

Envejecimiento activo en el ámbito rural en España

Active aging in rural environment in Spain

Laura Ponce de León (1) y Sergio Andrés Cabello (2)

(1) Universidad Nacional de Educación a Distancia

(2) Universidad de la Rioja

Resumen: En el artículo se analizan las tendencias demográficas del envejecimiento de la población española en el ámbito rural. Con esta finalidad se llevó a cabo una entrevista semiestructurada a un grupo focal en un pueblo de Castilla La Mancha (España), en el que se analizaron los factores que se deben tener en cuenta durante la intervención social para fomentar el envejecimiento activo en el ámbito rural. Las conclusiones derivadas de este estudio fueron que el envejecimiento rural difiere del urbano: existen menos recursos, la soledad y el aislamiento es mayor, las costumbres y los estigmas sociales están más arraigados, pero por otro lado las relaciones sociales son más activas, solidarias y vecinales. Incentivar el envejecimiento activo en los pueblos desde un enfoque comunitario y desde los centros de mayores puede ayudar a prevenir la soledad y retrasar la dependencia, con el consiguiente ahorro para la Administración.

Palabras Clave: Envejecimiento activo, Entorno rural, Intervención social, Desarrollo comunitario.

Abstract : This report provides an analysis of global trends in the ageing of the Spanish population based on demographic characteristics as well as social needs and social resources. This approach is focussed on the perspective of active aging in rural environment. A discussion group was held in a village in Castilla La Mancha (Spain) to analyze factors that must be taken into account during the social intervention to promote active aging in rural areas. Conclusions were that rural aging differs from urban: there are fewer resources, loneliness and isolation is greater, social customs and stigmas are more rooted, but on the other hand social relations are close and friendly. Active aging in villages using community-based approach and centers of older people prevent loneliness, delay dependency and offer budgetary savings within the Administration.

Key words : Active Aging, Rural environment, Social intervention, Community Development.

Recibido: 08/10/2016 Revisado: 24/11/2016 Aceptado: 03/12/2016 Publicado 31/01/2017

Referencia normalizada: Ponce de León, L., y Andrés, S. (2017). Envejecimiento activo en el ámbito rural en España. *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*, 7, 175-198. doi: 10.15257/ehquidad.2017.0006.

Correspondencia: Laura Ponce de León Romero. Departamento de Trabajo Social. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Facultad de Derecho. Despacho 033. Calle Obispo Trejo 2. Madrid 28040. España. Tfno: (00-34) 913989222. Fax 91.398.95.51. Correo electrónico: lponce@der.uned.es.

1. INTRODUCCIÓN

La población mundial está envejeciendo rápidamente y se prevé que en los primeros cincuenta años de este siglo la proporción de habitantes mayores de 65 años se duplique pasando de un 11 % al 22 %, es decir, de aproximadamente 605 millones de personas en el año 2000, se pasará a 2000 millones en el año 2050 (Organización Mundial de la salud, 2017).

España es uno de los países más envejecidos del mundo (Economic and Social Affairs, 2010), superado solamente por Japón, Finlandia, Suecia, Grecia, Italia y Alemania. Según el último informe publicado por Naciones Unidas (2015), España en el año 2050 se situaría como el cuarto país más envejecido del mundo, solamente por detrás de China, Japón y República de Corea.

Si se tienen en cuenta los datos ofrecidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el censo de población a 1 de enero de 2016 con una población total de 45.557.008 habitantes, en España el 18,4 % de la población es mayor de 65 años, y el 6 % de la población total tiene más de 80 años; siendo el número de personas octogenarias el 30,4 % de la población mayor.

Las estimaciones futuras, publicadas en el Libro Blanco del Envejecimiento activo (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2011), pronostican que en el 2060, el porcentaje de población octogenaria alcanzará el 13,1 % de la población total y el 44% de la población mayor española. Este pronóstico sería debido en parte a una notable mejora en la esperanza de vida, que en el

año 2002 para los varones era de 76,6 y para las mujeres de 83,4 años de edad; en el año 2011 se situó en 79,15 y 85 años (INE, 2012); y en el año 2015 ha seguido aumentando hasta alcanzar los 79,9 y los 85,4 años, respectivamente. En el año 2030 se prevé de nuevo un aumento de esta cifra, que podría situarse en 80,6 y 86,5 años, respectivamente.

Si estas previsiones se cumplen, en el año 2066 España tendrá catorce millones de personas mayores de 65 años, lo que supondría un 34,6 % de la población total (Abellán, Ayala y Pujol, 2017).

España no solo envejece, sino que también se está despoblando. Se ha producido un éxodo rural en los treinta últimos años, lo que ha provocado la concentración de población en las ciudades, dejando despoblados a muchos municipios, cuyos habitantes son cada vez más mayores. Las localidades que más población han perdido desde 1996 son las provincias de Guadalajara, Cuenca, Palencia y Soria.

Según los datos del INE (2015), y teniendo en cuenta los datos del Padrón continuo a uno de enero de 2014, en España existen 8.117 municipios, de los que 5.831 tienen menos de 2001 habitantes (el 71,8% de todos los municipios) a estos son los que se considera municipios rurales; luego los municipios intermedios (entre 2001 y 10 000 habitantes) que suponen 1534, y el resto son urbanos que son 752.

Según los datos facilitados por el INE (2015), en 2014 España tenía un total de 8.442.427 de habitantes mayores de 65 años, de los que solamente 774.799 estaban envejeciendo en municipios rurales (9,2 %); 1.323.222 de personas mayores envejecían en municipios intermedios (15,7 %); y 6.344.406 de personas envejecían en el entorno urbano (75,1 %). Es decir, aproximadamente el 25 % de las personas mayores en España envejecían fuera de las ciudades.

