

# **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES EN EL MEDIO RURAL**

---

Trabajo Fin de Grado de Educación Social

Curso 2014/2015



Autora: María Lázaro San Guillermo  
Director: José Daniel Rueda  
Grado en Educación Social  
Departamento de Sociología y Trabajo Social  
Facultad de Educación y Trabajo Social  
Valladolid, Julio 2015

## **Agradecimientos:**

*A mis padres, que han hecho posible el recorrido por esta etapa y me han apoyado incondicionalmente.*

*A mi novio, por la confianza que ha puesto en mí cada día.*

*Al resto de mi familia, por transmitirme esa confianza y orgullo.*

*A mis amigos, que me han acompañado y ayudado siempre durante esta etapa de mi vida.*

*A mi tutor, por su tiempo y dedicación.*

*A todos, muchas gracias por el apoyo recibido.*

## **ÍNDICE:**

RESUMEN .....	4
1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DEL TEMA ELEGIDO. COMPETENCIAS DEL EDUCADOR SOCIAL.....	7
3. MARCO TEÓRICO .....	12
3.1. <i>Relevancia del envejecimiento activo</i>	
3.2. <i>Características del envejecimiento en el medio rural</i>	
3.3. <i>Importancia de las relaciones Intergeneracionales</i>	
4. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE CASTILLA Y LEÓN Y EL ENVEJECIMIENTO EN LAS RURALES DE CYL. RECURSOS DIRIGIDOS AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA POBLACIÓN. ....	30
4.1. <i>Políticas, recursos y programas sociales dirigidos a un envejecimiento activo en Castilla y León.</i>	
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES EN EL MEDIO RURAL. ....	40
5.1. <i>Justificación</i>	
5.2. <i>Características de los destinatarios y contexto de ubicación</i>	
5.3. <i>Objetivos y resultados esperados de la intervención</i>	
5.4. <i>Descripción de la intervención</i>	
5.4.1 <i>Diseño de Actividades.</i>	
5.4.2. <i>Metodología o procedimiento de la intervención</i>	
5.4.3. <i>Calendarización de las actividades</i>	
5.4.4. <i>Recursos</i>	
5.4.5 <i>Evaluación</i>	
6. CONCLUSIONES .....	69
7. BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTOS CONSULTADOS EN LA RED. ....	71

## RESUMEN

Actualmente es necesario proporcionar un amplio abanico de actividades socioculturales dirigidas a promover un envejecimiento activo de la población mayor de 65 años y fomentar su participación en la sociedad a través de diferentes iniciativas, teniendo siempre en cuenta los intereses e inquietudes de estas personas con el fin de estimular su colaboración en este tipo de intervenciones. Este es el tema que se expone a lo largo de la siguiente propuesta de intervención realizada en una zona rural de Castilla y León.

## ABSTRACT

Currently we must provide a wide range of cultural activities to promote active aging in the population over 65 and encourage their participation in society through various initiatives, taking into account their interests and concerns. Stimulate their collaboration in this type of intervention. This is the issue that is exposed along the following proposal for intervention in a rural area of Castilla y Leon.

**Palabras clave:** envejecimiento activo, relaciones intergeneracionales, intervención, medio rural.

# 1. INTRODUCCIÓN

Las personas que pertenecen a la sociedad actual de países desarrollados se caracterizan generalmente por gozar de una esperanza de vida mucho más alta que en siglos anteriores, debido principalmente a la mejora de la calidad de vida que nos ofrece el estado de bienestar y los diversos avances científicos que se han llevado a cabo en el campo de la medicina. Esto supone una mayor población de personas consideradas mayores a partir de los 65 años, lo que conlleva que, cada vez más y debido al buen estado de salud de la mayoría de estas personas, quieran seguir desarrollando sus habilidades personales o aprendiendo otras nuevas y mantener la participación dentro de la sociedad a la que pertenecen.

A este hecho le podríamos añadir las bajas tasas de natalidad existentes en los países desarrollados, lo que provoca un envejecimiento de la población aún más acentuado, y mucho más realzado a simple vista en el caso de las localidades rurales, sobre todo en aquellas que poseen un número de habitantes muy reducido. Pues cuanto más pequeño es un municipio más se resalta este hecho, debido a que los jóvenes suelen emigrar a núcleos urbanos y las personas que se quedan en el pueblo son los más mayores.

En el caso de este proyecto he decidido realizarlo de la localidad Segovia de Carbonero el Mayor que cuenta con una población de 2.500 habitantes aproximadamente, dónde se observa un equilibrio entre las distintas generaciones cómo se puede analizar posteriormente en una pirámide poblacional de la localidad incluida en este proyecto.

Me he animado a realizar el proyecto sobre envejecimiento activo y relaciones intergeneracionales en este municipio debido a las escasas propuestas socioculturales que garantizan un envejecimiento activo de calidad, teniendo en cuenta los intereses de los mayores.

El siguiente proyecto se estructura partiendo de una justificación y objetivos que pretendo lograr a nivel personal durante la realización del mismo, a la vez que incluyo las competencias que tengo como Educadora Social con este colectivo. El siguiente

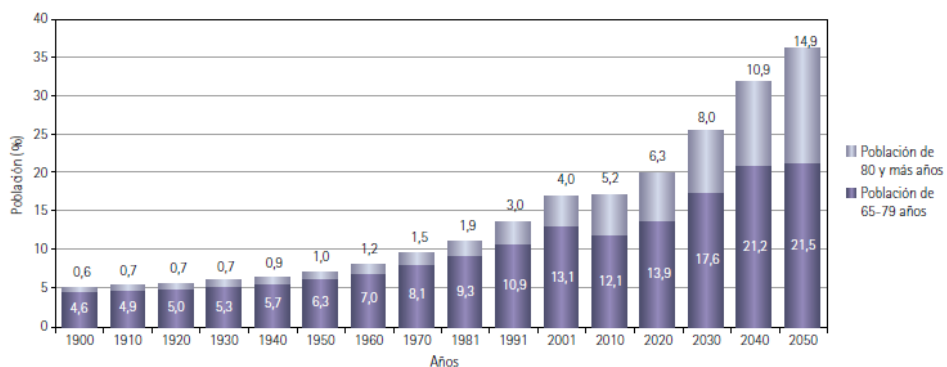
punto consta de un marco teórico relacionado con este colectivo en el que se incluyen datos que justifican la importancia de una intervención de este tipo. A continuación se desarrollan las características demográficas de Castilla y León, prestando especial atención al envejecimiento de las zonas rurales, y a su vez se enumeran las diferentes políticas, programas y demás recursos con los que cuenta la Comunidad Autónoma dirigidos al envejecimiento activo. Por último, se realiza una propuesta de intervención dentro de la localidad de Carbonero el Mayor (Segovia) para promover el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales.

## 2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DEL TEMA ELEGIDO. COMPETENCIAS DEL EDUCADOR SOCIAL.

En los últimos años la población de personas mayores de 65 años ha aumentado en España considerablemente, y las estadísticas predicen que va a seguir aumentando. Esto se debe a los muchos avances tecnológicos y científicos dados en los últimos años dentro del ámbito sanitario y a la mejora de las condiciones de vida respecto a siglos anteriores, además de la caída de la fecundidad en los últimos años. Según revela el Informe del IMSERSO (2012):

La proporción de población de 65 y más años ha pasado de representar un 11,2% en 1981 a un 17,3% en 2011, pero que si se traduce a efectivos supone que entre 1981 y 2011 casi se ha duplicado la población anciana. En España, además, las proyecciones de población apuntan a que, en las próximas décadas, la población de 65 años y más seguirá aumentando. En el año 2050 habrá algo más de 15 millones de mayores, casi el doble que en la actualidad y representarán más de un tercio del total de la población española (36,4%). (p.25).

*Evolución de la población mayor en España, 1900-2050 (porcentaje)*



\* Las proyecciones de población (2020-2050) están calculadas a partir de la población a 1 de enero de 2012.

Fuentes: 1900-2001: INE: INEBASE: Cifras de población. Resúmenes provinciales de población según sexo y edad desde 1900 hasta 2001.

2011: INE: INEBASE: Censos de población y vivienda 2011. Resultados nacionales, por comunidades autónomas y provincias.

2020-2050: INE: INEBASE: Proyección de la población a largo plazo.

*Figura 1. Evolución de la población mayor en España Fuente: Informe 2012. Las personas mayores en España. IMSERSO (2012).*

Puesto que este colectivo seguirá aumentando hasta alcanzar más de un tercio de la población en España, como se señala en las provisiones de la Figura 1, es un grupo de personas importante en la intervención de los Educadores Sociales, para garantizarles un envejecimiento más feliz, en el que el desarrollo personal siga primando en sus vidas, haciéndoles sentir útiles, facilitándoles nuevas relaciones de amistad con otros miembros de la comunidad tanto si pertenecen a la misma generación como si no, fomentando su participación en la sociedad, y promoviendo su interés por el ocio cultural y, también, académico. Todas estas competencias son propias de los profesionales de la Educación Social.

De esta forma, “Educación Social” se define por la Asociación Estatal de Educación Social (2004) como:<sup>1</sup>

Derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador social, posibilitando:

- La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.
- La promoción cultural y social, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social.

Según indica Agudo (2008) el papel del educador social está determinado por el ámbito de intervención en el que se desempeñe, pudiendo ser “educación social especializada”, “animación sociocultural” o “educación permanente”. Pero se requiere *saber*, *saber ser* y *saber hacer* para potenciar las capacidades de la persona, favorecer la participación y la implicación para convertirlo en el protagonista de su vida. Los pilares básicos, junto con estos citados, serían la innovación y las relaciones humanas de calidad en cualquier intervención socioeducativa. De modo que debe haber un ápice de motivación por parte

---

<sup>1</sup> Recuperado el 11 de marzo de 2015 de <http://www.eduso.net/red/definicion.htm>



del mayor para realizar los programas socioeducativos que se le ofrecen, y esta motivación parte del profesional de la educación social a la hora de organizar las actividades pertinentes para este colectivo, teniendo en cuenta las preferencias de estas personas de forma mayoritaria.<sup>2</sup>

Además el código deontológico del educador/a social<sup>3</sup> sostiene lo siguiente (ASEDES, 2004):

La práctica educativa diaria del educador/a social corresponde a tres categorías o criterios organizadores, en las que el educador/a analiza, diagnostica, diseña, planifica, lleva a cabo y evalúa proyectos educativos:

1. Actuaciones de contexto, aquellas acciones y tareas que se dirigen a posibilitar un contexto educativo o a mejorarlo y dotarlo de recursos:

- Participar en el análisis, diagnóstico, diseño, planificación y evaluación de programas educativos.
- Colaborar en la orientación de políticas sociales y culturales de participación ciudadana.
- Desarrollar acciones mediadoras con las instituciones, asociaciones y demás entidades de carácter público y privado que permitan la creación de redes entre servicios culturales, sociales, economía, salud, medio ambiente, vivienda, urbanismo, educación y empleo para el desarrollo de la acción educativa.

2. Actuaciones de mediación, entendida como “estar entre”. Como el trabajo que el educador realiza para que el sujeto pueda encontrarse con lugares, personas y contenidos en su dimensión social, cultural y relacional.

- Mediar para producir un encuentro con unos contenidos culturales, con otros sujetos o con un lugar.

---

<sup>2</sup> Recuperado el 11 de marzo de 2015 de <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=314>

<sup>3</sup> Código aprobado por la Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES), entidad que agrupa a las Asociaciones Profesionales de Educadores Sociales, Asociaciones de Estudiantes y Diplomados en Educación Social, y los Colegios Profesionales de Educadores Sociales que existen en el Estado.

3. Actuaciones formativas e instructivas con personas o grupos. Aquellas que posibiliten la apropiación de elementos culturales por parte del sujeto. Actos de enseñanza de herramientas conceptuales, habilidades técnicas o formas de trato social.

- Análisis, diagnóstico, diseño, planificación y evaluación de proyectos educativos individualizados.
- Análisis, diagnóstico, diseño, planificación y evaluación de proyectos comunitarios.
- Llevar a cabo proyectos de formación de los contenidos culturales que permitan el aprendizaje social.
- Realización de proyectos educativos individualizados.
- Realización de proyectos comunitarios.<sup>4</sup>

Partiendo de esta información quiero añadir que el tema elegido en este Trabajo de Fin de Grado hace referencia a personas mayores que viven en zonas rurales, pues los recursos socioculturales con lo que cuentan estas personas son más escasos que en las ciudades, dónde se encuentran la mayoría de los centros de día, centros cívicos, asociaciones de mayores, etc. En el contexto rural no es tan amplio el abanico de programas y actividades dirigidas a este colectivo, de aquí la importancia que le he dado a este tema en el ámbito rural. Por esto he decidido centrar el programa de intervención en este colectivo de las zonas rurales, pues aparte del desarrollo que supone para la persona en concreto, indirectamente se produce un desarrollo para la zona en la que se lleva a la práctica. Otro aspecto al que he dado gran importancia es al fomento de las relaciones intergeneracionales, es decir, la conexión entre personas de diferentes generaciones. En este trabajo se hará hincapié en las relaciones de este tipo, tanto dentro de la familia como fuera de ella, con jóvenes pertenecientes a las instituciones de Educación primaria y secundaria del pueblo en cuestión, Carbonero el Mayor en la provincia de Segovia.

---

<sup>4</sup> Recuperado el 11 de marzo de 2015 de <http://www.eduso.net/red/codigo.htm>

Este último aspecto referido a las relaciones Intergeneracionales es idóneo para cambiar los estereotipos existentes en la sociedad respecto a las personas mayores, comenzando a desechar términos como “viejo”, “anciano”, etc. y comenzando a extender el término “persona mayor” como forma de referirse respetuosamente a este colectivo. Dentro de estas relaciones intergeneracionales también se producirá un feed-back, es decir, compartirán mutuamente conocimientos, los jóvenes contagiarán con su vitalidad, personalidad, costumbres, etc a los mayores; y por su parte, los mayores pueden ofrecer su experiencia vital, ayudar en la toma de decisiones, compartir conocimientos útiles tradicionales que se están perdiendo (como por ejemplo, trucos en la labranza tradicional de la tierra), etc. De esta forma se producirá un enriquecimiento del desarrollo personal de ambas generaciones.

Los objetivos que pretendo conseguir con este tema elegido, a nivel personal son:

- Profundizar en mis conocimientos acerca del colectivo de las personas mayores en España, y más concretamente en el ámbito rural de Castilla y León.
- Manifestar las competencias que los educadores sociales tenemos para/con este colectivo.
- Obtener las destrezas necesarias para la realización y planificación de un programa sociocultural con el colectivo de Personas mayores.
- Conseguir analizar desde un punto de vista crítico la situación de estas personas en la sociedad.

## 3. MARCO TEÓRICO

### 3.1. RELEVANCIA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el envejecimiento activo como *“el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”*.<sup>5</sup>

A partir de esta definición se puede reconocer la importancia que se le ha dado a este término en los últimos años, no sólo haciendo referencia a un estilo de vida activo físicamente, sino también se trata de permanecer activo social y mentalmente. Ya que el envejecimiento se considera actualmente como una etapa más en el desarrollo social de las personas, y no como una etapa cargada de consideraciones negativas entre las que se incluyen la dependencia, decadencia, falta de productividad y estancamiento en el desarrollo personal de las personas. Según Giró, 2006 *“la inmensa mayoría de las personas mayores (más del 70%) no sufren discapacidad alguna y más del 85% son independientes y realizan una vida normal y autónoma hasta edades avanzadas”*. (p.17).

Podemos acentuar la veracidad de esta última afirmación acerca de la independencia de las personas mayores de 65 años a través de los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en la encuesta sobre la calidad de vida relacionada con la salud en población adulta, realizada durante los años 2011-2012. (Anexo I).

Tras la jubilación las personas comienzan una nueva etapa de su vida, la etapa de envejecimiento, en la que se deja de ejercer la profesión que han realizado durante la edad adulta, es por esto que las personas se encuentran en una fase de cambio, pues poseen más tiempo libre del que gozaban normalmente en su vida como trabajador. Como en todo comienzo de una nueva fase de la vida de una persona en ocasiones pueden encontrarse perdidos o desubicados, no saben en qué invertir tanto tiempo libre y se pueden aburrir, pueden incluso comenzar a llevar una vida sedentaria, en ocasiones

---

<sup>5</sup> Recuperado el 19 de marzo de 2015 de <http://www.envejecimientoactivo2012.net/Menu29.aspx>

nada saludable y así es como pueden llegar a perder muchas habilidades y facultades que tenían antes de su jubilación. Es por esto que se debe fomentar hacia estas personas una imagen del envejecimiento como una etapa de nuevas oportunidades en la que la promoción del envejecimiento activo es principal para fomentar la participación de las personas mayores de 65 años en la sociedad.

Como se ha señalado en la sección anterior se ha dado, y se seguirá dando según los datos estadísticos de 2012 del Instituto Nacional de Estadística (INE), un incremento en la esperanza de vida (Anexo II y III), sobretodo en países desarrollados (Anexo IV), por lo que podría existir un aumento en la demanda de actividades sociales y culturales mucho mayor dirigida a este colectivo social, puesto que si el número de la población mayor de 65 años crece la demanda del ocio también crecería. Debido a este incremento de la esperanza de vida de las personas es apropiado asegurarles una calidad y nivel de vida óptimos, en los que puedan disfrutar de su tiempo libre, que se verá incrementado tras la jubilación. Pero no sólo se trata de mantener ocupadas con talleres y otras actividades a estas personas, sino que se trata de asegurarles la mayor autonomía posible a medida que su edad avance. Además de esto también es importante fomentar las relaciones sociales entre estas personas fuera del ámbito familiar, pues según señala el Informe del IMSERSO (2012):

Junto a las relaciones familiares, también las de amistad son objeto de valoración en la Encuesta IMSERSO 2010(...). Las redes de amistad parecen resentirse cuando se abandona el mercado laboral o se alcanzan los 65 años. Aunque la mayoría asegura que su círculo de conocidos y amigos sigue siendo el mismo que antes (dos tercios de las personas mayores), entre aquellas que sí que han percibido cambios son mucho más numerosas las que indican que dicho círculo ha sufrido una disminución de efectivos (el 30,6%) que las que refieren un aumento (el 2,7%). Declaran pérdidas, sobre todo, los encuestados de edad más avanzada: el 40,2% de los mayores de 80 años, frente al 19% de los recién jubilados. (p.172).

*Grado de satisfacción de las personas mayores con las relaciones con sus amigos/as, por sexo y grupos de edad*

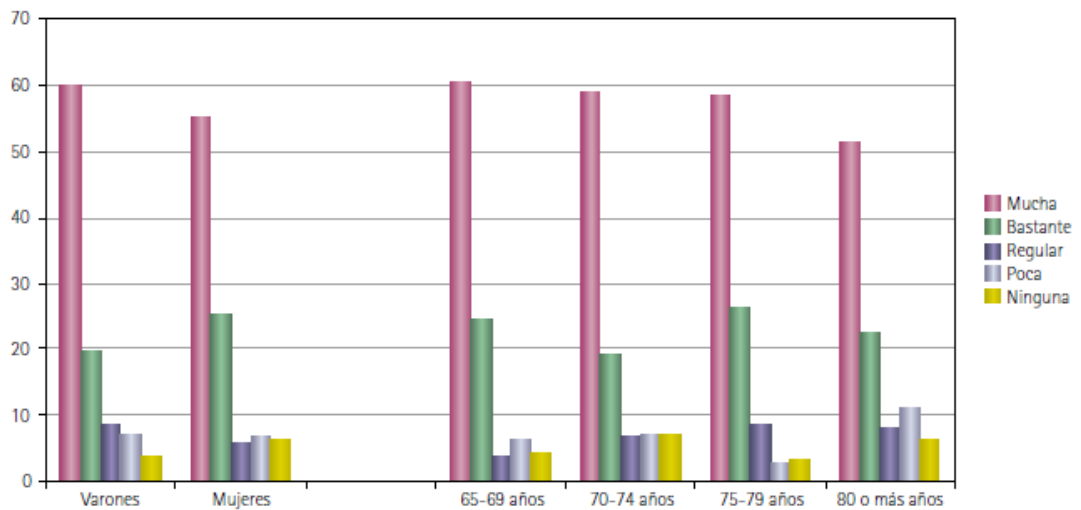


Figura 2. Grado de satisfacción de las personas mayores con las relaciones con sus amigos/as, por sexo y grupos de edad. Fuente: Informe 2012. Las personas mayores en España. IMSERSO (2012)

Me parece interesante incluir la visión que Ballesteros (2007) tiene en cuanto a las relaciones de amistad en la vejez, este autor señala su importancia debido a que cumplen con tres funciones básicas. La primera función sería la informativa, dice que “las relaciones permiten obtener información del entorno social y generar expectativas acerca de las experiencias positivas o negativas que pueden proporcionar”. La segunda función es la de autoimagen, señala que “las relaciones interpersonales devuelven a las personas una imagen de sí mismos desde el exterior, informa de cómo son vistos por los demás y, en definitiva, informa de la imagen social de las personas”. Y por último, la tercera función que cumplen las relaciones de amistad sería la función afectiva, Ballesteros señala que “las relaciones son la principal fuente de las emociones que contribuyen en gran medida al sentimiento de felicidad y bienestar”. (p.144)

En relación con esto quiero hacer referencia a dos modelos contradictorios que intentan explicar el patrón de las relaciones sociales de las personas mayores. En primer lugar encontramos la *Teoría de la desvinculación social* de Cumming, Henry y Diamanopoulos (1961), que según entiende Ballesteros trata de explicar la reducción de las relaciones durante la vejez, consideran que las personas reducen voluntariamente sus

contactos con la sociedad como una nueva forma de adaptarse a la nueva situación, la pérdida de energía y la consciencia de estar al final de sus vidas.

