las propias comunidades.

Formas de recabar la información

Las preguntas a los profesionales serían abiertas recogiendo los testimonios y mostrarían sus carencias y necesidades.

En cuanto a las opciones para recabar información sobre diferentes aspectos de la población, se presentan varias propuestas. Ambas pueden ir combinadas a la hora de abordar las herramientas de recogida de información.

Propuesta 1: Valoración de los siguientes aspectos:

- Facilidades y/o complicaciones para entablar relación con las personas beneficiarias del programa.
- Dificultad, si la hay, de que participen en las actividades.
- Prioridades que consideran según su experiencia.
- Tras cada actividad rellenar un cuestionario reflejando las necesidades detectadas, así como posibles soluciones, si las hay.
- Perfil profesional: experiencia y formación en el ámbito de atención de las personas mayores.
- Evaluación de las necesidades y demandas: principales necesidades de las personas mayores.
- Detección de las dificultades de implantar programas específicos.
- Evaluación de calidad de los servicios: evaluación de los servicios existente y mejoras.
- Formación y desarrollo profesional: tiene acceso a formación continua, propuestas de formación para mejorar la atención en el ámbito de las personas mayores. Temas que le interesen.
- Participación comunitaria: participa en el diseño y la mejora de los servicios de las personas mayores.
- Propuesta de iniciativas.

Propuesta 2:

- ¿Cuáles son las principales resistencias detectadas entre esta población a la hora de participar en este tipo de actividades?
- ¿Qué herramientas habéis utilizado para salvar estas resistencias?
- Como profesionales, ¿cuáles son los principales problemas a los que os enfrentáis en un vuestro día a día?: administrativas, financieras, de apoyo, incomprensión, etc.
- ¿Tenéis suficientes recursos y apoyos para la realización de vuestras tareas? ¿Existen verdaderas políticas públicas adaptadas a las personas mayores del medio rural?
- ¿Cómo establecéis el vínculo con los mayores para conseguir su participación? ¿Cómo conseguís que participen?
- Renuevas normalmente técnicas o habilidades para trabajar con personas mayores.
- Buscas recursos para realizar en tu zona con las personas mayores.
- Conoces recursos/subvenciones de tu territorio para elaborar proyectos.
- Hay asociaciones de mayores en tu territorio.
- Has trabajado con este tipo de asociaciones.
- Has elaborado unidades didácticas para trabajar con mayores.
- Has detectado alguna causa de la falta de participación de las personas mayores en formaciones o cursos.
- Tienen los mayores de tu territorio acceso a internet, o nuevas tecnologías.

5.2 MESA 2

5.2.1. Cómo se percibe el envejecimiento activo.

Tenemos que tener en cuenta que las personas enfrentan los problemas de manera diferente, y que podemos actuar ante las dos posibles visiones que las personas mayores tengan sobre la percepción de sus dificultades.

Encontramos dos tipos de modelos de afrontación y dos tipos de enfoques:

1. Modelo de defensas adaptativas: pueden modificar la percepción de la gente hacia los hechos que no pueden cambiar.
2. Modelo de valoración cognitiva: cualquier cosa que un individuo piensa o hace al tratar de adaptarse al estrés, sin importar lo bien que funcione.

Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y enfocadas en la emoción:

- Afrontamiento *enfocado en el problema*: implica el uso de estrategias instrumentales u orientadas a la acción para eliminar, controlar o mejorar una condición estresante. Por lo general este tipo de afrontamiento predomina cuando la persona ve una oportunidad realista de cambiar la situación.
- Afrontamiento *enfocado en la emoción*: se dirige a “sentirse mejor” controlar la respuesta emocional a una situación estresante para aliviar su efecto físico o psicológico. Es probable que este tipo de afrontamiento predomine cuando la persona concluye que poco o nada puede hacerse para mejorar la situación.

Los programas de envejecimiento saludable, aportan resultados positivos en el aumento de los niveles de percepción de la calidad de vida, donde se incluyen en hábitos sociales que ejecutan junto con el resto de su comunidad, pues el ser humano por naturaleza, es un ser social y que su psicología debe entenderse siempre teniendo en cuenta esta premisa; debemos considerar a las personas mayores como seres que pueden llevar a cabo actividades de acuerdo a su edad y que la sociedad no debe discriminarlos por el hecho de serlo.

Por todo ello podemos realizar varios enfoques encaminados a poner en común según los territorios y experiencias:



1. Factores que se detectan en la participación o no de las actividades de los programas de envejecimiento activo.
2. Acciones para realizar una sensibilización de que estos programas son beneficiosos para su calidad de vida.
3. Enfoque de las personas mayores sobre el afrontamiento de esta etapa y demandas.

5.2.2. Factores que se detectan en la participación o no de las actividades de los programas de envejecimiento activo.

Estilo de vida y costumbres:

Los estilos de vida de las personas mayores en cada pueblo engloban un conjunto de comportamientos y actitudes que conforman la manera de vivencia de una persona, por ello se adquieren mayor importancia los valores y su visión del mundo que les rodea. Este enfoque de las personas mayores sobre el afrontamiento de esta etapa y sus demandas es fundamental para lograr implementar programas beneficiosos para mejorar su calidad de vida y solo es posible llegando a un total conocimiento que nos proporcionan las y los protagonistas y los agentes sociales entre los que destacamos de gran importancia las asociaciones locales.

Se trata de una población con ganas de seguir en el territorio pese a las dificultades que conlleva vivir en los pueblos. Y reivindicar la falta de valorización por el exterior de un modo de vida rural.

Características de los recursos en el entorno rural:

Como ejemplo tomamos Castilla La Mancha que cuenta con la Mesa de envejecimiento activo regional que impulsa las políticas públicas para la prevención de la dependencia y la mejora de las condiciones de vida de la población mayor y diseña el marco de actuación para el impulso de programas en materia de envejecimiento activo. Además, existe una Dirección General específica dirigida al desarrollo de recursos para la atención a las personas mayores cuyos contenidos se encuadran en las áreas de:

- Adaptación/Preparación a la Jubilación.
- Promoción de la autonomía personal y prevención de dependencias.
- Formación a lo largo del ciclo vital.
- Promoción de hábitos saludables y deportivos.
- Acceso a las nuevas tecnologías.

Estos recursos en ocasiones se dirigen y gestionan a través de, por ejemplo, los centros de día y en otras a través de los servicios sociales de base. En otros a través de la solicitud de las

asociaciones interesadas.

La gestión de estas actuaciones, en ocasiones no favorecen la participación de las personas mayores de los pueblos, que no cuentan con estructura de atención adecuada. En los pueblos más pequeños no disponen de centro de día o los servicios sociales no "llegan" como sería lo deseado a esas pequeñas asociaciones de mayores que no tienen la iniciativa propia de solicitar la organización de acciones para promover el envejecimiento activo. Por eso destacamos la necesidad de realizar actuaciones para dar solución a esta problemática.

Implicación del entorno:

El papel de la familia que en muchas ocasiones está muy alejada de la realidad emocional de sus mayores, no hay una sinceridad en la comunicación por parte de las personas mayores hacia sus familiares de cuál es su estado emocional y sus necesidades. Se priorizan mantener los lazos afectivos frente a la vida independiente, además existe una clara tendencia a no comunicar emociones, esto viene dado por varios factores, por un lado, la ausencia de educación emocional y sus herramientas y por otro, para no crear desavenencias o preocupaciones en el seno familiar. De esta manera y cómo históricamente se viene apuntando, las personas mayores y las mujeres en particular han estado criadas en la no expresión de sus necesidades priorizando la estabilidad del núcleo familiar. En esta etapa de la vida esta creencia está muy afianzada, pero no por ello no se observa y se demanda un cambio de prioridades. Por parte de los familiares existe una falta de empatía por desconocimiento o la ausencia de educación en habilidades y herramientas para afrontar esta situación.

El bienestar emocional es fundamental para un envejecimiento saludable. Trabajar en relaciones de buen trato, respeto a la diversidad y resolución asertiva y pacífica de los conflictos, les ayuda y estimula también para la realización de otras actividades más lúdicas, culturales y deportivas.

Cómo afecta la falta de recursos y acceso a los servicios:

No se puede generalizar pues son muchos los factores que afectan a la forma de vivir y envejecer en nuestro ámbito rural. Algunos de los factores que marcan esas características son las diferencias en el acceso a los recursos y servicios disponibles. Por otro lado, tener en cuenta que condiciona los perfiles de la población mayor en el ámbito rural y su contexto social; tanto los referidos a los aspectos básicos, así como las diferencias entre las tipologías del entorno rural. Sólo entendiendo que esta realidad es diferente al resto de zonas urbanas, podemos entender que hay que realizar una visión más específica.

Transporte y comunicaciones:

Cuando se plantea realizar una actividad se debe contar con la ubicación de las actividades en relación a la distancia donde estén de los hogares de las personas mayores, lo que le condiciona depender de un medio de transporte que a priori se busca en el entorno más próximo (familias o

vecinos/as) o en el transporte público, ocasionando en este último caso una dificultad añadida por los horarios de las líneas con el horario de la actividad.