Siguiendo los datos facilitados por el Boletín número 11 publicado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2004) se obtuvieron algunas conclusiones interesantes sobre la percepción del envejecimiento en el entorno rural:

- **El número de personas que viven solas es mayor en las grandes ciudades (17 %) mientras que en las zonas rurales es del (13 %). La soledad es más temida en el entorno rural (29 %), mientras que este temor se reduce en las ciudades (13 %).**
- **La percepción de buena salud es mayor en las ciudades (12 %) que en los pueblos (7 %). Sin embargo las personas mayores en el entorno rural manifiestan sentirse más satisfechas con sus relaciones sociales (41 %), que en las ciudades (29 %).**
- **El grado de conocimiento de los recursos es mayor en la ciudad que en el entorno rural.**
- **Las personas mayores en los entornos rurales se sienten más seguras que en las ciudades.**

Con estos datos se puede apreciar que envejecer en el entorno rural no es un paraíso, pues tiene algunos inconvenientes que se deben tener en cuenta: la escasez de recursos, el aumento de control social y la lejanía de los seres queridos, sin embargo mejoran las relaciones sociales vecinales y aumenta la seguridad percibida. En el entorno rural existe un modo particular de utilización del espacio y el tiempo caracterizado por: 1. Espacios abiertos y verdes, pues hay menos habitantes y las edificaciones son más pequeñas; 2. Predominio de las tareas vinculadas al uso agro-pastoril del terreno; 3. El modo de vida está marcado por su pertenencia a un colectividad de tamaño limitado; 4. Existe una relación especial que los habitantes mantienen con el espacio, favoreciendo el entendimiento directo y vivencial del medio ecológico, las relaciones “son cara a cara”; 5. Una identidad campesina en sus vecinos (Monreal, Del Valle y Serda, 2009: 271). Estos elementos marcan las relaciones que se establecen entre los habitantes de una localidad, en la

que se establecen unos roles y unas normas de convivencia delimitadas, que se van interiorizando e imponiendo.

En los entornos rurales la forma de vivir es menos estresante porque el ritmo del tiempo parece más lento y el entorno, tanto ambiental como social, ayudan a relajarse, pero por ende las normas de convivencia son más rígidas, siendo el control social mayor..., lo que es bueno para unas cosas, pues dota de seguridad a sus habitantes, pero malo para otras pues limita sus libertades pensando en “el que dirán”.

Analizando los datos demográficos expuesto con anterioridad se podría vaticinar, tanto en el entorno urbano como en el rural, un aumento de personas mayores, potencialmente dependientes y que posiblemente puedan requerir recursos sociales para poder llevar a cabo sus actividades cotidianas y cubrir sus principales necesidades entre las que se podrían destacar: *la soledad, la enfermedad, el dolor, la pérdida de memoria y la dependencia*, entre otras (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2002: 16). Por este motivo el fomento del envejecimiento activo puede ser la clave preventiva para garantizar por más tiempo la calidad de vida de las personas mayores en sus hogares, retrasando los cuidados de larga duración o los ingresos institucionales, con el consiguiente ahorro para la Administración Pública.

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de factores personales y ambientales, por lo que los mayores deberían responsabilizarse de mejorar estos últimos eligiendo estilos de vida saludable y los recursos adecuados a sus necesidades, como garantía de un mantenimiento de su calidad de vida física, psíquica y social; tampoco se debe olvidar que elegir el entorno rural o la ciudad para envejecer también puede ser un factor decisivo; pues cada uno de ellos tiene sus ventajas pero también sus inconvenientes. Muchos mayores deciden desplazarse a la ciudad o permanecer en ella para disponer de mejores recursos sanitarios y estar cerca de sus seres queridos; otros sin embargo deciden volver al pueblo o al

lugar donde nacieron para envejecer allí de una manera saludable, sin contaminación, y rodeados de los vecinos y amigos de toda una vida.

Todas estas preocupaciones que presentan las personas mayores, independientemente del entorno urbano o rural en el que se encuentren, se podrían abordar desde la prevención y el fomento del envejecimiento activo, asegurando una calidad de vida prolongada con cuatro principios fundamentales: salud, actividad, independencia y participación. Siguiendo estos principios, la intervención profesional debería estar orientada a facilitar la calidad de vida, el desarrollo y crecimiento personal, crear entornos adecuados de contacto social, potenciar las capacidades personales y prevenir el deterioro. Pero este objetivo resulta más fácil llevarlo a cabo en las ciudades, pues los recursos sociales disponibles son mayores y más accesibles. En el caso del entorno rural presenta algunas peculiaridades (Monreal y Del Valle, 2010): 1. Las formas de participación social están muy marcadas por los límites socialmente establecidos y el status atribuido; 2. Los roles han estado social y tradicionalmente muy diferenciados por el género; 3. Se ha valorado y transmitido siempre la importancia de la continuidad entre pasado, presente y futuro, y de pertenencia a un territorio y unos conocimientos, valores y cultura socialmente construidos; y 4. El apoyo se configura a través de una red de relaciones de sociales basadas en las relaciones de confianza.

Atendiendo a estas peculiaridades la intervención debería estar enfocada hacia: Flexibilidad, innovación, integralidad y participación. Las Administraciones no deben olvidarse de las personas mayores que envejecen en los pueblos, para ellos se deben diseñar programas específicos capaces de hacer llegar los recursos a todas las localidades.

