

Título del Proyecto: Identificación de diferentes patrones de envejecimiento activo en personas mayores en contextos rurales y urbanos: propuestas de mejora para la promoción de la autonomía y la prevención de la dependencia.

Investigador principal: Pilar Monreal

Área temática del Anexo II: B112 Envejecimiento saludable y activo en el medio rural. Situación. Factores diferenciales respecto al medio urbano. Análisis prospectivo.

Girona, 30 de diciembre 2008

Dr. Josep Calbó
Vicerrector de Investigación

Dra. Pilar Monreal
Investigadora Principal

Índice

1. LA VIDA COTIDIANA EN LA SOCIEDAD MODERNA	3
1.1. La construcción social de la vida cotidiana	3
1.2. Los significados compartidos en las relaciones “cara-cara”	7
1.3. El cambio en la sociedad moderna	9
2. CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO	10
3. ENVEJECIMIENTO EN EL MUNDO RURAL	14
4. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.	20
5. PROCEDIMIENTO Y METODOLOGIA	23
5.1. Objetivos	23
5.2. Metodología	24
5.3. Procedimiento y muestra final	25
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
6. 1. Elementos identificados de apoyo al envejecimiento	27
a) El Apoyo en Red	28
b) Los espacios de participación	32
c) La seguridad	37
d) Las actividades	41
6.2 La distancia entre la vida social y la vida cotidiana	49
a) La heterogeneidad en la población.	51
b) El cambio en las relaciones interpersonales.	54
c) Recuperando la comunidad	60
6.3 Las personas mayores como actores en la comunidad	62
7. CONCLUSIONES	67
a) Concretar propuestas de intervención	68
b) Identificar los elementos básicos para promover una buena práctica	69
8. BIBLIOGRAFIA	73
Referencias consultadas	73

1. LA VIDA COTIDIANA EN LA SOCIEDAD MODERNA

1.1. La construcción social de la vida cotidiana

El construccionismo social, (Berger y Luckman, 1968), defiende que la realidad se construye socialmente, y que los hombres de la calle dan por establecidas "realidades" que son bastante diferentes entre una sociedad y otra. Queremos señalar que las diferentes concepciones del mundo, las categorías y los conceptos que hacen servir los humanos, son específicos de una cultura y un momento histórico determinados, por lo que, la manera de entender el mundo depende del lugar y de la época en que vivimos.

Por lo tanto, coincidimos con Gergen (1973) cuando afirma en su artículo "Social psychology as history" que todo conocimiento, incluyendo el conocimiento psicológico, es específico desde el punto de vista histórico y cultural: si se quiere entender la evolución de la psicología y de la vida social actuales, hay que sobrepasar los límites del individuo y estudiar los ámbitos económico, político y social. Gergen, también afirma que no tiene sentido buscar descripciones definitivas de las personas ni de la sociedad, atendiendo a que el único rasgo perdurable de la vida social es su capacidad de cambio continuo. En la sociedad actual, este cambio además se produce a velocidades y niveles de profundidad desconocidos en el pasado reciente, esta idea apoya la descripción de la sociedad actual como una "sociedad líquida" (Bauman, 2005) opuesta a la "sociedad sólida", donde los cambios se producían de forma gradual, tanto en su velocidad como en su profundidad.

Nuestro proyecto, se propone básicamente dilucidar los procesos a través de los cuales las personas consiguen describir, explicar y, en definitiva, dar cuenta del mundo en el que viven. Los términos en los que se comprende el mundo son artefactos sociales, entendidos como objetos contruidos socialmente, que resultan de los intercambios, siempre históricamente situados, que se producen entre personas. Es decir, desde el construccionismo se considera que los términos de esta comprensión no provienen automáticamente de las características propias de la naturaleza, ni tampoco de nuestra conformación genética. Son el resultado de un proceso activo y cooperativo que se produce en la relación interpersonal. Desde esta perspectiva, la investigación social ya no corre riesgo de limitarse a ser una actividad secundaria preocupada solamente de elaborar las implicaciones

sociales de los fenómenos psicológicos más fundamentales, el núcleo explicativo de la acción humana deja de ubicarse en las interioridades de la mente para pasar a situarse en la estructura y el proceso de intercambio humano. Las explicaciones ya no se formulan aludiendo a un determinado estado o proceso psicológico, sino considerando las relaciones entre personas (Gergen 1985).

Según Gergen (1985), el construccionismo social se sustenta en alguno de estos postulados:

1. Hay que cuestionar las verdades generalmente aceptadas. El mundo social es fruto de los procesos sociales.
2. Hay que tener en cuenta la especificidad histórica y cultural del conocimiento. El construccionismo social niega la relación directa entre el conocimiento y la percepción directa de la realidad y atribuye la construcción colectiva de las versiones de la realidad a las diferentes sociedades y culturas.
3. Los procesos sociales sustentan el conocimiento.
4. El conocimiento y la acción social son inseparables.

Así, de acuerdo con el construccionismo social, las personas damos una importancia extraordinaria a nuestras interacciones cotidianas y las consideramos activamente responsables de la producción de las formas de conocimiento, que a menudo damos por descontadas, y de los fenómenos sociales correspondientes. Schutz (2003) señala que las relaciones espaciales y temporales son sociales, y también que el estilo mismo de la experiencia vivida y la cognición en el mundo cotidiano es social.

En lugar de pensar que el individuo y la sociedad son los dos elementos opuestos de una dicotomía, habríamos de considerarlos componentes inseparables de un sistema, ya que ninguno de los dos tendría sentido sin el otro. Así, el sistema individuo/sociedad es una nueva unidad de estudio en que ninguno de los dos términos no hace referencia a nada que pueda ser entendido aisladamente. Se entiende como un sistema "ecosistema" que comprende tanto el organismo como su entorno, tanto el individuo como la sociedad, o sea ver la relación del individuo y la sociedad como un ecosistema.

Las personas tienen conciencia de que el mundo consiste en realidades múltiples, por un lado, la realidad de la vida cotidiana se organiza alrededor del “aquí” de su cuerpo y el “ahora” de su presente, por otro lado, la realidad de la vida cotidiana no se agota por estas presencias inmediatas, sino que abarca fenómenos que no están presentes “aquí y ahora”. Esto significa que la persona experimenta la vida cotidiana en niveles diferentes de proximidad y alejamiento, tanto espacial como temporal.

Lo más próximo es la zona de vida cotidiana directamente accesible a su manipulación corporal. Esa zona contiene el mundo que está a su alcance, el mundo en el que actúa a fin de modificar su realidad, el complejo de interrelaciones dentro del entorno inmediato, y es la zona con la que las personas se sienten más profundamente interesadas. Esta zona coincide con el concepto de microsistema de Bronfenbrenner (1987), por ejemplo, el mundo de la estación de servicio, para un mecánico.

En un segundo nivel, la realidad de la vida cotidiana de las personas se construye también, aunque menos directamente, a través de lo que ocurre en contextos que sin su participación directa, tienen la capacidad de influir en su vida cotidiana. Es decir, los laboratorios de prueba de la industria automovilística de Detroit, puede afectar eventualmente la vida cotidiana de un mecánico, aunque este no participe jamás en las actividades que allí se desarrollan. Esta zona coincide con el concepto de exosistema de Bronfenbrenner (1987).

Por último, nuestro pensamiento responde a conceptos colectivos más amplios. Las ideas, los valores, y las creencias de la sociedad en el seno de la cual hemos nacido configuran las imágenes que poblarán nuestro pensamiento y determinan nuestra percepción dialéctica del mundo, las maneras de representarnos y de representar nuestro entorno social. Configuran no sólo aquello que pensamos y decimos, sino también nuestros sentimientos, nuestros deseos y nuestros actos. Este tercer nivel de la vida cotidiana coincide con el concepto de macrosistema propuesto por Bronfenbrenner (1987).

La realidad cotidiana del mundo de la vida incluye no solo la “naturaleza” experimentada, sino también el mundo social (y por ende el mundo cultural) en el cual se encuentra la persona, el mundo de la vida no se crea a partir de

los objetos y sucesos simplemente materiales que las personas hallan en su entorno. Ahora bien, aunque las personas reconocen que la realidad de la vida cotidiana incluye zonas que no le son accesibles directamente, hay que destacar que su mundo de la vida cotidiana esta principalmente determinado por lo que hace, lo que ya ha hecho o lo que piensa hacer en él. En otras palabras el interés por las zonas cercanas es más intenso y más urgente que el interés por las zonas alejadas.

En este sentido, el mundo de la vida cotidiana se presenta además como un mundo intersubjetivo, un mundo que compartido con otros, vivimos con ellos en un mundo que nos es común, donde hay una correspondencia continua entre mis significados y sus significados en este mundo, compartimos un sentido común de la realidad de éste. Solo dentro de este ámbito podemos ser comprendidos por nuestros semejantes y solo en él podemos actuar junto con ellos. El mundo de la vida cotidiana es, por consiguiente, la realidad fundamental y eminente del ser humano.

La persona no puede existir en la vida cotidiana sin interactuar y comunicarse continuamente con otros, sabiendo, por supuesto, que los otros tienen de este mundo común una perspectiva que no es idéntica a la propia. Mi "aquí" es su "allí". Mi "ahora" no se superpone del todo con el de ellos. Mis proyectos difieren y hasta pueden entrar en conflicto con los de ellos. A pesar de eso, sé que vivo con ellos en un mundo que nos es común. La realidad social de la vida cotidiana es, de esta manera, aprendida en un continuum de tipificaciones que se vuelven progresivamente anónimas a medida que se alejan del "aquí y ahora" de la situación "cara a cara". En un extremo del continuum se encuentran esos "otros" con quienes trato a menudo e interactúo intensamente en situaciones "cara a cara", mi "círculo íntimo". En un punto intermedio del continuum, se encuentran aquellos "otros" con los que es posible que exista contacto esporádico, que se comparta un espacio social de convivencia, pero con los que la relación es esporádica y lejana. En el otro extremo del continuum, están las abstracciones sumamente anónimas, que por su misma naturaleza nunca pueden ser accesibles en la interacción "cara a cara".

En este punto creemos importante señalar que el mundo cotidiano no es el mundo privado, sino más bien un mundo intersubjetivo, el compartido. El mundo, con sus múltiples elementos, es aceptado como un teatro donde el

conocimiento y la acción son fundamentalmente compartidos. La estructura fundamental de su realidad consiste en que es compartido por el grupo, nosotros.

Dentro de este grupo socialmente construido se presupone que los demás están dotados de conciencias esencialmente similares a la mía, que las cosas del mundo externo incluidas en mi ambiente y en el de mis semejantes son las mismas para nosotros y tienen fundamentalmente el mismo sentido, que puedo entrar en relaciones y acciones recíprocas con mis semejantes, que puedo hacerme entender por ellos, que un mundo social y cultural estratificado está dado históricamente de antemano como marco de referencia para mí y mis semejantes, de una manera, tan presupuesta como el mundo natural, y que, por lo tanto, la situación en que me encuentro en todo momento es sólo en pequeña medida creada exclusivamente por mí.

Además los miembros de un grupo, construyen un conocimiento del sentido común, que es el que se comparte con otros en las rutinas normales y auto-evidentes de la vida cotidiana. De acuerdo con los significados otorgados por el hombre a su actividad, la rutina/costumbre/proximidad hace innecesario volver a definir cada situación de nuevo, paso por paso.

1.2. Los significados compartidos en las relaciones “cara-cara”

El significado es un fenómeno mediado culturalmente cuya existencia depende de un sistema previo de símbolos, compartidos. Bruner (1990) mantiene que sólo podemos comprender los principios que rigen la interpretación y elaboración de los significados, en la medida en que seamos capaces de especificar la estructura y coherencia de los contextos más amplios en que se crean y transmiten significados específicos.

En lo que a relaciones sociales se refiere, el lenguaje “hace presentes” no solo a los semejantes que están físicamente ausentes en este momento, sino también a los del pasado recordado o reconstruido, como también a otros proyectados hacia el futuro como figuras imaginarias. El lenguaje es capaz no sólo de construir símbolos sumamente abstraídos de la experiencia cotidiana, sino también de “recuperar” estos símbolos y presentarlos como elementos objetivamente reales en la vida cotidiana. Dentro de los campos semánticos así formados se posibilita la objetivación, retención y acumulación de la experiencia biográfica e histórica. Mi interacción con los otros en la vida

cotidiana resulta, pues, afectada constantemente por nuestra participación común en ese acopio social de conocimiento que está a nuestro alcance.

El concepto de “significado” entendido de esta manera y según estos principios, ha vuelto a conectar las convenciones lingüísticas con la red de convenciones que constituyen una cultura. Para aprehender estos significados es necesario atender a las narraciones construidas socialmente. La gente no se enfrenta al mundo acontecimiento por acontecimiento; o a un texto, frase por frase. Los acontecimientos y las frases se enmarcan en estructuras mayores que proporcionan un contexto interpretativo para los componentes que abarcan. Sólo podremos comprender los principios que rigen la interpretación y elaboración de los significados, en la medida en que seamos capaces de especificar la estructura y coherencia de los contextos más amplios en que se crean y transmiten significados específicos. La distribución social del conocimiento de ciertos elementos que constituyen la realidad cotidiana puede llegar a ser sumamente compleja y hasta confusa para el que mira desde afuera. De acuerdo con los significados otorgados por el hombre a su actividad, la habituación torna innecesario volver a definir cada situación de nuevo, paso por paso.

Las objetivaciones comunes de la vida cotidiana se sustentan primariamente por la significación lingüística. La vida cotidiana, sobre todo, es vida con el lenguaje que comparto con mis semejantes y por medio de él. La separación del lenguaje radica mucho más fundamentalmente en su capacidad de comunicar significados que no son expresiones directas de subjetividad “aquí y ahora”. Esta capacidad la comparte con otros sistemas de signos, pero su enorme variedad y complejidad lo hace mucho más fácil de separar de la situación “cara a cara” que cualquier otro (por ejemplo un sistema de gestos).

Para el Construcciónismo Social y la Psicología Cultural, hablar equivale a construir el mundo y, hacer uso del lenguaje puede considerarse, consecuentemente, como una forma de acción.

Si nos preguntamos, ¿qué es un discurso? podemos contestar; un discurso hace referencia a una serie de significados, metáforas, representaciones, imágenes, historias, afirmaciones, etc. que de alguna manera producen colectivamente una determinada versión de los acontecimientos. También, hace referencia a una manera determinada de representar un cierto

acontecimiento, o una cierta persona, de retratarlo con una luz determinada. Si, el lenguaje multiplica el número de versiones disponibles, esto quiere decir que cualquier objeto, hecho o persona puede generar más de un discurso. Cada discurso explicará una historia diferente a propósito del mismo acontecimiento: lo representará de una manera diferente.

El caso es darse cuenta que cualquier objeto suscita numerosos discursos, y que cada discurso representa o construye el mismo objeto de una manera diferente. Los discursos que forman nuestra identidad están íntimamente relacionados con las estructuras y las prácticas que determinan el funcionamiento cotidiano de la sociedad. Los discursos, son parte de la realidad social, y no son ideas abstractas, sino que tienen mucho que ver con la organización y el funcionamiento de la sociedad.

1.3. El cambio en la sociedad moderna

La sociedad “moderna líquida” como dice Bauman (2005), es aquella en que las condiciones de actuación de sus miembros cambian antes de que las formas de actuar se consoliden en unos hábitos y en unas rutinas determinadas. La liquidez de la vida y de la sociedad se alimentan y refuerzan mutuamente. La vida líquida, como la sociedad moderna líquida, no puede mantener su forma ni su rumbo durante mucho tiempo. De ahí que haya dejado de ser aconsejable aprender de la experiencia para confiarse a estrategias y movimientos tácticos que fueron empleados con éxito en el pasado: las pruebas anteriores resultan inútiles para dar cuenta de los vertiginosos e imprevistos cambios de circunstancias.

La vida líquida es una vida precaria y vivida en condiciones de incertidumbre constante. Entre las artes del vivir moderno líquido y las habilidades necesarias para practicarlas, saber librarse de las cosas prima sobre saber adquirirlas. Lo que se enfatiza en todo momento es el olvidar, el borrar, el dejar y el reemplazar.

La supervivencia de dicha sociedad y el bienestar de sus miembros dependen de la rapidez con la que los productos quedan relegados a meros desperdicios y de la velocidad y la eficiencia con la que éstos se eliminan. En esta sociedad nada puede declararse exento de la norma universal de la “desechabilidad” y

nada puede permitirse perdurar más de lo debido. La vida en una sociedad moderna líquida no puede detenerse.

La “destrucción creativa” es el modo de proceder de la vida líquida, pero lo que ese concepto silenciosamente pasa por alto y minimiza es que lo que esta creación destruye son otras formas de vida y, con ello, indirectamente, a los seres humanos que las practican. La velocidad y no la duración es lo que importa, viven en una sociedad de valores volátiles, despreocupadas ante el futuro, egoístas y hedonistas. Para ellas la novedad es una buena noticia, la precariedad es un valor, la inestabilidad es un imperativo, el hibridismo es riqueza. En diverso grado, todas ellas dominan y practican el arte de la “vida líquida”: la aceptación de la desorientación, la inmunidad al vértigo y la adaptación al mareo, y la tolerancia de la ausencia de itinerario y de dirección y de lo indeterminado de la duración de viaje.

Bill Gates como prototipo del éxito empresarial, de quien podríamos destacar: su disposición a destruir lo que él mismo ha construido y su tolerancia de la fragmentación, así como el hecho de que se tratara de alguien que tiene la confianza necesaria para vivir entre el desorden, alguien que prospera en medio de la desarticulación y que se sabe posicionar en una red de posibilidades en lugar de enquistarse en un mismo trabajo concreto.

2. CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO

Partimos del convencimiento de que las personas mayores al igual que los jóvenes tienen capacidades diferentes para enfrentarse a la vida y aceptar sus situaciones personales; así diremos que envejecemos de la misma manera que hemos vivido. La persona mayor que envejece de forma óptima es aquella que se mantiene activa y consigue resistir al empequeñecimiento de su mundo social, conserva las actividades que realizaba en su vida adulta tanto tiempo como le es posible, encontrando sustitutos para aquellas que se ve forzada a abandonar. No existe un único patrón de envejecer con éxito y formas diferentes de envejecer se relacionan con la adaptación satisfactoria. Las personas envejecen, pues, no solamente de formas diferentes, sino que la gama de las diferencias se hace más amplia a medida que pasa el tiempo, también podemos asegurar que el curso de la vida humana y, en consecuencia, de los patrones de envejecimiento es diferente en las distintas sociedades, en los distintos grupos y en diferentes épocas de la historia. Además los patrones de la edad adulta tardía (vejez) se ven afectados aunque

no determinados por la experiencia anterior, en consecuencia, el estudio del envejecimiento debe verse como una interrelación constante del tiempo vital, el tiempo definido socialmente y el tiempo histórico.