La otra teoría en contraposición a esta es la *Teoría de la actividad*, desarrollada por Atchley (1993) y Rosnow (1974), Ballesteros entiende que esta teoría hace referencia a que durante la vejez las personas deben desarrollar nuevos roles y por este motivo aumentan la frecuencia de las relaciones sociales con personas de su misma edad.

En tercer lugar, existe una teoría global desarrollada por Cartensen (1993) llamada *Teoría de la selectividad socioemocional*, en la cual defiende que:

“Las personas seleccionan activamente sus amistades. La certeza de estar en la etapa final de la vida, hace que la función emocional de las relaciones sea la más importante y motiva a las personas a buscar relaciones afectivas positivas y aquellas que promuevan una mejor adaptación a esta etapa de la vida. Por este motivo, más que gastar tiempo con extraños, que pueden ser fuente de experiencias negativas, las personas prefieren pasar el tiempo que les queda con la familia o con los amigos más próximos.” (Ballesteros, 2007) (pp. 144-145)

Otro aspecto a tener en cuenta dentro del marco de un envejecimiento activo es el de la forma y hábitos de vida en las personas mayores, tales como la práctica de actividad física, cultural, participación social, etc. Como declara Giró (2006):

“Para paliar las situaciones de riesgo o pérdida de salud, están los factores que desaceleran o disminuyen la velocidad de la morbilidad, tales como la cultura, el nivel de vida, los servicios de salud integrales, la educación, la seguridad social, la atención integral a largo plazo, así como la eliminación del tabaquismo y el alcoholismo, el control de la drogadicción, el ejercicio físico sistemático, la dieta y una nutrición adecuada. También la dieta, el consumo de alcohol, las prácticas de cuidado personal, los contactos sociales y el tipo de trabajo pueden ser determinantes importantes de un envejecimiento saludable (...). Otras claves para “envejecer con éxito” son entrenar el cuerpo y la memoria, desarrollar alguna tarea productiva, cultivar las amistades y tener algunas características intrínsecas de personalidad flexible, percepción de autoeficacia y un sentimiento positivo hacia el proceso de envejecimiento.” (p. 26-27).

La mayor parte de los profesionales de la salud recomiendan a las personas mayores realizar ejercicio físico con cierta frecuencia y dentro de sus limitaciones, que no deben ser una excusa para no realizarlo, pues deben acomodarse a sus posibilidades. El ejercicio físico se relaciona con el retroceso de esas limitaciones y con una mejora del estado anímico de las personas al disminuir la tensión nerviosa y la ansiedad, además de la reducción de peso y que ayuda a combatir enfermedades cardiovasculares. Como señala Gonzalo Sanz (2002) “hay un principio que conviene no olvidar: un órgano que no trabaja se atrofia”. (pp.165). De forma que es conveniente trabajar la evolución y mantenimiento de las habilidades y del estado físico de una persona. Pero no solo a nivel físico solamente, sino también hay que trabajar los distintos ámbitos que forman parte de la vida de una persona, como los aspectos cognitivos, el autoconcepto, la autoestima, la motivación, positivismo, incentivar las relaciones intergeneracionales y de amistad, hacerles participes dentro de la sociedad, etc. para mantenerse saludables a nivel físico, psíquico y social.

Pero los programas de envejecimiento activo no sólo benefician a la persona beneficiaria de estos, sino también a la sociedad y al desarrollo de un país pues según señala Giró, 2006 en su libro “Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo”:

Dice el Director del Programa de Envejecimiento de la OMS, el profesor e investigador brasileño en la London School y la Universidad de Oxford, Alex Kalache, que, “queremos envejecer, y eso significa salud y calidad de vida. Una persona mayor saludable es un recurso para su familia y para su comunidad. Si tiene un grado de salud alto, ayuda no sólo en la familia, sino en cualquier trabajo voluntario. Esto también tiene un significado económico porque representa una contribución a la sociedad. Si el grado de salud es bajo, pierdes dos veces, porque no sólo no existe esa contribución, sino que habría unos costos por enfermedades. La persona mayor tiene que tener salud para seguir cumpliendo su función. Por eso concebimos la cuestión del envejecimiento como una cuestión de desarrollo, de desarrollo socioeconómico (...)” (p. 21).

Por esto último es imprescindible que desde el Estado se facilite a estas personas cierto apoyo a través de políticas o programas de envejecimiento activo dirigidos a este sector



de la población, para que sigan cumpliendo su papel dentro de la sociedad y para el desarrollo de esta, y a la vez se produzca el desarrollo de la persona en concreto.

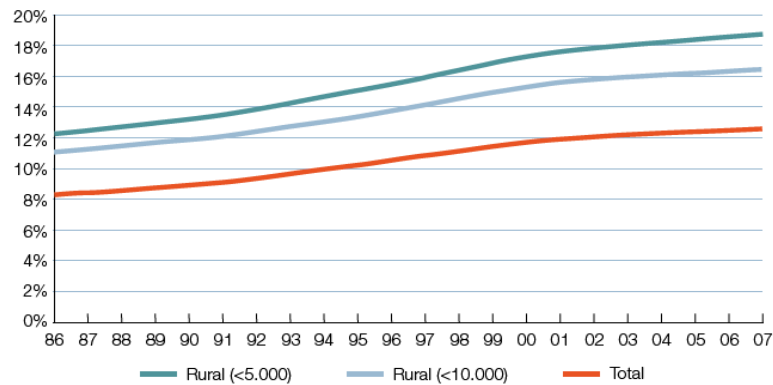
### **3.2. CARACTERÍSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO EN EL MEDIO RURAL**

Como ya he apuntado anteriormente la población española de 65 años aumenta progresivamente debido a los avances en la sanidad y calidad de vida de las personas. En las zonas rurales esta situación se puede percibir en mayor medida, pues el porcentaje total de personas mayores de 65 años en España se ve incrementado si lo comparamos con la población de personas mayores en el medio rural. Esto se debe a que la población joven de las zonas rurales tiende a buscar nuevas oportunidades laborales y académicas en las ciudades, abandonando sus respectivos pueblos. Es por esto que en los pueblos españoles se observa un mayor grado de envejecimiento de la población. También hay que tener en cuenta que es en las poblaciones rurales dónde la esperanza de vida se prolonga, sobre todo en las poblaciones pequeñas. Los motivos podrían ser la menor contaminación del ambiente, mayor consumo de productos naturales de la tierra, un menor estrés, etc.

Como se señala en el siguiente gráfico, las poblaciones más pequeñas son las más envejecidas, debido a las causas antes citadas: éxodo rural de la población joven, pues al ser poblaciones más pequeñas cuentan con menos recursos laborales y de ocio, mayor nivel de la calidad de vida, tanto por el ambiente como por la alimentación, etc. Pero también se produce un regreso de las personas que en edad adulta abandonaron el pueblo en busca de empleo en las ciudades, y que tras la jubilación vuelven a su lugar de origen, a su pueblo.

**Evolución del envejecimiento**

Porcentaje de mayores de 70 años



Fuente: padrón municipal de 1986, censo de población de 1991, padrón municipal de 1996, censo de población de 2001 y padrón municipal de 2007. Elaboración propia.

Figura 3. Evolución del envejecimiento en zonas rurales. Fuente: La población rural en España. De los desequilibrios a la sostenibilidad. Camarero et al. (2009).

Como consecuencia de la mayor longevidad que se ha alcanzado en las últimas décadas, se percibe un mayor grado de dependencia por parte de personas que superan los 80 años, sobretodo en zonas rurales dónde el apoyo y ayuda a estas personas recae sobre la familia, especialmente sobre las mujeres, a falta de los escasos servicios, recursos e intervenciones que se realizan en las zonas rurales, y que en algunos territorios estas son totalmente inexistentes. Como apunta Camarero et al. (2009) “La dependencia se convierte en un problema cuando la atención de la misma genera cadenas de dependencia sobre otras personas, frecuentemente las mujeres que componen la generación soporte.”. (p.74). Por esto es importante fomentar las actividades socioculturales, entre otras, que prevengan la dependencia de las personas, o por lo menos que la disminuyan. “La idea de James Vaupel es que el comportamiento y el hábito individual son factores cruciales a la hora de prolongar nuestra vida” (Rtve, 2011. *Claves para aumentar la esperanza de vida*)<sup>6</sup>. Por ello es importante inducir a las personas, que tras su jubilación no se queden “paradas”, que dediquen el tiempo del que ahora gozan para el ocio, la participación social, las relaciones de amistad y el desarrollo personal, para que busquen nuevas inquietudes y habilidades que aprender, es decir, que realicen todo lo que en el pasado no pudieron hacer por falta de tiempo que les quitaba el trabajo y el cuidado de los hijos y la familia en general.

<sup>6</sup> Recuperado el 7 de abril de 2015 de <http://www.rtve.es/television/20111014/claves-para-aumentar-esperanza-vida/468355.shtml>

Otra característica propia en las personas mayores es la etapa en que los hijos abandonan el hogar parental y se independizan, de esta forma comienzan a percibir lo que se denomina “síndrome del nido vacío”, que se caracteriza por una sensación de soledad, más acentuada si ya no le quedan más hijos en casa. Esta situación suele afectar más a las personas que viven en el ámbito rural, pues en la mayoría de los casos los jóvenes se marchan a los núcleos urbanos en busca de trabajo o nuevas oportunidades, lo que provoca un distanciamiento aún mayor entre padres e hijos al no poder visitarse con frecuencia. Este síndrome del “nido vacío” normalmente afecta en mayor grado a las mujeres en las que predomina entre sus intereses el cuidado y la protección de sus hijos, y que han dedicado la mayor parte de su vida a su familia, de forma que comienzan a sentirse inútiles y sienten que han perdido su rol como madre. Estas sensaciones se pueden ver incrementadas por el hecho que supone la menopausia, etapa por la que todas las mujeres pasan y que significa el fin de su etapa reproductora, de forma que los sentimientos antes citados se incrementan. Quizá actualmente ya no sólo recae el papel del cuidado de los hijos en la madre, sino que cada vez con más frecuencia recae en ambas partes, tanto en la madre como en el padre, lo que quiere decir que en un futuro este síndrome del “nido vacío” podría afectar por igual a cualquiera de los dos sexos. Es importante tener en cuenta los efectos que este síndrome produce, pues puede provocar un descenso de la autoestima de la persona, sensación de soledad, depresión, aburrimiento, etc. Por otra parte, esta situación no es algo negativo para todas las personas, pues algunas se lo toman como una etapa de nuevas oportunidades, de liberación de gran parte de sus responsabilidades, se encuentran con que tienen más dinero al no tener que mantener a más personas, más tiempo libre, etc. En definitiva, el cómo afecte esta situación a una persona depende, como en la mayoría de los casos, de la actitud que adopte ante esta u otras situaciones. (García Sanz, 1997)

En cuanto a las relaciones sociales fuera del ámbito familiar hay que destacar que en el medio rural se tienen más vínculos con los demás habitantes del municipio en cuestión, y supone un ambiente en el que los habitantes están más unidos que en el medio urbano, pues en un municipio pequeño (menos de 5.000 habitantes) se conocen la mayor parte de las personas, las relaciones vecinales son más estrechas, y se tiene un mayor sentimiento de pertenencia. En las ciudades, gran parte de la población que proviene de municipios rurales no tienen un sentimiento de pertenencia total a la localidad en la que

viven, sino que aún guardan ese sentimiento hacia sus lugares de origen. Existe una diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a las relaciones de amistad, pues según García Sanz, 1997: “Los varones mantienen mayor número de relaciones con los amigos y son más frecuentes que las de las mujeres. Los varones dicen verse todos los días, las mujeres de vez en cuando. El varón encuentra su mundo de referencia normalmente fuera de su entorno inmediato; la mujer lo encuentra en su inmediatez.”. (p. 108).

En cuanto a la participación en la sociedad cabe destacar que en el medio rural se da una actitud más pesimista respecto a la cultura política. Pues según indica García Sanz, 1997:

“Hay que llamar la atención de que en cuanto a la cultura política de la población rural se siguen manifestando culturas que son propias de una cultura cívica propia de súbditos, que no de ciudadanos. Al igual que los varones, y con pocas diferencias, (las mujeres) tampoco creen que tengan capacidad para influir en las decisiones políticas. Este pesimismo individual lo trasladan a manifestar un claro pesimismo nacional. (...) La desconfianza ante los políticos está generalizada entre varones y mujeres. Consideran que en cuanto a ciudadanos, apenas son capaces de hacer llegar sus necesidades y preocupaciones a los políticos, o por lo menos reconocen que no son tenidas en cuenta”. (p. 83).

Para hacer una comparación de los índices de participación en la sociedad de las personas mayores según el sexo, edad y tamaño de municipio, podemos dirigirnos al Anexo V, dónde se ve claramente el bajo nivel participativo de las personas mayores de 65 años en la sociedad. Esto podría deberse a que la evolución de la sociedad se ha establecido más en los núcleos urbanos, y se ha desamparado en cierta medida a los municipios rurales. Lo que provoca cierto recelo entre las personas que viven en pueblos de menos de 10.000 habitantes, y aún más en los de menos de 2.000. Es posible que se sientan desamparados ante el Estado del bienestar porque en la mayor parte de los municipios de menos de 2.000 habitantes no existen los servicios sociales básicos, como pueden ser un centro de salud, supermercados, infraestructuras comunicativas (carreteras, transporte público, etc.), centros socioculturales, etc.

Respecto a las manifestaciones religiosas he de decir que en el medio rural se muestra un mayor porcentaje de población con sentimientos religiosos, casi universal entre la población mayor de 65 años. Y dentro de este sector de personas se da una ligera predominancia de mujeres que practican y asisten a actos religiosos respecto de los hombres. En este entorno las personas, en especial mujeres, parecen encontrar un espacio de encuentro y de pertenencia a una comunidad, un ejemplo claro de esto es que en muchos municipios uno de las asociaciones vecinales más comunes es la pertenencia al “Sagrado Corazón”. Esta es una forma de relacionarse con los vecinos del municipio y llevar a cabo la planificación y realización de diferentes actividades exclusivamente religiosas, pero al fin y al cabo es una forma de sentirse integrados dentro de un grupo social.

En cuanto a las necesidades y la dependencia de las personas mayores se podrían citar varias que no sólo hacen referencia a la dependencia por problemas físicos o de salud. Que como se indica en esta tabla no es lo más relevante, puesto que no existe un porcentaje de personas con dependencia demasiado alto hasta una avanzada edad. Podemos observar que es a partir de los 75 años cuando se da un incremento de la dependencia de las personas, pero aún así la cifra sería tan solo de algo más del 20% de la población de entre 75 y 80 años, del 35% entre los 80 y los 85 años, del 48% entre los 85 y 90 años, y finalmente, alcanzando el mayor grado de dependencia del 68% de las personas de más de 90 años.

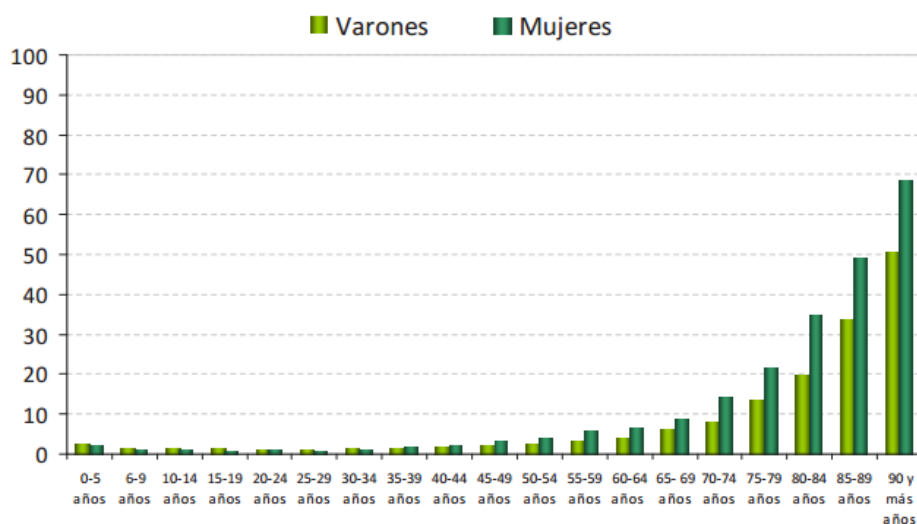


Figura 4. Situación de dependencia según sexo y edad. Fuente: Discapacidad y dependencia en España. Informes Portal Mayores. IMSERSO (2011)<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/pm-discapacidad-01.pdf>

Pero también se produce una dependencia a nivel económico, al ver menguados sus ingresos respecto a los años anteriores a la jubilación, y también a nivel personal pues como indica García Sanz (1997):

“El papel social de personas dependientes tiene que entenderse también como resultado del papel social en el que fueron socializadas, tanto varones como mujeres. Los varones mayores, en general, no saben hacer las tareas domésticas, pues en ningún momento se les enseñó. Su dependencia en edades avanzadas es todavía mayor por esta razón cultural. Por su parte, las mujeres deben aceptar su sumisa resignación ante las circunstancias adversas por igual razón social.” (p. 225).

Esto nos hace ver que la dependencia no es, en algunos casos, sólo física, sino también existe una dependencia económica, personal, y también a nivel educativo o académico, pues un alto porcentaje de la población mayor no posee estudios, e incluso en algunos casos no saben leer ni escribir. Estas dependencias, sobre todo dentro del ámbito académico se incrementan en las personas mayores que viven en zonas rurales.

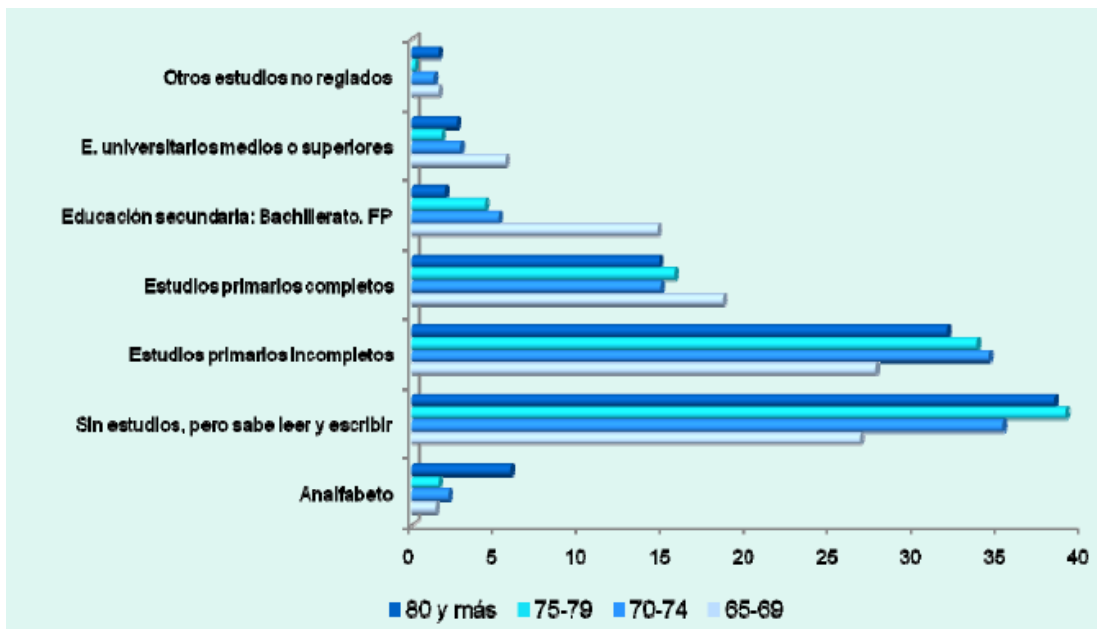


Figura 5. Nivel educativo de las personas mayores en España. Fuente: Encuesta Mayores 2010. IMSERSO (2010).

Como podemos observar en el gráfico anterior (Figura 5), el nivel educativo de las personas mayores varía de un grupo de edad a otro, siendo los grupos de edad más jóvenes las personas con mayor formación académica, más allá de los estudios primarios, pues este grupo de edad (entre 65-69 años) es el que predomina en estudios secundarios y superiores. Existe un alto porcentaje de analfabetos en el grupo de edad más envejecido (de 80 años en adelante) comparándolo con los otros grupos de edad, y en su mayoría solamente poseen estudios primarios. Podemos ver como destacan todos los grupos de edad en las variables “sin estudios, pero sabe leer y escribir” y “estudios primarios incompletos”, es ahí donde se observa una necesidad ante el bajo nivel educativo que se percibe en la mayor parte de la población mayor de 65 años.

El nivel educativo es un punto clave en el proceso de envejecimiento y lo que este conlleva, sus hábitos de vida, situaciones de dependencia, etc. mantengo esta afirmación basándome en declaraciones realizadas por Abellán y Esparza (2006):

“La dependencia correlaciona inversamente con el nivel de instrucción. La proporción de dependientes entre quienes no saben leer ni escribir (sobre todo población de 65 y más años) o no tienen estudios es casi diez veces superior que la existente entre aquellos que tienen estudios superiores. (...). Por supuesto, los estudios tienen un efecto directo en las capacidades propias y la posibilidad de aprovechar recursos para afrontar problemas de salud, pero también son un indicador indirecto de muchos otros factores como la posición económica y social, y los estándares y condiciones de vida asociados.” (p. 53).

