



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS
Y DE LA COMUNICACIÓN
CAMPUS "MARÍA ZAMBRANO" DE SEGOVIA**

**MASTER EN COMUNICACIÓN CON FINES SOCIALES.
ESTRATEGIAS Y CAMPAÑAS**

TRABAJO FIN DE MASTER

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y COMUNICACIÓN. UN
ESTUDIO A PARTIR DE LOS TESTIMONIOS DE
PERSONAS MAYORES EN LA CIUDAD DE SEGOVIA**

AÑO 2016

Autora: Rosa de Lima Maestro Renedo

Tutora: Dra. Susana de Andrés del Campo

DEDICADO

*A Gonzalo, a Clara y a Carmen,
mis tres preciosos nietos.*

GRACIAS

A Encarnita Tapia Yusta y a Lola García de la Torre, colaboradoras en este trabajo y amigas incondicionales.

A Sonsoles García Novo, Gema Velasco, Soledad Matarranz, Socorro Tardón, Elena Marqués y Juan Carlos Manrique, que me han ayudado y facilitado el contacto con los grupos de discusión.

A todas y cada una de las treinta personas mayores que han querido participar en esos grupos y dar abiertamente sus testimonios. Ellas son las verdaderas artífices de este trabajo.

Y, por supuesto, a Susana de Andrés, que siempre tiene una habilidad especial para hacer que no tire la toalla.

Yo también estoy dispuesto a irme de buen grado, pero cuando me veo disfrutando de buena salud, y capaz todavía de leer y escribir, cambio de opinión y me quedo.

SORANO DE ÉFESO, *Gynaecia*, II, 62. *Ginecología*.

JUSTIFICACIÓN

Lo que vivo, lo que siento, lo que veo, lo que sueño..., todo aquello que me gustaría, es lo que motiva este trabajo. Eso no quiere decir que no trate de ser rigurosa y de cumplir lo más seriamente que sepa con las pautas investigadoras, por el contrario, con su apoyo otearé un camino en cambio permanente y con tantas realidades como personas mayores existen.

A la hora de cuestionarme la vejez, sería bueno no olvidar que con los años no mutamos, que lo que somos de jóvenes lo vamos a seguir siendo de mayores pero, seguramente, agudizado. Aún así, parándome en el lado humano, busco algunas cosas que pueden ser comunes a todas las personas y a todas las edades, como, por ejemplo, percibir que nuestra opinión cuenta; sentirse útil y ser reconocido, querido, valorado por los demás; dar y compartir emociones, afectos, decisiones; tener oportunidades de seguir aportando cosas de sentirnos útiles..., de seguir teniendo futuro.

En mi opinión, la vejez actual es un fenómeno nuevo al que se buscan soluciones teóricas, se mira parcialmente o se le pone el foco centrado en la solución de problemas físicos y económicos, pero aún no se acaba de mirar de frente para buscar el beneficio social que esta etapa de la vida puede aportar...

En realidad, el triunfo de la esperanza de vida, como consecuencia de una mayor calidad de ésta, es un tema fantástico para las personas que llegan a esta etapa con buena salud. A la vez, es un asunto delicado que afecta, no sólo a las instituciones públicas, sino a todos los sectores de la sociedad y a otras muchas personas. Realmente, no es una cuestión fácil de abordar; o nos mantenemos activos o existe un grave problema social. Porque, una de las claves principales está en cómo vivimos y de qué manera empleamos el tiempo libre. La sociedad en su conjunto ha de implicarse en el tema pero, en la actualidad, no estamos preparados ni contamos con los recursos necesarios, porque el aumento de las demandas sociales lleva a una

actualización de las políticas económicas. Así reflexionaba sobre el tema Virtudes Niño (2015), y se preguntaba ¿por dónde empezamos?

Está claro que hay que tomar cartas en el asunto pero nadie se atreve. El problema de una población envejecida es, sin duda, uno de los aspectos más preocupantes de la política, de las instituciones y de los todos los agentes sociales. Las instituciones no dejan de promulgar programas para potenciar el envejecimiento activo, ello implica que se necesitan recursos para dar respuestas coherentes, y no los hay. Además, no podemos olvidar que la falta de recursos enturbia el envejecimiento activo. En definitiva, la progresión ascendente de la vejez requiere la implicación de toda la sociedad. Pero, escuchar y contar con la opinión y la aportación de los propios interesados ¡es fundamental!

ÍNDICE

RESUMEN...15

1. PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN...17

1.1. Planteamiento y justificación del tema...18

1.1.1. Introducción de la idea de envejecimiento activo...19

1.1.2. Imagen y comunicación del envejecimiento...21

1.1.3. Preguntas de partida...26

1.1.4. Hipótesis...26

1.1.5. Objetivos generales del estudio...27

1.2. Procesos creativos de comunicación participativa: PARA, POR, CON Personas Mayores...28

1.3. Estructura del trabajo...30

1.4. Fuentes documentales para la investigación...30

2. MARCO CONCEPTUAL DEL ENVEJECIMIENTO...33

2.1. Algunos conceptos relacionados con el tema...33

2.1.1. La comunicación con fines solidarios...33

2.1.2. El concepto de vejez...35

2.1.3. El envejecimiento activo...35

2.2. Antecedentes de las políticas de la vejez...36

2.2.1. Marco nacional e internacional de protección a las personas mayores Cartas, derechos y estrategias institucionales...37

2.3. Las políticas públicas de la vejez requieren la implicación y el compromiso ciudadano...50

2.4. Demandas sociales en la tercera generación de Derechos Humanos...51

2.5. Conclusiones...53

3. MARCO CONTEXTUAL...55

3.1. El envejecimiento como fenómeno social...	55
3.1.1. Evolución demográfica de las personas mayores en nuestro entorno...	57
3.1.2. Contexto demográfico de las personas mayores en España...	57
3.1.3. Castilla y León, una comunidad que no para de envejecer...	59
3.1.4. La población mayor en Segovia...	61
3.2. Aproximación a la valoración sobre las personas mayores en España...	62
3.2.1. Características de los valores...	63
3.2.2. Una mirada a los valores en nuestra sociedad...	63
3.2.2.1. Encuesta Mundial de Valores...	64
3.2.2.2. Datos del Centro de Investigaciones Sociológicas. Estudio CIS nº	
2.647. Condiciones de vida de las Personas Mayores...	70
3.3. Conclusiones al capítulo tercero...	73
Capítulo 4. ANÁLISIS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DESDE LA	
PERSPECTIVA DE LAS PERSONAS MAYORES...	75
4.1. Objetivos específicos para la investigación...	75
4.2. Planteamiento general del diseño muestral y del modelo para el análisis...	76
4.2.1. El diseño de la muestra...	77
4.2.2. La propuesta cualitativa...	78
4.2.3. El grupo focal...	78
4.3. Fases de la investigación...	79
4.3.1. Guión de los grupos focales...	79
4.3.2. Formación de los grupos...	81
4.3.3. Características de los grupos focales...	86
4.4. Desarrollo de los grupos focales...	87
4.5. Datos de los discursos...	88
4.6. Resultados...	90
4.6.1. Descripción e interpretación de los resultados...	92
4.6.1.1. <i>Importancia concedida al cuidado personal...</i>	92
4.6.1.2. <i>Las relaciones personales: familiares y amistades...</i>	94
4.6.1.3. <i>Análisis de las actividades culturales...</i>	96
4.6.1.4. <i>Observación del envejecimiento activo...</i>	97
4.6.2. Análisis comparativo entre los diferentes grupos focales...	101
CONCLUSIONES FINALES...	108

FUENTES CONSULTADAS...113

PROPUESTA COMUNICATIVA: GUÍA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE...119

1. Plan de comunicación

- 1.1. Público objetivo
- 1.2. Guía para un envejecimiento activo y saludable en Segovia
- 1.3. Objetivo y finalidad de la acción
- 1.4. Estrategia comunicativa
- 1.5. Pieza creativa

ANEXO

Transcripción de los discursos generados en los cuatro grupos focales.

RESUMEN

Resumen: El envejecimiento de sociedad es una de las señas de identidad del mundo actual. Entre 1981 y 2013, la población española mayor de 65 años se ha duplicado, y las estimaciones del INE hablan de que para mediados de este siglo la población mayor superará el treinta por ciento de la población. Lo que parece un gran logro es también motivo de preocupación porque plantea problemas que no se habían contemplado hasta ahora. Los grandes retos derivados de esta nueva situación hacen que las instituciones públicas no tengan más remedio que replantearse qué hacer con tantas personas mayores, en muchos casos, llenas de energía y con un gran bagaje que aportar a la sociedad. En este contexto, el termino de envejecimiento activo tiene cada vez más presencia. A la vez, los medios de comunicación, como transmisores del ideario social, son un reflejo del contexto en que estos cambios se desarrollan.

Este trabajo presenta una investigación realizada en la ciudad de Segovia, sobre las opiniones y hábitos de las personas mayores en torno al envejecimiento activo. Se utiliza una metodología cualitativa basada en cuatro grupos focales, en los que forman parte entre siete y nueve personas. Los resultados indican que la idea de un envejecimiento activo y saludable está presente en este grupo de población, si bien la comunicación sobre la oferta y propuestas de actividades suele realizarse por la comunicación boca a oreja o a través de medios generalistas como la radio. Se detecta que no hay un soporte de comunicación especializado que pueda generar mayor participación y conocimiento de una programación diversa, cultural y saludable de un envejecimiento activo. Así lo indican los hábitos vitales de estas personas y su manera de afrontar esta etapa vital. Finalmente, y teniendo en cuenta lo que han transmitido las personas participantes en los discursos grupales, se elabora una propuesta comunicativa, basada en una guía para un envejecimiento activo y saludable en Segovia.

Palabras clave: personas mayores, envejecimiento activo y saludable, comunicación.

<<Nunca seré viejo. Para mí la vejez es y será siempre tener
diez años más de los que tengo>>.
Bernard Baruch¹.

Capítulo 1. PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno global sin precedentes, debido a que la esperanza de vida aumenta como nunca antes lo había hecho en la historia. En España, en 2014, la población mayor de 65 años era superior al 18% y, si se cumplen los pronósticos, para mediados de este siglo las personas mayores de 65 años se acercarán al 40% de la población total (INE, 2014). El aumento de las expectativas de vida, que parece un gran logro, es también motivo de preocupación porque plantea problemas que no se habían contemplado hasta ahora. Ya se empieza a considerar por parte de las instituciones como un problema grave que demanda una respuesta social. (European comisión, 2012; IMSERSO, 2011; OMS, 2015). El reto es la elaboración de políticas que propicien una buena calidad de vida a cualquier edad. En este contexto, el trabajo trata de acercarse a la población mayor y explorar su relación con el envejecimiento activo. A la vez, hemos de tener en cuenta a los medios de comunicación, como transmisores del ideario social, porque son un reflejo del contexto en que estos cambios se desarrollan.

El éxito de la lucha del hombre contra lo que hasta ahora parecían los efectos inevitables del paso del tiempo, en vez de considerarse como uno de los mayores avances sociales, está empezando a aparecer como un problema, por la falta de recursos para afrontar en profundidad esta situación (Blasco y Pérez, 2011: 10). Es paradójico que uno de los mayores logros, como es conseguir más años de vida, esté planteando unos desafíos considerables en toda la sociedad. El reto es pasar de una sociedad donde el mito de la eterna juventud ha sido perseguido incansablemente y, casi, alcanzado, a otra nueva visión del envejecimiento en que lo

¹ Citado por Berzosa, 2006: 50.

prioritario sea <<dar esperanza a los que llegan a la vejez (...) porque cada día hay más personas mayores y hay que contar con ellas>> (Limón, 2015: 7).

Las personas de más edad son las que más transformaciones sociales y familiares han sufrido a lo largo de sus vidas. Los problemas que plantea su jubilación afectan a la sociedad en su conjunto. En realidad, la jubilación es un invento moderno que marca la línea imaginaria de la vejez. Aunque tenga unas características concretas, pasar de una actividad productiva a una situación de pasividad, no afecta a todo el mundo de la misma manera. Lo que para unas personas puede ser una liberación, otras lo viven como el comienzo de la decrepitud y del deterioro. De cualquier modo, es una etapa en que la persona se tiene que enfrentar con algunos problemas a resolver, como acostumbrarse a vivir sin un trabajo, y llenar el tiempo de ocio de una manera lo suficientemente gratificante como para encontrar un sentido a las actividades diarias. Porque, las obligaciones disminuyen, abunda el ocio y no siempre es fácil dar sentido a esta etapa de la vida (Cuenca, 2009: 15-17).

Los gobiernos, y diferentes sectores de la sociedad, van despertando a este reto y planteando programas para salir al encuentro de una situación que no para de crecer. En estas circunstancias surge el concepto de “envejecimiento activo”, que ya anunciara la Organización Mundial de la Salud a finales de los 90, y que está siendo un tema prioritario de atención en España. La idea de un envejecimiento positivo con oportunidades de buena salud, participación y seguridad, se potencia cada vez más desde las instituciones públicas y ha ido cobrando cada vez mayor fuerza en la sociedad.

1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Para tratar de hacer un estudio exploratorio y descriptivo sobre el tema del envejecimiento activo y saludable, la metodología de este trabajo será cualitativa, porque permite múltiples enfoques, marcados por los diferentes puntos de vista que se tomen en el desarrollo del análisis (Rodríguez, Gil & García, 1996: 38). Por medio de grupos focales a personas mayores en Segovia, se esperan obtener datos para indagar en la vinculación que tienen las personas mayores de la ciudad con el envejecimiento. El propósito de este estudio es averiguar en qué medida el envejecimiento activo está presente en el ideario social y entre los hábitos vitales de estas personas y, posteriormente, elaborar una acción comunicativa basada en una guía para un envejecimiento activo y saludable.

En todo el recorrido tendremos presente que lo que entendemos por envejecimiento, depende de cómo nos lo contemos, de la narración que hagamos de los hechos, de los relatos y de la cultura que vamos consolidando en la sociedad, porque la vejez no solo una cuestión

biológica o una cuantificación sociológica, también es un relato. Así surge la necesidad de <<nuevas imágenes, nuevos relatos, nuevas estrategias para lograr una visibilidad enriquecedora de todos los sectores de la sociedad>>². En ese recorrido por la construcción de relatos, tienen mucha influencia los medios de comunicación; incluso, las imágenes que proyecta la publicidad en los medios de comunicación, que son consideradas por Barthes (2001: 104) como la última reserva icónica con capacidad de ponernos en contacto con nuestro saber. Esas imágenes nos permiten relacionarnos con los “símbolos culturales” que forman parte de nuestro pasado, como el arte, la literatura, los mitos. Por eso, no queremos obviar que en este proceso, todos los medios juegan un papel muy importante, y nada sería más deseable que, a través de su comunicación, se pueda lograr que las narraciones que nos llegan de la vida, y de las personas mayores, en este caso, se ajusten a una realidad alejada de los estereotipos y los prejuicios sociales.

Se han elaborado definiciones y propuestas de envejecimiento activo, pero ¿Cómo se está produciendo este proceso en grupos de mayores concretos? Para conocerlo, este estudio pretende explorar en la concreción del envejecimiento activo en Segovia, y aportar ejemplos que apoyen esta diversidad y cambio conceptual de la población mayor. Se sabe que aprendamos imitando, por eso, esta guía pretende generar modelos a conocer que se están activando en la ciudad y que su conocimiento puede aportar un contagio de experiencia.

1.1.1. Introducción de la idea de envejecimiento activo

La curiosidad en torno a una serie de problemas relacionados con el envejecimiento activo, son el origen de esta indagación. Ese desconocimiento parcial hace que iniciemos una exploración, y en ella busquemos orientaciones con diferentes puntos de vista que permitan acercarnos al tema objeto de estudio para reflexionar sobre el.

Desde esta perspectiva comenzamos una revisión previa de algunas de las investigaciones existentes sobre la vejez y así apreciamos que, cada vez más, desde diferentes ciencias se hacen estudios que tienen como tema central los efectos y los cambios que produce el paso del tiempo. De entrada, nos paramos en algunos que nos parecen importantes para comenzar esta andadura.

Apreciamos que el interés por el proceso de envejecimiento no es nada nuevo. Desde el momento en que el ser humano tomó conciencia del declive físico que produce el paso del

² De Andrés, González Martín, de Pedro y Alvarado: RESPONSABILIDAD SOCIAL CREATIVA. *La exposición*. [Catálogo]. Ed. Museo de la Universidad de Valladolid (MUVA), 2009: 22. El catálogo de esta exposición da muestras de la potencialidad que tiene la comunicación para favorecer una sociedad integradora.

tiempo y que lleva a la muerte, la preocupación por combatirlo y comprenderlo fueron unas constantes que han llegado hasta nosotros de diferentes maneras. Ya en *Catón el viejo o de La vejez*, se puede ver cómo Cicerón (2008: 127) atribuye valores a la vejez para dar valía a la etapa de decadencia; tampoco resiste la tentación de hablar de la caída del telón: «...porque la naturaleza tiene señalado límite para vivir, como lo tienen para otras cosas. Y la senectud de la vida es como el final de la comedia...» En los últimos tiempos, también los científicos nos acercan a la comprensión del envejecimiento.

Una aportación de María Blasco y Julio Pérez Díaz (2011), *La vejez*, aborda conjuntamente el envejecimiento desde diferentes planteamientos, por un lado se centra en la biología celular y en el envejecimiento como factor de riesgo para desarrollar enfermedades, y por otro lado se reflexiona sobre el envejecimiento demográfico como auténtica revolución sobre los sistemas reproductivos humanos; no sólo visto desde un simple cambio de la pirámide poblacional, sino potenciado desde un análisis longitudinal, el de los transcurso vitales de las generaciones.

El *Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo* (2011), es una consulta necesaria para nuestro trabajo. Una exhaustiva tarea del IMSERSO aporta datos objetivos y claros de la situación de las personas mayores en España, de sus deseos y de sus necesidades. Son datos desde la demografía y la sociología; también recoge la opinión de expertos y un debate con los propios mayores donde se tratan las claves para elaborar las políticas sociales.

Otro documento de contextualización es el *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*, 2015, elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Con el lema de “Agregar salud a los años”, da una respuesta a los desafíos que plantean los datos más recientes sobre el envejecimiento. Propone políticas realistas con cambios profundos, no sólo en lo que se hace, sino en la misma forma de concebir el envejecimiento porque, según afirma, muchas percepciones y suposiciones comunes acerca de las personas mayores se basan en estereotipos obsoletos. El informe presenta un marco de acción para promover el *envejecimiento saludable*, basado en mejores formas de medir y vigilar la salud, de dar un nuevo impulso sanitario y social a una sociedad que envejece.

Joaquín Giró (2004; 2006) presenta una perspectiva interesante sobre el envejecimiento activo en la sociedad española. En estas publicaciones, considera el envejecimiento como un gran reto social y económico porque, por un lado supone un avance y por otro lado un gran desafío. La mayor esperanza vital ha de ir acompañada de una buena calidad de vida de las personas mayores que les permita mantener la actividad y la independencia, con el fin de poder disfrutar de la vida más prolongada. Incide en que la base del envejecimiento activo está en los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización. Quiere dejar atrás la idea de la

vejez como etapa pasiva, y desarrolla unos planteamientos basados en el reconocimiento de los derechos de las personas mayores y en la igualdad de oportunidades en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. Ya no considera sólo esta etapa desde la atención sanitaria, sino que añade todos los aspectos que afectan al envejecimiento de las personas, con puntos de vista: social, económico y cultural.

1.1.2. Imagen y comunicación del envejecimiento

Parándonos en cómo se comunica el envejecimiento, cuál es la imagen que se transmite de esta etapa de la vida, encontramos otra importante aportación para el estudio, *Envejecimiento activo* (Limón, 2015). Apunta cómo ha cambiado el modelo de ser *mayor*, pasando de una etapa de involución y estancamiento a otra en que la persona mayor demanda ser tenida en cuenta. Presenta el envejecimiento activo como un nuevo paradigma educativo, potenciador de la educación y el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los cambios en el modelo de vejez hacen que las personas mayores dejen de verse como estancadas y deficitarias, y pasen a encauzar y controlar su vida desde un modelo de crecimiento; que la vejez sea un periodo de humanización, de actividad, de igualdad de oportunidades, de encuentro con una segunda etapa de libertad. También hace referencia al “Empoderamiento de las personas mayores como facilitador del envejecimiento activo”. Para ello se basa en la de participación responsable de las personas mayores en aspectos de la vida política, de la vida comunitaria, en definitiva, de que participen en todo lo que concierne a la ciudadanía.

Asimismo, consultamos algunos estudios relacionados con los estereotipos sobre la vejez y encontramos que un referente en este sentido es Ildefonso Esteban que, en *Marketing estratégico para la tercera edad* (1993: 22-27), menciona las falsas creencias existentes en la sociedad sobre las personas mayores:

La tercera edad es un grupo de población homogéneo.

La tercera edad es pasiva y no hace nada por nadie.

Las personas mayores tienen las facultades disminuidas o están enfermas.

Las personas mayores no son físicamente atractivas...

A pesar de que han transcurrido más de veinte años de la investigación, algunas de estas nociones preconcebidas aún siguen perviviendo.

Otro estudio en este sentido es el de Carmen Carvajo, *Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista tolerante* (2009). Comenta cómo las percepciones negativas de la vejez han provocado que la imagen de los mayores se vea menos valorada y que disminuya su autoestima y sus oportunidades sociales. Aunque, poco a poco parecen ir cambiando estas falsas concepciones que tanto han perjudicado la imagen del envejecimiento y

de las propias personas mayores pero aún sigue siendo necesario afrontar el problema. Ello pasa por el conocimiento de la realidad de la vejez, lo que llevaría a una mayor comprensión y a un mayor respeto de esta etapa vital. En las ideas desarrolladas intentan desterrar los estereotipos asociados a la ancianidad, como un primer paso imprescindible.

Analizar una acción comunicativa con fines sociales, también ha pasado a formar parte de este recorrido. Poniendo en práctica parte de los conocimientos adquiridos durante este master, queríamos comprobar cómo la imagen de las personas mayores era puesta en escena y de qué manera se enviaban los mensajes a ese público mayor. Se trata de una campaña Conmemorativa del día Mundial de la Salud, 2012.

- Emisor: Organización Mundial de la Salud (OMS). Tiene un fin social.
- Lema de la campaña: “La buena salud añade vida a los años”.

Si observamos la parte social, la salud de las personas mayores y la posición que ocupan en la sociedad, son el tema central de la campaña.

El Problema tratado es el envejecimiento de la población en el mundo, y las consecuencias que se derivan de esta nueva situación. Los grandes retos que plantea la vejez hacen que se tengan que revisar aspectos de fondo en las estructuras sociales. Se quiere ir más allá de la sensibilización social sobre el tema, intentando promover un cambio positivo. Con este propósito se busca la participación de toda la sociedad: políticos, personas mayores, jóvenes... De esta manera se intenta que haya un cambio en la forma de pensar y de actuar, para no perder la oportunidad de envejecer con buena salud y dentro de un contexto gratificante. A la vez, se trata de contribuir a crear una sociedad en la que las personas mayores sean respetadas y consideradas como una parte tan valiosa como cualquier otra edad.

La campaña se asienta sobre el Derecho que tiene toda persona, por el hecho de serlo - sin excluir a las de mayor edad-: “...la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana” (preámbulo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos).

Desde el punto de vista del discurso, el tratamiento que se da en esta campaña al envejecimiento mundial de la población es endógeno, en cuanto a que se plantea desde el núcleo de quienes “dirigen” la sociedad y marcan sus valores y la visión de su futuro. Aún así, se ajusta bastante a la realidad; si bien pone de manifiesto que cada persona mayor es un mundo y que hay muchos contextos diferentes. Llama la atención a la sociedad mostrando imágenes de

personas mayores -pero creíbles-, de una manera positiva, sin caer en el paternalismo y tratando de alejarse de los estereotipos.



Imágenes del spot: *Envejecimiento saludable. Añadamos vida a los años.* El texto dice así:

“En todo el mundo, las personas viven cada vez más tiempo. A mediados de este siglo, 2000 millones de personas serán mayores de 60 años.

Podría pensarse que las personas mayores no pueden valerse por sí mismas...que las personas mayores no pueden hacer cosas nuevas en el trabajo...o divertirse.

Las personas mayores ya no son atractivas... deben aceptar la enfermedad como parte de la vejez.

El mundo está cambiando y los estereotipos nos impiden avanzar. ¿Qué podemos hacer?

Adoptar hábitos saludables en etapa temprana.

Mantener a las personas mayores en el seno de la familia y la comunidad.

Entender las necesidades de las personas mayores y planificar en consecuencia.

Valorar su aportación a la sociedad.

Proporcionar una atención de salud de buena calidad y asequible.

En las sociedades donde las personas mayores viven bien, todos salen ganando.

La buena salud añade vida a los años.”

La campaña es coherente. En un mundo que envejece, esta acción comunicativa trata de sensibilizar y dar una visión positiva de la vejez; a la vez, intenta mover a los propios mayores e impulsarles para que sean responsables de su salud. La idea es buena y, teniendo en cuenta la realidad demográfica, muy coherente. Por otro lado, está hecha pensando principalmente en los mayores, pero no se ve la participación directa de los propios mayores. Son acciones y cuidados “pensados para ellos” en su mayor parte; las personas de la que se habla son objetos pasivos.

La reacción que se busca en la sociedad es de empatía con los mayores. Se abre un abanico de relatos para que el destinatario vea las ventajas de envejecer sano y sin desligarse de la sociedad. Invita a seguir con una vida activa. También busca la complicidad y la implicación del resto de la sociedad, tratando de concienciarla sobre la importancia que tiene la vejez y sobre la necesidad de asumirla en el contexto social y familiar.

El comunicador último de esta campaña es la ONU, y actúa desde una posición jerárquica. Si bien su autoridad está basada en aspectos racionales, ya que busca que el sector poblacional de mayor edad pueda alcanzar una vida más saludable. Aún así, el mensaje está planteado desde la lejanía de este colectivo. De todas las personas que van apareciendo en la campaña ninguna tienen voz propia, toda la información que se da sobre un mundo que envejece viene desde fuera: las recomendaciones a la sociedad sobre las necesidades y el trato que se debe de otorgar a este grupo, las referencias directas a los propios mayores... Todo el discurso gira en torno a las personas mayor pero en ningún momento se oye explícitamente su opinión.

Esta acción, procedente de las instituciones, reúne algunas características destacadas de las buenas prácticas de comunicación con fines sociales eficientes. Pese a que es una comunicación dirigida, puesto que los destinatarios del mensaje no tienen la palabra, puede decirse que es una planificación que está resultando bastante eficaz, en cuanto a la visibilidad social de este sector de población.

Si miramos las sinergias generadas, esta campaña de la OMS confluyó en el tiempo con el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012³, promovido por la Unión Europea. Al establecer vínculos ambas organizaciones para visibilizar la vejez, salió a primer plano el problema de una sociedad que envejece como nunca antes lo había hecho, y lo mezcló con la salud y con el envejecimiento activo. Así dieron paso a una serie de comunicados y acciones por parte de instituciones internacionales y nacionales, y desde el sector profesional. En 2014 se creó un *Marco de actuación para las personas mayores en España*, que recoge las orientaciones de la Unión Europea sobre envejecimiento activo y solidaridad entre generaciones. En su elaboración se contó con diferentes ámbitos de la sociedad: medios de comunicación, colegios profesionales relacionados con el tema y, lo que es más importante, con la opinión de los propios receptores, por medio del Consejo Estatal de Personas Mayores.

³ AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL 2012. Los objetivos principales de esta celebración de la Unión Europea eran: concienciar a la sociedad acerca de lo mucho que las personas mayores pueden seguir aportando a la sociedad, así como sensibilizar a los poderes públicos de la necesidad de impulsar acciones encaminadas a potenciar un envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional. Disponible en: <<http://www.envejecimientoactivo2012.net/>> (consulta: 2/03/2016).

En cuanto a los instrumentos de comunicación utilizados: vídeo, carteles, imágenes..., se difundieron masivamente online y también offline. Desde un enfoque racional/emocional/practico, se trató de activar una realidad anestesiada.

Como síntesis podemos comentar que la campaña reúne aspectos positivos y otros que, a nuestro juicio, podrían tomar otros enfoques. En ella se representa a las personas mayores de una manera que trata de acercarse a diferentes realidades. Son ancianos dentro de su contexto, a los que no se maquilla la erosión del tiempo. No obstante, en su afán por alejarse de los estereotipos y de contar cosas positivas de la vejez, se exhiben personajes con algunas cualidades que raramente acompañan a la edad. Aún así, ninguna de estas personas interviene directamente en el proceso de comunicación.

Difundir abiertamente el tema de la vejez ya es en sí mismo un acierto. En el caso de un siglo caracterizado por el envejecimiento de la población, se necesita un proceso largo y profundo para modificar la creencia que subyace en el imaginario social de que la vejez es una lacra. Por eso, acciones comunicativas como esta son un logro considerable. Estas campañas están consiguiendo que la población mayor tenga una presencia mediática positiva y que las propias personas mayores estén cada vez más concienciadas de que pueden seguir participando activamente de la sociedad.

Algo que sin duda mejoraría estas campañas, sería dar la palabra y la iniciativa a las personas mayores, teniendo en cuenta que se habla de un problema que las afecta directamente a ellas. Y otra cuestión más importante sería dejar a un lado los prejuicios y ampliar el discurso que vienen desde las instituciones, impulsando un discurso inclusivo y constructivo que prepare para esperar y aceptar la vejez. Eso potenciaría un progreso cultural y humano que, en definitiva, beneficiaría a todos.

Podríamos añadir una última reflexión en relación a los medios empleados, ya que son predominantemente digitales. Pensamos que este detalle podría ser un freno para llegar a un público mayor que, en muchos casos, va incorporándose con bastante esfuerzo a estas destrezas. Tener en cuenta los diferentes contextos, es algo que no hay que obviar, sobre todo cuando se quiere llegar a personas que van accediendo lentamente a las redes.

Esta primera aproximación al estado de la cuestión ha servido para despertar intereses y abrir nuevos caminos que, sin duda, seguiremos explorando a lo largo de nuestro estudio.

1.1.3. Preguntas de partida

Partimos de la incertidumbre en torno a una serie de problemas relacionados con el envejecimiento que nos cuestionan. Este desconocimiento parcial hace que iniciemos una búsqueda de orientaciones con diferentes puntos de vista que nos permitan acercarnos más al tema objeto de estudio para reflexionar sobre él.

Son muchas las preguntas generales que nos surgen sobre la vejez en general, pero como queremos analizar el envejecimiento activo, lo concretamos en las siguientes:

- ¿Cuál es el papel que la sociedad asigna a las personas que han dejado de ser jóvenes?
- ¿Cómo se comunica sobre el envejecimiento activo a una sociedad mayor en un entorno urbano?
- ¿Cómo se ven y cómo se comportan las propias personas mayores de acuerdo con el tipo de vida que desarrollan?
- ¿Cómo se está utilizando la tecnología de la comunicación para participar del envejecimiento activo?
- ¿Qué valores y qué estereotipos se tienen más presencia en la sociedad con respecto a la vejez?

Sabemos que son cuestiones complejas y no pretendemos encontrar una respuesta concreta para cada una de ellas. Nuestra principal aspiración es tratar de aprender, explorar y conocer más este tema.

1.1.4. Hipótesis

Los cambios en la sociedad, producidos por el incremento de la esperanza de vida, que se pusieron de manifiesto, como nunca antes, en la última parte del pasado siglo, cobraron visibilidad desde que en 1982 Naciones Unidas impulsara en Viena la Primera Asamblea Mundial contra el Envejecimiento. Aquel primer evento con la vejez como protagonista, sirvió de base para promover las políticas internacionales de envejecimiento, que fueron dando paso a importantes reconocimientos de la vejez y evolucionaron hasta el “envejecimiento activo” y la “solidaridad intergeneracional”.

Pese a estos avances, hablar de personas mayores aún supone hacer referencia a un grupo de baja relevancia participativa en la vida social, económica y cívica. Además de las pautas marcadas por las instituciones, su importancia en la sociedad, así como su presencia, no

alcanza el protagonismo que por su fuerza le corresponde. Por eso, en la hipótesis se parte de la sospecha de que:

El envejecimiento activo se está asociando a programas institucionales, y no se está pactando la opción libre de las propias personas mayores como impulsores y artífices de esta realidad. Se está percibiendo que el envejecimiento activo es especialmente algo promovido y dirigido desde las instituciones públicas, fruto de la necesidad de mantener activos a los grupos de mayor edad.

El derecho de las personas de más edad a una vida digna, a la independencia y a participar en la vida social, económica y cívica, así como la necesidad de que los grupos de mayor edad se mantengan activos como ciudadanos: sostén económico de los miembros de la familia más jóvenes, cuidadores de los nietos y de los más mayores, voluntarios..., incluso como consumidores, es algo innegable.

1.1.4. Objetivos generales del estudio

El estudio tiene el propósito de analizar cómo las personas que han pasado los 60 años viven y participan de esta etapa de la vida, en un entorno de potencial envejecimiento como Segovia. Por tanto, los objetivos generales de este estudio son básicamente los siguientes:

1. Indagar en marcos teóricos y conceptuales que ayuden a comprender el envejecimiento activo en la sociedad actual.
 1. Explorar la manera en que han evolucionado las políticas de cobertura y reconocimiento a la vejez, y cómo las instituciones las ponen en práctica.
 2. Revisar los conceptos de vejez y de envejecimiento activo.
 3. Recabar datos sobre el envejecimiento en Segovia para analizar algunas de las diferentes formas de envejecimiento activo que se estén dando.
 4. Observar los cambios de escenario que se están produciendo en la ciudad con respecto a la vejez.
 5. Conocer la implicación de las personas mayores en la vida participativa de Segovia y la adaptación en el nuevo papel social.

6. Descubrir que papel juegan los valores y los estereotipos en los modelos actuales de vejez.
7. Diseñar una propuesta de comunicación para fomentar un envejecimiento activo y saludable en Segovia.
8. Fomentar un envejecimiento activo creativo y la nueva visión de la imagen social de las personas mayores en la ciudad.

1.2. PROCESOS CREATIVOS DE COMUNICACIÓN PARTICIPATIVA: PARA, POR Y CON PERSONAN MAYORES

La Segunda asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (2012) tenía como lema “Hacia una sociedad para todas las edades”. En ella quedaban asumidas las responsabilidades por parte de las instituciones del Estado para con la población mayor. La evidencia de una sociedad que envejece tiene que dejar de ser un problema y convertirse en una realidad que afrontar y a la que hay que sacar el mayor partido posible a toda su potencialidad.

El hombre no sólo vive, sino que convive con otras personas; por eso necesita de la comunicación y del intercambio con los demás. La creatividad no sólo ayuda a la comunicación con los otros, también favorece el desarrollo personal. Tratar de mantener activas todas las capacidades el mayor tiempo posible, es un reto al que diferentes estudios buscan caminos (Carrascal y Solera, 2014: 9, 16). El desarrollo y la estimulación de un pensamiento creativo, es de un gran valor para los individuos mayores y para la sociedad. La importancia de que se siga cultivando la curiosidad, la creatividad o las habilidades de cualquier tipo en la vida cotidiana de las personas mayores, no sólo es un medio de prevenir el deterioro, es también una manera de mantenerse en contacto con el entorno y conservar la mente, la imaginación y las habilidades activas y, lo que es más importante, la autoestima.