Nuestra cambiante sociedad ha traído consigo modificaciones en los significados sociales de la edad, los límites entre los distintos periodos de la vida han perdido nitidez, han aparecido nuevas definiciones de los grupos de edad, nuevos patrones en las cronologías de los principales acontecimientos de la vida y nuevas inconsistencias en lo que se considera un comportamiento adecuado a cada edad. Los viejos jóvenes se están convirtiendo en una parte integrante de la vida cotidiana y no tienen una edad en particular sino unas características sociales asociadas a la participación y unas características de salud asociadas a la autonomía.

Los viejos jóvenes es un grupo que se está incrementando con rapidez formado por jubilados y sus cónyuges, que están en plenas facultades mentales y físicas y cuyo principal rasgo distintivo es tener un nuevo tiempo de ocio. Estas personas están relativamente sanas, tienen una situación económica relativamente acomodada, cada vez cuentan con una mejor formación y son activos socialmente e importantes consumidores de bienes y servicios. Son personas que buscan formas interesantes de utilizar su tiempo, tanto para obtener autosatisfacción como para contribuir al bienestar de sus comunidades, y actualmente representan un potencial desaprovechado en nuestra sociedad.

Curiosamente se reconoce en las personas mayores el valor de la experiencia, pero no se considera que en la vida cotidiana una de las fortalezas de esa experiencia se traduce en términos de capacidad de adaptación, de manejarse en situaciones diversas, de afrontar retos variados y en definitiva de aprender.

Para nosotros, participar significa “formar parte de” y también “actuar con”; para participar, las personas necesitamos sentirnos con la energía y la convicción suficientes que nos permitan sentirnos actores. El enfoque del **envejecimiento productivo** es también una perspectiva útil para abordar los procesos de participación. Nos permite entre otras cosas, sistematizar la contribución de las aportaciones de las personas mayores, reconociendo sus efectos en términos individuales y colectivos. Las reflexiones procedentes del

envejecimiento productivo permiten una aproximación a actividades y programas, de cooperación intergeneracional (Pérez Salanova 2002).

La perspectiva de la participación como una vía de fortalecimiento de la sociedad civil, aunque no está situada estrictamente en el campo gerontológico, permite comprender de qué forma las personas mayores participando cooperan en el desarrollo del capital social de nuestra sociedad, y cómo ello produce unos efectos en la construcción de valor público, de valor colectivo. Los beneficios que reporta a las personas mayores su incorporación en los procesos de participación, mejora su autovaloración, aumenta las formas de expresión de sus capacidades (pensar, expresarse, hacer...), de demostración de sus posibilidades de aprender y de aportar, así como incrementa el nivel de reconocimiento externo.

El estudio del **envejecimiento activo** es un tema de creciente interés en el ámbito gerontológico. Este interés, en la actualidad, se justifica por los datos demográficos más actuales que indican un claro envejecimiento de la población (IMSERSO, 2004). El término envejecimiento activo, fue adoptado por la OMS a finales de los años noventa con el objeto de transmitir un mensaje más completo que el de envejecimiento saludable, para reconocer así otros factores, además de los sanitarios, como determinantes del envejecimiento (Kalache 1997, Sancho y otros 2006).

Se define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Este concepto se convierte en el paradigma de la participación de los ciudadanos mayores en los procesos sociales y personales como clave de calidad de vida y autonomía, cualquiera que sea la situación de dependencia o discapacidad de estas personas. El hecho de situar el envejecimiento activo como cuestión central de nuestro trabajo no es algo gratuito, según numerosos estudios, lo que más preocupa a las personas mayores viene siendo la soledad, la enfermedad, la pérdida de memoria, el sentimiento de inutilidad y la dependencia, principalmente (CIS, Estudio2244, Barómetro Abril 1994). En coherencia con estas preocupaciones manifiestan la "necesidad" de estar activos porque ello implica directamente que tienen salud, relaciones, independencia, es decir envejecen exitosamente (Agulló, Agulló, Rodríguez, 2002).

Ahora bien tanto el significado de actividad como de envejecimiento exitoso son definidos y/o contruidos social y culturalmente. A pesar de que el concepto de envejecimiento exitoso se ha usado ampliamente en el campo de la gerontología, no existe una definición consensuada de su definición y de cómo valorarlo. Un problema inherente a la definición del envejecimiento exitoso es que el éxito es un concepto construido social y culturalmente (Bowling, 1993; Torres, 1999; Holmes y Holmes, 1995; Nussbaum et al., 2000).

Entendiendo el envejecimiento exitoso como un concepto que (Marsiske, Klumb y Baltes, 1997) va más allá del estudio de cómo las personas mayores mantienen la salud y la autonomía, y supone el estudio de cómo las personas mantienen una implicación activa con la vida que se concreta en estilos de vida con un grado elevado de compromiso social y actividades satisfactorias (Rowe y Kahn, 1999); nos permite ampliar a través del estudio de los estilos de vida, el concepto del envejecimiento activo.

Los **estilos de vida** se definen como un conjunto de comportamientos y/o actitudes que configuran la manera en que vive una persona. Es decir, reflejan las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo (Fidler, 1996). Esta configuración de la vida cotidiana tiene, por un lado, una gran resistencia al cambio y por otro, una gran importancia predictiva en el desarrollo durante la vejez. De ahí la relevancia y el interés de su estudio para los profesionales de servicios orientados a las personas mayores activas.

Diversos estudios (Horgas, Wilms y Baltes, 1998; Fidler, 1996) nos muestran como los estilos de vida se configuran a partir de la confluencia de influencias socio-culturales, biológicas y personales y es, por lo tanto, necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social (Bibeau y col 1985). Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen, y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo de alcanzar y/o mantener el bienestar de la persona humana en la sociedad a través de la satisfacción de sus necesidades de expresión, creatividad, participación, igualdad de condiciones de convivencia, y autodeterminación, entre otras (Smits et al., 1999; Whalley y Deary, 2001).

Esta conceptualización del envejecimiento activo que tiene en cuenta la construcción social de los estilos de vida, se caracteriza por:

- ser abierta, dinámica e intrincada en el desarrollo psicológico humano;
- tratar el éxito al envejecer cómo un concepto más amplio de la ausencia de fracaso, igual que la salud es más que la falta de enfermedad;
- incorporar las posibles ganancias del envejecimiento y por lo tanto negando que envejecer exitosamente sea envejecer lo menos posible;
- reconocer el lugar de los valores en la definición de lo que es bueno o malo, exitoso o fracaso.

Además para intervenir a través de los estilos de vida con el objetivo de promover y/o potenciar el envejecimiento exitoso, que incluye además de salud y la autonomía, una implicación activa con la vida que se concreta en estilos de vida con un grado elevado de compromiso social y actividades satisfactorias, es necesario, según señalan diversos autores, incorporar a esta perspectiva integral el **punto de vista de las personas/comunidad a las que se quiere atender**. Autores como Chirstiansen (1993) y Law (1993) señalan que es necesario entender los conceptos de salud, autonomía, dependencia, compromiso social y actividades satisfactorias desde la perspectiva de las personas implicadas y sus familias, es decir, incluyendo su contexto, entendido de forma amplia, incluyendo creencias, expectativas, valores y roles, de forma que el estudio de los estilos de vida no se focalice en elementos y/o objetivos irrelevantes para las personas a las que se quiere atender. De forma complementaria, Kielhofner (1993) afirma que es necesario estudiar a la persona en relación con su contexto, físico, social y cultural para evitar intervenciones centradas únicamente en la persona ignorando la relación de ésta con su contexto.

3. ENVEJECIMIENTO EN EL MUNDO RURAL

El estudio del proceso de envejecimiento en entornos rurales se presenta hoy, pues, como uno de los retos más importantes (Golant, 2004). El envejecimiento en entornos rurales se caracteriza por afectar a toda la comunidad, tener una población de personas mayores mucho más elevada que en el ámbito urbano, presentar una menor proporción de personas que viven solas y una mayor dificultad de acceso a cualquier servicio (Hink, 2004). Además, los mayores que viven en un entorno rural, sienten como situación más temida la soledad y desconocen en gran medida la existencia de servicios, como pueden ser los centros de día o el servicio de estancias temporales en residencias. Por otro lado, la satisfacción que sienten por sus

relaciones sociales es mucho mayor que la de las personas mayores que viven en grandes ciudades. (Departament de Benestar Social, 2002)

Estos rasgos definitorios del entorno rural, nos plantean la necesidad de conocer con mayor profundidad los patrones de envejecimiento de las personas mayores en entornos rurales y urbanos desde su perspectiva, así como la de sus familias, para identificar aquellas acciones que se consideran pertinentes para promover la autonomía personal, prevenir la dependencia y potenciar un envejecimiento exitoso teniendo en cuenta las diferencias entre los entornos.

Coincidimos con diversos autores (García Sanz, 1996; Monreal y Vilà, 2008) en definir el espacio rural como un área en la que existe un modo particular de utilización del espacio y de la vida social, caracterizada por:

1. Una densidad relativamente débil de habitantes y de construcciones, lo que determina un predominio de los paisajes vegetales
2. Un uso económico del suelo de predominio agro-pastoril
3. Un modo de vida de sus habitantes marcado por su pertenencia a colectividades de tamaño limitado, en las que existe un estrecho conocimiento personal y fuertes lazos sociales
4. Una especial relación que los habitantes mantienen con el espacio, favoreciendo un entendimiento directo y vivencial del medio ecológico y,
5. Una identidad campesina

Por lo tanto, como forma de hábitat se identifica lo rural con núcleos de población pequeños, núcleos de población en los que la gente se conoce, se llama por su nombre o su apodo (relaciones cara a cara). En la sociedad rural, las personas se relacionan de otra manera, en esta sociedad funcionan de forma muy marcada los roles y el status de adscripción, por encima de los logros personales; normas de convivencia que poco a poco se han ido imponiendo. El concepto de tiempo y del espacio, son diferentes. No existe la idea de un horario fijo, ni la división entre tiempo de ocio y tiempo de negocio. Se trabaja pero en cualquier momento se puede tomar un descanso.

García Sanz (1997), dice que los mayores rurales no son solamente una parte proporcionalmente más numerosa que la de los urbanos, sino que en el medio

rural se envejece de forma diferente porque el contexto en el que se desarrolla este hecho es muy distinto. Todo ello obliga a buscar soluciones que deben encontrarse integradas y adaptadas a este medio.

El trabajo agrario se ha caracterizado por ser de carácter de subsistencia y por la participación, aunque de forma desigual, de los diferentes miembros de la familia en los trabajos de la explotación. Estos elementos se han mantenido, aunque evolucionados, en las explotaciones familiares más modernas. La forma de hábitat o el lugar en donde se vive es una variable que marca diferentes perfiles de envejecimiento (García Sanz, B. 1996 y 1998; Saco Álvarez, 1996)

La heterogeneidad de la tercera edad es enormemente variada, pudiéndose distinguir perfiles en función del sexo, la edad, la situación económica, los niveles culturales, la forma de hábitat, la composición de la estructura familiar, el estado de salud, la forma de envejecer, etc. En este estudio queremos fijarnos en las diferencias según el hábitat, el envejecimiento rural y sus notas características.

La intensidad del proceso de envejecimiento, la masculinización relativa del envejecimiento rural, las formas por las que los mayores rurales se enfrentan a las situaciones de dependencia, la mayor esperanza de vida, la actitud ante el ahorro y el gasto y las posiciones políticas, son los rasgos que diferencian claramente los colectivos rural y urbano, y que condicionan no solo el hecho objetivo del envejecimiento sino también la demanda subjetiva de servicios sociales entre otros. Sea como sea, los mayores son un colectivo importantísimo en el mundo rural. García Sanz (1996), propone tres perfiles de envejecimiento en lo que respecta a nuestro mundo rural: un mundo rural muy envejecido, con tasas de población mayor superiores al 20 por ciento; un mundo rural envejecido, con tasas superiores al 15 por ciento, y otro todavía relativamente rejuvenecido con porcentajes de mayores rurales por debajo del 14 por ciento (media nacional 14,42%)

Pero si se quiere profundizar en los problemas de los mayores no es suficiente conocer cuántos son, sino quiénes son. En este sentido hay tres notas que es importante reseñar: 1. los mayores rurales están más envejecidos, tienen una esperanza de vida mayor; 2. los mayores rurales están relativamente más masculinizados, en el mundo rural abundan mucho más las mujeres que los

hombres, pero las diferencias no son tan abultadas como en el mundo urbano. A medida que se van cumpliendo años, tanto la población mayor rural como la urbana se feminizan, pero con la salvedad de que la población urbana se feminiza mucho más que la rural y 3. Los mayores rurales se enfrentan a las situaciones de dependencia de otra manera. Una persona mayor que vive en el medio rural tendrá menos dificultades para moverse que si vive en la ciudad; la presencia continua de barreras es un factor enormemente limitativo para la movilidad del mayor urbano, situación que no afecta o afecta mucho menos al rural. La soledad se puede subsanar mucho mejor en el medio rural con la ayuda vecinal que en el urbano, en donde se ha roto este tipo de relaciones, o no funciona con la misma regularidad (Rodríguez, 1995).

Los hechos relevantes y diferenciales de la familia rural, en opinión de García Sanz (1998), son: la relativa masculinización, el incremento de la soltería femenina, la permanencia en la situación de viudez, más entre las mujeres que entre los hombres; la presencia de hogares poco numerosos con tendencia hacia los dos miembros -matrimonio-, o tres miembros, y la existencia de un porcentaje relativamente importante de hogares unipersonales. La mayor parte de los ancianos viven en sus viviendas, hay un rechazo generalizado a vivir en residencias y se acepta como mal menor abandonar el pueblo, pero esta solución se toma cuando no queda más remedio.

Los mayores rurales no se han caracterizado precisamente por la movilidad, por eso suelen oponerse a cambiar de lugar, aunque sea para dar respuesta adecuada a su dependencia. Mucha más aceptación tiene el formar familias extensas en las que conviven varias generaciones; esta forma de familia es todavía importante en algunas regiones, como Cantabria, Cataluña y Galicia (la pervivencia de estas formas familiares están relacionadas con los sistemas de herencia que transmiten toda la propiedad a un solo heredero, que, en recompensa, asume el cuidado de los ancianos).

Como diferencias entre las personas mayores de entorno rural y urbano queremos señalar los aspectos que resultan relevantes para nuestra investigación:

- a) **El mayor y la actividad.** Cuando una persona mayor que vive en la ciudad se jubila suele marcar una ruptura no sólo con la actividad, sino

también con la red de relaciones que le rodean. Tiene que plantearse una nueva manera de organizar su tiempo, lo que le lleva a construir, reconstruir, unas nuevas redes de relación. En el entorno rural el proceso es diferente, la jubilación suele marcar un momento para cobrar una pensión, pero no para romper con el trabajo o con la actividad habitual. La ruptura suele ser progresiva y la va marcando no tanto la edad como la propia capacidad física.

- b) **El mayor y el dinero.** Referido a los ingresos, los gastos, y el ahorro. Un artículo de García Sanz (1998) muestra que los mayores rurales ganan menos que los urbanos, pero también gastan menos y ahorran mucho más. Para el mayor en general, y para el rural en particular, el dinero no tiene solamente un valor económico, sino que ejerce un papel de sosiego y estabilidad para mirar el futuro con tranquilidad. Así el ahorro no se relaciona con los ingresos, sino con otros factores vinculados con la cultura o con factores que inciden en la estabilidad o inestabilidad futuras.
- c) **Actitudes y percepciones.** Este campo define dos formas de ver el mundo, dos maneras de enfrentarse a la vida, dos modos de cultura. El mayor rural lo definiríamos como pragmático y realista, poco dado a elucubraciones y escapismos, con tendencia a pensar en el presente y en espacio corto. Estas características están más acentuadas en el mayor rural que en el urbano, tienden a echar un tupido velo sobre el pasado y vivir con la nostalgia de que cualquier tiempo pasado fue mejor, pero sin precisar.

El aumento de la población anciana es uno de los cambios más significativos que se ha dado en las sociedades desarrolladas en la segunda mitad del siglo XX. El envejecimiento en el mundo rural va a aumentar en los próximos años y también aumentarán el número de personas que demandan servicios de atención. Según constata el Informe sobre las Personas Mayores en España (IMSERSO, 2006) las personas de edad avanzada ya representaban el 17% de toda la población en 2003 y se prevé que este porcentaje llegue al 30,8% en el año 2050, lo que supone que cerca de un tercio del total de la población española superará los 65 años de edad.

Tradicionalmente la atención a los mayores estaba resuelta, la mayoría (pocos) tenían un familiar o vecino que les pudiese cuidar. Actualmente, los

hechos han cambiado y, cada vez es mayor el número de personas mayores que se encuentran solas y no disponen de recursos familiares, sociales y económicos suficientes para hacer frente a las situaciones de necesidad. A todo ello hay que añadir una reticencia cada vez mayor por parte de los cuidadores naturales, sobre todo de las hijas, para aceptar la atención del mayor, sin recibir algún tipo de compensación por parte de la Administración o de los familiares.

Este cambio demográfico implica, necesariamente, reformas sociales, económicas y políticas adecuadas a las nuevas necesidades de las personas mayores. Todo ello obliga a replantearse el tema de la atención y buscar fórmulas que armonicen lo público y lo privado; la atención formal e informal; la responsabilidad individual con la solidaridad social, la obligación legal con la acción del voluntariado. Este contexto justifica que la investigación gerontológica desde diferentes puntos de vista (médico, demográfico, psicológico, social, legal etc.) se haya multiplicado en los últimos años, pero no todas las facetas del envejecimiento han despertado el mismo interés.

En concreto, se aprecia una tendencia de la gran mayoría de estudios a:

- utilizar muestras de personas mayores extraídas de contextos urbanos;
- centrarse en aspectos problemáticos, o que potencialmente pueden serlo, del envejecimiento; y,
- estudiar, con especial frecuencia, determinados perfiles de las personas mayores y patrones de envejecimiento.

Todo ello ha contribuido, en realidad, a homogeneizar la imagen de una población que es por definición heterogénea; hemos de partir pues, de la diversidad existente entre las personas que comparten la misma edad cronológica. Aunque es una característica ampliamente evidenciada y frecuentemente admitida en la esfera de las relaciones privadas, sin embargo cuando nos situamos en la esfera colectiva la tendencia predominante es la homogeneización. (Pérez Salanova 2002). Observamos también, la correlación existente entre el grado de desarrollo de los países y la proporción de las personas de más edad para admitir que ambos aspectos van unidos y no en oposición.