Volviendo de nuevo a mencionar el medio rural en comparación con el medio urbano, en este aspecto del nivel educativo de las personas mayores es visible como en las zonas rurales tienden a concentrarse mayor número de personas analfabetas o sin estudios, esto no quiere decir que todas las personas lo sean, pero sí hay una proporción mayor respecto al medio urbano. Este hecho es previsible, pues quién conseguía estudios superiores buscaba oportunidades de empleo en las ciudades, abandonando sus pueblos. Apoyando este hecho en otros estudios, podemos encontrar que desde el IMSERSO, Durán (2011) afirma que:

“... el nivel educativo de las personas mayores es en general muy bajo, y existen diferencias significativas en relación con el medio. En el medio rural se concentra el mayor número de personas analfabetas y en las zonas urbanas es donde se encuentra el mayor porcentaje de personas con estudios secundarios y titulación superior.” (p.480).

Por tanto, siendo el nivel educativo una de las necesidades más visibles de las personas mayores en general, esta se acentúa si analizamos las necesidades y carencias existentes en la población mayor de 65 años en el medio rural.

### **3.3. IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES.**

Haciendo referencia a la importancia que en los últimos años se ha dado a las relaciones intergeneracionales, varios autores como Sánchez, Butts, Hatto-Yeo, Henkin, Jarrot, Kaplan, Martínez, Newman, Pinazo, Sáez, y Weintraub (2007)<sup>8</sup>, recalcan dicha importancia, manifestando que:

Naciones Unidas reconoció, en las conclusiones de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en Madrid en 2002, «la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes, y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones» (Naciones Unidas, 2002: 4). Y una forma de conseguir esto, también según Naciones Unidas, es «alentar y apoyar las actividades tradicionales y no tradicionales de asistencia mutua multigeneracional dentro de la familia, la vecindad y la comunidad, aplicando una clara perspectiva de género» (Naciones Unidas, 2002: 18). (pp. 12-13).

Se deben diferenciar los conceptos de “multigeneracional” e “intergeneracional”, el primero se define como la coexistencia de diferentes generaciones en un lugar y tiempo determinados, y el segundo hace referencia a como esas generaciones interactúan entre

---

<sup>8</sup> Podemos encontrar esta información en un documento editado por la Obra Social “La Caixa” titulado “Programas Intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades”



sí de alguna manera, ya sea de forma ocasional o habitual y planificada o espontánea. (IMSERSO, 2009)

Para entender más profundamente estos términos debo hacer mención del significado que tiene el término “generación”, ya que posee diferentes significados que tienen relación entre sí:

Entendemos por *generación* al “grupo de personas que ha compartido experiencias parecidas, que tiene edades similares, y que sigue determinadas tendencias”. Sin embargo, no olvidemos que las generaciones también pueden definirse por otros criterios:

- El linaje familiar, dando lugar a las generaciones de los que son sobrinos, nietos, padres en una familia.
- La pertenencia a un grupo, caracterizada por señales de identidad inequívocas (p. ej., yuppies, hippies, etc.).
- La fecha de nacimiento, criterio profusamente utilizado en la investigación social y que agrupa a todos los que han nacido el mismo año (p. ej., los del 86).
- La etapa del curso vital, que permite reconocer a una generación en términos amplios de edad y acontecimientos vitales asociados (p. ej., la adolescencia, la madurez o edad adulta). (Buz y Bueno, 2006). (p. 4)

Para hablar de relaciones intergeneracionales, en este caso, nos centraremos principalmente en la acepción de “generación” que divide a la sociedad en niños, jóvenes, adultos y personas mayores.

Haciendo hincapié en un concepto más concreto de “relaciones intergeneracionales” hago referencia a la definición proporcionada en el artículo “relaciones intergeneracionales y su influencia en el envejecimiento activo” (VV.AA, 2010)<sup>9</sup> en el que se cita a Mariano Sánchez, profesor de la Universidad de Granada, como autor de dicha definición:

---

<sup>9</sup> Consultado por última vez el 13 de junio de 2015, en [http://issuu.com/peldano/docs/hhequipamientosociosanitario\\_37/16?e=1189233/5477071](http://issuu.com/peldano/docs/hhequipamientosociosanitario_37/16?e=1189233/5477071)

“La clave del concepto no es que las distintas generaciones estén juntas sino que se relacionen, que interactúen, que se crucen entre sí. Lo que interesa es promover relaciones que repercutan en una mejora tanto en las vidas de los miembros de las generaciones como en sus comunidades”. (p.16).

Como se dice en la anterior cita, las relaciones intergeneracionales fomentan beneficios tanto para los propios individuos implicados en ellas como en la sociedad o comunidades a las que pertenecen.

Para promover este tipo de relaciones entre las diferentes generaciones se han desarrollado múltiples programas. El contexto de origen de estos programas que fue Estados Unidos, dónde se consideró que la referencia a este término debía contar con una importante precisión, que concebía que las generaciones implicadas en los Programas Intergeneracionales no debían ser consecutivas, es decir, se deberían de llevar a cabo con niños-mayores, adolescentes-mayor y jóvenes-mayores. Este tipo de modelo no es universal, pues varias personas defienden que las relaciones entre generaciones consecutivas también son consideradas relaciones intergeneracionales, aunque sí es cierto que a la hora de realizar una investigación sobre este tema los investigadores se centran mayoritariamente en las relaciones no consecutivas. (Sánchez et al., 2007). A medida que las sociedades avanzan y cambian también lo hacen los recursos que se utilizan para diferentes fines, como pueden ser los programas que se utilizan para este tema en cuestión, ya que según Hartu-emanak (s.f.):

“El desarrollo histórico de los Programas Intergeneracionales puede dividirse en tres fases. Podemos señalar la primera en estados Unidos, en las décadas de los sesenta y setenta (del siglo XX), siendo la razón de ser de estos programas el distanciamiento ente las generaciones. La segunda fase, hasta los años noventa, y también situada en Estados Unidos, pasó a estar caracterizada por la utilización de los PI para abordar problemas sociales relacionados con las necesidades culturales, sociales y económicas. Por último, en la tercera fase, en la que nos encontramos, además del incremento del uso de los PI como instrumento para el desarrollo comunitario, estamos siendo testigos de la emergencia de estos programas en el entrono europeo.” (p.14).

“Ventura-Merkel, C. y Lidoff, L. en 1983 definen los programas intergeneracionales como actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores”. (Sánchez, M., 2007). (p. 38)

Los objetivos de los programas intergeneracionales serían principalmente la interrelación entre personas de distintas generaciones, mantener relaciones de intercambio, es decir, no se trata de una transferencia de conocimientos o habilidades unidireccional sino todo lo contrario, debería existir una reciprocidad en esa transmisión, tanto de niños o jóvenes hacia los mayores como a la inversa, de mayores hacia los niños o los jóvenes, y para lograr dichos objetivos sería necesaria la realización de una serie de actividades destinadas a alcanzar los beneficios de este tipo de relaciones.

Una investigación realizada por Sánchez y Hernández (2013) desde la Universidad de Murcia y teniendo en cuenta investigaciones cualitativas a través de la observación y la encuesta a los mayores tras el contacto con niños y jóvenes realizadas por MacCallum et al. (2006), Newman y Larimer (1995), Bressler (2001) y Fried et al. (2004) destacan que se obtienen múltiples beneficios al incentivar las relaciones entre personas de diferentes generaciones, entre los que podemos encontrar en el caso de los mayores (p. 18):

- Una mejora de la autoestima.
- Cambios en el estado de ánimo y aumento de la vitalidad.
- Disminución del sentimiento de soledad y aislamiento.
- Aumento de oportunidades de asistencia y acompañamiento en actividades de la vida cotidiana.
- Desarrollo de la amistad con personas más jóvenes.
- Integración en la vida comunitaria.
- Oportunidades para seguir aprendiendo.

Y a su vez los jóvenes que interactúan con las personas mayores creando vínculos sociales con las mismas y obteniendo diferentes destrezas a partir de la realización de actividades comunes podrían obtener otra serie de beneficios, como pueden ser (p.19):

- Cambios en la percepción hacia las personas mayores.
- Acceso a redes de apoyo durante tiempos difíciles.
- Mayor conocimiento de los temas que afectan a las personas mayores.
- Aumento del sentimiento de responsabilidad social.
- Oportunidades para seguir aprendiendo.

Además de estos beneficios, se dan otros que a largo plazo favorecen a los niños y los jóvenes tanto en el ámbito académico como en su actitud ante la sociedad, pues citando aún a los anteriores autores (Sánchez y Hernández, 2013) afirman que:

En el ámbito académico, algunos estudios han dado muestras evidentes de que el intercambio intergeneracional mejora el compromiso con la escuela, disminuye el absentismo escolar y contribuye al aprendizaje de contenidos académicos y a la adquisición de habilidades sociales y personales. Por ejemplo, MacCallum et al. (2006) evidenciaron que los programas intergeneracionales favorecen el desarrollo de habilidades y competencias prácticas, aumentan los resultados académicos, mejoran las habilidades lectoras, y reducen la implicación en actos violentos y el consumo de drogas. (p.218)

Por tanto, a través de esta afirmación podemos comprender la importancia que tienen las relaciones intergeneracionales ya no sólo para las personas implicadas en este tipo de relación, sino también para la sociedad en general que se ve favorecida a largo plazo al promover un desarrollo más amplio y completo para los niños y jóvenes, que toman conciencia de las necesidades sociales que existen en algunos colectivos, fomenta el desarrollo de su responsabilidad y obtienen nuevos conocimientos, por ejemplo acerca de las tradiciones que se han ido perdiendo con el paso del tiempo, de forma que enriquecen la manera de ver su propia cultura a través del desarrollo o cambios que ha sufrido la misma tomando conciencia y adquiriendo un pensamiento crítico acerca de la misma. De modo que al incentivar las relaciones sociales entre las generaciones de más edad con las más jóvenes estaremos aportando un enriquecimiento del desarrollo personal acompañado por una actitud de pensamiento crítico y un mayor sentimiento de

Programa de intervención para fomentar el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales en el medio rural.

responsabilidad social, que da lugar a unos jóvenes más comprometidos, críticos y participativos en la sociedad actual y del futuro.

## **4. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE CASTILLA Y LEÓN Y EL ENVEJECIMIENTO EN LAS ZONAS RURALES DE CYL. RECURSOS DIRIGIDOS AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA POBLACIÓN.**

La Comunidad Autónoma de Castilla y León se encuentra situada en el Norte de la meseta de la Península Ibérica, correspondiente al territorio español. Es la CCAA más extensa de España con un total de 94.227 km<sup>2</sup>, y 2.470.741 habitantes a fecha de 1 enero de 2015, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).<sup>10</sup>

Es un hecho que la población de la Comunidad Autónoma Castellano-leonesa cuenta con una de las poblaciones más envejecidas de España, a la vez que existe un bajo número de población respecto al territorio total con el que cuenta, siendo esta Comunidad Autónoma la más extensa de España (con 94.227 km<sup>2</sup>) y en la que menos habitantes por km<sup>2</sup> existen, pues la densidad de población media es de 26,48 hab/Km<sup>2</sup>, cifra que está muy por debajo de la media nacional que se sitúa en 92,68 hab/Km<sup>2</sup>, como se señala en la siguiente tabla (Figura 6). En conclusión, podemos decir que la Comunidad Autónoma de Castilla y León se encuentra en una situación de despoblación y la mayor parte de las personas que habitan en ella se caracterizan por ser una población cada vez más envejecida.

---

<sup>10</sup> Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np904.pdf>

	Superficie (km <sup>2</sup> )	Nº de municipios	Población a 01/01/2014	Densidad de población (hab./km <sup>2</sup> )
Ávila	8.050	248	167.015	20,75
Burgos	14.291	371	366.900	25,67
León	15.582	211	484.694	31,11
Palencia	8.053	191	167.609	20,81
Salamanca	12.350	362	342.459	27,73
Segovia	6.923	209	159.303	23,01
Soria	10.307	183	92.221	8,95
Valladolid	8.110	225	529.157	65,25
Zamora	10.561	248	185.432	17,56
<b>Castilla y León</b>	<b>94.227</b>	<b>2.248</b>	<b>2.494.790</b>	<b>26,48</b>
<b>España</b>	<b>504.645</b>	<b>8.117</b>	<b>46.771.341</b>	<b>92,68</b>

Figura 6. Densidad de población en Castilla y León. Año 2014. Fuente: Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León con datos del INE.

Respecto al envejecimiento de la población, es un hecho muy importante que se debe tener en cuenta, pues se presenta una gran diferencia entre la población joven y la población mayor como se indica en el documento *Análisis del estado de salud de la población de Castilla y León. Versión marzo 2015* de la Junta de Castilla y León (2015) “Por cada 100 jóvenes menores de 16 años hay 181 mayores de 64 años (índice de envejecimiento)” (p. 10). Es decir, casi se duplica el número de personas mayores de 65 años respecto a la población más joven. Esto es debido al aumento de la esperanza de vida en los países desarrollados y a la baja natalidad que existe en los últimos años, causas ya mencionadas anteriormente. Podemos ver esta diferencia más claramente en la siguiente pirámide poblacional de la CCAA en cuestión (figura 7) y en el Anexo VI donde se muestra más detalladamente el nº y el porcentaje de personas por grupo de edad, haciendo una comparativa con los datos de España en conjunto.

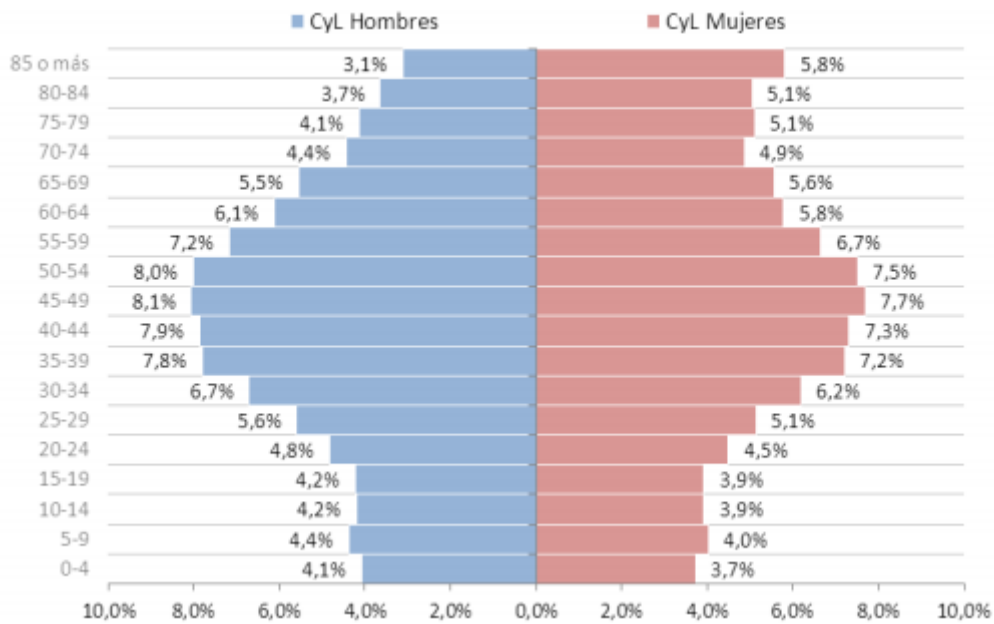


Figura 7: Pirámide de población de Castilla y León. Año 2014. Fuente: Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León con datos del INE.

Además en este último año ha sido noticia el descenso de la demografía que ha sufrido Castilla y León, con titulares en los periódicos que señalan que ha descendido un 1'0% la población en 2015, con 24.049 ciudadanos menos al parecer por la fuga que se ha producido de extranjeros. Podemos encontrar estas noticias en periódicos digitales como “20 minutos”, “El día de Valladolid”, “El mundo”, etc.<sup>11</sup>. Estos datos pueden ser corroborados por nosotros mismos si observamos y comparamos los datos que se dan en la figura 6 “Población a 01/01/2014 en Castilla y León” (2.494.790 habitantes) y en el Anexo VI “Población Total de Castilla y León, año 2015” (2.470.741 habitantes), lo que da un resultado exacto al que se dice en las noticias citadas (24.049 habitantes menos).

El resultado de esta situación será una población más envejecida, pues quienes abandonan el territorio castellano-leonés son mayormente personas pertenecientes a la población activa del país, es decir, jóvenes y adultos que abandonan esta Comunidad en busca de nuevos empleos u otras oportunidades, aunque la tasa de desempleo que hay en Castilla y León está por debajo de la media española ésta aún es muy alta. Como se

<sup>11</sup> Las noticias se pueden encontrar en los siguientes enlaces: <http://www.elmundo.es/grafico/comunidad-valenciana/2015/04/22/5536a58d22601da9418b4579.html> ; <http://www.20minutos.es/noticia/2437978/0/cae-1-0-poblacion-2015-con-24-049-ciudadanos-menos/> ; y por último en <http://www.eldiadevalladolid.com/noticia/Z9EB3887B-A427-9891-BE020DBBB58EAD6A/20150421/castilla/leon/pierde/24049/habitantes/ultimo/a%C3%B1o/fuga/extranjeros>



observa en la siguiente tabla (figura 8), el porcentaje de personas paradas desde 2007 hasta 2013 se había triplicado debido a la crisis económica que aún sigue afectando a las personas de la sociedad española, en mayor medida a los jóvenes que según el periódico *La Vanguardia* (Marzo, 2015): “La tenencia a emigrar a otros países de la UE iniciada en 2008 se mantiene entre los jóvenes de Castilla y León, según los datos ofrecidos hoy por los sindicatos UGT y CC.OO.”<sup>12</sup>

	Castilla y León				España			
	2002	2007	2013	2014	2002	2007	2013	2014
<b>Población en edad de trabajar</b> (En miles de personas)	2.112,1	2.168,6	2.129,8		34.724,3	37.833,1	38.638,6	
<b>Activos</b> (En miles de personas)	1.032,9	1.165,2	1.171,1		18.961,2	22.426,1	23.190,2	
<b>Ocupados</b> (En miles de personas)	924,8	1.082,2	916,4		16.790,1	20.579,9	17.139,0	
<b>Parados</b> (En miles de personas)	108,1	83,1	254,7		2.171,1	1.846,2	6.051,1	
<b>Tasa de actividad</b>	48,9%	53,7%	55,0%		54,6%	59,3%	60,0%	
<b>Tasa de paro</b>	10,5%	7,1%	21,7%		11,5%	8,2%	26,1%	

Figura 8: Principales variables del mercado laboral. Castilla y León y España. Años 2002, 2007 y 2013 (medias anuales). Fuente: Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León con datos del INE (Encuesta de Población Activa, EPA)

En consecuencia a esta despoblación que está sufriendo Castilla y León, las zonas rurales son las que más afectadas se ven por esta situación, ya que se produce una salida de los jóvenes hacia las ciudades, tanto dentro de la Comunidad como a otras comunidades autónomas españolas, e incluso, como se dice en la anterior noticia, hacia otros países, fuera de España. Según indican Caballero, Delgado, Gómez, González, González-Posada, Niño, Rueda y Vega (2009):

Descendiendo a escala municipal, el ámbito rural, es decir, los municipios de menos de 2.000 habitantes y que se encuentran fuera del área de influencia de los centros urbanos, se caracteriza por su envejecimiento demográfico, pues más de un tercio de sus habitantes tiene más de 65 años, una de cada diez personas ha superado los ochenta años y los menores de 15 años representan un 7,26%. Todo ello hace que la edad media de sus habitantes supere los 50 años. (...). Las ciudades se caracterizan por una tasa de

<sup>12</sup> En el periódico “la vanguardia” correspondiente al siguiente enlace en versión electrónica: <http://www.lavanguardia.com/economia/20150319/54429099912/se-mantiene-la-tendencia-a-emigrar-de-los-jovenes-de-castilla-y-leon-a-la-ue.html>

vejez del 19,21% frente al 34,32% en el ámbito rural y cuentan con un porcentaje de octogenarios que es la mitad que en los núcleos rurales (5,78% frente al 11,73%). (pp. 23-24).

Pero hay que tener en cuenta un factor importante, como es el éxodo rural que se produjo en la segunda mitad del siglo XX, pues según Rioja (1991) a partir de la década de los 50 España deja de ser fundamentalmente agraria, y durante el periodo de 1955-1965 se produce con mayor intensidad un despoblamiento rural, en su mayoría se trata de población activa y joven, lo que supone la pérdida de una generación en el medio rural. Por tanto, y volviendo al tema en cuestión, actualmente debemos prestar atención a este fenómeno que se produjo el siglo anterior, y citando de nuevo a Caballero et al. (2009) en referencia a este tema, se observa lo siguiente:

Analizando la tendencia de los últimos años es necesario destacar que las generaciones que están accediendo a la tercera edad son relativamente más numerosas en las ciudades, ya que es hacia donde se dirigió una parte del éxodo rural, de tal manera que, mientras los núcleos rurales y los centros de servicios experimentan un descenso en el número de mayores, este colectivo crece a un ritmo del 1% anual en el ámbito urbano. (pp. 24).

Aunque el número de personas mayores de 65 años esté creciendo más en las zonas urbanas, se debe tener en cuenta que no es tanto el impacto que se observa del envejecimiento de la población en estas zonas como en las rurales, siendo los municipios pequeños los más envejecidos si los comparamos con la población total del municipio, tanto urbano como rural.