Este hecho supone una dificultad añadida y en muchas ocasiones motivo de la realización o no de las actividades, dejando a un grupo de población de nuevo fuera del acceso a los diferentes recursos y servicios a los que debería tener derecho.

Estadio de salud:

Contar con el estado de salud de las personas mayores, sobre todo si presentan limitaciones físicas o cognitivas. Si no hay un lugar cerca, no hay un apoyo logístico, un acompañamiento, o un transporte adecuado, estas actividades, en muchas ocasiones, dejan de estar al alcance de muchas personas susceptibles de recibir el servicio.

Difusión de programas y sus beneficios:

Visibilizar la importancia que tienen estas acciones para las poblaciones rurales. No sólo para las personas mayores, sino para el conjunto de la comunidad. Apuntamos la falta de acceso a la información de los programas de envejecimiento.

Falta de continuidad de los programas:

La falta de continuidad de los taller y actividades destinadas a mejorar y tener un envejecimiento saludable.

Por un lado, se realizan de manera puntual y responden a campañas específicas, por lo que no cumplen uno de los objetivos básicos que sería crear rutina y satisfacer la necesidad de que estas actividades crearan hábitos saludables. Por otra parte, la continuidad nos llevaría a crear grupos y afianzar redes en los que de manera autónoma pudieran realizar ciertas actividades.

Las personas que acuden a estos talleres manifiestan que se les queda muy corta la información y las dinámicas que se realizan, ya que su demanda de seguir aprendiendo y participando no se cumple. Reclaman como algo habitual para seguir aprendiendo e implementando en su vida.

Además, se añade que los talleres que se plantean como una solución a esta necesidad, son realizados en muchas ocasiones de manera voluntaria.

Actividades poco atractivas:

Falta de motivación por el escaso atractivo que muchas veces tienen los talleres dirigidos a este colectivo, se plantean las mismas temáticas y contenidos, careciendo de atractivo para su participación.

Si analizamos la oferta de actividades que hay, perduran siempre las mismas, aunque las generaciones cambien y sus demandas y necesidades también (juegos de mesa tradicionales,

bingo, bordados, baile). Entre las demandas de otras actividades están las que permitan potenciar el crecimiento personal, fomentar la creatividad, la imaginación y que los aprendizajes sean útiles.

Existen pocas alternativas de formaciones diferentes por ejemplo gestión emocional o recuperación de saberes. Necesidad de propuestas que se salgan de lo convencional y se acerquen a estas realidades.

Como en otras comunidades los hombres perciben el envejecimiento de manera diferente, creen que ellos no envejecen como las mujeres y no sienten la necesidad de acudir a las actividades.

El apoyo institucional pasa en muchas ocasiones por tutorizar en exceso a esta población.

Diferencias entre las franjas de edades, las personas mayores de edades comprendidas entre sesenta y setenta años son menos participativas, por el contrario hay un aumento de participación entre los setenta y noventa años. Encaminar nuestra oferta a estas franjas de edad con programas que les atraigan cómo pueden ser la digitalización y aunque no quiere decir que los mayores de ochenta se queden al margen, sí que se aprecia un miedo porque no las entienden, dejando muy visible esta brecha generacional. Las franjas de edad entre sesenta a setenta tienen más interiorizado el ejercicio físico cómo parte de un envejecimiento saludable, no así con la parte cognitiva y de emociones que se abandona o pierde interés.

Reticencias a participar:

Encontramos reticencias de la población mayor a expresar lo que opinan o no quieren dar explicaciones y en ocasiones se aprecia desconfianza. En base a nuestra experiencia, creemos que los casi dos años de pandemia forzaron a la población a recluirse en sus casas y ahora es muy difícil hacerlas salir. Además, en pueblos tan pequeños, en ocasiones las relaciones personas/familiares y desavenencias entre ellas determinan que ciertas personas no quieran asistir y lo hacen otras/os vecinas/os.

Baja participación de los hombres, no por necesidad sino por cultura y se cuestiona cómo poder llegar a ellos para que aumente su participación en las actividades.

Brecha de género en la participación y muchas resistencias de la población masculina ante este tipo de actividades. Los hombres que han participado en las actividades son muy escasos en relación a las mujeres. Hacer participar a población masculina mayor en este tipo de actividades es especialmente difícil, es un tema que les sigue siendo muy incómodo, porque se sienten altamente cuestionados. Hay una clara diferencia de participación de más de un 80% de mujeres frente a un escaso 20% de hombres, si llega.

Mujeres más participativas:

En general las mujeres son más participativas, aunque el número de participantes es inferior al esperado inicialmente, por el contrario, a los hombres les cuesta participar en este tipo de actividades.

Cuando hablas con ellas manifiestan su interés por participar en actividades, pero cuando las convocas son reticentes. Necesidad de sacar a las mujeres de sus casas y sus tareas diarias de cuidado y limpieza.

Los hombres mayores participan de una manera minoritaria en las actividades que engloban las temáticas físicas y mentales. Los hombres consideran que quienes envejecen son las mujeres, siendo ellas las que deben de participar de las diferentes actividades, porque a ellos *"no les hace falta"*.

Necesidades de comunicación:

Uno de los factores de participación es la necesidad de interrelación por parte de las personas mayores, con el ámbito externo: es decir, fuera del hogar, de su propio núcleo familiar y de la rutina diaria. Su participación en los talleres tiene una motivación, en muchas ocasiones, de contacto social y esta necesidad en muchos de los casos, sólo la pueden satisfacer a través de las actividades en estos encuentros donde se agrupan varios miembros de la comunidad.

5.2.3. Acciones para realizar una sensibilización de que estos programas son beneficiosos para su calidad de vida.

Crear y empoderar a redes de mujeres

Realizar un acercamiento a mujeres que, por diferentes razones, permanecen "encerradas" en sus hogares, no participando de vida comunitaria y/o social. Esto puede ser un importante indicador de que otro tipo de problemas pueden estar produciéndose en su casa, aislamiento, malos tratos físicos y psicológicos, o dependencia económica y emocional del marido o familia, pudiendo generar situaciones de desprotección y abandono.

Planificar actividades comunitarias:

Es necesario informar y coordinar con los agentes sociales para que demanden de la presencia de las personas mayores, de carácter lúdico, deportivo o cultural para fomentar su participación y su "salida de casa" para interrelacionarse con el resto de la comunidad.

Este tipo de actividades comunitarias tiene un doble objetivo: fomentar la integración y la participación de nuestros mayores, pero también detectar y/o prevenir este otro tipo de problemas de los que ya hemos hablado, que puedan estar invisibilizados y ocultados, de los

cuales ni las propias personas mayores son capaces de identificarlos, debido a su normalización y banalización.

Demanda de acciones más largas en el tiempo y continuadas:

Se estudia la posibilidad de enseñar a otras personas dentro de este grupo poblacional para empoderar y que sean ellas mismas agentes del cambio, en esta cuestión sería interesante valorar si se puede contar como recurso, con las mujeres rurales emprendedoras.

Coordinación con los diferentes recursos:

Debemos conocer las ofertas que ya existen en las poblaciones para poder ofrecer otras temáticas y complementar las existentes creando más oportunidades y elecciones. Es importante la colaboración con los ayuntamientos y los centros de servicios sociales que a menudo son los que canalizan las actividades.

Realización de actividades externas en asociaciones, centros de día, instalaciones municipales, centros privados, etc. Para desarrollar otros contextos de actuación y dinamización y poder atraer a otras personas a las actividades que de otra manera no tendrían acceso a los talleres. Destacar la importancia de intervenir en las "mesas de envejecimiento" para influir en las políticas públicas.

Se trata de una población con un trabajo por parte de los agentes sociales con muchas posibilidades.

Articular propuestas a las diferentes administraciones sobre las medidas que estimen oportunas con el fin de conseguir un mayor bienestar de las personas mayores.

Coordinación y refuerzo con el tejido asociativo:

Conocer el tejido asociativo en cada uno de los territorios atendiendo a su diversidad (diferencias poblacionales, sexo y género, edad, situaciones personales, etc.) es fundamental para lograr despertar el interés de las personas mayores, este conocimiento sólo es posible con un contacto directo con las propias asociaciones que son las que conocen realmente los perfiles de las personas y lograr una coordinación para preparar las diferentes actuaciones.

Promover la participación plural y práctica de entidades del tejido asociativo de personas mayores en órganos como por ejemplo el Consejo de las personas mayores que existe en Castilla-La Mancha.

Promoción de iniciativas para el desarrollo del asociacionismo, la participación y el envejecimiento activo de las personas mayores.

Información sobre las convocatorias:

Canalizar y ayudar en la gestión de ayudas a su solicitud desde una actitud no paternalista sino de empoderamiento de los mayores.