Nuestro estudio, por un lado, presta especial atención al envejecimiento en entorno rural y al estudio de los patrones de envejecimiento de las personas

que viven en entornos rurales y que no están aquejados de enfermedades graves ni procesos de dependencia. Por otro lado, tiene especialmente en cuenta la heterogeneidad que existe en este grupo de la población, por lo que será necesario escuchar las voces de los/as implicados/as para conseguir convertir el envejecimiento en una experiencia positiva y dirigida a la promoción de la autonomía, la prevención de la dependencia y la potenciación de un envejecimiento activo y exitoso.

4. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación que presentamos pretende avanzar en el estudio del envejecimiento, dando voz a las personas mayores objeto de estudio, a partir del análisis de dos dimensiones que consideramos fundamentales: las actividades cotidianas y el bienestar personal en entornos rurales en Catalunya. Para ello nos hemos centrado en la comarca de l'Alt Empordà, de la provincia de Girona.

Las características de esta comarca según Monreal y Vilà (2008) se concretan en:

1. - La baja densidad y envejecimiento de la población que se halla diseminada y con una red de comunicación difícil a causa de la escasez de transporte público.
2. - Una capital comarcal potente que agrupa la mayoría de la población comarcal y concentra la oferta de servicios.
3. - Una economía basada en el sector agrícola y ganadero, pero con un crecimiento del sector terciario.
4. - Una población acostumbrada a solucionarse los problemas, a ayudarse y a mantener buenas relaciones de vecindad.
5. - Las dificultades de acceso a la información y a la formación especializada.
6. - La proximidad puede dificultar en determinados casos la prestación de determinados servicios y tratamientos debido a la imposibilidad de mantener el anonimato.
7. - Unos escasos recursos en el territorio que obligan a la realización de desplazamientos para recibir la mayoría de servicios.
8. - Los tipos y estándares de servicios y prestaciones existentes son inadecuados, ya que están concebidos para zonas urbanas y no se ajustan a la realidad de estos territorios.

9. - La falta de estudios e investigaciones sobre la realidad de estas áreas y de programas específicos para afrontar las necesidades peculiares de estos territorios.
- 10.- Una escasez de profesionales y altos niveles de rotación del personal de los servicios.
- 11.- La lejanía de los centros de decisión, debido a las tendencias centralistas de la organización, dificulta la transmisión de las opiniones de la población y el conocimiento de la realidad.
- 12.- La ausencia de redes de intercambio de información y experiencia de las realizaciones en zonas rurales.

Es una comarca que, geográficamente tiene una zona costera, una zona fronteriza, una zona urbana y una zona rural, y que los índices de envejecimiento son relativamente altos. Todas estas razones, además del trabajo realizado anteriormente conjuntamente con la administración comarcal, nos condicionaron a tomar la decisión de dirigir nuestro trabajo a esta zona geográfica.

Así, mostramos la situación geográfica de la comarca:



Está situada al noreste de la península, en Cataluña. Al este linda con el mar mediterráneo, al norte con Francia y al oeste y al sur linda con las comarcas de la Garrotxa, el Pla de l'Estany, el Gironès y el Baix Empordà, todas ellas, comarcas de la provincia de Girona.

Tabla. Territorio y población actual. 2007

	Población	Superficie(km ²)	Densidad de población (hab./km ²)
Alt Empordà	129.158	1.357,5	91,5
Catalunya	7.094.216	32.106,54	224,5

Fuente: Idescat 2008

Tabla. Población personas mayores (65 años y más) y su proyección

	2007		2015	
	%	Total	%	Total
Alt Empordà	16,4	21.182	17,8	23.187
Catalunya	16,22	1.168.102	18,2	1.405.685

Fuente: Idescat 2008

Esta comarca está formada por 68 municipios, de los cuales los hay algunos completamente urbanos como Figueras, y rurales como Palau de Santa Eulalia o Albañà. Los hay costeros como Rosas o fronterizos como La Junquera.

Municipio	Habitantes	Municipio	Habitantes	Municipio	Habitantes
Agullana	756	Albañà	137	La Armentera	770
Aviñonet de Puig Ventós	1.241	Bàscara	900	Viure	236
Boadella del Ampurdán	230	Borrassà	614	Cabanelles	240
Cabanas	917	Cadaqués	2.922	Cantallops	287
Capmany	494	Castellón de Ampurias	10.021	Cistella	232
Colera	601	Darnius	547	La Escala	8.795
Espolla	367	Alfar	483	Figueras	40.641
Fortià	582	Garriguella	731	Garrigàs	346
La Junquera	3.020	Lladó	591	Llansà	4.611

Llers	1.167	Masarach	265	Massanet de Cabrenys	700
Mollet de Peralada	172	Navata	980	Ordis	353
Palau de Santa Eulalia	91	Palau-saverdera	1.197	Pau	501
Pedret y Marsá	154	Peralada	1.625	Pont de Molins	419
Pontós	217	Puerto de la Selva	908	Portbou	1.347
Rabós	194	Riumors	172	Rosas	20.005
San Clemente Sasebas	482	San Lorenzo de la Muga	196	San Miguel de Fluviá	671
Sant Mori	164	San Pedro Pescador	1.804	Santa Llogaia d'Àlguema	313
Saus	737	La Selva de Mar	223	Ciurana	181
Terrades	146	Torroella de Fluviá	460	La Vajol	101
Ventalló	698	Vilasacra	485	Vilabertran	843
Viladamat	421	Vilafant	5.013	Vilajuíga	1.072
Vilamacolum	280	Vilamalla	1.092	Vilamaniscle	182
Vilanant	333	Vilaur	139		

5. PROCEDIMIENTO Y METODOLOGIA

5.1. Objetivos

Este programa coincide con los objetivos y las prioridades de la Universidad de Girona dentro de su política científica en el ámbito de la Calidad de Vida. También coincide con los objetivos del VII Programa Marco 2007-20013 de la Unión Europea de crear un conocimiento compartido y profundo de los retos socioeconómicos, complejos e interrelacionados, a los que se enfrenta Europa, especialmente en relación al cambio demográfico, y la calidad de vida de sus ciudadanos.

Objetivo General

Conocer los principales estilos de vida de las personas mayores activas en contextos rurales y urbanos desde la perspectiva de los agentes implicados

para identificar aquellas acciones que se consideran pertinentes para promover la autonomía personal, prevenir la dependencia y potenciar un envejecimiento satisfactorio.

Objetivos concretos

- Definir las principales características de los estilos de vida en contextos rurales y urbanos para identificar los principales elementos dificultadores y facilitadores para mantener una vida activa.
- Concretar propuestas de intervención que conduzcan a favorecer estilos de vida más activos y participativos en los diferentes contextos y que sirvan de ayuda a los profesionales responsables de los servicios de atención a las personas mayores.
- Identificar los elementos básicos para promover una buena práctica en los contextos rurales y urbanos que orienten la planificación, gestión e intervención en el ámbito del envejecimiento activo.

5.2. Metodología

El diseño de este estudio es de carácter exploratorio y comparte los supuestos de la **perspectiva metodológica cualitativa** (Taylor y Bogdan 1986, Bauman 1997). Esto supone más que un conjunto de técnicas una manera de situarse delante del mundo empírico, que se caracteriza por:

- Comprender la situación dentro del propio marco de referencia de los sujetos.
- Considerar las personas, los grupos y los contextos como un todo, no reducible a variables.
- Estar basada en un proceso inductivo, ya que parte de los datos para llegar a los conceptos que expliquen la realidad empírica.

La **recogida de datos** se ha realizado a través de grupos focales y entrevistas individuales en profundidad.

Estos procedimientos se han utilizado para generar información contando con la perspectiva de las personas del estudio. Y constituyen una fuente de significados imprescindible ya que, de esta manera, se podrán interpretar aspectos de la cuestión a estudiar que no son directamente observables pero si definibles. Es así como se garantiza una visión global de los puntos de vista de las personas del estudio.

- Entrevistas en profundidad dirigidas: se caracterizan por utilizar una lista de aspectos a explorar durante la entrevista. El orden de las preguntas será libre. Las entrevistas en profundidad se registraron magnetofónicamente.
- Grupo Focal: es una entrevista o discusión de grupo para conocer y analizar experiencias y opiniones en relación a determinados temas. Se llama grupo focal porque se centra en personas que tienen aspectos comunes. Para recoger un abanico de opiniones, se identificaron los subgrupos más relevantes de todas las personas implicadas, asegurando que cada discusión haya miembros de todos ellos. La homogeneidad entre las personas del grupo también es importante porque así la discusión es más espontánea y libre. Los grupos focales se formaron por 10-12 participantes por grupo, atendiendo a la homogeneidad y a los criterios muestrales establecidos.

En total se hicieron 7 entrevistas en profundidad a expertos, 21 entrevistas a personas mayores, 5 entrevistas a profesionales y dos grupos focales de profesionales y agentes sociales significativos. Con un total de 53 participantes.

5.3. Procedimiento y muestra final

La población objeto de este estudio serán personas mayores de más de 65 años, autónomas y que dedican su tiempo a actividades no remuneradas elegidas libremente que viven en entornos rurales y urbanos de la provincia de Girona.

Los participantes del estudio fueron: Personas mayores de 65 años que viven de forma autónoma en un entorno rural; Personas mayores de 65 años que viven de forma autónoma en un entorno urbano; Personas mayores de 65 años vinculadas a entidades/asociaciones que conocen particularmente esta situación, y; Profesionales de la atención social y sanitaria a las personas mayores de las diferentes administraciones implicadas.

Se realizó un muestreo intensivo por representatividad teórica teniendo en cuenta los criterios muestrales de inclusión para los diferentes tipos de informantes.

Personas mayores de 65 años que viven de forma autónoma

Lugar de residencia: entorno rural (interior, costa, frontera), urbano

Grado de compromiso social
 Grado de Compromiso familiar
 Estilo de convivencia
 Edad
 Sexo

Personas mayores de 65 años vinculadas a entidades/asociaciones que conocen particularmente esta situación.

Entorno: rural, urbano.
 Tipo de vinculación: voluntariado significativo/formal
 Edad
 Sexo

Profesionales de la atención social y sanitaria a las personas mayores

Sistema de ayuda formal al que pertenece: social, sanitario, socio-sanitario
 Cualificación
 Tiempo trabajando con personas mayores
 La administración de la que depende: municipal, autonómica, estatal.

Para la realización del estudio se seleccionó la comarca de l'Alt Empordà por sus características principalmente rurales, variadas, y de envejecimiento. Después del análisis de la información generada en las entrevistas con los informantes clave. En la comarca se seleccionaron diferentes poblaciones atendiendo a los criterios de:

Accesibilidad
 Presencia/ausencia de actividad económica
 Presencia de actividad Socio-Cultural
 Tipología de actividad económica: agrícola-ganadera, servicios, turismo (estacional), transporte.

De esta forma se generó una tipología vinculada al territorio

	Accesibilidad	Presencia/ausencia de actividad económica	Presencia de actividad Socio-cultural	Tipología de actividad económica
Urbano	Alta	Alta	Alta	Servicios
Interior	Baja	Baja	Baja	Agrícola-ganadera

Costa	Alta	Estacional	Media	Turismo
Frontera	Media	Alta	Media-Baja	Transporte

El procedimiento para el análisis de los datos fue el siguiente:

a) Datos generados a partir del trabajo de campo y de las entrevistas individuales en profundidad y grupos focales:

- Análisis semántico: Preanálisis y codificación: Establecimiento de unidades de registro y catalogación.
- Categorización temática y Método de Comparaciones Constantes (Programa informático Atlas.TI).

Criterios para la categorización:

- congruencia (concordancia con los objetivos, el material tratado y el marco teórico)
- nivelación semántica, tienen que ser equivalentes (responder al mismo nivel de profundización);
- fiabilidad, (con otras personas, mismos resultados);
- generatividad, (nueva visión de los datos y nuevos planteamientos).

b) Triangulación

Triangulación de los resultados generados por las diferentes técnicas e informantes.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados que presentamos a continuación dan respuesta al primer objetivo concreto planteado en nuestro proyecto: Definir las principales características de los estilos de vida en contextos rurales y urbanos para identificar los principales elementos dificultadores y facilitadores para mantener una vida activa.

6. 1. Elementos identificados de apoyo al envejecimiento

Entendemos **Participación Social**, como la manera de tomar parte de la gestión de lo colectivo, de lo público, participar no es solamente colaborar, ni opinar sobre una determinada actuación. No es darse por entendido o sentirse informado, de aquello que hacen los representantes. Participar

supone un plus de voluntad de intervención, un sentimiento de pertenencia a un colectivo, a un grupo, a una ciudad, a un país..., un mínimo esbozo de un proyecto propio de una finalidad propia. La participación ha de ir encaminada a una finalidad; no es en sí misma una finalidad sino solo el medio para conseguirla. (Pindado, 1999)

Las formas de participación social en el entorno rural están muy marcadas por los límites socialmente establecidos, los roles y el estatus atribuidos socialmente. En el entorno rural como en el urbano estos roles han estado social y tradicionalmente muy diferenciados por el género, aunque es cierto que el anonimato en las relaciones urbanas fue un elemento clave para que la mujer urbana, al sentir menor control social, iniciara el camino hacia la igualdad antes que la mujer rural. Esta mayor vinculación de la mujer rural con los roles y tareas más tradicionales provocó unos efectos no deseados; el primero, las mujeres que han vivido en el pueblo lo han hecho continuando con la función tradicional; el segundo, estas mujeres rurales fueron apartadas del sistema escolar excesivamente pronto; el tercero, en este contexto el trabajo femenino fuera del hogar no se entendía como un signo de promoción y de independencia personal; y el cuarto, los ingresos obtenidos del trabajo femenino se valoraban sólo como complemento a las aportaciones que hacía el marido. Estos principios fueron más o menos asumidos por las personas (hombres y mujeres) durante su juventud y madurez y en el momento de su vejez siguen en la mayoría de casos organizando su vida cotidiana excepto en los casos en los que han tenido la oportunidad y la voluntad de encontrar nuevas formas de participación social. En la actualidad observamos como estas diferencias en relación al género siguen presentes y como configuran diferentes formas de participación social atendiendo a uso de los espacios de participación, la realización de actividades de vida cotidiana y la construcción de una red social de apoyo.

El interés por participar no sólo les permite romper con la monotonía de la vida rural, salir de casa y conectarse con el mundo exterior, sino que además facilita tomar conciencia de los problemas que les afectan como personas mayores y les abre los ojos de posibles acciones a realizar, fomentando las relaciones sociales, potenciando la prevención y promocionando la salud, es decir, en pocas palabras promoviendo el envejecimiento activo.

a) El Apoyo en Red

La red social es aquel entretejido formado por las relaciones sociales que, en los diferentes ámbitos de vida, y con diferente grado de significatividad, vinculan a un sujeto con otros. La red social a lo largo del ciclo vital se configura como un proceso permanente de construcción tanto individual como colectiva, y sus efectos sobre la salud y el bienestar de las personas son especialmente significativos y probados. La red social se nos presenta como un proceso de construcción permanente, tanto individual como colectivo. Es un sistema abierto que, a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes y con miembros de otros grupos sociales, propicia la potenciación de los recursos que poseen.

Toda estrategia que se disponga a operar sobre el entorno natural y el papel que en éste ejercen los vínculos sociales, debe sustentarse de forma obligada en el conocimiento de las redes sociales para poder comprender cómo estas son, existen, funcionan y evolucionan en cada momento. En este sentido, es básico analizar la gama de relaciones constitutiva de las redes sociales, sus patrones estructurales y los efectos que producen esas relaciones. La red social tiene un papel clave por ser generadora de factores de protección y de fortalecimiento para las familias.

El apoyo social es aquel intercambio real entre individuos a partir de las relaciones sociales, en el cual existe por parte del proveedor de la ayuda el objetivo percibido de incrementar el bienestar del receptor. El apoyo social, hace referencia a interacciones que suponen un sentimiento de conexión y una asistencia real. Debemos considerar que diferentes miembros de la red social son proveedores de distintos tipos de ayuda. Frente a determinadas situaciones críticas, puede ser más efectivo el apoyo de un determinado sector de la red u otro; para que el apoyo social sea efectivo debe ser percibido por la persona receptora.

También es preciso tener en cuenta que el apoyo social es más fácilmente ofrecido y obtenido cuando es proporcionado en respuesta a sucesos normativos, es decir, aquellos que son experimentados por la mayoría de los miembros de una organización social (por ejemplo enviudar)

Las fuentes a las que podemos acudir cuando necesitamos ayuda son:

- la red natural está formada habitualmente por la familia, los amigos, los vecinos, etc. aunque en los pueblos de interior "eminentemente rurales" se configura a través de una red de relaciones sociales basadas en las relaciones de confianza, en el conocimiento de las rutinas cotidianas y en valores, conocimientos y normas pertenecientes a la comunidad. Esta red característica la hemos identificado como la red de "buena vecindad". Como efectos positivos de esta red podemos señalar que posibilita y alarga la vida autónoma de las personas mayores a través de los intercambios (favores) y del control (seguridad). Como efectos negativos queremos señalar la capacidad que tiene para enmascarar situaciones de necesidad que no llegan a ser vistas como problemáticas porque quedan cubiertas en lo informal, lo cual puede dificultar la intervención profesional.

Ella (refiriéndose a la vecina) tiene llave de mi casa, ella ya sabe... Si a las 10 de la mañana no ven las persianas levantadas, que a veces me he ido y me he olvidado de levantarlas... ya entra ella a ver que ha pasado... ¡Y esto es bueno! (1d81c, 225:225)

Luego tengo muchas vecinas ¡Dios me ha dado unas vecinas...! Tengo una al lado que solo tengo que hacer así y ya la tengo ahí. Sí. Luego tengo otra que también vive aquí, que vive debajo...No, no, tengo gracias a Dios unas vecinas... (1d81c, 223:223)

- Las organizaciones de ayuda informal, como por ejemplo las organizaciones de voluntariado, los grupos cívicos y solidarios, etc. que no son de la red natural, se dan más comúnmente en el ámbito urbano, puesto que han sido mayormente promocionadas por los municipios, el gobierno autonómico o entidades privadas.