¿Por qué unas personas envejecen bien y otras no? ¿Por qué la vida pasa para todos pero no pasa para todos igual? Eran algunas de las preguntas a las que se enfrentaba M^a Victoria Zunzunegui (2015). Su vida dedicada a la investigación y numerosos estudios indicaban que todo está condicionado por factores internos pero también tiene mucho que ver la trayectoria vital. El acortamiento a lo largo de la vida de los telómeros –situados en el extremo de los cromosomas- que son un marcador del envejecimiento, es un dato, pero hay más cosas. La infancia, la pobreza, la educación, la ocupación, aprender a controlar el estrés diario, son factores muy importantes, pero la actividad física es la clave para mantenerse bien en la vejez.

Los factores de protección contra la discapacidad en la vejez radican en un mayor nivel de educación, la igualdad de género, un buen sistema público de pensiones y la cobertura universal de la salud. Por el contrario, la pobreza infantil y el maltrato son amenazas a desterrar. Según los estudios de Zunzunegui, todo esto puede ser reversible con los niños. También puede cambiar mucho con los mayores. Unas ciudades habitables con <<barrios amigos de los mayores>> pueden cambiar mucho las cosas: aumentando la conexión social, gimnasios en los parques... Pero, sobre todo, se necesita: <<Que la sociedad civil sea consciente de las ventajas e inconvenientes de hacerse viejo>>.

El creciente interés que despiertan las personas mayores se refleja también en los medios. No hay que olvidar que el papel que juegan los medios de comunicación en la representación de los diferentes colectivos sociales, hace que organicemos los conocimientos que tenemos para poder comprender las realidades del mundo circundante (Otero, 2011: 22-26). De ahí la importancia de lo que se comunica.

El discurso periodístico y su interconexión con noticias y opiniones sobre la vejez, dice mucho de la idea que, de este grupo de población, le llega a la sociedad. Polo González (2006: 250), cuando habla de la representación de los mayores en los periódicos de Castilla y León, plantea la importancia que tiene silenciar o atraer la atención sobre unas noticias u otras: <<es importante no sólo que se hable de mayores, sino analizar de qué se habla y qué se silencia>>. Los temas que más se repiten con respecto a este grupo son: pensiones, homenajes, residencias, cultura, accidentes/sucesos; un poco más distanciadas están las noticias sobre longevidad/envejecimiento, hogares de mayores, ocio, jubilación, servicios sociales y asociaciones, lo que dibuja un panorama un tanto simplificado, entre el paternalismo y el pesimismo.

También Fernández Ramos (2015: 365) aporta luz sobre el tema al referirse a la prensa digital de mayor difusión en esta comunidad. Los estereotipos se siguen reproduciendo en este medio pero su encuadre varía según el tipo de noticia. Son estereotipos positivos cuando el acontecimiento es positivo o neutro, y se vuelven negativos cuando lo es la noticia. Su estudio detecta que <<los tópicos y el amarillismo cohabitan con las prácticas periodísticas>>.

La radio como medio más vivo por la inmediatez del directo, a veces da pinceladas frescas que ilustran otras realidades de esta población diferentes de las cotidianas. Así, sale a la luz la historia de una barriada deprimida de Jerez de la Frontera, donde el paro y las carencias se dan cita.⁴ Una asociación sin ayudas de ningún tipo pelea por hacer la vida más fácil a los mayores del lugar. Entre las actividades, han formado un equipo de fútbol femenino, formado

⁴ Gemma Nierga: "Una "Messi" de 64 años". (11/02/2015). *Hoy por Hoy*, Cadena SER. (escuchado en directo) <http://cadenaser.com/programa/2015/02/11/hoy_por_hoy/1423650212_927238.html>.

por mujeres de entre 50 y 81 años. Juegan con otros equipos de la zona de edades parecidas o más jóvenes. El buen humor está presente en toda la entrevista y las mujeres, junto con el entrenador, cuentan como dejaron el macramé por el balón. “Las Chiquitinas F.C.” es el nombre del equipo. Teresa, la Messi, tiene cinco hijas, doce nietos y 72 años. A veces meten los goles en su propia portería pero eso no las frena porque lo que quieren es disfrutar y poner un poco de entusiasmo a la depresión y el abandono que sufre su barrio.

Pero los procesos creativos de comunicación CON mayores, aún están en vías de resolverse, porque la participación de los mayores en los propios discursos es todavía bastante escasa.

1.3. ESTRUCTURA DEL TRABAJO

La estructura del trabajo se organiza según la naturaleza los contenidos. Todos los capítulos sirven de apoyo para la reflexión y evolución del estudio.

Capítulo 1. Hace un planteamiento teórico general que da cobertura a todo el análisis.

El capítulo 2 recoge un marco conceptual del envejecimiento y la evolución producida en el las políticas públicas, nacionales e internacionales, de atención a la vejez en el último periodo histórico.

En el capítulo 3 se presenta y contextualiza una panorámica del envejecimiento, desde la demografía y desde los medios de comunicación como generadores de la imagen de la vejez.

Capítulo 4. Dedicado al planteamiento y diseño específico de la investigación, a su desarrollo, y al análisis de los resultados cualitativos de los grupos focales. Las conclusiones de este capítulo responden a la hipótesis y a los objetivos de la investigación.

Un último apartado recoge una guía para un envejecimiento activo y saludable. Se fundamenta en el desarrollo del trabajo de campo y se ocupa de justificar y exponer la propuesta comunicativa, dando así respuesta y proyección a los datos obtenidos en el desarrollo de los grupos focales.

1.4. FUENTES DOCUMENTALES PARA LA INVESTIGACIÓN

Pasamos a describir las fuentes de documentación que han servido de apoyo y referencia en el trabajo.

La base del trabajo son las entrevistas realizadas en los grupos focales, que ayudan en la investigación a describir las reacciones subjetivas del grupo. Se entiende que el objeto de estudio es el envejecimiento activo y la forma en que se comunica el papel social de las personas mayores. Por eso, las fuentes primarias utilizadas asumen los presupuestos teóricos de las técnicas cualitativas de investigación social. Se trata de recoger los distintos discursos de las narraciones de los entrevistados, de tal manera que cualquier opinión no tenga un peso cuantitativo, sino que se base en su representatividad social (Montañés, 2009).

Las fuentes bibliográficas han sido imprescindibles en todo el estudio porque ayudan a interrogar, contextualizar y comprender la situación de la población mayor en la sociedad actual y la forma en que la comunicación reproduce y proyecta el envejecimiento activo. Por tanto, la información procede de fuentes como:

- Obras de referencia generales como Diccionarios de uso.
- Monografías, obras literarias, ensayos.
- Epistemología.
- Revistas científicas.
- Tesis e informes de investigación.
- Fuentes legales, normativas.
- Encuestas y datos estadísticos.
- Informes, declaraciones ONU y de organismos internacionales.

Internet también ha pasado a ser una fuente digital de preferencia en nuestra búsqueda:

- En primer lugar, para el uso de fuentes estadísticas facilitadoras de una panorámica general del objeto de estudio. Dado que la población mayor es objeto de nuestro interés, hemos indagamos en las páginas del Instituto Nacional de Estadística (INE), (<http://www.ine.es/>), porque como entidad encargada de los datos de la población aporta luz sobre los cambios que se ocasionan en una sociedad envejecida.
- Dialnet, como portal bibliográfico de difusión de literatura científica. En él creamos alertas que nos han sido de mucha utilidad (<https://dialnet.unirioja.es/>).
- Google académico, buscador especializado que, con un autor y una palabra temática clave, es capaz de ponerte en contacto con un rico y variado mundo de literatura científica y sabia (<https://scholar.google.es/>).

<<En un futuro próximo, si el régimen democrático
se mantiene, el hombre viejo es el amo>>.

Bioy Casares,
Diario de la guerra del cerdo, 2005.

Capítulo 2. MARCO CONCEPTUAL DEL ENVEJECIMIENTO

La necesidad de un marco de referencia nos lleva a tratar de acercarnos a unos conceptos mínimos que son básicos para una mejor comprensión del trabajo. No tratamos de hacer un análisis terminológico, sino de advertir algunos aspectos con diferentes matices que están influenciados por aspectos culturales. No olvidamos a Perujo Serrano (2009: 88) cuando afirma que a la hora de investigar no puede dejarse de lado el método, sino que ha de tomarse en conjunto con el objeto que se investiga para que no queden zonas aisladas del conjunto del entorno y de las circunstancias sociales.

2.1. ALGUNOS CONCEPTOS RELACIONADOS CON EL TEMA

Cabe recordar que el master al que pertenece este trabajo se desarrolla dentro del contexto de comunicación con fines sociales. Por eso, como el propósito final de este estudio es la elaboración de una propuesta comunicativa a cerca de un envejecimiento activo y saludable, la comunicación, y más concretamente la comunicación con fines sociales, es un concepto en el que necesitamos pararnos porque es objeto preferente de nuestro interés.

2.1.1. La comunicación con fines solidarios

En principio, la comunicación como fin social, pese a tener diferentes objetivos de la comunicación comercial, puede recurrir a los elementos generales que ambas comparten. Caro (2015) mantiene que para que el deseo de comunicar bien no se quede sólo en buenas

intenciones, hay que pasar eficazmente a la acción, teniendo en cuenta: <<la mayor cantidad posible de información, conocimientos, técnicas y ciertas etapas a seguir para lograr la efectividad del mensaje y la eficiencia de los objetivos planteados>>.

En opinión de Alvarado (2003: 311, 379), no se puede prescindir de la comunicación social cuando lo que se pretende es un cambio social, y menos aún si existe la necesidad de poner en marcha acciones planificadas que resulten eficaces para la comunicación con una gran cantidad de gente, y que tienen la intención de <<influir sobre el conocimiento, las acciones o los comportamientos públicos>>. Aunque, no cabe duda que este tipo de comunicación es un instrumento que puede estar mediatizado por la parcialidad y seducción del lenguaje publicitario.

En un mundo complejo como el actual, los Estados necesitan dirigirse a sus ciudadanos a través de la comunicación. La Administración tiene necesidad de transmitir una imagen de preocupación por los problemas sociales <<aunque sólo sea a través del escaparate que la publicidad ofrece>>; son relaciones mediatizadas con visos de información y transparencia con las que trata de convencer al ciudadano de que existe una preocupación real por sus problemas. En definitiva, la comunicación social que promueven los organismos públicos, no siempre tiene fines estrictamente sociales, sino que puede ser un instrumentado para acercarse más a la mayoría y hacerse más comprensible por la masa (Alvarado y De Andrés, 2005: 67-69).

De ahí, la importancia de qué se comunica y cómo se comunica. Berger y Luckmann (2001: 58-59) mencionan de pasada el papel de los medios de comunicación como constructores de la realidad social, pero recuerdan que durante el proceso de esa construcción social de la realidad, sólo existe aquello que se nombra. A lo que no se pone palabras, de lo que no se habla, o se menciona de forma sesgada, o bien no existe, o su proyección acaba entendiéndose de una forma parcial o distorsionada. Además, la importancia de lo que decimos aumenta porque que el lenguaje que empleamos va más allá de lo cotidiano, ya que nuestras palabras no son capaces de abarcar toda la realidad, sino zonas aisladas de ella. Como consecuencia, se van modificando los elementos objetivos de la vida real, las ideas. Una utilización del lenguaje deliberada, puede aumentar su influencia hasta lograr que los individuos adquieran una visión concreta de la sociedad y, así, conseguir una forma de influir en la manera de ver el mundo.

Por eso, cuando se habla de comunicación no puede olvidarse el papel que juegan los medios de comunicación en la actualidad y la influencia que tienen, porque se han convertido en <<agentes de socialización de primer orden al crear estados de opinión, consolidar imágenes sociales y promover cambios en las actitudes de la población>> (Fernández, 2015: 199).

2.1.2. El concepto de vejez

Si tenemos en cuenta los objetivos marcados, aproximarnos al concepto de vejez resulta un paso necesario. Según la RAE⁵, esta palabra designa la cualidad de viejo; la edad senil o senectud; también se refiere a los achaques, manías y actitudes propias de la edad de los viejos; o a un dicho o narración de algo muy sabido y vulgar. La OMS (2015: 252) habla de viejo como: <<Constructo social que define las normas, las funciones y las responsabilidades que cabe esperar de una persona mayor>>, frecuentemente, se utiliza en sentido peyorativo. En realidad: vejez, longevidad, senectud, ancianidad, tercera edad, edad dorada..., son maneras de referirse a las personas que han dejado de considerarse socialmente jóvenes y que, de alguna manera, han pasado de la madurez a la decadencia. No existe un consenso para definir las, puesto que las formas van cambiando dependiendo del rol personal, de las corrientes y de la sensibilidad social. En definitiva, son un reflejo de cómo la sociedad hace una valoración del entorno mediante el empleo de unos términos concretos.

2.1.3. El envejecimiento activo

La Organización Mundial de la Salud (2015: 248) puso en circulación el término “envejecimiento activo” en los años 80, con la idea de ampliar el concepto de una vejez saludable y lo definió de la siguiente manera:

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El reto del envejecimiento positivo de la población es mirado desde diferentes ángulos. En este sentido, llama la atención Athlos⁶, un ambicioso proyecto patrocinado por la Unión Europea, en el que un equipo multidisciplinar, apoyándose en investigaciones llevadas a cabo en distintos países, busca los factores que influyen en un envejecimiento saludable. El estudio busca las claves para hacerse mayor sin envejecer, lo que equivale a estudiar la manera de aportar vida a los años manteniendo la capacidad funcional. El fin último es la elaboración de

⁵ Diccionario de la Lengua española. Edición del tricentenario: <http://dle.rae.es/?id=bSrxBGn>

⁶ El proyecto Athlos (Trayectoria de Envejecimiento de Salud: oportunidades longitudinales y sinergias) está financiado por la Unión Europea. Coordinado por el doctor José M^a Haro, tiene como objetivo conseguir una mejor comprensión del proceso de envejecimiento mediante la identificación de patrones de envejecimiento saludable. En la investigación participan expertos en demografía, sociología, medicina, epidemiología, estadística.
<http://cadenaser.com/programa/2016/06/10/a_vivir_que_son_dos_dias/1465558714_188105.html>
(10/06/2016).

un documento dirigido a las políticas de salud de los países de la UE que propicie un cambio social, para que los ciudadanos y ciudadanas puedan hacerse mayores sin perder la capacidad de seguir haciendo las cosas que les hagan sentirse vivos.

Relacionado con el envejecimiento activo está el concepto de ocio. Aunque no es un concepto siempre entendido de la misma manera, juega un papel muy importante en las personas mayores que, con la jubilación, pasan a disponer de mucho tiempo libre que tienen que gestionar. El problema del ocio es que muchas de estas personas han vivido intensamente los valores de la cultura del trabajo y necesitan aprender a vivir el tiempo libre, no sólo de forma pasiva, sino de una manera satisfactoria que les permita tener una <<buena vida>>. Ese ocio relacionado con calidad de vida, tiene que ver con el desarrollo personal y la convivencia social con otras personas y es <<cultivado, deseado, querido en el tiempo y desarrollado a través del esfuerzo>> (Cuenca, 2009: 18, 20), y no tiene nada que ver con matar el tiempo.

2.2. ANTECEDENTES DE LAS POLÍTICAS DE LA VEJEZ

El siglo XX comenzó en España con serios conflictos sociales. El paro y la gran crisis económica y social eran las notas dominantes. Dentro de ese contexto nació, en 1919, la jubilación obligatoria a los 65 años. Fue un primer paso para recorrer un camino de progreso que no siempre ha sido ascendente. En torno a la segunda mitad del siglo XX, un desarrollo sin precedentes dio paso a grandes cambios económicos, sociales e institucionales que afectaron a toda la sociedad. La vejez también se vio beneficiada por esta situación y, las mejoras sociales, unido a unas políticas públicas con mayor sensibilidad hacia la “tercera edad”, dieron paso a una mayor calidad de vida y a un ascenso en la esperanza de vida sin precedentes.

El envejecimiento de la población mundial es uno de los grandes desafíos que tiene planteada la humanidad en el siglo XXI. La preocupación mundial por el envejecimiento hace que todos los países estén incluyendo en sus políticas programas que tienen en consideración la salud, la participación y la buena calidad de vida de las personas de más edad. De esta manera, el “envejecimiento activo” está pasando a ser una de las señas de identidad en las políticas con más sensibilidad social.

2.2.1. Marco nacional e internacional de protección a las personas mayores. Cartas, derechos y estrategias institucionales

De modo cronológico presentamos a continuación un repaso por los avances más significativos en el tema de los derechos de las personas mayores. El avance en estos derechos ha contribuido a configurar un panorama bastante más favorable para el colectivo mayor de lo que era hace pocas décadas. Algunos de los siguientes textos han sido fundamentales y han marcado una tendencia en los derechos de las personas mayores.

• **1948, Declaración Universal de los Derechos Humanos.**

La *Declaración Universal de los Derechos Humanos* marca un hito en la historia de la humanidad. Salió a la luz el 10 de diciembre de 1948 en París, elaborada por Asamblea General de Naciones Unidas, con el acuerdo y el compromiso de cumplimiento por parte de todos los países miembros. En la Declaración se establecen por primera vez los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero: libertad, dignidad, así como igualdad sin distinción, sea cual sea la edad. El preámbulo parte de la idea de que “la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana”.

De toda la carta queremos destacar cinco artículos que tienen relación directa con el colectivo de mayor edad. De ellos, el 1 y el 2.1, son básicos, puesto que recogen los derechos imprescindibles de cualquier persona: el derecho a la libertad y a la diferencia; y la no discriminación bajo ninguna circunstancia. Los apartados 22 y 25, amplían el guardan relación especial con las personas mayores. Marcan las pautas para mantener los derechos básicos, y son especialmente significativos por la vulnerabilidad de un número grande de estas personas más viejas. Además, hacen caer en la cuenta de que los derechos no han de eliminarse como consecuencia de las carencias o problemas porque sirven para fortalecer un marco de acogida o protección.

Art. 1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Art. 2.1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica o nacimiento o cualquier otra condición.

Derechos reconocidos a la vejez desde los organismos institucionales			
Año	procedencia	declaraciones/normativas	aportaciones
1948	Naciones Unidas	Declaración Universal de los Derechos Humanos	Establece los Derechos Humanos fundamentales que deben protegerse
1976	Naciones Unidas	Pacto Universal de los Derechos Civiles y Políticos	Reafirma la igualdad de derechos y la no discriminación de ninguna persona
1978	El Estado español	Constitución española	Consolidación del Estado de Derecho. Bienestar tercera edad
1982	Naciones Unidas	Primera Asamblea Mundial contra el Envejecimiento, Viena	Base para las Políticas internacionales de envejecimiento
1991	Naciones Unidas	Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad	“Dar más vida a los años que se han dado a la vida”
1993	Comunidad Europea Consejo de Europa	Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad entre Generaciones	Concienciar y sensibilizar a las diferentes edades y a los Medios de Comunicación sobre la vejez
1995	Naciones Unidas	Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social, Copenhague	Sirvió de base para impulsar el Año Internacional de las Personas Mayores
1999	Naciones Unidas	Año Internacional de las Personas Mayores	Promoción del Envejecimiento Activo
2000	Unión Europea	Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea.	Reconoce a las personas mayores una vida digna independiente y participativa
2001	Consejo Estatal de las Personas Mayores	II Congreso Estatal de Personas Mayores	“Una Sociedad para todas las Edades”
2002	Naciones Unidas	Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.	Estudiar los retos derivados de una sociedad que envejece
2002	Organización Mundial de la Salud.	Declaración en Toronto para la prevención global del maltrato de las Personas Mayores	Prevención del maltrato de las Personas Mayores
2002	Sociedad de Geriátría y Gerontología	Decálogo de las personas mayores. Sociedad de Geriátría y Gerontología.	sensibilización e implicación política y social en el tema de la vejez
2004	Junta de Castilla y León	Consejos Provinciales	Participación directa de las Personas Mayores en actividades colectivas
2006	Gobierno de España	Ley de Autonomía personal y atención a la dependencia	Regula la promoción y atención a la autonomía y a la dependencia
2007	CEPE	Declaración Ministerial sobre el envejecimiento	Una sociedad para todas las edades: retos y oportunidades
2008	Ministerio Fiscal del Estado Español	Fiscal de sala de las Personas Mayores	Protege y defiende los derechos de las Personas Mayores
2012	Naciones Unidas	Día Mundial de la Salud	Añadir vida a los años cuidando la salud
2012	Parlamento Europeo y Consejo de Europa	Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional.	Promueve la vitalidad y la dignidad de todas las edades
2015	Gobierno de España	Marco de actuación para las Personas Mayores	Promover el Envejecimiento Activo y los derechos de las Personas Mayores

Cuadro 1. Recoge cronológicamente la evolución de los logros que, con respecto al reconocimiento de las personas mayores, se han ido produciendo en el marco nacional e internacional. Elaboración propia

Art. 22. Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Art. 25. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

• **1976, Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos.**

Otro de los documentos que han servido de base para avanzar hacia una sociedad más justa, es el *Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos*. Es un documento en el que se reafirman algunos de los principios de la Carta Universal de los Derechos Humanos, como el derecho de toda persona a la igualdad ante la ley y a la no discriminación. Su artículo 26 es el más conexas con el tema de las personas mayores, en él está implícita la no discriminación por edad o por cualquier circunstancia adversa que puede acompañar a la vejez.

Art. 26. Todas las personas son iguales ante la ley y tienen derecho sin discriminación a igual protección de la ley. A este respecto la ley prohibirá toda discriminación y garantizará a todas las personas protección igual y efectiva contra cualquier discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de cualquier índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra posición social.

• **1978, Constitución Española.**

La *Constitución Española* entró en vigor el 29 de diciembre de 1978. Es el resultado de un consenso de los partidos políticos del momento y en ella se recoge la esencia los Derechos Humanos. Con su instauración se consolida el Estado de Derecho y se ponen las bases para una sociedad democrática: garantiza los derechos que afectan a todos los ciudadanos y establece las obligaciones que les corresponden como miembros de una sociedad. El preámbulo habla del deseo de “establecer la justicia, la libertad y la seguridad y promover el bien de cuantos la integran, en uso de su soberanía”. Dentro de esta Carta Magna hay un artículo que hace

referencia explícita a la “tercera edad”; este punto muestra que los poderes públicos aseguran un sistema de servicios sociales que generen condiciones favorables para una vida digna.

Art. 50. Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio.

• **1982, Primera Asamblea Mundial contra el Envejecimiento, Viena.**

La evidencia del envejecimiento de la sociedad llevó a las Naciones Unidas a considerar: “el logro de la longevidad y el desafío y las posibilidades que ese logro encierra”. Este planteamiento llevó a la celebración de la *Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento* en Viena. Allí se planteó una Acción Internacional, con el fin de promover políticas y programas de envejecimiento desde los gobiernos. 62 recomendaciones tejieron un mapa de acción en temas como: salud, nutrición, protección de los más mayores, vivienda, familia, seguridad social y económica, empleo y educación. El principio 25.a) proponía una iniciativa que, a partir de entonces, encontró un eco preferente en la sociedad:

El proceso de desarrollo debe realzar la dignidad humana y crear igualdad entre los distintos grupos de edad para compartir los recursos, derechos y obligaciones de la sociedad.

La recomendación 29 fue una predecesora de la Ley de Dependencia:

Deberá alentarse a los gobiernos y a los órganos no gubernamentales a que establezcan servicios sociales para toda la familia cuando existan personas de edad en el hogar y a que apliquen medidas especialmente destinadas a las familias de bajos ingresos que deseen mantener en su hogar a las personas de edad avanzada.

Otro punto destacado es el 31. Aleja el proteccionismo de las personas mayores. Este tipo de beneficios entrarían en contradicción con el mantenimiento pasivo de las “personas de edad”; sería el camino para salir de la marginalidad y la desilusión. También resalta a las aportaciones que hace este grupo a la sociedad y, el siguiente apartado da un paso más, considerando la posibilidad de que el grupo entre en acción e invierta sus energías a favor de la sociedad:

Es muy posible que un día las propias personas de edad, con la fuerza dimanante del aumento de su número e influencia, obliguen a la sociedad a adoptar un concepto de la vejez positivo, activo y orientado hacia el desarrollo.

Este Plan de Acción Internacional sigue siendo la base de las políticas públicas relacionadas con la población de más edad. El papel de los medios de comunicación como transmisores de imágenes positivas del envejecimiento, continúa siendo en la actualidad uno de los aspectos esenciales que este plan impulsó (Côrte, 2011: 4).

• **1991, Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad.**

Otro paso adelante en la consideración del grupo social con más edad, se dio en la Asamblea de Naciones Unidas de 1991 (resolución 46/91). El lema elegido fue: <<Para dar más vida a los años que se han dado a la vida>>. Los acuerdos tienen como base los principios elaborados por La Federación Internacional de la Vejez (FIV), y recogen el sentir de los propios interesados. El documento gira en torno a las ideas de: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad. Destacamos la integración activa, la posibilidad de participar en la comunidad compartiendo experiencia y conocimientos, el reconocimiento de la dignidad y la valoración personal.

7. Las personas de edad deberán permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar, y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes.

18. Las personas mayores deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica.

• **1993, Año Europeo de las Personas Mayores y de la solidaridad entre las generaciones.**

El Consejo de Europa el 1993 como el Año Europeo dedicado a las personas de edad avanzada, y hacía una especial mención a la solidaridad entre las generaciones. Los doce Estados miembros que en ese momento formaban la Unión participaron en esa celebración. El Objetivo era: “generar un proceso de toma de conciencia y sensibilización de la sociedad en su conjunto, con respecto a la importante función social que pueden y deben desempeñar las personas de edad en el seno de la comunidad”. Una población envejecida y la caída de las tasas de natalidad, hicieron que el interés de la Comunidad Europea se centrara, ya no sólo en las personas mayores, sino en sensibilizar a la opinión pública y a los medios de comunicación

sobre el tema. El mensaje elaborado tomó tres direcciones, que recogemos en su totalidad por el interés y la vigencia que siguen teniendo:

Las personas mayores no son parásitos ni están al margen de la dinámica social, y por su experiencia vital y profesional ofrecen una importante visión a la sociedad. Por ello, además de un cambio cualitativo respecto a su consideración, hay que facilitar ámbitos de participación activa, donde los mayores puedan seguir siendo activos, e ir enriqueciendo a las generaciones más jóvenes.

Con visión a medio plazo, hay que planificar la organización social y los servicios teniendo en cuenta los cambios de la pirámide de población, para atender adecuadamente a las necesidades de la población europea envejecida.

Los jóvenes y los ancianos, hombres y mujeres, necesitan acortar distancias entre las generaciones. Frente a la actual segregación social, donde la convivencia intergeneracional es cada vez más escasa, es preciso generar un mayor conocimiento mutuo y desarrollar proyectos en común.

Estos principios impulsaron a los medios de comunicación para lanzar de toda Europa campañas de sensibilización al respecto. También se puso en marcha una red europea con Proyectos Innovadores en el ámbito de las necesidades específicas de los mayores y de su participación social.

• **1995, Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social, Copenhague.**

En esta cumbre de Naciones Unidas tomaron parte 134 jefes de estado o sus representantes, un entorno político, social, cultural y político que permitiera el logro del desarrollo social en todas las naciones. El compromiso que se tuvo mucha importancia para reuniones sucesivas, también incluía un apartado con el tema de “la edad”. Los gobiernos alcanzaron un compromiso para promover la integración social, para reconocer y estimular la contribución de todas las personas y de *todos los grupos de edad* a la sociedad, y así construir a través del diálogo y la interacción, una sociedad en donde todas las generaciones pudieran participar.

Poco tiempo después de la cumbre de Copenhague, el Consejo Económico Social de las Naciones Unidas propuso a la Asamblea General celebrar el Año Internacional de las Personas Mayores, que tanta repercusión posterior alcanzó.

• **1999. Año Internacional de las Personas de Edad.**

1999 fue declarado por Naciones Unidas el *Año Internacional de las Personas de Edad*. El lema elegido fue: “Hacia una sociedad para todas las edades”. Los objetivos se basaron en el envejecimiento activo, y cobraban especial relevancia la integración social y la salud. Con el fin conseguir una implicación social a la altura de las expectativas, se buscaron lazos y colaboración en diferentes sectores: medios de comunicación, servicios y centros médicos, asociaciones de personas mayores, ONGs, centros educativos, organizaciones y fundaciones.

El envejecimiento activo fue el protagonista de esta celebración. Algunos de los lemas empleados en la divulgación decían así:

En una sociedad para todas las edades... Sigamos activos para envejecer bien.

Demos pasos adelante en el nuevo siglo hacia una sociedad con un envejecimiento feliz y sano.

Las personas de edad son un tesoro humano y un capital para nuestros países y nuestras culturas.

Estos lemas han servido para que se de más relevancia a la vejez, para que se la tenga en cuenta, y para que las propias personas mayores tomen conciencia de su valor. Además, en el encuentro quedó fijado el 1 de octubre para celebrar el “Día Internacional de las Personas Mayores”, según se adelantó en Copenhague. Desde entonces, se celebra cada año este día.

• **2000. Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea.**

En esta Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000/C 364/01) se ratifica la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Fue firmada por el Parlamento Europeo, Consejo y Comisión Europea. En Niza, el 7 de diciembre del 2000. En ella la Unión Europea pedía a todos los países miembros vigilar para que se cumplieran los derechos fundamentales: dignidad, igualdad, libertad, información, seguridad y no discriminación. Recordar los Derechos Humanos, así como implicar a los gobiernos en no bajar la guardia y comprometerse en este sentido, es reconocer que aun faltan cosas por hacer y actuaciones para no olvidar.

De los derechos de las personas mayores, conviene destacar especialmente el artículo 25. En él se hace referencia al reconocimiento y respeto de ellas, y su derecho a la dignidad y a la participación en la vida social y cultural:

Art. 25. La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural.

Estas demandas reiteradas han ido concretándose en actuaciones dentro de este país, y dando sus frutos.

• **2001, II Congreso Estatal de Personas Mayores.**

Este congreso organizado por el Consejo Estatal de Personas Mayores, tuvo lugar en Madrid durante los días 21 al 23 de junio del 2001. Con la aportación de las diferentes ponencias que se llevaron a cabo, se hizo un análisis de la vejez y de su lugar en la sociedad de principios del siglo XXI. Se reflexionó sobre los siguientes temas y se hicieron sus respectivas propuestas sobre:

- En el envejecimiento de la población como fenómeno social:

(...) establecimiento de cauces adecuados y efectivos para la participación de las personas mayores...

(...) promover medidas que propicien un enfoque renovado y positivo de la persona mayor...

(...) promover el ejercicio físico entre las personas mayores...

- El compromiso de la sociedad con las personas mayores:

(...) garantizarse la consolidación, estabilidad y viabilidad del Sistema Público de Pensiones...

(...) impulsar la atención a las Personas Mayores en el marco del Sistema Nacional de Salud...

No sólo se trataba de propuestas divulgativas, ya que todas ellas iban también acompañadas de aspectos prácticos.

• **2002, Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.**

La Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento se celebró en Madrid, en abril de 2002. En ella se emprendió el “Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento”, y se adoptó el lema del Año Internacional de las Personas Mayores: “*Hacia una sociedad para todas las edades*”. Estudiar los retos derivados de una sociedad que envejece y todo lo que eso supone, fue el objetivo principal. Se acordó que gobiernos y organizaciones internacionales iniciaran programas dirigidos al público en general, con objeto de promover una educación sobre el envejecimiento. Este plan de acción implicaba también la actuación de los propios interesados y la manifestación explícita de sus demandas.

En sus artículos 10 y 12 se insta a los gobiernos a que adopten medidas para “la participación activa de los mayores en la sociedad y en el desarrollo”. De esa manera puede darse la oportunidad de que las personas que ya no son jóvenes puedan seguir contribuyendo en la sociedad:

Art. 10. El potencial de las personas de edad es una sólida base para el desarrollo futuro. Permite a la sociedad recurrir cada vez más a las competencias, la experiencia y la sabiduría que las personas de edad aportan, no sólo para asumir la iniciativa de su propia mejora, sino también para participar activamente en la de toda la sociedad.

Art. 12. Las expectativas de las personas de edad y las necesidades económicas de la sociedad exigen que las personas de edad puedan participar en la vida económica, política, social y cultural de sus sociedades. Las personas de edad deben tener la oportunidad de trabajar hasta que quieran y sean capaces de hacerlo, en el desempeño de trabajos satisfactorios y productivos, y de seguir teniendo acceso a la educación y a los programas de capacitación...

Es necesario destacar la relevancia dada en este foro a la contribución social de las personas mayores, y la oportunidad de seguir siendo reconocidas y valiosas. Ambas cosas contribuyen a desmontar estereotipos negativos y a mejorar la autoestima en esta etapa de la vida.

También me resulta inevitable recordar una frase dicha por Kofi Annan en la inauguración de esa asamblea:

Todos envejeceremos algún día si tenemos ese privilegio. Por lo tanto, no consideremos a las personas de edad como un grupo aparte, sino como lo que nosotros mismos seremos en el futuro.

• ***2002, Declaración de Toronto para la prevención global del maltrato de las Personas Mayores.***

La declaración de Toronto, patrocinada por el gobierno de Ontario, vio la luz en noviembre de 2002. Fue fruto de un trabajo hecho por expertos sobre el tema, y supuso una llamada de atención desde la Organización Mundial de la Salud para la prevención global del maltrato de las personas mayores, sobre todo las más vulnerables. Pretende ser una llamada a la acción de toda la sociedad para que no pase inadvertido un problema que muchas veces se desconoce o se niega. Sus conclusiones pueden sintetizarse en estas líneas:

El maltrato a las personas mayores es una violación de los derechos humanos y una causa importante de lesiones, enfermedades, pérdidas de productividad, aislamiento y desesperación. (...) Enfrentarse al maltrato de las personas mayores y reducirlo, requiere un enfoque multidisciplinar y multifactorial.

• **2002, *Decálogo de las personas mayores. Sociedad de Geriátría y Gerontología.***

Diferentes colectivos y asociaciones de profesionales está preocupados por el tema de la vejez. En este caso, la Sociedad de Geriátría y Gerontología, es una referencia. Desde 1988 venía elaborando un plan sobre la vejez, en él buscaba la sensibilización e implicación política y social al respecto. El 1 de octubre de 2002, con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores contribuyó a su celebración con un decálogo, dirigido a todos los ámbitos sociales.

La especial sensibilidad de esta asociación para conectar con los problemas reales del sector poblacional mayor, logra que todos los puntos que recoge el decálogo sean muy importantes. Llama la atención a los “comentarios alarmistas” sobre pérdida de derechos consolidados, como pensiones y sanidad, –a nuestro juicio muy importante-; la desaparición de toda forma de discriminación por edad; y la propuesta concreta hecha a favor de una ley de dependencia con apoyo suficiente para dependientes y su entorno familiar, -un testimonio que en 2006 ha visto la luz-.

4. No es justo que se fomenten temores y sobresaltos en las personas mayores: Los españoles que llegan a la vejez merecen vivir sin sobresaltos. No parecen justos los mensajes frecuentes, emitidos por diferentes grupos, referentes a la pérdida parcial de derechos adquiridos: pensiones y atención sanitaria principalmente.