La intervención social durante el envejecimiento también deberá tener en cuenta los cambios generacionales de la población. En España hasta hace solo unos años las personas mayores deseaban envejecer en casa de sus hijos, pero hoy en día esta tendencia está cambiando y prefieren permanecer

el mayor tiempo posible en sus domicilios (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2010: 26). En materia de ocio y tiempo libre también se están produciendo cambios, mientras hace unos años los mayores se planteaban realizar viajes nacionales, ahora los internacionales están más de moda. Además los mayores están cambiando sus alternativas de ocio en función de sus cohortes de edad, antes las actividades preferidas en los centros de mayores eran los juegos de azar, ahora lo son las actividades informáticas, deportivas o culturales. Las personas jubiladas son más dinámicas, un 53 % aproximadamente decide iniciar cursos, manualidades, actividades sociales y culturales, voluntariado, turismo o incluso aprender a utilizar las nuevas tecnologías de la información y comunicación (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2010: 4-7). No se debe olvidar que esta tendencia puede variar en los pueblos, donde los cambios tardan más en producirse y en interiorizarse, ya que las costumbres y los estereotipos están más arraigados. En la ciudad es frecuente ver a una mujer mayor desayunando con sus amigas en la cafetería antes de la clase de gimnasia o apuntándose a un viaje después de haber enviudado, sin embargo estas escenas son menos frecuentes en un centro de mayores de un pueblo, donde el control social es mayor.

El concepto del ocio y tiempo libre de las personas mayores que viven en el entorno rural es diferente. Los datos del estudio realizado por Monreal y Del Valle (2010) concluyen que: 1. Las personas mayores perciben que disponen de suficiente tiempo de ocio, aproximadamente de unas siete horas y media al día; 2. Las mujeres dedican más tiempo a actividades domésticas y físicas y los hombres a los juegos de azar; 3. Las actividades favoritas son ver la televisión, caminar, ir al bar, viajar, visitar a los vecinos y la familia, e ir al centro de mayores; 4. Las actividades dependen de la climatología, que en el área rural suele ser más dura que en la ciudad, por lo que desplazarse resulta más complicado; 5. Se tienen que tener en cuenta las peculiaridades de cada zona.; 6. Los trabajadores/as sociales deberían incentivar la creación de Programas comunitarios dedicados hacia la canalización del ocio y tiempo libre.

En este nuevo siglo las personas mayores disponen de un planteamiento vital más activo y de hecho algunos estereotipos se están quedando obsoletos, y aunque hay que seguir trabajando sobre ello en los últimos años se ha conseguido ver la vejez, no como una fase oscura de decadencia y pasividad; sino como un etapa de dinamismo, acción y contribución a la sociedad. En el día a día se pueden encontrar algunos ejemplos de estos aportes: personas mayores ayudando a sus hijos con el cuidado de los nietos, manteniendo la solvencia económica de los hogares, ofreciendo su experiencia a los más jóvenes mediante asesoramiento, o participando como voluntarios en innumerables actividades, entre otros muchos.

Estas nuevas inquietudes que tienen las personas mayores exigen crear nuevos recursos o adaptar los ya existentes, y es en el entorno rural donde a veces esto resulta más complicado. La *Teoría del envejecimiento activo* y la *Teoría del apoyo social* podrían fundamentar cualquier iniciativa con este colectivo. Mediante la primera se intentaría mejorar la calidad de vida de los mayores, y mediante la segunda se reforzaría los recursos sociales disponibles en su entorno.

2. RECURSOS SOCIALES DISPONIBLES PARA FACILITAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL ENTORNO RURAL

Durante el envejecimiento activo existen dos elementos fundamentales para tratar, uno de ellos es garantizar la actividad cotidiana y otro canalizar el ocio y tiempo libre. Para poder cubrir lo primero se dispone del sistema Público de Servicios Sociales, que ha reconocido el derecho a unas prestaciones básicas como respuesta a necesidades sociales generadas en el ámbito de la convivencia personal y social (Fernández 2012: 7).

De todas las personas atendidas por los Servicios Sociales el 42 % suelen ser personas mayores (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2010: 14). Los servicios más demandados han sido: el servicio de ayuda a domicilio,

teleasistencia domiciliaria, lavandería domiciliaria, tratamiento psicosocial, compañía y movilidad (voluntariado, cooperación y solidaridad), ayudas técnicas para adaptación del hogar, entre otros (Fernández y Ponce de León, 2009: 221-226). Estos servicios garantizan que la persona mayor puede vivir sola en su domicilio, eludiendo el ingreso residencial.

Además de estos servicios vinculados con la actividad cotidiana de la persona mayor, que se han comentado anteriormente existen otros recursos vinculados con el ocio y tiempo libre. Los recursos mayormente utilizados en este sentido son los: centros sociales, hogares y clubs de jubilados; el *Programa de Termalismo*, y *los viajes* del Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Gracias a todos ello la persona mayor puede mantener relaciones sociales y viajar, evitando así la soledad y el aislamiento.

Estos programas se están llevando a cabo tanto en el entorno rural como en el urbano. Aunque en el primero pueden resultar más caros pues implican mayores costes en los desplazamientos.

Otras actividades vinculadas con el envejecimiento activo podrían ser el desarrollo de: programas para la *Preparación de la Jubilación (PPJ)*, *programas específicos de Actividad Física* están enfocados hacia el mantenimiento del ejercicio físico, los *programas de aprendizaje a lo largo de toda vida*, *programas de las Universidades y Aulas para Mayores*, *programas socioeducativos*, *programas de entrenamiento de memoria*, *programas de entrenamiento en pensamiento positivo*, *los bancos del tiempo o intercambio solidario de habilidades*, *el teléfono dorado...* Todas estas actividades cuentan a su vez con un gran aliado para poder llevarlas a cabo y es el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs), que están permitiendo que miles de personas puedan conectarse a miles de kilómetros unas de otras, sin necesidad de desplazamiento. Las TICs están permitiendo activar y dinamizar las relaciones sociales de la población y la solidaridad intergeneracional, evitando el aislamiento de muchos municipios rurales.