"Hay muchas personas que empezaron a venir, que por desgracia han perdido a su marido o viceversa, ¿no? Y...dice "gracias, gracias que conocí" dice, "porque de verdad, a mi la vida se me había acabado"...ella...y tiene la suerte que tiene hijas, que tiene nietos...pero no, llega un momento que no es todo esto,...necesitas hacer otras cosas, ¿me entiendes? Porque las niñas de esta mujer, en concreto, que es amiga nuestra, pues van al colegio, porque estudian, pero claro, cada una tiene que si...que tiene que salir donde sea,

porque sino...esta estaba ya todo el día limpiando en casa, es que no sabia que hacer...estaba mala...Dice "mira, para empezar vendré al gimnasio"...me dijo..."y la suerte que dice..."suerte del casal". Es verdad...porque claro, la cosa (refiriéndose a la muerte) es la cosa pero siempre nos tiene...nos llamamos o nos vemos y decimos "mira, quedamos", mira, ahora ya hemos quedado para el viernes, (incomprensión 2'') por la tarde, ¿no? Y oye, viene mucha gente que si no fuera por el casal, yo te lo prometo, que no serian felices, yo pienso que estarían apagados, mucha gente, de verdad... ¡gracias al casal! ¡De verdad! ¿Eh?" (8d65u, 115:115)

Ahora bien, en la zona del Alt Empordà perviven todavía sobretodo en el interior y la frontera, asociaciones creadas en los años cincuenta o antes con una finalidad eminentemente protectora ("la societat"), estas asociaciones tenían como objetivo ayudar a cualquiera de sus miembros en momentos/situaciones de necesidad.

"Aquí está "la societat", "les societats" de aquí son las que eee dan esta también...las sociedades de los pueblos estos del interior, es una cosa muy típica del Empordà ¿no? Muy especial. Estas "societats" nacieron XXX y solo están prácticamente en la zona de la nacional para dentro. Estas "societats" eran sociedades de socorro mutuo, empezaron hace 100 años. Si, o sea, era de asistencia sanitaria y a enfermos, de ayuda a enfermos" (20metgi, 81:81)

Eso es un centro benéfico muy guapo, que se inventó en su día porque hace... se juntaban los dineros entre todos para darlos a las personas necesitadas a fondos perdidos,... y allí hacen una fiesta cada año, que no tendríamos porque hacerla, porque este centro no es para fiestas, es para juntarlo y para darlo,... La fiesta la hacíamos con la mitad de... si tenemos 10 pesetas pues para poder juntar 20, ¿no? Para darle a más gente,... (6h75f, 193:193)

- Los servicios de ayuda formal, entendidos como los servicios y organizaciones profesionales de ayuda, e instituciones sociales de apoyo formal.

Los tipos de apoyo social dado/recibido se diferencian según los miembros que lo otorgan. Las mujeres son un soporte básico para atender y cuidar en el entorno rural. Las mujeres tienen muy arraigado el papel y la función cuidadora, y en el entorno rural encuentran apoyos para seguir realizando de forma adecuada y satisfactoria su función en las redes de "buena vecindad", aunque esto les suponga, en algunos casos, realizar un trabajo que tendría que ser responsabilidad de la administración y que de hecho en los entornos urbanos y de costa, donde el desarrollo de los recursos profesionales es mayor, así es. Los hombres, cuando prestan apoyo social, suele ser mayoritariamente de tipo más instrumental y/o material, hacer recados, llevar en coche, pagar un servicio, etc. El apoyo prestado por la familia, entendida como colectivo y no como las mujeres (hijas, nuera y madres) de la misma, tiende a proporcionar un apoyo diverso: informativo, cuando da a conocer nuevas posibilidades de acción a la persona mayor; emocional, cuando a través de las visitas, llamadas etc., proporciona seguridad, y ternura; y material, cuando asumen la compra, algunos costes como teléfono, luz, etc.

Tengo los hijos, que todos...todos...solo les tengo que decir: quiero ir aquí quiero ir allí, no hay problema con eso gracias a Dios...no no. (13h89i, 266:266)

No necesito nada de ellas...pero las tengo cuando las necesito...si no me encuentro bien o lo que sea...Me vienen a visitar mucho...de vez en cuando...O sino me llaman cada día...La pequeña cada día, cada día, la primera faena que hace cuando se levanta "mamá ¿cómo estas?", cada día. No, no, no tengo quejas. (1d81c, 213:213)

La intervención profesional en las redes sociales debe facilitar procesos reflexivos que ayuden al grupo a verse a sí mismo en un espejo, que le interpelen a cerca de su sentido, sus finalidades y su futuro próximo, es decir, es especialmente importante que los profesionales no caigamos en la trampa de pensar y decidir por el grupo.

b) Los espacios de participación

La oferta de espacios de participación social, es mucho más variada en entornos urbanos o de costa y frontera, que agrupan mayor número de

población, que en entornos de interior y montaña que en general agrupa poblaciones con un número de habitantes pequeño.

- Espacios organizados

Estos espacios de participación social organizados con el objetivo de promover la actividad, las relaciones y la participación de las personas mayores, ya sea a través del apoyo municipal, gubernamental o privado, se han implementado habitualmente en poblaciones de la costa y frontera que tienen un cierto número de habitantes (permanente o estacional).

Diversos estudios (García Sanz 1998) señalan como las mujeres del entorno rural están más capacitadas para participar más activamente en la vida social y municipal. Las mujeres son más sensibles a los problemas sociales de los pueblos, sobre todo lo relacionado con la educación, la sanidad y la atención a los mayores, y por lo tanto, dan un tono distinto a las motivaciones políticas. Los hombres se mueven por intereses y para hacer carrera política, en cambio las mujeres rurales lo hacen por motivos más altruistas.

Las mujeres rurales están más dispuestas que los hombres a entrar en un mundo nuevo que les obliga a aprender actualizar e innovar sus conocimientos, rutinas y actitudes y por lo tanto asumen más fácilmente compromisos para los que anteriormente no se sentían preparadas. Los hombres, en general, tienen una actitud delante de lo nuevo más cobarde, asumen compromisos siempre y cuando estos no impliquen el reconocimiento de lo que no se sabe (nuevos aprendizajes) ni les obligue a situarse en lugares sociales en los que sienten que pierden/arriesgan el status conseguido durante su madurez. Así pues, cuando los hombres mayores participan de las organizaciones lo hacen transfiriendo conocimientos adquiridos durante su vida profesional, mientras que las mujeres lo hacen aprendiendo conocimientos y desarrollando nuevos roles. La participación de las mujeres en este ámbito ha contribuido a notables adelantos, justificando su ausencia ocasional para realizar las tareas habituales del hogar y apelando a que los hombres ya están tomando conciencia de estas ausencias y se empiezan a preparar para suplirlas.

Respecto al asociacionismo rural, parece que está concitando una mayor adhesión, al menos si nos fijamos en el éxito que están teniendo las asociaciones y en el alto nivel de participación que suelen tener sus encuentros. Estas asociaciones de carácter local con fines culturales, religiosos o, incluso sociales, persiguen objetivos muy similares, velando por la defensa de los derechos de las personas mayores. Todas ellas han despertado un interés inusitado de las personas mayores por organizarse y una presencia en los problemas sociales que hasta hace unos años parecía totalmente inviable. Si estas asociaciones tienen el éxito que tienen es porque vienen a cubrir un vacío y una necesidad: el vacío que han dejado las antiguas asociaciones benéficas (la sociedad de XXXXXX) de carácter local, y la necesidad de reunirse, muy amortiguada en la actualidad por la disminución de los espacios naturales de encuentro social. Queremos destacar el papel social de estas asociaciones que empiezan ya a tener una importante repercusión en la vida social y en la acción política.

Estos espacios organizados de participación tienen mucha presencia en la vida cotidiana de las personas mayores sobre todo de las personas que viven solas, que ven en ellos un espacio para las relaciones, el entretenimiento y las oportunidades. Estos espacios aparecen en el discurso de las personas mayores como:

- **Fuente de apoyo social instrumental, informativo y emocional.** El apoyo instrumental i/o informativo puede ser proporcionado directamente por los miembros del casal, caso en el que tiene como característica la reciprocidad, o indirectamente facilitando el acceso a instituciones y/o administraciones prestadoras del servicio necesitado. El apoyo emocional se proporciona a través de los vínculos que se establecen en las relaciones interpersonales.

“aquí en el casal tenemos toda clase de facilidades, si tenemos un problema lo exponemos, viene la del estado social...una vez al mes, ayer vino... Si tenemos alguna queja o algo o alguno se lo pedimos a ella nos atiende muy bien... (1d81c, 35:35)

A nuestros socios se lo hacemos, ¿eh? Nosotros no se lo hacemos a cualquier persona. Porque nosotros ahora tenemos, por ejemplo, cuatro mujeres... los domingos vienen porque les hacemos un recreo...entonces ella me dice..."Juan, yo no me encuentro muy bien para ir de recetas, a buscar recetas..." y entonces, cualquiera de aquí les...les ayudamos a hacer. (17h69c, 45:45)

Nosotros, pues mire, venimos aquí al casal, que es nuestra segunda casa...porque como estamos solas, aquí siempre tenemos compañeras y jugamos a cartas, hablamos, vamos de excursión, hacemos actividades...Los domingos hacemos una quina...y así ya no estamos (17h69c, 233:233)

- **Proveedor de actividades de bajo coste** para las personas mayores. Estas actividades suelen ser integradas en las rutinas de la vida diaria de las personas, gimnasia, clases de idiomas, teatro etc., principalmente frecuentadas por mujeres.

Que un día hablando con una prima mía, que ya venía..."mira, tu eres tonta, vas ahí y tienes que pagar esto...tienes que pagar el doble, tienes que pagar el doble y... ¡ven al casal! ¡Si ahí hacen de todo y no pagamos nada!" (8d65u, 134:134)

- **Promotor de integración social** a través de la organización de actividades de tipo extraordinario (pesebre viviente, exposición de trabajos, excursiones etc.) en las que pueden participar también personas externas al casal.
- **Fuente del reconocimiento social** ya que la participación en las actividades y, sobretodo, en su organización requiere un compromiso y una responsabilidad que a menudo es recompensada con el reconocimiento de los demás y la ampliación de la red social.
- **Motor en el cambio del modelo de envejecer.** Los "casals" han proporcionado un contexto ideal donde las personas se han inventado una manera de envejecer actualizada que las diferencia de la manera de envejecer de la generación anterior.

Si, si, exactamente, exactamente. No, aquí en el casal, la verdad, es nuestra segunda casa. Porque mira, venimos cada día, salvo el día que tienes que ir al médico o un día que tienes un compromiso... Los domingos... incluso los domingos... Los domingos jugamos a la quina, venimos aquí a las 4 de la tarde hasta las 7 o las 8. Pues ya pasas toda la tarde del domingo... ya el domingo por la mañana, ya te duchas, te arreglas y aquello, y si comes en casa... o no comes...depende... Pero ya te arreglas para venir aquí y ¡ya es un aliciente! Que antes las personas, yo me acuerdo de mi suegra, que se pasaba el día sentada en la silla y tenía mi edad y era muy vieja, ¡yo la veía muy vieja! (1d81c, 85:85)

- **Promotor de la participación social** ya que ofrece una oportunidad para implicarse de forma activa en la gestión de lo colectivo.

En los casals existen espacios/actividades más frecuentemente usados por los hombres y otros más frecuentemente usados por las mujeres. Las mujeres son las grandes organizadoras de estos contextos en los que participan, probablemente porque se han pasado toda la vida organizando su contexto familias, además, también son ellas las que establecen más relaciones sociales, participan más en actividades como excursiones, cursos etc. y más variadas que los hombres.

Los hombres sobretodo no hacen nada...los hombres no hacen nada, se sientan, a todos los ves (incomprensión 1'')...Las mujeres son más quienes hacen estas cosas, son mas las mujeres...en el gimnasio hay un señor o dos y somos 40 mujeres, también hay...pueden venir hombres, si quieren...y van dos, y son franceses, aun... (18h70c, 123:123)

¡Somos distintos en lo que respecta a eso...! Vas a un sitio y tres mujeres...ahora mismo, a la excursión, ¿eh? Cuando vienen aquí ya son amigas... (18h70c, 154:154)

- Espacios naturales (rurales)

Parece que tradicionalmente el hombre era el responsable de los espacios públicos y la mujer de los espacios privados. La participación en entornos de interior y montaña se organiza principalmente alrededor de los espacios naturales de encuentro aunque en poblaciones de la costa siguen existiendo pero vinculados específicamente con la actividad desarrollada profesionalmente (p. e. puerto en Rosas).

Si, siempre somos de los últimos, siempre de los últimos de irme porque la barca que iba yo que manda mi cuñado siempre es la última en entrar, si es el último en entrar, es el último en vender y además si trae la red rota les ayudo a arreglarla y...7 y pico y a veces 8 y pico... Hay veces que no traen nada y hay poca faena i nos vamos enseguida, ¿no? Pero yo hasta las 7 y pico estoy en el embarcadero. O sea... ¡a mi me faltan horas! (4h73c, 129:129)

Ahora bien, el uso de estos espacios esta fuertemente marcado por los roles de género. Los hombres habitan la esfera pública de la vida, el mundo del trabajo y de la competencia, mientras que la vida cotidiana de las mujeres, en cambio, se suele centrar en la familia y forma parte de una red de relaciones interconectadas que no se basan en la competencia sino en la cooperación y el afecto mutuo. Las mujeres frecuentan más "otros hogares" y los espacios públicos como los mercados, iglesias y suelen utilizar como lugares colectivos los paseos para caminar, los domicilios particulares, mientras que los hombres se reúnen en lugares socialmente construidos como puntos de encuentro y mencionan más bares y restaurantes y huerto y granjas.

Ella está aquí arriba, jugando a las cartas con unas compañeras y yo estoy abajo (bar), también jugando, a echar la partida y ya me quedo abajo un ratito o me subo aquí arriba y ya nos vamos para la casa. (3h73c., 80:80)

c) La seguridad

En nuestro mundo en rápido proceso de globalización "lo que no está ocurriendo es que las fronteras estén desapareciendo. Por el contrario,

parecen levantarse en cada nueva esquina de cada barrio de nuestro mundo" (Bauman, 2003). Se echa en falta la comunidad porque se echa en falta la seguridad, una cualidad crucial para una vida feliz, pero una cualidad que el mundo que habitamos cada vez es menos capaz de ofrecer e incluso más reacio a prometer. La inseguridad nos afecta a todos, inmersos como estamos en un mundo fluido e impredecible de desregulación, flexibilidad, competitividad e incertidumbre endémicas, pero de forma más intensa a las personas mayores. La seguridad es un elemento crucial en la vida cotidiana de las personas mayores. Para ellas la seguridad es un concepto multipoliédrico que abarca no sólo la seguridad física, la económica, la familiar y la legal, sino también la seguridad como experiencia, la seguridad percibida, y por lo tanto la seguridad psicológica.

Los elementos que identifican como principales son:

- El dinero. Las personas mayores sienten más la vulnerabilidad económica porque han perdido la posibilidad de generar. Su relación con el dinero se basa en guardar ahora para los tiempos de necesidad que puedan venir. Para ellos el dinero tiene un significado/valor más poderoso que para las personas más jóvenes, seguramente, porque pueden recordar o tener presente momentos de su vida donde la precariedad, la dificultad de acceder a bienes para cubrir necesidades básicas, era muy grande, en los que tener era un bien escaso, y en los que guardar era un valor socialmente reconocido. En nuestra muestra las personas mayores que viven en entornos urbanos y costeros tienen en torno al dinero una preocupación vinculada a "llegar a fin de mes" a lo "pequeñas que son sus pagas" mientras que las de contextos de interior esta preocupación gira más al rededor de "guardar por si acaso"

yo tengo namás que una paga de mi marido de viudez, nada más, me cuesta trabajitos pasar el mes. Eso sí que lo digo, eso sí que lo digo ¿eh? Pero no le debo a nadie nada ni le he pedido a nadie nada, nunca. Con lo que tengo me conformo, si hoy no tengo carne, mañana tendré, pero yo esto de si tengo o si no... no.....(continua) ...Y ya está. No puedo ir a este sitio, porque no tengo,... pues no voy. Ya está. Unos... un mes te lo pasas mejor y otro mes lo pasas peor. (2d82c, 41:41)

Muy pobre, muy pobre. No es que tuviera la culpa el gobierno ni nada, pero...la situación, las situaciones eran...muy...críticas... Estabas acostumbrado a ahorrar mucho y no puedo acostumbrar a tirar nada yo. Cuando me viene aquí y me hacen sábado (se refiere a la limpieza) y me lo tiran todo les mataría, hasta los papeles me molesta que me tiren. (14d93i, 169:169)

- Las caídas. En el medio rural, igual que en el entorno urbano, las caídas son un elemento importante en la vida cotidiana de las personas mayores. Ahora bien, es más fácil encontrar en el entorno urbano elementos arquitectónicos que faciliten la movilidad que en el entorno rural. Igual pasa en la habitabilidad de las viviendas, podemos encontrar más barreras físicas en el entorno rural que en el entorno urbano, donde las viviendas aunque no adaptadas, si suelen ser de construcción mas reciente. El desarrollo urbanístico de los últimos 20 años ha llevado a que las zonas de la costa y frontera tengan construcciones, edificios más modernos y por lo tanto con mejor accesibilidad, aunque prácticamente ninguno esta diseñado pensando en personas con problemas de movilidad.

Los días que hay tramuntana (viento fuerte del norte típico de la zona) hay muchas más caídas. (21enfi)

Mi hijo, yo le digo "Manolo" mira, ahora me tendrías que limpiar la lámpara, me la tienes que... porque yo tengo una escalera pero me dice "mamá, ¡no!" porque yo, como estoy un poco débil y yo me caí y me rompí tres costillas, pero ¡me caí en el mercado! todo lo demás lo hago yo... pero cosas que yo no alcanzo, de los armarios... que yo no alcanzo... Sí, eso me lo quita todo y me ayuda... sí, eso sí. Si le digo... (2d82c, 77:77)

- La protección. Las personas mayores sienten una mayor necesidad de sentirse protegidas, y este sentimiento de protección pasa por diferentes cosas. Por un lado, la necesidad de protección física, de poder mantener cerrada de forma segura la vivienda, o sus pertenencias, y así poder también prevenir algún posible susto que pudieran ocasionarles personas desconocidas, por otro lado, la necesidad de no quedarse aislada, (vivir en comunidad), de continuar

manteniendo las relaciones con los iguales, con los miembros de la comunidad y por último, la voluntad de preservar las relaciones de confianza que permitían construir una cotidianidad en la que el riesgo era mínimo.

En la frontera vinculan la pérdida de seguridad a la delincuencia relacionada con el aumento de la inmigración, mientras que en el interior la vinculan a los forasteros sean inmigrantes o no inmigrantes.