#### **4.1. POLÍTICAS, RECURSOS Y PROGRAMAS SOCIALES DIRIGIDOS A UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN CASTILLA Y LEÓN.**

En el artículo 13 del Estatuto de Autonomía de Castilla y León se hace referencia al derecho que tienen las personas al acceso a los servicios sociales, entre otros, exponiendo que “los ciudadanos de Castilla y León tienen derecho a acceder en

condiciones de igualdad al Sistema de Acción Social de Castilla y León y a recibir información sobre las prestaciones de la red de servicios sociales de responsabilidad pública.” Aunque va dirigido a todas las personas y colectivos como los menores de edad, las personas en situación de dependencia y sus familias, las personas con discapacidad y las que se encuentran en situación de exclusión social, me voy a centrar únicamente en el colectivo que estoy tratando en este proyecto, las personas mayores, que poseen un apartado exclusivo en este artículo sobre sus derechos, que manifiesta que “las Administraciones Públicas de Castilla y León velarán para que las personas mayores no sean discriminadas en ningún ámbito de su existencia y garantizarán sus derechos, en particular, la protección jurídica y de la salud, el acceso a un alojamiento adecuado, a la cultura y al ocio, y el derecho de participación pública y de asociación.”.

El marco legal que resguarda el desarrollo de estas competencias es la Ley 16/2010 de Servicios Sociales de Castilla y León, que considera que este tipo de servicios son un “elemento esencial del Estado del Bienestar, dirigidos a alcanzar el pleno desarrollo de los derechos de las personas dentro de la sociedad y a promocionar la cohesión social y la solidaridad”.

Desde el IMSERSO, a nivel nacional, se encuentran una serie de programas para la promoción del envejecimiento activo, como por ejemplo:

- Programa de vacaciones para mayores. Se desarrolla entre los meses de octubre y junio del año siguiente y comprende actividades de tipo:
  - o Turnos de vacaciones.
  - o Viajes culturales.
  - o Turismo de Naturaleza.
  - o Intercambios internacionales.
  
- Programa de termalismo social. El Termalismo Social se crea en España mediante la Orden del Ministerio de Asuntos Sociales, de fecha 15 de marzo de 1989, que señala que el Termalismo Social es un servicio complementario a las prestaciones del sistema de la Seguridad Social que tiene por objeto facilitar la asistencia que en los establecimientos termales se presta a las personas mayores que, por prescripción facultativa, la precisen.

- Programa de protección de los derechos individuales de las personas mayores. Mantenimiento técnico, desarrollo y animación de la Red Social de Experiencias y Programas Intergeneracionales, mediante la suscripción de un contrato con la Fundación Empresa Universidad de Granada. La red se va afianzando cada vez más, y continúa su expansión tanto en número de socios como en contenidos, con el propósito de poner de relieve la necesidad de seguir impulsando la solidaridad intergeneracional.
  
- Programa de promoción cultural y de vida saludable. Apoyo a la jubilación flexible. Conjunto de acciones orientadas hacia el fomento del Envejecimiento Activo, considerándose que tanto la promoción cultural de las personas mayores como su salud, son fundamentales para la consecución de una vida autónoma y satisfactoria.

Además de esta serie de programas se llevan a cabo varias jornadas y congresos de reflexión y debate acerca de temas relacionados con el envejecimiento activo, algunas de ellas son por ejemplo:

- Jornada sobre “Aprendizaje a lo largo de la Vida y Envejecimiento Activo”
- Congreso de Mujeres Mayores
- Jornada sobre “Participación, Voluntariado y Envejecimiento Activo”
- Etc....

Desde la junta de Castilla y León se ha desarrollado un programa de envejecimiento activo integral, dónde ponen especial interés a “una red estable de atención a las personas mayores, accesible y socialmente reconocida en todo el territorio” ante los cambios sociodemográficos que se han producido en los últimos años. Es decir, este programa intenta llegar al máximo número de localidades posibles, haciendo mención especial a las localidades más pequeñas con el fin de que los objetivos de este programa se alcancen en todo el territorio castellano leonés. Este programa cuenta con una serie de principios, objetivos, ejes y actuaciones que dirigen el mismo, y con una evaluación como un “instrumento para ofrecer una información periódica que retroalimente a la

propia acción de planificación con la finalidad última de procurar la mejora continua del mismo”. Algunos de los temas que se abordan en este programa a través de la realización de talleres se divide en diferentes áreas, como las siguientes:

- Área de promoción de hábitos saludables
  - o Talleres de promoción de la actividad física.
  - o Talleres de estimulación cognitiva.
  
- Área de competencias para la vida autónoma.
  - o Talleres de capacitación para las actividades de la vida diaria.
  
- Área de promoción del conocimiento.
  - o Talleres de habilidades y creatividad.

Y, por último, llegando al nivel territorial más específico hago referencia a los programas de envejecimiento activo de las diferentes provincias de Castilla y León, como los programas de envejecimiento activo de las diputaciones de Valladolid, León, Salamanca, y cada una de las provincias que componen la comunidad autónoma. De modo, que haré especial mención al programa de envejecimiento activo de la provincia de Segovia debido a que la localidad a la que va dirigido este proyecto pertenece a esta provincia.

El programa de envejecimiento activo de la provincia de Segovia se realiza con la base del programa de envejecimiento activo integral de la junta de Castilla y León, las áreas en que se divide son las mismas que en el programa a nivel autonómico:

1. Taller de Promoción de la actividad física, que tienen como objetivo fomentar el equilibrio y la activación motora de los reflejos y el equilibrio.
  
2. Talleres de estimulación cognitiva, a través de estos talleres se persigue entrenar los procesos cognitivos básicos, como la atención, la percepción, la memoria...

3. Talleres de capacitación para la vida diaria, entrenamiento en habilidades básicas.
4. Talleres de arte, cultura y creatividad, que estimulen la creatividad, la solidaridad y la convivencia intergeneracional en función de los intereses de las personas adscritas a los grupos.

“En el año 2014 la participación final en el proyecto fue de mil doscientas personas repartidas en 10 espacios municipales de carácter cívico o deportivo.” (Diputación de Segovia, 2014)

Desde la Conserjería de Familia e Igualdad de oportunidades de la Junta de Castilla y León facilitan los resultados que el programa de envejecimiento activo ha tenido en la provincia de Segovia, y señala lo siguiente:

Segovia cuenta con siete Centros de Día, de los que tres se encuentran en la capital segoviana –San José, Hogar Centro, Anexo a la Residencia Mixta-. Los otros cuatro se ubican en Cuéllar, El Espinar, Cantalejo y Carbonero el Mayor. Durante el pasado año se desarrollaron en la provincia segoviana un total de 664 actividades dentro del Programa Integral de Envejecimiento Activo, la gran mayoría de ellas a través de talleres (el 87 %). Los más demandados resultaron ser los talleres que promueven la mejora de las habilidades y la creatividad través de las manualidades, las artes plásticas, musicales o escénicas, seguidos por los talleres de promoción de la actividad física.

Las actividades del ‘Club de los 60’ han demostrado constituir un gran atractivo para el fomento del envejecimiento activo de los castellanos y leoneses, como lo demuestra su número de socios. De hecho, ya se ha superado la barrera de las 300.000 personas que cuentan con la tarjeta del ‘Club de los 60’ en Castilla y León, lo que supone un incremento del 82 % en relación a las personas inscritas en 2007. En Segovia, más de 23.150 disponen de la tarjeta que les abre las puertas a todo el catálogo de actividades a favor de la promoción de la autonomía personal y la prevención de la Dependencia que se realizan.

Los viajes son el mayor reclamo. La oferta de plazas para la campaña de 2014 ha superado las 27.000 para viajar en primavera u otoño a 30 destinos nacionales e

internacionales –la oferta en Segovia superó las 2.000 -. Castilla y León es la Comunidad Autónoma con la mayor oferta de toda España, seguida de la Comunidad Valenciana con 15.000 plazas. El programa de termalismo, por su parte, ha ofertado más de 4.600 plazas.

Por otro lado, el número de alumnos matriculados en el Programa Interuniversitario de la Experiencia en el curso 2013-2014 ha sido de 4.294 personas mayores en las ocho universidades de Castilla y León. En Segovia están abiertas dos sedes (Segovia ciudad y Cuéllar) en la que estudian 272 alumnos.

Durante el pasado año, los programas de convivencia intergeneracional, desarrollados en colaboración con las universidades públicas y diversos ayuntamientos, contaron con la participación de 6.778 castellanos y leoneses, que compartieron experiencias, conocimientos y acciones de solidaridad. En Segovia, 218 mayores participaron en este tipo de programas de convivencia durante el pasado año.” (Junta de Castilla y León, 2014)<sup>13</sup>

Según los datos facilitados por la Junta de Castilla y León, se observa que la participación de las personas mayores en la provincia de Segovia es baja, ya que en el año 2014 participaron 1.200 personas frente a las más de 23.000 personas que pertenecen al “club de los 60” en Segovia.

---

<sup>13</sup> Recuperado de

<http://www.comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372057130/ /1284319854450/Comunicacion>

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES EN EL MEDIO RURAL.**

### **5.1. JUSTIFICACIÓN**

Como se ha expuesto a lo largo de la redacción del marco teórico de este proyecto, las personas mayores de 65 años es un grupo cada vez más mayoritario debido a los diversos avances en el campo de la salud y los hábitos de vida actuales. Por ello es importante proporcionarles el mayor bienestar posible, la prevención de enfermedades y un envejecimiento activo a través de diferentes actividades socioculturales que fomentan el desarrollo personal, previenen enfermedades, como por ejemplo el Alzheimer a través de juegos de memoria, promocionan hábitos de salud física y psíquica, promueven la relación entre personas de la misma o distinta edad, etc.

La idea de esta propuesta de intervención surge de mi experiencia personal tras habitar durante casi toda la vida en una zona rural y posteriormente en una zona urbana. Lo que permitió que observase que en las zonas rurales existe una población más envejecida pero hay menos recursos para promover un envejecimiento activo de calidad, como en las ciudades, dónde la oferta de actividades socioculturales es mucho más amplia. Por ello esta intervención va dirigida a las personas mayores de 65 años de una zona rural como es el pueblo de Carbonero el Mayor en la provincia de Segovia, que tras investigar los programas existentes dirigidos a este colectivo se observa que provienen de la diputación de Segovia, y que es el mismo plan de intervención que poseen varios centros culturales de toda la provincia. Por lo tanto este plan está diseñado a un nivel muy amplio como para conocer en profundidad las características y necesidades determinadas que tiene la población de personas mayores que habitan en Carbonero el Mayor.



Por otra parte, esta propuesta posee dos secciones de intervención, la principal es favorecer el envejecimiento activo de las personas mayores pertenecientes a Carbonero el Mayor, y en segundo lugar, complementario de la anterior, fomentar las relaciones entre diferentes generaciones, tanto dentro de la familia como fuera de ella.

Las relaciones intergeneracionales cumplen diversas funciones u objetivos, y es que además de fomentar un envejecimiento activo para las personas mayores a través de la realización de actividades conjuntas con personas jóvenes, también promueve las relaciones de amistad entre ambos grupos de edad, y un desarrollo personal recíproco en el que ambas generaciones aprenderán algo la una de la otra.

Asimismo, la decisión de realizarlo en la localidad segoviana de Carbonero el Mayor se justifica por la existencia de dos residencias de personas mayores, lo que incrementa la población mayor de la localidad. No es habitual encontrar dos residencias en una localidad con una población menor de 3.000 habitantes, lo que parece un buen punto de partida para comenzar a plantearse un mayor interés por el envejecimiento activo de la población que existe, tanto para las personas que se alojan en ambas residencias como las que no, pues aparte de los residentes de las residencias hay una gran cantidad de personas mayores que viven en sus casas o en casa de algunos familiares.

## **5.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS Y CONTEXTO DE UBICACIÓN.**

Esta intervención se llevará a cabo en el pueblo castellano-leonés de Carbonero el Mayor, que se encuentra en la parte Este de la provincia de Segovia. El término municipal de este municipio cuenta con una superficie de 66´3 km<sup>2</sup> y una población de 2577 habitantes, según las últimas estadísticas demográficas realizadas por el Instituto Nacional de Estadística en el año 2014. A continuación se muestra una pirámide de población de este mismo año, en la que se puede observar las variaciones de población:

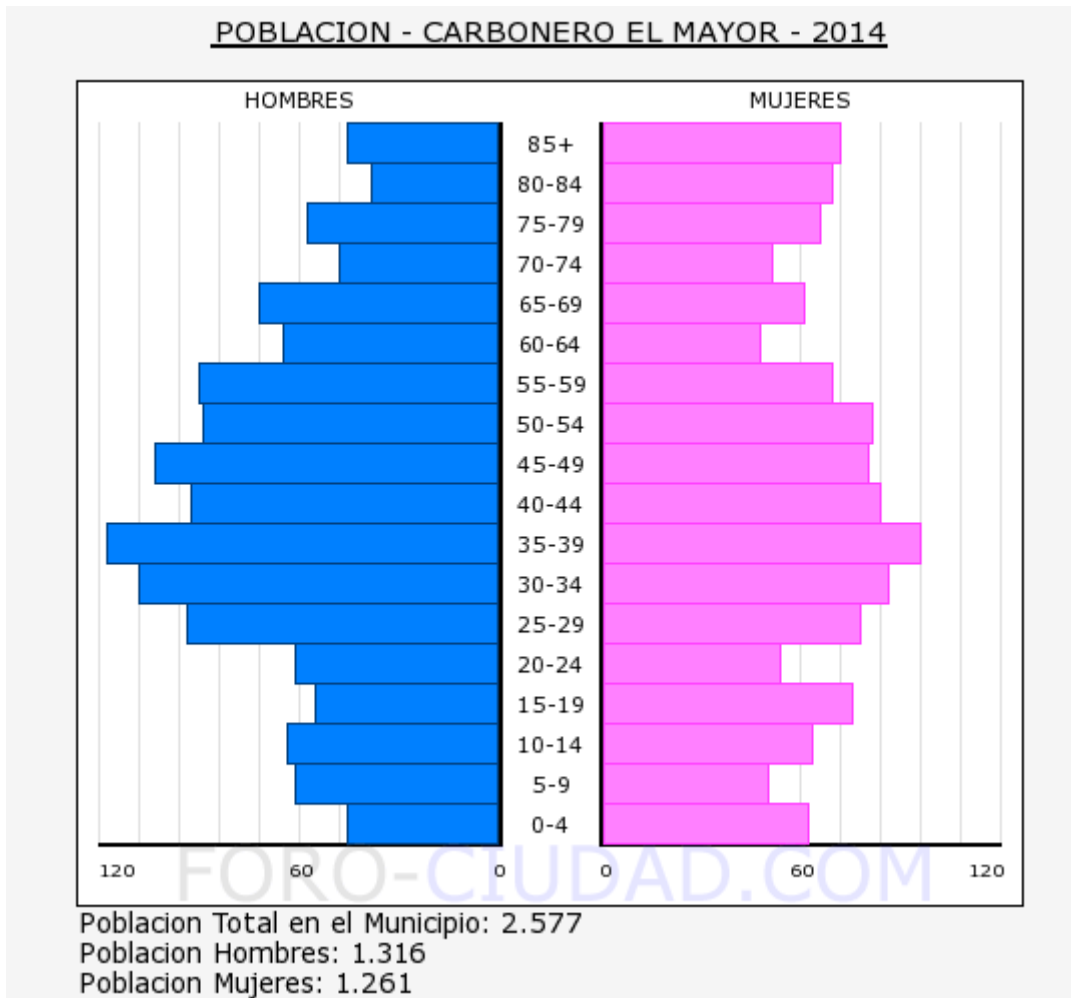


Figura 9: Pirámide de población de la localidad de Carbonero el Mayor, año 2014. Fuente: INE (2014)<sup>14</sup>

Fijándonos únicamente en la parte de la población con la que vamos a realizar la intervención, las personas mayores de 65 años, se observa que hay un mayor porcentaje de mujeres en comparación con los hombres. Desde los 65 años la población aumenta y disminuye, posiblemente disminuye debido a las defunciones o por procesos de movilidad hacia otras localidades, y aumenten debido a que en el pasado hubo un boom de éxodo rural hacia las ciudades y las personas que se fueron en esos años vuelven tras la jubilación a vivir en su pueblo de origen, o bien porque existen dos residencias de personas mayores en esta localidad y las personas procedentes de otras localidades cercanas se empadronan en el pueblo para tener más facilidades de acceder a ellas.

<sup>14</sup> Pirámide elaborada por Foro-ciudad.com, a través de los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2014.

El pueblo de Carbonero el Mayor se encuentra situado en una zona rural caracterizada por extensos pinares con bajas densidades y ubicados en terrenos arenosos, típico del paisaje de tierra de pinares, cuenta también con parajes en los que se puede ver montes bajos y encinas (árbol de dónde se sacaba el famoso carbón que da nombre al pueblo) y la vegetación típica de las riberas de los ríos que transcurren por la localidad, el río Eresma y el río Pirón. Además de su flora, también cuenta con una rica fauna que se detallará en las próximas páginas.

En cuanto a las actividades laborales que se realizaban tradicionalmente en esta zona rural destacan ante todo actividades incluidas en el sector primario y secundario. La mayor parte de la población actual de la localidad mayor de 65 años se ha dedicado a algunas de las siguientes actividades profesionales, tales como la agricultura y ganadería, el tratamiento de la resina, guardas



*Ilustración 1: dulzaina*

forestales y personas dedicadas a la limpieza de los pinares con el fin de minimizar el riesgo de incendios, contribuir a la regeneración forestal, y hacer los pinares accesibles para el disfrute de las personas del pueblo; también existían ocupaciones profesionales que no se realizaban en contacto con el campo o los pinares, como por ejemplo la alfarería, actividades industriales en fábricas de la localidad, y, una de las más tradicionales de la localidad de Carbonero el Mayor, la fabricación de dulzainas<sup>15</sup>, actividad realizada por el conocido artesano Lorenzo Sancho. (Ilustración 1)

Una vez conocidas las actividades a las que se dedicaban la mayor parte de las personas, actualmente, mayores en sus vidas profesionales, durante los años que formaban parte de la población activa, se puede comprender algunas de las actividades que pueden interesar a este grupo de población y que pueden servir como punto de motivación para llevar a cabo un proyecto para un envejecimiento más activo de este colectivo concreto.

---

<sup>15</sup> La dulzaina se define como un instrumento musical de viento formado por un tubo ligeramente cónico de madera o metal, con 7 orificios que se tapan y destapan con los dedos, y una embocadura con doble lengüeta de caña.

Haciendo referencia a los intereses de ocio o actividades culturales que existían en el siglo anterior para las personas que actualmente se encuentran en el colectivo al que va dirigida la intervención, se podría decir que el tiempo que dedicaban al ocio era bastante escaso, ya que se limitaban mayormente a trabajar para vivir y mantener a su familia. Sin embargo, a través de entrevistas informales a algunas personas de la localidad, he de destacar que dedicaban su ocio a realizar manualidades, ocasionalmente efectuaban excursiones a lugares cercanos, iban al cine cuando se realizaba la proyección de alguna película en el cine del pueblo (no siempre estaba abierto), en verano iban al río a merendar, y se destacan como actividades de ocio para los hombres la pesca de cangrejos y la caza en sus respectivas épocas; y en el caso de las mujeres consideraban como ocio también coser y bordar

Una vez expuestos los recursos culturales y de ocio con los que contaban en el siglo XX en esta localidad, y las actividades profesionales a las que se dedicaban, se puede hacer un análisis que nos acerque a los intereses que tienen actualmente las personas mayores que vivieron estos años, con el fin de hacer una planificación de actividades más cercana a los intereses de estas personas e inducir de esta forma a su motivación para realizarlas. A continuación describiré los recursos con los que cuenta la localidad tanto culturales, naturales, gastronómicos, infraestructuras, asociaciones, etc. con el fin de visualizar de forma general los amplios recursos con los que se podría contar para planificar las actividades de esta intervención para un envejecimiento activo.

En la actualidad, los recursos con los que cuenta esta localidad segoviana son de diferente tipo, en primer lugar se podría decir que tiene un gran valor gastronómico con productos de calidad que se pueden obtener en esta zona. Destacan las industrias cárnicas, que principalmente se dedican a la elaboración de jamones, pero también existen empresas dedicadas a la horticultura y a la explotación porcina y vacuna. Además existen diversos negocios dedicados a la realización de productos alimentarios artesanales, tales como el pan, las pastas, productos de pastelería, etc. Y, por último, destacar los bares y restaurantes que ofrecen distintos productos típicos de Segovia, como el cochinillo, o que destacan en alguna de sus especialidades a nivel nacional, en este caso se trata de un restaurante que ofrece carne de Buey a la piedra con certificado de calidad.