Poder contar con la información de subvenciones, ayudas, servicios o programas, dirigidas a asociaciones de personas mayores y entidades privadas sin ánimo de lucro que desarrollan programas dirigidos a la atención de las personas mayores y sobre las disposiciones de carácter general que se dicten por la Administración autonómica en materias relacionadas con la atención de las personas mayores.

Se plantea la idea de apoyar en la gestión para solicitar proyectos, enseñarles con la burocracia, cómo dirigirse a las entidades públicas y las cuestiones digitales que son necesarias para estos trámites. Asesoramiento en el relevo de juntas directivas que quieren ponerse al frente para seguir dando soporte a la población.

Trabajo intergeneracional:

Poner especial interés por potenciar programas que fomenten la interacción entre generaciones. Debemos con iniciativas comunitarias abordar prestar ayuda a no desconectar de su presente y quedarse anclados y ancladas en su pasado, fomentando un encuentro de su conocimiento y experiencias, con el presente y cómo esa experiencia puede ser útil y beneficiosa para futuras generaciones.

Es muy importante que exista una conexión entre su pasado y el momento presente; este tema se podría realizar a través de actividades que pongan el foco en la realidad del mayor en el ámbito rural, desde una perspectiva de evolución y mejora, pero también de incorporación del recuerdo y de la experiencia vivida. Poner en valor todo su conocimiento, experiencia y vivencias, como una riqueza extraordinaria y un valor añadido de nuestra sociedad, al servicio de las generaciones más jóvenes dando un sentido a su participación.

En este mismo sentido, se plantea la necesidad de realizar un trabajo de sensibilización con la población de edad media y edad joven, sobre la importancia de este valor de las personas mayores y de la necesidad de intercambio y co-participación entre todos ellos.

Importancia del entorno y la inclusión en el diseño de actividades:

Dinamizar y poner en valor del entorno rural, su etnografía y resiliencia.

Reforzar y poner en valor las relaciones vecinales como una posible alternativa a la soledad no deseada

Fomentar la creación de redes.

“El boca a boca” es lo que mejor funciona en el entorno rural. Una opción sería identificar a vecinas/os del pueblo que adquieran el papel de colaboradoras/es y para que sean nuestros portavoces para atraer la asistencia. Aprovechar los grupos naturales ya creados y hacer atractiva la asistencia a través de acciones puntuales como organizar desayunos donde se compartan temáticas.

Creación de grupos con consistencia en el tiempo a corto y largo plazo, para atraer al resto de la población que aún es reticente. Para eso es necesaria una continuidad y menos acciones puntuales. Debemos de tener en cuenta los recursos con los que contamos y los grupos que ya están funcionando.

El papel de las familias:

Se destaca trabajar con las familias, con las y los hijos/nietos para que les trasmitan los beneficios de este programa y les animen a participar. Su implicación como herramienta para mejorar la calidad en las relaciones de las poblaciones pequeñas.

Mejora de campañas de difusión:

Mejorar también la colaboración con las instituciones especialmente los ayuntamientos y las comarcas, también con las asociaciones, y que puedan contar con la información del material de difusión o colaboración en repartir los folletos, en la medida de lo posible, con fotos de las actividades e ir visitando a la gente puerta a puerta.

Otros métodos de dar la formación, pueden ser usando técnicas de aprendizaje dinámicas y metodología del juego.

Realizar los talleres por franjas de edad en temáticas que pudieran ser muy dispares entre generaciones cómo puede ser la temática digital y contemplar varias opciones por edades en un mismo taller.

En materia de igualdad:

Se destacan las siguientes aportaciones:

Incluir de manera transversal contenidos relativos a las relaciones de buen trato y a la igualdad entre mujeres y hombres, en los diferentes talleres propuestos.

Trabajar con mujeres si están solas, pero si están con sus parejas, trabajar con los dos la sensibilización, y que ambos dos progresen y caminen en la misma dirección. Propiciar espacios de reflexión conjunta, promover espacios de cambio compartido, siendo absolutamente saludable tanto para hombres como para mujeres.

Continuar abordando, de manera transversal, temas especialmente tabús que hasta hace bien poco, en el mundo rural y entre la población mayor, los y las profesionales han tenido que

enfrentarse ante el reto de romper estos tabús y conseguir que mujeres y hombres mayores empiecen hablar desde la libertad, a hablar de ellos mismos y de sus vidas, sus relaciones de parejas, el cuidado de sus hijos y la asunción de sus respectivas responsabilidades.

Evaluar y conocer los miedos:

Es imposible no hacer referencia al miedo, la incertidumbre y la soledad. Por este motivo, los talleres deben de tener un objetivo de reforzar y apoyar pensamientos positivos y esperanzadores, dotar de herramientas para crearlos e interiorizarlos, al mismo tiempo que se divierten, disfrutan y avanzan como personas.

Algunos ejemplos que se proponen:

- Encuentros de mayores
- Talleres de acceso a redes sociales, nuevas tecnologías
- Huertos urbanos con la participación y el intercambio intergeneracional de mayores.
- Cursos para cuidadoras o actividades para estas personas que se dedican al cuidado de las personas mayores para desconectar o desestresar la carga emocional y física que lleva el cuidado (cine, salidas de ocio, teatro, catas).
- Propuesta de taller: "Abuela/o háblame de ti", se pueden trabajar las emociones, y se puede realizar a través de personas voluntarias, cómo en Residencias y Centros día. Tiene un carácter intergeneracional que aborda también la parte de transmisión de conocimiento. Se trata de una dinámica en la que hay un guion con ciertas preguntas en las que la persona guía al mayor en hacer memoria sobre vivencias propias, siendo temas amables en los que se sientan cómodas, por ejemplo, cómo era su cuarto, como eran sus amistades, que días festivos celebraba, y así invitas a la persona a que realice un ejercicio de memoria a través de sus recuerdos y emociones
- Cursos de plantas aromáticas y recuperación de conocimiento sobre las plantas. Este también podría estar ligado al cultivo de plantas aromáticas.
- Recuperación de oficios con un carácter intergeneracional, como puede ser taller de esparto, artipillería o herrería. Restauración de mobiliario, teniendo en cuenta la riqueza de patrimonio que existe en los pueblos. Taller de bioconstrucción y albañilería. Estos talleres tendrían un impacto en las nuevas generaciones ya que se realizaría un intercambio de patrimonio cultural dotando a los mayores de empoderamiento sobre su conocimiento y un acercamiento de otras generaciones al medio donde residen.
- Dada la presencia minoritaria de hombres a las actividades físicas se plantea como medida atraerlos a través de su conocimiento sobre actividades que conocen como el cultivo, como puede ser la creación de huertos.

Plantear talleres alternativos:

Atractivos y de utilidad:

- Taller de informática y otros usos como puede ser enseñar a usar los cajeros automáticos, demanda que existe por parte de la población mayor ya que en muchas de estas zonas rurales se les ha cerrado las oficinas presenciales.
- Taller de Reminiscencia, recuperación de juegos tradicionales.
- Taller: "Hablando con el móvil", donde se les enseñe cuestiones básicas para el uso de los terminales, aplicaciones y cuestiones de intereses como puede ser la seguridad o gestiones que se pueden realizar. Tenemos la experiencia donde se elaboró un taller que tuvo mucha aceptación y se les regalo un soporte para su terminal. Además, se les propuso una ficha transmitida que rellenaban donde debían ir ampliando ese conocimiento iniciado en el taller.
- Sensibilizar a la población en general sobre el problema de malos tratos a personas mayores, violencia de género y violencia intrafamiliar. Romper tabús y barreras para hablar de un problema que persiste en zonas rurales y urbanas, y convertirse en altavoces de las personas mayores que lo padecen, quienes, sin lugar a dudas, tiene muchas menos posibilidades y capacidades de comunicación y denuncia.

5.2.4. Enfoque de las personas mayores sobre el afrontamiento de esta etapa y demandas

Potenciar su experiencia vital, somos conscientes que su experiencia es muy enriquecedora en todos los talleres que se realizan, porque aportan información que no se encuentra en los libros, ni en ninguna otra fuente de información. Es un conocimiento que, si no se transmite, se perderá, altamente valioso que debe de ser conservado. Ese saber y saber hacer, que solo ellos y ellas tienen, es lo que se debe poner en valor, su valía.

En materia de igualdad, para romper moldes y estereotipos, son informantes de primera mano, porque conocen muy bien cuales son, cuáles han sido, qué debería cambiar y cómo hacerlo.

Se envejece de diferente forma diferente. En el ámbito rural existen diferencias en cuanto a las zonas geográficas y contextos culturales. Encontramos contextos diferentes dependiendo de donde se habite y envejezca. No hay un patrón de envejecimiento, es decir, envejecer en un ámbito u otro, no tiene que ser mejor ni peor, sino que, ante ello, hay que conocer la realidad y con ello las posibilidades de mejora. Presentan un enfoque adaptativo, y en general tienen una actitud positiva, caso aparte son las personas que presentan problemas de salud.

Las personas en edades comprendidas entre los 60 y 70 años, no se sienten identificadas con este tipo de actividades.