Uy, ¡aquí me voy muy tranquila! Tu, cierro la puerta y me voy y ya no sufro por nada, si vengo a las 10 como si vengo a las 11, allí (cuando vivía en una población de interior) cuando oscurecía ya estaba desesperada porque lo tenía todo abierto... (5d84f, 363:363)

Mi marido, cuando acaban de ensayar, a la Polifónica, llega de 10:30 a 11 menos cuarto,...dice "tienes que pensar que no te cruzas con nadie, ¿eh?...alguna vez...algún moro...o gente de esta..." pero no encuentras gente...la gente no... (9d67u, 123:123)

¿Qué añadiría?...No lo sé...no lo sé...hay bastantes cosas, hombre...hay mucha gente de fuera, a lo mejor esto es un peligro... Ya hemos visto dos tirones de bolso,...estas cosas, claro, que no te gustan,...no estas tranquilo como años atrás...no lo sé... Añadiría que tendría que haber más tranquilidad, que pudieras ir por la calle más tranquilamente... (9d67u, 117:117)

- La continuidad familiar. La confianza en el mantenimiento de la continuidad familiar, ya sea a través del traspaso de propiedades, de pertenencias, o de valores y significados es un elemento clave en su percepción de su satisfacción vital. En este sentido las relaciones familiares principalmente con los hijos y los nietos son un gran vehículo con un gran potencial para reforzar, crear/mantener este sentimiento. La fuerza de los vínculos familiares ocupan un papel importante en la dinámica de las familias rurales, asegurando el vínculo aseguramos la continuidad. En los pueblos de interior esta continuidad familiar esta relacionada con la transmisión de las tierras, los valores y conocimientos vinculados al territorio, las propiedades o pertenencias, mientras que en la costa la continuidad familiar tiene un carácter más

urbano y por lo tanto se relaciona más con elementos puramente económicos.

Yo tengo dos hijos y los dos viven en el pueblo. Una se ha quedado la tierra y la granja, y el otro se ha quedado la panadería, es el panadero del pueblo. (11h75r, 108:108)

- La reivindicación de sus derechos. Las personas mayores sienten que socialmente ya no hay quien vele por ellos ni quien los proteja legalmente, para ello en Catalunya, el "Consell Consultiu" de las Personas Mayores, redactó el documento de los derechos y los deberes de las personas mayores, en los que recogen entre otros el derecho a la intimidad, a la privacidad, al autogobierno, etc., es necesario insistir en la necesidad de instaurar en la práctica criterios éticos en la intervención social
- La percepción de seguridad. La facilidad de acceso/proximidad de los servicios de salud, instrumentales, sociales,.. es un elemento clave para que las personas mayores perciban su vida cotidiana como más segura. En las poblaciones urbanas y de costa donde se concentra un número mayor de habitantes (aunque sea estacionalmente) este acceso esta garantizado por ley, mientras que en las poblaciones pequeñas del interior y montaña la implantación de estos servicios tiene que estar precedida por algún tipo de iniciativa asociativa que haga viable su implantación.

Si todos tenemos, si todos tenemos la finalidad última y los objetivos son prácticamente los mismos que es las personas, es el bienestar de las personas en todos los ámbitos. Porque no nos ponemos de acuerdo para economizar, para...en fin, conseguir economías de escala, para mejorar servicios, para no sé qué más. Y en este sentido, en este sentido, el papel, a mi modo de ver, eh? El papel de los ayuntamientos y aquí dentro del Cap, esto es fundamental... (22muni, 112:112)

d) Las actividades

Una estrategia válida para promover la participación social y el envejecimiento activo es asegurar una oferta variada de actividades para las personas, en nuestro caso de estudio, personas mayores. El estilo de

vida de una persona implica y refleja sus metas, valores y preferencias, a través de las actividades que elige realizar, hasta cierto punto, intencionalmente. (Brandtstadter y Lerner, 1999). De esta manera los significados atribuidos a las actividades de la vida cotidiana pueden ser un indicador interesante para estudiar las metas, valores y preferencias de las personas. Una mirada en profundidad de estas actividades nos explicará los significados que las personas les atribuyen de forma que llevarlas a cabo configura la particularidad de sus vidas.

Ser hombre o mujer es uno de los factores que más influye en el tipo de actividades que realiza la persona al cabo del día y en el tiempo que dedica a cada una de ellas. Las actividades en las que existen más diferencias entre hombres y mujeres a favor de los primeros son las actividades de tiempo libre como la siesta, los juegos, el paseo, ver la TV, leer o conversar. La mujer, por su parte, está más dedicada a actividades obligatorias como las tareas del hogar, ir a comprar, preparar la comida y la cena. Las mujeres no sólo mencionan más que los hombres la realización de este tipo de actividades, sino que entre los hombres y mujeres que las mencionan, ellas también dedican mayor tiempo como promedio.

La productividad se entiende de diferente manera para hombres que para mujeres cuando viven en entornos rurales: para ellos está vinculada a la tierra, al ganado y a la actividad laboral tradicional, para ellas es una productividad volcada en el cuidado del hogar. Esto contrasta con lo encontrado en entornos urbanos, en los que mientras que la mujer mantenía esa productividad dentro del hogar que hemos mencionado, en ellos la productividad fuera de la casa tampoco aparecía, lo que implica un mayor cambio tras la jubilación, cambio que sin duda es más suave para los hombres que viven en entornos rurales.

En el mundo rural las actividades son mucho más integrales y menos fragmentadas que en el urbano y costa, lo que permite que la vida cotidiana se vertebré alrededor de los valores de forma "natural". Las actividades diarias no siempre son elegidas por la persona, sino que también reflejan aquellas cosas que de alguna manera estamos obligados a hacer. Atendiendo al significado que las personas mayores otorgan a sus actividades de vida cotidiana y tomando como referencia la clasificación

de Klumb y Baltés (1999) en la dimensión de obligatoriedad, podemos clasificarlas como:

- Actividades "necesarias". Aquellas que obligatoriamente tenemos que llevar a cabo para asegurar un buen funcionamiento de nuestra vida. Son obligatorias, necesarias e ineludibles y una vez realizadas la persona puede elegir a que dedicar el tiempo restante. Estas actividades ocupan un mayor tiempo y energía a las personas de entorno rural que urbano dada la gran diferencia respecto a la accesibilidad a servicios básicos (especialistas, compra...), especialmente derivada de las dificultades de acceder a transporte regular.

No, bueno, me lleva mi nuera, porque mi hijo tiene moto pero no tiene coche y cuando tengo que ir al médico, yo a eso... a Figueres que estado... fui al hospital porque como me caí,... me lleva mi nuera... me trae, pero aquí voy yo y vengo... poquito a poco, porque está allí, allí arriba, bueno... pero ya te cuesta porque cuando hace viento... por allí arriba no se puede pasar... que es por donde vive mi hijo... por allí arriba... Pues voy poquito a poco, el día que no pueda ir, pues ya me llevarán ellos, como me llevan a Figueres. Ahora, lo demás lo hago yo todo... yo voy a comprar, mi hijo "mamá, el agua ya te la traeré yo", las garrafas de agua o las botellas..., la leche... Si vamos... si van fuera, que ellos van a comprar con el coche me traen la lejía, me traen... cuando he estado más mala... ahora ya... Me traen naranjas, me traen cosas... pagándolas yo, ¿eh? Pero me las traen. (2d82c, 103:103)

Esta falta de transporte necesario en los pueblos para acceder a los servicios médicos especializados, todavía es más incapacitante cuando las personas viven en pueblos pequeños donde también faltan servicios básicos como atención primaria de salud, tiendas de alimentación, supermercados, ferreterías, etc. Delante de esta situación, las personas que residen en el entorno rural dependen del transporte privado y, cuando hablamos de personas mayores del transporte privado de amigos, vecinos, y familiares lo que convierte a personas autónomas en personas dependientes para llevar a cabo actividades necesarias para asegurar el mantenimiento de su vida.

La única cosa que en Girona, cuando tienes que ir al médico, sale un autocar por la mañana y no vuelve hasta la noche, es la única cosa que cambiaría, que al menos tuviéramos uno al mediodía, para poder ir y venir. Porque yo a veces tengo la hora en el hospital, a las tres de la tarde, y si mi hija no puede hacer fiesta, que no me puede acompañar, tengo que coger el autocar y tengo que estar todo el día en Girona, y como yo mucha gente. (1d81c, 207:207)

- Actividades "obligatorias". Tienen un valor potencial en el mercado de trabajo, incluyen tanto actividades dentro y fuera del hogar que la persona lleva a cabo pero podría elegir pagar (si le fuera posible) a un tercero para que se las hicieran. Estas actividades están vinculadas con la responsabilidad social, el rol y los vínculos. En la sociedad rural, a diferencia de la urbana, las personas se relacionan/funcionan de forma muy marcada por los roles y el estatus de adscripción, por encima de los logros personales, (Triadó y Villar, 2003) estas normas de convivencia son el resultado de una construcción social compartida entre los miembros de la comunidad rural y tiene la naturaleza de imposición cultural y/o social.

Estas actividades son, por lo tanto, de un marcado carácter social y responden en su mayoría a imposiciones que social y culturalmente se consideran "obligatorias". Es por esto que también son actividades muy marcadas por la diferenciación social de los roles de género. Las mujeres mayores tienen en su lista de "tareas" (obligatorias) un número mayor de actividades que además se realizan, principalmente, dentro del hogar, mientras que los hombres tienen un número menor de "responsabilidades" que habitualmente se realizan fuera del hogar. Una última observación es que la complejidad del trabajo de muchas mujeres amas de casa, las mujeres mayores han ido acumulando obligaciones: el cuidado de los nietos, la atención de los mayores y el trabajo como ayudas familiares, lo que les deja sin tiempo para cultivar sus aficiones.

Entre estas actividades encontramos las típicas como limpiar la casa, comprar el pan etc., pero también otras que varían su significado en un entorno/sociedad/cultura urbana o rural. Como ejemplos claros de este múltiple significado tenemos:

- La relación abuelos-nietos. Por un lado, encontramos aquellas relaciones en las que las personas mayores que dedican una parte importante de su tiempo al cuidado de los nietos lo hacen con la finalidad de ayudar a sus hijos económicamente "así no pagan a nadie" por lo tanto esta actividad tiene un claro significado mercantil, estos abuelos sustituyen temporalmente o regularmente a los padres realizando una tarea que también podría realizar un profesional (canguro). Esta sustitución paternal supone un condicionante o una ruptura en la vida cotidiana de la persona mayor "voy al parque que tengo el nieto" que realiza una actividad exclusivamente de acompañamiento en una actividad del nieto pero no una actividad propia. Este tipo de relaciones abuelos-nietos es más habitual en los entornos urbanos.

Claro, algunas abuelas y abuelos también a lo mejor eee están un poco como un XXX sobretodo a veces tienen un poco de criaturas de... de esto porque claro, que pasa, que la gente joven los matrimonios trabajan los dos. (20metgi, 37:37)

Antes...tenía que llevar...mis nietas eran pequeñas, una iba a un colegio y la otra a otro...primero tenía que ir a llevar a una y luego ir a buscar aquello...la otra...Luego tenía que ir a buscar a una y luego a la otra...¿eh? Ayudaba a mi mujer, yo... (4h73c, 41:41)

Por otro lado, tenemos las relaciones abuelos-nietos en la que las personas mayores tienen la intención de mostrar a sus nietos, de hacerles vivir y disfrutar la cultura, los valores y el estilo de la "familia" (clan) y por lo tanto, velar por la continuidad historia familiar y de la comunidad, acercándoles a una realidad social construida partir de las relaciones cara-cara significativas para ambos. Esta relación que actualmente

la encontramos con más frecuencia en los entornos rurales debería considerarse por su significado como una actividad de "tiempo libre-social". Aunque en la actualidad esta relación esta menos presente en la vida de las personas mayores del entorno rural ya que los padres que habitualmente viven en el pueblo suelen trabajar en un núcleo urbano cercano y los nietos asisten a un colegio fuera del pueblo.

Esto es una cosa, por ejemplo, que es curiosa, porque en St.Llorens para las familias podrán tener escuela y a veces que lo plantee con los padres, los mismos dijeron: no, no, porque trabajan los dos entonces les es muy cómodo, nosotros nos vamos cuando dejamos al muchacho, al niño en el autobús escolar a las 8 o 8 y pico de la mañana, van a Llers, también no deja de ser un entorno rural, que no es urbano y tal y están bien y entonces pues claro no vuelven hasta las 5 y pico, las 6 con lo cual tenemos... (20metgj, 37:37)

- La compra. Esta actividad en el entorno urbano se limita a satisfacer una necesidad de abastecimiento que efectivamente podría ser "delegada" a un tercero. En el entorno rural comprar es, además, una oportunidad para el contacto social, "voy a ver a XXX para que me dé huevos". En este caso la actividad aún siendo obligatoria tiene un significado y una utilidad social añadida muy importante. Las rutinas de la compra en el entorno rural son utilizadas como un instrumento de control/cuidado social, las relaciones sociales de "buenas vecinas" se basan en el conocimiento de estas rutinas para detectar posibles casos de enfermedad o problemas a los que la comunidad atiende de forma inmediata.
- El huerto. La actividad de cuidar un huerto se diferencia físicamente y en significado según el entorno. En el contexto rural de interior, el huerto se encuentra cercano a la vivienda, se mantiene como instrumento que provee de verduras, etc., a la familia, contribuyendo así a la economía familiar (que puede ser extensa), y además tiene el valor añadido de "ser de casa", es decir, producido por y para la familia. En el contexto urbano

y de costa, el huerto se encuentra alejado de la vivienda, y sirve de entretenimiento, "pasar la mañana" y por lo tanto, tiene el significado que corresponde a una actividad de tiempo libre-entretenimiento.

Quien más quien menos tiene su huertecillo, que planta sus patatas, sus cosas, ¿no? Primero que es una distracción y segunda, pues que bueno, así recogen alguna cosa, ¿no? (10h67i, 63:63)

- Actividades "tiempo libre". Estas son las que la persona realiza porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse, desarrollarse, o cualquier otro objetivo que no implique beneficios materiales. Implican, sobretodo en el entorno urbano, un consumo de recursos y no tiene sentido que la persona delegue su realización.

La disponibilidad de recursos para el consumo por parte de las personas mayores contribuyen a una valoración positiva del estado de la personas mayores como colectivo. Es decir, en los lugares donde hay una gran oferta de recursos para el tiempo libre de las personas mayores se tiene una percepción más positiva del estado de este colectivo. Estos recursos no tienen porque ser específicos para las personas mayores, pueden ser para la población general, aunque se valora muy positivamente la discriminación positiva en el acceso "son más baratos para nosotros". El recurso mejor considerado es el Centro Cívico de Personas Mayores (casals, a este recurso le dedicaremos un espacio específico). Dentro de las actividades que pueden o no realizarse en el Centro Cívico para Personas Mayores las más valoradas son las que comportan actividad física: gimnasio, piscina, baile..... Un factor que incide en la valoración y uso de los recursos es la distancia y la dificultad de transporte. De nuevo la falta de transporte público hace que las personas mayores para las que la distancia ya es suficientemente grande para ir a pie dependan de otros para su acceso.

Por otro lado, encontramos una relación circular entre la actividad y el conocimiento de la existencia de recursos. Las personas que

son más activas conocen más y mejor los recursos que se ofrecen, sus ventajas e inconvenientes y la manera de acceder a ellos, mientras que las personas más inactivas/solitarias no conocen la existencia de una oferta variada de recursos ni buscan información sobre los mismos, así llegan a confirmar su idea de que los recursos no existen y, por lo tanto, explican su inactividad como efecto del contexto.

Yo tengo una amiga que siempre había dicho "Es que aquí en Roses no hay nada, ni para las criaturas hay nada" y yo le decía "¿no? Te vas tú el sábado por la mañana al polideportivo y verás lo que se hace..." A toda hora hay críos jugando al fútbol, jugando a tenis, jugando a básquet... Sábados y domingos..." ves y verás que si no hay..." pero estas personas es que no se mueven, ya no lo ven... (18h70c, 214:214)

Las actividades de "tiempo libre" pueden clasificarse como (Lawton, 1993):

- Actividades de "entretenimiento". Aquellas que se realizan sin tener una finalidad más allá de ellas mismas, en las que la motivación se encuentra en la propia realización de la actividad sin buscar una recompensa extrínseca. Este tipo de actividades son más numerosas entre los hombres y se caracterizan por ser actividades de tipo sedentario y/o intelectual como jugar al dominó, las cartas, o hacer crucigramas.
- *Sí, sí, el huerto,... la Sociedad, se hacen la partida, unos juegan a la butifarra, otros juegan al domino, otros juegan a... parchís, cada uno juega a lo que le parece, otros juegan al billar, que hay (6h75f, 52:52)*
- Actividades "familiares y sociales". Aquellas que se realizan por el valor que tienen para reforzar, establecer o mantener vínculos sociales y/o familiares y contactos positivos.

Si, a ver, ponemos...hay muchas mujeres que ya te digo, solteras, casadas, viudas...que no quieren estar solas tampoco y quieren amistades, ¿eh? ¿Y la amistad cual es? En el baile. (4h73c, 237:237)

- Actividades "para estar o sentirse mejor". Se llevan a cabo para conseguir una meta extrínseca que es valorada por la persona y que en algún sentido va hacer que la persona cambie o llegue a ser diferente. Estas actividades en el entorno rural están más vinculadas al territorio, las costumbres, las tradiciones, etc.

Aquí cada mañana, cada mañana, hay la costumbre porque yo voy también, que decimos, dijéramos, de la entrada tenemos el paseo de Santa Margarita. El paseo de Santa Margarita esta nombrado el paseo del colesterol. Donde todos van a quemar, ¿eh? Energía... (17h69c, 37:37)

6.2 La distancia entre la vida social y la vida cotidiana

La sociedad actual, sobretodo en los contextos urbanos, se caracteriza por un cambio acelerado en sus formas de actuar, tan acelerado que en general se producen antes de que se consoliden en unos hábitos y en unas rutinas determinadas. En esta sociedad "moderna líquida" (Bauman, 2005), la vida líquida, como la sociedad moderna líquida, no puede mantener su forma ni su rumbo durante mucho tiempo. La liquidez de la vida y de la sociedad se alimentan y se refuerzan mutuamente. De ahí que haya dejado de ser aconsejable aprender de la experiencia, el conocimiento acumulado ya no sirve para dar respuestas a situaciones cambiantes, para confiarse a estrategias y movimientos tácticos adecuados en un estado de cambios permanentes: las pruebas anteriores resultan inútiles para dar cuenta de los vertiginosos e imprevistos cambios de circunstancias. Entre las artes del vivir moderno líquido y las habilidades necesarias para practicarlas, saber librarse de las cosas prima sobre saber adquirirlas. Lo que se enfatiza en todo momento es el cambiar y el reemplazar. La supervivencia de dicha sociedad y el bienestar de sus miembros dependen de la rapidez con la que los productos quedan relegados y de la velocidad y la eficiencia con la que éstos se eliminan y reemplazan. En esta sociedad nada puede declararse exento de la norma

universal de la "desechabilidad" y nada puede permitirse perdurar más de lo debido. La velocidad y no la duración es lo que importa.