5. Tienen que desaparecer todas las formas de discriminación por edad: La edad no debe ser un factor de discriminación en los aspectos educativos, laborales, asistenciales, etc. Así, no es de extrañar que los malos tratos (por negligencia, explotación, psicológicos, etc.) se produzcan en los mayores con mayor frecuencia que en ningún otro colectivo.

9. Es necesaria una ley de dependencia justa y que apoye a las familias: Cuando las situaciones de dependencia se producen, es preciso ayudar a las familias en los cuidados, con la potenciación domiciliaria en primer lugar, y con internamientos temporales o definitivos cuando se requiera, en centros donde se garanticen los cuidados de calidad. También en este aspecto estamos en España por debajo de la media europea. Una ley justa, universal y equitativa sobre la dependencia es una necesidad urgente.

• **2004, *Consejos Provinciales. Junta de Castilla y León.***

Los consejos provinciales para personas mayores, son una muestra de las diferentes actuaciones llevadas a la práctica en el territorio nacional, como consecuencia de las recomendaciones europeas. En una comunidad tan envejecida como Castilla y León, sirvió para actualizar algo ya existente. En un decreto del B.O.C. y L. nº 169, de 1 de septiembre de 2004, se marcan las normas organizativas y de funcionamiento para un *Consejo Regional* y, a la vez,

se crean los *Consejos Provinciales para las Personas Mayores de Castilla y León*. El objetivo es la modernización de un órgano previo. Con ello da paso a la participación directa de las propias personas mayores. El comienzo de este decreto, lleva implícito el envejecimiento activo.

A lo largo de los últimos decenios, las personas mayores se han venido constituyendo en un sector fundamental de la población castellano leonesa, tanto en su estructura, por el porcentaje que suponen, como por el nivel de influencia social, cultural y económica que ejercen. Además, se ha venido experimentando un notable impulso de la participación de este colectivo, tanto en el plano individual, como en el colectivo, expresado fundamentalmente en una visión activa del envejecimiento y de la jubilación, como en su vertiente organizada, a través de asociaciones, centros y otras actividades culturales, lúdicas o de reflexión y compromiso.

• **2006, Ley de Autonomía personal y atención a la dependencia.**

La *Ley de Autonomía personal y Atención a la Dependencia* (BOE 299 de 15/12/2006, Sec. 1 p.44142 a 44156). Supuso un gran avance, con un impacto muy importante en diferentes ámbitos de la sociedad, porque salía al paso de la problemática de una parte significativa del sector de población de personas mayores. En la página 44144, define la dependencia como: “estado de carácter permanente en el que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria...”.

Anunciada por la ejecutiva del partido socialista como el “cuarto pilar del estado del Bienestar”, la *Ley de Promoción de la Autonomía personal*, reconoce el derecho de las personas que no se pueden valer por sí mismas a ser atendidas por el Estado. Regula las condiciones básicas de promoción de la autonomía personal y de atención a las personas en situación de dependencia. Aborda también el problema demográfico: “*envejecimiento del envejecimiento*” (p. 44142).

• **2007, Actuaciones de la Conferencia Ministerial de la CEPE sobre el Envejecimiento.**

Con el lema “Una sociedad para todas las edades: retos y oportunidades”, se celebró en León, en noviembre de 2007, la Conferencia Ministerial de la Región Económica para Europa de Naciones Unidas (CEPE) sobre envejecimiento. De ella se deriva la Declaración Ministerial de León, que recoge una serie de compromisos de los gobiernos de los países miembros de esta organización, entre ellos garantiza la plena integración y participación de las personas mayores en la sociedad, la prevención y atención de la salud, el fomento del envejecimiento activo, la participación social, la vida independiente y la educación a lo largo de todo el ciclo vital.

• **2008, *Fiscal de Sala Delegado para la Protección y Defensa de los Derechos de las Persona Mayores.***

La Ley de Autonomía personal y Atención a la Dependencia sirvió de impulso para que el 6 de febrero de 2008 se creara un *Delegado del Fiscal General del Estado para la protección y Defensa de los Derechos de las Persona Mayores*. Exceptuando la Ley de Dependencia, no había y, aún hoy, sigue sin haber una Ley Integral para la Protección de los Ancianos. El Fiscal del Mayor es una nueva figura que está al servicio de cualquier persona mayor que vea afectados derechos de igualdad, libertad, intimidad, etc. El Fiscal de Mayor no existe como un órgano estructurado dentro del Ministerio Fiscal, su propia labor la ejerce como Fiscal de Sala, en la Sala Primera del Tribunal Supremo; además, la compagina con funciones de protección y defensa de los derechos de las personas mayores. Cuando se comete un delito de este tipo, la fiscalía no puede llevar una acción directa en el territorio donde ha sucedido. Por tanto, la misión de esta figura es detectar el hecho, denunciarlo y ponerlo a disposición del fiscal competente.

• **2012, *Día Mundial de la Salud. La buena salud añade vida a los años.***

Las expectativas que despierta el tema de la edad están latentes y se siguen afianzando más cada vez. El 7 de abril de 2012 la ONU celebró el Día Mundial de la Salud, con el lema “La buena salud añade vida a los años”. La idea es transmitir mensajes de cómo cuidarse y conservar una buena salud. Inciden en estos aspectos como algo muy importante para llegar a la vejez con una vida plena desde la cual se pueda ejercer un papel activo dentro de la familia y en el entorno social. Anuncian:

El envejecimiento nos afecta a todos, jóvenes o viejos, hombres o mujeres, ricos o pobres, con independencia de dónde vivamos.

• **2012, *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional.***

La Coalición del Año Europeo 2012, formada por más de cincuenta organizaciones de los 27 países de la UE, más Islandia, Liechtenstein y Noruega, puso en marcha el Año *Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional*. El principal objetivo es sensibilizar a la sociedad acerca de lo mucho que las personas mayores aún pueden seguir aportando; así como sensibilizar a los poderes públicos para que ejerzan acciones encaminadas a potenciar un envejecimiento activo y a cultivar la solidaridad intergeneracional. El desafío gira en torno a tres temas: empleo, aumentar las posibilidades laborales de las personas mayores; participación en la sociedad, dándoles el reconocimiento a sus aportaciones y un reconocimiento por medio de un mayor apoyo; y autonomía, posibilitando ésta el mayor tiempo posible. Con

ello se pretende afrontar el tema de la discriminación por edad, fomentar el apoyo entre generaciones, y sacar el máximo partido de la potencialidad que tenemos a cada edad.

• **2014, Marco de actuación para las personas mayores en España**

Para su elaboración se ha contado con la participación del Consejo Estatal de las Personas Mayores, con las Administraciones públicas, colegios profesionales, asociaciones, todas ellas relacionadas con personas mayores, y con los medios de comunicación. Con este Marco de actuación, el Gobierno ha pretendido agrupar todos los aspectos que afectan a las personas mayores en los diferentes ámbitos de la sociedad.

También recoge las Orientaciones de la Unión Europea en la Declaración del Consejo de la Unión Europea (Epsco) de 6 de diciembre de 2012 y en la Comunicación de la Comisión Europea de 20 de febrero de 2013 en la que se insta a los Estados miembros a que sigan las Orientaciones que han de guiar el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones, elaboradas conjuntamente por los Comités de Empleo y Protección Social de la Unión Europea sobre envejecimiento activo. Teniendo en cuenta que el envejecimiento de la sociedad es uno de los principales retos sociales, el fin es delimitar un marco de actuación que oriente las políticas dirigidas a las personas mayores. Además, esta Declaración invita a todos los actores pertinentes a que tengan plena cuenta de este planteamiento a la hora de ejecutar la Estrategia Europa 2020 (que tiene por objetivo alcanzar un crecimiento inteligente, sostenible e integrador con altos niveles de empleo, productividad y cohesión social).

Según dicha Declaración, el envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional requieren, entre otras cosas, lo siguiente:

- a. La participación a lo largo de la vida de cada persona, de forma que se aseguren las oportunidades y el acceso a los servicios, así como a las actividades políticas, sociales, recreativas y culturales y al voluntariado, que ayuda a mantener las redes sociales y reducir el aislamiento.
- b. El fomento de la participación en el mercado de trabajo mediante recomendaciones en pro de la participación de jóvenes y de los mayores en las actividades de formación y de aprendizaje permanente.
- c. El reconocimiento de los valores de cada grupo de edad y de su contribución a la sociedad.
- d. El fomento de la participación en la sociedad para vivir más tiempo y con mayor independencia.
- e. El fomento de la salud, la prevención y el diagnóstico precoz de enfermedades a lo largo de todo el ciclo vital, así como la rehabilitación, que lleven a un envejecimiento

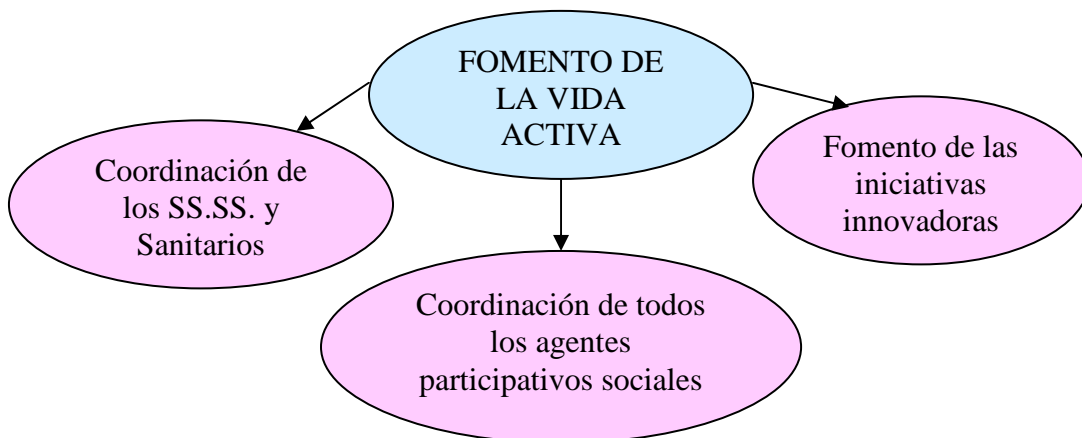
activo, sano y a una vida independiente, al tiempo que se tienen en cuenta las diferentes necesidades de las mujeres y los hombres.

- f. Adaptación de los sistemas de seguridad social para que estén en condiciones de ofrecer pensiones sostenibles y adecuadas que contribuyan a reducir el número de personas mayores -en especial mujeres- que viven por debajo del umbral de la pobreza y permitir a las personas de más edad vivir dignamente.

Este breve recorrido por el marco institucional de envejecimiento deja ver como, poco a poco, una serie de reconocimientos han ido creando las condiciones para que el Envejecimiento Activo pueda ser una realidad. En estos avances se pone de relieve el derecho de las personas de edad avanzada a una vida digna, a la independencia y a participar en la vida social y cívica, así como la necesidad de que los grupos de mayor edad se mantengan activos como trabajadores, consumidores, voluntarios y ciudadanos.

2.3. LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE LA VEJEZ REQUIEREN LA IMPLICACIÓN Y EL COMPROMISO CIUDADANO

La progresión ascendente de la vejez, necesita la participación de todos los sectores sociales para impulsar una vida activa. Los planteamientos para una vejez activa implican:



Cuadro 2. De elaboración propia, que sintetiza la necesaria implicación de todos los sectores sociales para favorecer una vida activa en la vejez.

El aumento de las demandas de una población que envejece, plantea serios problemas a las administraciones públicas, que se ven abocadas a replantearse y actualizar sus políticas sociales y económicas.

Castilla y León es la comunidad más envejecida de todo el territorio Español. Donde sigue aumentando el número de las personas mayores, sobre todo de las octogenarias; al tiempo que continúa disminuyendo el número de adultos. Estos factores demográficos son resaltados no sólo a escala nacional, sino también internacional. De ahí la preocupación por las autoridades castellano leonesas para que el envejecimiento activo se convierta en un tema preferente, y se busque la participación y coordinación de todos los sectores sociales. Su voluntad se traduce en: <<...emprender acciones que permitan a nuestros ciudadanos, y no sólo a los mayores caminar por la senda del envejecimiento activo, que no dejará de ser, en definitiva, actitud indispensable para la cohesión social>> (Caballero et. al. 2009).

En suma, estos planteamientos implican el fomento de una vida activa, para lo cual es imprescindible la coordinación de los servicios sociales y sanitarios y el fomento de las iniciativas innovadoras. Ello conlleva la implicación en la vida social de los agentes políticos e institucionales, además de los profesionales.

2.4. DEMANDAS SOCIALES EN LA TERCERA GENERACIÓN DE DERECHOS HUMANOS

Entre las diferentes acepciones que Corominas y Pascual (2001) atribuyen al término “derecho”, está la de aquello que es justo y verdadero; la facultad de hacer o exigir todo aquello que la ley o la autoridad establecen a nuestro favor, o que el dueño de una cosa nos permite de ella; también, es el <<Conjunto de principios, preceptos y reglas a que están sometidas las relaciones humanas en toda sociedad civil, y a cuya observancia pueden ser compelidos por la fuerza>>.

Por tanto, las bases del derecho están apoyadas sobre la justicia y la legitimidad. En el derecho se asientan las relaciones sociales, y se crea el marco para que las personas -también las mayores- puedan disfrutar de todas las normas derivadas de los Derechos Humanos (1948) que recogen las legislaciones y las normas. La evolución del contenido de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, nos ha situado en la tercera generación de estos Derechos. Este recorrido va desde lo individual a la solidaridad:

- La primera generación, formada por los derechos civiles y políticos, tiene una vinculación especial al derecho de *libertad*. La vida, la dignidad, la justicia y la igualdad, toman protagonismo; y pide a los poderes públicos que respeten la vida privada de las personas.
- La segunda generación está relacionada con el principio de *igualdad*, y se relaciona con lo económico, lo social y lo cultural. Tienen presencia: el derecho a la propiedad, a la alimentación, al trabajo, a un salario justo y equitativo, y a la participación en la actividad cultural.
- En la tercera generación se recogen derechos de *solidaridad*. Surgen por la necesidad de dar una respuesta solidaria común a situaciones discriminatorias y salen al paso de posibles situaciones de riesgo. Contempla derechos como la paz, el desarrollo económico, la libre determinación de los pueblos, el medio ambiente y los derechos de niños y ancianos.

Estos derechos permiten caminar hacia el progreso pero no se puede bajar la guardia, porque también son susceptibles de sufrir recortes. Su declaración ha allanado el camino hacia el progreso, aunque también existe la posibilidad de que sean mermados y se produzca un retroceso en las ideas ya asentadas (Victoria Camps, 1998⁷). Para evitar esa vuelta atrás, se es necesario no perder de vista una serie de aspectos básicos:

- Son *derechos individuales* porque protegen la libertad de la persona.
- Son *derechos universales*: libertad, igualdad y solidaridad; que son la base para unas relaciones humanas universales.
- Se trata de *derechos irreversibles*: cuidar y mantener la democracia, el estado del bienestar, los derechos de la tercera generación, la protección y la salud, y el derecho al trabajo.
- También son *derechos mejorables*; ello significa prestar atención a cualquier situación que supongan una amenaza contra lo logrado a través de generaciones.

La recogida de los derechos solidarios a niños y ancianos abría un camino de sensibilización específica hacia estos sectores de población. En 1999, la celebración (ONU) del *Año Internacional de las Personas Mayores*, marcó un hito importante con el lema “Hacia una sociedad para todas las edades”. Desde entonces, el camino al envejecimiento activo no ha perdido interés. Aunque todavía queda mucha tarea, porque las demandas para afianzar unos

⁷ Victoria Camps. “Evolución y características de los derechos humanos desde la filosofía y el derecho” Colectivo EDAI, 1998, 21-22. <<http://www.amnistiacatalunya.org/>> (Consulta: 11/03/2016).

derechos, que están plasmados sobre el papel, requieren una implicación social y política constante. El reto que supone el derecho fundamental a mantener una buena calidad de vida de las personas mayores, se convierte en el punto de mira, tanto desde los Derechos Humanos, como desde el *Derecho de la Vejez*.

2.5. CONCLUSIONES

La comunicación y el envejecimiento activo son dos conceptos que cobran especial relevancia en todo el trabajo. Una breve introducción a ellos nos pone en camino para que el tema vaya fluyendo en todo el recorrido.

El cambio que ha supuesto para la sociedad el envejecimiento de la población, como consecuencia de la prolongación de la esperanza de vida, ha logrado que las políticas no hayan tenido más remedio que tenerlo en cuenta. El impulso dado por organizaciones como la ONU para llevar la vejez a un primer plano, ha promovido la implicación de los países pertenecientes a este organismo, y encaminan sus programas políticos hacia la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

La idea de la vejez como periodo en el que sólo cabía esperar el final, ha dado paso a centrarse en la consecución de un envejecimiento activo y participativo. Para lograr que estos fines vayan convirtiéndose en realidad, no sólo se necesita la voluntad política e institucional, también es necesaria la implicación de todos los agentes sociales, así como la de los propios interesados.

La base que proporcionan los Derechos Humanos, asienta una vía en donde la libertad, la justicia y la solidaridad puedan ir dejando de lado muchos prejuicios aún existentes sobre este periodo vital, y encaminen a la sociedad hacia el reconocimiento de la vejez como una etapa más de la vida.

"Los países con una población envejeciente necesitan respuestas con políticas públicas que apoyen a su población mayor con el fin de eliminar los factores que obstaculizan su plena participación en la sociedad al tiempo de proteger sus derechos y su dignidad."

ONU, 2015⁸

Capítulo 3. MARCO CONTEXTUAL

En este capítulo nos acercamos a una parte muy significativa del contexto actual: las transformaciones que el envejecimiento de la población provoca en la sociedad. La población mayor es un sector con un entorno en continuo cambio donde las formas de vejez son también muy diferentes; están marcadas por factores socioeconómicos, la salud, la educación, el hábitat, el ocio, y un largo etc. Pese a estas diferencias, la evidencia de un colectivo tan grande, pero que comparte unas características comunes, provoca unas nuevas necesidades y también unas formas nuevas de respuesta.

3.1. EL ENVEJECIMIENTO COMO FENÓMENO SOCIAL

En el año 2030 habrá en el mundo más personas mayores de 60 años que niños menores de 10. Para 2050 se espera que la población mayor del planeta haya alcanzado los dos millones, una gran parte de esta cifra serán mujeres. La mayoría de esas personas vivirán en países en desarrollo. Ante estas cifras, la ONU (2013) llama la atención sobre el rápido y progresivo envejecimiento global y busca la implicación de sus países miembros para garantizar un marco de mejora "Post-2015". En esta Agenda para el Desarrollo se ocupa de los derechos y necesidades de las personas de todas las edades, pero pone el foco a las personas mayores y en la necesidad de la <<promoción de un envejecimiento saludable y digno proporcionando entornos favorables para las personas mayores a fin de integrarlas en un proceso de desarrollo

⁸Este punto forma parte de las reflexiones de la ONU en la Agenda para el Desarrollo después de 2015: A life of Dignity for all: accelerating progress towards the Millennium Development Goals and advancing the United Nations development agenda beyond 2015: United Nations, New York, 2013.

como un activo y no una carga>>. Otro de los objetivos es garantizar que las voces de las los mayores sean escuchadas y que su participación esté garantizada en el proceso de desarrollo. En definitiva, la ONU pide que las personas de edad sean tenidas en cuenta.

En los países de la Unión Europea el envejecimiento de la población plantea problemas que demandan una respuesta. En las próximas décadas se producirá un gran aumento de las personas que envejecen, mientras que disminuirán sensiblemente las personas en edad laboral. Aunque el aumento de la vida es un logro significativo, no deja de plantear interrogantes a la economía y a los sistemas de protección social europeos. Dar una respuesta a esta situación es un reto planteado en un mundo que envejece⁹.

Porque, el envejecimiento de la población es una de las tendencias que más fielmente describe la sociedad actual. Este cambio radical se encuentra en plena evolución. El envejecimiento demográfico, considerado como un cambio en la estructura por edades, se manifiesta en el aumento de la edad media de la población: “en el peso de los más mayores”.

Pérez Díaz recuerda los diferentes signos de este cambio y la elocuencia con que salen a la luz, porque hasta el siglo XIX ninguna población humana había tenido una esperanza de vida superior a 35 años, y hoy la esperanza de vida en el conjunto de la humanidad supera los 67 años, y los 80 en algunos países avanzados; a la vez, las tasas de natalidad han decrecido hasta mínimos que jamás habían tenido lugar (Blasco y Pérez, 2011:37-39, 51).

Tras la Segunda Guerra Mundial se disparó la tasa de nacimientos en muchos de los países implicados en el conflicto y cambió la estructura de edades de la población internacional. Este fenómeno es conocido como el *baby-boom* que, junto con la explosión demográfica del llamado Tercer Mundo, se convirtieron en tema de preocupación de las agendas políticas, y pasaron a sustituir las inquietudes vividas por el temor a la despoblación y al declive poblacional de la primera mitad del pasado siglo. El *baby-boom* también se produjo en España un poco más tarde, entre 1957 y 1977; esta numerosa generación representa en la actualidad un tercio de la población española. A partir de ese momento, las tasas de natalidad han sufrido una profunda caída, lo mismo que toda Europa.

Asimismo, la esperanza de vida no ha parado de crecer desde los años 60 del pasado siglo. La mejora general en la calidad de la vida, y el avance en los programas sanitarios, contribuyen a que España sea uno de los países donde más incidencia tenga el aumento de la esperanza de vida (Causapie, Balbontín, Porrás y Mateo, 2011: 35). Los datos confirman que, desde 1900 a 2013, las personas mayores de 65 años se han multiplicado casi nueve veces; y entre 1981 y 2013, esta población se ha duplicado. Y, cuando hacia el 2040 la generación del

⁹COMISIÓN EUROPEA. Asuntos económicos y financieros: “Envejecimiento y políticas del estado del bienestar”. < http://ec.europa.eu/economy_finance/structural_reforms/ageing/index_es.htm > (consulta: 20/05/2016).

baby-boom comience a llegar a la edad de jubilación, se producirán significativas implicaciones a nivel económico, político y social (Fernández, 2015: 25).

Pese a los problemas que pueda suponer este envejecimiento tan marcado de la población, no cabe duda de que los años que se han ido ganando a la vida producen un gran impacto en nuestra manera de vivir y en nuestra sociedad. Son oportunidades impensables hasta hace poco tiempo que, sin duda, cambian nuestra perspectiva vital por las oportunidades que esta situación nos depara. Las personas mayores pueden seguir aportando de muchas maneras cosas en las familias, en su comunidad, en la sociedad. Que esos años ganados tengan un aprovechamiento gratificante depende, en gran medida, de la salud (OMS, 2015: 3-4, 31).

3.1.1. Evolución demográfica de las personas mayores en nuestro entorno

La OMS¹⁰ pronostica que entre el año 2000 y el 2050 los habitantes mayores de 60 años se duplicarán en el planeta. En términos absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2.000 millones en el transcurso de medio siglo. El cambio será más rápido e intenso en los países de ingresos bajos y medios, y aumentará como nunca el número de personas octogenarias y nonagenarias.

Según datos de la Comisión Europea¹¹ en las próximas décadas la proporción de personas mayores aumentará muy rápidamente en la Unión Europea (UE), al tiempo que disminuirá el número de personas que están en edad laboral. Reconoce que es un logro importante haber conseguido que las personas vivan más, pero también se cuestiona los problemas económicos y en los sistemas de seguridad social que conlleva esta situación. Tanto la Comisión como el Consejo Europeo, buscan respuestas al envejecimiento demográfico.

3.1.2. Contexto demográfico de las personas mayores en España

España es uno de los países de la UE más envejecido, después de Italia. Datos del INE de 2015 afirman que población total en España era de 46.423.064 personas, de las cuales 22.807.603 eran varones y 23.615.461 mujeres. Aunque nacen más varones que mujeres, en la vejez predomina el sexo femenino. Existe una mayor supervivencia femenina, por una mayor tasa de mortalidad masculina. Estos datos confirman que la cifra de mujeres mayores supera a la de hombres en un 35%.

¹⁰ OMS. “Envejecimiento y ciclo de vida”. <<http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>> (consulta: 15/06/16).

¹¹ Comisión Europea. Envejecimiento y políticas de estado del bienestar” (2015). <http://ec.europa.eu/economy_finance/structural_reforms/ageing/index_es.htm> (consulta: 28/06/2016).

Los datos de esta misma fuente de 2014, ya hablaban de que el porcentaje de la población mayor de 65 años en España se situaba en el 18,2%. De mantenerse las tendencias demográficas, esta población pasaría a ser del 24,9% en 2029 y la cifra ascendería hasta 38,7% en 2054. Asimismo, las personas de 100 años o más pasarían de 13.551 en 2014, a rebasar la cifra de 372.000 dentro de cincuenta años.

**PROYECCIÓN DE LA ESPERANZA DE VIDA AL NACIMIENTO Y A LOS 65 AÑOS
(2014-2064)**

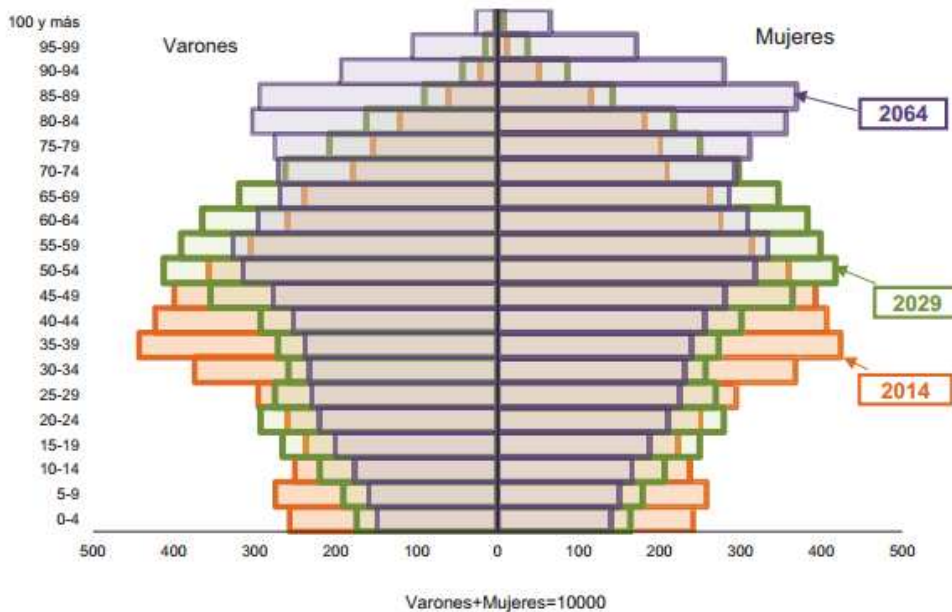
Años	Esperanza de vida al nacer		Esperanza de vida a los 65 años	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
2014	80,03	85,66	19,00	22,96
2029	83,99	88,68	21,76	25,62
2034	85,17	89,62	22,65	26,46
2044	87,36	91,39	24,38	28,08
2054	89,33	93,01	26,01	29,56
2063	90,95	94,32	27,37	30,77

Tabla 3.1. Elaborada a partir de los datos del INE. Proyección de la Población de España 2014–2064.

En realidad, si miramos la esperanza de vida de la población española, vemos que a lo largo de todo el siglo pasado no ha parado de envejecer. El crecimiento de las personas mayores de 65 años ha sido superior al resto del conjunto de la población. Los estudios del INE pronostican que este aumento de la esperanza de vida va a seguir creciendo de manera imparable.

Por otra parte, en 2015 se ha producido un punto de inflexión en la historia demográfica española; el descenso de la natalidad, unido al envejecimiento de la población, ha logrado que haya más defunciones que nacimientos.

Pirámide de población en España por sexo y edad. España 2014-2064



Fuente: INE: Proyecciones de la población en España entre 2014-2064.

Las proyecciones de esta pirámide muestran una perspectiva posible del futuro de la población en España. Si comparamos el 2014 con los sucesivos 2029 y 2064, el descenso de la natalidad que se refleja como progresivo y la pérdida mayor de población estaría entre los 30 y los 50 años. Por el contrario, partir de los 70 años, la población se incrementaría de manera considerable. Esta evolución refleja el progresivo aumento de la vejez al que se enfrenta la población en el próximo medio siglo.

3.1.3. Castilla y León, una comunidad que no para de envejecer

El envejecimiento es un rasgo característico de Castilla y León, que va a la cabeza del resto de las comunidades españolas. Un informe sobre envejecimiento de la comunidad revela, por ejemplo, que hay dos personas mayores por cada joven, o que más de la mitad de la población sobrepasa los 45 años (Caballero et. al. 2009: 26). También presenta indicadores que muestran el continuo incremento de personas mayores de 65 años, acentuándose el peso en los escalones superiores de la pirámide de población.

Como vemos en la siguiente tabla, Castilla y León era la comunidad más envejecida en 2015, con un porcentaje de personas mayores del 24'1%; casi a la par están el Principado de Asturias y Galicia (24%). Están a una gran distancia de Canaria, Murcia y Baleares, que no alcanzan el 16% de población mayor (Abellán y Pujol, 2016).

**Personas de 65 y más años respecto al total de población,
por comunidades autónomas, 2015 (porcentajes)**

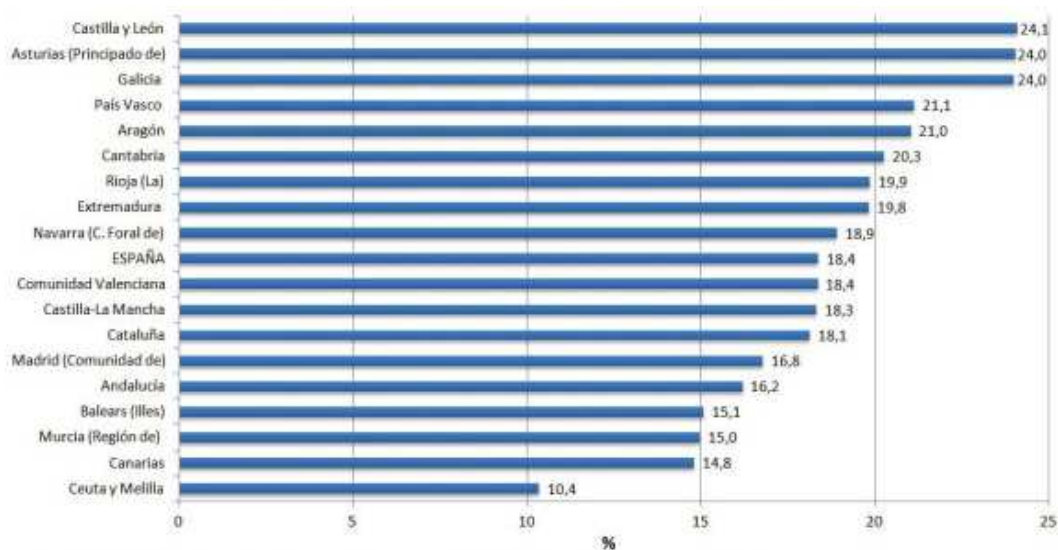


Tabla 3.2. Fuente: INE: INEBASE. Padrón Continuo a 1 de enero de 2015 (en Abellán y Puyol, 2016: 6)

Son factores demográficos que no sólo preocupan en esta comunidad y en el contexto español, sino también a escala internacional, porque es en Castilla y León donde el envejecimiento de la población se hace más visible, representa casi la cuarta parte de sus habitantes (Caballero et. al. 2009: 409). Otro motivo de preocupación que se deriva de esta circunstancia es la participación de la población en la actividad económica, debido a la escasa actividad de la población en el aspecto laboral -no sólo la participación de los mayores de 65 años, que es insignificante-, también <<se detecta un bajón espectacular en la tasa de actividad de las personas comprendidas entre los 55 y 65 años. Esto lleva a la “vulnerabilidad social”, que es una característica que afecta notoriamente a las personas de más edad. Los niveles de ingresos de la población mayor no son sólo los más bajos del país, también son los más desequilibrados en cuestión de sexo. Es un dato que tiene mucho que ver con la participación en el mercado laboral a lo largo de toda la vida¹².

Recogemos algunos datos que aporta Fernández Ramos (2015: 76-77) porque creemos que aportan luz a este contexto:

- De cada 10 personas mayores de 65 años de esta comunidad, 6 no presentan ningún tipo de problemas de dependencia.

¹² En *Los mayores y el amor*, Sánchez y Bote (2007) añaden luz a este dato. En el año 1975, el 85% de las mujeres que se casaban en España dejaban su trabajo, si lo tenían, y se quedaban en el hogar dedicándose a ser “amas de casa”. Así, aunque nunca dejaban de trabajar, si dejaban de cotizar a la Seguridad Social. Esto las convierte en más sensibles, sobre todo al perder a la pareja. La pensión de viudedad se ve reducida al 52% y las posibilidades de mantener el mismo estilo de vida disminuyen y las aproxima más a la vulnerabilidad.

- Los ingresos de muchas de estas personas son bajos. Aproximadamente la mitad reciben menos de 600 euros mensuales. El 46% de los hombres mayores tienen ingresos superiores a 600 euros, frente al 32% de las mujeres.
- Su papel como “abuelos” está jugando un gran papel en la actual crisis económica y están dando un respiro a sus familias. No sólo ayudan económicamente, sino que se hacen cargo de sus nietos mientras los padres van a trabajar. Las mujeres son las que en mayor medida hacen esta labor. Cuanto menor es la edad, más alto el número de personas que hacen estas tareas.
- La edad es uno de los factores que más aumenta la posibilidad de vivir en soledad, la viudedad hace que aumenten los hogares unipersonales. Este factor también se da en Castilla y León, al igual que en el resto de España.

3.1.4. La población mayor en Segovia

Según un informe de la Diputación Provincial (2013)¹³, Segovia es una provincia que sufre concentración urbana y despoblación creciente de las áreas rurales. Es una evidencia que surge de la comparativa de la población en Castilla y León. Segovia fue entre 2012-2013 la sexta provincia española con mayor decrecimiento de su población (-1,2%). Es un cambio drástico respecto a la evolución seguida desde principios del siglo XXI. Uno de los rasgos más destacados de esta provincia ha sido el fuerte envejecimiento de la población, por encima de la media del país. En 2008 las personas mayores de 65 años eran el 21,1%, frente al 16,6% en España¹⁴.

POBLACIÓN TOTAL EN LA CIUDAD DE SEGOVIA EN 2015	
Hombres	26.382
Mujeres	28.563
Población total	54.945

Tabla 3.3. Datos de la población de Segovia capital en 2015, según el INE.

¹³ “Población de Segovia”. Diputación de Segovia, 2013.
<<http://www.dipsegovia.es/documents/963029/d063d505-98e9-492a-924d-04c760c85a2f>>
(consulta: 5/05/2016).

¹⁴ “La población de Segovia”. Cuadernos BBVA, 2008:
<http://www.fbbva.es/TLFU/dat/cp_47_segovia.pdf> (consulta: 4/05/2016).

PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS EN LA CIUDAD SEGOVIA EN 2015			
Edad	Hombres	Mujeres	Ambos sexos
60-69 años	2.724	3.093	5.817
70-79 años	1.866	2.577	4.443
80-89 años	1.251	2.171	3.422
90-99 años	234	557	791
100 y más	5	16	21
Total: más de 60 años	6.080	8.414	14.494

Tabla 3.4. Población mayor de 60 años en la ciudad de Segovia en 2015, por edad y género. Según datos INE.

