



INFORME CUALITATIVO SOBRE PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL ÁMBITO RURAL

**INFORME MAYORES UDP –
BARÓMETRO UDP**

AÑO IX N.º 4

Fecha: Diciembre 2021

Ref.: 21070-21030-55601

Para: **UNIÓN DEMOCRÁTICA DE
PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE
ESPAÑA (UDP)**



**GOBIERNO
DE ESPAÑA**

**MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030**



**POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

Índice

- **Introducción..... 3**
- **Objetivos 5**
- **Planteamiento y desarrollo metodológico 7**
- **La vida social de las Personas Mayores en el ámbito rural..... 10**
 - Segmentación por género 13
 - Importancia de la tradición cultural-religiosa 19
- **El concepto de participación..... 21**
 - El rol del abuelo/a 22
 - El problema del liderazgo entre los hombres 24
 - La solidaridad como motor de la participación 25
 - Los beneficios de la participación 27
- **El impacto del COVID en las Personas Mayores 30**
 - La ruptura de la vida social 30
 - Consecuencias en la salud..... 32
 - El miedo y el componente emocional..... 33
 - El ámbito rural como medio atenuante..... 36
- **Conclusiones 38**

Introducción

La participación social de las Personas Mayores es un fenómeno de especial interés para la sociedad en general y para UDP en particular. Son innumerables las funciones sociales desempeñadas desinteresadamente por Personas Mayores en el devenir de una gran proporción de familias (cuidado de nietos, recogida escolar, vigilancia doméstica, etc.) aparte de las tareas propias del hogar.

En 2020, se abordó la participación social de las Personas Mayores en uno de los informes del Barómetro UDP para comprobar el cambio experimentado en España con respecto al dato anterior (2013), tomando la participación tanto desde una iniciativa privada como asociativa. Este informe puso de relieve, por un lado, la importancia de la aportación de las Personas Mayores en la sociedad incluso en un contexto claramente hostil, y por otro, el descenso global de esa participación condicionado por un aspecto coyuntural: la crisis originada por la pandemia de la COVID-19.

En el año corriente, UDP ha querido profundizar en la participación social específica en el ámbito rural, combinando metodologías cualitativas y cuantitativas. En el informe cuantitativo (publicado aparte) se establecen las diferencias entre el ámbito rural y el conjunto de España, quedando constancia de los aspectos diferenciadores de la participación de los mayores en el ámbito rural. Las conclusiones de ese análisis cuantitativo pueden resumirse en los siguientes puntos:

- En el ámbito rural la participación social de las Personas Mayores es menor que en el conjunto de España. Sobre todo cuando se realiza a través de organizaciones, en ayudas a familiares, vecinos o amigos la diferencia entre los dos ámbitos es menor. Uno de los factores diferenciadores es el estatus social o económico.
- En las zonas rurales, el ámbito familiar y cercano es en el que se desarrollan mayoritariamente las ayudas y apoyos. Con respecto al conjunto de España, son menos los que ayudan económicamente, pero más los que lo hacen de forma regular.

- En el ámbito rural, el principal colectivo beneficiario de la participación social de las Personas Mayores es la población general y el principal tipo de asociación es el religioso, siendo dos características específicas de este ámbito rural, al compararse con el conjunto de España.
- La salud y la enfermedad representan la principal barrera para hacer actividades de apoyo en una organización. Sentirse útil es, al igual que en el conjunto de España, el principal motivo impulsor.

En el presente informe se recogen los resultados de la investigación cualitativa, en la que se ha indagado sobre los mismos aspectos, pero desde una perspectiva explicativa a través del análisis del discurso que han compartido las Personas Mayores del ámbito rural que participaron en los grupos y entrevistas.

De esta manera, se pueden encontrar en este informe la explicación-motivación de las diferencias del ámbito rural puestas de relieve en el informe cuantitativo a la par que se profundiza en algunos aspectos específicos que reflejan la diversidad de situaciones a las que se ven expuestas las Personas Mayores en este contexto.

Objetivos

El objetivo de este estudio se enmarca dentro de los trabajos de investigación social diseñados para el Barómetro del Mayor con el propósito de mantener una herramienta de recogida de información y análisis durante el año 2021, que permitió a UDP conocer la opinión de las Personas Mayores residentes en España.

En concreto, se corresponde con el objetivo 3 de ese proyecto, que estaba centrado en el estudio de la participación en municipios de menos de 10.000 habitantes y que fue diseñado ad-hoc combinando técnicas cualitativas y cuantitativas.

Como punto de partida para la investigación cualitativa, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

- Evaluar el conocimiento de las posibilidades reales de participación de las Personas Mayores en el ámbito rural.
- Evaluar las opciones existentes: cómo son entendidas por los mayores, cómo las clasifican/diferencian, cuál es su adecuación (cantidad y contenidos) ... Estudiar si existe una diferenciación clara entre actividades de participación formal (organismos, asociaciones...) e informal.
- En la participación informal, comprobar en qué medida es consciente o inconsciente.
- Indagar sobre las posibles motivaciones (autorrealización, retorno social, necesidades de personas cercanas...) y barreras (desconocimiento, salud, barreras demográficas, digitales...) de las Personas Mayores para participar.
- Conocer los efectos percibidos (físicos, psicológicos, sociales...) de la participación y de la no participación en las Personas Mayores.

- Conocer el efecto de la pandemia en la participación social en el ámbito rural
- Analizar la evolución del uso de las NNTT y la brecha digital y hasta qué punto la pandemia a supuesto cambios (aceleración...).
- Explorar los roles que pueden/quieren jugar las Personas Mayores en la construcción de un nuevo modelo social participativo.

Planteamiento y desarrollo metodológico

La investigación cualitativa se planificó inicialmente a través de la realización de 6 grupos de discusión, que fueron diseñados de la siguiente manera:

| | Hombres | Mujeres |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| Perfil 1: Pertenecen a organizaciones formales en las que participan | GD1 (Extremadura) | GD2 (Castilla y León) |
| Perfil 2: No pertenecen a organizaciones formales, pero participan activamente en la comunidad en grupos informales | GD3 (Castilla y León) | GD4 (Extremadura) |
| Perfil 3: No pertenecen a asociaciones ni participan | GD5 (Castilla y León) | GD6 (Extremadura) |

Todos los participantes residen en municipios con menos de 10.000 habitantes.

En cada grupo, aproximadamente la mitad tienen 75 o más años de edad y la otra mitad menos de 75 años.

Este diseño inicial, parte de haber establecido unos perfiles teóricos que están relacionados con el concepto de participación. Dos de los hallazgos que aparecieron al inicio de la investigación tienen que ver con la interpretación de este concepto, concretamente cuando se trata de ubicar al participante en el perfil 3 (no pertenecen ni participan):

- Por un lado, la no participación social en los pueblos proviene esencialmente de una obligada exclusión de la vida en sociedad por la avanzada edad y el consiguiente deterioro cognitivo, lo que impide por ende participar en un grupo de estas características. Esto es lo que ocurrió en el caso del GD5 en Castilla y León, lo cual obligó al equipo investigador a modificar la metodología inicial, cambiando la forma de consultar a este perfil. Así, los objetivos del GD5 se abordaron a través de entrevistas telefónicas a 3 de las personas captadas en esa comunidad autónoma en condiciones de contestar alguno de los objetivos al teléfono. Esta información nos ayudó a entender la exclusión social obligada a la que hemos hecho referencia como motivo de no

participación, tal y como se explica en este informe y se concluye también en el informe cuantitativo.

- Por otro lado, aparece el concepto de la participación no consciente. En este caso se identifican como no participantes personas que en realidad sí lo hacen. Esto es lo que ocurrió con este perfil en Extremadura, de manera que sí pudo celebrarse el GD6 con normalidad, aunque en el análisis se ha tenido siempre en cuenta la diferencia entre la participación no consciente y la no participación, así como la forma en la que interpretan las Personas Mayores esa participación.

Hay que señalar que la interpretación y definición del concepto de participación es de hecho uno de los elementos centrales de este estudio, lo cual ha permitido tomar en el transcurso de la investigación estas modificaciones metodológicas y analíticas con la certeza ser la solución científica más adecuada para alcanzar los objetivos del estudio, sin interferir en el desarrollo del calendario del Barómetro ni en la calidad de los resultados.