3. LOS CENTROS Y ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES

Para llevar a cabo actividades encaminadas a fomentar el envejecimiento activo en el entorno rural, el elemento estrella desde donde poder desempeñarlo son los centros, asociaciones y hogares de jubilados de los pueblos.

Según datos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011, p. 414) existen aproximadamente 5.000 centros con programas muy variados que cuentan con un total de 3 millones aproximadamente de socios, que suelen realizar múltiples actividades dirigidas al mantenimiento de las capacidades y al ocio: gimnasia, excursiones, talleres, manualidades, visitas culturales, charlas, etc. Dinamizar este tipo de centros en los entornos rurales es la clave para fomentar el envejecimiento activo en el entorno rural.

Los Centros Sociales para Personas Mayores (CSM), tradicionalmente denominados hogares, espacios de encuentro y participación, facilitadores del ocio y tiempo libre, se encuentran consolidados dentro de la red pública, tanto en ciudades como en pueblos. Iniciaron su actividad en los años 70 con misión social (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO, 2011), fomentando programas demandados por los usuarios (juegos, gimnasia, bailes), con posterioridad enriquecidos al avanzar los años (talleres de memoria, informática o turismo social). Su colectivo de atención lo constituyen las personas con 65 años y más, que no sean dependientes; en algunos casos también pueden acceder a los mismos personas jubiladas que hayan cumplido 60 años. Según los datos que ofreció en el año 2010 el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) el 21 % acude algún día a la semana a sus instalaciones y el 18 % todos los días, convirtiéndose en una de las principales alternativas de participación activa durante el envejecimiento, y cumpliendo una labor de referencia si nos situamos en el entorno rural, donde se encuentran muy bien valorados por los usuarios que participan en ellos (IMSERSO, 2011).

En los entornos rurales, los centros de mayores rompen la monotonía y el aislamiento de la vida en los pueblos, permiten la socialización, organizar actividades y participar en ellas, los encuentros intergeneracionales, obtener información sobre viajes y recursos, el aprendizaje de habilidades nuevas, el mantenimiento de la actividad física y psíquica, participar en las dinámicas vecinales, etc. Los profesionales que decidan trabajar en estos centros deberían adaptarse a las necesidades de cada localidad y deberían diseñar una programación anual de actividades enfocada al mantenimiento de una vejez saludable, activa y participativa. Algunos autores proponen la necesidad de un perfil profesional rural (Monreal y Del Valle, 2010). La coordinación entre los profesionales que trabajan en los Centros de Mayores y en los Centros de Servicios Sociales es otro requisito imprescindible para rentabilizar los recursos e incluso detectar a tiempo casos de vulnerabilidad o riesgo social si los hubiera.

Según el estudio llevado a cabo por Monreal, Del Valle y Serda (2009: 276) las claves para programar acciones desde el envejecimiento activo en el entorno rural deberían:

1. *Promover la participación social:* fomentar la buena vecindad y el apoyo social, facilitar la movilidad e incentivar el asociacionismo.
2. *Ofrecer un papel activo a las personas mayores:* facilitar el acceso a los recursos y a la información, potenciar el significado de comunidad, reforzar la asistencia a los centros de mayores.
3. *Canalizar el ocio hacia estilo de vida saludable:* pasear, gimnasia, aprender, tener hábitos alimenticios saludables, relacionarse, voluntariado, fiscalidad, herencias, etc.

La intervención del envejecimiento activo en el entorno rural debería estar orientada desde un enfoque comunitario, utilizando el empoderamiento como estrategia, el fomento y la dinamización del asociacionismo, impulsando la participación de los mayores en los recursos comunitarios, con la dinamización intergeneracional, y la promoción del voluntariado y del

compromiso social (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2004, p. 8-10). Desde este enfoque algunos autores (Monreal y Del Valle, 2010, p.181-183) proponer las siguientes medidas para empoderar a las comunidades rurales: 1. Mancomunar municipios para facilitar el acceso a los recursos; 2. Diseñar e implementar centros polivalentes o multifuncionales; 3. Dinamizar asambleas como espacios de participación y relación; 4. Profesionalizar la intervención comunitaria en el ámbito rural.

4. METODOLOGÍA

Con la finalidad de corroborar la información obtenida a través de la revisión bibliográfica anterior, llevamos a cabo un grupo focal para estudiar el envejecimiento activo en el entorno rural, en un pueblo de Castilla La Mancha, concretamente en La Puebla de Montalbán, una localidad intermedia, con una población de aproximadamente 8.000 habitantes.

Contactamos con las trabajadoras sociales de la localidad, para poder concertar la realización de un grupo focal, que tuvo lugar el día 22 de enero de 2015, en el Centro Cultural de La Puebla de Montalbán, y con una duración de 50 minutos. En este grupo focal participaron: dos trabajadoras sociales del Centro de Servicios Sociales de la Puebla de Montalbán, una profesora universitaria, una periodista del diario El Mundo, el coordinador del voluntariado, un concejal, y cinco mujeres mayores jubiladas (P.- 66 años, S.- 60 años, M.- 72 años, E. - 68 años y A.- 66 años de edad), que vivían de manera autónoma en un contexto rural y que estaban vinculadas a entidades y asociaciones de la localidad. El número total de participantes fue de once personas, seis técnicos/profesionales, y cinco personas mayores.

La recogida de información se realizó a través del grupo focal, siguiendo una entrevista semiestructurada. Este procedimiento permitió generar información con la perspectiva de cada persona participante en el estudio. Constituye una fuente de significado imprescindible ya que, es esta forma se pueden interpretar aspectos que no son directamente observables pero si

definibles, garantizando una visión global desde diferentes puntos de vista sobre una misma temática.