Por otro lado, se debe hacer alusión a los múltiples recursos culturales y artísticos con los que cuenta el municipio, y que en ocasiones atraen cierto turismo debido a la historia que guarda esta localidad ya desde la prehistoria, aunque el turismo no es uno de los puntos fuertes de Carbonero el Mayor existen diferentes monumentos y representaciones artísticas. En primer lugar, y referenciando de nuevo a la época prehistórica, existen grabaciones de arte rupestre en pizarras de la zona lo que corrobora que ya el hombre del paleolítico dejó huella en este territorio. Pero hasta la Edad Media no se tiene constancia de la creación del actual poblado de Carbonero, más tarde nombrado el Mayor para diferenciarlo de otros pueblos con el mismo nombre. Es a partir de esta época cuando empiezan a crearse los monumentos culturales y artísticos con los que cuenta la localidad, y que se señalan a continuación:

“Entre otros destacarán: la iglesia de San Juan Bautista fechada en el siglo XIII, de estilo románico de ladrillo con ampliaciones góticas y barrocas en los siglos XV y XVIII. También son de destacar los restos de las ermitas de San Miguel de Quintanas y Santa Águeda, así como la iglesia de Fuentes, el Palacio del Sello del siglo XV de estilo isabelino, la ermita de Nuestra Señora del Bustar y la Fuente de la Mina.

Mención especial merece el retablo del altar mayor de la iglesia de San Juan Bautista, la joya de Carbonero. Obra maestra de pintura de los primeros años del siglo XVI, a caballo entre dos formas distintas de representar la realidad: la flamenca y la renacentista.<sup>16</sup>” (Patronato de Turismo de Segovia, 2011)<sup>17</sup>

Sin embargo, no sólo existen monumentos culturales que hacen a la población de esta localidad enorgullecerse de su localidad e historia, sino que cuentan con multitud de recursos naturales que animan a su disfrute sobretodo con el buen tiempo. Uno de estos recursos son las rutas senderistas que ofrecen paisajes que no tienen desperdicio y que permiten al caminante deleitarse con parajes naturales que cuentan con extensos pinares, encinares y montes bajos, campos de cultivo (sobre todo de cereales) extensos y que se caracterizan en invierno por su color verde y en verano, tras ser cosechadas, pasan a ser amarillas, propios de los campos de Castilla a los que hace mención Antonio Machado

---

<sup>16</sup> Declarado “Bien de Interés Cultural” por la Junta de Castilla y León en el año 2011.

<sup>17</sup> Consultado en

<http://www.segoviaturismo.es/files/pdf/2012032408245716f74547727d0b6e071d24d29a8e361f.pdf>

en su obra, y la vegetación ripícola, propia de las riberas de los ríos Eresma y Pirón. A su vez, se disfruta de la fauna que persiste en estos parajes, en los que podemos encontrar pájaros como carboneros, herrerillos, gorriones; rapaces (alcotanes, cernícalos, milanos...) y pequeños mamíferos propios de este ecosistema como zorros, comadreas, jabalíes, liebres, etc. Y, por supuesto, se pueden percibir restos históricos, en ocasiones en ruinas, durante el paseo por estas tierras, tales como la Iglesia de Fuentes<sup>18</sup>, las ruinas de las antiguas ermitas de Santa Águeda y San Miguel Quintanas, antiguos molinos o el santuario de Nuestra Señora del Bustar. Algunas de estas ruinas históricas son representativas de la vida del siglo XIV, por ejemplo los hornos de cal, hornos de pan que aún se conservan de algunas casas, etc.



*Ilustraciones 2 y 3: A la izquierda horno para hacer cal; y a la derecha horno de pan en el interior de una casa en ruinas.*

En la actualidad existen diversas iniciativas y asociaciones dedicadas a la realización de diversas actividades culturales. Algunas de ellas son la escuela de música, el grupo de danzas que se dedica sobre todo al baile típico de la región (jota segoviana), también se imparten diferentes cursos formativos gratuitos en colaboración con la Junta de Castilla y León, cuenta con un servicio de telecentros que pone a disposición de los ciudadanos cursos relacionados con las nuevas tecnologías, búsqueda de empleo y orientación profesional, etc. también se dispone de “Aula Mentor”, que es un sistema de formación abierta, libre y a distancia a través de Internet con una amplia oferta formativa, y que en Carbonero el Mayor se facilita un aula donde acudir a realizar los cursos con un

---

<sup>18</sup> Fuentes de Carbonero es un pueblo actualmente deshabitado que se encontraba a 2 km de la localidad carbonerense. Las personas emigraron de este municipio debido a los pocos recursos con los que se contaba, y este territorio pasó a manos de Carbonero el Mayor en el año 1364.

orientador. Además existe una oferta de Educación Permanente de Adultos (EPA). La localidad cuenta también con unas completas instalaciones deportivas y diferentes eventos deportivos, a su vez se dividen los tipos de deporte en “Deporte Base”, en el que participan los diferentes equipos pertenecientes a “Escuelas Deportivas”, y por otra parte se divide en “Deporte Social”, iniciativa realizada por la Diputación Provincial de Segovia en colaboración con los ayuntamientos, y que consiste en el desarrollo de actividades deportivas para aquellas personas que tengan más dificultades para realizar deportes, como por ejemplo las personas mayores. Además de esto, y centrándonos más en las actividades dirigidas al colectivo de personas mayores de esta localidad, se hace especial mención al Centro de Personas Mayores, dónde se realizan varias actividades dirigidas únicamente a este colectivo relacionadas con las manualidades, cursos de gimnasia, taller de teatro y coro y excursiones.

En definitiva, esta localidad posee recursos más que suficientes para llevar a cabo más y más diversas actividades culturales dirigidas a la población, sobre todo a aquellas personas con las que se trabajará para llevar a cabo la intervención de este proyecto, las personas mayores.

Los destinatarios que podrán disfrutar de las actividades que se ofertan en este proyecto de intervención serán las personas mayores de 65 años que se encuentren empadronadas o residiendo en alguna de las residencias de ancianos existentes en la localidad, con el fin de promover un envejecimiento más activo para estas personas e incentivando las relaciones de amistad entre las personas de la misma y de distintas generaciones. Como se ha comentado durante el marco teórico del punto anterior de este proyecto la calidad de vida de las personas mayores es, generalmente, favorable sobre todo durante los primeros años que forman parte de la llamada “tercera edad”, por lo que las actividades serán diseñadas partiendo de esta premisa, pero también teniendo en cuenta a las personas que no poseen una movilidad total, de forma que se planificarán diferentes actividades en las que puedan participar todas las personas.

A su vez también participarán en esta intervención jóvenes pertenecientes a los cursos de la ESO del I.E.S. “Vega del Pirón” de Carbonero el Mayor, que se implicaran en las actividades intergeneracionales propuestas para este proyecto.

### **5.3. OBJETIVOS Y RESULTADOS ESPERADOS DE LA INTERVENCIÓN.**

i. Objetivo general

- Promover un envejecimiento activo para las personas mayores de 65 años que habitan en la localidad de Carbonero el Mayor, con el fin de mejorar su calidad de vida, promoviendo que se mantengan activos física y mentalmente, participen activamente en la sociedad y desarrollen diferentes habilidades personales, a la vez que crean nuevos lazos de amistad.

ii. Objetivos específicos

- Contribuir al desarrollo personal de las personas mayores a través del aprendizaje de nuevas habilidades.
- Promocionar la autonomía personal de las personas mayores.
- Promover la interacción social, con el fin de reducir el aislamiento social.
- Impulsar relaciones de amistad entre personas de diferentes generaciones, dentro o fuera del entorno familiar.
- Promover buenos hábitos de higiene y salud, a través de actividades físicas.
- Fomentar el conocimiento de los recursos culturales y naturales existentes en la localidad.
- Mejorar el nivel cognitivo, de lenguaje y de la memoria



## 5.4. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

### 5.4.1. Diseño de Actividades.

Teniendo en cuenta los recursos materiales, culturales, del medio físico, etc que existen en la localidad de Carbonero el Mayor y que han sido ya descritos anteriormente se pueden plantear las siguientes actividades con el fin de promover un envejecimiento más activo de la población, y a su vez lograr la interacción entre personas de diferentes generaciones de la localidad.

También se ha tenido en cuenta la información recogida acerca de cómo se vivía en este pueblo en el siglo XX, y se ha seguido aproximadamente la misma línea de ocio o actividades que realizaban en la vida adulta, tales como el cine, el trabajo en los pinares y la tierra, etc. de forma que sirva de motivación para una alta participación

- ACTIVIDAD I: “Charlas para promover el uso de términos apropiados y respetuosos para referirse a los mayores”, dirigida a jóvenes estudiantes de la ESO del I.E.S. “Vega del Pirón” en Carbonero el Mayor.

Estas charlas consisten en una iniciativa que pretende acabar con los mitos y estereotipos negativos asociados a las personas mayores. Los estereotipos pueden distinguirse según varias perspectivas, aportadas por Helduak adi!<sup>19</sup>:

- *La cronológica*, referida al número de años de vida de la persona mayor, aunque su estado físico y psíquico sea favorable.
- *La biológica*, referida a la salud de las personas mayores, contribuye a considerar esta etapa de la vida de una persona como una etapa en la que predomina el deterioro de la salud, se incrementan las enfermedades, etc. A su vez que se considera como una período cercano a la muerte.
- *El estereotipo psicológico*, que ha acentuado el concepto de deterioro y declive de los recursos psicológicos sensoriales, atencionales, memorísticos,

---

<sup>19</sup> Helduak adi! es una asociación creada en el año 2010 cuya visión es abordar una nueva misión sobre el espacio social que deben ocupar el colectivo de personas “jubiladas” pero socialmente activas para contribuir en la construcción de una sociedad más justa, menos excluyente y más participativa.

cognoscitivos, aptitudinales o de habilidades, de personalidad, de carácter, etc., potenciando el mito de la vejez como etapa de escasa o nula creatividad, de aislamiento intimista, de ansiedad y depresiones, de comportamientos rígidos e inflexibles, de cambios de humor injustificados y generalmente marcados por las vivencias penosas.

- *El sociológico*, que incide en las connotaciones de inutilidad, aislamiento, improductividad y desvinculación de la persona mayor respecto a los intereses sociales y relacionales comunitarios.

A pesar de esta serie de estereotipos existentes en la sociedad, no debe generalizarse esto a todas las personas mayores, pues aunque esta etapa está marcada por un proceso de declive bien es cierto que se puede percibir como una etapa llena de nuevas oportunidades para aprender nuevas habilidades, disfrutar del tiempo libre que nos deja la jubilación, y transmitir los conocimientos y la sabiduría propia de la experiencia de toda una vida.

Por tanto, a través de esta charla se intentará inculcar a los jóvenes de los cursos correspondientes a la ESO la utilización de un término más respetuoso como es el de “persona mayor”, y a desechar términos despectivos como “viejo”, “carca”, etc. para referirse a las personas mayores en general. A su vez, se les hará partícipes de la sesión a través de un pensamiento crítico acerca de situaciones en las que creen que las personas mayores pueden sufrir discriminación por pertenecer a este grupo social, y por último, se les ayudará a analizar los diferentes tipos de estereotipos antes expuestos y facilitados por la asociación Helduak adi!, con los que tendrán que poner ejemplos de cada uno de ellos.

De esta forma se incitará a que los jóvenes analicen la situación y los estereotipos que sufren las personas mayores de forma crítica, y a su vez analicen la veracidad que existe en esos mitos o estereotipos.

A su vez se invitará a los jóvenes a participar en las actividades planteadas a continuación en este proyecto de intervención para el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales.

- ACTIVIDAD II: “Charla en las dos residencias de la localidad, con posibilidad de acceso a todo el que quiera asistir, mayor de 65 años, para informar acerca de las oportunidades que tienen.”

Se trata de una especie de promoción del proyecto, en el que se explicarán las diferentes actividades planteadas en este proyecto de intervención, y los objetivos que se pretenden conseguir con las mismas, resolviendo las dudas que surjan entre los presentes, y motivándoles a participar en ellas.

A su vez se les informará, de manera breve, sobre las oportunidades que tienen en general de seguir aprendiendo y participando activamente en la sociedad, hablándoles sobre las diferentes iniciativas existentes, como por ejemplo, la Universidad de la Experiencia, diversos cursos y talleres dirigidos a este grupo de personas, las oportunidades y ventajas de pertenecer al “Club de los 60” de la Junta de Castilla y León, y todas las iniciativas que se llevan a cabo desde el Ayuntamiento de Carbonero el Mayor.

- ACTIVIDAD III: “Club de lectura”.

Esta actividad estará dividida en dos grupos, por un lado aquellas personas mayores de 65 años que no sepan leer o tengan dificultades para ello, por lo que la actividad consistirá en enseñarles a leer correctamente utilizando libros de lectura fácil (identificados con el logotipo LF)<sup>20</sup> de diferentes niveles, se comenzará por libros de lectura de nivel 2 y según vaya avanzando su habilidad lectora se pasará a leer libros de nivel 3. Algunos de los títulos serían:

---

<sup>20</sup> Los libros de Lectura Fácil son libros elaborados con especial cuidado para ser leídos y entendidos por personas que tienen dificultades lectoras. Siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) que dan orientaciones sobre los aspectos tanto formales como de contenido para elaborar este tipo de materiales. Están especialmente pensados para personas recién llegadas con poco conocimiento del idioma de acogida, alumnos con dificultades de aprendizaje o una escolarización deficiente, adultos que se inician en la lectura, personas mayores con problemas de senilidad o que padecen trastornos neuropsicológicos, etc. Recuperado de [http://www.lecturafacil.net/file/2571/Catalogo\\_libros\\_LF.pdf](http://www.lecturafacil.net/file/2571/Catalogo_libros_LF.pdf)

- “El pájaro de la felicidad. Cuento del Tíbet.”. Versión de Ramón Girona.  
Sinopsis: Los habitantes de un pueblo del Tíbet ya no recuerdan la última vez que fueron felices. El hombre más anciano del pueblo, que sí lo recuerda, pide a un joven pastor: «Toma esta pluma y busca el pájaro al que pertenece. Así sabrás cómo es la felicidad». (Nivel 2).
- “El atrapalunas. Cuento del sur de África.”. Versión de Ramón Girona.  
Sinopsis: “El gato ha atrapado a la luna” dicen en diversas regiones de África cuando se produce un eclipse de luna. Pero... ¿cómo hace, el gato, para atraparla? (Nivel 2).
- “Las aventuras de Tom Sawyer” de Mark Twain. Versión de Maria Àngels Rubio. (año 2005).  
Sinopsis: Tom Sawyer y su amigo Huckleberry Finn viven cerca del río Misisipí, donde comparten aventuras y sueñan con ser piratas. La novela está inspirada en los recuerdos de infancia y adolescencia del autor, Mark Twain, reflejados con sencillez y gran sentido del humor. (Nivel 3).

Por otro lado, el segundo grupo estará formado por aquellas personas que no tengan ninguna dificultad para leer, y se desenvuelvan correctamente en la habilidad lectora, cumpliendo tres referencias básicas como son la comprensión, la fluidez y la velocidad. En este caso se leerá literatura clásica universal, y entre los títulos elegidos estarían los siguientes:

- “Orgullo y prejuicio” de Jane Austen.  
Sinopsis: Orgullo y prejuicio ha fascinado a generaciones de lectores por sus inolvidables personajes y su desopilante retrato de una sociedad, la Inglaterra victoriana y rural, tan contradictoria como absurda. Con la llegada del rico y apuesto señor Darcy a su región, las vidas de los Bennet y sus cinco hijas se vuelven del revés. El orgullo y la distancia social, la astucia y la hipocresía, los malentendidos y los juicios

apresurados abocan a los personajes al escándalo y al dolor, pero también a la comprensión, el conocimiento y el amor verdadero.<sup>21</sup>

- “Cien años de soledad” de Gabriel García Marquez.  
Sinopsis: narra la historia de la familia Buendía a lo largo de siete generaciones en el pueblo ficticio de Macondo. José Arcadio Buendía y Úrsula Iguarán son un matrimonio de primos que se casaron llenos de presagios y temores por su parentesco y el mito existente en la región de que su descendencia podía tener cola de cerdo.
- “Veinte poemas de amor y una canción desesperada” de Pablo Neruda.  
Sinopsis: La obra está compuesta por veinte poemas de temática amorosa, más un poema final titulado La canción desesperada. A excepción de este último, los poemas no tienen título.
- “Las mil y una noches”- Obra anónima  
Sinopsis: Recopilación de cuentos árabes del Oriente Medio medieval. En el relato principal, el sultán Shahriar descubre que su mujer lo traiciona y la mata. Ordena a su visir conseguirle una esposa cada día para matarla en la mañana. Sherezade quiebra este destino contándole un cuento y prometiéndole el final para la noche siguiente. Así durante mil noches, después de las cuales Shahriar le conmuta la pena y viven felices.

El objetivo de esta actividad es fomentar la lectura entre las personas mayores, debido en gran parte a los beneficios que este hobby tiene para la mente, pues según una nota de prensa de la Obra Social “La Caixa”: “la lectura es un hábito placentero y saludable a la vez: fomenta el ejercicio mental, aumenta la memoria y evita el deterioro de las funciones cognitivas como la atención, la creatividad, o la imaginación, a la vez que proporciona el placer de vivir o revivir historias, y de trasladarse a otros espacios y tiempos.”

---

<sup>21</sup> Recuperado de <http://www.lecturalia.com/libro/1540/orgullo-y-prejuicio>

○ ACTIVIDAD IV: “Jornadas micológicas”

Se trata de una actividad intergeneracional, en la que van a interactuar tanto personas mayores como jóvenes estudiantes de la ESO. Consiste en una salida al campo y pinares de los alrededores de Carbonero el Mayor, coincidiendo con la época de recolección de setas y hongos.

La salida tendrá lugar a las 9:00 de la mañana, dónde un autobús recogerá a los alumnos participantes del I.E.S “Vega del Pirón” en la misma puerta del instituto, y a las personas mayores residentes en la residencia de mayores “Virgen del Bustar” situada justo al lado del instituto, posteriormente se recogerá al resto de personas mayores en la parada de autobús del colegio “San Juan Bautista”.

Tras la llegada al pinar se realizará un juego dinámico de presentación como primera toma de contacto entre ambos colectivos con el fin de que todos se conozcan desde el primer momento. La dinámica será la siguiente:

• LA PELOTA PREGUNTONA

El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a formar un círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Variación personal: en lugar de llevar una pelota, se podría utilizar cualquier otro utensilio (una piedra, un palo...).

Tras la dinámica de presentación comenzará la actividad micológica, que consistirá, sobre todo, en la búsqueda de níscalos debido a que es el hongo más fácil de distinguir por todo el mundo, aunque también se podrían recolectar otras especies comestibles como el *boletus edulis* y las setas de cardo. Durante la búsqueda de níscalos, si los participantes encuentran otra especie diferente de hongos, se reúne al grupo y se les explica las propiedades de dicho hongo, como por ejemplo si es venenoso, como se

reproducen, y otras propiedades y curiosidades de la especie. Nos podríamos encontrar con setas venenosas como la *amanita muscaria*, que se caracteriza por sus colores rojo y blanco.

A su vez, debido a que en años anteriores muchas personas del pueblo trabajaban en el pinar y conocen todos los tratamientos tradicionales que se le aplicaban, como la producción de resina, la limpieza de los pinares, etc. se dará la oportunidad a las personas mayores de explicar a los jóvenes todo lo que tradicionalmente se realizaba en los pinares para su cuidado.

Se realizará la siguiente dinámica de grupo tras el almuerzo, alrededor de las 11.00 de la mañana:

- TRENES CIEGOS:

Los trenes están formados por jugadores en fila india, que se vendan bien los ojos y apoyan las manos en los hombros del que está adelante. Solo el maquinista, que es el último de cada tren, no está vendado. Señala el sitio de la estación final presionando el hombro izquierdo o derecho del que tiene delante con la mano y este transmite lo mismo a los demás. El juego es en silencio; si alguno habla el tren debe volver al sitio de partida y comenzar de nuevo. Gana el tren que llegue primero.

Aclaración: los trenes deben estar formados por miembros de ambas generaciones mezclados.

El regreso de la actividad será a la 13:30 de la tarde, hora de comer, debido a que los horarios de comida de las residencias son más estrictos, y a que los autobuses escolares del instituto salen a las 14:20.

Al día siguiente se realizará un almuerzo, en la hora de recreo del instituto, con los niscalos recogidos por todos los participantes el día anterior, que consistirá en unas tostas de niscalos al ajillo con jamón.

Los objetivos socioculturales y educativos que se pretende conseguir con esta actividad son varios. El principal es lograr la interacción entre los miembros de ambas generaciones que participaron, logrando establecer durante la sesión una relación intergeneracional del grupo. Por otro lado, se obtienen diferentes objetivos a la vez, como el de potenciar el conocimiento acerca del medio natural que les rodea, conocer las actividades tradicionales que se realizaban en el pinar, eliminar los estereotipos sociales que afectan a las personas mayores, conocer el desarrollo vital y otras características de diferentes hongos, etc.

○ ACTIVIDAD V: “Senderismo- Senda del ayer”

La senda del ayer pretende rescatar del olvido una serie de pueblos y lugares, ahora despoblados, que han sido testigos del devenir diario de gentes que contribuyeron al crecimiento y desarrollo de Carbonero el Mayor y su comarca, o eran lugares de reunión y encuentro para celebraciones o actos de culto por esas gentes. Además, se podrá pasar una jornada agradable en contacto con la naturaleza y medioambiente.

Los principales lugares que dan sentido a esta senda y en donde nos iremos parando a lo largo del recorrido para centrarnos más en los restos que aún quedan en pie, son los siguientes: *Fuentes*, habitado hasta no hace muchos años, *Valdecuéllar*, *Peñacarrasquilla*, con grabados rupestres en la roca, *Ermita de Santa Agueda* y *Ermita de San Miguel de Quintanas*.