Por último, para la operativización de los objetivos, las guías de discusión se diseñaron en tres bloques temáticos que daban pie a otros tantos aspectos más concretos o específicos:

- **LA OFERTA DE ACTIVIDADES Y ACTIVIDADES REALIZADAS.**
 - Qué tipo de actividades consideran propias/específicas para Personas Mayores y cómo las clasifican y evalúan.
 - Cómo definen “participar” y qué tipo de actividades concretas asocian a este concepto.
 - Papel que se concede a las organizaciones existentes en su zona.
- **LA EVALUACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN: efectos y evaluación del valor de su participación.**
 - Profundizar en la evaluación de las distintas opciones existentes en su zona.
 - Estudiar, tanto en el caso de participar, como de no participar cuales son las razones en las que se basan, que motivaciones o barreras justifican su actitud.

- Analizar los efectos que, desde su punto de vista, proporciona la participación (o la falta de participación)
- ANÁLISIS TEMPORAL. Los cambios producidos por la pandemia: comparación de 2 momentos: pre-pandemia / pandemia. También, a través de las aspiraciones y planes de futuro, se tocará el periodo posterior a la pandemia.
 - En este eje se pretende analizar los cambios que ha supuesto la pandemia y concretamente cómo ha afectado a sus actividades de tiempo libre y a su participación. Consecuencias de estos (de cualquier tipo: en su salud, en su bienestar...).
 - Expectativas a corto y medio plazo sobre la incorporación de nuevas actividades.

La vida social de las Personas Mayores en el ámbito rural

Para las Personas Mayores en el ámbito rural uno de los pilares básicos para la definición de su modo de vida lo forman el tipo de actividades y las relaciones que mantienen fuera del ámbito de su hogar y su familia. Establecen una división clara entre dos tipos de actividades:

. Por un lado están las domésticas y familiares, que incluyen tanto actividades de ocio en el ámbito del hogar, como las tareas de cuidados. Estas pertenecen al ámbito privado y, al menos, en la situación de las Personas Mayores que participaron en los grupos de discusión, personas independientes y autónomas, dependen totalmente de sus decisiones personales.

. Por otro, están las actividades que se realizan fuera del hogar y que suelen compartirse fuera de la familia, en espacios públicos. Es en estas actividades en las que ponen el mayor énfasis cuando relatan cómo es su vida: éstas son las que, una vez cumplidas las obligaciones domésticas, definen cómo viven las Personas Mayores en el mundo rural.

En esta esfera pública, fuera de lo doméstico, aparece una red básica que parece vertebrar, no sólo el tejido social, sino la biografía de sus habitantes: el grupo de amigos que se genera en la infancia y que se mantiene en el tiempo hasta la vejez. Esta red informal, espontánea y no estructurada es mucho más difícil de conservar en ámbitos urbanos. Se trata de una red que, cuando se llega a la vejez, cuenta con un amplio bagaje, y que tiene un protagonismo vital en el mundo rural.

*“Yo por ejemplo soy de la quinta de los 50 y nos reunimos desde el primer año hasta estos dos últimos años que no lo hemos podido hacer pero nos reunimos a comer o a cenar, nos gusta mantener ese grupo desde que éramos niños” **GD3 Hombres no pertenecen y participan***

*“Jugar la partida, ibas a echar la partidilla después de comer, sabes, con los amigos” **GD3 Hombres no pertenecen y participan***

Esta red de amigos, que sobrevive a las distintas etapas vitales, cobra aún mayor relevancia cuando se llega a la edad de jubilación, primero porque desaparecen las obligaciones asociadas al mundo laboral y, al mismo tiempo, la mayoría de las asociadas al ámbito familiar, aumentando la frecuencia y probablemente la intensidad de las relaciones entre los miembros de esta red informal.

Se trata de una red informal, basada en intercambios de reciprocidad entre sus miembros que pertenecen a ellas por motivaciones de índole emocional y cognitivo. Una red que se inserta, en el ámbito rural, en comunidades relativamente pequeñas que pueden así mismo entenderse como una red única de personas interconectadas mediante contactos personales (y en muchos casos familiares) una especie de red con forma de estrella, en la que se mantienen múltiples interconexiones diádicas y en la que se inserta la red de amigos como una instancia superior con interconexiones más polidiádicas que favorecen los intercambios entre todos los miembros pero que también carece de una estructura organizativa y, por supuesto, de una dirección.

Este grupo se autogestiona de forma democrática, abierta e informal y organiza, sobre todo, actividades de ocio compartidas entre todos o parte de sus miembros (sobre todo, comidas o cenas y realizar viajes).

Las interconexiones que se generan en esta red de amigos se suponen muy fuertes:

- . por antiguas, lo que implica haber aguantado el paso por muchas y diversas situaciones,
- . por haber crecido adaptadas a sus protagonistas y en las que la idiosincrasia personal de cada uno de sus miembros estaría perfectamente imbricada dentro de la red
- . y, por ser el marco de relaciones muy íntimas, fraguadas por el tiempo y el devenir de distintos ciclos vitales.

La existencia de esta red, su fortaleza y su continuidad podría estar en el origen de que se consideren innecesarias o, como mínimo, accesorias otro tipo de redes más formales, como las asociaciones de mayores.

“Cuando estábamos de vacaciones todos juntos en uno de los viajes mentamos lo de la petanca cuando estuvimos allí jugando y se mentó y dijimos de hacer lo de la petanca, se hizo lo de la petanca y ahí no había presidente ni nada...”
GD1 Hombres, pertenecen y participan.

Sin embargo y a pesar de la potencialidad organizativa de este tipo de redes, no parecen cubrir muchas de las demandas de las Personas Mayores que se centran, sobre todo, en la oferta de actividades grupales de ocio, culturales o deportivas.

“Bailes regionales, sí. Porque más actividades no hay en el pueblo” **GD4 Mujeres no pertenecen y participan**

“Aquí no hay asociación ninguna” **GD4 Mujeres no pertenecen y participan**

“Aquí nadie mueve nada, nadie procura de aumentar al personal, por alguna cosa y nada, están trabajando, casi todos en Madrid” **E1_ GD5 Hombres no pertenecen ni participan**

“Hay una asociación de jubilados pero hay tan poca gente que solamente se celebra en agosto cuando son fiestas, alguna celebración que hacen los jubilados, pero que nada”
GD6 Mujeres no pertenecen ni participan

“La verdad es que en el pueblo nuestro por un lado no hay nada para los mayores y por otro lado lo poquito que hay es que nos lo buscamos entre todos, los un poquito más jóvenes nos buscamos de jugar a la petanca, de hacer una fiesta paca y palla, pero muy poco por lo menos en mi pueblo” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

La falta de actividades específicas para mayores se entiende como un elemento definitorio, no ya del ámbito rural o de los municipios de pequeño tamaño, sino como una característica específica de “su pueblo”. Y esto es porque en buena medida se autoerigen como protagonistas señalando la actitud de los propios mayores como un elemento clave. Su participación se usa, tanto para explicar la oferta existente (que se define y organiza “entre todos”), como para denunciar las carencias, justificándolas en la inacción de sus vecinos.

Las demandas de más actividades y las quejas sobre el limitado ámbito de actuación de las organizaciones existentes aparece con fuerza incluso en los grupos de personas pertenecientes a asociaciones, aunque su visión es más positiva.

“Está la Cruz Roja, está el ayuntamiento, el área cultural también mueve muchas cosas” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“El centro cívico es un sitio muy bueno ahora no? Pero ese centro cívico que hay allí podía tener un acceso a tener que te diría yo una especie de una biblioteca, hay personas que le gusta leer y por la tarde podría estar dos horas” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

La oferta es percibida de diferente forma si se trata de personas que pertenecen a algún tipo de asociación (las cuales reflejan una alta satisfacción aunque demanden una ampliación de servicios) o quienes no están asociadas (que más bien no ven la existencia de esa oferta), algo que puede ser una realidad objetiva en los pueblos más pequeños pero no cuando el municipio, aun siendo rural, tiene cierta envergadura.