5. RESULTADOS

Siguiendo un formato de entrevista semi-estructurada se preguntaron a los participantes las siguientes cuestiones.

¿Qué actividades realizan las personas mayores en el pueblo?

S- 60 años: “me quedé viuda con 53 años, y pasé un año fatal después de la muerte de mi marido, con el paso del tiempo comprendí que mi hijo no se merecía verme triste, así que decidí salir de casa, fui al centro cultural a ver a la educadora, y entre las dos diseñamos la actividad de ir a los colegios de la zona para contar a los niños la historia y las leyendas del pueblo. Fue una experiencia muy bonita para mí. Luego diseñamos otra actividad para personas mayores, consistía en un taller de informática, les ayudo a crear su correo electrónico, cómo usar el facebook, el Skipe, etc. También diseñé un taller de lectura. Las trabajadoras sociales fueron unas liantas y me dijeron lo del comedor social y la necesidad de hacer un taller de memoria, así que estoy todo el día liada y entretenida. Cuando salgo a la calle para ir al centro cultural es como una vocanada de aire fresco en la cara, pero cuando regreso a casa es como si mi energía, se volviera apagar, por eso para mí impartir los talleres y ayudar a los demás está siendo la mejor terapia para compartir la soledad. Tenemos 22 a 27 personas en las actividades, pero en ellas solo dos hombres, las mujeres son más participativas. En los talleres de lectura seleccionamos libros que nos hagan reflexionar sobre la vejez, como por ejemplo La Sonrisa etrusca, como agua para el chocolate, mil soles, etc.

¿Por qué hay más mujeres que hombres en las actividades?

S-60 años: “en los pueblos es diferente, no están tan mentalizados como en la ciudad. Aquí solo caminan y van al bar a jugar a las cartas o al dominó. Aunque la tendencia está cambiando con el paso de las generaciones, pero la tendencia es quedarse al solecito en la plaza, no suelen relacionarse, ni participar en actividades”.

¿Qué te proporciona participar en estas actividades?

S- 60 años “Te cambia la vida, te sientes mejor, conoces otra gente, participas e interaccionas con ellas, me ayuda a levantarme por la mañana porque sé que me estarán esperando, yo salí de la depresión gracias a ello, me gratifica ayudar a otros y que a su vez ellos me ayuden, no me siento tan sola”.

P- 66 años: “Yo propongo obras de teatro y hacemos alguna función al año para recaudar fondos para organizar actividades, especialmente durante el Festival de la Celestina, que se organiza todos los años”.

¿Cómo es la relación con los jóvenes?

M. 72 años. “En las actividades también participa gente joven y todos somos uno más”.

S. 60 años: “Te enriquece estar en contacto con gente más joven, te contagias de su energía, y te olvidas por un momento de la edad”.

P. 66 años, E. 68 años y A. 66 años comentan que ellas también prefieren estar con personas más jóvenes en las actividades, y creen necesario fomentar los encuentros intergeneracionales.

¿Cómo creéis que ve la sociedad a las personas mayores?

Todos los participantes coinciden en afirmar que las personas mayores son vistas como consumidores de recursos, y como personas desvalidas y dependientes. P. 66 años comenta que la sociedad asocia a las personas mayores con entornos residenciales, con instituciones para personas dependientes o enfermas. S. 60 años dice que las personas mayores pueden hacer muchas cosas y que son más participativas de los que aparentemente ve la sociedad, comenta que hay un cambio generacional en la forma de ver la vejez, especialmente en las mujeres, que ven la jubilación como una liberación para hacer todo aquello que no han podido hacer cuando eran jóvenes pues cuidaban a sus hijos, por ejemplo viajar o ir a la Universidad. En el ámbito rural es en la mujer donde mayormente se nota un cambio.

Político/concejal: “En el pueblo las mujeres son participativas que los hombres. Además un mujer con 60 años está en plena juventud, por eso se está fomentando su participación en las Universidades para personas Mayores”.

Trabajadora Social 1: “La idea de persona mayor con 60 años está cambiando, ahora ya no eres viejo, tienes capacidad para hacer un montón de cosas. Desde el Centro de Servicios Sociales proponemos siempre actividades para incentivar la cooperación y participación ciudadana. En el ámbito rural el concepto de vejez está cambiando y se nota especialmente en la forma de vestir de las mujeres mayores, tienen más color, antes vestían todas de negro. Es importante marcar retos y luchar para conseguirlos. La actividad estrella es la gimnasia diaria, a la que asisten la mayor parte de mujeres del pueblo”.

Político/Concejal. “Desde el Ayuntamiento y en época de crisis, se valora mucho el esfuerzo de las personas voluntarias para desarrollar actividades, ya que el presupuesto es muy reducido. Además precisamente desde el Ayuntamiento, en el presupuesto para atención a personas mayores, el 95 % es para dependencia, y solo el 5% para fomentar el envejecimiento activo. Creo que es necesario cambiar esto, para prevenir la dependencia, lo que a la larga supondría un ahorro presupuestario. Los políticos suelen ver a la persona mayor como una persona dependiente que debe ser ayudada, pero no como una persona mayor colaboradora y participativa. Esto se debería cambiar, en nuestro caso valoramos mucho el papel de las personas mayores en el voluntariado, pues aportan mucho al pueblo”.

Periodista. “Desde los medios de comunicación, se ofrece por lo general la imagen de persona mayor dependiente, y esto debería cambiarse. Los medios ven a los mayores como personas consumidoras de prestaciones y servicios, con miedo a quedarse sin las pensiones, es decir, como consumidores de recursos, buscando el apoyo de las administraciones. La sociedad ve al mayor como una carga, cuando realmente está aportando mucho a la sociedad”.