La posibilidad de poder ofrecer nuevos objetivos, nuevas metas, es una herramienta de primera mano para mantenerles activos, estimulados y motivados.

Sus demandas principalmente son de compañía, de afecto, ratos de alegría y sentirse útiles. Por eso se plantea como fundamental buscar estas metas, estos objetivos, que solo ellos pueden cumplir. No se trata de entretener, se trata de seguir creciendo como persona, mejorando y avanzando. Tienen gran aceptación las actividades donde se relacionan con otros grupos poblacionales.

Gestión emocional: Se visibiliza la importancia de abordar temas de gran interés emocional para las personas mayores como son el tránsito del duelo y las crisis familiares. Las personas mayores demandan en general atención, que alguien le escuche. Les da igual que sea un taller de memoria, de alimentación, de movimiento..., si participan se juntan con otras personas cercanas pudiendo pasar un rato distraídas y acompañadas lo cual les ayuda mucho a romper con esas rutinas de aislamiento, hecho que se ve favorecido en los lugares de montaña por el frío, mal tiempo en general y el estado de las carreteras peligroso con el hielo o la nieve.

Contar con herramientas para tratar el estrés y las diversas emociones y sentimientos que experimentan, como por ej. la pérdida y la soledad.

Trabajar su autoestima ya que se les define muchas veces como personas improproductivas, incapaces. Asociadas a la rigidez o no válidas y se les invisibiliza.

Expresan la necesidad de hablar de emociones, en otros talleres realizados, ven la necesidad de hablar de estas cuestiones y sienten que les favorece.

Eliminación de estereotipos: Paliar la falta de infraestructuras y servicios a los mayores, con ideas nuevas y fuera del esquema de personas mayores sin iniciativa, tienen ganas de colaborar, cada día el cuidado que ellas han llevado a cabo a lo largo de su vida, es más fresco y lleno de color: cuidarse para seguir cuidando.

La demanda es constante en todas las regiones en cuanto a la carencia de recursos y servicios, además de actividades de temáticas diferentes.

Continuidad en las actividades, necesidad de tener una programación continua de trabajo encaminado en el mantenimiento y mejora, es decir, las actividades que se le ofrecen de manera permanente relacionadas con el envejecimiento saludable son insuficientes y en muchas ocasiones esas actividades dependen de programas de otras entidades colaboradoras que sólo ofrecen la actividad por un periodo determinado.

Por otro lado, las personas mayores expresan que es muy importante que no haya un cambio continuo en los formadores que trabajan con ellas, ya que supone "empezar de nuevo continuamente". Cuando crean vínculos con sus educadoras/es, se crea un clima de confianza

y seguridad que les permite "abrirse y dejar fluir las emociones". También las y los formadores, al conocer las particularidades de cada individuo y del grupo en cuestión, pueden utilizar la metodología más adecuada para que la información se dé y reciba eficazmente.

Cuando el enfoque de los talleres es de progreso personal y colectivo y con perspectiva de sostenibilidad en el tiempo, los resultados son mucho más esperanzadores que cuando solo se trata de acciones puntuales de entretenimiento y ocupación.

Demandan actividades y **espacios dónde se trabaje la reflexión y el empoderamiento**. Proponer abrir espacios de debate y reflexión, por ejemplo, tratando temas de actualidad, siendo conscientes de los distintos puntos de vista de las personas intervinientes, para compartir y aprender unos de otros.

Comprenden la importancia de la socialización y el beneficio del intercambio con los diversos grupos sociales por lo que estas interacciones deberían fomentarse. Por ejemplo, los jóvenes pueden adquirir conocimientos a partir de la experiencia con las personas mayores y, sobre todo, compartir emociones y sentimientos con ellos.

Los talleres de estimulación cognitiva son imprescindibles para mejorar la memoria, la atención, la detección y resolver problemas cotidianos. Proporcionarles información y estrategias para lidiar con los cambios morfológicos y funcionales asociados a la edad.

Edadismo. Reivindican la necesidad de que se produzcan cambios en la manera en que los medios de comunicación y la publicidad presentan la imagen de la persona adulta mayor, evitando estereotipos y prejuicios.

En general, se priman las actividades que protagonizan los jóvenes y no es usual la visibilidad de los mayores. Por ejemplo, en deporte, poco se habla del ciclismo centenario, atletismo en edades avanzadas, etc. Es necesario que no se perciba el envejecimiento como algo negativo, hay que cambiar el significado de la vejez.

Se sienten excluidas y no se tienen en cuenta sus habilidades, competencias, experiencias y sabiduría que se ha ido forjando con los años.

Necesitan saber desenvolverse en el mundo digital porque el desconocimiento de las nuevas tecnologías dificulta su plena integración en la sociedad.

Talleres como iniciación a la informática, hacer gestiones o trámites por internet, uso de cajeros automáticos, etc., son aspectos claves para el desenvolvimiento personal

5.3 MESA 3

5.3.1. Introducción al diagnóstico de: la soledad no deseada

Considerar alternativas de acción que puedan llevarse a cabo enfocadas a este ámbito.

Se entiende por Soledad No Deseada cómo un sentimiento, y hay que diferenciarlo del aislamiento social, por tanto, hablamos de una evaluación subjetiva.

Diferenciar entre las personas que señalan sentirse solas de las que no, y también podría analizarse cómo afecta esto al riesgo de mortalidad.

En esta soledad hay varios factores que influyen: género, migración, edad, calidad de vida, depresión, cognición y morbilidad, entre otros.

También debemos tener en cuenta los recursos internos y externos con los que cuenta cada persona para tener un bienestar físico y psicológico.

En el ámbito rural se multiplican las variables ya que hay que añadir la dificultad de acceso a una red de servicios, sentimientos de arraigo, la dificultad para tolerar los cambios, nivel educativo, escolarización incompleta, bajo nivel de lectura y escritura, y situación económica entre otros.

Las acciones dirigidas hacia la prevención y la atención de La Soledad No Deseada, tiene un papel muy importante para abordar los procesos de cohesión social.

Esto permite plantear debate sobre tres enfoques:

1. Reconocer los factores que se relacionan con la situación de soledad en personas mayores del ámbito rural, para, de esta manera, comprender con mayor claridad la situación de soledad y poder así señalar acciones.
2. Definir las alternativas de acción que se pueden realizar para combatir la situación de soledad en personas mayores del ámbito rural.
3. Dificultades encontradas en los territorios y posibles soluciones.

En este tema las ideas pueden ir guiadas a la prevención de la soledad y el acompañamiento. Acciones que vayan dirigidas a crear redes de apoyo entre los diferentes grupos poblacionales y de acompañamiento ofreciendo alternativas que se adapten a los territorios en los que trabajamos.

FADEMUR con su proyecto: "Cuidándonos para un futuro mejor" siendo conscientes de las dificultades a las que se enfrentan las personas mayores que residen en los pueblos debido a los recortes de medios y servicios sufridos durante los últimos años se ha marcado el objetivo de mejorar la vida de los habitantes del mundo rural mayores de 65 proporcionando información y

formación para conseguir hábitos de vida saludables y aumentar la participación de las personas mayores en la sociedad.

5.3.2. Factores que se relacionan con la situación de soledad en personas mayores del ámbito rural.

Generacionales:

Esta población vive una serie de cambios en sus vidas inherentes a la edad, no obstante, no deja de ser importante trabajarlas ya que afectan tanto social como emocionalmente. Entre estos cambios se encuentran las pérdidas de familiares o de relaciones que derivan en un sentimiento de soledad. La ausencia de familia cercana, la dificultad que van adquiriendo de accesibilidad en el hogar y su entorno, problemas de salud que se van incorporando, carencia de actividades en el territorio, acceso limitado a la tecnología, aislamiento social y despoblación estos son los factores que más se repiten en el análisis.

En estos núcleos más pequeños las personas se conocen entre ellas, las relaciones son diferentes, existen roles muy marcados, normas no escritas ni verbalizadas que son intrínsecas aún de los pueblos. Que en ocasiones chocan con el avance social de las grandes ciudades y su evolución. Hay heterogeneidad muy diversa entre las personas mayores, existen diferentes aspectos en cuanto a la edad, situación económica, nivel cultural, composición familiar, estado de salud o la forma en envejecer etc. Atendiendo a la diversidad de las personas mayores del medio rural es necesario analizar diferentes factores.

Género:

La población mayor rural se encuentra muy feminizada, es decir, la esperanza de vida es mayor en las mujeres que en los hombres. Nos encontramos con la necesidad de dar importancia a que una amplia mayoría de esta población son mujeres y lo seguirán siendo en las próximas décadas. Por lo tanto, en nuestro diseño de actividades debemos de tener en cuenta estos datos.

La edad:

En los entornos rurales hay un mayor porcentaje de población en edad avanzada. El 33% de las personas con más de 80 años residen en entornos rurales. Este dato irá en aumento ya que es un factor constante en la población española agudizándose en la población rural.