A estos datos hay que añadir que Segovia es la capital de Castilla y León en la que menos ha crecido la población en los últimos 18 años. Es la única capital de la comunidad que ha perdido habitantes, aproximadamente un 6% desde 1988.¹⁵

Según el Instituto Nacional de Estadística, en el año 2015 la población mayor de 65 años en la capital de Segovia supera el 26% del total. De las 14.494 personas que forman este colectivo de más edad, las mujeres mayores están en torno al 58%, mientras que los varones se aproximan al 42%.

Confiamos que el trabajo de campo arroje nuevos datos contextuales sobre las personas que mantienen un envejecimiento activo en Segovia.

3.2. APROXIMACIÓN A LA VALORACIÓN SOBRE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA

En este apartado intentamos, por un lado, indagar en la valoración que la sociedad tiene acerca del amplio colectivo de personas mayores. Así vemos unos índices que han ido dando protagonismo a valores sobre las personas más mayores -de manera notable desde la opinión de los más jóvenes-: respeto, confianza, cariño, valoración del papel del abuelo/a, utilidad social, etc. Por otro lado, también miramos los valores que siguen siendo importantes para los propios mayores: la familia, el tiempo, la responsabilidad, la generosidad, la adaptación.

3.2.1. Características de los valores

¹⁵ “La población de Segovia, en caída libre”. *Acueducto.com* (7/04/2014). <<http://www.acueducto2.com/la-poblacion-de-segovia-en-caida-libre/4616>> (consulta: 22/03/2016).

La búsqueda de valores absolutos propuesta por Sócrates queda plasmada en las “ideas” platónicas; a partir de ella Platón organiza todo su sistema de pensamiento. Así, el “bien” es la idea suprema, aquello a lo que todo aspira. Los valores residen y se identifican con el ser, y están encarnados en el presente. La educación buscará la esencia del ser humano para que éste, a su vez, busque una serie de valores o metas ideales.

Son ideas que podrían ser válidas en la actualidad, los problemas están en los rápidos cambios que se producen en nuestra sociedad y en saber discernir qué es lo bueno y lo válido para cada momento. Sin olvidar estos condicionantes, podríamos identificar a los valores con formas de pensar y de entender la vida, con ideas preconcebidas mediante las cuales procuramos guiar nuestra conducta. Ramos Soler (2007: 67) pone de manifiesto que los valores son asumidos e interiorizados con el tiempo, revelan la importancia que las personas dan a diferentes formas de actuar y de entender el mundo. Las actitudes de un sujeto están determinadas por su sistema de valores, estableciéndose una escala de creencias desde la orientación social dominante.

También el desarrollo económico está muy relacionado con el cambio sistemático de valores básicos. Así lo afirma Marta Lagos (2013: 207-208) en un estudio realizado sobre la Encuesta Mundial de Valores. En su opinión, el desarrollo económico va marcando cambios en la sociedad. Las normas y valores tradicionales se mudan poco a poco hacia valores más <<racionales, tolerantes, confiados y participativos>>. Por su parte, Arroyo Almaraz (2000: 36) dice que cada sociedad implanta un universo de valores y pone en cuestionamiento la cultura y las costumbres precedentes. Esto tiene mucho que ver con la ideología del momento y con la forma en que se distribuye la riqueza.

En la sociedad española hay valores tradicionales que se han caracterizado durante siglos; procedían de las clases dominantes y, en alguna medida, han llegado hasta nosotros. Se podrían sintetizar como: “la reputación, el honor y el rentismo” (Alonso y Conde, 1997: 24). Aunque la sociedad ha cambiado mucho y de forma muy rápida sobre todo en el último periodo, en este recorrido hacemos una aproximación a los valores en España para ver si algunas de estas ideas continúan aún presentes en la sociedad o están enraizadas en una parte de los más mayores o, si por el contrario, están sufriendo variaciones.

3.2.2. Una mirada a los valores en nuestra sociedad

Comenzamos consultando en el Cuestionario de la Encuesta Mundial de Valores 2010-2014 (España, 2011) (EMV) y seguimos con los estudios del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) para indagar en algunas preguntas que puedan ser un indicador de valores

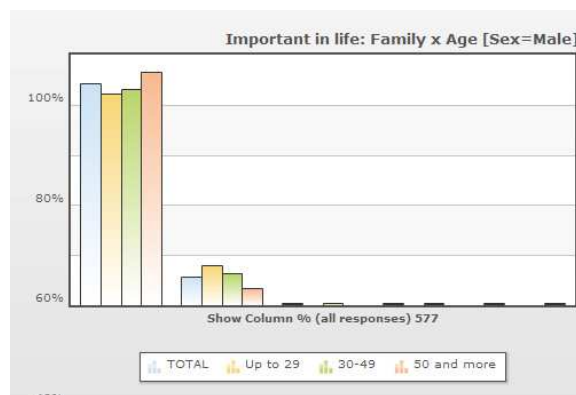
relacionados con las personas mayores, como: solidaridad, responsabilidad, honradez; valores relativos a la familia o valores relativos a la tradición

Las siguientes preguntas que presentamos pueden estar relacionadas con valores atribuidos tradicionalmente a la edad; también pueden darnos pistas de cómo la sociedad valora¹⁶ a este amplio colectivo social.

3.2.2.1. Encuesta Mundial de Valores

Tarjeta A: ¿Qué grado de importancia tienen en su vida aspectos como el familiar?

V4: La familia.



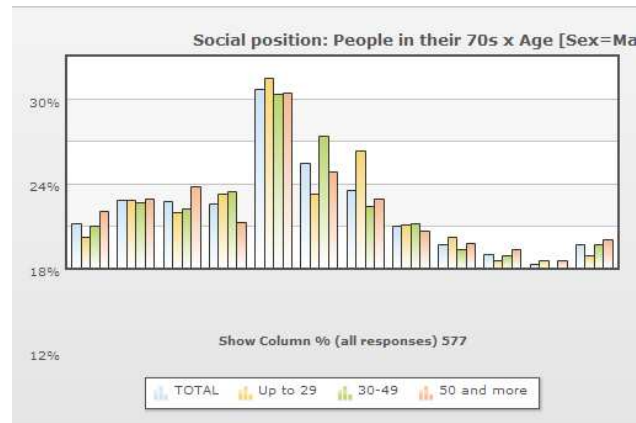
V4	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
Importancia de la vida familiar				
Muy importante	84,3%	86,2%	92,9%	88,3%
Bastante importante	15,7%	15,7%	6,6%	11,1%

Un valor tradicional, como es *la familia*, sigue ocupando un lugar prioritario en las personas mayores de 50 años, con un porcentaje de casi el 93%.

Tarjeta AB: ¿Cómo cree Vd. que ven los españoles la posición en la sociedad de personas que tienen más de 70 años?:

V159. Posición social de las personas de más de 70 años

¹⁶ Utilizamos “valorar” teniendo en cuenta a la Real Academia Española, que en su segunda acepción habla de: “Reconocer, estimar o apreciar el valor o mérito de alguien o algo”.



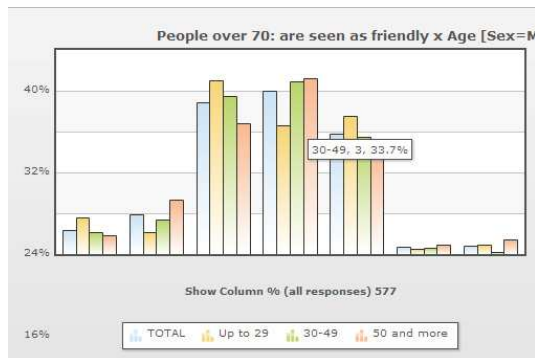
V159	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
Una posición social muy baja	4.3%	5.8%	7.9%	6.3%
2	9.6%	9.2%	9.8%	9.5%
3	7.8%	8.3%	11.5%	9.4%
4	10.4%	10.8%	6.4%	9.1%
5	27.0%	24.6%	24.9%	25.3%
6	10.4%	18.7%	13.6%	14.8%
7	16.5%	8.7%	9.7%	11.0%
8	6.1%	6.2%	5.1%	5.8%
9	4.3%	2.5%	3.5%	3.3%
Una posición social muy alta	0.9%	1.7%	2.6%	1.8%

La posición en que se encuadra socialmente a la tercera edad sólo alcanza el aprobado (5). Lo curioso es que son las personas menores de 29 años los que dan a los mayores la valoración más alta, el 27%; por encima de los propios mayores, que no llegan al 25%. El *cariño* a los abuelos y *respeto* a los mayores parece estar presente en estos indicadores.

Tarjeta AD: ¿En qué medida cree Vd. que la mayoría de los españoles consideran a los más de 70 años...:

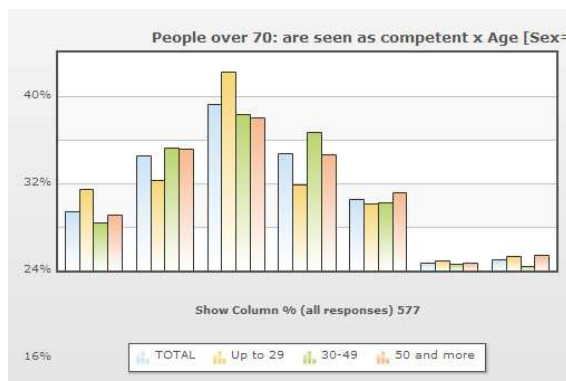
¿Las personas mayores de 70 años son amistosas?				
V161	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
No es probable que les vean así	7,0%	4,2%	3,5%	4,6%
1	4,3%	6,7%	10,6%	7,6%
2	33,9%	30,8%	25,5%	29,6%
3	25,2%	33,7%	34,3%	31,9%
Muy probable que les vean así	27,0%	22,9%	21,6%	23,4%

V161: ...como amistosos?



La franja de edad más joven, considera que el 27% de los mayores de 70 años son amistosos. En cambio, son las personas mayores son las que ven a su colectivo como menos amistosas (21,6%). Vuelve a repetirse una mejor visión de las personas jóvenes con respecto a las de más edad. La *confianza* parece guiar esta valoración.

V162: ...como competentes?

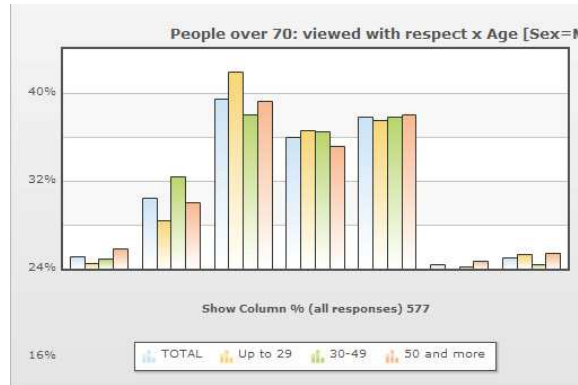


¿Las personas mayores de 70 años son competentes?				
V162	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
No es probable que les vean así	14,8%	8,7%	10,2%	10,7%
1	16,5%	22,5%	22,3%	21,0%
2	36,5%	28,7%	28,1%	30,4%
3	15,7%	25,4%	21,3%	21,5%
Muy probable que les vean así	12,2%	12,5%	14,2%	13,0%

En cuanto a la competencia de las personas mayores de 70 años, es colocado en un lugar intermedio. Son los más jóvenes los que vuelven a otorgar un mayor valor porcentual (36,5%). En cambio, el grupo de edad comprendido entre 30-49 años es el que considera menos probable

la capacidad de los mayores (8,7%). Puede decirse que *competencia* e *incompetencia* están presentes en lo que creen los encuestados.

V163: ...con respeto?

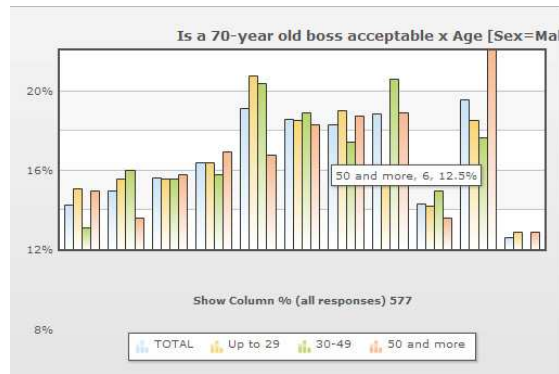


¿Las personas mayores de 70 años son respetables?				
V163	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
No es probable que les vean así	0,9%	1,7%	3,5%	2,2%
1	8,7%	16,7%	11,9%	12,9%
2	35,7%	27,9%	30,5%	30,8%
3	25,2%	25,0%	22,2%	24,0%
Muy probable que les vean así	27,0%	27,5%	27,9%	27,5%

También en cuanto a la respetabilidad de la edad, la nota media más altas sigue viniendo del grupo más joven (35,7%). Hay consenso entre los distintos grupos de edad que aceptan como posible el mérito de las personas mayores, en torno al 27%. No cabe duda de que en los indicadores se manifiesta el *respeto* a la edad.

Tarjeta AE:

V164. ¿Considerarían aceptable o inaceptable que una persona de 70 años bastante cualificada fuese considerada su jefe?

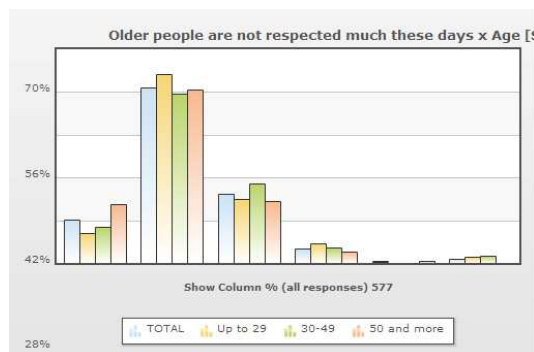


V146	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
Totalmente inaceptable	6.1%	2.1%	5.8%	4,4%
2	7.0%	7.9%	3.1%	5,9%
3	7.0%	7.1%	7.5%	7,2%
4	8.7%	7.5%	9.8%	8,7%
5	17.4%	16.7%	9.4%	14,1%
6	13.0%	13.7%	12.5%	13,1%
7	13.9%	10.8%	13.4%	12,5%
8	7.8%	17.1%	13.7%	13,6%
9	4.3%	5.8%	3.1%	4,5%
Totalmente aceptable	13.0%	11.2%	19.9%	15,0%

Tener como jefe a una persona mayor de 70 años, es totalmente admitido por casi el 20% de los de más de 50 años. A su vez, en cuanto a intolerancia de esta situación, es la franja de edad más joven la que se muestra menos permisiva (6,1%). Esta tabla es un buen indicador de que el *respeto* por la *cualificación* del colectivo social de mayores sigue siendo positiva.

¿Está muy de acuerdo, de acuerdo o muy en desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones?:

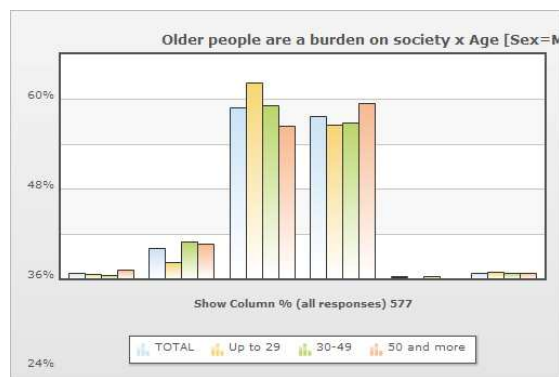
V165: Actualmente no se respeta mucho a las personas mayores.



V165	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
Muy de acuerdo	9,6%	11,7%	19,2%	14,0%
De acuerdo	61,7%	55,4%	56,7%	57,4%
En desacuerdo	20,9%	25,8%	20,1%	22,5%
Muy en desacuerdo	6,1%	5,0%	3,5%	4,7%

El 61,7% de las personas más jóvenes está de acuerdo en que no hay mucho respeto social por los mayores. Siguen en esta apreciación los dos siguientes grupos de edad, con un valor porcentual del 55,4% y 56,7%, respectivamente. El *respeto a los mayores* vuelve a ponerse de manifiesto en esta pregunta.

V167: Los mayores son una carga para la sociedad.



V167	Cruce: Edad-Sexo			
	Hasta 29 años	30-49	50 y más años	TOTAL
Muy de acuerdo	0,9%	0,8%	2,2%	1,4%
De acuerdo	4,3%	9,6%	9,0%	8,1%
En desacuerdo	52,2%	46,2%	40,7%	45,6%
Muy en desacuerdo	40,9%	41,7%	46,7%	43,4%

¿Suponen los mayores una carga para la sociedad? Los más jóvenes son los que en mayor porcentaje están en desacuerdo con esta pregunta (52,2%), seguidos del grupo de mediana edad (46,2%) y en tercer lugar el de la franja mayor de 50 años (40,7%). No suponer una carga, es un buen indicador de que las personas mayores son *útiles* a la sociedad.

3.2.2.2. Datos del Centro de Investigaciones Sociológicas. Estudio CIS nº 2.647. Condiciones de vida de las Personas Mayores¹⁷

En este estudio del Cis (2006), el público entrevistado fueron las propias personas mayores.

Pregunta 14. ¿Con cuantas de las siguientes personas tiene usted más confianza? (Máximo dos respuestas).

	De 65 a 69 años	De 70 a 74 años	De 75 a 79 años	De 80 a 84 años	85 y más años	TOTAL	(N)
	%	%	%	%	%	%	
Esposo/a	69.5	59.9	56.6	38.0	25.8	55.6	(1849)
Amigo/a	5.9	5.9	5.9	6.8	5.3	6.0	(199)
Hijo/a	54.3	61.6	60.6	63.8	74.1	60.9	(2027)
Hermano/a	12.5	10.1	11.0	11.4	8.9	11.0	(364)
Cuñado/a	1.6	2.2	1.6	0.8	1.8	1.7	(55)
Nieto/a	1.3	2.9	4.4	5.9	6.9	3.6	(120)
Otras personas	3.7	4.3	6.9	7.7	10.2	5.7	(191)
Ninguna	0.8	1.2	0.8	1.9	1.4	1.1	(37)
N.S.	0.0	0.4	0.1	0.6	0.2	0.3	(8)
N.C.	0.3	0.8	0.3	1.3	0.7	0.6	(21)
TOTAL	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	(3327)

El esposo/a es la persona de la que más se fían las personas más jóvenes (entre 65-79 años), con un porcentaje del 69,5%. A medida que aumenta la edad pasa a primer lugar el hijo/a. La pérdida de la pareja parece estar en el fondo de esas variaciones. Los amigos reflejan un porcentaje muy pequeño (6% de media). Se atribuye a los amigos una importancia porcentual mucho menor. Y la *familia* vuelve a aparecer de manera preferente.

¹⁷ Estudio CIS 2.647. Condiciones de vida de las Personas Mayores, 2006. Disponible en: <http://www.cis.es/cis/opencms/-Archivos/Marginales/2640_2659/2647/Cru2647_enlace.html>.

Pregunta 15. Cuando piensa en un día normal siente que:

	De 65 a 69 años	De 70 a 74 años	De 75 a 79 años	De 80 a 84 años	85 y más años	TOTAL	(N)
	%	%	%	%	%	%	
Tiene bastantes obligaciones y le falta tiempo	23.5	17.1	13.0	8.2	4.6	15.3	(509)
No tiene demasiadas obligaciones, pero tiene el tiempo ocupado	64.2	63.0	59.9	56.1	44.8	60.1	(2001)
No tiene nada que hacer y se le hace el día muy largo	8.5	14.2	20.0	28.9	42.2	18.6	(617)
Ninguna de las anteriores	3.3	5.2	6.1	5.1	7.1	5.1	(170)
N.C.	0.5	0.5	1.1	1.7	1.4	0.9	(29)
TOTAL	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	(3327)

No tener demasiadas cosas que hacer pero tener su tiempo ocupado es la tónica dominante en todas las edades entrevistadas (más del 60%). Cuando no tienen ocupaciones, el tiempo se les hace muy largo (18,6%), principalmente a los más mayores (a partir de 85 años, 42,2%). En menor porcentaje está el número en que las obligaciones son mayores y carecen de tiempo libre (15,3%).

Estos indicadores ponen de manifiesto la educación tradicional: *el tiempo* como valor, como bien escaso que no había que perder.

Pregunta 16ª. Sólo a quienes tienen hijos/as. El entrevistado les ayuda a cuidar a sus nietos en la actualidad. ¿Con qué frecuencia?

	De 65 a 69 años	De 70 a 74 años	De 75 a 79 años	De 80 a 84 años	85 y más años	TOTAL	(N)
	%	%	%	%	%	%	
Todos los días	46.9	41.3	39.8	42.3	44.2	43.3	(310)
Varias veces a la semana	30.1	34.1	26.1	25.2	34.5	30.9	(221)
Con menor frecuencia	23.0	24.6	34.1	26.9	21.4	25.5	(182)
N.C.	.	.	.	5.5	.	0.2	(1)
TOTAL	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	(716)

Cuidar a los nietos a diario, es una de las labores que los abuelos de todas las edades siguen haciendo en el porcentaje más alto (43,3%). Estos indicadores decrecen entre los que sólo ejercen estos cuidados varias veces a la semana (30,9%). Y siguen descendiendo entre los que lo hacen con menor frecuencia (25,5%).

La labor de los abuelos, tradicionalmente imprescindible como cuidadores principales de los nietos en épocas en que el campo necesitaba la labor de los jóvenes, sigue teniendo un peso fundamental en la conciliación familiar; es una ayuda que permite que muchas familias con hijos pequeños puedan ir a trabajar. La *capacidad de adaptación*, la *responsabilidad*, la *generosidad* y la *entrega* están presentes en muchos de estos abuelos.

Resultados de los datos vistos

Después de conocer los indicadores de estas dos fuentes de información, surgen dos perspectivas distintas, como augurábamos más arriba: cómo ve la sociedad a las personas mayores y cómo se ven ellas mismas. De estas apreciaciones surgen también dos puntos de vista diferentes de cara a los valores.

1. Los valores que manifiestan la sociedad, con respecto a las personas mayores, son: el cariño, el respeto, la confianza, la competencia, el papel de abuelos y la utilidad social.

2. En cuanto a los valores que se desprenden de las respuestas de los propios mayores, están: la familia, el papel de abuelos, el tiempo, la responsabilidad, la generosidad, la entrega y la capacidad de adaptación.

CONCLUSIONES AL CAPÍTULO TERCERO

En este capítulo hemos visto un contexto en el que la población mayor ha pasado a ser un colectivo enorme. La sociedad camina inevitablemente hacia un envejecimiento paulatino como nunca antes se había producido en la historia. En este panorama no deberíamos de pensar en la típica imagen de la vejez llena de achaques, o la idea de jubilados sin tener nada que aportar. Es tarea de toda la sociedad comprender que <<el envejecimiento no es sólo un proceso individual, sino también un proceso demográfico y por ende colectivo>> (Fernández, 2015).

Para ayudarnos a comprender mejor la realidad de la vejez en nuestra sociedad, una serie de indicadores demográficos nos presentan una panorámica general de la situación de las persona mayores en Europa y España, y más concretamente de Castilla y León y Segovia, la zona más envejecida de todas. En ellas podemos apreciar algunos de los cambios que se han producido en los últimos años, así como los que se continuarán produciendo en los próximos cincuenta años, según estudio del INE. Esta realidad social y demográfica tiene unas características específicas a las que, necesariamente, hemos de acercarnos e intentar entenderlas, si queremos que el potencial de esta población envejecida revierta en el conjunto de la sociedad.

Un recorrido por la Encuesta Mundial de Valores y por datos del CIS, relativos a las Condiciones de vida de las Personas Mayores, nos acerca a entender cómo ve la sociedad a las personas mayores y cómo se ven ellas mismas. La valoración que la sociedad haga de la vejez y la que este colectivo haga de sí mismo será, sin duda, un acicate positivo para todos.

<<... la reflexión es anterior a la ciencia, que no hace sino servirse de ella con más método. El hombre no puede vivir en medio de las cosas sin forjarse ideas, de acuerdo con las cuales formula su conducta>>.

Émile Durkheim, 2000.

Capítulo 4. ANÁLISIS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS PERSONAS MAYORES

La heterogeneidad es una de las características más notables de la población estudiada, ya que no se puede hablar de un conjunto uniforme, sino que entre el colectivo de mayores coexisten muy diversos grupos y con particularidades diferentes entre sí. Por eso, el diseño metodológico abordado es de tipo cualitativo, porque permite resultados aclaratorios que pueden dar respuesta a los objetivos específicos. Con estas características, planteamos el grupo focal como una herramienta cualitativa adecuada, porque permite una mayor observación explicativa, ya que posibilitaría desvelar el grado de implicación que tienen las personas mayores en su vida participativa y, también, en que medida perciben el envejecimiento activo que con insistencia se viene promovido desde los programas institucionales.

4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LA INVESTIGACIÓN

Con el envejecimiento activo en Segovia, como punto de partida, este epígrafe se centra en analizar la forma en que las personas mayores afrontan esta etapa de la vida. Para ello, además de la hipótesis y los objetivos generales propuestos en el capítulo primero, acompañan en el diseño de investigación los siguientes objetivos específicos:

- Contactar con diferentes grupos de población mayor y de distintos contextos para saber más acerca de sus inquietudes culturales y sociales, sus actividades, sus hábitos, sus afanes.
- Localizar diferencias de casos en los grupos, y descubrir en qué medida participan o envejecen activamente estas personas.
- Definir el perfil de envejecimiento activo con más presencia en el colectivo estudiado.
- Diseñar un documento que recoja propuestas de envejecimiento activo y saludable.

Estos objetivos han conducido a un modelo diseñado para un análisis de focalización en esta secuencia:

- Averiguar la importancia que dan las personas mayores a una vida saludable y con qué afán se ocupan de ello.
- Identificar el papel concedido a las relaciones personales, tanto familiares como sociales o de amistad.
- Observar su participación en actividades culturales o recreativas y el papel que desempeñan en estas acciones.
- Recabar la opinión de estas personas sobre cómo participan en su envejecimiento activo y de las cosas que echan en falta.

4.2. PLANTEAMIENTO GENERAL DEL DISEÑO MUESTRAL Y DEL MODELO DE ANÁLISIS

El tema es cómo se comunica el envejecimiento activo a la población mayor desde las instituciones. Para contrastar la hipótesis de partida y los objetivos específicos de la investigación, se realiza un análisis cualitativo, partiendo de grupos de discusión, como instrumento de recogida de información. Se ha procedido de la siguiente manera:

- Elaboración de una guía inicial, a partir de la información aportada por la revisión de la literatura sobre el tema y los datos revisados en los capítulos anteriores.
- Realización de cuatro grupos focales.
- Revisión exhaustiva de los datos de los discursos.

El ámbito se sitúa en el entorno urbano, concretamente en la ciudad de Segovia. Y la población objeto de estudio son las personas mayores de 60 años.

4.2.1. El diseño de la muestra

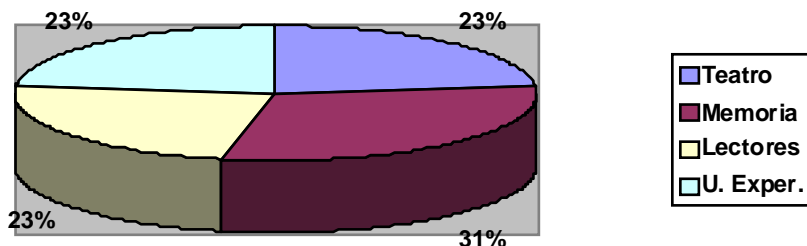
Como seres humanos tenemos necesidad de relacionarnos participando en el intercambio de creencias, valores o de opiniones que nos ocupan y nos preocupan. Este modo de relación se ha ido estructurado en redes sociales por las distintas culturas. <<Las palabras carecen de significado propio y somos los seres humanos los que inferimos sentido a las mismas. Sentido que tenemos que compatibilizar -que no compartir- en las redes en las que estamos obligados a participar>> (Montañés, 2013: 841).

Los grupos de discusión son una destreza cualitativa, muy recomendada por el citado autor, cuando se trata de observar lo que compatibilizamos en las relaciones con las redes. Descarta “compartir”, porque no hay un discurso compartido por cada una de las personas que participan en cada red. Por tanto, la representatividad de esta técnica no se basa en la estadística, sino en la saturación que se produce cuando se registran todos los discursos posibles. En este sentido:

<<Las reuniones grupales de una muestra estructural son consideradas como redes estratégicamente lanzadas con el propósito de registrar la materia prima discursiva, cuyo análisis permitirá dar cuenta de los discursos sociales>> (Op.citp.: 846).

Dado que los criterios que seguimos para esta muestra no son los de cantidad, sino los de relevancia, y teniendo en cuenta que el propósito de estudio es abordar las percepciones que se dan dentro de una estructura social determinada, como son las personas mayores en la ciudad de Segovia, se han buscado redes en las que un envejecimiento activo y saludable juegue un papel importante como punto de conexión. Los ejes estructurales de los que partimos son los siguientes: La edad, el género, y las inquietudes por seguir participando en actividades que sentido a la vida.

Así, podemos decir que los participantes forman, principalmente, un grupo homogéneo, en cuanto a que todas y todos tienen una edad superior a los 60 años, se ha buscado que ambos géneros participen y son participantes en actividades culturales, sociales y recreativas que se realizan en la ciudad. No obstante, también es un grupo con una gran heterogeneidad, dada la amplia franja de edad que abarca este colectivo. Además de las diferentes edades, las características personales y las actividades que realizan son muy diversas, en ello tiene que ver aspectos como: la salud, la economía, el género, el entorno social, las experiencias vitales, las expectativas o la propia forma de entender el mundo.



4.1. Gráfico de sectores según el número de participantes en cada grupo focal, expresado en tantos por ciento respecto del total de participantes en los cuatro grupos.

4.2.2. La propuesta cualitativa

Como decimos en el punto anterior, se trata de una muestra estructural porque sirve para conocer los discursos sociales sobre la forma en que las personas mayores manifiestan su manera de participar en un envejecimiento activo. Los criterios no están basados en la cantidad sino en la <<relevancia relacional>> (Montañés, 2009: 67-68). Ya hemos visto que esta metodología descansa en el principio de saturación discursiva: <<por inferencia discursiva podemos dar cuenta de todos los discursos sociales>>. En este caso, queremos conocer algunos de los discursos que hay en torno al tema que nos ocupa. Mediante inferencia discursiva, pretendemos acercarnos a los diferentes discursos sociales que pueda haber en torno al tema del envejecimiento activo para, desde esa perspectiva, estudiarlos. Por eso, pese a los muchos enfoques que se pueden usar en la investigación cualitativa (Rodríguez, Gil & García, 1999: 38), es el punto de vista de la naturaleza humana el que tomamos para el estudio.

Teniendo esto en cuenta, la metodología utilizada es cualitativa, tomando como referencias los resultados obtenidos de la aplicación de cuatro entrevistas grupales a cuatro grupos con diferentes perfiles, en una población mayor de 60 años. En principio, se ha buscado contactar con una cantidad equitativa de hombres y mujeres de características variadas, pero que tuvieran algún lugar de encuentro habitual en el que realizaran actividades conjuntas, o compartieran el tiempo libre. La evidencia ha puesto de manifiesto la dificultad para nuestro primer propósito porque, entre las personas que se reúnen para hacer alguna actividad, la mayoría son mujeres.

4.2.3. El grupo focal

Considerando que necesitamos conocer aspectos de la población mayor en Segovia, y las apreciaciones que tienen las personas mayores sobre el envejecimiento activo, recurrimos al

grupo focal como instrumento para la recogida de los datos primarios, donde predomina la interacción entre los participantes. Tomamos la idea de Krueger (citado por Rincón, Arnal y Latorre, 1995: 318-320) cuando asevera que esta estrategia, representada en un tipo especial de entrevista de grupo, es como:

“una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para obtener información de un área definida de interés, en un ambiente permisivo, no-directivo. (...) La discusión es relajada, confortable y a menudo satisfactoria para los participantes, ya que exponen sus ideas y comentarios en común. Los miembros del grupo se influyen mutuamente, puesto que responden a las ideas y comentarios que surgen en la discusión”

Montañés, mencionado más arriba, sostiene que se trata de que cada reunión grupal esté formada por entre siete y nueve personas, y presidida por un receptor, que pueda dar pie a que las personas se interpielen entre sí, generándose, de ese modo, la textura discursiva sobre el tema que nos interesa estudiar.

Los grupos focales tienen por objetivo la evaluación de aspectos que afectan a la vida social y, mediante ellos, con la guía de un entrevistador, se puede obtener información en profundidad cuando un grupo determinado tiene intereses, preocupaciones o necesidades comunes.

En este caso, creemos que son una técnica válida en cuando que se pretende estudiar la manera en que las personas mayores perciben su experiencia de la edad, y explorar la idea que ellas tienen sobre un envejecimiento activo y saludable. Los datos cualitativos nos ayudarán al conocimiento de actitudes, opiniones o percepciones de los y las participantes, a través de preguntas y de discusión.

4.3. FASES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolla en las siguientes fases:

4.3.1. Guión para los grupos focales

El propósito general este guión se centra en disponer de las opiniones de diferentes colectivos de mayores. Por eso, se ha diseñado un modelo que pueda recoger datos sobre sus visiones personales de temas como: el cuidado físico, las actividades sociales, las relaciones personales, así como de las apreciaciones que estas personas tienen sobre el envejecimiento activo. Las preguntas son abiertas para dejar que los entrevistados se expresen libremente y

puedan mostrar lo que piensan, en lugar de revelar lo que sospechamos que pueden pensar (Krueger, 1991: 66). Están redactadas con un lenguaje sencillo, y giran alrededor de temas cotidianos. Forman cuatro apartados, y se concretan en los puntos siguientes

Actividades físicas y sociales

1. ¿Os cuidáis, procuráis comer sano y controlar el peso?
2. ¿Hacéis habitualmente alguna actividad física: caminar, gimnasia de mantenimiento, yoga, baile, natación, juegos autóctonos, otros?
3. ¿Colaboráis en alguna asociación, en algún tipo de voluntariado, en vuestro barrio, en vuestro centro, en la parroquia...?
4. ¿Veis mucho la televisión? ¿Escucháis la radio? ¿Os distrae, os informa...?
5. ¿Utilizáis Internet alguna vez?
6. ¿Os gusta leer: libros, periódicos, revistas?
7. ¿Viajáis alguna vez: con el IMSERSO, por vuestra cuenta, vais al pueblo...?

Relaciones personales

8. ¿Cuidáis a vuestros nietos/as? ¿Con mucha o poca frecuencia?
9. ¿Ayudáis de alguna otra manera a vuestra familia? ¿Por placer o por obligación?
10. ¿Qué lugar ocupan las relaciones afectivas: amor, sexualidad...?
11. ¿Creéis que es lo mismo ser ama de casa que amo de casa? ¿Notáis diferencias?
12. ¿Quedáis con los amigos/as, conocidos/as, para hablar, para hacer juegos de mesa o para hacer otras actividades lúdicas?
13. ¿Os resultan agradables estos ratos? ¿Los esperáis con ganas?

Actividades culturales

14. ¿Conocéis las ofertas culturales de la ciudad? ¿En qué medios de comunicación os enteráis?
15. ¿Vais alguna vez al teatro, al cine, a conciertos, actuaciones en la calle, conferencias...?
16. ¿Participáis en alguna actividad cultural o formativa como las organizadas por: Universidad de la Experiencia, Centros de mayores, Educación de adultos, Talleres de Memoria...?
17. ¿Hacéis alguna actividad relacionada con: teatro, poesía, cuentos, pintura, costura, cocina, otras?