Trabajadora Social 2. “Sí, opino lo mismo, de hecho tenemos algún caso en el que la persona mayor regresa a casa, dejando la residencia, para aportar su pensión a la familia, diezmada por el paro y a la crisis. Los mayores están ayudando a sus familias, por lo que no solo son personas dependientes”.

E- 68 años. “En los pueblos hay que luchar contra el estigma social. Los cambios cuestan más, porque hay mayor control social y las tradiciones están más consolidadas, todo se sabe en un pueblo. Además la vergüenza o el que dirán no ayudan en este sentido. Es frecuente escuchar a los hombres decir que no van al centro de mayores porque allí solo van cotillas. Es evidente que los estereotipos y el control social a veces te frena a la hora de ir a una actividad, pero es quizás por desconocimiento de las ventajas que ofrecen estos centros”.

¿Cómo se podría hacer para mejorar el envejecimiento activo en el entorno rural?

Político /Concejal. “Dotar de más presupuestos a estas iniciativas de envejecimiento activo para poder contratar a profesionales especializados en dinamizar los pueblos”.

Profesora Universitaria. “Fomentar el aprendizaje a lo largo de la vida, facilitar el ingreso de las personas mayores en aulas y en universidades para mayores, y la posibilidad de cursar estudios a distancia utilizando las nuevas tecnologías. Es un buena manera de mantener la cabeza activa y de seguir aprendiendo”.

Coordinador de voluntariado. “Disponer de más recursos para poder organizar más actividades que permitan fomentar la cooperación y la participación ciudadana”.

6. DISCUSIÓN

Los elementos principales derivados de la realización del grupo focal, fueron dos principalmente, uno de ellos fue la *soledad* y el otro la *participación*. El primero es quizá la clave para comprender el motivo por el cual es necesario fomentar el envejecimiento activo en el entorno rural, y el segundo nos ofrece la posible solución para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En una experiencia personal comentada en el grupo focal, se narraba el caso de una mujer que tras la pérdida de su marido, sufrió la soledad y la depresión durante años, y que, gracias a su participación e implicación en las actividades llevadas a cabo a través de un centro de mayores, logró superarlas. Resulta evidente que los centros de mayores evitan situaciones de soledad, ya que se convierten en un punto de encuentro social. La situación de soledad afecta mayormente al sexo femenino y al ámbito rural, por lo que estos centros se hacen imprescindibles, convirtiéndose el acceso a los centros de ocio una exigencia para los recién jubilados (IMSERSO, 2011). Algunos estudios vinculan la mejora de la calidad de vida con la asistencia a estos centros (Holt-Lunstad *et al.*, 2010; Takagi *et al.*, 2013).

Según datos facilitados por el IMSERSO (2014), el perfil de los participantes en los centros de mayores suelen ser personas de unos 73 años de media, y en su mayor parte mujeres.

En el grupo focal se ha constatado tanto en personas como en profesionales la necesidad de fomentar la participación y actividad ciudadana, pues se ha demostrado que influye en el mejora de calidad de vida, especialmente en el entorno rural. Algunos estudios confirmar que el aislamiento aumenta el

riesgo de fallecimiento y que mantener relaciones sociales lo disminuye (House, Landis y Umberson, 1988; Glass, Mendes, Marottolli y Berkman, 1999; Hsu, 2007; Holt-Lunstad, Smith y Layton, 2010; Takagi, Kondo y Kawachi, 2013); Calvin, Batty, Brett y Dery, 2015; Ishikawa *et al.*, 2016; Cattan, White, Bond y Le Armouth , 2005; Heminway y Jack, 2013).

Para superar el aislamiento social durante la realización del grupo focal se propusieron como medidas: el aumento de presupuestos y la especialización profesional, promoviéndose mayor número de actuaciones públicas encaminadas hacia la promoción del envejecimiento activo. En este sentido el fomento de las redes sociales y el apoyo social son fundamentales para cuidar a las personas mayores (York, 2014; Victor, Scambler, Bond y Bowling, 2000). Otros autores como Rodríguez, Fernández y Rojo (2012) relacionan la vejez activa con la satisfacción durante el tiempo libre, y la frecuencia de contactos con amigos y familiares, entre otros elementos. En otros estudios se constata que la percepción de apoyo social mejora la calidad de vida y reduce la depresión (Ponce de León, Fernández y Ballesteros, 2015).

En el ámbito rural parece más evidente la relación entre el envejecimiento y la soledad, este es el principal móvil hacia el que deben estar orientados los recursos sociales, para facilitar el fomento de las relaciones sociales, mejorando con ello el apoyo social y el bienestar de las personas. En estos momentos se está trabajando con programas de dinamización de actividades desde los centros de mayores, pero también se están planteando otras alternativas como las virtuales a través del uso de las nuevas tecnologías, mediante las cuales la persona mayor puede estar conectada a redes sociales de apoyo.

Algunos de estos programas de envejecimiento activo en el ámbito rural desde los centros de mayores han logrado mejorar la satisfacción personal de sus participantes. Este es el caso de un programa llevado a cabo en varios pueblos de Asturias. Este programa estuvo basado en una metodología inspirada en la Investigación, Acción y Participación (IAP), siendo el trabajo

en comunidad el eje central del mismo. Los resultados de este estudio pusieron de manifiesto que el trabajo colaborativo en red, la flexibilidad, la dinamización de la comunidad, la participación social, el aumento del capital social a través del asociacionismo, el altruismo y el intercambio intergeneracional son la clave para intervenir desde el envejecimiento activo en el entorno rural (García González y Rodríguez- Rodríguez, 2005). El intercambio generacional es muy positivo para facilitar la transmisión de valores, códigos morales, normas sociales, reproducción y transmisión de cultura, entendimiento de la historia y la identidad, y para mantener el intercambio de conocimiento y valores entre las distintas generaciones (Pinazo, 2012).