Segmentación por género

“Mi misión también es pasarlo bien, que lo hemos pasado muy bien aquí con el amigo Antonio también sales por ahí de viaje, y disfrutas de la vida en balnearios, aprovechar el tiempo que nos queda...” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“Nosotras los sábados y domingos vamos al bingo. (risas) nos lo pasamos estupendamente”. **GD4 Mujeres no pertenecen y participan**

Aunque hombres y mujeres puedan compartir una misma finalidad inicial en las actividades que realizan y en las que demandan, el entretenimiento y la diversión, hay grandes diferencias entre ellos. Las mujeres son, en cualquiera de los tres perfiles consultados, las grandes usuarias de las actividades colectivas promovidas por asociaciones, ayuntamientos o, a falta de un promotor concreto, ellas mismas.

*“Taller de pintura... la costura, pero eso viene del ayuntamiento” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan***

*“Yo si voy a la gimnasia, voy a mi baile, si tengo que salir a andar, salgo a andar.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*“Yo sigo mis actividades. Cuando hay gimnasia vamos a la gimnasia. Si hay memoria voy a la memoria. Si el baile regional, que también somos pareja, también voy al baile regional.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*“Viajar siempre dispuesta y así, si ese es mi tiempo libre, voy a gimnasia, si hay un curso me apunto, el año pasado hicimos uno de 150 horas de informática en el pueblo y si hay algún tallercito de algo, ahora estamos con uno de fieltro, lo que haya bueno, pues yo me apunto a todo” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

Las mujeres mayores, pertenezcan o no a algún tipo de asociación, participan en muchas (a veces pareciera que en todas) de las actividades que se ofertan. Para las mujeres participar de este tipo de actividades tiene un carácter social básico, son un espacio en el que se relacionan entre sí, un espacio de transferencia de conocimiento y de emociones, un espacio social que consideran vital. El contenido específico de actividad tiene una importancia secundaria, lo primordial es participar, aprovechándolas para mantener unas relaciones que las mujeres consideran básicas.

*“Si al final ir a las manualidades es socializarte con la gente, no es ni por lo que ganas ni por lo que te pierdes, porque te relacionas y hablas, oye que nos tenemos que ir” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan***

*“Creo que hacer cosas y participar para nosotras es un bien común, es algo que haces que revierte en ti porque al final eres tú la que te estás aprovechando o sacas provecho de todo eso” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

Es muy larga la lista de beneficios que las mujeres destacan de su participación en actividades grupales: se trata de continuar aprendiendo, de ampliar tu ámbito vital más allá de la familia y las obligaciones, de conseguir mayor equilibrio físico y mental... es algo así, como recibir y ofrecer cuidados psicológicos, emocionales, cognitivos y físicos entre las participantes en el marco o tal vez con la excusa de realizar una actividad concreta.

*“Yo creo que en todo lo que participamos es un beneficio para nosotros. Vamos aprendiendo de otras personas – y encima nos vamos evadiendo, nos entretenemos” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*“Aunque tenga pena por dentro nadie lo sabe porque yo voy alegre y nadie sabe tu problema que tú tienes a lo mejor porque hablas con todo el mundo que conoces” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan***

*“Muy necesario para tener algo más que la vida cotidiana, con tu marido, o con quien lo compartas, de las cosas de obligación, de la comida, de hacer la colada” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

*“Contenta. Has podido ir, yo porque me pasa a mí. Digo, llega mi marido y le digo: hoy he ido a la gimnasia. Me encuentra alegre. Ahora, el día que digo: no voy, no voy. Y ya estoy baja todo el día.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*“Hace que te sientas mejor, que tú estás pendiente de algo, no de estar simplemente haciendo lo de la casa y aquí estoy, yo creo que estar activa pensando en tengo que hacer esto o me gusta hacer lo otro es distinto incluso el tiempo se te pasa mejor” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

Las actividades de las mujeres, en muchos casos, van más allá de las actividades estructuradas u organizadas desde entidades formales privadas o públicas, ellas forman redes en las que autoorganizan otro tipo de actividades complementarias, que van desde paseos, hasta sesiones conjuntas de bordado o de manualidades. Claramente, buscan usando todos los recursos disponibles realizar actividades colectivas teniendo muy clara su utilidad como instrumentos de cohesión social y sus efectos terapéuticos, tanto para la salud física, como emocional.

*“Mira todo lo que hemos cosido este verano, todo esto lo hemos cosido este verano para las fiestas de agosto, todo esto lo hemos cosido para adornar las calles muy bonito...”
GD6 Mujeres no pertenecen ni participan*

Además, en muchas de estas actividades “femeninas” hay un importante enfoque intergeneracional que las enriquece personalmente y las posiciona, aunque en muchos casos sea un beneficio inconsciente, como un sujeto activo con un rol específico dentro de la comunidad global que abarca a todo el municipio.

“Nosotras ahora mismo en el taller de reciclaje estamos mujeres nada más pero las hay jóvenes que colaboran pero chicos no” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

Los hombres tienen un planteamiento totalmente diferente. Por un lado, la naturaleza de las actividades que realizan es diametralmente opuesta, pero, sobre todo, entre ellos parece haber cierto rechazo a cualquier tipo de actividad organizada formalmente. Ellos limitan sus actividades a las promovidas por ellos mismos, menos formales (sin horarios preestablecidos) y que se comparten con grupos muy reducidos: desde paseos a actividades agrícolas o ganaderas, pasando con las tradicionales partidas de cartas o tertulias en los bares.

“Ahora yo paseo pero, claro. también me gustaba la partida, venía aquí algunas veces sino pues me iba al bar y eso y me lo pasaba mejor vamos, ahora paseando me lo paso bien”
GD3 Hombres no pertenecen y participan

“Nosotros tenemos una participación como personas ... pero luego, cuando salimos a tomar una copa al bar, o salimos a dar un paseo andando entonces empezamos nosotros a decir lo que queremos tener” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“...nos íbamos de paseo unos cuantos amigos, nos andábamos unos ocho kilómetros, cuatro de ida y cuatro de vuelta” **E2_GD5 Hombres no pertenecen ni participan**

“Yo nada, andar y eso sí, lo salgo mucho es al campo, al campo tengo la granja ahí, está a dos kilómetros todo el año, todas los días a las 8 de la mañana voy hasta las 10 o las 11, voy a verlo, si hago alguna cosa, me entretengo” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

Por otro lado, cuando realizan actividades que se promueven desde alguna organización, nada tienen que ver con las que realizan las mujeres. Ellos son más partidarios de realizar actividades relacionadas, por ejemplo, con sus hobbies, como la petanca, o su deporte favorito.

“Yo estuve dos años de entrenador del equipo de fútbol y muy bien, nos fue muy bien” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

*“...a mí me gusta colaborar, lo que no me gusta es apuntarme” **E2_GD5 Hombres no pertenecen ni participan***

Mientras que ellas, restando en muchos casos valor a los contenidos concretos de la actividad, consideran beneficiosa la existencia de un espacio concreto y un tiempo determinado, organizado y estructurado, para sus encuentros, para ellos parece que justamente esa organización y estructura es la que les genera rechazo. Las mujeres intentan explicar el comportamiento de los hombres y la segregación entre los dos mundos usando distintos argumentos, desde su falta de costumbre a la posible equiparación entre estas actividades y el mundo laboral (horarios, obligaciones...).

*“Mucha gente que se corta y no está acostumbrado a eso, por ejemplo, los hombres siempre han estado trabajando sin tiempo y ahora...” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan***

Pero lo cierto es que hay excepciones, resulta que algunos reconocen su interés, aunque encuentran excusas varias y, otros, minoritarios, han encontrado una auténtica barrera que podríamos decir que es algo así como una exclusión de género por ausencia de representatividad.