Partiendo desde Carbonero el Mayor, nos dirigimos por un camino rural hasta *Fuentes*, con su iglesia siempre a la vista, y a una distancia aproximada de un 2,2 km. Este trayecto no comporta mayor dificultad, ya que no existen grandes desniveles y discurre por camino de tierra.

Desde Fuentes nos dirigimos en dirección norte, hacia *Valdecuéllar*, a una distancia aproximada de 1,1 km. Hasta allí habrá que caminar entre tierras de cultivo.

Desde allí, debemos recorrer unos 3,2 km. hasta llegar a *Peñacarrasquilla*, afloramiento rocoso de pizarras, dónde han aparecido grabados paleolíticos de los que pueden ser los primeros pobladores de estas tierras. Andaremos entre tierras de cultivo, cruzando dos vaguadas pequeñas y atravesaremos un pequeño encinar.



Desde *Peñacarrasquilla*, nos encaminaremos hacia la *Ermita de Santa Águeda* a unos 1000 metros. Para ello, descenderemos entre encinas, pinos piñoneros y pinos resineros hasta llegar a una zona más despejada, que coincide con la ribera y alrededores del río Pirón, y donde encontraremos las ruinas de la *Ermita de Santa Águeda*.

Iniciamos la siguiente etapa cruzando el río Pirón por el “Vado de Santa Águeda” para dirigirnos por la otra ribera y aguas arriba hacia la *Ermita de San Miguel de Quintanas*

(comúnmente conocida como “El Paredón”), a unos 4,3 km, aunque de dificultad relativamente baja.



Desde las ruinas de la *Ermita de San Miguel de Quintanas*

emprenderemos la etapa final de la Senda del Ayer, de unos 4 km para regresar a nuestro punto de partida, Carbonero el Mayor. En esta etapa nos encontraremos con el *Santuario de Nuestra Señora del Bustar*.

A

partir de aquí, el camino va ascendiendo ligeramente, pasando a ser asfaltado en su tramo final, y por entre tierras de cultivo llegaremos al final de la Senda, que concluye junto a la “*Cruz de Piedra*”.

Esta actividad se realizará, de nuevo, incluyendo personas de distintas generaciones. Una vez más participarán alumnos de la ESO del I.E.S. “Vega del Pirón” junto con personas mayores pertenecientes a la localidad y las dos residencias de ancianos existentes.

El fin de esta actividad será principalmente el de potenciar las relaciones intergeneracionales a lo largo del recorrido, a la vez que disfrutan de los paisajes y los monumentos históricos, aunque en ocasiones en ruinas, que se pueden encontrar en el trayecto, y ayudará a comprender y recordar la historia de la localidad y alrededores que guarda cada uno de estos lugares.

○ ACTIVIDAD VI: “Huerto Intergeneracional”.

La actividad consiste en la creación de un pequeño huerto en el que participaran tanto los jóvenes pertenecientes al I.E.S. “Vega del Pirón” como las personas mayores residentes en la Residencia de mayores Virgen del Bustar, debido a la cercanía que existe entre ambas instituciones.

Esta actividad se basará en la creación de una plantación de cultivos hortícolas en el que los participantes serán los que acuerden que quieren plantar y se les proporcionará los utensilios básicos necesarios para ello (tierra, semillas, agua, abono o mantillo, azadón e insecticidas). Se realizará a partir de abril para que no haya riesgo de heladas que destrocen las plantaciones.

Entre los alimentos que pueden plantar estarán los productos típicos de la época en que se llevará a cabo esta iniciativa (mediados de abril), como tomates, cebollas, lechugas, judías verdes, calabacines, sandías y pimientos, entre otros.

El objetivo es conseguir la interacción entre las distintas generaciones de personas, y que los mayores trasmitan su experiencia en este tema a los más jóvenes, a la vez que los jóvenes les ayudan en el cuidado del huerto y aprenden a cultivar productos de la tierra.

Los frutos recogidos serán destinados a un banco de alimentos de Segovia, para fomentar la conciencia solidaria de las personas participantes.

○ ACTIVIDAD VII: “Cine de verano”.

El “cine de verano” consiste en la proyección de películas antiguas, propias de la época de juventud y adultez de las personas actualmente consideradas mayores.

Se llevará a cabo, cuando el tiempo lo permita, en un lugar abierto como por ejemplo la plaza mayor de la localidad, o la plaza de abastos, ambas cercanas a la residencia de mayores “María Inmaculada” para que les sea más accesible.

Las películas se proyectarán utilizando un proyector y equipo de sonido, y facilitando sillas a los asistentes.

También se puede contar con el Centro Cultural de la localidad que ya tiene la instalación necesaria para la reproducción de películas, cuando el tiempo sea desfavorable.

Entre las películas que podrían ser seleccionadas están, por ejemplo:

- “Lo que el viento se llevó” (1939) dirigida por Victor Fleming. Duración de aproximadamente cuatro horas.<sup>22</sup>
- “Matar a un ruiseñor” (1962) dirigida por Rober Mulligan. Duración aproximada de dos horas.
- “Rumbo al Cairo” (1935) dirigida por Benito Perojo. Duración aproximada de una hora y media.
- “¿Dónde vas, Alfonso XII?” (1958) dirigida por Luis César Amadori. Duración aproximada de dos horas.
- “Morena clara” (1936) dirigida por Florián Rey. Duración aproximada de dos horas.

---

<sup>22</sup> Debido a la larga duración de la película, se podría proyectar la mitad de la película en una sesión, y la otra mitad en la sesión siguiente.

#### **5.4.2. Metodología o procedimiento de la intervención**

Para llevar a cabo las actividades anteriormente explicadas se debe seguir una metodología diferente para cada una de ellas debido a la heterogeneidad de las actividades planteadas. Las actividades serán en todos los casos voluntarias, excepto en el caso de las charlas de sensibilización en el I.E.S. “Vega del Pirón”, y habrá diferentes límites de plazas en cada una de las actividades.

En primer lugar, las charlas de sensibilización en el I.E.S. “Vega del Pirón” y las de información acerca de la iniciativa expuesta a lo largo de este proyecto de intervención en ambas residencias se llevarán a cabo en las infraestructuras correspondientes, en el caso del instituto será en las aulas de cada uno de los cursos de la ESO en horario lectivo, en total serán aproximadamente 14 clases por lo que se requerirá tres días de realización para impartirlas a todas las aulas; y en el caso de las residencias de mayores se llevará a cabo en el salón de actos correspondiente a cada una de ellas. Anteriormente se habrá solicitado el permiso de ambas instituciones y se les explicará el contenido de las charlas y su duración. Ambas charlas se impartirán de forma que el receptor se sienta participante activo de la sesión, sobre todo en el caso de las charlas de sensibilización en el instituto con el fin de lograr una reflexión crítica entre los participantes. Por tanto, el método que se utilizara será teórico a la vez que práctico. (Actividad I y II).

En segundo lugar, el “club de lectura” se organizará en dos grupos. En el “Grupo 1”, que corresponde a aquellas personas que no saben leer o tienen dificultades para hacerlo, se les enseñará esta habilidad a través de libros de bajo nivel, y fácil comprensión facilitados por la biblioteca municipal de la localidad. Los grupos serán más reducidos para atender correctamente a todas las personas participantes, máximo entre 8-10 personas. Aunque en el caso de que se formará otro grupo de aproximadamente ese número de participantes se organizarían dos sesiones de este tipo con los diferentes grupos. Por otra parte, el Grupo 2 estará formado por personas que no tienen dificultades de lectura, y las sesiones se llevarán a cabo de forma que cada una de las personas lea de forma oral una parte del libro de lectura, de este modo se les obligará a prestar más atención y a seguir la lectura al ritmo de los demás miembros del grupo. Los libros también serán facilitados por la biblioteca municipal, y consistirá en literatura

clásica nacional e internacional. El tamaño de los grupos puede ser más grande que los del grupo 1, sin superar nunca las 20-25 personas.

Esta actividad se llevará a cabo en una de las aulas del Centro Cultural “Los Caños” de la localidad para ambos grupos (Grupo 1 y Grupo 2). (Actividad III).

Por otro lado, la actividad relacionada con las “jornadas micológicas” se planteará formando un solo grupo de diferentes generaciones, jóvenes de 12-16 años y personas mayores de 65 años. Los días anteriores a la excursión se solicitará a los alumnos del instituto un escrito firmado con la autorización de los padres para salir fuera del recinto escolar a realizar la actividad. Los participantes y educadores se trasladarán en autobús hasta uno de los pinares más cercanos de la zona, dónde se llevará a cabo la recolección de nísalos y se realizarán algunas dinámicas de grupo explicadas por el educador para conseguir que se conozcan y unifiquen ambas generaciones. A media mañana se realizará un descanso para almorzar y recuperar energías. Se contará con la presencia de dos tutores procedentes del instituto para ayudar a dirigir y controlar que los jóvenes no se alejen del grupo. Al día siguiente se cocinarán los nísalos y se organizará un almuerzo, realizado por las cocineras de la residencia en la hora coincidente con el recreo del centro de enseñanza secundaria en el patio principal de la residencia de mayores “Virgen del Bustar”, al que acudirán las personas que lo deseen y que pertenezcan a alguna de las dos instituciones o hayan participado en la actividad. Los utensilios de cocina utilizados serán facilitados por la cocina de la residencia. En este caso se trata de una actividad totalmente práctica. (Actividad IV).

En el caso de la ruta de senderismo “Senda del Ayer” se seguirá el mismo procedimiento que la actividad IV. En primer lugar, se solicitará a los menores, alumnos del I.E.S. “Vega del Pirón”, la autorización firmada por sus padres de salida del recinto escolar. La salida tendrá lugar a las 08:30 desde el camino que conduce al principio de la ruta, dónde se reunirán todos los participantes, exactamente en la intersección que une la calle Fuentes con la Calle Gral. Sanjurjo. Durante la ruta se irá parando en los principales lugares de interés histórico, y los mayores serán protagonistas al contar las diferentes curiosidades de cada uno de los lugares, aunque se contará con un profesional especializado en la historia de esta zona. A media mañana se hará una parada para comer algo. La actividad finalizará a las 14:30, al llegar a la cruz de piedra, situada a la

entrada de la localidad. Como indicación básica será imprescindible que todos los participantes lleven agua para realizar la senda (Actividad V).

La Actividad número VI, Huerto Intergeneracional, se llevará a cabo en la Residencia de mayores “Virgen del Bostar” ubicada al lado del I.E.S “Vega del Pirón”. Actualmente existe un terreno en el que los participantes pueden plantar los cultivos que elijan, pero en el caso de que no sea suficiente o no hubiera terreno habilitado para ello realizarán ellos mismos unas macetas caseras con madera para proceder a la plantación. En ese caso la primera o primeras sesiones se aprovecharán para la realización de esas macetas, para los días posteriores plantar las semillas y durante las siguientes semanas dedicarse al cuidado de las plantaciones, tareas como la eliminación de malas hierbas, regar o abonar las plantas. La intención es que sean lo mayores quienes apliquen sus conocimientos sobre el tema y los trasmitan a los jóvenes.

Y, por último, la iniciativa de “Cine de verano” se realizará, en primer lugar, instalando el proyector y el equipo de sonido media hora antes del inicio de la actividad (sobre las 20:30), y se harán pruebas de imagen y sonido para verificar que funciona correctamente. Después se procederá a colocar las sillas correspondientes para acomodar a las personas mayores de 65 años. (En el caso de que sobren sillas, y al ser una actividad al aire libre a la que se puede asistir libremente, se dejará a las demás personas acomodarse también.) Pero recalco que es una actividad dirigida principalmente a las personas mayores, por lo que tendrán prioridad a la hora de sentarse.

En el caso de que el tiempo no acompañe en esta actividad, se llevará a cabo en el Centro Cultural de la localidad, por lo que las instalaciones ya están preparadas y sólo será necesario realizar la prueba de imagen y sonido.

### **5.4.3. Calendarización de las actividades**

El proyecto de intervención tiene, en general, un año de duración. Aunque hay que destacar que cada una de las actividades se llevará a cabo en distintos meses o días del año, pues cada actividad requiere una duración diferente respecto a las otras y una época del año distinta. El inicio de la intervención tendrá lugar en el mes de octubre, de esta

forma coincide con el principio del curso académico pero dejamos que los jóvenes se amolden a la rutina que conlleva comenzar el curso después del verano.

De modo que existen actividades puntuales como las charlas de sensibilización e información y las excursiones micológica y de senderismo; y otras actividades que se prolongan en el tiempo, como el club de lectura, el huerto intergeneracional y el cine de verano.

A continuación se representa a través de un calendario con los diferentes meses del año, los días en los que tendrá lugar cada una de las actividades propuestas para este proyecto de envejecimiento activo y relaciones intergeneracionales. De modo que las charlas dirigidas a los jóvenes estudiantes del I.E.S “Vega del Pirón” están representadas en color azul claro y las dirigidas a las personas mayores en azul oscuro.

Por otro lado el “club de lectura” tendrá lugar durante el curso académico 2015/2016, los miércoles y viernes por las tardes de 17:00 a 18:00 en el caso del grupo 1 representado en color verde claro, y los lunes y jueves de 17:00 a 18:00 en el caso del grupo 2 representado en color verde oscuro.

En el caso de la excursión, correspondiente a las “jornadas micológicas”, a uno de los pinares de alrededor de la localidad, se señala en color naranja. Aunque esta actividad puede ser cambiada a otro día si las circunstancias meteorológicas no permitieran la salida. El horario será de 09:00 a las 13:30.

La actividad de senderismo por la “Senda del Ayer” se realizará en el mes de Mayo debido a que es conveniente que el tiempo acompañe en la actividad, y a partir de este mes la meteorología es favorable para su realización. Como en la anterior actividad el día puede variar en el caso de que el tiempo sea adverso. El horario será de 8:30 a 14:00, ya que el tiempo aproximado de duración de la senda es de 5 horas 30 minutos. (Representado en subrayado de color morado).

El Huerto Intergeneracional se realizará a partir de Abril que es la época de sembrado, evitando las heladas típicas de los meses de invierno. Se llevará a cabo en el horario que

coincide con el recreo del I.E.S. “Vega del Pirón”, de 11:10 a 11:40, los martes y jueves.<sup>23</sup> (Representado en subrayado amarillo).

Los días representados en rojo corresponden a días festivos, en los que no se llevará a cabo las actividades diarias planteadas.

OCTUBRE 2015						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2015						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE 2015						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2016						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

<sup>23</sup> En este caso, los mayores pueden cuidar del huerto a diario si lo desean.



FEBRERO 2016						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARZO 2016						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL 2016						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO 2016						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO 2016						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

El “cine de verano” tendrá lugar todos los domingos de los meses de verano (Julio y Agosto) a partir de las 21:00, y cada día será proyectada una película diferente.

\*Nota: en el caso de que el tiempo sea favorable se podrá realizar una o dos salidas de senderismo más (actividad intergeneracional) en los meses anteriores a Mayo.

#### **5.4.4. Recursos**

Los recursos utilizados en este proyecto comprenden sobre todo recursos existentes dentro de la localidad, productos de la tierra, restos históricos, etc. Pero también serán necesarios recursos materiales, humanos y económicos.

- Recursos materiales:

Los recursos materiales que se necesitarán para llevar a cabo las actividades serán los siguientes:

- Proyector y equipo de sonido
- Libros de lectura
- Cestas o materiales aptos para la recogida de níscales
- Autobús
- Materiales y utensilios básicos de la labranza de la tierra (semillas, tierra, agua, abono, azadón, insecticidas...)
- Sillas

Excepto el autobús y los materiales y utensilios básicos de labranza de la tierra, todo lo demás podrá ser facilitado por el ayuntamiento de la localidad.

- Recursos humanos:

Como recursos humanos, serán necesarios diversos profesionales para llevar a cabo las actividades.

Principalmente mencionar la figura del educador social como principal profesional implicado en esta intervención, que planificará y llevará a cabo las actividades, solucionando los problemas que vayan surgiendo durante la puesta en práctica de este proyecto y facilitando a los participantes todos los materiales y recursos que sean necesarios para el desarrollo de las actividades.

Por otro lado se contará en actividades puntuales con otros profesionales, como la figura de un profesional forestal y entendido en setas y hongos para el correcto desarrollo de la actividad número IV, “jornadas micológicas”; una persona especializada en la historia de la zona despoblada de alrededor de la localidad (correspondiente con la actividad de senderismo). También se contará con la colaboración de los profesionales de la cocina de la Residencia de mayores “Virgen del Bostar”. Y, por último, un técnico en imagen y sonido para proceder a la instalación necesaria para la proyección de películas.

- Recursos económicos:

Este proyecto de intervención para el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales será financiado por el Ayuntamiento de Carbonero el Mayor. El presupuesto con el que se contará será de 8.000 euros, que se destinarán al alquiler del autobús (300 euros), la compra de las semillas y demás utensilios de labranza (100 euros) y al pago a los distintos profesionales que harán posible la óptima realización de las actividades (7.500 euros).

#### **5.4.5. Evaluación**

La evaluación, que se llevará a cabo durante y tras finalizar la intervención, servirá para validar si se han conseguido los objetivos que se pretendían alcanzar con la intervención, y por tanto, si la puesta en práctica de las actividades propuestas son eficaces.

La evaluación de esta intervención se hará de manera simultánea, es decir, durante la realización de las actividades, que se basará en analizar a través de la observación directa la evolución de los participantes. También al finalizar cada sesión se procurará que los participantes aporten su punto de vista sobre lo que se hace cada día con la finalidad de extraer información y conclusiones, a la vez que se provoca una reflexión de los integrantes del grupo. Esta información se tendrá en cuenta a la hora de realizar algún cambio en sesiones posteriores. De esta forma, se pueden sacar conclusiones objetivas acerca del grupo y subjetivas acerca de la actividad.

Otra de las técnicas de evaluación utilizadas será el cuestionario cerrado que se repartirá entre los participantes el último día (23 de Junio) con el fin de que evalúen el programa de actividades en su totalidad.

Para aumentar la validez interna de la intervención, se usará la **técnica de triangulación**, como técnica de procesamiento y análisis. Esta técnica permite contrastar datos que vienen de diferentes fuentes (agentes y técnicas). Así obtenemos varios puntos de vista, enriqueciendo el programa y evitando así contar con una única visión.

Nos permite llegar a conclusiones como:

- Evolución de cada uno de los participantes.
- Satisfacción personal individual.
- Independencia y autosuficiencia personal.
- Mejora en las relaciones sociales intergeneracionales.
- Adquisición de habilidades sociales a la hora de interactuar con otros individuos.
- Progreso en el nivel cognitivo, de lenguaje y de la memoria.
- Adquisición de conocimientos acerca de la historia de la localidad y sus alrededores.

## 6. CONCLUSIONES

Como conclusión destacar que la idea de este proyecto nace tras la experiencia de vivir durante más de veinte años en un municipio de carácter rural, observando el poco movimiento y variedad de iniciativas dirigidas al sector de población mayor de 65 años de la localidad, y las inexistentes actividades dirigidas a lograr establecer relaciones intergeneracionales fuera del ámbito familiar

Dada la importancia que se le ha dado en los últimos años al desarrollo de un envejecimiento más activo por sus múltiples beneficios en las personas que se mantienen activas física, mental y socialmente a través de la participación en este tipo de propuestas por medio de diferentes actividades.

Las actividades socioculturales son las protagonistas de este proyecto de intervención, pues es por medio de ellas que se pueden alcanzar los objetivos previamente determinados. También es importante tener en cuenta los resultados que ofrecen los métodos o instrumentos de evaluación de las actividades, pues nos dan pistas de los puntos fuertes y débiles de la planificación y dan información para poder mejorarlo.

A nivel personal, las conclusiones que he sacado durante la realización de este proyecto es la importancia de este tipo de iniciativas para las personas mayores, que sirven de ayuda en la prevención de enfermedades, de sentimiento de soledad, proporcionan bienestar a la vez que entretenimiento, y permiten que los participantes sigan marcándose unas metas que alcanzar. De esta forma se promueve que los mayores sigan teniendo inquietudes, pensamiento crítico, etc.

También he conocido datos estadísticos actuales y futuros acerca de la esperanza de vida que se va incrementando según avanzan los años y la ciencia, y me hace reflexionar acerca de cómo será la sociedad futura si cada vez existen más personas mayores y menos niños, jóvenes y adultos, pudiendo llegar a acarrear un problema que atañe a todos, puesto que los jóvenes y adultos deben sustentar los fondos financieros de los estados de los países, de los que provienen las pensiones y ayudas a los mayores. Se

debe pensar en soluciones que beneficien a todos y que no dejen sin sustento económico a las personas mayores, pues tras su jubilación la gran mayoría dedica su tiempo al ocio que en la mayor parte de los casos se costea con fondos económicos. Por tanto, si tan importante es que estas personas se mantengan activas en todos los sentidos habría que facilitarles los medios y establecer un mínimo de pensión que les permita vivir y dedicar parte de esos ingresos al ocio, que en muchos casos no es gratuito.

Por último expresar la atención que este colectivo ha captado en mí personalmente, puesto que desconocía muchos de los datos recogidos en el marco teórico sobre este grupo de población, y mi interés ha ido creciendo a lo largo de su realización.