La vida en una sociedad moderna líquida no puede detenerse. La "destrucción creativa" es el modo de proceder de la vida líquida, pero lo que ese concepto silenciosamente pasa por alto y minimiza es que lo que esta creación destruye son otras formas de vida y, con ello, indirectamente, a los seres humanos que las practican.

"A lo mejor antes la gente teníamos un carácter que nos conformábamos más con todo. ¿Eh? Y en cambio ahora, la gente siempre...quiere más y quiere más...y claro, es otro mundo..." (9d67u, 45:45)

Las personas mayores en general, pero sobretodo aquellas que han vivido su vida en contextos rurales, viven ancladas a una sociedad "sólida" caracterizada por la solidez de sus formas de vida que reafirman y validan su deseo de durabilidad y permanencia. La sociedad sólida es aquella que tiene valores o certezas permanentes y compartidas. Donde la tradición no se interpreta como una atadura sino como un marco de referencia que orienta a la persona en su devenir cotidiano. Una sociedad, me permito repetir, que apostaba a la prudencia y la circunspección, a la durabilidad y la seguridad, y sobre todo a la seguridad a largo plazo. Una sociedad donde la producción y el conocimiento para adquirir o crear y la durabilidad de las cosas eran características valoradas socialmente.

"Pero ahora la gente no son así, tiran, unos de nuevos...vamos, van así la gente ahora, ¿eh? Porque todos van al último grito, todos compran confección, todos...si de verdad y yo no se me adaptar aún a todo esto. Porque me cuesta mucho, aún soy de aquel tiempo un poco más...Pero me cuesta mucho, me cuesta mucho" (14d93i, 159; 159)

Porque antes no era como ahora. Ahora no se cose, ni yo tampoco, primero porque no lo veo bien, y segundo, que tengo ropa sobre ropa,... Antes no había ropa, porque unas bragas había que comprar un trozo de tela como esto y tú mismo te lo hacías, lo cortabas como podías y los hacías a mano,... Pero hoy no, hoy se te rompe una cosa y va a la basura, así... (2d82c, 59:59)

En el contexto rural estudiado caracterizamos la colonización del entorno rural por la vida "moderna líquida" a través de una serie de cambios que son identificados claramente por los protagonistas de nuestro estudio, es decir, por las personas mayores que viven en entornos rurales.

a) La heterogeneidad en la población.

En el entorno rural se han producido diferentes tipos de cambios en la población (García Sanz, 2006), estos cambios en la población han supuesto un arma de doble filo. Por un lado, para muchos pueblos la diferencia entre su desaparición o su supervivencia, en la zona de interior, poblaciones pequeñas y aisladas, se han visto revitalizadas por la llegada de personas que buscan una nueva residencia, más económica o saludable etc., de personas que retornan a sus localidades de origen y de personas que buscan una forma de producir innovadora, mientras que las poblaciones costeras han sido receptoras de personas que en su mayoría buscan destinaciones para el ocio, ya sea ocasional o estacional arrastrando con ellas una migración de tipo laboral. Por otro lado, estos movimientos de población han estado en la base de los cambios sociales en el entorno rural, favoreciendo la colonización de los valores urbanos, supuestamente "globales" sobre los valores rurales supuestamente "locales".

Los cambios de población con gran impacto en el entorno rural identificados en nuestro trabajo los hemos clasificados como:

- Residencial. Referido al fenómeno principalmente protagonizado por familias jóvenes que "huyendo" de la ciudad, de sus precios, su contaminación, etc., se trasladan a vivir al entorno rural pero siguen manteniendo un estilo de vida urbano, el trabajo está ligado al núcleo urbano, generalmente cercano y la vida social en el pueblo se reduce, principalmente, a los fines de semana. Este movimiento de población, por un lado, ha implicado para los municipios un incremento de población censada y por lo tanto de recursos. Por otro lado, no ha ayudado a cohesionar y/o construir un sentimiento de comunidad.

" Que el pueblo debe tener unas 200 y pico de personas censadas, pero vivir vive muy muy poca gente...que pasa que al venir a vivir juventud al tener la posibilidad de trabajar a Figueres, dejaba los críos en la

escuela de Llers, no se tienen que preocupar de los críos mas que por la noche” (10h67i, 39:39)

- Flotante. Aquellas que predominan en zonas que por sus características medioambientales, climáticas o paisajísticas atraen tanto a población española como extranjera con viviendas no principales. Como consecuencia básica son una fuente de ingresos para negocios y servicios de la población, ayudan a la reactivación económica a través de su consumo de bienes.

“Por las tardes también haces el domino, por la noche te reúnes y los domingos también. Exceptuando que ya a media tarde, que ya mucha gente, que son de Barcelona, se van. Ya empiezan a marchar. Según quien se va antes de comer, según la época que es para no encontrar caravana se van antes, sobretodo en verano. Según la época unos se van más tarde, aprovechan. Hay alguno que se va el lunes a primera hora por la mañana. Yo cuando estaba trabajando pues algunas veces no marchaba los domingos, porque te encontrabas unas caravanas que dices oye... sobretodo en verano. Pues me levantaba a las 6 de la mañana, cogía el coche y me iba a trabajar, e iba directamente a trabajar” (10h67i, 59:59)

- Laboral. Referido a los movimientos de población que principalmente tienen como base la búsqueda de trabajo e ingresos económicos para mejorar su nivel y/o calidad de vida.
 - Emprendedores. Formada por personas jóvenes que crean nuevas formas económicas vinculadas con su entorno como la agricultura alternativa, la artesanía, los servicios, etc... . Como consecuencia más relevante introducen la diversidad en las formas de producción, recursos económicos y formas de vida a través de la diversificación del trabajo.
 - Asalariados. Formada en su gran mayoría por personas de procedencia Latinoamericana y Europea no comunitaria. Realizan trabajos que la gente joven del entorno no quiere realizar. Es un tipo de inmigración alejada de la cultura del mundo rural. Los criterios laborales priman sobre los criterios

sociales. Las ocupaciones se caracterizan por tener un nivel de menor autonomía y mayor temporalidad. Por un lado, posibilitan la continuidad de formas de trabajo tradicionales. Por otro lado, son identificados como "los nuevos", "los diferentes", "los que no son de aquí" y están menos valorados y reconocidos socialmente. A pesar de ser una segunda ola de inmigración no encuentran en sus relaciones, con inmigrantes de los 50-60 ni con los autóctonos, elementos de una buena acogida que facilite su integración social.

"Que la juventud de ahora no quiere ir a pescar. La juventud de ahora no quiere trabajar porque coges a uno y dices "oye, ¿quieres venir a trabajar?", "Si, ¿cuanto me pagarás? Y los sábados y domingos no quiero trabajar", ¿eh? Y yo he dormido más horas en la barca que no en mi casa. Y eso la juventud no lo quieren hacer. Solo piensan en divertirse, yo cuando...yo me...toda la vida me he divertido...mi padre siempre me decía una cosa "el que que quiere tener un gusto tiene que tener un disgusto, ¿eh?" (4h73c, 91:91)

"En el mar, ahora mismo, un cincuenta por ciento no son españoles los que van a pescar, son sudamericanos, ¿eh? Ahora ya hay negros también, buenos, ¿eh? O sea, gente que en su país también eran pescadores" (4h73c, 205:205)

- Emigrantes. Aunque el éxodo rural masivo se ha identificado en un momento pasado, la salida mayoritariamente de jóvenes desde los pueblos a las ciudades en busca de trabajo y/o formación sigue siendo una realidad. Contribuyen a la despoblación del entorno rural.

"En St. Llorens y en Albanyà los campos son mínimos...es poco, es poco, o sea, son poco rentables, el bosque se ha abandonado completamente ee toda la industria del carbón y todo esto pues quedó abandonada. La ganadería en las zonas también nunca eee se ha podido desarrollar bien porque tampoco...y ha quedado abandonada, además no eran zonas para cosas de tipo eee bueno, ovejas, cabras y tampoco era de rentabilidad. Y ha

sido un proceso de caída decimos de...de sus hijos muchísimos se les han ido..." (20metgi, 35:35)

- Retorno. Protagonizado principalmente por antiguos emigrantes rurales que, una vez jubilados, deciden regresar a su lugar de origen. Este tipo de migración se produce cuando las personas mantienen recursos sociales (familiares, amigos) o materiales (propiedades) en el pueblo, recursos que han podido mantener a través de su tiempo de vacaciones. Contribuyen a la recuperación de los pueblos aportando otras maneras de envejecer, y ayudando a construir un sentido de continuidad entre el pasado, el presente, y el futuro, de especial relevancia para las personas mayores.

"Al no haber vida marchamos. ¿Que pasa? Si tienes la casa de los padres o si te has ganado la vida y las cosas te han ido un poco bien pues ee la casa, has tenido una casa vieja y poco a poco pues la has ido arreglando." (10h67i, 49:49)

b) El cambio en las relaciones interpersonales.

El incremento de la heterogeneidad en la población en el entorno rural ha producido, entre otros, cambios importantes en la forma de relación entre las personas. Estos cambios en las relaciones que configuran la vida cotidiana son de gran importancia, ya que es este "compartir con otros" lo que estructura fundamentalmente la realidad de la vida cotidiana. El mundo cotidiano no es el mundo privado, sino más bien el mundo intersubjetivo, es decir, aquel que se caracteriza por ser compartido con otros. Otros que social y culturalmente devienen los iguales y con los que existe un mundo de creencias, valores y formas de interpretación de la realidad compartidas. Estos significados compartidos no necesitan renegociarse en cada momento sino que forman el sustrato común de la relación. De esta forma se explica que las "realidades" entendidas por "el hombre de la calle" sean diferentes entre una sociedad y otra, entre un contexto y otro. (Berger y Luckman, 1968)

En nuestro estudio los elementos identificados por las personas mayores como los que implican un mayor cambio en sus relaciones cotidianas son:

- Incorporar los "extraños" en su mundo de relaciones.

Los contextos rurales vividos por las personas mayores se caracterizaban por unas relaciones próximas y de intimidad, donde todos se conocían y compartían una historia común socialmente construida. Las personas mayores sabían y todavía saben quien es quien, cual es su historia y su relación con los demás. El incremento de la población generada por la llegada de "los otros", los llegados de fuera implica la necesidad de "construir un núcleo de conocimientos compartidos" en cada relación/interacción, lo que dificulta la continuidad de la vida cotidiana basada en las relaciones "cara-cara" de significados compartidos que ya existen y se han construido socialmente.

Mire, no se como decirle yo esto...aquí todos...todos los que somos del pueblo nos conocemos todos, ¿eh? Y todos hacen su vida y aquí de mala...de mala leche, digamos, hablando por todo no hay...no sé como decirle...la gente aquí, los que somos de aquí...nos conocemos todos y somos amigos...los unos con los otros" (7h73f, 31:31)

La realidad social de la vida cotidiana es pues aprehendida en un continuum de tipificaciones que se vuelven progresivamente anónimas a medida que se alejan del "aquí y ahora" de la situación "cara a cara". En un polo del continuum están esos otros con quienes me trato a menudo e interactúo intensamente en situaciones "cara a cara", mi "círculo íntimo", diríamos. En el otro polo hay abstracciones sumamente anónimas, que por su misma naturaleza nunca pueden ser accesibles en la interacción "cara a cara". El impacto o cambio generado por la incorporación de las relaciones "con los otros" en los pueblos de la costa y la frontera, donde el desarrollo urbanístico y poblacional derivado principalmente de las migraciones de ocio y residenciales, se encuentra ya incorporado, "naturalizado", por las personas mayores que viven en estos contextos y que asumieron, este impacto, principalmente durante su vida adulta.

"Al billar juegan mucho los extranjeros, hay muchos colombianos aquí, aquí hay cada día caras nuevas,... Aquí hay hasta rusos, rusas, aquí hay de todo lo que tu quieras, de todo, de todo, de todo,... Aquí hay de todo, es un pueblo de mucho tráfico, pasan todos los días muchos negocios por

aquí...Aquí tan cerca de la aduana. Hay de todo, eso sí,..." (6h75f, 161:161)

En los pueblos caracterizados como de interior, poblaciones pequeñas con un desarrollo urbanístico y poblacional muy reciente vinculado principalmente a las migraciones laborales relacionadas con el turismo y donde este cambio es más reciente que en otras partes del territorio, el impacto es de gran relevancia sobre la vida cotidiana de las personas mayores ya que están en proceso de incorporar a "los otros" en su grupo de pertenencia que a la vez se amplía y se redefine. En estos pueblos existe la convivencia de relaciones "cara a cara" con relaciones "anónimas", con el anonimato de la vida moderna, de la vida en las grandes ciudades, de la vida de sitios mas pequeños pero que las personas no hacen vidas parecidas, hacen vidas, horarios... en diferentes pueblos.

"No sé si le puedo contar grandes cosas de lo que es el pueblo porque...no llega a los 200 habitantes. Ahora hay alguno más porque han hecho esta urbanización y han venido forasteros. Pero realmente estos forasteros vienen a dormir. Se van por la mañana a trabajar allí donde sea y por la noche vuelven. Quiero decir, no, no...Son muy...una cosa hola, hola y basta. No hay mucha relación" (11h75i, 98:98)

Este impacto va más allá de las relaciones interpersonales, y afecta a las dinámicas sociales de la vida cotidiana, a las rutinas y los estilos de vida. El hecho de que los servicios estén atendidos por personas de llegada reciente al municipio con unas prioridades basadas en criterios laboral/económicos, que dan poco o ningún valor a la vida social rural, implica cambios en los usos de estos servicios básicos para las dinámicas sociales de los pueblos.

"Muchos restaurantes y algunos bares son de esta gente, que cogen los clientes que vienen de allí. Sí, ya hay alguno que es, digamos, español o nativo de aquí Roses...pero poco. Claro que se nota, antes, habiendo comido, ¿eh? Cogías y te ibas al café que le llamábamos a tomar café y tomabas un café, ¿eh? I te estabas allí toda la tarde. Ahora esto al dueño del café no le interesa... No le interesa tener un cliente que solo hace un café. Le interesa que venga un cliente, tome una cerveza o un café y se vaya. I esto es así... ha cambiado mucho... A los pueblos que yo...los

pueblos que son todos los pueblos de la costa, dijéramos..." (4h73c, 97:103)

- Modificar las relaciones de continuidad

En el mundo rural, 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. La historia familiar, las tradiciones, el papel de las personas mayores (cabeza de familia), los lugares y las rutinas conocidas y compartidas por toda la comunidad son los elementos a través de los que se garantiza esta continuidad social y cultural que sirve de marco de referencia indispensable para el desarrollo de la vida cotidiana de las personas mayores.

En la actualidad la incorporación de las relaciones horizontales "supuestamente modernas", basadas en el presentismo, el paternalismo, el consumismo y la globalización (que implica la homogeneización, la negación de las diferencias por una indefinición de la propia identidad, como opuesta al cosmopolitismo que implica la afirmación de las diferencias a través de la definición de la propia identidad) rompen la continuidad característica del mundo rural y por lo tanto fuerzan a este, sobretodo a sus personas mayores, a reinventar formas de vida que compaginen la "modernidad líquida" con el "vivir sólido" que permite construir el futuro desde el presente teniendo en cuenta el pasado.

"La gente aún que se queden viudos y así también montan 3 o 4 mujeres o hombres amigos y se van de excursión y pasan 1 día o 2, a veces se quedan. Y...que se lo pasan bien, viven ya...no hace falta sufrir, ya llegará un día que estarás enfermo y así pero quiero decir que ha evolucionado mucho aquí" (14d93i, 145:145)

Los cambios más relevantes identificados en este estudio son:

- De "casa familiar" a "empresa familiar". Tal como dice García Sanz, la transmisión de las propiedades y responsabilidades característica del entrono rural en Cataluña garantizaba el mantenimiento de la

continuidad de la historia y la propiedad familiar. En la actualidad esto ha cambiado de manera importante y las personas mayores perciben este cambio sin llegar a ser parte de la nueva situación ya que esta no tiene reservado ningún lugar para ellos.

En la "casa familiar" todos los miembros familiares (habitualmente un familia extensa) tenían un rol y una responsabilidad vinculada a la productividad familiar, incluidos los mayores de la familia que independientemente de la edad seguían teniendo funciones y responsabilidades importantes para la comunidad familiar. En la "empresa familiar" (fiscalmente sociedades) el mayor pasa a ser un jubilado, y por lo tanto su vida cotidiana dejar de ser organizada por la producción familiar, queda al margen. Al mismo tiempo la creación de estas empresas familiares no ha ido acompañada de la creación de recursos sociales en el ámbito rural que ayuden a construir esta nueva manera de envejecer en el entorno rural.

En la "casa familiar" la casa era físicamente el hogar donde se reunían los miembros de la familia, generalmente extensa, y siempre multigeneracional. En la "empresa familiar" la empresa es un concepto que no se materializa, donde se encuentran sólo aquellos miembros que estén directamente vinculados con la producción empresarial y no necesariamente con la vida familiar. La empresa es un recurso económico de la familia pero no es el organizador de la vida familiar. Los roles empresariales tampoco tienen que ver con la vida familiar y los/las cabeza de familia, persona mayor, no son ni tienen porque ser los las gerentes de la empresa, que habitualmente son la generación más joven formada en entornos urbanos para desarrollar este tipo de actividad/profesión.

Por todo ello observamos como el cambio de "casa familiar" a "empresa familiar" ha significado una modificación importante de los roles y el status de la persona mayor, por un lado, los roles tradicionales han ido perdiendo relevancia social, por otro no ha existido ninguna iniciativa social para dar alternativas relevantes socialmente.

Cuando se jubilan dejan los...los herederos que llevan la tierra y ellos, muchos jubilados vienen a pasar el rato. (11h75j, 32:32)

- La tecnología un arma de doble filo. El desarrollo de políticas agrarias nacionales y europeas ha fomentado la introducción de nueva tecnología en las explotaciones agrarias y ha producido una necesidad de cambio en las formas de producción. Por un lado el alto coste ha obligado a los propietarios a incrementar la explotación (más tierra, más cabeza de ganado, etc.), a organizar nuevas formas de trabajo (fragmentando, especializándose o asociándose) lo cual ha permitido continuar con una actividad agraria rentable. Por otro lado, la complejidad y el coste de esta nueva organización laboral hace que los propietarios pequeños hayan tenido que replantearse su vida laboral, unos se han ido a las ciudades, otros han vendido las cuatro cabezas de ganado que tenían, se han quedado con el huerto y las cuatro gallinas para uso y entretenimiento personal y se han jubilado..... y estos son los que quedan desconectados, sin oportunidades para subirse al carro de la vida moderna.