*“Yo no estoy en ningún grupo porque la verdad hasta ahora no me he afincado en mi pueblo, me gustaría participar, hacen cursos diversos, lo que pasa es que a mí el curso que realmente me gusta es el más difícil que es de la cocina” **GD3 Hombres no pertenecen y participan***

*“Me gusta hacer baile, hacer aerobio, hacer petanca y una nieta la más pequeña y mi exnuera (porque se ha separado de mi hijo) estaban haciendo aerobio y eso, y total digo pues me voy a apuntar aunque ya tenía 81 años, 82 y me voy a apuntar y entonces me dice el monitor dice no, no, es que no hay ningún hombre...” **GD1 Hombres, pertenecen y participan***

Esta segregación de género es una realidad que está normalizada entre las Personas Mayores y para entenderlo es necesario analizarlo desde una perspectiva histórico-cultural. Durante generaciones, las mujeres han compartido espacios de reunión en los que se trataba de “hacer cosas juntas”, generalmente labores, espacios que ahora se han ampliado a una larga lista de contenidos pero manteniendo la idea de que se trata de una práctica exclusivamente femenina.

*“No, los hombres no se nos juntan para que vayamos a decir, porque tienen otra filosofía” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

*Pues porque nunca me ha gustado, yo he estado siempre por ahí, y entonces pues no.... eso no se ha integrado, porque yo cuando me jubilé me dijeron, apúntate a este, digo ¡bah! Bueno, que no me ha dado nunca **E2_GD5 Hombres no pertenecen ni participan***

Los hombres tienen una forma más individualista y menos estructurada de entender las actividades de ocio. En los grupos, especialmente entre los de hombres no asociados aunque de alguna manera en todos, a la hora de exponer la posibilidad de realizar alguna de estas actividades se mostraron, de forma generalizada, ajenos a ello. El mero hecho de proponerlo como una posibilidad, causaba sorpresa y fue difícil conducirles a imaginar una situación en la que siquiera lo contemplaran como hipótesis. Participar en este tipo de actividades no entra en el ideario masculino en el ámbito rural.

Por último, aunque sólo emerge cuando se refieren a municipios muy pequeños, es preciso hacer referencia a cierto estigma de la mujer que participa. La visión más tradicional de la mujer, que limita su espacio al ámbito doméstico-familiar, confronta con esta actividad casi continua de las mujeres mayores en el mundo rural actual. Ellas mismas son conscientes de que son criticadas y censuradas por parte de la sociedad por la ruptura con su papel tradicional.

*“y aparte de eso también en el pueblo los hombres no les gustan de que las mujeres...” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

*“Sabes tú que hay gente en tu pueblo, yo voy a hablar de mi pueblo que si estás hecha una piligraña, que no paras en tu casa, una perdía, si haces algo más de lo normal... esa” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

Más allá del género, hay otro estigma que también limita la participación: podríamos decir que es algo así como la negación de la edad o la resistencia a participar de asociaciones o actividades que se asocian con la vejez.

“Por lo que yo he escuchado de mucha gente, te jubilas y dices vamos a hacernos de los jubilados, no yo soy muy joven yo no voy con esos tan mayores” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

Importancia de la tradición cultural-religiosa

De la última conclusión que explica la diferencia de actividades entre hombres y mujeres se infiere la importancia de la cultura o de la tradición cultural. El peso de este factor cobra especial relevancia en todas aquellas actividades que se relacionan de forma directa con él, es decir, las que permiten el mantenimiento de las tradiciones culturales, a menudo de carácter religioso.

Con la generalidad de que en este caso no existen diferencias de género, se trata de un impulsor transversal que afecta tanto a hombres como mujeres y tanto a personas asociadas como no asociadas.

Así, las actividades que permiten reeditar año tras año la celebración de las tradiciones que tienen que ver con la festividad de la virgen o el santo patrón del pueblo, son un elemento claramente potenciador de la actividad social en el ámbito rural.

“Perdona no hemos tocado el tema religioso, porque las procesiones y las fiestas patronales y las romerías, todo eso lo vivimos con mucha intensidad y ahora estamos esperándolo” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“Y luego tenemos al famoso Cristo que aunque la gente no vaya a misa nunca todo barranqueño ama su santísimo Cristo” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

“Tenemos una romería de San Marcos que eso es exagerado de gente, de alegría y de comunicación con la alegría, con el pueblo” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“Nosotros después de haber reunido al ganado a las tantas de la noche y llegamos a casa y nos cambiábamos la ropa y nos íbamos a comer la carne y a bailar a las fiestas de San Juan” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

“Si vamos misa. Si tenemos que arreglar la iglesia. Si tenemos que vestir a la virgen. O cualquier cosa de esas”
GD4 Mujeres, no pertenecen y participan

San Isidro que es una festividad de nuestro pueblo y se celebra bastante, hacemos carrozas, hacemos flores de papel de seda que se pegan, nosotras no paramos y admitimos a gente joven, de todo” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

En cualquier caso, aunque muchas de las tradiciones son religiosas, el verdadero factor es la propia tradición, en muchos casos también de carácter profano o secular.

“En nuestro pueblo ha visto unos carnavales que eso eran dignos de ver, no había nadie en ninguna casa que no se vistiera, todo el pueblo, de 4 a 5 comparsas” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

Aquí las fiestas principales, cuando no es una barbacoa, cuando no es una paella, cuando no son los churros cuando no son migas, cada día hay comida, churros con chocolate, aquí las fiestas son ¡bueno! **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

“Y hacemos cosas de carnaval, nos juntamos y hacemos burlas, cosas de esas” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

Por tanto, se puede concluir que la tradición cultural y religiosa en los pueblos es un importante y transversal potenciador de las relaciones sociales, y por ende de la participación social de las Personas Mayores.

El concepto de participación

Llegados a esta fase de la investigación, ya habían emergido de forma espontánea muchos de los elementos en los que se sustenta la participación social, como sus formas (relación de actividades) sus tipos (colectivas, de origen organizativo, de uso masculino o femenino) y sus finalidades.

Los participantes ya habían reflexionado y elaborado buena parte de su argumentario y era el momento de preguntar directamente por el concepto. Pero antes de adentrarnos en el discurso de los participantes en torno a ese concepto, es preciso señalar algunos aspectos importantes en la interpretación del mismo. Se trata de diferenciar la no participación objetiva de la participación no consciente.

Ya hemos explicado en el capítulo dedicado a mostrar el diseño metodológico que la no participación objetiva implica la exclusión total de la vida en sociedad. Las personas que contactamos con facultades suficientes para contestar una entrevista reflejaron de una forma explícita sus limitaciones físicas.

“Además me han operado tres veces y entonces, ese es el que me ha “matao” y claro pues, luego tengo yo muchos problemas, porque tengo que veo muy mal, que no es que me gustara mucho leer, pero de vez en cuando leía. Pues ahora, aunque quiera, no puedo.” E2_GD5 Hombres no pertenecen ni participan

“Llevo más de un año sin salir casi de casa” E1_GD5 Hombres no pertenecen ni participan

“Yo llevo ocho años enfermo, o nueve, o siete, muchos años llevo ya, aguantando el tirón.” E3_GD5 Hombres no pertenecen ni participan

En otras ocasiones, el deterioro cognitivo no permitió siquiera la realización de la entrevista.

Sin embargo, el grupo de mujeres que no pertenecen ni participan sí se celebró, y es que quienes *participaron* en él no pertenecían a ninguna asociación y además se identificaron como *no participantes*, cuando en el transcurso del grupo se pudo comprobar (como se está poniendo de relieve a lo largo de este

informe) que realizan no una sino bastantes actividades sociales. Es a este tipo de participación al que llamaremos en este capítulo la participación no consciente, que emerge en distintas situaciones y por parte de varios perfiles.

Lo que sigue en este capítulo son los hallazgos obtenidos una vez se lanzaron preguntas tales como ¿qué es para vosotros/as participar? O ¿Para qué sirve? Entre otras, para indagar sobre la interpretación de la participación por parte de las Personas Mayores en el ámbito rural.

Los hallazgos han permitido:

- Por un lado, entender algunos factores que condicionan la participación de las Personas Mayores. Se trata de factores como el rol de “abuelos/as”, el problema del liderazgo entre los hombres y la solidaridad como motor de participación consciente e inconsciente.
- Por otro lado, identificar los beneficios individuales de la participación colectiva, según los efectos que ésta produce en las Personas Mayores a nivel físico, pero sobre todo a nivel psicológico y emocional.