## 7. BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTOS CONSULTADOS EN LA RED.

- Abellán, A., Esparza, C. y Pérez, J. (2011). Evolución y estructura de la población en situación de dependencia. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 29(1), 43-67. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/abellan-evolucion-01.pdf>
- Agudo Prado, S. (2008). La educación social y las personas mayores: reconstruyendo identidades. *Revista de Educación Social*. Recuperado de <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=314>
- Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES). (2004). Código Deontológico del Educador/a Social. *Eduso*: Barcelona. Recuperado de <http://www.eduso.net/red/codigo.htm>
- Asociación Lectura Fácil. (2011). *Libros de lectura fácil*. Barcelona. Recuperado de [http://www.lecturafacil.net/file/44175/Catalogo\\_LF\\_abril\\_2011.pdf](http://www.lecturafacil.net/file/44175/Catalogo_LF_abril_2011.pdf)  
[Asociación Profesional de Educadores Sociales de Castilla La Mancha](#)
- (APESCAM). (2004). Definición de Educación Social. *Eduso*: Barcelona. Recuperado de <http://www.eduso.net/red/definicion.htm>
- Ayuntamiento de Carbonero el Mayor. (s.f.). *Carbonero el Mayor*. Patronato de Turismo de Segovia. Recuperado de <http://www.segoviaturismo.es/files/pdf/2012032408245716f74547727d0b6e071d24d29a8e361f.pdf>
- Ayuntamiento de Carbonero el Mayor. (s.f.). Recuperado el 13 de julio de 2015 de <http://www.carboneroelmayor.net/>

- Ayuntamiento de Segovia. (2014). Proyecto: Envejecimiento activo. Segovia. Recuperado de [http://sipes.msc.es/sipes2/descargaFichero.do?tipo=1&fichero=%5B4975141218115848497%5DENVEJECIMIENTO\\_ACTIV0.pdf](http://sipes.msc.es/sipes2/descargaFichero.do?tipo=1&fichero=%5B4975141218115848497%5DENVEJECIMIENTO_ACTIV0.pdf).
- Ballesteros S. (2007). Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Madrid: Universitas, S.A.
- BUZ DELGADO, José; BUENO MARTÍNEZ, Belén, (2006). “Las relaciones intergeneracionales”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 66. Lecciones de Gerontología, X [Fecha de publicación: 16/10/2006].
- Caballero Fernández, P., Delgado Urrecho, J.M., Gómez García, J.M., González González, Y., González-Posada Martínez, E., Niño Martín, V., Rueda Estrada, J.D., Vega García, C. (2009). *Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León*. Valladolid: Consejo económico y social de Castilla y León.
- Camarero, L., Cruz, F., González, M., del Pino, J., Olivo, J. y Sampedro, R. (2009). La población rural de España. De los desequilibrios a la sostenibilidad social. *Colección Estudios Sociales*, núm. 27. Fundación “La Caixa”. Recuperado de [https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios\\_sociales/vol27\\_es.pdf](https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol27_es.pdf)
- Consejería de familia e igualdad de oportunidades. (2014). El Centro de Día San José refuerza sus actividades dentro del Programa Integral de Envejecimiento Activo tras las obras. Junta de Castilla y León: Segovia. Recuperado de <http://www.comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372051501/ /1284319854450/Comunicacion>
- Durán, M.A. (2011). Entorno, hábitat: medio rural y medio urbano. *Libro blanco sobre envejecimiento activo*. (pp.459-523). Madrid: IMSERSO. Recuperado de



[http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/lbea\\_c13.pdf](http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/lbea_c13.pdf)

- Europa Press. (21 de abril de 2015). Cae un 1,0% la población en 2015, con 24.049 ciudadanos menos. 20 minutos. Recuperado de <http://www.20minutos.es/noticia/2437978/0/cae-1-0-poblacion-2015-con-24-049-ciudadanos-menos/>
- Fernández Muñoz, J. (2014). *Informe 2012: Las personas mayores en España, datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid: IMSERSO. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/infoppm2012.pdf>
- García Sanz, B. (1997). *Envejecimiento en el mundo rural: problemas y soluciones*. Madrid: IMSERSO. Colección Servicios Sociales, nº 38.
- Giró Miranda, J., Hernando Ibeas, M.V., Bermejo García, L., Pérez Ortiz, L., Martínez Pérez, A., Morales Molano, M. (2011). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Universidad de La Rioja, Logroño. Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-EnvejecimientoActivoEnvejecimientoEnPositivo-343628.pdf>
- Gonzalo Sanz, L.M. (2002). Ejercicio físico y senescencia. *Tercera edad y calidad de vida. Aprender a envejecer*. (pp. 161-171). Barcelona: Ariel S.A.
- Gutiérrez Sánchez, M. y Hernández Torrano, D. (2013). Los beneficios de los programas intergeneracionales desde la perspectiva de los profesionales. *Pedagogía Social*, 21(1), 213-235. Recuperado de [http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia\\_social/article/viewFile/737/520](http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social/article/viewFile/737/520)
- Hartu-emanak. (2013). *Los programas intergeneracionales*. Hartu-emanak: Bilbao. Recuperado de

<http://www.hartuemanak.org/Modules/Content/Article/4/Programas-intergeneracionales.pdf>

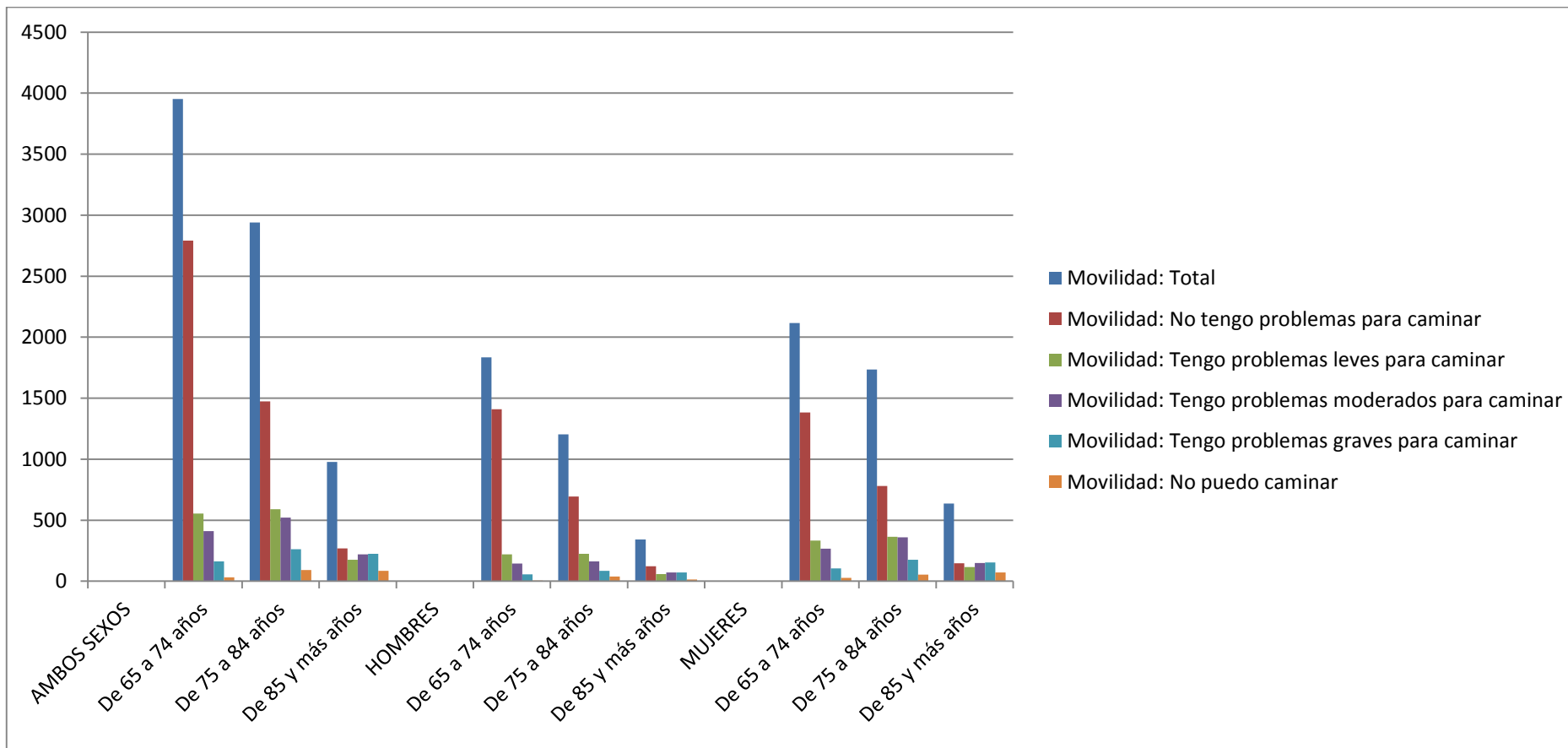
- Helduak adi!. (s.f.). *Estereotipos asociados a las personas mayores*. Recuperado de <http://www.hartuemanak.org/Modules/Content/News/4/envejecimiento%20activo.pdf>
- HONORSE- Tierra de Pinares. (s.f.). Cuéllar. Recuperado el 13 de julio de 2015 de <http://www.tierradepinares.es/tradiciones/artesania.htm>  
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/buz-relaciones-01.pdf>
- Ical. (21 de abril de 2015). Castilla y León pierde 24.049 habitantes en el último año por la fuga de extranjeros. El día de Valladolid. Recuperado de <http://www.eldiadevalladolid.com/noticia/Z9EB3887B-A427-9891-BE020DBBB58EAD6A/20150421/castilla/leon/pierde/24049/habitantes/ultimo-a%C3%B1o/fuga/extranjeros>
- IMSERSO. (2009). Ponencia C: Relaciones Intergeneracionales. *Tercer congreso del consejo estatal de personas mayores*. Madrid, España. Recuperado de <http://imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/relacintergeneracionales.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística (2015). *Cifras de población y censos demográficos*. Madrid: INE. Recuperado de [http://www.ine.es/inebmenu/mnu\\_cifraspob.htm](http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspob.htm)
- Jimenez, P. (22 de abril de 2015). La Comunidad Valenciana pierde otros 27.673 habitantes y acumula 3 años de caída. El Mundo. Recuperado de <http://www.elmundo.es/grafico/comunidad-valenciana/2015/04/22/5536a58d22601da9418b4579.html>

- Junta de Castilla y León. (Versión marzo 2015). IV Plan de Salud de Castilla y León. Análisis del estado de salud de la población de Castilla y León. Junta de Castilla y León: Valladolid. Recuperado de [http://www.jcyl.es/junta/cp/Analisis\\_situacion\\_IVPdS.pdf](http://www.jcyl.es/junta/cp/Analisis_situacion_IVPdS.pdf)
- Junta de Castilla y León. (5 de mayo de 2014). *El Centro de Día San José refuerza sus actividades dentro del Programa Integral de Envejecimiento Activo tras las obras*. Castilla y León: Consejería de familia e igualdad de oportunidades. Recuperado de <http://www.comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372057130/1284319854450/Comunicacion>
- Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla y León. IV Plan de Salud de Castilla y León. (2015). Junta de Castilla y León: Valladolid.
- Marco Marco, C. y Pinazo Hernandis, S. (2010). Relaciones intergeneracionales y su influencia en el envejecimiento activo. *Equipamiento Sociosanitario*, 37(1), 16-21. Recuperado de [http://issuu.com/peldano/docs/hhequipamientosociosanitario\\_37/1?e=1189233/5477071](http://issuu.com/peldano/docs/hhequipamientosociosanitario_37/1?e=1189233/5477071)
- Merce&Fito (2014). 120 joyas de la literatura universal. *20 minutos*. Recuperado de <http://listas.20minutos.es/lista/120-joyas-de-la-literatura-universal-341964/>
- Naciones Unidas. (2014). *La situación demográfica en el mundo, 2014. Informe conciso*. Nueva York: Naciones Unidas. Recuperado de <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/trends/Concise%20Report%20on%20the%20World%20Population%20Situation%202014/es.pdf>
- OMS (2012). Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. Bilbao. Recuperado de <http://www.envejecimientoactivo2012.net/Menu29.aspx>

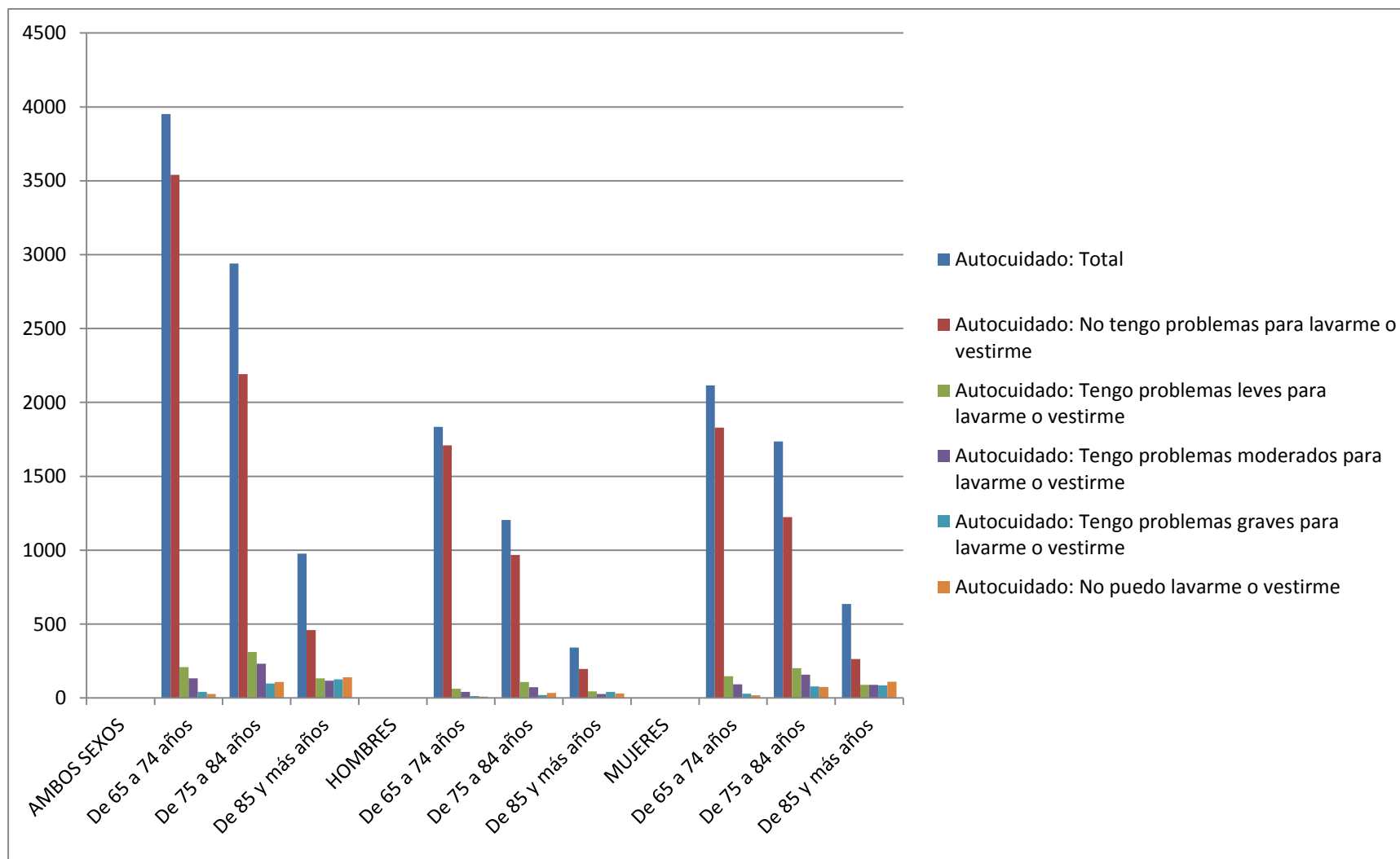
- Punset, E. (Director). (2011). Claves para aumentar la esperanza de vida [Episodio de un programa de televisión]. Miranda, L. (Productora). *Redes*, Madrid, España: Grupo Punset Producciones S.A. Recuperado de <http://www.rtve.es/television/20111014/claves-para-aumentar-esperanza-vida/468355.shtml>
- Rioja, L. A. C. (1991). Tendencias recientes y evolución de la población rural en España. *Política y sociedad*, 8, 13.
- Rodríguez Rodríguez, P. (2004). Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas. *Perfiles y Tendencias*, nº. 11. Madrid: IMSERSO. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletino/pm11.pdf>
- Sánchez, M. (2007). Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades. *Colección Estudios Sociales*, núm. 23. Fundación “La Caixa”. Recuperado de [http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas\\_Intergeneracionales\\_Coleccion\\_Estudios\\_Sociales\\_vol23\\_es.pdf](http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas_Intergeneracionales_Coleccion_Estudios_Sociales_vol23_es.pdf)
- Se mantiene la tendencia a emigrar de los jóvenes de Castilla y León a la UE. (19 de marzo de 2015). *La vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/economia/20150319/54429099912/se-mantiene-la-tendencia-a-emigrar-de-los-jovenes-de-castilla-y-leon-a-la-ue.html>
- Ventura-Merkel, C. y Lidoff, L. (1983). Program innovation in aging: community planning for intergenerational programming. Washington D.C: National Council on Aging.
- Vicente López, J.M. (2011). *Envejecimiento activo: libro blanco*. Madrid: IMSERSO.

# ANEXOS

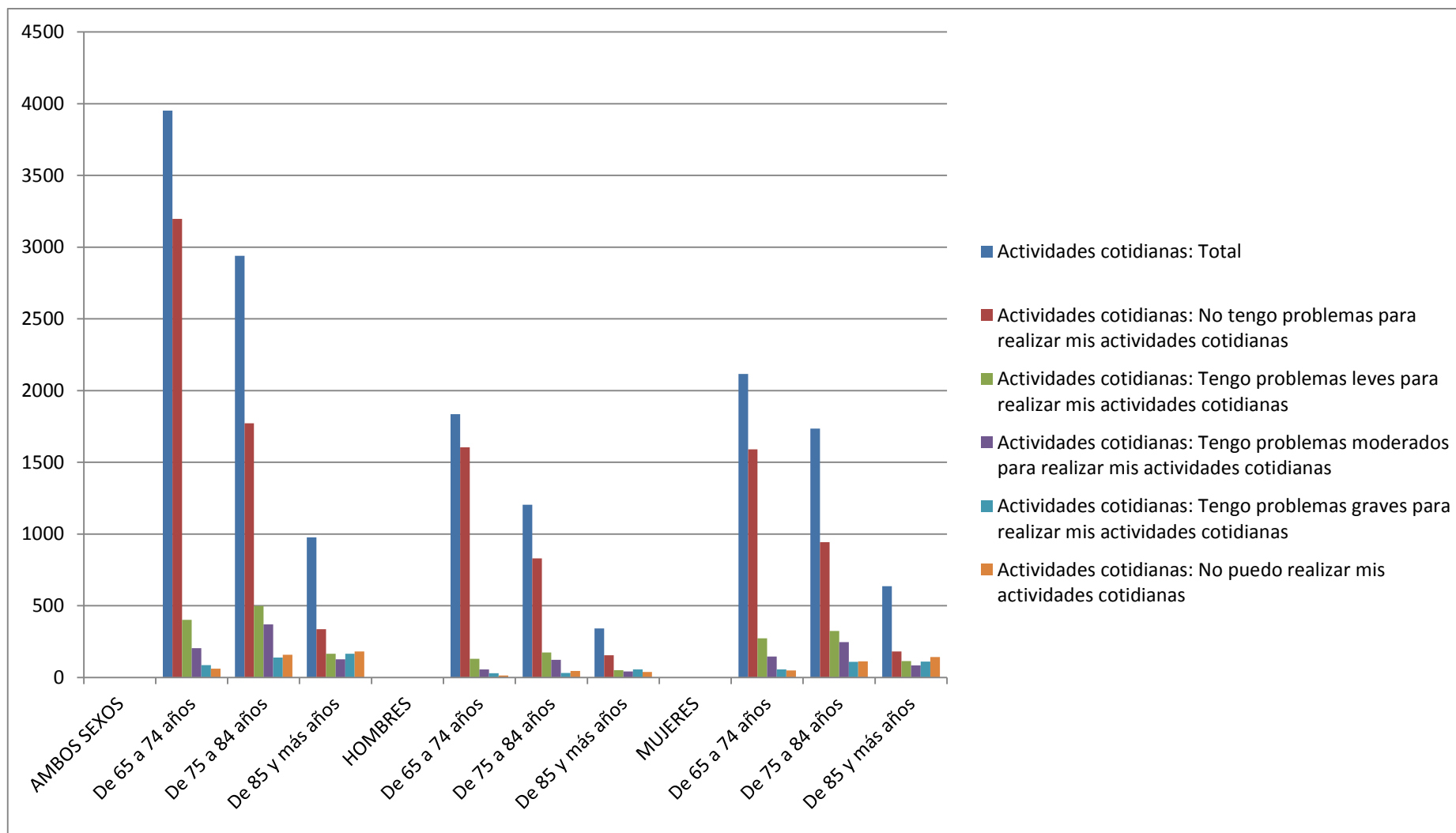
**ANEXO I: Calidad de vida relacionada con la salud en población adulta (problemas de movilidad, autocuidado, actividades cotidianas, dolor o malestar y ansiedad o depresión) según sexo y grupo de edad. Población de 65 y más años.**



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. (Anexo I)