Envejecimiento activo

18. ¿Disfrutáis de esta etapa de la vida?
19. ¿Creéis que hay ahora más oportunidades de hacer cosas que antes?
20. Si pudierais ¿qué otras cosas os gustaría hacer, qué os gustaría aprender?
21. ¿Sabéis que es el envejecimiento activo? ¿A vosotros qué os parece esto de envejecer activamente?

4.3.2. Formación de los grupos

El grupo de discusión es una forma de investigación social porque se buscan resultados que sirvan para actuar socialmente, por eso, va más allá de los participantes en la reunión grupal. Como esta muestra no es de carácter aleatorio, hay que procurar una forma peculiar de selección con el objetivo de buscar la representatividad del grupo. Los puntos de partida para la elección de los componentes de la muestra responden a unos criterios de homologación basados en <<regularidades objetivas>>, como: la posición social, las aficiones o preferencias, la edad, el tipo de relaciones, etc. Tomando estas consideraciones, buscamos personas de ambos sexos, residentes en Segovia y que realicen habitualmente actividades culturales, físicas, lúdicas o sociales fuera de casa; con una edad superior a 60 años; y que tengan una curiosidad por seguir aprendiendo o por seguir relacionándose y participando en una vida activa. De esta manera, buscamos la pluralidad suficiente para acercarnos a una mayor variedad y riqueza en las expectativas propuestas.

Como la idea de un envejecimiento activo y saludable era una prioridad para la elección de grupos, nos acercamos a lugares donde se desarrollan actividades en los que el público de más edad tiene una presencia importante.

Las personas con las que contactamos forman parte de ese colectivo que trata de continuar haciendo cosas fuera de casa. No tenemos la opinión de esas otras personas que, aún estando activas, no van a los lugares de reunión o no salen de sus casas. Además está esa otra parte que no hace nada, bien porque han perdido el interés o porque su estado físico o psíquico no se lo permite.

Teniendo en cuenta que Segovia no es una ciudad muy grande, hemos recurrido a grupos ya existentes dentro del entramado cultural y social. Además, alguna de estas personas pertenece a distintos grupos. Por ello, los y las participantes tienen afinidad entre sí, en cuanto a que comparten la afición por las actividades que se llevan a cabo en esos centros de reunión. Por lo demás, aunque los componentes de los grupos comparten muchas cosas, son diferentes en cuanto a edad y características personales, contexto, experiencias, vivencias; así como variadas son también las actividades que realizan.

Grupos que forman la muestra estructural y sus características

		TIPOS DE ACTIVIDADES
GRUPOS	1. Taller de teatro. Centro Corpus	Este taller de teatro y poesía dinamiza la participación y la creatividad con diferentes estímulos, como ejercicios, baile, juegos, memoria, vocalización..., y ofrece un marco para que el buen ambiente en el grupo fluya solo.
	2. Taller Municipal de la Memoria	Es un punto “Convivencia” del programa municipal de envejecimiento activo. Los objetivos son: mantener la mente activa, la autonomía de las personas -casi todas mujeres-, y ofrecer un lugar de relación y encuentro vecinal.
	3. “Grandes lectores”. Centro S. José	Descubrir y cultivar el placer de la lectura, es el motor de este taller. Pensado para el propio desarrollo personal, también se presta para la convivencia y las relaciones entre compañeros y compañeras.
	4. Universidad de la Experiencia	Enmarcada dentro de los programas de envejecimiento activo. Se trata de un lugar de encuentro donde el deseo de seguir aprendiendo encuentra una respuesta. A la vez, se convierte en un lugar idóneo para la interrelación social.

Tabla 4.2. Muestra características propias de cada uno de los grupos que pasan a formar parte de la muestra.

Los posibles inconvenientes que, según señala Krueger (1991: 168) pueden darse en los grupos preexistentes -como puede ser la rivalidad o la ocultación de información-, no concurren en el presente caso. El ambiente se presta más bien para la segunda posibilidad que apunta este autor, basada en que el conocimiento previo, y compartir actividades, propician que pueda llevarse una conversación que resulte agradable y relajada.

El primer grupo está formado por componentes del taller de teatro y poesía del Centro social “Corpus”. En esta sede se ofrece un amplio repertorio de posibilidades para disfrutar del tiempo libre y poder mantener el cuerpo y la mente en forma. El número de usuarios registrados está en torno a los mil doscientos. Hasta hace poco tiempo, era un centro senior que perteneció a la Obra Social de la Caja de Ahorros. En la actualidad se ha reconvertido en la Fundación Caja Segovia y sus propuestas se han ampliado a mayores de 50 años. Aún así, el público dominante sigue siendo mayor. Las actividades giran en torno a los programas “Disfruta de tu tiempo libre”, “Vida Saludable” y “Si@” que abarcan actividades tan variadas como gimnasia, yoga, teatro, arte, creatividad, idiomas o el uso racional y práctico de las nuevas tecnologías.



Imágenes 4.1. y 4.2. En ellas se puede ver a los componentes del taller de teatro y poesía del Centro “Corpus” en el transcurso de una representación.



Imagen 4.3. Algunos de los componentes del taller de teatro durante el desarrollo del grupo focal.

En segundo lugar contactamos con el “Taller municipal de la Memoria”, impartido en las dependencias del Centro Cívico de San José, que tiene una matrícula cercana al centenar de personas –hay que decir que casi todas mujeres, sólo dos varones-. Forma parte del Programa integral de Envejecimiento Activo (Aulas Municipales para mayores de 65 años) y está organizado por la Concejalía de Servicios Sociales de Segovia. Es un programa muy seguido en la ciudad, donde cada año se matriculan cerca de un millar de personas. Con él se pretende mantener la mente activa, fomentar la salud y mantener la autonomía personal; a la vez, ofrece la posibilidad de relacionarse entre los vecinos.



Imagen 4.4. Vista parcial de las mujeres que acuden al Taller Municipal de la Memoria, durante el desarrollo del grupo de discusión.



Imagen 4.5. Dos hombres mayores conversando en un parque público, en las inmediaciones del Centro “San José”, lugar en que tiene sus encuentros el taller “Grandes Lectores”.

Otro de los lugares explorados ha sido el Centro de día “Hogar de San José”. El número de socios supera los 4.000 y es uno de los dos centros, que existentes en la ciudad, gestionados por la Junta de Castilla y León. El envejecimiento activo es la máxima de su filosofía. Además de un ambiente agradable para las clásicas partidas de cartas, se ofrecen servicios y talleres con los que se pretenden potenciar hábitos y estilos de vida saludables: gimnasia, yoga, pintura, manualidades, baile, Internet, o grupos de coral, teatro, rondalla... El objetivo es promover la autonomía y la independencia en la vida diaria, y la participación activa y solidaria. Las

personas que accedieron a colaborar en el grupo focal son componentes del taller “Grandes Lectores”, dedicado a la lectura y al desarrollo personal.

La Universidad de la Experiencia es otra oferta de la Junta de Castilla y León, en ella colaboran todas las Universidades de la Comunidad. El curso 2015-2016 ha contado con una matrícula de 240 alumnos. Ofrece la oportunidad a las personas mayores de 55 años de acceder a distintas ramas del saber, donde tienen cabida temas humanísticos, científicos, históricos y artísticos, siempre desde una perspectiva vital y actual. El programa consta de tres cursos y cuenta con una metodología de enseñanza dirigida hacia crecimiento personal, de acuerdo con la idea de aprendizaje a lo largo de la vida. La Asociación de antiguos alumnos de la Universidad de la Experiencia sigue desarrollando una actividad muy fecunda a través de conferencias, visitas a actividades culturales, o concursos de poesía y relatos.



Imagen 4.6. Con alumnos de la Universidad de la Experiencia. Fue otro de los lugares de encuentro grupal.

Los lugares de reunión fueron facilitados por los centros en los que se desarrollan las actividades a las que acuden las personas participantes. Eran espacios funcionales y con un entorno agradable.

4.3.3. Características de los grupos focales

A continuación se expone la composición de los grupos de discusión y la fecha de las reuniones.

• **Grupo 1. Centro Social “Corpus”: Taller de teatro y poesía**

Compuesto por 7 personas: 2 varones de 74 y 65 años y 5 mujeres de 66, 88, 66, 68 y 79 años.

Personas jubiladas o amas de casa.

Fecha: 16/05/2016.

Edad media del grupo 72 años.

• **Grupo 2. Taller municipal de la Memoria**

Compuesto por 9 personas, todas ellas mujeres de 72, 67, 67, 71, 61, 72, 70, 80 y 75 años.

Mujeres amas de casa y alguna jubilada.

Fecha: 18/05/2016.

Edad media del grupo 71 años.

• **Grupo 3. Centro de día Hogar de San José: “Grandes lectores”**

Compuesto por 7 personas: 2 varones de 71 y 79 años, y 5 mujeres de 68, 77, 79, 80 y 78 años.

Personas jubiladas y amas de casa.

Fecha: 23/05/2016.

Edad media del grupo 76 años.

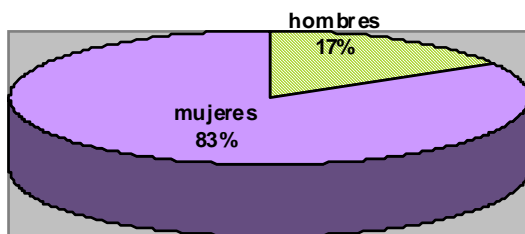
• **Grupo 4. Universidad de la Experiencia**

Compuesto por 7 personas: 1 varón de 67 años y 6 mujeres de 67, 75, 66, 68, 69 y 69 años.

Personas jubiladas todas.

Fecha: 24/05/2016.

Edad media del grupo 69 años.



4.3. Gráfico de sectores indicativo del número porcentual total de hombres y de mujeres que han participado en los grupos de discusión.

Son personas jubiladas, que han dejado el trabajo que les ha acompañado durante buena parte de su vida, o amas de casa que continúan haciendo las tareas del hogar. Y la edad media de estos grupos es de 72 años.

De las 30 personas participantes en los grupos, 5 son varones y 25 mujeres, sus porcentajes en cuanto al género se sitúa en torno al 17% y al 83% respectivamente.

La idea inicial era que hubiera en los grupos equivalencia entre el número de mujeres y de hombres. Es algo que, como anunciábamos más arriba, no hemos logrado, porque puede afirmarse que las mujeres participan en mucha mayor medida en todo tipo de actividades que se hacen en la ciudad.

4.4. DESARROLLO DE LOS GRUPOS FOCALES

El desarrollo de los grupos se ha ido ajustando al cuestionario, aunque no de una manera excesivamente rígida, porque los moderadores han permitido que la conversación fluyera para que los participantes se pudieran expresar libremente, y no hubiera condicionantes impuestos. La duración de los grupos ha variado entre 30 y 50 minutos, según fue surgiendo la propia dinámica de la conversación. El segundo grupo, compuesto íntegramente por mujeres, fue el de más corta duración porque, al principio había una cierta timidez y los monosílabos tuvieron más presencia, después se fueron animando y, una vez concluida la dinámica del grupo, la conversación se alargó un rato más, de manera mucho más distendida.

Después de cada encuentro, siguiendo el criterio de Krueger (1991: 114), las dos personas que acompañamos a los participantes en los grupos focales, comenzamos haciendo una breve puesta en común de lo observado durante el transcurso de cada una de esas reuniones. Como resumen de los aspectos observados, podemos comentar las siguientes apreciaciones:

La primera entrevista la hicimos en el “Centro social Corpus”. Se trataba de un grupo en el que se detectaba complicidad y muy buena armonía entre sus participante. A medida que se fue rompiendo el hielo, el interés y la curiosidad fueron creciendo. En diferentes ocasiones surgió el debate, la interpelación entre ellos. El sentido de humor estuvo siempre presente y las bromas surgieron en muchos momentos. También se palpó la inquietud y la curiosidad por los temas que se iban planteando; se apreciaba el deseo de participar, de aprender, y de seguir descubriendo cosas, de continuar creciendo.

El Taller municipal de la Memoria ocupó el segundo lugar. Estaba compuesto sólo por mujeres. La diferencia con el grupo anterior era notable, sobre todo en cuanto a su participación inicial. Al principio, salvo dos mujeres que comenzaron a hablar, se mostraban un tanto reservadas; parecía que estaban frenadas por el miedo a decir algo inadecuado. A medida que

avanzaba la reunión, esta reticencia la fueron venciendo y, al final, todas participaban de una manera bastante fluida, hasta aquellas que les costó más entrar en la dinámica participativa.

Es grupo entrevistado en tercer lugar fue el de “Grandes Lectores”, del Centro de día Hogar de San José. Desde el primer momento, estaban relajados y muy prestos a participar. Transmitían la impresión de sentirse a gusto, de que les había interesado estar allí y también que se les tuviera en cuenta, que se pidiera su opinión. Finalmente detectamos que se sentían muy bien hablando de su vida privada, de sus experiencias. Más que de ideas, a medida que la reunión fue avanzando, hablaron, sobre todo, de vivencias.

Finalmente, acudimos a la Universidad de la Experiencia. Era un grupo compuesto por mujeres, en el que sólo había un varón. En esta ocasión notamos una tendencia muy acusada de las mujeres a contestar personalizando; centraban mucho las respuestas en su vida y en sus experiencias personales, a veces, les costaba conectar con lo que se trataba en el grupo y se alejaban fácilmente del tema. Contrariamente, el único varón participante se implicó de forma muy sincera y directa en las respuestas y en la interacción con el grupo.

4.5. DATOS DE LOS DISCURSOS

Las discusiones realizadas en los grupos se han grabado y han sido transcritas para facilitar un análisis cualitativo de las conversaciones. Mediante la escucha atenta de las grabaciones y la lectura completa de esos discursos nos proporciona una impresión del contenido, así como las ideas que se repiten con más frecuencia en cada grupo, y en su conjunto (Gil, García & Rodríguez, 1994: 192).

Los resultados que presentamos los hemos estructurado en cuatro apartados, tal y como hemos adelantado en la introducción. Comenzaremos haciendo referencia a la importancia que otorgan al cuidado personal, a las actividades físicas y sociales. En segundo lugar observaremos como viven las relaciones personales. Seguidamente nos pararemos en las actividades de tipo cultural y formativo, teniendo también en cuenta la importancia en su no participación. Por último, presentaremos la manera en estas personas entienden el envejecimiento activo y lo que realmente les gustaría poder hacer.

PRIMERA APROXIMACIÓN A LOS DATOS DE LOS FOCUS GROUP				
Algunos de los rasgos o hábitos más marcados				
	Centro Social Corpus	Taller Municipal de la Memoria	Centro de día Hogar S. José	Universidad de la Experiencia
Cuidados: comida, peso	Procuran controlarse y cuidarse un poco	Se cuidan porque es importante y el médico regaña	Comer sano para estar bien, procurar no coger kilos	Todos hablan de que su cuidado es primordial
Actividades físicas habituales	Caminar, gimnasia mantenimiento, yoga, correr	Gimnasia de mantenimiento, natación, caminar	Caminar, bailes, piscina, yoga, y algunos límites	Caminar, gimnasia, natación, bolos, billar, la rana
Colaboraciones, voluntariado	Cruz Roja, H. Cruz Blanca, Caritas, San Vicente de Paúl, Ayuntamiento	Residencia Mixta, Caritas, Vida Ascendente	Colaboran en las actividades del Centro, en la junta, como monitores...	Aso. de Párkinson, Hermanitas, la familia, San Vicente de Paúl
Uso de Internet alguna vez	De vez en cuando en el móvil -wapsap-	Poco o nada, lo hacen más por obligación	Casi todos usan Internet, enseñan y aprenden	Entre Interés por aprender más y rechazo
Consumo de televisión, radio	Más la radio, sigue la Tele. Informa y distrae	La radio por la mañana y la tele por la noche	Televisión y radio, Radio Segovia es la más escuchada	Mucha radio y también TV, todo tipo de programas
Lectura: libros, prensa...	Periódicos: El Adelantado, libros, pocas revistas	Algunas, libros y periódicos. Otros, no mucho.	Leen de todo pero más libros que periódicos	Periódicos y libros pero menos por la vista cansada
Viajes: solos, organizados...	IMSERSO, Club de los 60, por su cuenta, al pueblo	Cuando pueden, IMSERSO, Club de los 60, otros.	Excursiones, IMSERSO, pueblo, Club de los 60	IMSERSO, Club de los 60, viajan a su aire
Cuidado de los nietos	No sólo a los nietos también a los biznietos	Baja la frecuencia cuando los nietos son mayores.	Ahora menos, cuando eran más pequeños, más	Casi no tienen nietos pero cuando los necesitan
Ayudas a la familia: placer, obligación	Por placer y por obligación, un poco de todo	Mucho por placer y un poco obligadas. De mayores menos	De pequeños por obligación, según las situaciones	Un poco por obligación pero también disfrutan
Relaciones afectivas	Muy importantes. Cambios en la sexualidad	Importantes pero la sexualidad cada vez menos	Necesarias las relaciones afectivas y personales	Importantísimas, la sexualidad pierde fuerza
Ama de casa vs. Amo de casa	Aprecian muchas diferencias de forma, no de fondo	Los hombres en casa no hacen nada	"La culpa la tenemos nosotras que no les hemos enseñado".	Las mujeres solas se defienden mucho mejor
Encuentro con los amigos	Son encuentros voluntarios pero necesarios	Reuniones para jugar a las cartas y para charlar	Es perfecto el encuentro con los amigos	Se espera con ganas porque se necesita
Importancia de estos ratos	Apoyo fundamental que esperan con ilusión	Esperan estos ratos con mucho entusiasmo	Se cultivan porque importan y son voluntarios	Salir relacionarse, hablar, compartir ratos...
Ofertas culturales. Medios	A través de prensa, radio y televisión locales	La radio, el boca a boca, la revista Juan Bravo	Por tele Segovia y por el periódico, falta información	Internet, turismo, el boca a boca, el ayuntamiento...
Teatro, cine,	Van casi todo, al cine	Van al teatro, a	El teatro es lo que	Conciertos,

conciertos...	es a lo que menos	conferencias..., al cine menos	más llama su atención	conferencias Madrid al teatro,
Actividad cultural y formativa	Siguen formándose en actividades culturales	Mucho al Carmen, a un programa de hacen de todo	La universidad de la Experiencia, ordenadores	Cultura, actividades dentro de la Universidad
Otras actividades lúdicas	Taller de teatro y poesía y todo lo que pueden	Manualidades, o cosas dentro de la casa	Un coro, teatro, bailes, pintura, juegos	Huerto, manualidades
Disfrutar de esta etapa vital	Disfrutan, hacen cosas, ponen ilusión y ganas	Disponen de más tiempo propio y pueden disfrutarlo	Aunque falte alguien, hay que seguir disfrutando	Afán por hacer, y hacer, también pesimismo
Oportunidades de hacer cosas	Piensan que hay más oportunidades que nunca	Hay muchísimo más y hay cosas para todo	Si estás bien es una tapa de más libertad	Antes no había las oportunidades que hay ahora
Cosas que gustaría hacer o aprender	Idiomas, viajar, aprender a saber, a entender...	Un idioma, queda el ansia de no haber estudiado	Seguir aprendiendo y seguir disfrutando con lo que hago	Nos dan más oportunidades interesadas
El envejecimiento activo	No amontonar cosas sino hacer lo que te haga feliz	Hacer y decir lo que me de la gana, libertad	Ser mayor y tener fuerzas para seguir haciendo cosas	Los viajes están muy bien y dan mucho trabajo

Tabla 4.4. Recoge una primera apreciación de los resultados de los focos group, tras la escucha y transcripción.

4.6. RESULTADOS

En estos resultados intentamos localizar dónde tiene un papel más importante la comunicación, cuando se trata de difundir la idea de un envejecimiento activo y saludable al grupo de población mayor. Los medios de comunicación local son una vía tradicionalmente reconocida por las personas de más edad. También la comunicación interpersonal es un medio de comunicación que funciona asiduamente con bastante fluidez en una ciudad como Segovia. Pasamos a observar lo que arrojan estos discursos.

El análisis se centra en la información textual de lo recogido en los grupos focales, tras su lectura detallada. Por eso, <<con el propósito de entender, más que de comprender>>, realizamos una primera lectura tratando de <<incorporarnos>> al texto como un actor más que interactúa con el resto de las personas que participan en los grupos. A través de la conversación, pretendemos hacernos una idea general <<de quién habla, de qué se habla y de quién se habla>> (Montañés, 2009: 96). En la segunda lectura esta información se somete a una observación exhaustiva, y después de una descripción e interpretación del discurso, se aplica una reducción de datos; así como la exclusión de los testimonios que carecen de importancia; y el sistema construido de categorías para extraer el significado del contenido; disposición y ordenación de

datos (Gil, García & Rodríguez, 1994: 192-193). También se presta atención a la comparativa entre grupos.

Cronología de la información recogida en los grupos focales y planteamiento de su análisis



Gráfico 4.5. Cuadro que sintetiza la secuencia cronológica del análisis de los datos generados en los grupos focales.

- *Reducción de datos*: En este paso se sintetizan las respuestas similares sobre temas concretos, que han sido contestadas en forma de monosílabos; o se agrupan respuestas muy cortas que se repiten y cuya idea tenga un mismo sentido.
- *Eliminación de datos*: Selección y exclusión de datos sin importancia, o que no llegan a conectarse con el tema objeto de estudio.
- *Categorías*: El guión propuesto sirve de esquema inicial para las categorías. Además, para las unidades de contenido se consideran los temas o frases que son relevantes, se refieren a una idea, o tienen relación con el guión (Gil, García y Rodríguez, 1994: 192). Asimismo, en todo el proceso interpretativo, se tendrán en cuenta la finalidad y los objetivos de la investigación (Montañés, 2009: 96).
- *Disposición de datos*: Ordenamos y organizamos la información recogida para hacer más asequible la descripción del contenido de las categorías.
- *Comparativa entre grupos*: En ella se buscan similitudes y diferencias entre los cuatro grupos focales.

4.6.1. Descripción e interpretación de los resultados

Como primer paso para acercarnos a la interpretación del discurso, se han reducido los datos sobre los mismos temas, cuya respuesta era similar o muy corta, por ejemplo: <<Claro que sí>>, <<Genial>>, <<Dí que sí>>. Seguidamente pasamos a la eliminación de datos que carecían de importancia para el estudio, o que no tenían ninguna conexión con el tema.

Después, han sido objeto de atención los temas o frases de los participantes en los grupos y se han ido organizando por el orden en que se desarrollaron las preguntas. Algunas de esas citas se han ido uniendo al análisis posterior, porque tenían conexión con lo propuesto en cada uno de los bloques temáticos, ya contemplados en el guión previo (cada frase citada se anotará el grupo de donde procede).

4.6.1.1. Importancia concedida al cuidado personal

Envejecer de manera saludable aparece claramente en las respuestas de todos los grupos de discusión. Comer sano, controlar el peso y la tensión <<Es algo que tengo en cuenta a la hora de tener una vida saludable>> (grupo 1), porque: <<Merece la pena comer sano para estar bien>> (grupo 3). No obstante, la cautela que despierta el respeto a la autoridad médica también ayuda en estos cuidados: "...cuando nos vamos a tomar la tensión te miran el peso, y tienes que controlarlo porque si no te echan la bronca" (grupo 2).

La *actividad física*, incluso en exceso, también forma parte de los hábitos saludables de este colectivo: <<Yo camino. Los fines de semana subo a la sierra y luego hago gimnasia de mantenimiento. Y, bueno, un poco de yoga, un día a la semana>> (grupo 1). En diferente medida, los participantes en los grupos se expresan en parecidos términos: <<...yo creo que caminar es el mejor deporte ¿eh?, para todos, pero para la gente más mayor...>> (grupo 3). Incluso, cuando las circunstancias físicas impiden seguir con lo que antes era habitual, surge el sentido del humor, aunque sea un poco ácido, como forma de defensa: <<Cuando andas, por ejemplo, de pensamiento ¿es una actividad? (...) Es que yo, ahora, desde que me he cogido el bastón, ando solamente de eso>> (grupo 3).

El *voluntariado* tiene una colaboración muy activa en estos grupos. Este canal de participación voluntaria es reconocido por muchas de estas personas: <<Yo voy a la Residencia Mixta, uno o dos días a la semana; para hablar con los mayores y escucharles; sobre todo escucharles, porque les gusta contar sus vivencias y hablar de sus hijos. (...) Y es de verdad; y aprendes muchísimo>> (grupo 2). Aunque, estas personas, no siempre se pueden hacer un

acompañamiento voluntario a otras individuos: <<...no colaboro fuera de casa porque mi situación personal y familiar, con una madre de 103 años, toda mi acción de voluntariado va hacia ella>> (grupo 1). Aquí aparece por primera vez el papel de las personas mayores que atienden a otras más viejas. En este caso, es una mujer ya entrada en años, que cuida a su madre. También la figura de los abuelos como cuidadores se hace casi imprescindible en muchas ocasiones y marca la vida de algunas de estas personas, en muchos casos mujeres: <<Con mi familia ya tengo bastante. Cuido niños...>> (grupo 1). Igualmente, es reconocido por los grupos que las mujeres son las que más se implican en todo tipo de cosas: <<...vas a clase de actividades, en cualquier sitio, y la mayoría son mujeres>> (grupo 3).

Radio y televisión son medios de comunicación que tienen bastante peso en la vida de estas las personas, además de informar, distraen y acompañan: <<...confieso que veo tele 5 y, a mí, por las tardes un rato, el Sálvame, aunque sea que está muy mal visto, yo lo veo y me distrae>> (grupo 1). El interés por este medio no siempre responde al contenido de su programación. Muchos participantes consideran que les aporta la sensación de tener alguien en casa: <<...la tele la pongo, aunque no la vea, la pongo para que haga ruido>> (grupo 1). Igualmente la radio se puede convertir en compañera de insomnio: <<Yo tengo casi toda la noche la radio puesta>> (grupo 1).

Las oportunidades de comunicación que ofrece *Internet* estimulan a su manejo a gran parte de estas personas. Una mujer decía al respecto: <<Yo, si, porque me obligan. Tengo mi hijo en el extranjero, pues tengo que hacerlo>> (grupo 2). Las posibilidades informativas son otra de las motivaciones para el uso de Internet: <<Te da posibilidad de entrar en cosas nuevas, conocimientos, mirar sobre libros, enterarte de cosas... (...) Y te pica. Cuando no sabes una cosa, te pica, y no paras hasta que no la encuentras>> (grupo 4). Aunque, se puede decir que todavía se detecta cierta reticencia en el manejo por una parte de este colectivo: <<Yo estoy iniciándome, queriendo aprender, pero no aprendo nada ¿eh?>> (grupo 4). En realidad, lo utilizan más y desarrollan más habilidades cuando lo encuentra un sentido práctico o algún estímulo: <<Anda, que no sabía cómo era mi pueblo hasta hace poco tiempo...>> (grupo 3). Otro problema que manifiestan algunas de estas personas es el económico porque, cuando las pensiones son pequeñas, los gastos empiezan a acumularse y aparece la preocupación: <<Si, a mí sí me gusta mucho. Lo que pasa es que empiezas: que esto de esto, esto de lo otro, esto de Internet..., que pago una montonera>> (grupo 3).

En general, *la lectura* es una actividad reconocida y alabada por todos los grupos participantes. El estímulo de los talleres de lectura contribuye mucho a que disfruten con esta

actividad: <<El curso este de lectores, (...) hemos tomado la modalidad de leer en alto, para que se te quite esa timidez e ir aprendiendo mejor, porque, es que al leer alto vas cogiendo confianza. (...) cada semana tenemos cinco o seis capítulos que lees en casa, y sacas tu conclusión (...) Luego (...) va uno expresando sus ideas, cómo le ha parecido. (...) pero lo fundamental es leer en alto, fogueando...>> (grupo 3). Hablan con entusiasmo de estos encuentros, demás del estímulo que supone: <<...voy a un club de lectura y leo lo que mandan">> (grupo 1). La obediencia, que ha sido un valor tradicional en estas generaciones, contribuye a que pongan mucho interés también en la lectura. Otro aspecto que asoma en algunos participantes, está relacionado con limitaciones propias de la edad, y frena algo esta actividad: <<Leo menos que leía porque la vista ya se me va cansando>> (grupo 1).

En lo relativo a *los viajes*, los organizados desde los organismos públicos son los que tienen mayor afluencia y son contratados por la mayoría. Se percibe mucha actividad en gran parte de estas personas <<...viajo bastante, viajo con el IMSERSO, con Castilla y León y, particularmente, seguimos preparando viajes, vamos a balnearios, vamos en el coche (...) viajo bastante; desde que me he jubilado, bastante. Antes, no pero ahora...>> (grupo 4). Entre las personas más jóvenes se manifiesta el deseo de ir por su cuenta: <<No me gusta ir, viajar, con organizaciones, me gusta ir de por libre>> (grupo 1).

Hablando de los viajes, otra mujer confiesa: <<A mí me da igual pero a mi marido no le gusta. Si, pero me conformo. No me miréis así>>. La educación dirigida complacer y a adaptarse, ha calado muy hondo en algunas de estas mujeres y aún sigue apareciendo. Otro aspecto que surge relacionado con el tema de los viajes es el amor a los animales: <<Yo he salido mucho, y me ha gustado salir, pero llevo tres años, ha hecho el 5 de mayo, con un gato en mi casa, y no he vuelto a salir. Le cogí chiquitín. (...) Yo le dejaría, porque yo, ya, añoro salir. Pero mira, por una necesidad...>> (grupo 3). También hay testimonios de quienes no tienen los viajes como prioridad. En tono de humor, este hombre se defiende con una coplilla popular de las insistencias de sus compañeros: <<Pues yo te digo: *Mira si he viajado yo, que vengo de Miguelañez. He pasado por Armuña, y he visto a las chicas de Añez* (...) Pero, perdón, eso es una jota ¿eh? No empecemos...>> (Grupo 3).

4.6.1.2. Las relaciones personales: familiares y amistades

El *cuidado de los nietos* está muy integrado en este colectivo, sobre todo en las mujeres: <<No solo los nietos, ahora ya, los biznietos. (...) He terminado con los míos y he empezado con los de mis nietos>> (grupo 1). Aunque no es una tarea exclusiva de mujeres, también hay abuelos tan entregados en el tema como el del siguiente testimonio: <<Yo, soy tan obediente,

que todo lo que me mandan mis hijos, hago: a llevar a las nietas, a traerlas, a quitarlas, a darlas... Soy obediente>> (grupo 1). Nuevamente se recalcan la importancia de acatar órdenes como un “valor” muy integrado en sus vidas. En general, el cuidado de los nietos, cuando los hay, lo viven como una obligación ineludible: <<Los míos están en Madrid y, cuando me necesitan. Por ejemplo ahora, que ya empiezan a salir una hora antes, pues me tendré que ir... allí. Dejo mis actividades y, y me voy allí>> (grupo 4). Asoma bastante el tema del papel de los abuelos y las abuelas en la conciliación familiar: <<Si, si. Vas por ahí y ves que a la salida de los colegios está así de abuelos...>> (grupo 3).

Estos *cuidados familiares* se debaten entre *el placer y la obligación*, según lo opinión de todos los grupos: <<...empiezo por placer y ya termino cansado>> (grupo 1). <<Bueno, un poquito de cada. Que algunas veces gusta que le dejen a uno...>> (grupo 2). También algunas aportaciones revelan que, aunque los hijos hayan crecido y abandonado el nido, cuando pasan por casa reciben con ganas las atenciones de la madre: <<Si hija, si. (...) Se llevan los “táper” de casa ¡que no veas!>>. En estas conversaciones también se nota en algunos miembros la nostalgia de otros tiempos en que los hijos aún estaban muy ligados a la casa: <<Yo, antes ya venían más, pero ahora ya solamente vienen de vez en cuando. No tienen tiempo y no están aquí>> (grupo 2).

El tema de la *diferencia de roles entre hombres y mujeres* en el hogar, despierta mucha implicación personal, especialmente en las mujeres de todos los grupos de discusión: <<Tenía que ser lo mismo pero hay muchísimas diferencias. (...) la balanza se inclina siempre para el mismo sitio (...) Mira, lo he padecido en una familia enormemente grande y machista y, con seis que hemos sido, me ha sobrado, me ha sobrado...>> (grupo 1). Las opiniones contrastando pareceres se multiplican:

- <<El mío, cuando trabajaba en Madrid, no hacía nada de nada, pero ahora si que me ayuda.
- Pues, el mío, nos hemos jubilado, y se ha jubilado él>> (grupo 3).

Así van apareciendo aportaciones que se complementan o se contradicen, pero siempre diferenciando el papel del hombre. Aunque, a veces, se reconozca como algo extraordinario y de agradecer la “ayuda” del marido que ha “evolucionado”. Sin embargo, hablan de un cambio hacia la igualdad en las generaciones más jóvenes y, a veces, casi les resulta chocante esta implicación de los hombres más jóvenes: <<Pero, son los de antes. Los de ahora... Tú no veas a las mujeres..., como las hacen la comida, la cama y todo lo que haya que hacer>>. También hay hombres que reconocen su falta de habilidades para el tema: <<A mí, me gustaría ayudar, pero, yo entiendo que, ahora que estoy jubilado, hay una invasión de su terreno. Entiendo que cuando

ella está en la cocina y voy yo, sobro. (...) Me gustaría ser más amo de casa, pero entiendo que no me deje>> (grupo 4). El papel de la mujer como perpetuadora de los roles clásicos de ama de casa, tiene presencia en estos grupos, y la desconfianza en las aptitudes del hombre no dan oportunidades al aprendizaje: <<... por lo menos, mi marido... Como dicen mis hijos: ¿Tú le vas a cambiar a estas horas? No intentes que lo intente, porque no lo va a intentar>> (grupo 4).

Algunos aspectos de *las relaciones afectivas*, como *el amor y la sexualidad*, son tomadas con diferente interés según los participantes en las discusiones. Todos reconocen los afectos como algo prioritario en la vida: <<Yo necesito amar y que me amen, querer y que me quieran. Lo necesito. Y el día que me falta esto, me falta algo>> (grupo 1). <<El afecto es muy necesario. Yo, estoy soltera y tengo sobrinos, y para mí es importantísimo que se ocupen de mí>> (grupo 4). En cambio, cuando se habla de sexualidad, las respuestas indican que la vida sexual se va desvaneciendo con el paso del tiempo: <<El amor es importante, es sexo también pero con los años se va perdiendo. Sigue siendo importante pero, vamos, nada que ver>> (grupo 1). <<Bueno, cada vez menos (...) ¡Poco y mal!>> (grupo 2). En definitiva, exceptuando algunas risitas, los grupos dos y tres evaden esta pregunta y se centran en la importancia de los afectos.

Los amigos y las amigas, el valor de esos encuentros son vividos como un placer y una oportunidad de expansión: <<Si, yo creo que es importantísimo y, tu verás, estas cosas te hacen sentir muchísimo mejor>> (grupo 1). Aunque los juegos de mesa, sobre todo las partidas de cartas, son muy recurrentes en estos encuentros: <<Lo que más, para jugar a las cartas. (...) Las cartas. ¡Son las reinas!>>. Aún así, los encuentros para hablar y ponerse al día tienen una gran presencia cotidiana: <<A mí me gusta mucho charlar. Quedamos con unas amigas y, no jugamos; charlamos mucho>>. En algunos casos, esas citas son consideradas una necesidad: <<Bueno, para mí es un punto de apoyo fundamental en estos momentos, los ratos que paso con la gente que quiero porque me dan fuerza (...) Son voluntarias, pero necesarias. Necesarias para nosotros mismos, ¡claro!>> (Grupo 1).