El nivel de estudios:

En la actualidad las personas que residen en entornos rurales en España disponen de escasos o nula formación reglada (enseñanza primaria) añadiendo un importante porcentaje de población que tienen dificultades para leer y escribir. Esta tendencia irá cambiando en los próximos años.

La composición del hogar:

Va en aumento el número de hogares unipersonales en el medio rural. En los municipios más pequeños, uno de cada cinco son hogares unipersonales.

Los ingresos:

La mayoría de los ingresos son por las pensiones de jubilación y teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, existe un alto número de mujeres con pensiones de viudedad. Históricamente en las zonas rurales primaba el sector agrario y ganadero, estas actividades aún hoy están en manos de los hombres, por lo que encontramos muchas de estas mujeres sin haber cotizado en la seguridad social con pensiones mínimas o de viudedad. Esta pobreza femenina entre las mujeres es palpable ya que no perciben una pensión propia.

La vivienda:

Este aspecto es fundamental, ya que hay que lograr que las personas de las zonas rurales, puedan seguir viviendo en sus casas, sin recurrir a servicios o centros socio sanitarios. Conocer en qué estado se encuentran las viviendas y si cumplen con mínimos de habitabilidad o detectar incidencias que puedan ser objeto de ayudas o subvenciones.

Despoblación - aislamiento:

Se reivindica que los pueblos se han vaciado. La gente joven se marcha y se quedan la población mayor se queda sola. No hay servicios de ningún tipo ni opciones de transporte público que los puedan acercar a poblaciones más grandes con más servicios y donde se puedan relacionar.

Falta de oportunidades:

Los mayores se quedan cada vez más solos, con escasas posibilidades de ocio y, dependiendo de las circunstancias, con escasos recursos para solventar sus problemas de autonomía o dependencia. La soledad no solo es física, sino también emocional, de mucha incompreensión y en muchas ocasiones no tener con quien hablar abiertamente para expresar emociones, sentimientos, frustraciones, etc.

El transporte:

Cuando dejan de usar el vehículo o tiene algún problema de movilidad, se les cierra una importante puerta de comunicación y relaciones sociales, dependen de otros medios para trasladarse a otros municipios y continuar con sus rutinas.

Además, encontramos que los trayectos por caminos que realizaban históricamente andando, no se han mantenido porque no se les ha dado la importancia adecuada. A esto le sumamos que los problemas derivados de la edad hacen más complicado los traslados a pie. Tampoco hay una oferta adecuada de autobuses o taxis que cubran ese servicio. Es por ello por lo que se

aíslan en sus casas y no mantienen contacto ninguno, en muchas de estas poblaciones, salvo con el panadero o el frutero que sube en su furgoneta dos o tres veces a la semana a lo sumo.

Aquí es donde la participación de las personas que cubren la ayuda a domicilio es importante para mitigar esa soledad y cuidados de las personas que requieren el servicio.

Falta de personal para que trabajar:

Carencia de profesionales para trabajar en sus casas bien sea en limpieza o porque requieren ayuda a nivel cognitivo o porque no pueden estar solas durante las noches.

En algunos casos se requiere una persona interna para esos cuidados siendo la mayoría desempeñados por mujeres emigrantes de otros países. A este factor se le añade el económico debido a que este tipo de cuidado de 24 horas no todo el mundo puede costárselo.

Factores emocionales:

La soledad también tiene mucho que ver con la sensación de "inutilidad" y de no servir ya para nada. Los talleres, una vez más, deben de ser reforzadores de la autoestima y de potenciar la idea de quererse a uno mismo. Talleres donde ellos puedan sentirse útiles, aunque sea a través de la "reinención" son altamente positivos para su estabilidad.

Falta de comunicación:

La soledad también tiene que ver con la falta de comunicación, y del poco tiempo que sus seres queridos y entorno más próximo tienen para dedicarles. Ellos se pueden sentir como un "estorbo", aunque estén acompañados físicamente.

Trabajar con este entorno más próximo en la empatía y comprensión de su propia situación, también es una buena opción para facilitar este envejecimiento saludable.

La realización de talleres intergeneracionales donde encontrar espacios lúdicos de ocio, tiempo, comunicación y diversión compartida.

Violencia:

Por último, si estamos ante una situación de maltrato, la soledad en las zonas rurales, también tiene mucho que ver con "el qué dirán" de los pueblos, la falta de confianza en las instituciones para relatar su situación, la incompreensión de sus entornos más próximos para afrontar estas situaciones, y la normalización de las situaciones de violencia después de tantos años. A todo esto, se une la falta de recursos y de políticas públicas adaptadas. En este caso, los talleres pueden convertirse en una importante vía de detección, atención y apoyo para mujeres en su mayoría, que viven en completa soledad y silencio, estas situaciones de maltrato. La soledad tiene que ver mucho que ver en estos casos con el silencio, con el mirar hacia otro lado, la indiferencia y la insolidaridad.

5.3.3. Definir las alternativas de acción que se pueden realizar para combatir la situación de soledad en personas mayores del ámbito rural.

Investigar sobre la soledad en las personas mayores en las zonas rurales centrándonos en poblaciones de menos de 300 habitantes, ya que además de pertenecer a una población rural pequeña, no hay mucha información de estas características y no se tienen cuenta a estas poblaciones.

La necesidad de profundizar en las causas y efectos que hace que se genere esa soledad a través de un trabajo de investigación centrado en los pueblos más pequeños que disponen de escasos recursos y servicios esenciales.

Esta investigación o acercamiento en profundidad nos daría un conocimiento más acertado de cómo llevar a cabo acciones dirigidas a atender y solventar problemas reales.

Apostar por el bienestar emocional, cuidado físico y mental

Buscar, generar y crear espacios de comunicación y presencia para nuestras personas mayores, muy especialmente para aquellas que se resisten más a dejar el espacio privado del hogar y salir a espacios públicos comunitarios.

Ejercicios de estimulación cognitiva para prevenir la pérdida de facultades físicas y neurológicas y promover el contacto con gente del territorio (vecinos y vecinas, familiares, amigas/os).

Organizar actividades lúdicas que ayuden a trabajar la memoria, la psicomotricidad y la atención, y amplíen sus espacios de relación con otras personas. Potenciar hábitos como la lectura y escuchar música.

Usar los recursos existentes:

Recuperar o crear espacios comunes, actividades permanentes y diversas.

La mayoría de las escuelas se están cerrando por no tener niños, se encuentran en una situación de deterioro por abandono, proponemos provechar esos locales para dar cabida a los mayores que no desean estar solos. Crear programas de rehabilitación con la comunidad donde se plantee el proyecto y se participe activamente implicando a las administraciones.

Crear centros de día rurales para evitar ese aislamiento social, favorecer la conciliación del cuidado de mayores con el trabajo y la inserción de las personas esparcidas por los diferentes pueblos que forman un concejo, con un transporte adecuado que los recogiese en sus casas de mañana y los dejase en la tarde noche. Pasarían el día realizando actividades estimulantes y compartiendo espacio y vivencia junto a los demás participantes.

Crear espacios de participación intergeneracional y empoderamiento:

Promover el mayor número de actuaciones sociales posibles.

Facilitar la participación en actividades socioculturales que les mantengan integrados en la vida de sus comunidades y territorios.

Crear espacios intergeneracionales dónde las personas mayores se sientan útiles y puedan colaborar en actividades con los niños, tales como extraescolares, con la población más joven con la recuperación de oficios de labranza, apicultura, bolillos, hacer lana, recuperación de lugares comunes emblemáticos para la comunidad, etc.

Recuperar la actividad de "Ni un niño sin pueblo".

Definir posibles soluciones al transporte:

Para realizar el diseño y la realización de las actividades debemos tener en cuenta si requiere o no un transporte de las personas que van a participar, ya que es característica común en todas las poblaciones la carencia de recursos en este aspecto. Es posible que para ello habría que desplazar a algunas personas de un pueblo a otro, pero entendemos que los resultados compensarían el esfuerzo/gasto.

Creación de redes. Involucrar a la comunidad, a las familias y al resto de grupos poblacionales:

Es necesario hacer partícipe a toda la población y agentes de los diferentes territorios (personal sanitario, alcaldías, asociaciones, familiares, y todos los agentes de cambio del territorio).

Integrar actividades dirigidas a que la familia y entornos más cercanos también participen en algunas de las actividades propuestas. No limitarse a programas específicos para mayores, sino diseñar programas de integración, donde su conocimiento y experiencia representen un valor añadido, colaborando y enseñando a otros grupos de población. Aprovechar sus saberes y forma de vida, como transmisión de valores de cuidado del entorno.

Mantener el contacto con las instituciones de la zona para buscar soluciones y alternativas a los problemas que surgen para realizar las actividades.

Invitar a la población mayor a participar en otros programas que sean de otros enfoques como, por ejemplo, medio ambiente, educación, cultural, etc. para poder crear una red.