El rol del abuelo/a

Las definiciones que se manifestaron cuando se incluyó en la discusión el término de participación emergieron de forma espontánea entre las mujeres y apuntaban en la dirección esperada, es decir, tenían que ver con las actividades, costumbres y motivaciones de las cuales habían estado reflexionando en toda la fase inicial de la discusión.

*Participar es ir a limpiar la iglesia. Participar es ir a hacer una lectura en la iglesia. Participar es ir a acompañar a los niños el día de la castaña, (...) eso es participar. **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*(¿Qué significa participar?) Pues ir a todos los sitios que te invitan, que te inviten, ahora nos han dicho luego bajáis que se necesitan 4 personas para el campo, bueno pues está y eso se lo dices a otras personalidades y no vienen. Igual me dicen mañana oye vamos a Orellana a hacer algo o a ver esto, pues venga, pues sí, yo participo, yo voy **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

Pero a medida que se avanzaba en la discusión sobre la participación social, emergió un elemento que estableció, de forma consensuada en todos los grupos, una limitación o barrera a la participación social que tenía que ver con el compromiso adquirido en el cuidado de los nietos/as.

“Puede limitar todo lo tuyo. Todo- hombre, claro- todo. Tu vida la limitan los nietos” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

Este compromiso trasciende a un aspecto crucial para la organización de la vida de los hijos/as.

“Lo que yo me estoy acordando es que mi hija, por ejemplo, la que va a mi casa a comer todos los días y mi nieto que está hasta las 7 y media de la tarde todos los días con nosotros”
GD4 Mujeres, no pertenecen y participan

Pero se asume de una forma natural, tanto por parte de los hombres como de las mujeres, aludiendo incluso a la satisfacción que produce, aun cuando está limitando en buena medida el día a día de cada uno.

“Pero luego por las tardes con mis nietos como no tienen colegio y los deberes y quieren jugar al fútbol” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“La mía está en casa estudiando. Y yo... ¡abuela! Haz la comida que luego voy con los tupperes. Pues hago la comida. Pues eso es satisfacción que puedes ayudar a tus nietos. Puedes hacerlo.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“Ahora lo más grande que es cuidar a los nietos” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“Mi mayor motivación, mi carro de salvación son mis nietas, yo lo digo alto y claro, si me oye mi marido lo siento, pero son mis nietas” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

Este compromiso es adquirido como propio. Aunque a menudo se utilice el concepto de “ayuda a los hijos”, lo cierto es que esa ayuda se ha convertido en un hábito irrenunciable sin el que no podrían organizar sus vidas padres, madres e hijos/as, por lo que forma parte, en muchas ocasiones nuclear, de la vida activa de las Personas Mayores.

“No sé lo que les pasara a otros abuelos, yo no puedo vivir sin mis nietos, para mi es mi locura y yo me quito de aquello y aquello no voy aquí o allí pensando en ellos...” **GD1**
Hombres, pertenecen y participan

A diferencia del ámbito urbano, muchos de los hijos/as de las Personas Mayores residen en el mismo municipio, pero trabajan en otro, lo que genera una necesidad inmediata directa, la cercanía del ámbito rural, por su parte, facilita que sea resuelta por parte de los abuelos/as.

Por lo tanto, al hablar de participación de las Personas Mayores en el ámbito rural, se puede afirmar que la prioridad que estas personas le conceden a su rol de abuelos/as en la vida activa tanto de sus hijos/as como de sus nietos/as constituye en sí uno de los principales elementos de su participación social, que además influye en otras posibles actividades, pues marca toda su agenda de vida.

El problema del liderazgo entre los hombres

Por la intensidad con la que fue tratado, hemos considerado de interés incluir en el análisis el debate abierto entre los hombres que se asocian (GD1) en torno al problema generado a la hora de liderar las actividades de participación social en los pueblos.

“Cuando en un batallón quieren mandar dos capitanes uno sobra” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

Lo que apareció como una anécdota puntual, se iba convirtiendo en un problema más orgánico cuando se trata de gestionar espacios o recursos públicos destinados a actividades comunes.

“Ahí lo que no hay una persona que diga esto es así, alguien que mande, pero no para él que es lo que estamos diciendo, es que hay personas que este cachito que tengo lo voy a disfrutar yo o las cuatro que estamos, que no hombre, esto es del pueblo y para el pueblo, y para que la gente disfrute del pueblo” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

Al buscar una explicación, el discurso retornaba a algunas barreras psicológicas a la participación mencionadas anteriormente.

“Yo apuntaba que la raíz de la cuestión está donde parte el mal para hacer asociaciones y cosas de divertirse en los pueblos en conjunto pues es la falta de empatía que tenemos y que todo el mundo no tiene los mismos gustos” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

Opinión que es compartida también entre las mujeres.

“Pero esto si tú lo quieres hacer lo puedes hacer, pero no se puede hacer porque todo el mundo no opinamos lo mismo. No tenemos sitio adecuado para reunirte.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“Quizá que somos nosotros los que nos estamos haciendo cómodo, poniendo la barrera, los que nos hacemos en el sillón” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

Finalmente, el problema parece que debe su existencia a la combinación de dos aspectos, por un lado, esa falta de interés a participar en la psicología de algunas Personas Mayores y por otro la iniciativa a asumir la responsabilidad de la gestión, que implica “complicarse la vida”. De manera que sólo puede resolverse cuando -como ellos mismos dicen- alguien “tira del carro” y los demás acatan las condiciones de esa gestión.

“Tiene que haber una persona con carácter como yo, que él quiso meter las manos que es lo que tú estás diciendo ahí en la petanca y yo mientras yo sea presidente se va a hacer lo que yo creo que se deba hacer en conjunto” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“Digamos que nosotros tenemos todo programado, las actividades que hacemos las tenemos programas” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

De manera que, a nivel organizativo y especialmente entre los hombres, la gestión de las actividades depende de la voluntad que exista para adquirir el liderazgo, la gestión entre las mujeres parece establecerse de una forma más orgánica.

La solidaridad como motor de la participación

Un factor impulsor de la participación que apareció de forma espontánea en varios grupos de discusión fue la solidaridad global experimentada ante problemas y situaciones concretas. A diferencia del factor tradicional-cultural,

que tiene un carácter sistemático, en este caso se atiende a situaciones específicas o coyunturales cuando sienten la llamada de socorro por parte de algún miembro de la comunidad de forma individual.

“En el caso de la chiquita de las transfusiones que fue todo el pueblo, que colaboró...” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

O problemas colectivos, tanto propios...

“Porque hicimos mascarillas, nos llamó la concejala de aquí del pueblo que, si me importaba coser, participo mucha gente. Me vino muy bien porque incluso a mi marido le motivo un montón” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“Si hay un incendio en El Barraco vamos todos como buitres, es un pueblo muy unido.” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

“También en la radio estaba anunciando hace falta sangre para y los de aquí como lo sabíamos pues todos para arriba” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

Como ajenos...

“No es por criticar a otro pueblo, pero decían que en un pueblo de alrededor se marea uno en el coche de línea y todos sentados en el asiento y aquí se marea uno y vamos todos a rescatarle” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“Siempre se dice algo de las cosas que pasan, como ahora mismo esto que ha pasado en Palma, pues mira la desgracias que le ha pasado a esos señores, a esos de Palma que tenían su casa hecha pues han perdido las casas y una casa cuesta mucho hacerla” **GD3 Hombres no pertenecen y participan**

E incluso fomentando acciones solidarias o reivindicativas.

“Mañana es el día de la violencia de género entonces con el profesor de gimnasia mañana nosotros vamos a hacer la gimnasia en la plaza del pueblo, en la plaza de España, mañana vamos a hacer una marcha desde la casa de la cultura hasta la plaza (...) y cuando es el día de la mujer trabajadora” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

Ya se han tratado otros aspectos relacionados con la solidaridad en algunos contextos de cercanía, en la familia a través del rol de abuelos/as o las estrechas relaciones con los amigos pueden servir de ejemplo. Esta ampliación al exterior, permite poner en valor la solidaridad como uno de los motores que fomentan la participación de las Personas Mayores en el ámbito rural.