4.6.1.3. Análisis de las actividades culturales

La oferta cultural de la ciudad llega a estos participantes por diferentes canales informativos: El Adelantado de Segovia, Radio Segovia y Tele Segovia, son medios de comunicación locales en donde buscan información mayormente. También son habituales los encuentros entre las personas que comparten intereses culturales semejantes: <<Si no es por una

persona, u otra, siempre te enteras>> (Grupo 4). No todos se sienten suficientemente informados, por ejemplo, un miembro de un grupo, mostrando su disconformidad sobre la manera en que se informa de lo que se hace en Segovia, dice así: <<No conozco muchas porque tampoco te las ponen muy claras dijéramos ¿eh? Porque, a veces, cuando te enteras de las cosas, dices: anda ¿pero había esto?, ¿pero había lo otro? ...>> (grupo 3). Por el contrario, otro participante tiene puntos de vista diferente sobre el tema: <<...la oferta cultural que tiene Segovia es tan amplia que a veces estamos saturados de tanta actividad>> (grupo 1).

En cuanto a la participación en *actividades culturales y formativas*, este grupo de población reconoce que van a casi todo lo que hay: conferencias, conciertos, teatro y, de vez en cuando, cine. Una persona muestra especial entusiasmo por una iniciativa ya muy consolidada en la ciudad a través del tiempo: <<Aquí, en Segovia, hay una actividad que es el Cine Club, que es algo escandaloso..., en, en bueno, en barato, y en, en sentido común>> (grupo 1). En general, participan y están al día de las ofertas culturales que conectan con sus gustos y sus posibilidades: <<Hay un coro, y a la Universidad de la Experiencia he ido yo seis años ¿eh?>> (grupo 3). También el interés por fomentar su actividad cognitiva es un punto importante para la mayoría: <<Ya terminé mis cursos de la Universidad de la Experiencia, y ahora ya pues no voy pero hago otras actividades>> (grupo 3).

La inquietud y la creatividad sigue dando sus frutos <<Yo, participo en poesías todos los años>> (grupo 1). Las diferentes maneras de canalizar estas energías creativas son reconocidas entre los participantes de los grupos: <<Esta señora es una artista de las manualidades>> (grupo 2). Otros testimonios hablan de los cambios de actividades y de las adaptaciones que tienen que hacer en sus vidas al romperse la pareja: <<Yo he estado en un grupo de teatro. Porque lo llevaba mi exmarido, y ahí estaba yo también con él. Ahora ya, como nos hemos separado pues yo me he quedado...>> (grupo 3). La realidad confirma que también a estas edades las separaciones descolocan muchas cosas que hay que seguir recomponiendo. Otra de las observaciones que se desprende, está relacionada con que aún siguen viendo como algo extraordinario que la participación de los hombres sea numerosa en algunas actividades: <<El Carmen, donde yo voy, es escuela de memoria. Somos mayores todos. Van muchos hombres y mujeres. Estamos juntos todos>> (grupo 2).

4.6.1.4. Observación del envejecimiento activo

Disfrutar de esta etapa vital, viene a ser una pregunta muy celebrada por la mayoría: <<Pues yo hago lo que quiero, y cómo lo que quiero, lo hago, disfruto como un enano>> (grupo 1). Las alabanzas a este momento vital son abundantes: <<Yo creo que es una etapa de las más

bonitas, en la cual, ahora, ves un poco la recompensa de todo eso que has hecho. (...) Mira, yo, hay días que me falta tiempo, me faltan horas>> (grupo 3). Otros participantes, aterrizando en su realidad personal, tratan de sacar partido a sus circunstancias y añaden algunos matices: <<Porque dispones de más tiempo, y ves que..., te queda poca vida, (...) aprovecharla mejor. Disfrutar más de ella. Te compensa la soledad porque tienes más tranquilidad y tienes más tiempo para ti. Y no tienes que dar explicaciones, que yo siempre he tenido que dar explicaciones de todo, y ahora me encuentro bien>> (grupo 2). La liberación de tener que estar siempre justificándose y de “qué dirán”, que manifiesta esta participante, ya había aparecido en algunos momentos.

Por otro lado, aunque la soledad y la ausencia planeen de fondo, la capacidad de sacar partido a lo que hay, es una constante en muchas de estas personas: <<Yo echo mucho de menos a mi marido, y echo mucho de menos a mis hijos. Porque es que el cambio es radical, radical. Pero vamos, dices: esto es lo que hay. Hay quien no ha llegado y yo estoy aquí; hay que tirar para adelante. No me quiero quejar, ¡que estoy a gusto! ¡Que estoy a gusto!>> (grupo 3).

En realidad, todos los casos personales no son iguales, los cambios que se producen cuando comienza la jubilación no siempre son fáciles de integrar: <<Pues yo, no. Más cómodo, no. Es más útil para mí, y en general. Sí, es que cuando estás trabajando tienes la mente mucho más despierta, mucho más ágil. Hay que estar más preparado. Hay que prepararse el día a día de una manera diferente; y eso te despierta una forma de vivir diferente>> (grupo 4). Aparece la añoranza del tiempo de trabajo en que este hombre se sentía útil y pleno de facultades, y el reto de enfrentarse a una nueva etapa sin un papel claro que asumir. Otro punto de fricción está en el debate entre la obligación, aunque sea elegida, y el deseo de libertad; es un tema de fondo en la cuidadora de otra persona más mayor que se siente atrapada: <<Yo procuro... No sé, a lo mejor haría lo mismo..., pero cuando no puedes hacer muchas cosas que quieres pues..., no sé cómo decirlo... mucha gente te dice: no creas que si tuvieras mucho tiempo libre ibas a hacer... No digo que no, pero es lo que vivo, y es lo que siento>> Grupo 1).

Desde los diferentes grupos recalcan las *oportunidades* que hay en la actualidad para hacer cosas diferentes: <<Ahora hay muchísimo más>> (grupo 2). <<...lo positivo es que tú tienes una serie de cosas que antes no había>> (grupo 1). La conformidad también está presente en algunas respuestas: <<Ahora el que se aburre es porque quiere. Pero hay cincuenta motivos para participar, y para ser feliz, vaya. Porque si uno no es feliz con las cosas pequeñas, mal te va a ir>> (grupo 1). Otra participante habla de la sensación tan agradable que produce el descubrimiento de la libertad, de poder elegir, de disfrutar de la autonomía: <<antes, teníamos que depender de los hijos, (...) Ahora, no, porque ahora somos autónomas y podemos y queremos estar en nuestra casa; podemos hacer excursiones ¡Como no les pedimos nada! pues

no te dicen nada, tampoco. (...) Somos más libres, más autónomas, más de todo>> (grupo 3). Se muestra de que manera las pensiones han cambiado la vida de muchas personas mayores. Van apareciendo más testimonios de personas que se congratulan con este momento de su vida: <<Antes por el trabajo no pude hacer lo que quería. Ahora si hago lo que me gusta. Y, aunque hago y no me paro, pero como hago lo que quiero (...) Tengo escrito una cosa que: *Yo quería ser poeta pero no tenía dinero. Tuve que ser camarero para ganar las pesetas*>> (grupo 1).

Otro miembro del grupo comienza a cuestionarse sobre las cosas que se hacen: << Yo creo que ahora mismo, el problema es que estamos muy dirigidos, estamos muy condicionados a lo que las modas, y las influencias sociales, y las corrientes que hay (...) las oportunidades que yo tengo de hacer cosas ahora..., tengo que ser consciente de lo que estoy haciendo, si las hago yo o las corrientes sociales me llevan a hacer esas cosas>> (grupo 1). Plantea la idea de hasta qué punto la actividad de los mayores viene encauzada y dirigida desde fuera. Este punto de vista se sigue discutiendo en el grupo: <<Eso es un aspecto negativo de que ahora todo el mundo tiene que hacer golf, todo el mundo tiene que hacer yoga, y cuando dices que tú no haces eso, te miran raro. Ese es un valor negativo pero que...>>. Se sigue cuestionando cómo, aún en estas edades, parece obligado hacer las cosas que hace la mayoría.

Las reivindicaciones también toman presencia: <<es una etapa que es nuestra, porque nos la hemos ganado (...) creo que tengo pleno derecho a disfrutar un poco de la vida. Es decir, para 15 o 20 años que voy a vivir. (...) hay que cuidar a los padres, hay que cuidar a los hijos. (...) Lo que sí que creo es que ahora tengo que hablar claramente a mis hijos. (...) Lo que pasa que la culpa a veces la tenemos nosotros >> (grupo 3). Vuelve a aparecer el tema de los hijos como condicionante, y la consciencia de la brevedad de la vida, incluso, en el siguiente testimonio descubre el pesimismo más absoluto: << Si no nos queda más que esta vida, hay que disfrutarla. Pero, eso de decir ¿Disfrutas de esta vida? (...) Esto yo lo veo como el comienzo de la muerte>> (grupo 4).

Hablar de las oportunidades, ha ido dando paso a que el *deseo de aprender y de seguir haciendo cosas* se manifestara explícitamente: <<A mí lo que me gustaría es hacer muchas cosas, que si no me voy a quedar sin hacerlas. (...) me gusta aprender y saber>> (grupo 1). Muchas de estas personas no pudieron estudiar en su niñez y aún sigue perviviendo en ellas las ganas de aprender: <<A mí, (me gustaría) tener un poco más de estudios para...>> (grupo 2). Aunque, algunas mujeres hablan de esos deseos en pasado, como una renuncia que acatan: <<Pues yo, he querido ir (a estudiar), y a mí, mi marido me ha dicho que no, que ya no tengo edad. (...) Yo ahora ya no tengo memoria, porque es que a mí, la memoria se me ha ido...>> (grupo 2). Además de la edad como barrera, se perciben también los rescoldos machistas y la baja autoestima.

Otro aspecto es el de la jubilación, porque no siempre es fácil pasar de una vida activa, con una profesión que te ha gustado a no tener nada de eso, también puede llevar a la desorientación y a la preocupación, como aparece en este testimonio: <<...te encuentras en un campo, no un poco perdido, sino un poco vacío>> (grupo 1). Aún así, después de una profesión que: <<Bueno, hay que buscar cosas que te alejen de las de antes. Oportunidades. Pues para cosas diferentes, oportunidades diferentes. (...) hay muchas más oportunidades que hace unos años. De hecho, como los mayores somos una parte grande de la sociedad, hay que darnos muchas oportunidades para movernos y que no nos quedemos en una silla de ruedas, que salimos más caro al Estado que si no nos estamos moviendo. Desde ese punto de vista, vale, tenemos más oportunidades. (...) Si no las aprovechamos, somos tontos. Aprovecharlas, hay que aprovecharlas. ¿Que son mejores? Depende. Depende del momento y depende de cada persona>> (grupo 4). El testimonio deja en el aire el problema, sin resolver, que el envejecimiento de la población plantea. También, este último participante manifiesta las ganas y la fuerza para seguir avanzando pero, aunque hay muchas cosas para llenar el tiempo, no ve fácil encontrar caminos: <<...Porque esto (se refiere a la Universidad de la Experiencia), que me parece interesante ahora, al principio pensé que era más academicista, más... de otra forma, que iba a tener más exigencias. Ahora, de hecho, yo no me quito porque, así, cuando voy a casa, con el ordenador lo completo. Es una manera de mantenerme activo. Pero lo que me gustaría, serían más ofertas desde el punto de vista de la Universidad. (...) A ver, no es que yo quisiera un título ahora para nada, pero tampoco me importaría intentar luchar lo que fuera, a estas alturas>> (grupo 4).

La opinión de estos grupos sobre *el envejecimiento activo*, está muy en consonancia con su experiencia. El sentido de la adaptación y de intentar sacar partido a lo que hay aflora insistentemente: <<A mí me parece que envejecer activamente no es hacer montones de cosas, sino las cosas que hagas hacerlas bien. Porque, cada día tiene su afán. (...) por ejemplo, a mí me gusta la cocina muchísimo. En la cocina, lo que tú tienes que hacer es innovar, (...) La sartén requiere todo lo que tú hagas. Y, poner el corazón. Yo, al final de una poesía decía: *Amor a la cocina, y no tarea amarga, porque si en ella el corazón ponemos, todo será placer y fiesta prolongada*>> (grupo 1). En opinión de otra persona, el envejecimiento activo es: <<estar en la vida, no que la vida pase por ti y te quedas a dos velas>> (grupo 1).

En cuanto a las ventajas de esta etapa, otra participante dice: <<... pues yo hago lo que creo que debo de hacer, sin ofender a nadie. Ahora, también puedo decir lo que me da la gana, y ya está...>> (grupo 2). Otra componente habla de lo que le gustaría en su envejecimiento: <<...Seguir así, con salud. Eso es lo que yo deseo; seguir cumpliendo años con la salud que tengo ahora>> (grupo 3). Se deja notar la importancia que tienen la salud y la buena opinión que

tienen del sistema sanitario: <<Oye, tenemos dolores, tenemos problemillas, pero tenemos buenos médicos, buenos hospitales>> (grupo 3). También identifican el envejecimiento activo con salir y salir: <<A mí, me llaman y dicen: Pero si no estás nunca en casa. Digo..., si no tengo tiempo. Yo hago las cosas de casa y me voy. Tengo que hacer cosas por ahí>> (grupo 4). Aun así, otro participante en uno de los grupos reniega del envejecimiento, aunque sea activo: <<Yo no quiero envejecer. Cada día que me levanto digo: ¡Hoy va a ser el día mejor de mi vida!, y mañana igual, y así>> (grupo 1).

Después de concluidos los encuentros de los grupos focales, seguimos hablando sobre temas que se habían quedado aparcados durante la charla, de la vida, de los recuerdos, las añoranzas, las creencias. Se hizo presente el tema de la represión y de la rigidez de las normas de otros tiempos. También apareció la mirada a la juventud, la preocupación por los hijos y los nietos. Volvió a planear el miedo a la soledad... Pero el mejor recuerdo de este recorrido está en su acogida, en su manera de abrirnos la puerta, de dejarnos entrar, de alguna manera, en sus vidas; de mostrarnos su visión francamente, sus inquietudes, sus deseos. Ha sido una experiencia única. ¡¡¡Muchas gracias!!!

4.6.2. Análisis comparativo entre los diferentes grupos focales

En esta parte del análisis pasamos a observar las tendencias más relevantes de cada grupo para hacer un análisis comparativo posterior, y contrastar los aspectos comunes o las diferencias que tienen. En esta tarea, igual que en los pasos anteriores, el guión vuelve a servirnos de esquema para buscar aproximaciones y diferencias entre los grupos focales realizados.

a) Actividades físicas y sociales

	1. Corpus	2. Memoria	3. S. José	4. U. Experiencia
Cuidado y salud	Si	Mayor influencia del control médico	Si	Si
Actividad física	Mucho ejercicio	Ejercicio físico de manera normalizada		Ejercicio casi frenético
Voluntariado	Participan en distintas instituciones de la ciudad y ayudan a la familia			
Radio y televisión	Encendido de la televisión como compañía	Si	Si	Si
Internet	Bastante	Menos	Bastante	Si
Lectura	Si	Si	"Grandes lectores"	Si
Viajes	Si	Si	Si	Los más viajeros

Cuidado y salud: Todos los grupos dan importancia a la alimentación y al cuidado de la salud. Lo consideran muy importante para sentirse mejor y para controlar el peso y la tensión.

En el grupo dos hay un matiz diferente, el respeto al control y a la reprimenda médica tiene más peso.

Actividad física: Prácticamente todos los participantes en los *grupos de discusión* hacen algún tipo de actividad física, como caminar, gimnasia de mantenimiento, natación. La diferencia está en que, mientras que los grupos dos y tres hacen esas actividades como un hábito normalizado, algunos componentes del uno y el cuatro hacen ejercicio de forma casi frenética.

Voluntariado: Colaborar en acciones de voluntariado es habitual para la mayor parte de los participantes de los cuatro grupos y otra pequeña parte que reconoce que el cuidado o la ayuda a su familia ocupa gran parte de su tiempo libre.

Radio y televisión: Son medios utilizados habitualmente por estas personas. El primer grupo aporta matices como la utilización de los programas denominados de “tele basura” para pasar un rato, y el encendido de la televisión, aunque no sea para verla, simplemente por compañía.

Internet: Los grupos primero y tercero son los que, de una u otra manera, más utilizan Internet; unos cambiando el ordenador por el móvil, y los otros ayudando en su centro a la difusión y enseñanza de estas tecnologías.

El grupo segundo lo usa muy poco, aunque esto cambia si existe alguna necesidad que impulsa a ello, como puede ser que un hijo viva en el extranjero.

En el cuarto grupo existen grandes diferencias, desde quien lo maneja habitualmente para ampliar conocimientos y como reto, hasta las personas a las que no atrae nada su uso.

Lectura: Todos los grupos confiesan leer libros y periódicos. *El Adelantado de Segovia*, que es el periódico local, ha sido mencionado prioritariamente en todos los discursos. Las revistas las suelen dejar para la peluquería o el dentista.

El grupo tres son componentes del club de lectura “Grandes lectores”. Leen libros habitualmente, los comentan, debaten en torno a ellos..., en realidad, se entusiasman hablando de este tema, de los progresos que hacen y de lo que disfrutan con esta experiencia.

Viajes: La mayoría viaja acogiéndose a las propuestas institucionales, los viajes del IMSERSO y El Club de los 60. El viajar al pueblo ocupa un lugar discreto pero no pierde la presencia en ningún grupo.

En su conjunto, el grupo de la Universidad de la Experiencia es el que más viaja, lo hacen con las diferentes opciones pero ir con amigos por cuenta propia parece una opción muy buscada.

b) Relaciones personales

	1. Corpus	2. Memoria	3. S. José	4. U. Experien.
Cuidado de los nietos	Si se lo piden, cuidan nietos y biznietos	Mucha dedicación si lo necesitan	Ahora menos. Se han hecho mayores	Casi no tienen nietos
Ayudas a la familia	Placer y obligación	El "taper", aún activo. Nostalgia de la marcha	Placer y obligación	Placer y obligación
Diferencias de roles en el hogar	Hombres que ejercen de amos	Grandes diferencias	Hombres que ejercen de amos	Grandes diferencias
Relaciones afectivas	Desinterés sexual con el tiempo	Desinterés sexual con el tiempo	Se evade la respuesta	Se evade la respuesta
Las relaciones de amistad	Apoyo vital	Disfrutan de la amistad	Disfrutan de la amistad	Necesidad de proyección
Los ratos compartidos	Muy importantes	Los esperan con entusiasmo	Los esperan con entusiasmo	Dan otra perspectiva vital

Cuidado de los nietos: En el primer caso, casi la mitad de los participantes no son abuelos pero, los que tienen nietos los cuidan, los han cuidado y continúan quedándose con los bisnietos cuando los hay.

El segundo grupo ha ejercido mucho la abuelidad cuando los nietos han sido pequeños. A medida que se han ido haciendo mayores, les cuidan mucho menos.

Los otros dos grupos son los que menos los cuidan. El tercero los ha cuidado, pero ahora se han hecho mayores y ya no tienen esa obligación. Y el grupo cuatro porque es en el que menos personas tienen nietos, y sólo una mujer dijo cuidarlos siempre que sus hijos la necesitaban, aunque eso suponía dejar sus actividades y su vida diaria.

Ayudas a la familia: El placer y la obligación se mezclan en la ayuda familiar en todo el colectivo.

Aunque es en el segundo grupo -todas mujeres- donde más se manifiesta la vocación: el "taper" se sigue preparando los fines de semana para que se lo lleven los hijos y las hijas que ya viven independientes. También es donde más asoma nostalgia de la marcha.

Ama de casa vs. amo de casa: Todos coinciden en que hay muchas diferencias entre amo y ama de casa. Valoran como positivo los cambios hacia la igualdad que se han ido producido entre las generaciones más jóvenes.

Mientras que los hombres de los grupos uno y tres hacen tareas del hogar y se sienten capaces de hacerse cargo de la dirección de la casa, el grupo de las mujeres creen que los hombres no hacen nada, pero valoran cuando las “ayudan”.

El grupo cuatro cree que los hombres de estas generaciones no tienen la costumbre de hacer nada en las casas pero tampoco las mujeres favorecen esa integración.

Relaciones afectivas: El amor es muy importante en la vida de todos, así lo manifiestan sin ningún problema. En cambio, existe más recato para hablar explícitamente de la sexualidad. Mientras que el grupo primero reconoce que con los años va perdiendo importancia o van cambiando de formas.

El segundo grupo reconoce que el desinterés acompaña al paso del tiempo.

Los grupos tres y cuatro se ríen o evaden las respuestas, o pasan de largo por el tema y se centran en los afectos.

Las relaciones de amistad: El grupo uno ve la amistad como un apoyo de vital importancia.

Los grupos dos y tres disfrutan de la amistad y quedan con los amigos para charlar o jugar.

El cuatro habla de la necesidad de salir, de encontrarse y relacionarse, de seguir aprendiendo juntos.

Importancia de los ratos compartidos:

Son muy importantes para el grupo uno. Para el grupo cuatro ayudan a dar otra perspectiva a la vida. Los grupos dos y tres, los esperan con entusiasmo y los consideran muy buenos.

c) Actividades culturales y formativas

	1. Corpus	2. Memoria	3. S. José	4. U. Experien.
Ofertas culturales y Medios de Cº.	Amplia oferta. Medios infor. locales	Medios informativos locales	Medios informativos locales	Falta información Medios infor. locales
Ocio y actividades culturales	Muy asiduos	Medianamente asiduos	Medianamente asiduos	Muy asiduos
Actividades creativas	Diversidad de cosas	Manualidades	Actividades Centro San José	Diversidad de cosas

Ofertas culturales y medios de comunicación: El Adelantado de Segovia, Radio Segovia y Tele Segovia, son los principales canales informativos para todos.

Mientras que el grupo uno cree que hay demasiada oferta cultural, el grupo tres opina que hay una falta de información y que no se entera de mucha de esta oferta.

Ocio cultural: Actividades culturales: El primer grupo y el cuarto son los más asiduos a las ofertas culturales; acuden al Cine Club, a conciertos, conferencias, teatro... La universidad de la Experiencia también está muy ligada a estos dos grupos, bien porque es un lugar al que acuden regularmente, o bien porque están ligados a través de la Asociación de antiguos alumnos.

Los otros dos grupos van a conferencia o al cine alguna vez y se interesan y por el teatro y la zarzuela.

Actividades creativas: La actividad una nota relevante en estos grupos: Mientras que el primero y el último hacen cosas mil y cosas, y conocen toda la oferta cultural de la ciudad, el segundo grupo se centra más en las manualidades y el tercero en las actividades que se llevan a cabo dentro del Centro de San José.

d) Envejecimiento activo

	1. Corpus	2. Memoria	3. Lectores	4. U. Experien.
Disfrutar esta etapa de la vida	Disfrutan este periodo vital	Disfrutan este periodo vital	Disfrutan este periodo vital	Disfrutan y añoran
Oportunidades	¿Intención de la oferta institucional?	Muchas más que antes	Muchas más que antes	¿Intención de la oferta institucional?
Deseos de hacer o de aprender	Deseo de seguir aprendiendo y entendiendo	Añoranza de no haber podido estudiar	Deseo de seguir aprendiendo y entendiendo	Deseo de seguir aprendiendo y entendiendo
Envejecer activamente	Disfrutar con lo que se hace	Sentirse útil y con capacidad de elegir	Sentirse útil y con capacidad de elegir	Hacer y hacer cosas

Disfrutar en esta etapa de la vida: Los tres primeros grupos viven con ganas este periodo, disfrutan y participan todo lo que pueden. Son conscientes de la edad y han aprendido a convivir con las ausencias de los que se fueron.

El último grupo se debate entre el disfrute que supone la nueva situación de oportunidades y de libertad y la añoranza de otros tiempos pasados.

Oportunidades: Todos creen que hay muchas más oportunidades que antes de hacer o de aprender cosas gratificantes. Lo ven como algo muy positivo.

Voces del primero y el cuarto grupo se muestran más críticas y abren una interrogante a cerca de la intención de muchas de las actividades programadas desde las instituciones públicas; también cuestionan el tema de la moda: hacer y hacer cierto tipo de cosas porque se ponen de moda o porque están bien vistas.

Deseos de hacer o de aprender: El segundo grupo se queda un poco en la nostalgia, en las ganas de haber estudiado y aprendido cosas en su momento

Los otros grupos están formados por personas inquietas que siguen buscando. A la añoranza por no haber podido estudiar antes, se une el deseo de seguir descubriendo, aprendiendo, entendiendo.

Envejecer activamente: En todos los grupos salen a raudales las ideas sobre lo que supone el envejecimiento activo. Hablan positivamente de esta forma de vida.

Aunque entre el primero y el cuarto grupo hemos comprobado bastantes similitudes, en este apartado se aprecian algunas diferencias: el primero, cree que no se trata de hacer muchas cosas, sino de disfrutarlas, porque consideran importante armonizar las oportunidades con las posibilidades reales de cada uno; para el cuarto, el ideal que prima se basa en hacer y hacer cosas.

Resumen del estudio comparativo entre los grupos de discusión.

El resultado de esta comparativa indica que los grupos 1 y 4 comparten la tendencia a practicar el ejercicio físico de manera disciplinada, también tienen en común la asiduidad en acudir a las actividades culturales de la ciudad y a otro tipo de ocio creativo, así como el espíritu crítico a la hora de cuestionarse las oportunidades para propiciar el envejecimiento activo, diseñadas desde las Administraciones públicas.

El placer de la lectura, que es liderado por el grupo 3 (“Grandes lectores”), está muy presente entre los grupos 1, 3 y 4. Así como el deseo y la curiosidad de continuar aprendiendo, que también son comunes, y se ejercitan mucho entre estos tres grupos

Internet es una herramienta que los grupos 1 y 3 dicen utilizar bastante.

En cuanto a los roles adoptados en los hogares, los grupos 2 y 4 hablan de diferencias muy marcadas entre ambos sexos, en detrimento de las mujeres. En cambio, los grupos 1 y 3

aportan la visión de hombres que, por su forma de comportarse en las tareas domésticas, se consideran “amos de casa”.

La idea del desinterés sexual con el paso del tiempo es compartido por los grupos 1 y 2. En los grupos 3 y 4, este ítem prácticamente se soslaya con unas risitas veladas.

Para los grupos 2 y 3, el encuentro diario con los amigos y el placer que suponen estos ratos de juego o de charla, se esperan con entusiasmo.

Los grupos 1 y 3 son más críticos, cuestionan la amplia oferta o la falta de claridad en la oferta informativa.

El placer y la obligación de seguir cuidando a la familia, sigue presente en los grupos 1, 3 y 4, aunque menos agudizado que en el 1.

Los grupos 1, 2, y 3, disfrutan de este periodo vital con todas las ganas. En el 4 asoman más añoranzas.

El deseo de seguir activos y aprendiendo está más presente en los grupos 1, 3 y 4. La añoranza del tiempo pasado aparece en el grupo 2.

Los grupos 2 y 3 identifican envejecer activamente con sentirse útiles y conservar la capacidad de elegir.

El grupo más tranquilo, en cuanto a que participa en menor medida de todas las actividades culturales y formativas, es el 2. Por el contrario, el grupo más hiperactivo es el 4.

Este análisis comparativo tenía la intención de contrastar características de los grupos focales que pudieran establecer algunas diferencias o similitudes entre los cuatro. Los resultados indican que, aunque existen diferencias estimables, no puede decirse que los contrastes entre los grupos sean tan notables como para establecer unas características propias exclusivas capaces de homologar algunos de ellos. En este recorrido hemos apreciado que cualquiera de los distintos individuos que han participado en el discurso, podría ser intercambiado de grupo sin que ello supusiera una modificación en el resultado final del estudio; por ejemplo, el papel que estas personas pueden desempeñar podría ser el de alguien que cuida su salud, es lector, puede jugar una partida de cartas, viajar, asistir a conferencias, puede ir al teatro, disfrutar de esta etapa de la vida, y así sucesivamente.

CONCLUSIONES FINALES

Entre las limitaciones encontradas en la investigación, queremos indicar que, aunque los grupos focales han permitido dar una respuesta a los objetivos planteados, con unas aportaciones ricas en matices sobre la propia vivencia del envejecimiento activo en Segovia, una parte considerable de esta población (que ya describíamos en el punto 4.3.2. Formación de grupos), no ha tendido la posibilidad de mostrar su opinión porque por diferentes motivos no participan en actividades organizadas. Aún así, una nueva vía de investigación con algunos sectores de este grupo podría ser tenida en cuenta para futuros trabajos. Opiniones más dispares enriquecerían y, sin duda, podrían dar luz sobre un envejecimiento activo y saludable en la ciudad.

Hecha esta matización, el análisis realizado nos lleva a unas conclusiones que permiten aproximarnos a comprender aspectos sobre el envejecimiento activo y comunicación en Segovia. Pasamos a comentarlas:

- Observando la comparativa entre los cuatro diferentes grupos de discusión, puede decirse que las personas mayores que han participado pertenecen a ese sector que ya anunciábamos más arriba, cuando describíamos la formación de los grupos: personas que siguen estando interesadas en hacer actividades fuera de casa y en relacionarse socialmente. Este colectivo tiene unas características y unas preferencias muy variadas, aún así, se puede decir que tienen muchos puntos en común. Estos resultados se muestran acorde con Callejo (2001: 113), cuando dice que si los sujetos pueden ser intercambiables cuando actúan en los grupos, queda asegurada la representabilidad de los participantes. Los lugares de encuentro de cada grupo y las actividades que se realizan en ellos son diferentes entre sí. Sin embargo, no puede decirse que los grupos sean unas zonas privativas de los individuos que están acudiendo a ellas, sino que cualquiera de estas personas podría hacer actividades o entrar en relación con otros grupos sin que ello supusiera una inestabilidad grupal.

Con respecto a la preocupación por llevar una vida saludable y activa, estos resultados revelan que:

- En general, las personas mayores procuran llevar una vida sana y saludable. Les preocupa que su alimentación sea sana y no coger peso; hacen ejercicio físico siempre que su estado físico se lo permite, sobre todo caminar; y toman bastante en consideración el cumplimiento de los consejos médicos.

- Procuran una vida activa en la que el compromiso hacia los demás está muy presente; el voluntariado les hace sentir bien y ocupa un lugar muy importante en su día a día, siempre

que otras obligaciones de cuidados familiares, -como puede ser una madre mayor, los nietos o los hijos- les dejen tiempo libre.

- En lo que se refiere a la lectura, es una actividad con bastante presencia en sus calendarios. Los talleres de lectura hacen una buena labor, encaminada a que muchas de estas personas cultiven y compartan el placer de leer y de aprender.

- También Internet, es un medio que, aunque aún presenta reticencias para bastantes personas mayores, el interés por su uso no para de crecer, porque, cuando lo encuentran algún sentido que contacte con sus intereses, la cosa cambia. Una motivación puede surgir, por ejemplo, cuando tienen un hijo lejos y desean comunicarse con él; ahí se diluyen todas las barreras. En general, cuando logra picar su curiosidad, las oportunidades informativas y formativas de Internet son las más aprovechadas por estas edades, también se convierte en un medio muy bueno para conseguir información y para ampliar conocimientos. Se cumple lo que afirman Llorente, Viñarás y Sánchez (2015: 34) con respecto a que las oportunidades de la red fomentan una mayor autonomía de sus habilidades y contribuye a ampliar sus conocimientos y a aumentar su autoestima.

- Los viajes son otra de las parcelas de las que disfrutan y por las que se interesan. La oportunidad que les brindan los viajes organizados desde las instituciones, como cambiar del escenario habitual, conocer sitios nuevos, y pasar unos días sin ninguna preocupación, ha calado mucho en una gran parte de las personas de estas edades.

El entorno afectivo que proporcionan las relaciones personales, la familia y la amistad, arrojan aspectos con diferentes matices:

- Se puede decir que la familia es lo más importante de sus vidas y anteponen cualquier otra relación placentera cuando se trata de ayudar a los hijos o de algún tema familiar. Sin embargo, en lo referente al cuidado de los nietos/as, el placer y la obligación se encuentran en contradicción casi constante. No renuncian de ejercer de abuelos/as, ni de colaborar cuando hace falta, pero también se sienten agobiados cuando tienen que asumir excesiva responsabilidad en esa tarea. Piensan que es una labor que ya realizaron en su momento y que, ahora, si no es por una ayuda, un placer o una necesidad de fuerza mayor, merecen que les dejen vivir y disfrutar esta etapa. (Mejías y Ballesteros, 2011: 63).

- En cuanto al diferente papel que hombres y mujeres mayores desempeñan dentro del hogar, la mayoría cree que está muy definido en estas generaciones, aunque no haya un total consenso. Gran parte de las mujeres están convencidas de la falta de interés y de la poca habilidad de sus parejas en el espacio doméstico y agradecen alguna ayuda. Los hombres están acostumbrados a ese rol durante toda la vida y, aunque ahora dispongan de más tiempo, no les resulta fácil cambiar unos hábitos tan arraigados.

- Por otro lado, lejos de la obligación están para las personas mayores la amistad y los encuentros entre amigos/as. Las salidas para jugar, charlar o compartir, son ratos muy valorados que buscan y propician cada día, siempre que es posible.

Otra parte relevante del trabajo analiza las actividades que realizan los mayores y la importancia que tiene la comunicación para acercarlos las propuestas culturales y de ocio:

- Respecto a la forma en que les llega la información de las ofertas culturales de la ciudad, se puede determinar que los talleres y lugares de encuentro, aunque con ofertas diferentes, ofrecen un buen marco para el envejecimiento activo en la ciudad y para que la información fluya. Los medios de comunicación locales son considerados una buena vía para enterarse de las ofertas culturales y lúdicas pero, la comunicación interpersonal juega un papel importantísimo entre los grupos. El “boca a oreja” funciona de manera casi infalible en estos encuentros, y están muy informados de aquello que les interesa. Aún así, se detecta que no hay un soporte especializado de comunicación que pueda crear un mayor conocimiento y participación de una programación diversa, cultural y saludable de un envejecimiento activo.

- Puede decirse que el grado de conocimiento que tienen de la agenda de la ciudad es muy grande. Además, son un público muy fiel a las actividades culturales o recreativas que tienen relación con el público mayor o que, de alguna forma, conecta con sus intereses. Los participantes en los grupos focales suelen simultanear más de una actividad y, especialmente las mujeres –que son mayoría en casi todos los ámbitos-, demuestran mucha capacidad para adaptarse a nuevas iniciativas culturales o de ocio. Esto es más visible cuando les surgen situaciones personales nuevas, como la pérdida de la pareja o disponer de más tiempo.

Todo lo anterior indica que las personas mayores, como grupo de población activo dentro de la ciudad, tiene buena presencia y está en consonancia con las actividades ofertadas para ellos:

- Se descubre que las personas mayores tratan de disfrutar de esta etapa de la vida. Conocen las oportunidades que la sociedad ofrece e intentan sacarlo partido. También son conscientes de su edad, saben que, en el mejor de los casos, una parte de su vida ya está escrita y no quieren desperdiciarla; tienen ganas de vivir.

- La soledad planea en ocasiones en sus vidas, más en el caso de las mujeres, pero tratan de compensarlo con la libertad que perciben, una compañera muy saludable a la que tienen que dar muy pocas explicaciones.