Formar a la red de voluntarios y voluntarias comunitarias, encuentros con asociaciones, realizar actividades o formaciones con familiares para llevar a cabo tareas de unión comunitaria y reforzar las redes.

Bancos de tiempo, la mayoría de la población tiene más de 70 años, las familias están fuera y es necesario pasar tiempo con esas personas ya que los recursos son escasos. Crear la necesidad

de cuidado, teniendo en cuenta que la comunidad puede ser una red de cuidado. En esta línea se propone una herramienta ya muchas veces utilizada y que provee de grandes resultados comunitarios como es crear un Banco de tiempo. (yo lo necesito, yo sé hacerlo y qué puedo hacer yo por ti).

Aprovechar la red de mujeres para hacerlas cómplices de ser necesarias, con ideas frescas y fuera de los estereotipos de las acciones que se llevan a cabo en muchos centros sociales, municipales, siempre iguales y repetitivos.

Digitalización:

Realizar propuestas de acceso y manejo en competencias digitales con continuidad en el tiempo, no de forma puntual y que puedan ir ampliándose a medida que se van produciendo cambios sustanciales en su uso, manejo y posible aprovechamiento de sus mejoras para cubrir necesidades.

Creación de grupos de apoyo:

Programas de acompañamientos en las actividades instrumentales de la vida diarias, tales como cuidado de la salud y mantenimiento, gestiones externas, preparación de comidas...

Importancia de las redes de apoyo voluntario como pueden ser el vecindario y la familia.

Podría realizarse a través del juego ya que generas confianza con el grupo. Desde esta línea se pueden trabajar el duelo, el síndrome de nido vacío, lo que supone no ver a sus familiares tan frecuentemente como les gustaría., el ciclo del deseo, la sexualidad, violencia de género.

Especial atención para acciones de apoyo a las mujeres viudas ya que tienden más a encerrarse en casa. Se plantea recuperar una actividad que se realizó con comunidades pequeñas para personas mayores: "*Sal a barrer la puerta*", esta actividad animaba a salir a barrer la puerta, entre las y los participantes, se detectaban cómo estaban y si alguien no había salido, ponían atención en saber si estaba bien. También era una manera de socializar y cuando alguien no podía salir por el motivo que fuera, iban las demás a su puerta a barrerla y la invitaban a que saliera. En definitiva, fomentar redes de apoyo, ayuda y solidaridad.

Cuidar a los profesionales del medio rural que trabajan con población mayor. Ellos también pueden llegar a sufrir de esta soledad o sufrir impotencia de no poder paliar los estragos de la soledad en los mayores. Talleres de cuidado personal o profesional, espacios de intercambio entre ellos y formación continua, son herramientas para promover la motivación y la sostenibilidad de sus actuaciones.

Realizar actividades o formaciones en centros de día y residencias y personal de ayuda a domicilio para que tengan herramientas para trabajar con estas personas la soledad.

Actividades centradas en las personas, sus problemáticas y necesidades.

Horario de actividades: tenemos que tener en cuenta que por las mañanas muchas de estas personas ya tienen sus rutinas marcadas, no así por las tardes que en muchas ocasiones no tienen nada que hacer. Por ejemplo, los talleres que son de ejercicio físico o implican salidas.

Actividades dirigidas a preparar para desenvolverse en un futuro que puede ser solitario.

Aprovechar las actividades que compartimos con las personas mayores para escuchar sus demandas y preguntarles. Con la información recogida podemos tratar temas de forma transversal que les sea de utilidad y que hayan demandado.

Adaptar las actividades a todos los perfiles. Campañas de sensibilización más cercanas a las edades que son más reticentes a acudir a las actividades.

Detectar en el transcurso de las actividades que realicemos posibles situaciones y causas.

Coordinación y trabajo con otros servicios y recursos como por ejemplo con servicios sociales.

Ofrecer alternativas ya que hay muchas actividades que repiten las temáticas.

Tener en cuenta los horarios de las actividades ya que condiciona en muchas ocasiones la asistencia.

Cómo profesionales que trabajamos con personas mayores debemos de poner más atención a nuestro alrededor y tener más en cuenta su realidad., para tener una concienciación mayor de sus problemas y poder ser agentes de cambio.

5.3.4. Dificultades encontradas en los territorios y posibles soluciones.

El concepto de soledad y tipos de soledad en las personas mayores del ámbito rural depende de muchos factores endógenos y exógenos específicos del hecho de vivir y envejecer en un pueblo pequeño.

Envejecimiento de la población.

Falta de información. No contamos con un análisis de la realidad sobre los recursos y servicios con los que cuentan los municipios, ni las peculiaridades y costumbres de la población para así poder analizar las necesidades existentes.

Como ejemplo encontramos El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS), es un organismo creado por El Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales en 2020, cuyo principal objetivo es crear un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas

mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social, fomentando su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y exclusión social inicia hoy su andadura.

Sin embargo, no se contempla de manera específica la situación en el medio rural y en poblaciones con poca población como la que nos ocupa.

Falta recursos para promover su autonomía personal o mejorar su calidad de vida. Por el contrario, al ser poblaciones más pequeñas tienen más interacción vecinal, los lazos sociales son más fuertes, por lo que la soledad se puede subsanar más positivamente si se subsanan los problemas derivados de la escasez de recursos.

Las personas mayores que habitan en las zonas rurales tienen una oferta más escasa de actividades de ocio, hay falta de información y escasa participación entre ellos, por lo que esto puede derivar en un aislamiento social.

El principal problema es la falta de recursos lo que implica falta de personal y de materiales que podamos darles. El material habría que adaptarlo para garantizar su comprensión, pero creemos que estaría muy bien darles una guía para que puedan seguirla individualmente.

Carencia de personas de voluntarias.

Ocio individualizado. El ocio de las personas mayores del medio rural mayoritariamente no está determinado por actividades que se realiza en el municipio, o por alguna relación entre las personas, sino que es un **ocio más personal e individual**, algunos ejemplos pueden ser, dar paseos, ir a misa los domingos, hablar con las vecinas, ir al bar, esperar al fin de semana para ver a la familia, cuidar de los nietos. Este factor a menudo ralentiza la organización de actividades colectivas.

- Pequeños municipios, sin dinamización.
- Repetir acciones y actividades hace que no lleguen a nuestros mayores, les cansa y aburre, siempre iguales, ejemplos continuos y repetitivos: (riso terapia, memoria, etc.) temas caducos.
- Faltan de ideas en los ayuntamientos, formulas recurrentes de gimnasios al aire libre, es un ejemplo de gastos que no llegan nuestros mayores.
- Demandan ser escuchados y valorados, relacionarse con diferentes edades lo ven como algo positivo, realizar acciones conjuntas suma.
- Siguen apostando por la familia, aprovechar acciones que unan, hijos, niet@s.
- Hacerles necesarios sin aislarles.

Las mujeres se sienten activas y siguen siendo cuidadoras tanto de generaciones más jóvenes como de mayores que ellas. Esto a veces hace que no tengan tiempo o no sea una prioridad



acudir a este tipo de talleres y actividades.

Educación emocional masculina:

Si hablamos de los hombres, la sociedad ha impuesto una serie de expectativas y roles de género que han afectado la forma en que expresan sus emociones. Desde muy temprana edad, a los hombres se les enseña a ser valientes, fuertes y a no mostrar sus emociones porque está asociado a un sentimiento de debilidad. Esta presión social ha llevado a que muchos de ellos sientan dificultad para expresar abiertamente sus sentimientos, lo que puede tener consecuencias negativas en su salud mental y relaciones interpersonales.

Existen varias razones por las que los hombres no expresan sus sentimientos. Una de ellas es la socialización de género, que enseña a los hombres desde temprana edad a ser «duros» y no mostrar debilidad. Esta idea reforzada socialmente puede llevar a los hombres a reprimir sus emociones para encajar en este ideal.

Otra razón es el miedo al rechazo y al juicio de los demás. Los hombres temen ser vistos como débiles o menos masculinos si expresan sus sentimientos abiertamente. Esta preocupación por la imagen y el estigma asociado con la vulnerabilidad puede hacer que los hombres guarden sus emociones para sí mismos. A menudo, no se les enseña cómo identificar y gestionar sus emociones de manera saludable, lo que dificulta la expresión emocional y su participación en muchas de las actividades que se plantean.

Es importante destacar que el tabú de la masculinidad no solo afecta a los hombres, sino también a las personas que los rodean. La incapacidad de los hombres para expresar sus sentimientos puede afectar negativamente sus relaciones interpersonales, ya que la comunicación abierta y sincera es fundamental para mantener la conexión emocional.