Otro aspecto que se mencionó en el grupo focal fue la visión de una de sus participantes de considerar la etapa de la jubilación como una oportunidad para el cambio y para hacer aquello que nunca has podido por falta de tiempo o medios. Este factor también se resalta en otros estudios (Monreal, Del Valle y Serna, 2009), y es un elemento importante de motivación a tener en cuenta para animar y vincular a las personas a nuevos proyectos y actividades.

Somos conscientes de las limitaciones metodológicas de este estudio, pues la muestra seleccionada es pequeña y no representativa de una población general. Los estudios llevados a cabo sobre esta materia hasta ahora también han utilizado muestras muy pequeñas de población por lo que sería necesario en un futuro replicar estos resultados con muestras más grandes. La modesta finalidad de este trabajo ha sido ofrecer unas consideraciones básicas y generales a tener en cuenta para desarrollar el envejecimiento activo en los entornos rurales.

7. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

El envejecimiento rural y el urbano presentan algunas diferencias. Las personas mayores que viven en las ciudades se benefician de los recursos colectivos y del fácil acceso a los mismos, la sensación de soledad es menor, pero por otro lado se encarecen sus relaciones sociales, pues las ciudades son más frías en este aspecto. En los entornos rurales el acceso a los recursos es más difícil, hay un mayor desconocimiento de los mismos, la sensación de soledad es mayor al estar más aislado, pero las relaciones sociales son mejores. En los pueblos la convivencia es más cercana y vecinal, aumentando también la sensación de seguridad y el control social. En ambos entornos la soledad aparece como principal necesidad y la participación como alternativa para prevenirla.

Cambiar los estereotipos asociados a la vejez es otra cuestión esencial para trabajar en el entorno rural, pues los cambios son lentos y costosos; y es la mujer la que en este sentido está avanzando más, adaptándose a las nuevas concepciones de la vejez, con una visión más dinámica y activa de esta etapa de la vida. Las mujeres en los entornos rurales se cuidan más y son más participativas que los hombres, convirtiéndose estas en un elemento dinamizador interesante para la comunidad.

La intervención del envejecimiento activo en el entorno rural debería estar orientada desde un enfoque comunitario, utilizando el empoderamiento como estrategia básica, a través del asociacionismo, impulsando la participación de los mayores en los recursos comunitarios y promocionando el voluntariado. Un elemento demandado en el grupo focal fue la dinamización intergeneracional, pues las personas mayores disfrutaban al estar en contacto con personas de otras edades.

El envejecimiento rural exige medidas sociales preventivas, además de las paliativas por parte de las instituciones públicas, y nuevas estrategias de intervención por parte de los profesionales que pongan en práctica los programas de mayores fundamentados en la Teoría del envejecimiento activo

y las Teorías de apoyo social; los cuales deberían plantear como objetivo principal facilitar una vida independiente en el domicilio, mejorando el bienestar del mayor y rentabilizando los recursos económicos existentes. Incentivar la participación social, reforzar los apoyos sociales y fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida serán claves importantes para ofrecer respuestas a este fenómeno social que avanza con celeridad y en silencio.

También existen desigualdades territoriales (Dapia, 2012) que deberían mitigarse invirtiendo más recursos, sobre todo en los entornos rurales al tener más dificultades que los entornos urbanos para llevar a cabo las actividades y los proyectos anteriormente descritos. En este sentido, habría que estudiar estrategias que hagan frente a estos desequilibrios, que pueden aumentar tras las medidas presupuestarias aprobadas por el actual Gobierno. Los entornos urbanos generalmente se benefician de medidas colectivas, mientras que los entornos rurales presentan dificultades de coordinación y gestión, ya que la distancia entre los municipios encarece los costes.

Las demandas, expectativas de vida y las inquietudes de los mayores no han sido siempre las mismas, no son inamovibles, están en constante evolución y cambio, adaptándose a las diferentes maneras de entender el envejecimiento en cada generación y en cada localidad. Los trabajadores/as sociales deberán estar atentos/as a todos estos cambios generacionales para poder ofrecer asesoramiento sobre alternativas y recursos viables, asociados a la construcción de un envejecimiento más activo y saludable, donde la persona mayor no se convierta en un mero consumidor de recursos que espera pasivamente el final de sus días, sino en un elemento activo y participativo dentro de la estructura de la sociedad.

Los centros de mayores son la respuesta de los servicios sociales ante las demandas de fomento del ocio y posibilidad de relacionarse de las personas mayores. Su contribución ofrece una alternativa de participación activa, muy valorada y utilizada, especialmente en el ámbito rural. Se puede considerar

que estos centros cumplen una misión social que supera la mera satisfacción del ocio y tiempo libre, pues ofrecen una alternativa a la soledad, facilitando programas y puntos de encuentro que favorecen la comunicación y las relaciones sociales, que permiten a su vez superar el aislamiento y mejorar la calidad de vida, elaborando proyectos existenciales positivos.

En definitiva de esta investigación los aspectos a tener en cuenta en cualquier programación de actividades para fomentar el envejecimiento activo serían:

1. Utilizar la participación para combatir la soledad,
2. Los recursos y apoyos sociales son esenciales para garantizar la calidad de vida;
3. Combatir los estereotipos y hacer ver la vejez como una alternativa para compensar aquello que no pudo hacerse;
4. La mujer es una buena dinamizadora en el entorno rural,
5. Los centros y hogares de mayores parecen ser lugares idóneos para fomentar el envejecimiento activo;
6. Las actividades más valoradas por los mayores son el voluntariado y los encuentros intergeneracionales;
7. Aumentar los presupuestos y las plantillas de profesionales especializados para incentivar el envejecimiento activo rural.

8. AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido posible gracias a la colaboración de María Carrasco Osuna, Ana María Gómez- Espinosa Morón y Sara García Espinosa.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abellán, A., Ayala, A., y Pujol, R. (2017). *Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos (48 p.)*. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 15. Fecha de consulta 16 de abril de 2017.

Disponible en

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos17>.

Calvin, C.M., Batty, G.D., Brett, C.E., y Dery, I.J. (2015). Childhood club participation and all cause mortality in adulthood: A 65 year follow up study of a population representative sample in Scotland. *Psychosom Med.*, 77 (7), 712-720.

- Cattan, M., White, M., Bond, J., y Le Armouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing and society*, 25 (1), 41-67. doi.org/10.1017/S0144686X04002594.
- Dapia, M. (2012). Leisure patterns and needs of the elderly in rural Galia (Spain). *Educational Gerontology*, 38, 138-145. doi: 10.1080/03601277.2010.515894.
- Economic and Social Affairs. (2010). *Populations Ageing and Development 2009*. Disponible <http://www.un.org/esa/population/publications/ageing/ageing2009.htm>.
- Fernández, T. (2012). El estado de bienestar frente a la crisis política, económica y social. *Portularia*, 12, extra, 3-12. doi: 10.5218/PRTS.2012.001.
- Fernández, T., y Ponce de León, L. (2014). *Nociones básicas de Trabajo Social*. Madrid: Ediciones Académicas.
- García-González, J., y Rodríguez-Rodríguez, P. (2005). Rompiendo distancia: Un programa integral para prevenir y atender la dependencia de las personas mayores en el ámbito rural. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 40(1), 22-33. doi: 10.1016/S0211-139X(05)74819-8.
- Glass, T.A., Mendes, C., Marottolli, R., y Berkman, L. (1999). Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ*, 319, 478-83. doi: 10.1136/bmj.319.7208.478.
- Hemingway, A., y Jack, E. (2013). Reducing social isolation and promoting well being in older people. *Quality in ageing and older adults*, 14 (1), 25-35. doi.org/10.1108/14717791311311085.
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.*, 7 (7). doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316.
- House, J.S., Landis K.R., y Umberson D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540–545. doi.org/10.1126/science.3399889.
- Hsu, H.C. (2007). Does social participation by the elderly reduce mortality and cognitive impairment? *Ageing Ment Health*, 11, 699-707. doi.org/10.1080/13607860701366335.

- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2002). *Envejecer en España. II. Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2004). *Envejecimiento en el mundo rural: necesidades singulares, políticas específicas. Boletín 11 sobre envejecimiento*. Madrid: Observatorio de personas mayores. Imserso.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2010). *Encuesta Población Mayor*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales. http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/representacionencuestamayores_20.pdf. (Fecha de consulta 09.04.17).
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento activo*. Madrid: Imserso.
- Instituto Nacional de Estadística. (2012). *Datos esperanza de vida*. Disponible en http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspob.htm.
- Instituto Nacional de Estadística. (2015). *Datos de población mayor por municipios*. Disponible en http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspob.htm.
- Instituto Nacional de Estadística. (2016). *Datos INEBase. Demografía y población*. Disponible en http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspob.htm.
- Ishikawa, Y., *et al.* (2016). Social participation and mortality: does social position in civic groups matter? *BMC Public health*, 12 (16), 394.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2010). *Datos Generales de 2009 y avance de 2010*. Disponible en http://www.msssi.gob.es/politicaSocial/inclusionSocial/serviciosSociales/siuss/Datos_2009_y_Avance_2010.pdf.
- Monreal, P., y Del Valle, A. (2010). Las personas mayores como actores en la comunidad rural: Innovación y empowerment. *Athenea Digital*, 17, 171-187.
- Monreal, P., Del Valle, A., y Serda, B. (2009). Los grandes olvidados: Personas mayores en el entorno rural. *Intervención Psicosocial. Revista sobre Igualdad y calidad de vida*, 18(3), 269-277. doi:

- Naciones Unidas. (2015). *World Population Ageing 2015*. Nueva York: Naciones Unidas.
- Observatorio de Personas Mayores (2004). *El envejecimiento en el mundo rural. Necesidades singulares y políticas específicas*. Madrid: Boletín 11 sobre envejecimiento. IMSERSO.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS.
- Pinazo, S. (2012). Las personas mayores proveedoras de conocimientos y cuidados. El papel de los programas intergeneracionales. *Educación social, 51*, 45-66.
- Ponce de León, L., Fernández, T., y Ballesteros, S. (2015). Modelling active aging and explicit memory: An Empirical study. *Health and social work, 40(3)*, 183-190. doi. 10.1093/hsw/hlv044.
- Rodríguez, V., Fernández, G., y Rojo, F. (2012). Actividades de ocio y participación como base de una vejez activa. En D. Ramiro (Coord.), *Una vejez activa en España* (pp. 53-80). Madrid: EDIMSA.
- Takagi D., Kondo K., y Kawachi I. (2013). Social participation and mental health: moderating effects of gender, social role and rurality. *BMC Public Health, 13*, 701. doi.org/10.1186/1471-2458-13-701.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology, 10*, 407-417. doi.org/10.1017/S0959259800104101.
- York, E. (2014). Social Resources and Disordered Living Conditions: Evidence from a National Sample of Community-Residing Older Adults. *Res Aging, 36 (4)*, 399-430.