- La adaptación a la etapa de jubilación no siempre es fácil; algunas personas sienten que alejarse de la responsabilidad hace que pierden facultades y se vive con añoranza, incluso, con pesimismo. En casos en que existe dedicación muy comprometida hacia otros familiares, está presente el deseo de libertad.

- Aún así, valoran la salud por encima de todo y tienen un gran sentido de adaptación y de sacar partido a lo que hay en cada momento. Por eso, las oportunidades que ofrece la sociedad a los mayores son recibidas como algo muy positivo, y reconocen que hay muchas más que antes. El deseo de “aprende, y seguir aprendiendo” está vivo en las personas mayores. Se ven gratificadas porque hay posibilidad de acceder cosas que hubieran querido disfrutar en su infancia o en su juventud. Alguna voz un poco más crítica cuestiona ¿hasta qué punto están dirigidas estas acciones para entretener y evitar problemas de la sociedad que envejece?

Después de todo este recorrido, podría asegurarse que la idea de un envejecimiento activo y saludable está presente en este grupo de población. Sin embargo, en cuanto a la forma de divulgación de las propuestas culturales y de ocio que puedan ser objeto de interés para este público, se detecta que no hay un soporte de comunicación especializado capaz de generar mayor participación y conocimiento por parte de estas personas. Eso facilitaría que pudieran estar al día de las propuestas existentes en la ciudad para un envejecimiento activo cultural y saludable.

Por otro lado, la asociación del envejecimiento activo con programas institucionales, es una realidad en la forma, pero no lo es tanto en cuanto al fondo. Los avances que se están haciendo para promover un envejecimiento activo son visibles y loables, pero insuficientes. La razón es que, como sospechábamos en la hipótesis: <<no se está pactando la opción libre de las propias personas mayores para que sean impulsores y artífices de esa realidad>>. Esta población, cada vez más numerosa, son portadores de un bagaje y unas energías que la sociedad no debería desperdiciar. El envejecimiento actual es un fenómeno nuevo que necesita una curiosidad por parte de los organismos públicos. Una curiosidad hacia los mayores que todavía no se está produciendo. No basta con “mantener activas” a las personas que han sido aparcadas de la vida laboral con muchas facultades. Aún no se ha contado con ellas para buscar conjuntamente los beneficios que pueden aportar a la sociedad. Las Administraciones Públicas tienen un reto con las personas mayores. También este colectivo tiene mucho que decir en la consecución de ese cambio de mirada.

FUENTES CONSULTADAS

Abellán García, A.; Pujol Rodríguez, R. (2016). “Un perfil de las personas mayores en España, 2013. Indicadores estadísticos básicos”. Madrid, *informes Envejecimiento en red* 14. [Publicación: 22/01/2016].

<<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos13.pdf>>
(consulta: 4/07/2016).

Alonso, L. E. & Conde, F. (1997). *Historia del consumo en España: una aproximación a sus orígenes y primer desarrollo*. Debate. Madrid.

Alvarado López, M. C. & De Andrés del Campo, S. (2005). “Una reflexión crítica sobre la publicidad estatal. El Estado ¿anunciante social?” *Telos*, 64, 67-73.

Alvarado López, M. C. (2003). *La Publicidad Social: una modalidad emergente de comunicación*. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias de la Información. Universidad Complutense de Madrid.

Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional (2012). <<http://www.envejecimientoactivo2012.net/>> (consulta: 4/03/2016).

Año Europeo de las Personas Mayores y de la solidaridad entre las generaciones (1993). <<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1993/vol2/final.htm>>
(consulta: 12/02/2016).

Año Internacional de las Personas de Edad (1999). <http://www.equiponaya.com.ar/congresos/contenido/3ra_edad/1/5.htm> (consulta: 6/03/2016).

Arpa Camós, I. (2014) “Orientaciones de la Unión Europea, en materia de envejecimiento”. IMSERSO.<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/orientacion_ue_20140227.pdf> (consulta: 16/05/2016).

Aristegui, I; Cuenca, M.; Ahedo, R.; Cuenca, J. & Monteagudo, M. J. (2015). “La relación en que viven las personas mayores en España y su acceso al ocio. Un análisis descriptivo”. *Inguruak*, 59, 145-156. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5293702>> (consulta: 12/06/2016).

Arroyo Almaraz, I. (2000): *La ética de la imagen*. Ed. Laberinto. Madrid.

Barthes, R. (2001). *La Torre Eiffel. Textos sobre la imagen*. Ed. Paidós Ibérica. Barcelona.

Bazo Royo, M. T. (2008). “Personas mayores y solidaridad familiar”. *Política y Sociedad*, Vol. 45 (2) 73-85. <<http://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/POSO0808230073A/22040>> (consulta: 10/03/2016).

Berger, P. & Luckmann, T. (2001). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu Editores. Decimoséptima impresión. Avellaneda, Buenos Aires, 2001.

Berzosa Zaballós, G. (2006) "Mayores activos. Envejecer bien es difícil, pero vale la pena". *Crítica*, 936, 49-53.

Blasco, M^a A. & Pérez Díaz, J. (2011). *Envejecimiento*. CESIC, Catarata. Serie Debates científicos. Madrid.

Bioy Casares, A. (2005). *Diario de la guerra del cerdo*. Biblioteca Esencial. Buenos Aires.

Caballero, P.; Delgado, J.; Gómez, J.; González, Y.; González, E.; Niño, V.; Rueda, J. & Vega, C. (2009). *Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León*. Consejo Económico y Social Comunidad de Castilla y León <<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/9075>> (consulta: junio, 2016).

Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Ed. Ariel, Barcelona.

Caro, G. (2012). "Guía para la planificación efectiva de una comunicación con fines sociales". <<http://myslide.es/documents/guia-para-la-planificacion-efectiva-espanol.html>> (consulta: 1/06/2016).

Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000). <http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_es.pdf> (consulta: 12/02/2016).

Carrascal, S. & Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en las personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26 (1), 9-19.

<<https://dialnet.unirioja.es/revista/1524/V/26>> (Consulta, junio, 2016).

Causapie, P.; Balbotín, A.; Porras, M. y Mateo, A. (Coord.) (2011). *Envejecimiento activo. Libro blanco*. Ed. IMSERSO; Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y Secretaría de Política Social y Consumo. Madrid.

<http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf> (consulta: 12/02/2016).

Carvajo, M. C. (2009). *Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista tolerante*. Ensayos: *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (24), 87-96. <<https://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>> (consulta: 9/03/2016).

Cicerón, M. T. (2008). *Catón el viejo o De la vejez y Lelio o De la amistad*. Ed. Juventud. Barcelona.

CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas). (2006). Estudio CIS nº 2.647. Condiciones de vida de las Personas. <www.cis.es> (consulta: mayo de 2016).

Conferencia Mundial sobre Envejecimiento. Comisión Económica para Europa de Naciones Unidas (DEPE): Una sociedad para todas las edades: retos y oportunidades. <<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/8079soctodasedades.pdf>> (consulta: 12/03/2016).

Consejos Provinciales. Junta de Castilla y León (2004).

- <file:///C:/Users/Rosa/Downloads/34++a+37+Consejos+de+personas+mayores.pdf> (consulta: 12/02/2016).
- Constitución Española (1978).
- <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229> (consulta: 25/02/2016).
- Côrte, B. (2011). “La comunicación como un derecho humano y su papel en la longevidad”. *Oñati Socio-Legal Series*, v. 1, n. 8 ISSN: 2079-5971 16.
- Cuenca Cabeza, M. (2009). “Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, Marzo-Sin mes, 13-42.
- <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=27113836002> (consulta: 20/06/2016).
- Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social, Copenhague (1995).
- <http://www.cinu.org.mx/temas/desarrollo/dessocial/cumbre/cumbredessocial1995.pdf> (consulta: 12/03/2016).
- Decálogo de las personas mayores. *Sociedad de Geriatria y Gerontología* (2002). <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-decalogo-del-envejecimiento-13040768> (consulta: 23/03/2016).
- Declaración en Toronto para la prevención global del maltrato de las Personas Mayores. (2002). <http://www.inpea.net/images/TorontoDeclaracion_Espanol.pdf> (consulta: 6/03/2016).
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). <http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/> (consulta: 12/03/2016).
- Día Mundial de la Salud. La buena salud añade vida a los años (2012). <https://www.youtube.com/watch?v=CRS8cckd3vM&feature=youtu.be> (consulta: 26/02/2016).
- Encuesta Mundial de valores (2015). (Disponible en: <www.worldvaluessurvey.org/>).
- European Commission. (2012). “Active Ageing” Special Eurbarometer nº 378. Luxembourg, European Commission. <http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_en.pdf> (consulta: 13/04/2016).
- Fernández Muñoz, J. (Coord.). (2015). *Informe 2014. Las personas mayores ene España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. Ed. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad; Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Madrid.
- Fernandez Ramos, M. Y. (2015). “El tratamiento informativo de la tercera edad en la prensa digital de mayor difusión de la autonomía de Castilla y León”. Tesis Doctoral. Facultad de Filosofía y Letras. Área de periodismo. Universidad de Valladolid.
- Fiscal de Sala Delegado para la protección y Defensa de los Derechos de las Persona Mayores (2008). <https://www.fiscal.es/fiscal/PA_WebApp_SGNTJ_NFIS/descarga/Decreto%20F.G.E.%20otorgando%20Delegaci%C3%B3n%20Personas%20Mayores.pdf?idFile=da10052f-4fb9-4e4c-96da-3261aa46af65> (consulta: 20/03/2016).

Gil Flores, J.; García Jiménez, E. & Rodríguez Gómez, G. (1994). “El análisis de los datos obtenidos en la investigación mediante grupos de discusión”. *Enseñanza*, XXI, 183-199. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20428/analisis_datos.pdf> (consulta: 2/06/2016).

Grande, I. (1993). *Marketing estratégico para la tercera edad*. Ed. Esic. Madrid.

Giró Miranda, J. (coord.) (2006) *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Ed. Universidad de la Rioja. Logroño.

Giró Miranda, J. (2004). El significado de la vejez. En J. Giró (coord.), *Envejecimiento y sociedad. Una perspectiva pluridisciplinar*: 19-46. Universidad de la Rioja. Logroño.

II Congreso Estatal de las Personas Mayores. 2001.

<http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/im_005699.pdf> (consulta: 6/03/2016).

IMSERSO. (2015). *Informe 2014. Las personas Mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

INE. Notas de prensa 28/10/2014. Proyección de la Población de España 2014–2064. [versión electrónica]. <<http://www.ine.es/prensa/np870.pdf>> (consulta: 9/03/2016).

Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Ed. Pirámide. Madrid.

Lagos, Marta (2013): “El sol latinoamericano ¿Cambio o permanencia de valores? Reflexiones sobre Chile”. En Carballo y Moreno (coordinadores): *El cambio de valores en la América Latina. Hallazgos en la Encuesta Mundial de Valores*. Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública. ITAM, 203-228.

Ley de Autonomía personal y atención a la dependencia (2006). <<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>> (consulta: 22/02/2016).

Limón Mendizábal, M. R. (2015). Envejecimiento activo. *Crítica*, (998). 22-27. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5335325>> (consulta: 6/03/2016).

Limón Mendizábal, M. R. (2015). “Editorial”. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. 1139-1723 26, 7-17.

<<http://www.redalyc.org/pdf/1350/135043653006.pdf>> (consulta: 30/05/2016)

Llorente-Barroso, C.; Viñarás-Abad, M.; & Sánchez-Valle, M. (2015). “Mayores e Internet. La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar. Revista Científica de Comunicación y Educación*, XXIII, 45, julio: 29-36.

López Pulido, A. (2015): *La ancianidad en la Antigüedad clásica*. Imp. Gráficas Covadonga. Gijón.

Marco de actuación para las Personas Mayores (2015).

<http://www.imserso.es/imserso_01/per_mayores/marco_act_pm/index.htm> (consulta: 1/03/2016).

- Martín García, A. (2010). *Relatos, recuerdos e historias que contar*. Ed. Círculo Rojo.
- Mejías Quirós, I. & Ballester Guerra, J. C. (2011). *Abuelos y abuelas... para todo: percepciones en torno a la educación y el cuidado de los nietos*. Ed. FAD y Caja Madrid Obra Social. Madrid.
- Montañés Serrano, M. (2013). “Diseño científico de Muestras Estructurales” [Actas del 2º Congreso Nacional sobre Metodologías de la Investigación en comunicación Social: 841-854. Segovia].
- Montañés Serrano, M. (2009). *Metodología y técnica participativa*. Ed. UOC. Barcelona.
- Niño Martín, V. (2015). Curso sobre “Envejecimiento activo. Cambio de la imagen social de las personas mayores”. UVA, Escuela Universitaria de Enfermería, Valladolid. Ponencia: 13/01/2015.
- ONU (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) (2015). “Informe Mundial sobre el Envejecimiento Activo y la Salud 2015”.
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf> (consulta: /03/2016).
- OMS. *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la salud* (2015). Organización Mundial de la Salud. <<http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>> (consulta: 2/03/2016).
- ONU (2013). “El desarrollo sostenible en un mundo que envejece: una llamada a los Estados Miembros de la ONU sobre la Agenda del Desarrollo Post 2015”.
<<http://www.helppage.org/silo/files/desarrollo-sostenible-en-un-mundo-que-envejece-november-2013.pdf>> (consulta: 30/04/2016).
- Otero García, L. (2011) “Aproximación a las representaciones sociales sobre la salud de la población inmigrante en el discurso periodístico en prensa escrita española (2000-2006)”. Escuela Nacional de Sanidad (ENS). Instituto de Salud Carlos III – Ministerio de Ciencia e Innovación [Monografía]. Madrid.
- Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos (1976).
<<http://www.humanium.org/es/derechos-civiles-politicos/>> (consulta: 30/03/2016)
- Perujo Serrano, F. (2009). *El investigador en su laberinto. La tesis, un desafío posible*. Comunicación Social Ediciones y Publicaciones. Sevilla.
- Primera Asamblea Mundial contra el Envejecimiento. Viena (1982).
<http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Plan_Viena_sobre_Envejecimiento_1982.pdf> (consulta: 6/03/2016).
- Polo González, M. A. (2006). *La representación de los mayores en los periódicos de Castilla y León: (1983-2001)*. Tesis doctoral. Edición digitalizada. Biblioteca virtual Miguel de Cervantes. Alicante. <<http://www.cervantesvirtual.com/>> (consulta: 26/07/2010).
- Principios de las Naciones Unidas a favor de las Personas de Edad (1991). (Adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 16 de diciembre de 1991)

Resolución 46/91) <http://www.acnur.es/PDF/1640_20120508172005.pdf> (consulta: 4/03/2016).

Ramos Soler, I. (2007) *El estilo de vida de los mayores y la publicidad*. Fundación La Caixa. Barcelona.

Rodríguez Gómez, G.; Gil, Flores, J. & García, Jiménez E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ed. Aljibe, Málaga.

Sánchez Vera, P. & Bote Díaz, M. (2007). *Los mayores y el amor. Una perspectiva sociológica*. Colección edad y sociedad, Valencia.

Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Activo (2001). <<http://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>> (Consulta: 7/04/2016).

Solano, D. (2007). *Estrategias de comunicación y educación para el desarrollo sostenible*. Publicado por la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe.

Rincón (del) D.; Arnal A.; Latorre, A. & Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Ed. Dykinson. Madrid.

Ruiz Alabuénaga. J. I. (2012). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Ed. Universidad de Deusto. Bilbao.

Salud IX: “Mujeres Mayores” (2011). Ed. Gobierno de España; Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; IMSERSO.

Sancho Castiello, M. (coord). (2002), *Las personas Mayores en España. Informe 2002*. IMSERSO: <<http://www.imsersomayores.csic.es/>> (Consulta: marzo, 2010).

Zunzunegui, M. V. (2015). “Envejecimiento saludable y la prolongación de la vida activa”. [3º Ciclo de conferencias: Envejecimiento, Sociedad y Salud. Fundación ramón Areces]. Madrid.

<<... Y es que a veces no nos damos cuenta de que los mayores no son el pasado, están presentes como tú y como yo.>>

Alberto Martín:

Relatos, recuerdos e historias que contar. 2010.

PROPUESTA COMUNICATIVA: GUÍA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN SEGOVIA

La propuesta comunicativa del trabajo se recoge en una guía orientada a hacer más visibles a las personas que participan de un envejecimiento activo y saludable en Segovia. Es la consecuencia de lo que se ha observado en los discursos de los grupos focales, de los discursos que han ido surgiendo, de la experiencia, las vivencias y los afanes que han dejado patente con sus aportaciones los individuos participantes. Por eso se centra en esta ciudad, como contexto específico en que se ha recogido el testimonio de las personas mayores. Tratar de entender la situación que envuelve a este público, a través de una confrontación con sus realidades, ha sido el primer paso dado antes de desarrollar nuestra propuesta de comunicación.

1. PLAN DE COMUNICACIÓN

Para comenzar este epígrafe nos remontamos a la acción comunicativa que analizamos en el capítulo primero, y recordamos la observación que hacíamos sobre la ausencia de intervención directa de las propias personas mayores en aquella campaña. Echábamos en falta su palabra su implicación, su voz. Por eso, para nuestro plan de comunicación se parte de esa palabra de las personas mayores, de sus testimonios en los grupos focales. Hemos tratado de recoger, no sólo lo que dicen y lo que cuentan que

hacen, sin también lo que transmiten, lo que no les gusta, lo que les gustaría, aquello que añoran de todo lo que han ido dejando por el camino, sus ilusiones, sus esperanzas...

1.1. Público objetivo

Aunque el público objetivo son las personas mayores de esta ciudad, y pensando en ellas se ha desarrollado la propuesta, la guía para un *Envejecimiento activo y saludable en Segovia*, es un documento asequible a un público más amplio, con la condición previa de que les interese la etapa de la “vejez”, y las personas que transitan por ella. También para aquellos/as que alguna vez escuchan a ese mayor en potencia que todos llevamos dentro.

1.2. Guía para un envejecimiento activo y saludable en Segovia

La guía pretende reflejar lo que estos grupos de discusión irradian: sus gustos, sus necesidades, sus deseos o aquellos aspectos que, en alguna medida, están ausentes pero que se han dejado traslucir en los encuentros. Es una propuesta encaminada a visibilizar y a tomar conciencia de la etapa de vejez como una más de la vida, y que esa toma de conciencia revierta en la acción.

1.3. Objetivo y finalidad de la acción

Una vez cubiertos los objetivos propuestos en el diseño del trabajo investigador, el objetivo principal de esta propuesta comunicativa es hacer de escaparate, dar visibilidad y protagonismo social a las personas que buscan envejecer sin dejar de ser ciudadanos/as. El fin es transmitir o mostrar un poco de esta etapa de la vida a todas aquellas personas o colectivos a los que pueda interesarles. Si en este documento se consigue reflejar la idea de un envejecimiento activo y saludable, y parte del discurso expresado por las personas que viven su etapa de madurez en Segovia, el objetivo habrá logrado su propósito.

1.4. Estrategia comunicativa

Se hará una primera impresión limitada para entregar a todos los y las participantes en los grupos focales.

La propuesta para su impresión y divulgación se hará a los servicios sociales del Ayuntamiento de Segovia.

Con el fin de implementar esta acción, se contactará con todos los centros en los que, de una u otra manera, las personas mayores tienen un lugar de encuentro y participación, y se les ofertará la guía, informándoles de las ventajas que reporta para toda la sociedad hacer una comunicación del envejecimiento activo ajustada a la realidad de este colectivo.

La intención de que la guía se distribuya por los diferentes centros de mayores de la ciudad y pueda estar al alcance de las personas mayores que encuentren interés o reconocimiento en estas páginas, va más allá de su simple divulgación. Pararse a mirar el problema en su conjunto, es el mejor camino hacia promover un cambio social en el que la imagen de la vejez en general, y el envejecimiento activo en particular, sean mirados con un enfoque realista, y la potencialidad de todas estas personas mayores, no caiga en terreno baldío.

1.5. Pieza creativa

La sencillez es el eje de esta pieza creativa. Se presenta en un cuadernillo con pastas de colores atractivos. Los textos son claros y bien legibles, teniendo siempre presente las características del público objetivo al que va dirigida.

Los contenidos de esta guía se basan en mensajes claros, sintéticos y creíbles (Caro, 2012). Están inspirados en lo que estas personas han transmitido, en la mayor información posible sobre el mundo de los mayores, en la confrontación de toda la literatura consultada sobre el tema, y en la experiencia propia.

Las ilustraciones son las encargadas de poner la nota entrañable con un poco de humor, y permiten que salga a pasear ese niño, que aunque pasen los años, todos/as llevamos dentro.

A continuación se muestra íntegramente la pieza comunicativa.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN SEGOVIA



PRESENTACIÓN

Esta guía no pretende dar recetas mágicas para que las huellas del envejecimiento se vuelvan invisibles. Sólo intenta hacer un recorrido por algunos aspectos que, con el paso del tiempo, nos son comunes a muchas personas. Redescubrir esos condicionantes, reconocerlos, y asumirlos, puede ser un primer paso para sacar más partido a un tiempo en que la madurez se instala en nuestras vidas. Porque, ser protagonistas de esta etapa y vivirla de manera positiva, depende sólo de nosotros.

EL NUEVO PAPEL SOCIAL

Según datos de INE de 2014, la esperanza de vida en España estaba en torno a 80 años para los varones y sobrepasaba los 85 en el caso de las mujeres. Esa misma fuente revela que en el año 2015, la población mayor de 60 años en la ciudad de Segovia era de 14.494. De esta población, los varones se aproximan al 42%, mientras que las mujeres superan el 58%.

Estamos en una sociedad donde **a todos nos gustaría vivir muchos años pero nadie queremos hacernos viejo**. En ello tiene mucha influencia la juventud como valor social, como belleza deseable, porque se convierte en tiranía que desplaza y devalúa a la vejez, sobre todo en el caso de las mujeres. Lo cierto es que, aunque sólo pensemos en el aspecto físico, antes o después los cambios llegan. Por eso, mantener una batalla para estar siempre en una eterna juventud, nos guste o no, es una batalla perdida.

No hay más remedio que aceptarse, aceptar la edad y saber que no se pueden hacer las mismas cosas que hacíamos cuando teníamos quince años. O, aunque se puedan hacer muchas de esas cosas, el ritmo cambia y tenemos que aprender a adaptarnos a él.

Hay que hacerse responsable de la propia vejez y **seguir aprendiendo** habilidades sociales. En muchos casos, también hay que **seguir desaprendiendo**, liberándonos de todas esas cosas aprendidas que nos ponen freno para vivir sanamente.

Es un momento estupendo para vivir de manera positiva y tratar de ver posibilidades donde otros no ven nada. Porque, necesitamos creatividad para vivir más sanamente. Hay que sacar lo mejor de uno, al margen de la respuesta que obtengamos. “Conformarse” con el papel pasivo que, en muchos casos nos asignan, está “prohibido”.

Cuando se pasa a la jubilación, ciertas cosas cambian. La vida planificada en torno a un trabajo, facilitaba algún tipo de independencia -aunque a veces nos cansara o agobiara-. Ya ha pasado el momento de competir, de destacar, pero ahora es tiempo de, sin dejar de lado las expectativas anteriores, crearnos nuevas metas y no perdernos aquellos aspectos ilusionantes de la vida para los que nunca hemos encontrado tiempo.

También a estas edades **necesitamos un proyecto de vida propio** que no esté marcado por lo que quieren las personas de nuestro entorno más próximo. A veces, lo que se espera de nosotros responde a una idea preconcebida de las cosas, lo establecido como "normal". No cumplir esos patrones genera críticas o malas caras a nuestro alrededor y, en ocasiones, consigue que nos sintamos un tanto culpables o desnaturalizados. Sin embargo, es el momento de mirar hacia el futuro y organizar nuestra vida, mirando nuestra realidad pero sin dejar de tener muy en cuenta nuestros deseos.



LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla de la salud como <<la unión del bienestar físico, psíquico y social>>. Esta definición va más allá de la ausencia de enfermedades porque incluye también un aspecto más subjetivo, la salud mental.

Cuando las enfermedades van apareciendo, nunca hay que automedicarse, cada persona necesita un tratamiento adaptado a ellas. Lo verdaderamente importante es seguir los tratamientos y las pautas controladas por el personal sanitario del Centro de Salud.

Está comprobado que la comida sana y el ejercicio físico son siempre muy beneficiosos en el mantenimiento de la salud. Incluso a edad muy avanzada. El cuidado personal y la actividad física evitan la dependencia.

Además, comer sano, equilibrado y sin prisas, de manera variada, agradable y suficiente, y procurando beber agua en abundancia, mantiene la salud, ayuda a controlar el peso y previene las enfermedades.

La actividad física también de manera regular, es un aspecto muy importante. Ejercicios suaves como caminar o bailar –mejor si se hace con amigos/as-, pueden estar fácilmente al alcance de cualquiera. También, siempre es tiempo de apuntarse a gimnasia de mantenimiento, natación, yoga, o a hacer cualquier otro ejercicio o juego que nos atraiga. Además, cuando se hace con ganas y se encuentra un buen ambiente, puede formar parte de los placeres de la vida.

Tampoco hay que olvidar que **escuchar tu cuerpo**, para saber cómo te sientes y qué necesitas, es una condición precisa para sentirte bien. Porque, aprender a querernos y a escucharnos a nosotros mismos, es bueno a cualquier edad.

Como veíamos en la definición de la OMS, la salud mental está muy relacionada con nuestra forma de vida, con la manera en que nos cuidamos, con el entorno, con la forma de relacionarnos y de entender los afectos. También tiene mucho que ver con el concepto que tenemos de nosotros mismos, con la manera de entender y de vivir la vida, de enfrentarnos a los problemas cotidianos, a los conflictos, a la vida misma.

En muchos casos, las depresiones o la ansiedad, más que con aspectos biológicos, tiene mucho que ver con la educación que hemos recibido y con la forma en que hemos vivido y asimilado esas experiencias.

Por eso, es muy importante **cultivar la relación con personas que nos quieren y nos reconocen, que nos apoyan y nos hacen sentir bien**. Buscar compañías con quien poder divertirnos, compartir puntos de vista, proyectos, ilusiones... Además de ser una fuente de vida saludable, también ayuda a caminar por la vida sanamente.

Si te cuidas, te valoras y mantienes una buena forma física, tu autoimagen será más positiva y te gustarás más.



EJERCER DE ABUELOS Y ABUELAS

En este periodo los hijos/as pueden estar ya haciendo su vida independiente y ser un motivo gratificante en nuestras vidas, pero, también puede ocurrir que todavía no hayan conseguido un trabajo estable y tengamos que “echarles una mano”. La ayuda puede ser de diferentes formas, en ocasiones cuidando a los nietos/as. Es una nueva situación no buscada por nosotros y, aunque puede ser muy gratificante la relación con los más pequeños, también se puede convertir en una carga añadida que hay que aprender a gestionar.

En realidad, en el ideario colectivo esta la imagen de los abuelos como un referente que transmite sabiduría y experiencia, enriqueciendo la vida de sus nietos. Aunque nadie niega el papel tradicional de los abuelos y las abuelas, esta figura entrañable, un tanto mitificada, puede tener muchos más matices, sobre todo cuando se tiene que asumir el papel de cuidador principal.

Estos cuidados a los más pequeños tienden a igualarse entre hombres y mujeres. También están permitiendo que muchas parejas jóvenes, con niños/as pequeños, puedan ir a trabajar con un mínimo de problemas.

Algunos **abuelos/as** sobre todo cuando son más jóvenes, pueden disfrutar mucho con esta nueva situación y tener unas relaciones muy favorables para ambas partes. Es un trato más flexible que la que tuvieron con sus hijos/as porque no tiene los mismos deberes y puede ser una relación más relajada. Otros, por el contrario, si son más mayores o tienen una vida organizada, no les resulta una tarea tan fácil.

Aún así, **es un tiempo de convivencia que puede dar muchas alegrías y servir para recordar o aprender cosas nuevas, para actualizarse.** El problema puede surgir cuando la demanda se hace continua, porque es muy difícil abordar esta situación.

Normalmente, plantear esta realidad, nos puede dar algún quebradero de cabeza. No es fácil exponer nuestros deseos sin levantar alguna susceptibilidad. Aún así, una vez que estemos convencidos de lo que queremos, puede merecer la pena replantear poco a poco el papel que nos gustaría hacer en la familia, y dejar que los demás vayan admitiendo el tipo de colaboración que podemos y queremos asumir.

Un estudio de la FAD (2011) dice que los abuelos españoles se sienten divididos entre el disfrute que les producen el poder pasar el tiempo con sus nietos y el agobio que supone una excesiva responsabilidad en su cuidado y educación.

En realidad, colaborar, tener la oportunidad de ver crecer a los nietos/as, jugar con ellos, incluso aguantarlos, es un privilegio, pero hipotecar en exclusiva esta etapa de nuestra vida a esa tarea, es una cosa muy diferente.



LA AMISTAD

En los momentos de crisis, problemas y dificultades, y cualquier momento de la vida, también en las alegrías, **el apoyo y la compañía de los amigos y las amigas, es un regalo de la vida que hay que saber valorar y cuidar.** La complicidad y tantas vivencias compartidas, crea unos vínculos muy especiales.

Nada se da en el vacío. La amistad, aunque sea fraguada a través de los años, también hay que cuidarla. Aún conscientes de que alguna vez podemos fallar, hay que poner todo el empeño en mimar estas relaciones gratuitas, porque son uno de los mayores placeres y de los más grandes apoyos que te da la vida.

Cuantas veces hemos sentido su cercanía. Con ellos compartimos problemas, alegrías; también hemos sufrido sus críticas. Pero siempre están ahí. Son una ayuda inestimable en momentos de dificultades.

En situaciones de crisis, como cuando hemos sufrido la muerte de alguna persona querida o la separación de la pareja, el dolor y la desorientación nos pueden dejar bloqueados. Las pérdidas nos enfrentan a retos como el de recolocar nuestra vida y hacernos con ella. Entonces, disminuye en nosotros la capacidad de abrirnos de nuevo a la vida y a las demás personas. En ese momento, la familia y los amigos/as pueden ser la mejor ayuda del mundo. Cuando la adaptación a los nuevos tiempos se ve arropada por la amistad, los nuevos cambios van surgiendo como regalos de la vida.

Es un buen momento para redescubrirte personalmente. Porque, cuando entras en crisis personal, la imagen que te devuelven las personas que de verdad te aprecian sin buscar nada -como son los amigos/as-, aunque en ese momento no te des cuenta, se convierte en la mejor ayuda para sanar heridas o recupera la autoestima. Y, pasado el duelo o el fracaso –que no deja de ser

un duelo-, esa confianza que da la amistad, te impulsa a seguir con aire tu camino y a buscarte la vida.

Pero, no necesitamos situaciones extremas para poder compartir una charla agradable con personas que nos “caen bien”. Porque, jugar una partida de cartas o hacer cualquier otra actividad en grupo, también puede formar parte de las cosas que ponen sal a la vida. Sin que necesariamente tenga que surgir una amistad profunda, acercarnos a las demás personas, o dejar que los demás formen parte de nuestro entorno, contribuye a liberarnos de las corazas que nos aíslan.

Los centros de la tercera edad, Los talleres de actividades culturales o lúdicas, la Universidad de la Experiencia, la Educación Permanente de Adultos, las asociaciones de tiempo libre o las ONGs con actividades solidarias, pueden ser lugares para hacer cosas nuevas y para abrirnos a los demás y establecer lazos y amistades con gente nueva.



LOS SENTIMIENTOS, LOS AFECTOS, LOS DESEOS

En esta etapa vital hay también más tiempo para las relaciones de pareja, suponiendo que la tengamos. A las mujeres de nuestra generación se nos educó para que el amor fuera el centro de nuestra vida, pero estas relaciones se pueden vivir de muchas maneras. Porque el amor no es sólo renuncia y adaptación, como aprendimos. **El amor va creciendo cuando nos cuidamos, cuando nos respetamos y tratamos de entendernos, cuando compartimos lo bueno y lo menos bueno.**

Igual que a las mujeres, también a los hombres mayores se les educó lejos de la igualdad, y aún les cuesta participar de forma igualitaria en las tareas de la casa y en algunas decisiones. Pero, a medida que nos hacemos mayores, puede ser un buen momento para ir adaptando nuestro ritmo de vida a las necesidades de los dos. Podemos examinar nuestra relación y buscar puntos en común que mejoren o cambien algunos aspectos, para tratar de que la relación de pareja pueda ser más grata.

Sabemos que no es tarea fácil mantener una relación de pareja durante toda la vida, aunque los condicionantes sociales están encaminados a que las relaciones se conserven. Lo importante es que se intente **cultivar la comunicación**, poder hablar y tratar de escuchar y que haya respeto entre la pareja. A veces no nos resulta fácil escucharnos y expresar los sentimientos, o pedir los cambios que necesitamos, pero el respeto y el cariño siempre son una buena influencia.

No hay que olvidar la importancia de la afectividad. Promover las emociones, afrontarlas positivamente: **besos, abrazos, contacto, ternura... son la mejor medicina para un envejecimiento saludable.**

Los estereotipos y prejuicios clásicos heredados hablan de la sexualidad en la vejez como algo extraño. Griegos y romanos compartían la idea de que en la ancianidad ya era tarde para el amor físico, sobre todo si eras mujer.

Lo aprendido, muchas veces nos pasa factura, porque cuando nos hacemos mayores se nos sigue viendo un poco de esta manera, como personas asexuadas, y se le niega a la vejez el interés por los afectos y las relaciones sexuales. Sin embargo, el envejecimiento no es un impedimento para la sexualidad.

El Libro Blanco del IMSERSO (2011) también habla del tabú que aún sigue suponiendo hablar de la sexualidad de las personas mayores, y de los esfuerzos que todavía se necesitan para mejorar la educación sanitaria en este aspecto y para conseguir aumentar el respeto social sobre el tema.

Somos seres sexuales durante toda nuestra vida, lo que varían son las formas de expresión de ese sentimiento. Con el paso del tiempo se producen algunos cambios físicos que afectan en diferente medida pero que no son un motivo para alejarse del contacto de la pareja. Hay que tener en cuenta que la sexualidad es algo más que penetración. Puede que con el tiempo el deseo disminuya y sea más importante el contacto físico con la otra persona. Puede que valoremos mucho más las caricias, los abrazos, el afecto, la ternura... Pero, **querer y que nos quieran, dar y recibir placer, no es sólo exclusivo de la juventud. Es un deseo y una necesidad a cualquier edad.**



LA IGUALDAD: GRATIFICANTE PARA TODOS Y TODAS

Con frecuencia, los hombres y las mujeres más mayores no han compartido las responsabilidades del trabajo en el hogar. Aunque la familia haya sido muy importante para unos y otras, la tradición cultural ha marcado unos estereotipos y unos roles según el género, que se han ido transmitiendo en las propias familias.

En la actualidad, las diferencias entre amos de casa y amas de casa, son percibidas por la mayoría de las personas de más edad como un aspecto crónico que pervive del pasado en las generaciones mayores.

Hay hombres que se sienten capaces de hacer todas las labores domésticas y dan muestras de ello. Otros confiesan que llegada la jubilación no saben como ubicarse. Les gustaría ayudar en la casa, o en la cocina, por ejemplo, pero perciben que están invadiendo un territorio que no es suyo. Se sienten un estorbo que limita la libertad de su pareja, y tiran la toalla.