6 Conclusiones

- Dotar de herramientas de empoderamiento como puede ser la creación de este Observatorio del Mayor, dónde puedan expresar y reflejar su realidad.
- Proponemos favorecer el asociacionismo para que puedan representarse y hacer frente a sus necesidades con recursos a los que puedan acceder, no obstante, esta propuesta debe estar ligada a un acompañamiento por parte de los agentes sociales y administraciones para que puedan sean apoyados de una manera técnica de asesoramiento.
- Creemos necesario que hasta que no haya un engranaje que solvante estas necesidades, los agentes sociales son los que cubren en gran medida muchos de estos servicios, pero hace falta una visión más aproximada a cada territorio para valorar si se está dando la cobertura suficiente.
- Poner el foco en la importancia de las asociaciones que están en los territorios, ayudar, escuchar, apoyar, asesorar y fomentar esas acciones para que puedan seguir desempeñando esa labor de cooperativismo y unión de la población que conocen de primera mano sus necesidades y que tienen tanto conocimiento del terreno.
- En este documento se refleja en gran parte que no es así, y que, aunque en los territorios existe mucho ímpetu por trabajar en cubrir esas necesidades, lo cierto es que llegan a una parte muy pequeña de la población de las zonas rurales, por la falta de gestión, asesoramiento, servicios y recursos.
- Visibilizar y llegar a la conciencia social de estas cuestiones y en concreto a la realidad que existe para nuestras personas mayores, conocer cómo se enfrentan a esta realidad, cómo les afecta y sobre todo cómo podemos trabajar para que nuestras acciones perduren en el tiempo y generen un cambio.
- Para fomentar la participación e implicación de las personas mayores en actividades, se puede:
 - Ofrecerles opciones y alternativas, y dejar que elijan las que más les gusten o se adapten a sus necesidades y posibilidades.
 - Animarles a probar cosas nuevas, a salir de la rutina, a explorar sus potencialidades y a descubrir sus talentos.
 - Acompañarles, apoyarles y orientarles en la realización de las actividades, sin hacerlas por ellos, y adaptándolas a su nivel y a sus circunstancias.

- Proporcionarles los recursos, los materiales y las ayudas técnicas necesarias para facilitarles el acceso y la ejecución de las actividades.
- Fomentar su interacción y su relación con otras personas, tanto de su edad como de otras generaciones, que compartan sus intereses, sus gustos o sus objetivos.
- Respetar sus preferencias, sus motivaciones, sus ritmos y sus tiempos, y evitar presionarles, obligarles o forzarles a hacer algo que no quieran o no puedan.
- Cuidar su aspecto físico y su salud mental
- Un tercer aspecto que influye en la autonomía y la autoestima de las personas mayores es el cuidado de su aspecto físico y su salud mental. El aspecto físico se refiere a la imagen que las personas mayores tienen de sí mismas, y que proyectan a los demás. La salud mental se refiere al estado emocional y psicológico de las personas mayores, y a su capacidad de afrontar las situaciones que se les presentan.
- Ambos aspectos están relacionados, ya que el aspecto físico puede influir en la salud mental, y viceversa. Por ejemplo, una persona mayor que se siente atractiva y cuidada, puede tener una mayor autoestima y una mejor actitud ante la vida. Por el contrario, una persona mayor que se siente descuidada y desaliñada, puede tener una menor autoestima y una peor actitud ante la vida.
- Por eso, es importante que las personas mayores cuiden su aspecto físico y su salud mental, para sentirse bien consigo mismas y con los demás. Para ello, se puede:
- Fomentar su higiene personal, su arreglo personal y su vestimenta, y ayudarles a elegir y a usar los productos, los accesorios y las prendas que más les favorezcan y les hagan sentir cómodos y seguros.
- Promover su alimentación equilibrada, su hidratación adecuada y su descanso suficiente, y ayudarles a seguir unas pautas y unos hábitos saludables que mejoren su salud y su calidad de vida.
- Estimular su expresión y su gestión emocional, su autoconocimiento y su autocontrol, y ayudarles a identificar, a nombrar, a aceptar y a regular sus emociones, tanto positivas como negativas.
- Facilitar su acceso y su seguimiento a los servicios y los profesionales sanitarios, tanto médicos como psicológicos, y ayudarles a cumplir con las indicaciones, los tratamientos y las revisiones que les correspondan.
- Prevenir y detectar posibles problemas o trastornos físicos o mentales, como la depresión,

la ansiedad, el estrés, la demencia, etc., y buscar la ayuda y el apoyo adecuados para su diagnóstico y su intervención.

- La autonomía y la autoestima son dos aspectos esenciales para el bienestar de las personas mayores, que pueden verse afectados por diversos factores a lo largo de la vida. Por eso, es importante fomentarlos desde el ámbito familiar y profesional, mediante el reconocimiento y la valoración de sus capacidades y logros, el fomento de su participación e implicación en actividades, y el cuidado de su aspecto físico y su salud mental. De esta forma, se contribuye a mejorar la dignidad, el respeto y la calidad de vida de las personas mayores, y a favorecer su felicidad y su satisfacción personal.

Principales temas y propuestas:

- 1. PARTICIPACIÓN.** Las mujeres tienen por lo general más interés por las actividades, son más participativas y proactivas. Sobre la participación, además, es percibida por muchas personas mayores como una opción de socializar, compartir y paliar la soledad no deseada. **Recomendación:** potenciar iniciativas que favorezcan el asociacionismo. Además, cualquier iniciativa que busque trabajar con todo el colectivo de población mayor rural ha de poner un foco específico en acciones para atraer a esa otra parte masculina.
- 2. ACTIVIDADES Y RUTINAS.** Se aprecian todavía los efectos de la pandemia, a la población mayor todavía le cuesta salir y volver a sus rutinas de ocio. Por otro lado, las diferencias de servicios y recursos que existen condicionan las rutinas, no sólo en la participación sino el acceso a estos servicios y la posibilidad de tener oferta para realizar un envejecimiento saludable. **Recomendación:** la oferta debe ser más atractiva y centrada en sus necesidades y demandas, en la mayoría de los casos las actividades son repetitivas y esto condiciona negativamente la participación.
- 3. EMPODERAMIENTO:** Las personas mayores no siempre son conscientes de la importancia de los saberes que atesoran. **Recomendación:** empoderar a esta generación haciendo uso de su experiencia enriquecedora, potenciando su sabiduría y sus opiniones. Siendo una gran oportunidad para traspasar ese conocimiento a otras generaciones e intercambio de patrimonio cultural.
- 4. DIFERENCIAS ENTRE LAS FRANJAS DE EDAD.** La franja de edad entre 60 y 70 años, el ejercicio físico y la alimentación son los temas que más interesan y las personas están más concienciadas en que deben de integrar estas actividades en esta etapa. No obstante, mantienen en un segundo plano el autocuidado emocional. Por el contrario, la franja de edad de 70 a 80 años demanda una necesidad afectiva, de escucha y cuidado emocional. Este grupo, también se muestra mucho más participativo y abierto a realizar nuevas actividades. **Recomendación:** tener en cuenta estas diferencias para dar importancia que

todos los aspectos son importantes y poder crear una conciencia de autocuidado en todos los aspectos y en todas las franjas de edad, adaptando según el grupo temas transversales en las actividades para que vayan acercándose a las que descartan.

5. **AUTOCONOCIMIENTO.** Las personas mayores no siempre reconocen el estrés, la ansiedad o la depresión. **Recomendación:** dotar de herramientas que les permitan reconocer el estrés, la ansiedad, y educar en estrategias para lidiar con los cambios morfológicos y funcionales asociados a la edad.
6. **RELACIONES SOCIALES.** Las relaciones familiares, vecinales y con el resto de la comunidad afectan directamente al bienestar mental y emocional de la población mayor. **Recomendación:** potenciar relaciones sanas con el entorno de las personas mayores. Dar importancia en nuestras actividades de empoderamiento y autocuidado a las relaciones sociales, a mantenerlas, cuidarlas y cultivarlas,
7. **CONSTANCIA.** La falta de continuidad en las actividades es una de las demandas que más repite la población mayor en ámbito rural. **Recomendación:** constancia en la oferta y el acceso de actividades y recursos para el envejecimiento saludable, para que se fomentaran y consolidaran los grupos y crearan rutinas de envejecimiento saludable que se perpetuaran en el tiempo.
8. **IGUALDAD.** El colectivo tiene estereotipos de género, modelos patriarcales, creencias sexistas y discriminatorias de las mujeres más enraizadas. **Recomendación:** seguir educando en igualdad y buen trato también a estas edades, sensibilizando tanto a hombre y como a mujeres en los grupos.
9. **APROVECHAR RECURSOS Y SERVICIOS.** Dar especial importancia en conocer los recursos. Optimizar lo disponible apostando por los espacios multiusos. Un mismo espacio o actividad puede ser destinado tanto para mayores como para mujeres, jóvenes, infancia... **Recomendación:** Hacerlos inclusivos para cohesionar la comunidad, ayudar a tejer redes comunitarias y favorecer el apoyo mutuo.
10. **BRECHA DIGITAL.** Las personas mayores muestran, en general, un gran interés por las nuevas tecnologías. **Recomendación:** reducir la brecha digital entre las personas mayores y facilitar su acceso a las nuevas tecnologías para paliar los efectos del aislamiento y la soledad.
11. **SOLEDAD NO DESEADA.** Las personas mayores son uno de los grupos más afectados por la soledad no deseada, ante la que la resignación es una postura muy común. **Recomendación:** Enseñar a detectar y dar herramientas para que sepan paliar la soledad no deseada y que pueda realizar actividades que detecten, cuando alguna persona de su comunidad se está



sintiendo sola. Es importante que los agentes sociales estemos atentos a esta realidad y educar a la comunidad en herramientas de inteligencia emocional y en saber pedir ayuda.