Antes...lo hacían todo a mano. Ahora lo hace todo la maquinaria. Antes para adobar una red teníamos que ser 9 hombres, hoy 2... ¿eh? Todo lo hace la máquina, por eso vale dinero. (4h73c, 89:89)

- Aprender de la experiencia estrategia caduca. La velocidad de los cambios y su magnitud crea en las personas mayores una necesidad de adaptarse/integrarse a una sociedad que les cuestiona muchas cosas y que en el mundo rural, a diferencia del urbano, no les da oportunidades de "subirse al carro". Además adaptarse o renovarse es visto como una responsabilidad individual, es decir, la sociedad los deja solos delante de este reto y solo lo reconoce socialmente cuando ha sido exitoso. Este proceso depende de las posibilidades del contexto y no sólo de las características de la persona mayor, la oferta variada de recursos, actividades, concentrada en los núcleos urbanos ofrece una oportunidad para redefinir el papel de la persona mayor, como parte de una sociedad que todavía los tiene en cuenta. En el entorno rural, sobretodo de interior, donde la oferta de recursos es inexistente o mínima (bar del pueblo) la responsabilidad

de la sociedad de promover y generar una nueva forma de envejecer no existe. Para llegar a reinventarse una nueva forma de envejecer que no sea una mera actualización de las formas de envejecer anteriores es de gran importancia la relación con otros a través de actividades lúdicas y significativas, y el contacto con modelos de envejecimiento reales, actuales y exitosos. Para aprender a envejecer en la sociedad cambiante aprender de la experiencia (modelos vividos en el pasado) resulta una estrategia caduca.

Mira, si tú vinieras a primera hora... Te pones ahí, de verdad, y es que no te cansas de actividad,... uno, otro, otro, otro... Yo a veces me quedo y digo "¡que bonito es esto!" ¿Que quiere decir esto? ¡Que la gente tenemos vida! Yo, mira, yo te digo una cosa, cariño, yo tengo una prima, que era de las más grandes, que ya no vive, pobrecita, y yo me acuerdo que fue la primera que se casó. Yo me acuerdo que se hacía una permanente de aquellas que...aquello me ha quedado grabado y tiene unos rizos, ¡uy por favor! ¡Horrible! ¡De verdad! I se ponía dos cosas aquí, que hacía cortinita... chicha, parecía una vieja,...pero esta fea...yo me moriría, de verdad...uy no...Y en cambio, aquí vienes los domingos y ¡bueno! ¡Y ole! Y como la gente habla y claro...y los días de cada día, pues con chándal... antes eso no se veía... (8d65u, 115:115)

c) Recuperando la comunidad

Como consecuencia de todo ello se identifica una pérdida del sentimiento de comunidad en el mundo rural. Es decir, se ha producido un distanciamiento entre los anclajes que configuran la identidad social de los que configuran la vida cotidiana de las personas mayores (Berger y Luckman, 1968).

Según Gómez y Hombrados (1993) el sentimiento de comunidad se define como el sentido de que uno está inserto en una red de relaciones sociales que le proporcionan apoyo y le impiden caer en la experiencia de la soledad y el sufrimiento de ansiedad. Se define el concepto como: "el sentido de que uno pertenece a una colectividad mayor, de la cual es parte significativa; el sentido de que aunque haya conflicto entre las necesidades del individuo y las de la colectividad, o entre diferentes

grupos de la colectividad, esos conflictos deben ser resueltos de forma que no se destruya el sentido psicológico de comunidad; el sentido de que hay una red y una estructura de relaciones que se fortalecen y no se diluyen en sentimientos de soledad” Sarason (1977) señala que los ingredientes básicos del sentido de comunidad son:

1. Percepción de similitud con los otros miembros de la comunidad.
2. Reconocimiento de la interdependencia que se da entre los miembros de la comunidad en cuestión.
3. Deseo de mantener dicha interdependencia, que se traduce en comportarse con los demás como nosotros esperamos y deseamos que ellos se comporten con nosotros.
4. El sentimiento de que uno es parte de una estructura social superior estable y de la que se depende.

Los elementos que integran el sentido de comunidad:

1. **Membrecía.** La membrecía es un sentimiento de pertenencia, de ser parte de una red de relaciones sociales. Las características de la membrecía se interrelacionan y contribuyen a crear sentido en el individuo que le lleve a diferenciar entre quien es parte de la comunidad y quien no lo es.

2. **Influencia.** En este componente del sentido de comunidad confluyen dos fuerzas opuestas, pero que funcionan simultáneamente: si un miembro es atractivo para un grupo, aquel ejercerá alguna influencia sobre éste; y a la par, la cohesión del grupo debe permitir la influencia de éste sobre sus miembros.

3. **Integración y satisfacción de necesidades.** Este tercer componente puede ser resumido con el término de refuerzo y el papel que juega en el sentido de comunidad es el de incrementar la cohesión.

4. **Conexión emocional.** Es un componente del sentido de comunidad que se relaciona con las diferentes formas de interacción que se favorecen dentro de la comunidad. En la construcción de este elemento es importante el deseo de interactuar de las personas y de conseguir unas relaciones de calidad. Que la interacción permita la

resolución de los problemas y la superación común de las crisis individuales y grupales son elementos que favorecen la conexión emocional.

Identificamos en el entorno rural una apuesta por la recuperación de la cultura, los ritos y las celebraciones que tiene como finalidad crear espacios de encuentro y de relaciones a partir de los que construir un nuevo sentido de comunidad.

Pero bueno, entonces yo le dije al cura...primero voy a preguntarlo a unas mujeres, digo: "escuchar, qué os parece si hiciéramos el vía crucis nosotros porque él... el cura no tiene tiempo de hacer tanta cosa porque tiene 4 o 5 parroquias." Y se lo fui a contar al cura, dijo: "sí, sí, ya lo pueden hacer, faltaría más". (13h89i, 232:232)

6.3 Las personas mayores como actores en la comunidad

El envejecimiento no es un problema médico ni social, y no queremos encontrarle una cura o solución. Las personas mayores al igual que los jóvenes tienen capacidades diferentes para enfrentarse a la vida y aceptar sus situaciones personales. Envejecemos de la misma manera que hemos vivido y por lo tanto la historia vital es un factor determinante en la concreción de la vida cotidiana en la vejez. La persona mayor que envejece de forma óptima es aquella que se mantiene activa y consigue resistir al empequeñecimiento de su mundo social. Conserva las actividades que realizaba en su vida adulta tanto tiempo como le es posible, encontrando sustitutos para aquellas que se ve forzada a abandonar.

El estilo de vida de una persona implica y refleja sus metas, valores y preferencias, a través de las actividades que elige realizar, hasta cierto punto, intencionalmente (Brandtstadter y Lerner, 1999). No existe un único patrón de envejecer con éxito, diferentes formas de envejecer se relacionan con adaptación satisfactoria.

En el material analizado podemos identificar cuatro estilos de vida en la vejez:

- a) la vejez como una oportunidad para cambio.

La vejez se contempla aquí como una oportunidad de tener tiempo para hacer cosas que son vistas como deseables. Las personas mayores que se incluyen en este perfil ven la vejez como una liberación, una etapa en la que las obligaciones son secundarias y lo principal es aprovechar la oportunidad para crear o desarrollar un proyecto vital largamente aplazado. Este perfil está formado por personas que se sienten con capacidad para realizar actividades de todo tipo: de placer, familiares, personales, sociales etc., que pueden y quieren disfrutar de sus aficiones, sus relaciones sociales y familiares y, que tienen objetivos vitales que quieren conseguir antes de morir. Sienten que por fin disponen de tiempo para realizar aquellas actividades que no pudieron hacer antes por falta de tiempo. El contexto inmediato aparece aquí como una fuente de actividades significativas para mantener una participación que refuerza su identidad personal y social y lo aprovechan organizando su vida cotidiana entorno a sus propias aficiones y a su desarrollo personal. La muerte también está presente pero como el punto final antes del cual todavía se pueden conseguir objetivos vitales que se consideran importantes y que no se había tenido tiempo de desarrollar. Se quiere disfrutar del tiempo que queda.

Se tiene que preparar unos años antes, pensar qué hará, una cosa que nunca has podido hacer porque trabajas y ahora puedes dedicarte. (24munu, 64:64)

Es un colectivo que cuando nos retiramos a 65 años ahora, las cosas han evolucionado y estamos capacitados aún para ayudar a la sociedad, una sociedad que a mi me da la sensación que la necesita mucho esta ayuda (4icPG, 18:18)

b) la vejez como una etapa "natural" de la vida.

La vejez es vista desde este perfil como una etapa más de la vida, en la que la continuidad con el resto de las etapas vividas es lo que le da sentido. La vejez forma parte del curso "natural", esperado y, por lo tanto, no problemático, de la vida. Para estas personas durante la vejez se mantienen y desarrollan los valores y las creencias que han orientado la vida adulta. Considerando que cambiarán las

actividades, que pasarán a ser las "normales" de las personas mayores, pero que los objetivos vitales que han guiado las etapas anteriores se pueden continuar desarrollando. La vejez se considera, pues, un momento más de la vida, equivalente a otros, que no es en sí mismo ni negativo ni positivo, y al cual se hará frente con las mismas estrategias que hasta el momento. La continuidad se manifiesta, también, en las actividades que tendrán relación con las que se hayan hecho antes, y que son las consideradas como propias para las personas mayores, valoradas como significativas y gratificantes, lo cual implica una predisposición positiva al proceso de envejecimiento y de dejarse llevar por lo típico lo natural alejándose de los perfiles caracterizados por la iniciativa propia (la vejez como oportunidad para el cambio, la vejez como un momento a compensar)

Dos procesos caracterizan esta posición: la aceptación y el ajuste. La aceptación caracterizada por la percepción de la vejez como algo inevitable, esperado, propio del vivir, no se siente dolor y se mantiene una actitud positiva delante del avance de la vida y del paso del tiempo. El ajuste, implica la articulación, aunque pasiva, de una vida cotidiana que se amolda a una visión típica y socialmente prevista de las actividades, funciones y responsabilidades de las personas mayores. Este ajuste se realiza de forma "natural" dentro del entorno familiar, así en este perfil encontramos personas que aunque pueden tener niveles de actividad altos (llevar-traer nietos al colegio, cuidar nietos, etc.) corren el riesgo de quedar aislados de personas de su generación y de reducir su red de relaciones sociales vinculadas a la amistad.

Hay que adaptarse, nadie te dará nada... te ayudaran, algunos te ayudaran pero nadie te dará nada, eh? A ver, mi familia, yo sé que no me faltará nunca nada, eh? Por la parte, dijéramos de mi mujer, las relaciones son perfectas, inmejorables, eh? Porque con la pequeña, mi cuñada pequeña, pues muchas fiestas "vendréis a comer, ¿eh? Tu y las niñas..." y vamos a Palau a comer... o sea que con el...no tengo ninguna complicación... no, porque a ver, no soy conflictivo, me adapto, más bien me adapto a la vida de ellos que a la mía. (4h73c, 279:279)

c) la vejez como un momento a compensar.

Esta posición se caracteriza por su actitud compensatoria delante de las dificultades y los retos que produce la vejez, principalmente la soledad. Compensatoria porque no se anticipan ni se previenen los retos antes de que aparezca un problema asociado (por ejemplo el empequeñecimiento de la red social, la soledad). Pero una vez aparece el problema se ponen en marcha mecanismos para solventarlo (por ejemplo ir al casal). Se esfuerzan en modificar lo menos posible sus rutinas y relaciones sociales, sólo cambian aquello que es necesario. Tienen dificultades para asumir cambios significativos. La vejez desde esta posición se entiende como un momento vital caracterizado por la gran cantidad de problemas a los que hacer frente. Este perfil aunque comparte una visión negativa de la vejez con el perfil llamado de momento de abandono, la afronta de forma activa, con iniciativa propia para solucionar los problemas, pero no motivados por un proyecto vital aplazado como en el primero de los perfiles (oportunidad para el cambio) sino por la necesidad de afrontar sus problemas en la vida cotidiana.

Quando veo a las amigas nuestras, que ahora no tienen a su marido por desgracia,... y...muchos días que tienen de esto, nosotros las acompañamos a su casa... y la dejamos...y yo cuando baja y cierra la puerta le digo a Lluís: "Y es que es horrible, ¿eh?" Toda sola allí...si ella pobrecita, ¿sabes qué hace? Esa si se apunta a todo, a las excursiones... a todo...porque lo que no quiere es estar en su casa... Estar sola. Y sino, cuando llega a casa, al sofá y un vaso de leche y una pastilla, se duerme y no se entera de nada, por desgracia... (8d65u, 243:245)

d) la vejez como un momento de abandono.

La vejez se considera desde esta perspectiva como un acontecimiento inevitable en la trayectoria vital. La vejez se define como una pérdida dolorosa, una etapa sin reconocimiento social donde no se es útil ni/o válido, una etapa sin objetivos, la etapa antes de la muerte. Una actitud de abandono y resignación caracteriza esta posición, ya que existe una despreocupación por el contexto inmediato que les lleva al empequeñecimiento total de su vida cotidiana. Su vida cotidiana se caracteriza por el desarrollo prácticamente en exclusiva de actividades necesarias para la supervivencia. Estas actividades se consideran poco gratificantes, pero tampoco se construyen/buscan alternativas significativas. Las personas mayores en este perfil tienen un conocimiento pobre de las opciones disponibles en su entorno. La

muerte esta presente como el final seguro de esta etapa que se define como "antesala de la muerte" lo que les lleva a aspirar a la supervivencia desde una posición resignada, pasiva que se observa en el abandono del cuidado físico, de las relaciones sociales e incluso de la vida familiar.

Pero que yo... yo lo que tengo no se lo debo a nadie, he trabajado mucho, muchísimo, he llorado mucho, he pasado muchas penas,... Y ahora que podría estar un poquito mejor, pues ya está todo viejo... y ya está. No tengo otra cosa, hija. (2d82c, 129:129)

¿Qué vas a protestar?... Y una mujer ya mayor,... cuando es una persona joven se puede defender, pero una mujer mayor, que te dan un empujón y te vas al otro mundo... no puedes hacer nada, tu... Una persona mayor... yo no puedo hacer nada... se tiene que conformar con todo... Hay personas que no, hay personas que aunque sean mayores... échale guinda... pero bueno, hay de todo en la viña del señor... (2d82c, 119:119)

7. CONCLUSIONES

Algunas pistas ya conocidas (García Sanz, 1998) con las que coincidimos:

1. **Las personas mayores del entorno rural saben lo que quieren.** Por encima de todo aman su autonomía y, por tanto, quieren envejecer y morir en su casa, en su pueblo y, si es posible, contar en este entorno con las ayudas suplementarias que sean necesarias para paliar o sufragar las situaciones de necesidad que se vayan presentando. Sólo si no hay remedio, aceptarían otras soluciones, como trasladarse a vivir con los hijos a otro medio o ingresar en una residencia.
2. **Apoyo informal.** El apoyo informal es un soporte básico de la vida cotidiana autónoma de las personas mayores en el entorno rural. El apoyo social tiene muy arraigada la función cuidadora, pero corre el riesgo de debilitarse e incluso desaparecer si no se le prestan apoyos para seguir realizando de forma adecuada y satisfactoria su función. Un nuevo enfoque de la promoción de la autonomía de la persona mayor rural obliga a plantear este tema, tratando de poner en marcha intervenciones que incentiven/refuercen el las redes de ayuda informal. No se pide que las redes de apoyo informal, "buena vecindad", asuman las tareas de la atención al margen de la responsabilidad de la sociedad o que se descarguen de ellas para diluirlas en el marco de la sociedad civil o del estado. Se trata de mantener la responsabilidad pero buscando apoyos y contrapartidas que den a esta función un carácter más profesional y más social.
3. **La relación entre la administración y la red de ayuda informal.** El fomento y el apoyo del sector informal, el establecimiento de nuevos equipamientos con el concurso del sector privado, la potenciación de la familia como eje y soporte del grupo de los dependientes, la canalización de los recursos de las ONGs, el aprovechamiento de la ayuda vecinal, la responsabilización de los propios mayores en la atención de los más necesitados, son algunos de los objetivos que tendrá que tener en cuenta la administración en las políticas que ponga en marcha.

La ayuda a domicilio al mayor o a la persona que le atiende, la implantación de servicios de apoyo, la creación de centros polivalentes, la creación de plataformas de servicios, municipios mancomunados para ofrecer servicios, etc., son algunos de los servicios que habría que generalizar. En definitiva no se trata solo de pensar en servicios cuyo destinatario sea el mayor, sino también en todo el entorno que le atiende, sobre todo pensando en la persona cuidadora.

Para concluir nuestro trabajo queremos:

a) Concretar propuestas de intervención que conduzcan a favorecer estilos de vida más activos y participativos en los diferentes contextos y que sirvan de ayuda a los profesionales responsables de los servicios de atención a las personas mayores.

- Promover la participación social, potenciar la dinamización y acercar los instrumentos de participación a las personas que se mantienen más aisladas socialmente, principalmente, aquellas que viven la vejez como una etapa “natural” de la vida o como un momento de abandono.
 - mantener/reforzar/cuidar las redes de buena vecindad como instrumento social que entre otras cosas tiene la potencialidad de activar a las personas que se mantienen más aisladas, a través de las relaciones, la información, y el apoyo emocional.
 - facilitar la movilidad de las personas para promocionar el acceso y la participación en actividades variadas aunque no se desarrollen en su municipio.
 - dar apoyo/promover a las iniciativas asociativas con el objetivo de implicar y llegar a toda la población.
- Potenciar el movimiento asociativo y espacios organizados de participación (centros sociales, cívicos), dar papel activo a personas mayores, especialmente, a aquellas personas mayores por su iniciativa corresponden con los perfiles de la vejez como una oportunidad para cambio o la vejez como un momento a compensar.
 - facilitar el acceso a espacios y recursos para iniciar la actividad asociativa.
 - otorgar un rol significativo en la comunidad e incrementar el reconocimiento social de las personas mayores.
 - potenciar intercambios con personas de otros centros dentro y de fuera de Catalunya.