Los beneficios de la participación

Ya hemos podido comprobar cómo la salud está presente de una forma directa como causa de la no participación, pero ¿Acaso no puede ser también un efecto de la misma? Esta pregunta quedará debidamente contestada en el último capítulo del informe dedicado a las consecuencias de la pandemia COVID en la participación de las Personas Mayores.

Previamente, reformulemos la pregunta en el sentido contrario, ¿La participación tiene un efecto positivo en la salud de las Personas Mayores? Quizá el mayor consenso de toda la investigación se produce a la hora de definir la participación u opinar sobre ella, que en su forma más moderada refleja efectos positivos de forma general en todos los perfiles consultados.

“Es muy bueno, participar” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“El concepto de la reunión está bien porque ya te lo he dicho antes cuando hemos estado comentando cosas de esas, nos gusta participar, nos gusta unirnos, nos gusta saber el comentario de otra persona” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

Hombre, pues participar, pues yo qué sé. Si estamos en una reunión, cada una aporta algo. Aportar nuestro granito de arena, ¿no? Entonces eso sería participar. **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“A las personas de nuestra edad el estar activas hace mucho” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

Esta percepción implica cierta imposición que permita mantener un nivel de constancia.

“Pues ...(sirve)... para tener un horario y te obligas en el horario, a tal hora me tengo que ir, entonces tu ya si es por la mañana con la gimnasia te dices me tengo que levantar un

*poco antes, voy a preparar mi comida, voy a no sé qué porque después a lo mejor termina la gimnasia” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan***

*“Oye que yo tengo que participar en las cosas que yo pueda, que tengo que participar, a ver.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*“El día que me toca, voy. Ahora me voy a apuntar al baile a ver si soy capaz de bailar, a estas alturas.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

Y los beneficios que se consiguen son de distinta naturaleza, pues satisfacen distintos tipos de necesidades basadas en el apoyo social. En algunos casos se trata de necesidades instrumentales o cognitivas, que revierten en beneficios de carácter cívico y social.

*“...la sociedad tiene que participar con el vecino, con el primo...” **GD1 Hombres, pertenecen y participan***

*“Mira todo lo que hemos cosido este verano, todo esto lo hemos cosido este verano para las fiestas de agosto, todo esto lo hemos cosido para adornar las calles muy bonito, la gente nos ha aportado telas y nosotros allí nos han hecho unos aros y hemos rellenado los aros y hemos hecho esas flores, y hemos estado ahí la tarde, muy bonito, hemos cosido, hemos hablado, hemos comentado y echas el rato hasta las 9 de la noche y ahora estamos haciendo el otro que no se puede enseñar de cara a la Navidad” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan***

En otros se trata de la satisfacción de necesidades básicas como el cuidado de salud física. No olvidemos que muchas de las actividades son puramente físicas, como la gimnasia ya citada en varias ocasiones o la misma petanca...

*“La petanca. Muchas veces hemos jugado.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

Pero sin duda, el beneficio más importante tiene como nexo el componente mental y/o emocional. Y es que este tipo de actividades satisfacen también necesidades emocionales que contribuyen a mejorar la autoestima. Los beneficios que de forma espontánea emerge principalmente en este sentido por parte de las mujeres, se refuerza de forma global con el análisis del próximo capítulo.

“Es mi satisfacción personal. Qué es más importante, sentirte tú bien o quedarte en casa allí...” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

pero ahora me digo: me voy. Porque es que me siento... me da mucha alegría. –liberada, liberada de todo **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

Incluso con un efecto terapéutico en la autoestima colectiva.

“Nuestra capacidad tanto de costura como de todo y no somos unos trastos que nos arrimen a una pared, creo yo, que es la exageración que en los pueblos tenemos la gente, tú tienes una edad, tú estás viuda, tú estás sola, tú no tienes por qué ir a este sitio, yo creo que tenemos todos el mismo derecho, el mismo” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

De manera que los beneficios de la participación social de las Personas Mayores están directamente relacionados con la satisfacción de necesidades elementales. Se trata de necesidades básicas como el cuidado de la salud, cognitivas como el aprendizaje o emocionales como el cultivo de la autoestima. Todas ellas dependientes de las transferencias establecidas en el apoyo social.

En cualquier caso y para terminar, conviene señalar que se perciben algunas carencias aparentemente propias del ámbito rural, para que estos beneficios puedan satisfacer de una forma global las expectativas de las Personas Mayores.

“A mí lo que me gustaría que también hubiera por ejemplo pues tener una reunión acerca de un coro para recordar las canciones antiguas y... recordar el folclore extremeño.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“A mí me gustaría que hubiera más talleres culturales, yo quisiera por ejemplo que en el pueblo ahora hubiera un club de lectura, a mí me gusta leer mucho y me gustaría que hubiera un club de lectura como en Zaragoza.” **GD6 Mujeres no pertenecen ni participan**

El impacto del COVID en las Personas Mayores

El tercer bloque temático tenía como propósito comprobar cómo ha afectado la reciente pandemia ocasionada por el virus COVID-19 en la participación de la vida social de las Personas Mayores en el ámbito rural.

Las alusiones al COVID emergieron espontáneamente de forma constante en la consulta, fue inevitable que los participantes se refirieran a ella desde el inicio de las reuniones, lo cual ya suponía un claro indicio del papel condicionante que esta circunstancia ha tenido en el devenir de sus vidas y por ende, en cualquiera de las actividades que realizan, cuanto más las de participación social.

Más allá de la interrupción que ha supuesto esta pandemia para todos, específicamente esta ruptura tiene una connotación aun mayor entre las Personas mayores en tanto en cuanto dependen en mayor medida de las relaciones establecidas para conseguir el estilo de vida que facilite el denominado “envejecimiento activo” y cubrir algunas de las necesidades básicas cognitivas y emocionales.

El eje central de este impacto lo constituye el efecto nocivo que ha tenido en ese envejecimiento activo y en consecuencia, en la salud física y en la salud mental o emocional de las Personas Mayores. Esta última se ha gestado fundamentalmente en torno al miedo, atributo que apareció de forma generalizada y que derivó en muchas ocasiones en consecuencias psicológicas graves o muy graves.

Por último, analizaremos la percepción del ámbito rural como medio más propicio para superar una situación de este tipo, por sus características intrínsecas.

La ruptura de la vida social

Que la pandemia supuso una ruptura en la vida de todo el mundo, resulta a estas alturas una obviedad.

*“Bueno, nos ha cambiado la vida por completo” GD1
Hombres, pertenecen y participan*

“Simplemente en cuanto al COVID nos ha limitado evidentemente mucho” **GD3 Hombres, no pertenecen y participan**

A la hora de analizar la forma en la que esta ruptura afecta a las Personas Mayores, es preciso recordar los principios en los que se basa un adecuado envejecimiento activo, que son:

- Adoptar estilos de vida saludables (ejercicio físico, dieta saludable, etc.) para fomentar el autocuidado.
- Adoptar estilos mentales saludables (promoción de la actividad intelectual, aficiones, control de las emociones...)
- Adoptar estilos sociales (mantener relaciones, no aislarse, ser útil...)

La cuestión es que la pandemia ha “dinamitado” prácticamente todos hábitos y costumbres del día a día, lo cual deriva en un aislamiento social difícil de digerir para cualquiera, pero especialmente para las Personas Mayores que de alguna manera tenían adoptado alguno de los estilos de vida en los que se basa el envejecimiento activo.

“Han abierto el hogar de los pensionistas, pero no se puede jugar a las cartas, no se puede jugar al dominó y para ver la TV la ves en casa más tranquilo” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“Pero luego por esto del COVID he estado tres meses metida en casa porque no vino mi hija a verme ni nada” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“Yo que me ha gustado mucho jugar a las cartas y echo de menos la partida, la tertulia” **GD3 Hombres, no pertenecen y participan**

“Pues a mí la pandemia me ha cambiado, nos ha cambiado porque yo tengo a mis hijos por ahí y yo tengo muchísimos meses sin verlos entonces me ha cambiado a mi mucho.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“Llevamos tiempo sin ir a las cartas porque no nos han dejado, que no se puede jugar a las cartas porque se contagia y ya te digo llevamos tiempo sin poder jugar a las cartas, jugamos arriba las cuatro que estamos, pero abajo no

*y eso era un ocio para nosotros” **GD6 Mujeres, no pertenecen ni participan***

*“Nosotras llevamos dos años que no, bueno si hasta este verano, este verano ha sido cuando hemos empezado a andar un poquito” **GD6 Mujeres, no pertenecen ni participan***

Por lo tanto, la ruptura social que ha supuesto la pandemia del COVID para todos tiene, entre las Personas Mayores, un matiz o connotación más pronunciado, en tanto en cuanto no ha permitido adoptar prácticamente ninguno de los principios básicos del envejecimiento activo, por lo que las consecuencias son, evidentemente, más nocivas que para el conjunto de la población.