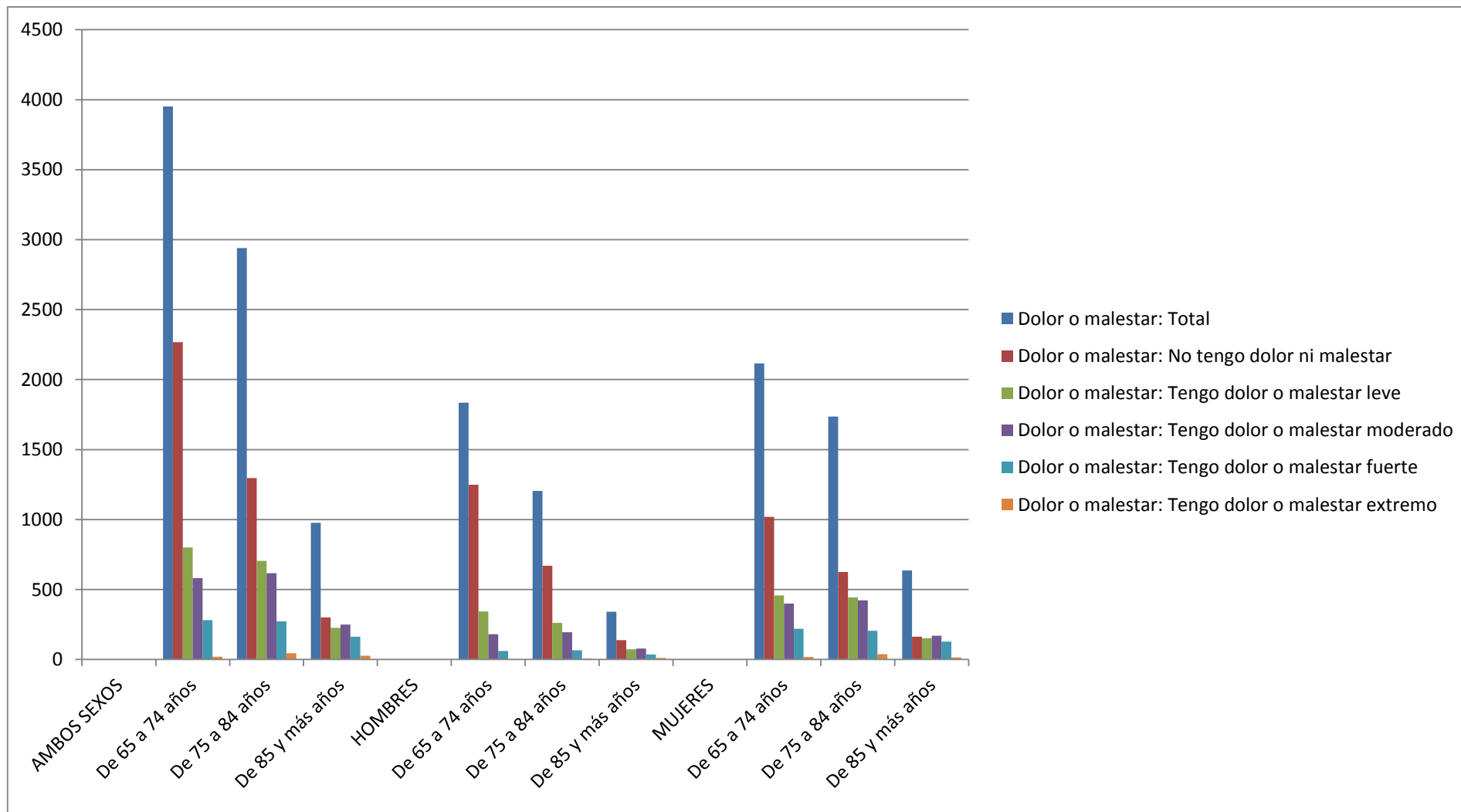


Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. (Anexo I).

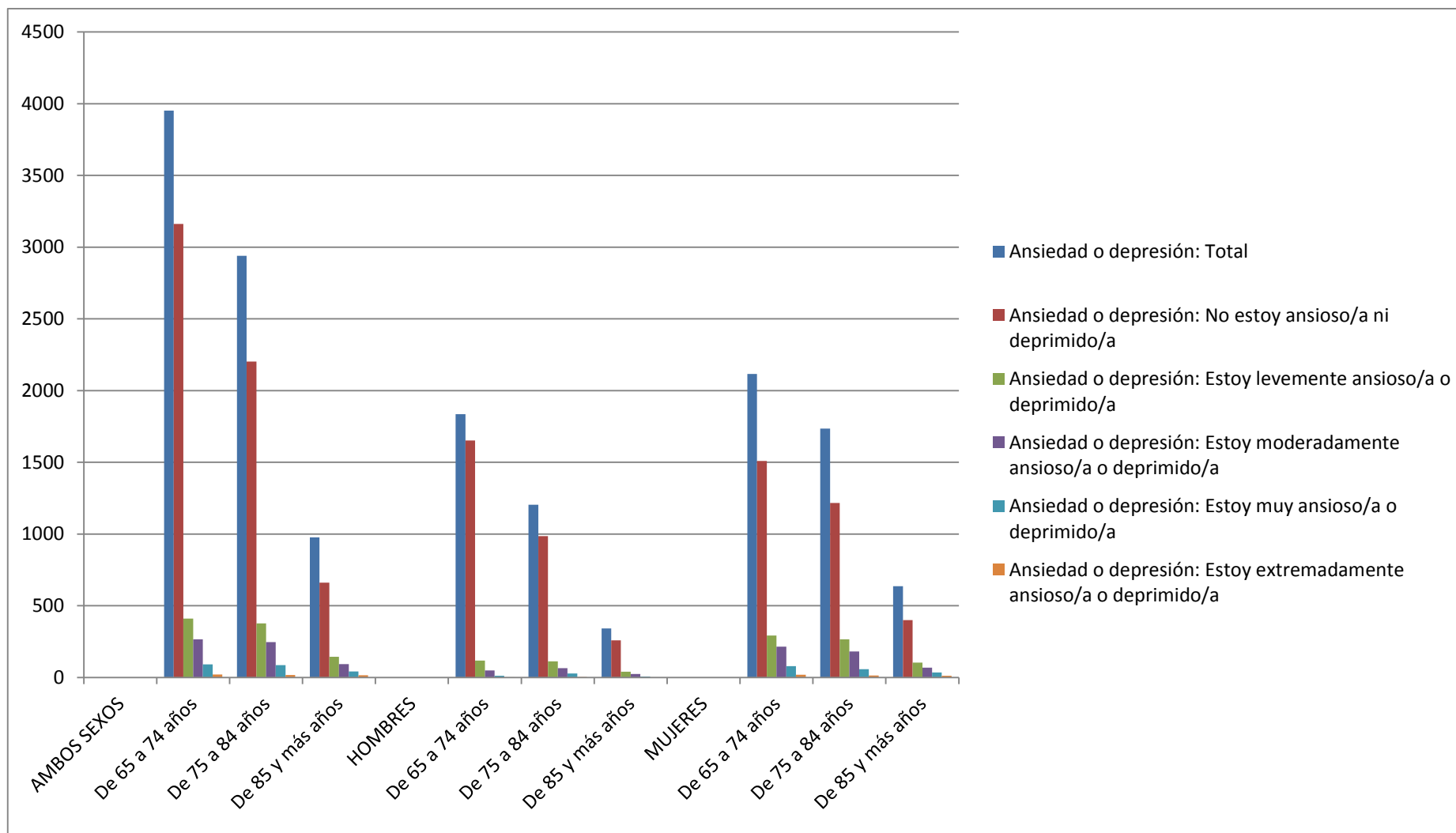


Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. (Anexo I).





Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. (Anexo I)



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. (Anexo I).

## Anexo II: Evolución de la esperanza de vida.

### Evolución de la esperanza de vida al nacimiento por periodo y sexo. Brecha de género. España.

Unidades:años

	Hombres	Mujeres
1991	73,5	80,7
1992	73,9	81,2
1993	74,1	81,2
1994	74,5	81,6
1995	74,5	81,7
1996	74,6	81,8
1997	75,2	82,2
1998	75,4	82,3
1999	75,4	82,3
2000	75,9	82,7
2001	76,3	83,1
2002	76,4	83,1
2003	76,4	83,0
2004	77,0	83,6
2005	77,0	83,5
2006	77,7	84,2
2007	77,8	84,1
2008	78,2	84,3
2009	78,6	84,7
2010	79,1	85,1
2011	79,3	85,2
2012	79,4	85,1

Fuente: Instituto Nacional de Estadística <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do> Recuperado el

11-04-2015

**Anexo III: Proyección a largo plazo de la esperanza de vida.****Proyección a largo plazo de la esperanza de vida al nacimiento por periodo y sexo. Brecha de género. España.**

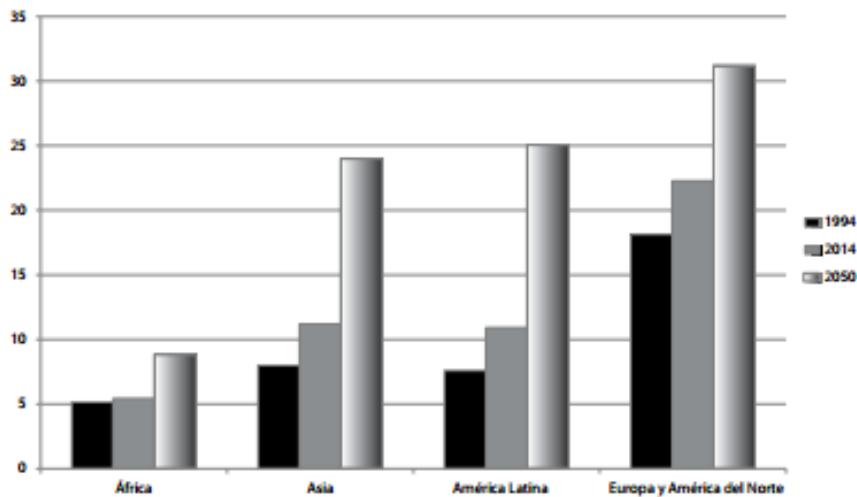
Unidades: años

	Hombres	Mujeres
2013	79,3	85,2
2014	79,6	85,3
2015	79,8	85,5
2016	80,1	85,7
2017	80,3	85,9
2018	80,5	86,0
2019	80,8	86,2
2020	81,0	86,4
2021	81,2	86,5
2022	81,4	86,7
2023	81,6	86,9
2024	81,9	87,0
2025	82,1	87,2
2026	82,3	87,3
2027	82,5	87,5
2028	82,7	87,6
2029	82,9	87,8
2030	83,1	87,9
2031	83,3	88,1
2032	83,5	88,2
2033	83,7	88,4
2034	83,9	88,5
2035	84,1	88,7
2036	84,3	88,8
2037	84,5	89,0
2038	84,6	89,1
2039	84,8	89,2
2040	85,0	89,4
2041	85,2	89,5
2042	85,4	89,6
2043	85,5	89,8
2044	85,7	89,9
2045	85,9	90,0
2046	86,1	90,1
2047	86,2	90,3
2048	86,4	90,4
2049	86,6	90,5
2050	86,7	90,6

Fuente: Instituto Nacional de Estadística. <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do> . Recuperado el 11-04-2015

#### Anexo IV: Porcentaje de población mayor por continentes.

**Porcentaje de la población mayor de 60 años, por región principal, 1994, 2014 y 2050**



Fuente: La situación demográfica en el mundo. Naciones Unidas (2014).

Recuperado el 11-04-2015 en

<http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/trends/Concise%20Report%20on%20the%20World%20Population%20Situation%202014/es.pdf>

**ANEXO V: La participación de las personas mayores en la sociedad.**

	SEXO			EDAD					TAMAÑO DEL MUNICIPIO					
	Hombre	Mujer	Total	65 a 69 años	70 a 74 años	75 a 79 años	80 años y más	Total	Hasta 5.000 Hab.	5.001 a 10.000 Hab.	10.001 a 20.000 Hab.	20.001 a 100.000 Hab.		Total
												Más de 100.000 Hab.	Total	
Un partido político	1,7%	0,9%	1,2%	3,3%	0,0%	0,4%	1,3%	1,2%	0,0%	0,0%	0,2%	0,6%	2,9%	1,2%
Un sindicato o una asociación de empresarios	0,6%	0,0%	0,2%	0,2%	0,4%	0,1%	0,3%	0,2%	0,0%	0,0%	0,2%	0,2%	0,4%	0,2%
Un colegio profesional	1,2%	0,5%	0,8%	1,3%	1,0%	0,0%	0,8%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,1%	0,8%
Una parroquia u otro tipo de organiz. o asoci. religiosa	0,7%	5,5%	3,5%	4,8%	2,9%	1,8%	4,3%	3,5%	4,0%	5,2%	3,1%	3,6%	2,9%	3,5%
Un grupo deportivo	2,2%	0,8%	1,4%	1,8%	1,6%	1,7%	0,6%	1,4%	0,0%	0,4%	0,0%	2,0%	2,4%	1,4%
Un grupo cultural o de ocio	6,4%	3,2%	4,5%	8,0%	4,9%	3,6%	1,9%	4,5%	4,2%	3,4%	2,0%	3,0%	6,5%	4,5%
Una organización de voluntariado	1,6%	6,6%	4,5%	4,9%	5,6%	4,7%	3,0%	4,5%	3,1%	3,9%	6,9%	8,8%	2,3%	4,5%
Una asociación de mayores	5,5%	4,8%	5,1%	5,0%	5,1%	5,2%	5,2%	5,1%	3,0%	5,1%	6,6%	5,4%	5,7%	5,1%
Una asociación de mujeres	0,1%	1,9%	1,1%	0,8%	2,1%	1,4%	0,4%	1,1%	0,0%	1,0%	3,0%	2,5%	0,5%	1,1%
Otro tipo de asociación voluntaria	1,4%	2,1%	1,8%	2,4%	0,6%	3,7%	0,8%	1,8%	1,2%	0,6%	1,5%	2,2%	2,2%	1,8%
Ninguna	75,0%	69,0%	71,6%	62,6%	72,0%	74,0%	77,4%	71,6%	81,1%	76,0%	75,9%	69,2%	65,5%	71,6%
NS.NC	3,7%	4,5%	4,2%	4,9%	3,9%	3,6%	4,2%	4,2%	3,3%	4,5%	0,7%	2,5%	6,4%	4,2%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

La participación en la sociedad de las personas mayores. Fuente: Encuesta sobre personas mayores. IMSERSO, 2010<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/estadisticas/encuestas/index.html>

**ANEXO VI: DATOS DEMOGRÁFICOS DE CASTILLA Y LEÓN Y ESPAÑA POR PROVINCIAS, SEGÚN SEXO Y EDAD.**

<b>Población a 1 de enero de 2015 <sup>(*)</sup> por Provincia, Castilla y León y España, según Sexo, Grupo de edad</b>																					
Provincia	Sexo		Grupo de edad																	Total	
	Varones	Mujeres	0-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84		85 y más
Ávila	82.808	81.952	5.696	7.155	7.034	7.222	7.966	8.521	9.420	11.669	11.832	12.575	13.199	11.543	9.461	9.211	8.320	7.531	7.952	8.453	164.760
Burgos	182.150	181.735	15.333	16.639	15.716	14.993	16.521	19.010	22.561	27.937	28.367	28.724	28.411	26.163	22.168	20.068	16.777	13.889	14.688	15.920	363.885
León	233.471	245.503	15.826	17.760	17.923	17.985	21.076	24.628	29.896	34.061	35.231	37.061	38.619	35.961	29.477	27.283	24.209	22.942	24.217	24.819	478.974
Palencia	82.221	83.780	5.879	6.378	6.401	6.708	7.586	8.736	10.146	11.600	11.724	12.914	13.729	13.402	10.958	9.376	8.101	6.738	7.419	8.206	166.001
Salamanca	165.279	173.888	12.048	13.982	13.897	13.695	15.733	17.603	20.513	23.317	24.956	26.408	26.666	23.897	19.995	19.387	17.896	15.991	15.870	17.313	339.167
Segovia	79.220	78.092	6.440	7.411	7.223	7.260	7.883	8.506	9.748	11.653	12.064	12.824	12.483	10.836	8.328	7.682	6.833	6.287	6.581	7.270	157.312
Soria	46.066	44.919	3.385	3.861	3.937	3.940	4.229	4.758	5.254	6.332	6.530	7.166	7.260	6.167	5.113	4.720	4.449	4.050	4.569	5.265	90.985
Valladolid	256.994	269.229	22.974	24.922	23.181	21.326	22.908	26.002	33.957	43.926	44.109	42.338	39.897	36.941	32.426	31.036	25.766	19.146	17.604	17.764	526.223
Zamora	90.887	92.547	5.310	5.957	6.413	6.730	8.093	9.065	10.427	12.072	12.117	13.428	14.477	13.291	11.498	11.328	10.773	10.335	10.812	11.308	183.434
<b>Castilla y León</b>	<b>1.219.096</b>	<b>1.251.645</b>	<b>92.891</b>	<b>104.065</b>	<b>101.725</b>	<b>99.859</b>	<b>111.995</b>	<b>126.829</b>	<b>151.922</b>	<b>182.567</b>	<b>186.930</b>	<b>193.438</b>	<b>194.741</b>	<b>178.201</b>	<b>149.424</b>	<b>140.091</b>	<b>123.124</b>	<b>106.909</b>	<b>109.712</b>	<b>116.318</b>	<b>2.470.741</b>
<b>España</b>	<b>22.880.878</b>	<b>23.720.071</b>	<b>2.220.667</b>	<b>2.481.199</b>	<b>2.306.104</b>	<b>2.152.599</b>	<b>2.353.629</b>	<b>2.694.531</b>	<b>3.326.911</b>	<b>3.988.833</b>	<b>3.908.892</b>	<b>3.698.814</b>	<b>3.411.958</b>	<b>2.978.677</b>	<b>2.505.356</b>	<b>2.354.443</b>	<b>1.944.498</b>	<b>1.547.814</b>	<b>1.423.183</b>	<b>1.302.841</b>	<b>46.600.949</b>

Fuente: D. G. de Presupuestos y Estadística de la Junta de Castilla y León con datos del INE, "Estadística del Padrón Continuo".

Programa de intervención para fomentar el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales en el medio rural.

Distribución porcentual de la población a 1 de enero de 2015 <sup>(*)</sup> por Sexo, Grupo de edad en cada Provincia, Castilla y León y España																					
Provincia	Sexo		Grupo de edad																		Total
	Varones	Mujeres	0-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85 y más	
Ávila	50,26	49,74	3,46	4,34	4,27	4,38	4,83	5,17	5,72	7,08	7,18	7,63	8,01	7,01	5,74	5,59	5,05	4,57	4,83	5,13	100
Burgos	50,06	49,94	4,21	4,57	4,32	4,12	4,54	5,22	6,20	7,68	7,80	7,89	7,81	7,19	6,09	5,51	4,61	3,82	4,04	4,38	100
León	48,74	51,26	3,30	3,71	3,74	3,75	4,40	5,14	6,24	7,11	7,36	7,74	8,06	7,51	6,15	5,70	5,05	4,79	5,06	5,18	100
Palencia	49,53	50,47	3,54	3,84	3,86	4,04	4,57	5,26	6,11	6,99	7,06	7,78	8,27	8,07	6,60	5,65	4,88	4,06	4,47	4,94	100
Salamanca	48,73	51,27	3,55	4,12	4,10	4,04	4,64	5,19	6,05	6,87	7,36	7,79	7,86	7,05	5,90	5,72	5,28	4,71	4,68	5,10	100
Segovia	50,36	49,64	4,09	4,71	4,59	4,62	5,01	5,41	6,20	7,41	7,67	8,15	7,94	6,89	5,29	4,88	4,34	4,00	4,18	4,62	100
Soria	50,63	49,37	3,72	4,24	4,33	4,33	4,65	5,23	5,77	6,96	7,18	7,88	7,98	6,78	5,62	5,19	4,89	4,45	5,02	5,79	100
Valladolid	48,84	51,16	4,37	4,74	4,41	4,05	4,35	4,94	6,45	8,35	8,38	8,05	7,58	7,02	6,16	5,90	4,90	3,64	3,35	3,38	100
Zamora	49,55	50,45	2,89	3,25	3,50	3,67	4,41	4,94	5,68	6,58	6,61	7,32	7,89	7,25	6,27	6,18	5,87	5,63	5,89	6,16	100
<b>Castilla y León</b>	<b>49,34</b>	<b>50,66</b>	<b>3,76</b>	<b>4,21</b>	<b>4,12</b>	<b>4,04</b>	<b>4,53</b>	<b>5,13</b>	<b>6,15</b>	<b>7,39</b>	<b>7,57</b>	<b>7,83</b>	<b>7,88</b>	<b>7,21</b>	<b>6,05</b>	<b>5,67</b>	<b>4,98</b>	<b>4,33</b>	<b>4,44</b>	<b>4,71</b>	<b>100</b>
<b>España</b>	<b>49,10</b>	<b>50,90</b>	<b>4,77</b>	<b>5,32</b>	<b>4,95</b>	<b>4,62</b>	<b>5,05</b>	<b>5,78</b>	<b>7,14</b>	<b>8,56</b>	<b>8,39</b>	<b>7,94</b>	<b>7,32</b>	<b>6,39</b>	<b>5,38</b>	<b>5,05</b>	<b>4,17</b>	<b>3,32</b>	<b>3,05</b>	<b>2,80</b>	<b>100</b>

Fuente: D. G. de Presupuestos y Estadística de la Junta de Castilla y León con datos del INE, "Estadística del Padrón Continuo".