- **Orientar/facilitar actividades de ocio que promuevan estilos de vida saludables dirigidas a toda las personas mayores.**
 - promocionar la actividad física a través de actividades que resulten significativas a las personas mayores como: itinerarios turísticos, donde las personas mayores tengan el rol de guías turísticos y expliquen la historia del pueblo a través de su experiencia; espacios naturales adaptados para la realización de actividades físicas variadas con material ergonómico y prácticas deportivas.
 - favorecer relaciones interpersonales a través de la organización de actividades sociales y en grupo que resulten significativas tales como organización agenda de viajes adaptados a las diferentes necesidades, turismo rural, circuitos culturales, estancias en playa, estancias de descanso, turismo de montaña, turismo de relax y termalismo.
 - organizar formación continuada: aprendizajes a lo largo de la vida para mantenerse actualizados en un mundo cambiante (nuevas tecnologías, idiomas, salud, dietas, etc.)
 - dar asesoramiento en temas de que afectan a su vida cotidiana, entre otros, temas financieros, fiscales, legales, (voluntades anticipadas, herencias, testamento vital, incapacitaciones, tutelas, pensiones, etc.)
 - **Orientar a las personas antes de que necesiten servicios especializados, promoción de la autonomía.**
 - mantener en la comunidad las capacidades bio-psico-sociales de las personas que ya presentan algún problema de salud a través entre otras de talleres de estimulación cognitiva, talleres de fisioterapia o de rehabilitación física, programa de voluntariado social, talleres para comer bien, talleres de telecomunicación, etc.
 - gestionar ayudas para mejorar la accesibilidad en los municipios y los hogares.
 - facilitar información a los familiares y cuidadores.
- b) Identificar los elementos básicos para promover una buena práctica en los contextos rurales y urbanos que orienten la planificación, gestión e intervención en el ámbito del envejecimiento activo.
- **Profesionales rurales**
 - Perfil. Profesionales orientados a la comunidad y no limitados a los servicios de un único centro. Profesionales con un conocimiento amplio de los servicios y recursos del territorio y del funcionamiento del sistema de atención a las personas.

- Modelo de intervención. De relaciones “cara-cara”. Modelo de atención de búsqueda opuesto al modelo de atención de espera. Modelo de acompañamiento en la atención opuesto al de fragmentación del sistema. Intervención respetuosa con la privacidad y la capacidad de decidir de las personas mayores.
 - Función. Profesional de referencia para garantizar la continuidad en la atención. Dinamizador social de las demandas y respuestas a las diferentes necesidades.
 - Trabajo en equipo. Equipo interprofesional, que construye un modelo de atención propio a partir de conocimientos y experiencias compartidas, opuesto al individual o multiprofesional (suma de varios profesionales).
- **Mancomunar municipios**
 - Objetivos. Crear una estructura superior a la municipal, que permita a los pueblos conseguir unos servicios/centros/recursos, que individualmente no podrían conseguir por número de habitantes, por falta de recursos, falta de rentabilidad., etc. Crear fundaciones con la administración (local y comarcal y si se puede autonómica) pero también con la participación de empresas privadas y entidades financieras, para agilizar la gestión de los nuevos proyectos.
 - Principios. Respetar la individualidad dentro del espacio colectivo y construir un sentimiento de propiedad colectiva, compartida. Aprovechar la presencia de empresas privadas existentes en el territorio (en nuestro caso de aceite, vino, y cava) para implicarlas en interés colectivo.
 - Protagonistas. Imprescindibles las autoridades municipales, la administración comarcal, los profesionales protagonistas, los líderes naturales, y las asociaciones de mayores, desde un principio; y cualquier agente que se considere significativo en el territorio.
 - **Centro Polivalente, multiservicios, multiusos,**
 - Destinatarios. Abrir los centros para personas mayores al público general (espacio con usos distintos) pero todos en el mismo edificio.

- Ubicación. Utilizar como punto de partida lugares o servicios que ya aglutinan diferentes personas y actividades. Dónde se pueda porque ya existan estructuras/edificios infrautilizados rediseñarlos para poder ser un espacio multiusos. Dónde esto no sea posible trasladar los servicios que ya existen y que tienen función aglutinadora a un lugar nuevo (terreno) elegido y diseñado para esta función. Casa de pueblo restauradas con este objetivo multifunción. Velando por una planificación que distribuya los servicios/recursos, donde sea posible, de forma amplia en el territorio.
- Características. Lugar cercano y acogedor. Integrado en el pueblo/territorio.
- Funciones y usos flexibles. Relacionados directamente con las necesidades, intereses y recursos de los municipios mancomunados. Dirigidos a toda la comunidad (no a colectivos) y gestionados de forma flexible. Objetivo principal promover la participación social. Ventanilla única que permita el acceso al sistema y movilidad los usuarios con facilidad. Centro que también, si es necesario, puede incluir un centro de día, o incluso alojamientos con servicios compartidos.

NIVELES	PUNTOS DEBILES Y Amenazas	PUNTOS FUERTES Y Oportunidades	PROPUESTAS INTERVENCION
EN EL ENTORNO INMEDIATO: Red personal y familiar	Accesibilidad vivienda con barreras arquitectónicas importantes Aumento de personas viven solas Dispersión de los núcleos familiares	Red de ayuda informal muy activa. Alto nivel de solidaridad y ayuda Bajo nivel de analfabetismo	Programa municipal de accesibilidad Formación e información cuidadores no profesionales Potenciar buena vecindad, redes de voluntariado, solidaridad
EN LA COMUNIDAD	Envejecimiento población que lleva asociado un riesgo de despoblación Frágil economía con una falta de inversiones públicas Red de transporte público deficitaria que dificulta el acceso a los servicios	Municipios preocupados por el envejecimiento Ayuntamientos activos en la búsqueda de iniciativas/alternativas Nivel educativo medio-alto Presencia de	Mancomunar municipios Arreglar las barreras arquitectónicas y adecuar viviendas Proporcionar medio transporte Crear red servicios proximidad

	<p>Abundancia de segundas residencias que contribuyen a crear “pueblos fantasma” de lunes a viernes.</p> <p>Migraciones laborales que contribuyen a un cambio social que a menudo no incluye a las personas mayores</p> <p>Baja participación social de los diferentes colectivos de personas mayores</p> <p>Escasez de recursos que promuevan la relación social</p> <p>Presencia de barreras arquitectónicas que dificultan la movilidad</p>	<p>movimientos asociativos de personas mayores</p> <p>Riqueza natural y patrimonio</p> <p>Disponibilidad de espacios para crear servicios con finalidad pública.</p> <p>Migraciones de retorno que contribuyen a la recuperación de los pueblos aportando otras maneras de envejecer.</p>	<p>Organizar la participación social</p> <p>Coordinación salud y social</p> <p>Incorporar las personas jóvenes en los programas de participación social</p> <p>Creación consorcio comarcal</p>
EN LA ATENCIÓN FORMAL	<p>La discontinuidad entre los diferentes niveles de atención.</p> <p>Falta información sobre derechos y deberes fiscales y legales.</p> <p>Escasez de recursos de proximidad, flexibles y adaptados a la comunidad</p> <p>Dificultad de acceso a servicios escasos</p> <p>Falta de profesionales con perfil de atención rural</p> <p>Difícil gestión de la privacidad</p>	<p>Relaciones cara a cara</p> <p>Población cohesionada</p> <p>Estabilidad y continuidad de los Profesionales</p> <p>Presencia de algunas experiencias innovadoras</p>	<p>Reconocer formalmente a las personas cuidadoras</p> <p>Crear centros polivalentes</p> <p>Contratar profesionales con un perfil “todo terreno”</p> <p>Promover plataformas de servicios mancomunados</p> <p>Implicar a las administraciones que trabajan en el territorio en proyectos de innovación</p> <p>Garantizar la estabilidad y la continuidad de los profesionales rurales</p> <p>Reconocer el derecho de las personas a poder elegir y a autogobernarse</p>
EN EL SISTEMA SOCIETAL	<p>Falta de visibilidad de las personas cuidadoras</p> <p>Presencia de estereotipos y mitos sobre la vejez</p> <p>Falta de un rol social positivamente valorado</p> <p>Falta de políticas entorno a la jubilación que posibiliten el trabajo parcial de las personas mayores</p>	<p>La mejora del sistema de pensiones</p> <p>Ámbito de ocupación laboral emergente</p> <p>Sector laboral interesado en la contratación parcial.</p>	<p>Defender el valor de lo colectivo desde lo individual</p> <p>Elaborar políticas globales de inclusión</p> <p>Reconocer el derecho de las personas a poder elegir y a autogobernarse</p>

8. BIBLIOGRAFIA

Referencias consultadas

- Agulló, M. S.; Agulló, E. y Rodríguez, J. (2002). Voluntariado de mayores: Ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 107-128.
- Baltes, M.M y Lang, F.R. (1997). Everyday functioning and successful aging: the impact of resources. *Psychology and Aging*, 12, 433-443.
- Baltes, P.B.; Lindenberger, U y Staudinger, U.M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon (Ed.), R.M. Lerner, *Handbook of child psychology 5 edition: Vol 1. Theoretical models of human development* (pp. 1029-1143). Nueva York: Wiley
- Bauman, Z. (1997). *Postmodernity and its discontents*. Cambridge: Polity.
- Bauman, Z. (2003). *Comunidad. En busca de seguridad en un mundo hostil*. Madrid, Siglo XXI
- Bauman, Z. (2005). *Vida líquida*. Barcelona, Paidós.
- Bibeau, G.D., Pedersen, D. y Fuentes, G. (1985). *Estilos de vida y sistemas de trabajo*. Santiago de Chile. Editorial Universitaria.
- Berger, P.L. y Luckmann, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires, Amorrortu.
- Bowling, A. (1993). The concepts of successful and positive aging. *Family practice*, 10, 449-453.
- Bowling, A. (2007). Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging? *International journal of aging & human development*, 64, 263-297.
- Brandtstadter, I. y Lerner, R.M. (1999). *Actions and self-development: Theory and research through the life span*. Thousand Oaks: Sage.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, Paidós.
- Bruner, J. (1962). *On knowing: Essays for the left hand*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1990). *Actos de significado: más allá de la Revolución Cognitiva*. Alianza Editorial: Madrid.
- Burr, V. (1997). *Introducción al construccionismo social*. Barcelona, Proa
- Centro de Investigaciones Sociológicas (1997). «Barómetro», Encuesta n.º 2244.
- Christiansen, C. (1993). The Issue Is-Continuing challenges of functional assessment in rehabilitation: recommended changes. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 258-259.
- Colegio Oficial de Psicólogos (2002). II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. *Papeles del Psicólogo*, 82.
- Departament de Benestar Social (2002). *Llibre blanc de la gent gran activa: el paper actiu de la gent gran en la nova societat: 50 propostes de millora i 14 recomanacions*. Generalitat de Catalunya: Barcelona.
- Duay, D. L. y Bryan, V. C. (2006). Senior adults' perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, 32, 423-445.
- Fidler, G. S. (1996). Life-style performance: from profile to conceptual model. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50(2), 139-147.
- García-González, J. y Rodríguez, P. (2005). Rompiendo distancias: un programa integral para prevenir y atender la dependencia de las personas mayores en el medio rural. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40 (1), 22-33
- García Sanz, B. (1996). *La sociedad rural ante el siglo XXI*. Madrid, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- García Sanz, B. (1997). *Envejecimiento y mundo rural: problemas y soluciones*. IMSERSO: Madrid.
- García Sanz, B. (1998). Los Mayores y el mundo rural. *Documentación Social*, nº 112, pp. 97-107
- García Sanz, B. (1999). Perspectivas de la sociedad rural: una regeneración necesaria. *Revista de Estudios Cooperativos*, n.º 68, pp 155- 169.
- García Sanz, B. (2006). Inmigración Extranjera y ruralidad. *Revista Circunstancias*, n 10, 1-18. Instituto Universitario de Investigación Ortega y Gasset.
- García Sanz, B. y Saco Álvarez, A. (1997). El envejecimiento en la sociedad rural: modelos y contrastes territoriales. *Revista de Gerontología*, vol. 7 núm. 1.
- Gergen, K.J. (1973). Social psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology* 26, pp. 309-320.
- Gergen, K.J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist* 40, pp. 266-275.
- Golant, S.M. (2004). The urban-rural distinction in gerontology: An update of research. In H. W. Wahl, Scheidt R. & Windley P. (Eds.), *Aging in context: Sociophysical environments*. (pp. 280-312). Springer: Berlin, Heidelberg, New York

- Gómez, L.; Hombrados, M.I. y otros (1993). *Aplicaciones de la Psicología Social*. Málaga. Miguel Gómez Ediciones, Gráficas San Pancraccio S.L.
- Hink, S. (2004). The lived experience of oldest-old rural adults. *Qualitative health research*, vol. 14(6), 779-791.
- Holmes, F. R. y Holmes, L. D. (1995). *Other cultures, elder years*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Horgas, A. L.; Wilms, H. U. y Baltes, M. M. (1998). Daily life in very old age: everyday activities as expression of successful living. *The Gerontologist*, 38(5), 556-568.
- Kalache, A. y Kicbusch, I. (1997). A global strategy for healthy ageing. *World Health*. 4; 4-5.
- Kielhofner, G. (1993). The Issue Is-Functional assessment: toward a dialectical view of person – environment relations. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 248-251.
- Klumb, P.L. y Baltes, M.M. (1999). Time use of old and very old Berliners: productive and consumptive activities as functions of resources. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, S271-S278
- Law, M. (1993). Evaluating activities of daily living: directions for the future. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 233-237.
- Lawton, M.P. (1993). Meanings of activity. En J.R. Kelly (ed), *Activity and Aging*. Newbury Park: Sage, pp.25-41.
- Marsiske, M.; Klumb, P. y Baltes, M. M. (1997). Everyday activity and sensory functioning in old age. *Psychology and aging*, 12, 444- 457.
- Monreal, P. y Vilà, A. (2008). Programa Integral de Atención a las Personas Mayores en una zona rural. *Anuario de Psicología*. Vol.39, nº3, pp.351-370.
- Monreal, P.; del Valle, A.; Serdà, B.C. (2009). Intervención Psicosocial: Revista sobre Igualdad y Calidad de Vida, Vol.18, nº3, pp.:5-12.
- Monreal, P.; del Valle, A. y Serdà, B. (2009). UNA MIRADA A LO INVISIBLE: las personas mayores en el entorno rural. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. Vol.19, nº 2, pp.:72-79
- Monreal, P. y del Valle, A. (2009). *Investigación-Acción-Participativa: Instrumento para la transformación social*. www.Enclaverural.es
- Montorio, I.; Marquez, M. y otros (2003). Barreras para el acceso a los servicios de intervención psicosocial por parte de las personas mayores. *Intervención Psicosocial*, 12, pp. 301-24.
- Navarro, S. (2004). *Redes sociales y construcción comunitaria*. Madrid, CCS.
- Neugarten, B.L. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona, Herder
- Nussbaum, J. F.; Pecchioni, L. L.; Robinson, J. D. y Thompson, T. L. (2000). *Communication and aging*. (2nd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Observatorio de Personas Mayores (2004). Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas. *Boletín sobre el envejecimiento*, 11.
- Observatorio de Personas Mayores (2006). Envejecer en el siglo XXI. *Boletín sobre el envejecimiento*, 21.
- Observatorio de Personas Mayores. (2004). *Las personas mayores en España. Informe 2004*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales: Madrid.
- Observatorio de Personas Mayores (2006). *Las personas mayores en España. Informe 2006*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales: Madrid.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37 (S2), 74-105.
- Pérez Salanova, M. (2002). La participación de las personas mayores. Apuntes para una agenda de intervenciones gerontológicas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 45, Dic. pp. 21-32
- Pérez Salanova, M. (2003). "Activando el envejecimiento activo". Madrid, IMSERSO, *Estudios I+D+I*, nº 18. [Fecha de publicación: 06/05/2005].
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-18.pdf>
- Pindado, F. (1999) *La participació ciutadana a la vida de les ciutats*. Barcelona: Serbal.
- Reichstadt, J., Depp, C. A., Palinkas, L. A., Folsom, D. P., & Jeste, D. V. (2007). Building blocks of successful aging: A focus group study of older adults' perceived contributors to successful aging. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(3), 194-201.
- Rodríguez, P. (1995). La investigación-acción-participativa (IAP) como estímulo de la participación de las personas mayores y del voluntariado social. Primera parte. En Rodríguez, P. y Colectivo IOE. *Voluntariado y personas mayores. Una experiencia de IAP*. Madrid, IMSERSO.
- Rodríguez, P. (1998). El problema de la dependencia en las personas mayores. *Documentación Social*, nº 112, pp.33-63
- Rowe, J. W. y Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rowe, J. W. y Kahn, R. L. (1999). *Successful aging*. New York: Dell.

- Saco Álvarez, A. (1996). *Envejecimiento demográfico, vejez y atención comunitaria a la tercera edad en el medio rural. Los casos de la comunidad autónoma de Galicia*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid.
- Sancho, M. (2006). Informe 2006. Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas. Madrid, IMSERSO/ CSIC.
- Sarason, S.B. (1977). *The Psychological sense of community*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schutz, A. (2003). El problema de la realidad social. Madrid, Amorrortu.
- Schutz, A. y Luckmann, T. (2003). *Las estructuras del mundo de la vida*. Buenos Aires, Amorrortu.
- Smits, C. H.; Deeg, D. M. y Schmand, B. (1999). Cognitive functioning and Health as determinants of mortality . *American Journal of Epidemiology*, 150(9), 978-986.
- Tate, R. B.; Lah, L. L. y Cuddy, T. E. (2003). Definition of succesful aging by elderly Canadian males: The Manitota follow-up study. *The Gerontologist*, 43(5), 735-744.
- Taylor, S. & Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Torres, S. (1999). Culturally-relevant theoretical framework for the study of successful ageing. *Ageing and Society*, 19, 33-51.
- Torres, S., & Hammarström, G. (2006). Speaking of 'limitations' while trying to disregard them: A qualitative study of how diminished everyday competence and aging can be regarded. *Journal of Aging Studies*, 20, 291-302.
- Triadó, C. (2003). *Envejecer en entornos rurales*. Madrid, IMSERSO, Estudios I+D+I, nº 19, <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>
- Triadó, C. y Villar, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Girona, editorial Aresta
- Villar, F.; Triadó, C. y Osuna, M. J. (2003) Rutinas cotidianas en la vejez: patrones de actividad en influencia del sexo y la edad. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(1), 29-36.
- Villar, F.; Triadó, C.; Solé, C. y Osuna, M. J. (2006). Patrones de actividad cotidiana en personas mayores: ¿es lo que dicen hacer lo que desearían hacer? *Psicothema*, 18(1), 149-155.
- Whalley, L. y Deary, I. J. (2001). Longitudinal cohort study of childhood IQ and survival up to age 76. *British Medical Journal*., 32.