Consecuencias en la salud

Como ya hemos visto en el caso de los hombres que objetivamente no participan, y por tanto están más alejados del envejecimiento activo, el aislamiento social correlaciona con la mala salud.

*“Y luego cuando estaba un poco más recuperado, vuelve otra vez a operarme y vuelve el COVID con más, con más fuerza”
E2_ GD5 Hombres no pertenecen ni participan*

Sin embargo, entre las Personas Mayores que sí tan adoptado estilos de vida, mentales y sociales que permiten un envejecimiento activo (principalmente mujeres) muchas lo hacen en actividades que sirven como terapia a dolencias físicas de forma directa (como tratamientos) pero también indirecta (como mecanismos de distracción).

*“Yo como mucha gente estamos, estoy mal de los huesos, en fin, en general, una enfermedad que tiene muchísima gente, la “fibro”, y resulta que a mí lo que me venía bien era salir un fin de semana de mi casa, evadirme un poco de todo y salíamos mi marido y yo y bailábamos y o en fin, salíamos a comer a algún sitio pero es que ha habido mucha gente que ha seguido comiendo, ha seguido saliendo a lo mejor, pero nosotros no, nosotros nos hemos encerrado en casa completamente.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

*“Por eso yo estoy peor, porque dejé la gimnasia y dejé esas cosas y, claro, y ahora pues estoy peor.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

“Y además es que me viene muy bien para mis huesos y para mis músculos. Entonces el médico mismo me ha dicho que es el ejercicio más completo que hay. Entonces a mí me encantaría poder bailar todas las semanas. Me encantaría. Pero eso hasta que no se quite el COVID...” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

La interrupción de estas terapias y actividades ha supuesto, como se puede comprobar en todas las intervenciones al respecto, un empeoramiento en la salud de todas las Personas Mayores que se han visto afectadas. El empeoramiento directo de la salud viene además asociado a una serie de consecuencias negativas menos directas pero igualmente importantes por tratarse de los hábitos saludables que promueven el envejecimiento activo, como ya se ha señalado anteriormente.

El miedo y el componente emocional

Las consecuencias nocivas del impacto COVID no se ciñen al ámbito de la salud física. La salud emocional de las Personas Mayores también se ha visto deteriorada de una forma, si cabe, más impactante. Además de afectar de forma directa a los estilos mentales saludables propios del envejecimiento activo, hay que señalar que también tienen repercusión en dos de los tipos de necesidades propias de las Personas Mayores, como son las necesidades cognitivas y las necesidades emocionales.

En cuanto a las necesidades cognitivas, estas se atienden a través del intercambio de experiencias, de información, de consejos y de toda interacción que fomente el desarrollo intelectual y frene su deterioro. De manera que muchas relaciones sociales, especialmente con los hijos/as, pero también con toda la red social, son percibidas como una necesidad vital.

“También lo que nos ha cortado mucho ha sido la cuestión ésta del COVID 19 ,porque quieras o no quieras estábamos antes en mucha más armonía porque nos juntábamos en el parque o hacíamos una caldereta , o comíamos y disfrutábamos, pero al llegar esto ya parece que nos hemos distanciado un poco” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“Por ejemplo, yo tengo esta opinión, no sé si la de los demás, si algo también nos ha afectado mucho la pandemia ha sido

*el contacto humano.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

Por lo tanto, su interrupción supone una desasistencia de esa necesidad cognitiva que afecta a la propia naturaleza del ser humano en general y percibida de una forma especial por las Personas Mayores en su entorno afectivo.

*“El problema más grande del COVID ha sido la sociedad que nos montamos y la sociedad tiene que participar con el vecino, con el primo, con esto y conversar y salir, pero bueno, estar casi dos años sin conversar, sin salir, sin arrimarte, sin dar un beso a un nieto” **GD1 Hombres, pertenecen y participan***

*“Yo pienso que es muy necesario, no el contacto de toque, el contacto de estas charlas, el contacto de hablar, el contacto de, de ver la opinión de la otra, si hay que discutir pues también se discute si no tampoco, a lo mejor no estás de acuerdo, no hay necesidad. Pero yo el contacto humano lo he visto muy necesario en esta pandemia.” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan***

Pero también, como adelantábamos, existen otras necesidades específicas de las Personas Mayores que son de carácter emocional en las que esta pandemia ha impactado: los afectos, la compañía, la empatía o el reconocimiento social están directamente relacionadas con el nivel de autoestima de las Personas Mayores, además de la función que desempeñan como estilos mentales saludables en el envejecimiento activo.

Como consecuencia de la pandemia, a estas necesidades les ha surgido de forma repentina un feroz enemigo: el miedo que ha generado la situación de pandemia, que sin duda es el sentimiento más común que se deriva del discurso general de las Personas Mayores y que ha condicionado de una forma visceral su estado emocional.

*“Estamos amedrantados lo primero porque tenemos un temor, justo salimos a la compra y vamos volando a casa porque parece que estamos haciendo una cosa mala” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan***

“Yo creo, que estoy sola en mi casa el miedo que cojo una fiebre o cualquier cosa, - anda ya- ¿qué hago yo?” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“Hombre sí, el miedo, el miedo es muy malo eso desde luego, a todos los niveles” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

Este miedo ha generado situaciones impensables en épocas anteriores, cuya visibilidad ha potenciado notablemente una imagen muy dura del aislamiento, de tal carga que resulta difícil quedarse ajeno a su impacto negativo.

“Yo es que tenía un sobrino que me traía la comida para que no saliera que me decía “tú que eres mayor no salgas” me ponía la comida en una entradita que tengo, yo sacaba a la entrada y lo ponía ahí” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

“Yo por la terraza me asomaba y no abría ni la puerta” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

Situaciones que han derivado en demandas de socorro emocional expreso.

“En junio le dije a mi marido sácame de aquí porque yo me ahogo” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

La combinación de todos estos factores, en un colectivo social con mayor incidencia de estados emocionales vulnerables y patologías mentales previas como la depresión, etc. han supuesto un claro agravamiento de la situación en los casos en los que se daban ese tipo de situaciones, pero también entre quienes no se daban, debido a la interrupción de las ayudas cognitivas y emocionales que toda persona mayor necesita y a las condiciones objetivas para poder adoptar -o más bien mantener- hábitos de vida, mentales y sociales que favorezcan el envejecimiento activo.

“Tengo depresión, aunque no lo parezca y a mí me ha cambiado la vida, ya no salgo a andar, ya no salgo a montar en bicicleta, nada más que haciendo Sudokus aquí en casa” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“Pero todas las tardes estoy muy mal, muy mal, muy mal que no me apetece nada” **GD4 Mujeres, no pertenecen y participan**

Cada una de estas situaciones, puede ir aumentando de forma exponencial, de manera que finalmente se producen nuevos efectos que contribuyen a agravar más la situación.

“Las mentes nuestras se han como... ensuciado.” **GD4**
Mujeres, no pertenecen y participan

“Es que yo últimamente, a base de calmantes. Calmantes por la mañana y por la tarde. Ahora mismo tengo uno ya tomado”
GD4 Mujeres, no pertenecen y participan

El resultado es que todas aquellas Personas Mayores que han adoptado hábitos que favorecen el envejecimiento activo y que representan a casi todas (salvo contadas excepciones generalmente por deterioro muy avanzado de la salud) se convierte en “no activo” o más bien en pasivo, lo que afecta directamente a sus condiciones básicas de bienestar.