- 12. ASOCIACIONISMO:** Damos especial importancia en conocer los recursos y poder asesorar para que puedan tejer redes de apoyo entre asociaciones y puedan crear propias que trabajen conjuntamente con otros municipios para optar a subvenciones y poder obtener servicios en poblaciones donde los recursos son muy escasos, y la unión de varios municipios es la alternativa para poder optar a la concesión de recursos. **Recomendación:** Potenciar iniciativas para desarrollar el asociacionismo.

- 13. EDUCAR A LA COMUNIDAD:** Añadiendo este tema en los sistemas educativos para que expliquen a los más jóvenes el proceso de envejecimiento, desmitificar y desmotar prejuicios y poder cambiar la perspectiva en muchas ocasiones negativas de la inactividad y la carga, desde edades bien tempranas. Educar a los más pequeños y jóvenes en la riqueza y el valor que significa esta generación, realizando un trabajo de concienciación y visibilización que cree ese espacio de acercamiento intergeneracional que luego servirá como plataforma para realizar actividades y proyectos conjuntos. **Recomendaciones:** Acciones intergeneracionales, potenciar las inactivas que acerquen a otras generaciones a participar y conocer a la población mayor, desde las escuelas, institutos, escuelas taller y de oficios, actividades medio ambientales, actividades culturales y de fiestas patronales.

REFERENCIAS

AGE. (2024). Publicación de SIDAMUN-Sistema Integrado de Datos Municipales. <https://www.age-geografia.es/site/publicacion-de-sidamun-sistema-integrado-de-datos-municipales/>

Álvarez EA. La amistad en la edad avanzada.

ANGULO MARCIAL, NOEL. (2009). "¿Qué son los observatorios y cuáles son sus funciones?". Sistema de Información Científica. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto.

ATAUCUSIMEZA, MALENY ROCIO y DIAZ REYES, NURIA MONICA (2016). Influencia del Programa Envejecimiento Saludable Para Mejorar la Percepción de la Calidad de Vida en Adultos Mayores de una Asociación del Distrito de Ahuac.

Baltes P. Behavioral health and aging: Theory & research on selective optimization with compensation. The Gerontologist 2004; 44: 190

BermejoJC. Humanizar. www.humanizar.es/formacion/img_documentos/soledad_mayores.doc

Cardona D, Agudelo H. La Flor de la vida. Pensemos en el adulto. Medellín: Universidad de Antioquia, Facultad de Salud Pública, 2006.

CASTILLA DOMÍNGUEZ, SERGIO. INNOVA ASITENCIAL. 2018. La importancia de las relaciones sociales en los mayores. <https://www.innovaasistencial.com/blog/la-importancia-las-relaciones-sociales-mayor/>

CONSEJO ECONÓMICO Y SOCIAL. (2018). Informe: El medio rural y su vertebración social y territorial. PAG.67 A 88.

Dª CRISTINA MENDOZA CIFUENTES. FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (2023). "La soledad no deseada En personas mayores del ámbito rural".

DEL MOLINO MOLINA, SERGIO. (2016) La España vaciada

EPDATA (2021, Diciembre 8) La España vacía: despoblación en España, datos y estadísticas. <https://www.epdata.es/datos/despoblacion-espana-datos-estadisticas/282>

Gaceta Sanitaria Volume 24, Supplement 1, December 2010, Pages 68-73. Políticas intersectoriales para abordar el reto del envejecimiento activo. Informe SESPAS 2010

GARCÍA, LAURA (2021) Fusión de municipios – solución ante la ausencia de servicios públicos. <https://www.newtral.es>

Geriátrika 1996; 12 (6): 51.

Hernández Martínez-Esparza E, Barquín Arribas MJ, Mundet Riera I, Royano Reigadas L, García Calderón MI. La necesidad de un informe de enfermería al alta o traslado en una residencia geriátrica. Gerokomos [Internet]. 2006

https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2023/282571/ICE_931_Tribuna_Recano.pdf CE. Revista de Economía, 931: 175-200. (ISSN 0019-977X)

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/159/Nuria_Diaz_Maleny_Ataucusi_Tesis_Titulo_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62560/TFG-G6443.pdf?sequence=1>

Iglesias De Ussel J. La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo. IMSERSO. Madrid 2001. p. 14, 25, 115, 120, 149-65.

IMSERSO (2000). Observatorio de Personas Mayores. Boletín sobre el envejecimiento. La soledad de las personas mayores. .

IMSERSO.2023. Protección al mayor.<https://imserso.es/espacio-mayores/espacio-juridico/proteccion-al-mayor>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA (INE) (2022) Notas de prensa. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los Hogares.

ISSN:1699-9517-e-ISSN:1989-9874·Revista de Psicología y Educación Núm. 6, pág.225-238
Recibido: 14/03/2011 Aceptado: 28/04/2011 Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores Active aging and improvement the quality of life in older adults M^a Rosario Limón*; M^a del Carmen Ortega** *Universidad Complutense de Madrid, **Universidad Nacional de Educación a Distancia.

JUAN FERNÁNDEZ PALACIOS E IÑAKI ORTEGA CACHÓN (dirs.) (2023) Economía plateada. Fundación MAPFRE. IV Barómetro del consumidor sénior. <https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1122919.do>

LÓPEZ, E. P., MARTÍNEZ, L. M., MARTÍNEZ-CAÑAS, C. A., & VARGAS-PRIETO, A. (2018). Desarrollo rural y envejecimiento: caso de estudio municipio de Chinavita, Boyacá, Colombia. *Rev.investig. desarro.innov.*, 8(2), 193-206. doi: 10.19053/20278306.v8.n2.2018.7959193. PAG 205. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/investigacion_duitama/article/view/7959/6501

Madoz V. Soledad, en "10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno". Verbo Divino, Estella. 1998. pp. 283-4.

MICHEL, ESCRITORA DE MENTE SANA Y AMOR PROPIO, (2024) ¿Porque a los hombres les cuesta más expresar emociones? <https://mentesanayamorpropio.com/porque-a-los-hombres-les-cuesta-mas-expresar-emociones/>

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN. (2021). Diagnóstico de la igualdad de género en el medio rural. PAG.46 a 58, 161.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD. Secretaria General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2011) Libro blanco Envejecimiento Activo.

MINISTERIO DE SANIDAD. INFORMACIÓN Y ESTADÍSTICAS SANITARIAS 2021 Esperanzas de vida en España, 2019. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/ESPERANZAS_DE_VIDA_2019.pdf

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO. (n.d.) Plan De Recuperación: 130 Medidas Frente Al Reto Demográfico. P 106, 126

MINISTERIO TRANSICION ECOLOGICA Y RETO DEMOGRAFICO. (2023.). Conferencia Europea sobre reto demográfico y políticas contra la despoblación. https://www.youtube.com/watch?v=sebB-QPI_yE&t=20s

OMS (1 de octubre de 2022) Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

OMS. Salud y envejecimiento. Un documento para el debate. Boletín para el envejecimiento, Perfiles y tendencias. IMSERSO. Observatorio de personas Mayores. Noviembre 2001. p. 15.

RECAÑO, JOAQUÍN (2023) "La viabilidad demográfica de la España rural". I <https://doi.org/10.32796/ice.2023.931.7610>

UNCEAR, (2011) Pre-diagnóstico de la situación de las personas dependientes en el mundo rural

VICEPRESIDENCIA CUARTA Y MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO. Secretaria General para el Reto Demográfico. El reto demográfico y la despoblación en España en Cifras. <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2020/280220-despoblacion-en-cifras.pdf>

VICEPRESIDENCIA CUARTA Y MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO. Sistema Integrado de Datos Municipales.

VICEPRESIDENCIA TERCERA DEL GOBIERNO. MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO (2023). Política de Estado. <https://www.miteco.gob.es/es/reto-demografico/temas/politica-estado.html>

VICEPRESIDENCIA TERCERA DEL GOBIERNO. MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO. 2023. ¿Qué es el Reto Demográfico? ¿Qué es el Reto Demográfico? (miteco.gob.es) <https://www.miteco.gob.es/en/reto-demografico/temas/que-es.html>

VICEPRESIDENCIA TERCERA DEL GOBIERNO. MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO. 2023. Política de Estado. <https://www.miteco.gob.es/es/reto-demografico/temas/politica-estado.html>

VICEPRESIDENCIA TERCERA DEL GOBIERNO. MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO. (N.D.). Estrategias y Planes. https://www.miteco.gob.es/es/retodemografico/temas/estrategias_planes.html