Se puede concluir entonces, que el miedo generado por la pandemia ha sido un denominador común entre las Personas Mayores, que en determinadas circunstancias ha servido como vehículo para perjudicar o agravar la salud emocional de muchas de ellas y en su conjunto para interrumpir un proceso necesario en un envejecimiento más saludable de la ciudadanía.

El ámbito rural como medio atenuante

Como ya hemos explicado, el contacto social es un vehículo que favorece el envejecimiento activo y la pandemia lo ha interrumpido. Parece adecuado conocer si esa interrupción es la misma en contextos tan dispares como las grandes ciudades y los pueblos.

Según las contribuciones espontáneas al respecto que se produjeron en esta investigación, el propio ámbito rural es percibido de forma generalizada, pero sobre todo fuera del contexto de las asociaciones, como un medio en el que se ha hecho más llevadera la gestión de la pandemia.

Por un lado, cuando existe algún tipo de arraigo con actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería en espacios abiertos, estos han servido de herramienta para combatir el aislamiento, especialmente entre los hombres.

“Hombre yo como he dicho antes, no soy hombre de campo, no lo he sido nunca pero ahora voy aquí con un hermano que

tengo que tiene un huerto (...) le hecho a los animales de todo, tenemos allí..., a raíz de la pandemia ésta ha sido pues fíjate un pulmón que has tenido allí para disfrutar, nos vamos a comer muchos días” **GD1 Hombres, pertenecen y participan**

“soy un enamorado de la ganadería, particularmente de las vacas, es algo donde yo me puedo tirar horas y horas hablando de ese ganado y no termino nunca la conversación.”
GD3 Hombres, no pertenecen y participan

Por otro lado, las propias características de los pueblos, como la cercanía o la densidad de población entre otras, suponen un medio más propicio para la organización social en situaciones límite como la interrupción de las actividades que ha provocado esta pandemia. En este caso, esta percepción se da de una forma más generalizada entre las mujeres.

“En este momento puntual es mucho mejor vivir en una población pequeña, tienes menos posibilidades de coger el virus” **GD2 Mujeres, pertenecen y participan**

“Sabes que pasa que mi situación personal a lo mejor es diferente en el sentido del ocio, porque mis hermanos se han jubilado, mis hermanos dos mayores siempre vivían en Madrid y estamos los tres y nosotros hacemos nuestro ocio juntos, si jugamos a las cartas hoy en la casa de una , mañana en la casa de la otra , mañana en casa del otro estamos juntos, y si paseamos lo hacemos juntos y vamos juntos aquí o allá, entonces nosotros nuestra vida social con las restricciones que ha habido generales a las que nos hemos sometido ha seguido, lo hemos pasado bien” **GD6 Mujeres, no pertenecen ni participan**

Pero teóricamente en los pueblos está todo muy cerca, hay menos dificultades, hay menos barreras, todo está más cerca, todo el mundo te conoce y te puede ayudar, debería ser más fácil **GD6 Mujeres, no pertenecen ni participan**

En resumen, en el ámbito rural se han encontrado herramientas que pueden atenuar los efectos de la pandemia ya que permiten una organización más sencilla del entorno social. Estas herramientas son diferentes en función del sexo: Los hombres se decantan por el campo y sus actividades afines y las mujeres por la cercanía o sencillez organizativa de la sociedad.

Conclusiones

- En el ámbito rural, la **red informal de amigos**, basada en intercambios de reciprocidad entre sus miembros por motivaciones de índole emocional y cognitivo, tiene una importancia de primer orden a la hora de organizar las actividades sociales de las Personas Mayores.
- Se pueden distinguir dos tipos de **actividades**: las **domésticas y familiares**, que dependen totalmente de sus decisiones personales y las que se realizan **fuera del hogar**, que son las que definen, fuera del hogar, la vida de las Personas Mayores en el mundo rural.
- **Las mujeres mayores**, pertenezcan o no a algún tipo de asociación, **participan en muchas de las actividades que se ofertan**. Para ellas participar de este tipo de actividades tiene un carácter social básico.
- **Los hombres**, sin embargo, **tienen una forma más individualista y menos estructurada de entender las actividades de ocio**, son más partidarios de mantener la parte lúdica de su vida anterior, más o menos organizada. Además, a nivel organizativo, la gestión de las actividades depende de la voluntad que exista para adquirir el liderazgo, lo cual supone en un problema que funciona a modo de barrera.
- **La tradición cultural y religiosa en los pueblos es un importante y transversal potenciador de las relaciones sociales**, y por ende de la participación social de las Personas Mayores.
- **La prioridad que las Personas Mayores le conceden a su rol de abuelos/as** en la vida activa tanto de sus hijos/as como de sus nietos/as constituye en sí uno de los principales elementos de su participación social, que además influye en otras posibles actividades, pues marca toda su agenda de vida.
- **La solidaridad en general es uno de los motores que fomentan la participación de las Personas Mayores en el ámbito rural**. La solidaridad familiar junto con la que se deriva de las estrechas relaciones de amistad, trasciende a un ámbito más externo en situaciones

específicas o coyunturales cuando se recibe la llamada de socorro de ciudadanos que no pertenecen al círculo cercano.

- **Los beneficios de la participación social de las Personas Mayores están directamente relacionados con la satisfacción de necesidades elementales.** Se trata de necesidades básicas como el cuidado de la salud, cognitivas como el aprendizaje o emocionales como el cultivo de la autoestima. Todas ellas dependientes de las transferencias establecidas en el apoyo social.
- **La ruptura social que ha supuesto la pandemia del COVID ha impedido adoptar los hábitos de vida saludable necesarios para mantener y desarrollar el envejecimiento activo,** por lo que las consecuencias para las Personas Mayores son más nocivas que para el conjunto de la población.
- **El miedo** generado por la pandemia **ha sido un denominador común entre las Personas Mayores,** que en determinadas circunstancias ha servido como vehículo para perjudicar o agravar la salud emocional de muchas de ellas y en su conjunto para interrumpir un proceso necesario en un envejecimiento más saludable.
- **En el ámbito rural cuentan con herramientas que pueden atenuar los efectos de la pandemia** ya que permiten una organización social más sencilla y fluida.

INFORME MAYORES UDP



La **UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE ESPAÑA (UDP)** es una organización sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública que cuenta con más de un millón de personas asociadas. Es la principal organización de personas mayores de España y una de las más importantes del mundo. Creada, dirigida y gestionada por y para las personas mayores, UDP agrupa a Asociaciones de Pensionistas y Jubilados de toda España, a través de Federaciones en las Comunidades Autónomas y en Provincias. Además, tiene presencia en Francia, Alemania, Suiza y diversos países iberoamericanos. Igualmente está presente en los principales organismos consultores sobre personas mayores españoles, tanto autonómicos como estatales, e internacionales.

EL **INFORME MAYORES UDP - BARÓMETRO UDP** es el resultado de las investigaciones realizadas desde la Entidad con el fin de conocer los comportamientos, actitudes y opiniones de las personas mayores, sobre condiciones de vida, evaluación de servicios y programas, etc., que sirven para el diseño posterior de estrategias, políticas de atención socio-sanitaria y otras actividades que permitan un envejecimiento digno y saludable.

El Barómetro-Informe Mayores UDP se encuadra dentro de los programas subvencionados en la Convocatoria 2020 de Otros Fines de Interés Social.



SIMPLE LÓGICA, es un instituto de opinión que desarrolla todas sus actividades de consultoría, interpretación, análisis y recogida de datos, siguiendo rigurosos criterios de calidad, cuenta con la certificación de calidad conforme a las normas ISO 9001:2015 y UNE ISO 20252:2012, es miembro de I+A (Insights + Analytics España) y ESOMAR y está adherida al código deontológico **ICC/ESOMAR** para la práctica de la investigación social y de mercados.

SIMPLE LÓGICA es el instituto asociado del ECFIN (Dirección General para Asuntos Económicos y Financieros de la Comisión Europea) para quien realiza las encuestas mensuales a empresas de comercio y servicios y a consumidores en España desde mayo 2.011.

Como empresa socialmente responsable ha suscrito e implantado en su actividad los Diez Principios del **Pacto Mundial** de las Naciones Unidas, publicando la correspondiente memoria de progreso.