En cambio, muchas mujeres de estas generaciones hablan de la “inutilidad funcional” de los hombres, en el caso de que pongan alguna intención en colaborar en el hogar. Afirman que, aún en caso de haber tenido una vida laboral los dos, el que se jubila es él. Otras mujeres que no han trabajado fuera de casa, sienten un poco de culpa por haber asumido hasta las últimas consecuencias el rol para el que estaban educadas: la perfecta ama de casa programada para servir, ayudar y facilitar la vida a todos sin admitir ninguna colaboración.

Son opiniones encontradas pero que reflejan una realidad social que, en sus diferentes modalidades, ha llegado hasta nuestros días. En realidad, la convivencia diaria, cuando hay más tiempo libre y están por medio las tareas del hogar, es un aprendizaje constante en el que todos/as tenemos el derecho de equivocarnos. Poner humor, cariño y restar acidez a las críticas, se convierte en un excelente lugar de partida para acercar puntos de encuentro.

Es un buen momento para aprender a repartir y compartir entre hombres y mujeres el trabajo doméstico y también el cuidado de las personas de la familia. La igualdad entre hombres y mujeres es, sin duda alguna, la mejor manera de que las relaciones sean de encuentro para todos/as.



CUIDAR A OTRAS PERSONAS MÁS MAYORES

El papel de las personas mayores, que cuidan a otras personas más viejas, está muy feminizado; así se consolida la tradición. También son mujeres la mayor parte de las personas que necesitan ser atendidas. Cuando los cuidados se hacen por parte de los familiares, las mujeres juegan un papel importante para asumir esta responsabilidad.

Este aspecto ha cambiado muy poco entre la franja de más edad, y no resulta extraño que, además de cuidar a la persona mayor dependiente, las mujeres cuidadoras asuman frecuentemente el cuidado de otros familiares, sin ningún tipo de ayuda.

Cuando los hombres participan de esas tareas, son ellas las que suelen tomar la responsabilidad. También son diferentes los tipos de cuidados que asume cada uno. Las mujeres se dedican más a aspectos personales y cotidianos como ayudar en el aseo, vestido o prepara la comida. Los varones asumen mejor las tareas relacionadas con las gestiones o ayudas fuera de casa.

Estos roles cambian muy despacio y son fruto de la influencia social, junto a lo integrado que tenemos la educación recibida. Estar disponible para atender a los demás, hace que hijas y nueras, y a veces esposas o hermanas, se hayan encargado mayoritariamente de estos cuidados en el entorno familiar. Esto proporciona un claro sentimiento de utilidad y de “cumplir con la obligación”, pero es un arma de doble filo que se puede volver contra la cuidadora.

Cuidar a una persona dependiente, implica que la persona cuidadora se pueda sentir atrapada por la cantidad de actividades que se derivan de esta tarea. Esto puede tener consecuencias de distinto tipo, tanto en la vida personal del cuidador, como en la familia en general.

El cuidador/a puede sentir a menudo que estos cuidados deberían ser más compartidos por el entorno familiar. También puede soportar una “sobrecarga” emocional al sentir que su vida se ha visto afectada o anulada por su situación. No disponer de tiempo suficiente para sí mismo ni para hacer alguna actividad de ocio o disfrutar de un poco de libertad, puede llevar a la frustración y al resentimiento de la propia salud, apareciendo problemas de tipo físico o psicológico.

La máxima de “**cuidar al cuidador**” se ha ido integrando en los programas de atención a la dependencia. Es un trabajo impagable, valorado muy positivamente por las personas afectadas que tienen la suerte de contactar con el personal adecuado para este fin. Es una labor de apoyo que hace que el autocuidado se toma cada vez más en cuenta.

Conocer la influencia que la **sobrecarga física y emocional** tiene sobre el cuidador/a en la vida diaria, es importante para manejarlo de la manera más eficaz posible. Esto facilita que se pueda valorar positivamente el cuidar a personas a las que se quiere, o abrirse a la búsqueda de otro tipo de soluciones.



ENVEJECER ACTIVA Y SALUDABLEMENTE

Según la OMS, <<El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen>>. Partiendo de este concepto, la Unión Europea pretende mejorar la vida de las personas a medida que envejecen y favorecer las oportunidades para una vida saludable, participativa y segura. Implica **entender esta etapa vital como un ciclo más de crecimiento personal**, añadiendo “vida a los años y no solamente años a la vida”.

Porque, el envejecimiento de la población es uno de los grandes desafíos con que se enfrenta la sociedad del siglo XXI. El INE calcula que para mediados de este siglo las personas mayores de 65 años serán en España casi un tercio de la población y, para entonces, si los pronósticos se confirman, este país será el segundo más envejecido del mundo, después de Japón.

Ante este aumento de la esperanza de vida, la preocupación por una población tan numerosa, lleva a los gobiernos a tomar en consideración el tema. Así, el envejecimiento activo ha pasado a formar parte de los programas políticos de los Gobiernos y se ha convertido en una de sus señas de identidad. Una serie de reconocimientos han ido surgiendo y se van creando las condiciones para que el **envejecimiento activo** pueda ser una realidad. Además de fomentar una buena calidad de vida, una imagen positiva y su participación en la sociedad, también desde estos programas se busca la **comunicación intergeneracional**. La idea es aprovechar la experiencia de estas personas, su formación y su potencialidad para que tengan una participación en la comunidad y que su valor redunde en otras generaciones.

Las estadísticas consideran que la vejez empieza con la edad de jubilación, o sea, hacia los 65 años. Es un criterio laboral y económico para encuadrar a las personas en grupos. Pero **la edad en que comienza la vejez** es, principalmente, un problema social y cultural, y su significado **se construye según las necesidades de la sociedad y de la economía**.

Cuando llega la jubilación se deja de tener un empleo, lo que no quiere decir que no se disponga de energía y ganas de mantener una razonable actividad. También algunos abuelos/as pasan buena parte del día cuidando de sus nietos/as y tienen que solucionar estas situaciones como pueden. En cualquier caso, puede ocurrir que la añoranza de otros tiempos no nos permita ver el futuro que tenemos delante.

En realidad, **ser una persona mayor o jubilada, no es sinónimo de vejez ni de inactividad** porque, aunque se cuente con más tiempo libre, puede ser una etapa de la vida llena de posibilidades de disfrutar y de hacer esas cosas que siempre habíamos soñado. Aunque, a veces, las ventajas que da esta nueva realidad puedan tardar un tiempo en descubrirse. Estamos en una edad de procurar que el tiempo de que disponemos sea satisfactorio y nos sirva para **disfrutar, aprender y compartir**. Un entorno social amigable y activo con el que compartamos interés, es un aliado perfecto para este momento de la vida.



LOS PEQUEÑOS Y LOS GRANDES PLACERES: SEGUIR APRENDIENDO, SEGUIR DISFRUTANDO, SEGUIR APORTANDO

Nuestro tiempo libre podemos emplearlo de mil maneras. En una ciudad como Segovia donde, por su espacio todo puede resultar asequible, cada vez son más las propuestas a las que podemos acceder. Muchas de ellas nos llegan desde las instituciones, aunque también existen otros colectivos que impulsan acciones capaces de cubrir nuestras expectativas.

ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y CULTURALES

Las actividades educativas pueden dar respuesta a algunas de aquellas cosas que no tuvimos ocasión de hacer cuando éramos niños/as o jóvenes, o **pueden ser una ventana abierta para que el aire fresco deje pasar aires nuevos**. Algunos de estos recursos se pueden encontrar en la Universidad de la Experiencia, en los centros de Formación Permanente de Adultos, en los talleres Municipales de la Memoria, en los cursos formativos del Centro Corpus, etc.

LOS VIAJES, LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Ya no es necesario tomar vacaciones para poder asistir a los viajes. Son otra de las opciones en las que se puede disfrutar del tiempo de otro modo. El IMSERSO y el Club de los 60 tienen una amplia y variada oferta. Son una oportunidad para conocer sitios nuevos, para cambiar de ambiente, para estar cómodamente, para relacionarnos...

La actividad física es otra forma sana y saludable de mantenernos activos/as. Es un buen momento para retomar alguna actividad física que nos gustaba en otra etapa de la vida. Hacer visitas y paseos culturales por la ciudad, o marchas suaves por un montón de itinerarios naturales que hay señalizados alrededor de Segovia, también pueden resultar un placer.

EL VOLUNTARIADO

El voluntariado ofrece oportunidades de seguir sintiéndonos útiles socialmente. En una ciudad pequeña como la nuestra, es fácil informarnos de las características de las labores que se promueven desde los organismos públicos y desde diferentes asociaciones. Participar en estas labores también puede ser una oportunidad de continuar con una vida activa que tenga un sentido social y personal. En la ciudad hay diferentes sitios para informarse, como los Servicios Sociales de Base, los Ayuntamientos o las diferentes entidades y asociaciones que llevan programas de ayudas sociales.

PARTICIPAR EN LA SOCIEDAD

Estamos agradecidos de las oportunidades que se nos dan y de tener la suerte de que la esperanza de vida sea la mayor de la historia. Aún así, queremos que se nos deje seguir aportando cosas a la sociedad, queremos tener alguna responsabilidad en ella. No queremos que nos lo den todo hecho. En definitiva, **queremos vivir como ciudadanos/as**. Reivindicamos con fuerza estas cosas porque –aunque ya existe un Senado de Mayores–, las personas mayores somos el único colectivo al que no se escucha. Le dan todo hecho. Reivindicamos esta etapa como disfrute necesario pero también como periodo para aportar y hacer otras cosas, creemos que es una petición que se debate entre la necesidad y el derecho.



DESEO FINAL

Como comentario final podemos decir que los y las mayores sentimos que algo va cambiando a nuestro alrededor, pero percibimos que, en el largo periodo que marca la vejez oficial, aún hay mucho camino por recorrer. **Agradecemos que nos den todo hecho, pero no nos conformamos.** Porque sentimos que esta etapa es un momento bueno de la vida, en el que mientras tengamos ganas y energía queremos pasarlo bien y, además, seguir participando -pero de verdad- en nuestra sociedad, en nuestro entorno, en nuestra ciudad...

AGRADECIMIENTOS

Los comentarios están inspirados en las aportaciones de cuatros grupos de discusión que generosamente se prestaron a compartir su experiencia. Los participantes en estos grupos se reúnen habitualmente para hacen actividades en diferentes lugares de la ciudad. Forman parte de:

- El taller de teatro y poesía del Centro social "Corpus".
- El "Taller Municipal de la Memoria", del Centro Cívico de San José.
- El taller "Grandes Lectores", del Centro de día "Hogar de San José".
- Y la Universidad de la Experiencia.

Mi agradecimiento más sincero por todas las facilidades y por su inestimable colaboración.

También ha sido una valiosa referencia la guía: Salud IX: "Mujeres Mayores" (2011). Editada por el Gobierno de España y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y por el IMSERSO.

Las ilustraciones, inspiradas en la mencionada guía: "Mujeres Mayores", son de Encarna Tapia Yusta, una buena amiga que se tomó con entusiasmo mi propuesta.



ANEXO

Transcripción de los discursos generados en los cuatro grupos focales

En este apartado se recoge la transcripción textual del desarrollo de los cuatro grupos focales. Las Discusiones se han grabado previamente y después las escuchamos atentamente y recogimos su contenido sin modificar nada sus expresiones. El diseño de la metodología nos llevo a volver a escucharlo varias veces, sobre todo algunos fragmentos y, releerlo detenidamente con el propósito de comprenderlo mejor. El propósito era para acercarnos lo más posible al discurso y así poder hacer una interpretación en su conjunto y continuar con el diseño de la muestra.

- Reducción de datos

Aunque el paso siguiente fue la reducción de datos: respuestas muy cortas y repetitivas o similares, o aquellas otras que, bien por carecer de importancia o porque no llegaban a conectar con el tema del que hablábamos; dicha reducción no queda reflejado en las transcripciones que adjuntamos, para que no resulten muy repetitivos los documentos que podríamos aportar.

- Temas o frases más relevantes

Las ideas o las frases más repetidas o más significativas de cada grupo, están destacadas en negrita, en color azul. Ellas son la base de las categorías porque muchas se han convertido en unidades de contenido para el análisis final.

Esta ordenación que hemos ido haciendo de los datos ha sido organizada después para hacer más asequible nuestro trabajo, pero se recoge en esencia en este anexo que presentamos. El orden en que aparecen corresponde al mismo en que se desarrollaron:

- Grupo 1. Taller de Teatro del Centro Social Corpus.
- Grupo 2. Taller Municipal de la Memoria.
- Grupo 3. Grupo "Grandes Lectores" del Centro de día San José.
- Grupo 4. Universidad de la Experiencia.

Grupo 1.

TALLER DE TEATRO DEL CENTRO SOCIAL CORPUS

Actividades físicas y sociales

1. ¿Os cuidáis, procuráis comer sano y controlar el peso?

Mª A.: Bueno, me cuido pero no mucho, la verdad.

Satur: Yo, en mi caso, sí.

Teresa: Yo si procuro. A lo mejor **soy un poco exagerada con la cosa del colesterol, a lo mejor me paso tres pueblos.**

Vicente: Pues yo, realmente, si que me ocupo. No me preocupa en exceso pero **es algo que tengo en cuenta a la hora de tener una vida saludable, tanto física como psíquica.**

Antonia: Pues sí, yo también. Dentro de una normalidad, procuro cuidarme un poquito de cosas que pienso que no me vienen bien. Je jeje.

Jacinta: Yo si, si. El peso no mucho porque siempre estoy igual pero, vamos, procuro muchas veces controlar la comida.

2. ¿Hacéis habitualmente alguna actividad física: caminar, gimnasia de mantenimiento, yoga, baile, natación, juegos autóctonos, otros?

Antonia: Yo camino.

Mari C.: Yo también. Yo procuro caminar.

Teresa: Yo camino. Los fines de semana subo a la sierra y luego hago gimnasia de mantenimiento. Y, bueno, un poco de yoga, un día a la semana.

Vicente: Yo, realmente, si que hago. Quizás demasiado pero me encuentro mejor cuanto más me exijo. Y, dentro de las actividades que me dais aquí, si que hago. Hago yoga, juego al golf y, bueno, corro con bastante frecuencia, entre 12 y 15 kilómetros y, la verdad es que es un equilibrio entre la alimentación y la actividad física que me ocupa con atención.

Mª A.: Bueno, yo nada más levantarme lo primero que hago si, es ejercicio, bicicleta también y luego me gusta caminar. Y la natación me gusta mucho pero la verdad es que sólo lo practico en verano.

Satur: Yo todos los días ando sobre hora y media y veo que me viene muy bien hacerlo.

Jacinta: Yo voy a gimnasia de mantenimiento y procuro caminar una hora, más o menos.

3. ¿Colaboráis en alguna asociación, en algún tipo de voluntariado, en vuestro barrio, en vuestro centro, en la parroquia...?

Teresa: Yo colaboro con Cruz Roja en un programa de teleasistencia y luego doy clases de apoyo en la parroquia de San Lorenzo: apoyo escolar a niños, que casi todos son emigrantes, y clases de español a extranjeros.

Vicente: Pues yo, ahora mismo, he estado colaborando con un programa que ha estado creando el ayuntamiento de Segovia sobre el voluntariado. Antes estaba también en otras organizaciones pero, concretamente en ésta, es en la que me ha llevado más tiempo y es en la que estoy ahora yo vinculado.

Satur: Yo hago algo en la parroquia y he estado 8 años dando de comer en los Hermanos de la Cruz Blanca; ahora hay una temporada que no voy. Soy vocal de Caritas y, bueno, en lo que puedo o veo, si hago algo, si.

Jacinta: Si, yo trabajo. Bueno, voy a dar de comer a los Hermanos de Cruz Blanca; llevo, pues, desde que han venido a Segovia. Aunque no voy todos los días, hay días que falto; pero, vamos, procuro seguir yendo y, además, pertenezco a la asociación San Vicente de Paúl, que es todo de gente voluntaria para pobres y sin ningún sueldo, allí no hay sueldos para nada.

Mª A.: Bueno, **yo no colaboro fuera de casa porque mi situación persona y familiar, con una madre de 103 años, toda mi acción de voluntariado va hacia ella.**

Mari C.: No, no, yo no colaboro nada. Lo siento. **Con mi familia ya tengo bastante.** O se que... ¿eh?

Antonia: Yo con familia...Cuido niños...

(Risas por parte de todos)

Vicente: Pero, Antonia, **¿eso de la creatividad es voluntario**, o qué?

Antonia: Pues, “entre Pinto y Valdemoro”

(Claro, claro –contestan varios-. Más risas)

Antonia: Si te niegas, igual... Podría negarme, vamos.

4. ¿Veis mucho la televisión? ¿Escucháis la radio? ¿Os distrae, os informa...?

Teresa: Bueno, pues yo veo la tele; no la veo mucho pero os **confieso que veo tele 5 y, a mí, por las tardes un rato, el Sálvame, aunque sea que está muy mal visto, yo lo veo y me distrae.** Y la radio, en cuanto que llego a casa, lo primero es poner la radio y está todo el día puesta menos el ratillo que veo la tele un poco; la radio todo el día. Aunque no la escuche ¿eh? La radio está ahí.

Vicente: Yo, por mi parte, lo primero que hago por la mañana es estar un ahora con la radio puesta y haciendo alguna cosilla por ahí. Incluso en la cama. Y es algo que, no que me acompañe, sino que es un medio de información. Bastante más nos da que pueda ser la televisión que, me aburre pero, algunas horas, **por instinto o por inercia la pongo pero no porque me satisfaga no me guste sino porque quizás me haga más compañía.**

Mª A.: Pues yo por la mañana, igual. Lo primero que hago es enchufar la radio. Es ya como una adicción y es cuando más la oigo, pues hasta que me marcho por la mañana de casa; y la televisión pues a mediodía si que la pongo, veo un poco por la tarde, y luego ya por la noche.

Satur: Yo coincido con todos los demás. Escucho **más la radio** que veo la televisión e, incluso música, también me gusta de la radio. Entonces, sí: más la radio que la tele.

Antonia: Yo también. **Yo tengo casi toda la noche la radio puesta.** Jeje, casi toda la noche... O sea, que escucho mucho más la radio que la televisión.

Jacinta: Yo la televisión no la veo mucho ¿eh? Procuro ver el telediario y los debates políticos y..., y casi nadie más. Escucho mucho más la radio, esa me distrae y me informa, además.

Teresa: O sea que nadie veis Sálvame, solo yo.

Antonia: Yo veo Saber y Ganar.

Mª A.: Yo Tele 5, el roscó

Antonia: Yo veo Saber y Ganar, es lo que veo, y luego después la quito, la pongo para ver eso; y luego después la quito para ya...

Mari C.: Yo la televisión la tengo puesta todo el día, aunque no la vea. Y la radio la pongo por la mañana para escuchar música

Teresa: A mí es que Sálvame, un poquito..., es que me entretiene.

Mari C.: Yo es que la tele la pongo, aunque no la vea, la pongo para que haga ruido.

(Risadas de todos)

Mª A.: Sí, a veces hace compañía.

Antonia: Sí, es verdad, no te sientes tan sola. Acompaña mucho.

Mª A.: Yo, cuando llego por la noche sola a casa, si estoy sola, lo primero la tele porque me parece que...

5. ¿Utilizáis Internet alguna vez?

Satur: Yo no.

Mª A.: Alguna vez. Tampoco mucho pero para ver el correo y para alguna cosa que quiera información, pues sí. No mucho pero de vez en cuando.

Vicente: El Internet que, ahora al menos, yo estoy privándome de ello, al menos con el teléfono móvil. Con el móvil prácticamente contestas correos, escribes por Internet. O sea, que, prácticamente...

Teresa: Ya, los que tenéis Internet. Los que somos pobres y en el móvil no tenemos Internet... Pues para el wasap poco más o menos.

Antonia: Eso, je jeje...

Vicente: ¿Cuánto necesitas?

Teresa: Pues para el wasap poco más o menos. Internet, nada.

Satur: No seas humilde que Dios castiga. (Risadas de todos)

Mª A.: Hombre, no digas que no, tú utilizas Internet en el ordenador pero no en el móvil.

Vicente: No, yo sabes lo que he hecho, que en vez de **Internet he cambiado el medio de cómo lo utilizo.**

Mª A.: ¡Ah, vale!

Vicente: Mira, **ayer he escrito bastante largo a un hijo que tengo en China y cuando he recibido la contestación esta mañana dice: "Joer", papa, ¿pero eres capaz de escribir todo esto en un teléfono?** (risas) Yo te voy a contestar por el ordenador (más risas). Pero vamos...

Teresa: Pues yo tengo wasap hace quince días, ósea que...

Mari C.: No, yo todavía no tengo wasap.

Mª A.: No, yo todavía no tengo, no me hace falta de momento. Lo pensaré pero de momento...

Teresa: ni tengo Internet en el móvil, ni nada. Con el wi-fi, ya está.

Vicente: Es la forma más económica de manejar, tanto los mensajes, como las llamadas, como...un montón de cosas. Aunque no sea para hacer grupos no cosas. A mí, cuando he estado por el Camino de Santiago, luego después tienes la secuela de los grupos que se forma ahí y que te están mandando...de Barcelona cosas que, a ti que coños te importa, y no te puedes quitar de ello.

6. ¿Os gusta leer: libros, periódicos, revistas?

Antonia: Yo sí. Leo libros, periódicos; revistas no, poquíssimas. Y libros sí, sí que leo.

Mª A.: Cuando vamos a la "pelu" es cuando veo las revistas.

Antonia: Yo es cuando las veo, cuando voy a la peluquería.

Teresa: Yo en la "pelu", no. Sólo voy cuando me voy a cortar, y entonces no me da tiempo. Entonces, cuando voy al dentista, o aquí. Cuando llegas pronto, si por ejemplo hay una revista

Mª A.: Sí, a mí me gusta la novela, y la poesía también algo, pero más novela.

Satur: Yo todos los días leo el Adelantado de Segovia y leo algún libro. Ante todo, lo que más me gusta es la poesía.

Teresa: Pues **yo, voy a un club de lectura y leo lo que mandan**. Ahora como es el centenario de Shakespeare, estamos leyendo a Shakespeare.

Vicente: Yo me gusta leer pero, realmente, no tengo mucho tiempo para..., es increíble que pueda decir eso cuando no tengo nada que me oficialice no me custodie el tiempo pero...

Mª A.: ¡Por eso no tienes tiempo!

Satur: **Cuando hace bueno no paro en casa y cuando hace malo me busco la vida para hacer cosas por ahí**. O sea que, realmente, estar en casa y decir: qué coños hago yo aquí ahora, no es fácil. Pero vamos, sí, me gusta leer, sobre todo ensayos me gustan mucho; y, hombre, pues El Adelantado, normalmente..., no es que sea un acérrimo ni un... pero sí que me gusta.

Satur: Yo estoy suscrito a él y, por eso, todos los días le leo. Leo menos que leía porque la vista ya me va cansando.

Antonia: Pues yo leo El País, es el que cogemos todos los días.

Satur: **Leo menos que leía porque la vista ya me va cansando**.

Jacinta: A mí me **gusta mucho leer el periódico. Me le leo desde la primera página hasta la última, pero siempre tengo algún libro preparado para cuando acabo este**. Revistas, pocas veces.

7. ¿Viajáis alguna vez: con el IMSERSO, por vuestra cuenta, vais al pueblo...?

Satur: Yo, las tres cosas. Viajo con el IMSERSO, viajo por mí cuenta y paso el verano en el pueblo. (Risitas de todos)

Antonia: Pues yo no vengo ni con el IMSERSO, ni por mí cuenta, nada más que voy al pueblo. (Más risas de todos)

Mari C.: Pues yo viajo muy poco.

Mª A.: **Cada vez que puedo, la verdad. Pero ahora, bueno, por las circunstancias también puedo viajar menos, pero he viajado mucho y me gusta mucho.** Bueno, por el IMSERSO, una vez he ido, si, es verdad.

Antonia: Yo no he ido nunca, nunca por el IMSERSO ¿eh?

Teresa: Yo por mi cuenta me voy alguna vez, y en verano me voy al pueblo.

Antonia: Yo también.

Satur: Con el Club de los 60, también, pero menos.

Vicente: Pues yo si que suelo viajar. Cuando no es por motivos de golf, es por motivos, vamos, digo que suelo; dentro de lo que se puede. **No me gusta ir, viajar, con organizaciones, me gusta ir de por libre.** Saco más, mucho más jugo y me encuentro mejor en ese campo. Y, luego, pues en verano, tengo una casa en Motril que me permite, o me exige, más bien, estar un mes, mes y medio; por lo menos para justificar el IBI y algún impuesto más...

Antonia: Para abrirla y que se airee, por lo menos, jeje je.

Relaciones personales

8. ¿Cuidáis a vuestros nietos/as? ¿Con mucha o poca frecuencia?

(Risas por parte de la mayoría, sobre todo de Antonia).

Satur: **Yo, soy tan obediente, que todo lo que me mandan mis hijos, hago:** a llevar a las nietas, a traerlas, a quitarlas, a darlas... Soy obediente. (Murmullos de asentimiento, en general)

Mari C.: **Pues yo ayudo siempre que hace falta.** Y ahora hace falta bastante, je jeje.

Vicente: Yo no tengo nietos y mis hijos están fuera.

Mª A.: Bueno, yo mi familia como es tan enorme, hay tantísimo sobrino y tanto nieto por medio; y hermanos, y primos, pues siempre estoy... Bueno, no es ninguna obligación pero vamos, me gusta estar también con ellos y disfrutar de ellos.

Antonia: Yo, casi nunca, JAJAJA. Yo no quedo nunca quieta. **No solo los nietos, ahora ya los biznietos.**

Mª A.: Te faltan las horas de estar con ellos ¿no?

Vicente: **Antonia dice: ¡Ah! ¿Pero es que hay otra vida?**

Antonia: Eso digo yo. (Risas del grupo). Hay tiempo para todo.

Vicente: Tiene que hacerlo cuando estén dormidos los nietos. (Más risas entre ellos).

Jacinta: Ah, pues **yo ya no les cuido porque son mayores pero de pequeños les he tenido hasta para dormir. ¡Es que me encanta! Me encantan mis nietos y los niños de todo el mundo.** Con mucha o poca frecuencia, siempre que me lo solicitan; siempre que digo, o que me dicen: qué vas a hacer hoy de comida que vamos a comer contigo. Como hoy, por ejemplo, que hay siete.

9. ¿Ayudáis de alguna otra manera a vuestra familia? ¿Por placer o por obligación?

Jacinta: Yo por placer y por obligación. Yo siempre que me mandan. Tengo un hijo que, a lo mejor, por la noche me dice: coge un papel y, o, apunta; o, graba, que tienes tareas. Y, entonces, yo le hago muchas cosas. Entonces, a mí me encanta.

Vicente: Jacinta, tienes que decidirte, o es por placer, o es por las dos cosas.

Jacinta: Yo, por las dos cosas.

Satur: En mi caso, empiezo por placer y ya termino cansado. (Risitas generales)

Antonia: ¡Hay madre! Je jeje.

Mª A.: No sé, yo creo que siempre hay un poco de todo. (Siguen las risas y el asentimiento general)

Mari C.: Hay un poco de todo.

Antonia: Je jeje. Yo casi no los he conocido... Je jeje. He terminado con los míos y he empezado con los de mis nietos.

10. ¿Creéis que es lo mismo ser ama de casa que amo de casa? ¿Notáis diferencias?

Satur: ¡Vaya pregunta más difícil! (Risitas por parte de todos).

Vicente: Yo creo que no tiene nada que ver. Creo que sí hay diferencias.

Antonia: Yo creo que no tienen nada que ver el amo de casa y la ama de casa.

Mª A.: Tenía que ser lo mismo pero hay muchísimas diferencias.

Satur: En mi casa estamos como más o menos repartidas las cosas, sin decirnos nada pero, más o menos, sabemos cada uno lo que hacemos.

Mª A.: Sí, pero la balanza se inclina siempre para el mismo sitio ¿eh? La balanza se inclina... Mira, lo he padecido en una familia enormemente grande y machista y, con seis que hemos sido, me ha sobrado, me ha sobrado... Y, ahora mismo lo sigo viendo por el cuidado de mi madre. No tiene nada que ver lo que hacen mis hermanos con mi madre, a lo que hacemos nosotras. ¡Pues, para nada!

Jacinta: Ah, pues mira, yo siempre he pensado esta pregunta: ¿quién debe llevar las riendas de la casa?, el que tenga más actitudes para ello. Por eso, si lo tiene la mujer, lo hará la mujer y, si no, el marido. Pero los maridos se escaquean más que la mujer.

Teresa: ¡Qué casualidad que las actitudes siempre las tiene la mujer! (Risitas y murmullos generales).

Mª A.: Es que lo de hacerse el tonto hay que aprender ¿eh? (Más risitas)

Vicente: A ver, estáis esperando la respuesta ¡con unas ganas...! Realmente..., pues existen diferencias y existen, pues, muchos puntos de encuentro. Todo depende de cómo quieras sentirte en casa, si quieres sentirte como un extraño, o quieres sentirte como alguien que... Yo, mi matrimonio me enseñó a aprender cosas que no sabía, creo que las hice con dignidad y ahora me están sirviendo de maravilla. O sea, creo que existen diferencias, pero son diferencias de educación, no de actitud. Yo creo que el hombre, en general, hombre o mujer, están preparados para todo pero tienen que ejercitar esa capacidad, si no la ejercitan difícilmente pueden resolver ese desencuentro. Y creo también, además, que es

importante, importante que haya un encuentro ahí, bien conexonados para que las cosas funcionen. Y si no, pues, difícilmente.

11. ¿Qué lugar ocupan las relaciones afectivas: el amor, la sexualidad...?

Vicente: **¿Dónde está eso?** (Risadas generales).

Mª A.: Yo, en este momento, la verdad es que ninguno. Muy a mi pesar, pero es así. Mi actualidad es esa.

Teresa: **El amor es importante, es sexo también pero con los años se va perdiendo. Sigue siendo importante pero, vamos, nada que ver con... Las relaciones afectivas siguen siendo importantes siempre.** Si no se tienen, yo creo que..., si alguna vez te faltan se hecha un montón de menos.

Mari C.: Yo creo que las relaciones afectivas son muy importantes. Son muy importantes.

Vicente: **Son tan importantes como que realmente no se entendería una sociedad que no estuviese vinculada con el lado afectivo** y con dar lo afectivo...

Antonia: ... **Y con el amor.**

Vicente: Y **el sexo..., pues yo creo que, efectivamente, se va perdiendo, pero, como todo en la vida, hay que cambiar de, de, de, de combustible** (Risadas generales) para que...

Mª A.: ...**ejercitarlo de otra manera.** (Más risas).

Teresa: ...**para que siga habiendo chispa...** (Muchas aportaciones en el mismo sentido que se solapan)

Jacinta: Mira, **me importan muchísimo** (las relaciones afectivas). **Casi lo más importante. Que me quieran, que yo quiera, porque el amor se puede amar de tantas formas.**

Mª A.: Bueno, pero esto estaba referido, por lo menos a un campo... Yo lo he... Pero he visto que hay otras cosas aquí. (Varias personas: Claro, claro...).

Satur: **Yo necesito amar y que me amen, querer y que me quieran. Lo necesito. Y el día que me falta esto, me falta algo.**

12. ¿Quedáis con los amigos/as, conocidos/as, para hablar, para hacer juegos de mesa o para hacer otras actividades lúdicas?

Todos: pues sí, pues sí.

Mª A.: Para mí es crucial.

Satur: Yo todos los días de la semana tengo alguna cosa que hacer, me lo tomo como obligación: bien tomar el vermú, bien echar la partida otro día, bien venir a lo del taller de teatro y poesía. Siempre tengo alguna cosa en la cual, me obligo a ello.

Mª A.: Bueno, **para mí es un punto de apoyo fundamental en estos momentos, los ratos que paso con la gente que quiero porque me dan fuerza** (va bajando el tono, emocionada), digamos.

Mari C.: Si, **yo creo que es importantísimo** y, tu verás, **estas cosas te hacen sentir muchísimo mejor.** (Las últimas palabras contenían emoción y se ha producido un silencio).

Vicente: A mi me encanta la guiija y (risas generales) todos esos juegos de brujas y de espiritismo. (Más risas).

Teresa: ¿El parchís no le guata a “usted”?

Vicente: No me apaño yo solo a jugar al parchís...

Teresa: ¿Y a la guiija sí?

Mari C.: Tenemos que quedar para jugar al parchís ¿eh?

13. ¿Os resultan agradables estos ratos? ¿Los esperáis con ganas?

Jacinta: ¡Lo más importante!

(Casi a coro: Si, si, si...)

Satur: Como son cosas voluntarias, si no lo pasáramos bien, no lo hacíamos.

Mª A.: Son voluntarias, pero necesarias. Necesarias para nosotros mismos, ¡claro!

Actividades culturales

14. ¿Conocéis las ofertas culturales de la ciudad? ¿En qué medios de comunicación os enteráis?

Jacinta: Yo me entero en el Adelantado de Segovia, en la radio y en tele Segovia, que es donde habla la alcaldesa, y eso; y ya me encanta oír los politiqueos, y eso me encanta.

Satur: Bueno, más o menos como yo también: en la prensa y la radio.

Mª A.: Sí. Fundamentalmente por la radio, y el periódico también.

Mari C.: Si, yo también. Sobre todo por la radio y por el periódico.

Vicente: Por la radio y por Infosegovia, claro. Es casi, casi, la página más...

Teresa: ¿Por Internet, claro?

Antonia: Si, yo también por el periódico.

Vicente: Y de alguna forma, claro..., iba, iba a decir que **la oferta cultural que tiene Segovia es tan amplia que a veces estamos saturados de tanta actividad;** pero, vamos, eso es otra cuestión.

Mª A.: Eso no lo digas mucho por ahí ¿eh?

Teresa: Claro, **mejor que estemos saturados.**

Antonia: ¡Claro, claro!

Mª A.: Yo, cuanto más, mejor. (Si, si, si. Por parte de la mayoría).

Vicente: Que no se puede ser número uno todos los días y a todas las horas. No se puede tener una oferta cultural que no la puedas consumir.

Mª A.: ¡Pero es que hay mucha gente!

Vicente: Estás perdiendo el valor a cosas importantes. Que un día te convoquen catorce cosas cuando tú tienes medios más que para dos, me parece que es un despilfarro.

Mª A.: Bueno, pero para ti son dos, y para otra persona serán otras dos... (Varias manifestaciones en contra).

Antonia: Es que no todo el mundo va a las mismas cosas

Vicente: Por eso he dicho que mantener la oferta cultura, a veces... Además, (subiendo la voz) estoy dando muy opinión, ¡¡que conste!! (JAJAJAJA, general).

Antonia: ¡Claro! ¡Di que sí!

Mª A.: **Como hay muchos actos, hay muchos para que tú vayas a dos, otros que vayan a poder ir a otros dos...** (Siguen las risas y los pequeños comentarios en contra).

Vicente: Tú cuando te aburres te vas a poder ir a Madrid ¿No? Y yo me quedo aquí.

Satur: Cada uno tiene un sitio asumido, así que, por tanto..., no te metas en la vida de los demás.

15. ¿Vais alguna vez al teatro, al cine, a conciertos, actuaciones en la calle, conferencias...?

Jacinta: Pues mira, yo a conciertos y a conferencias, siempre que puedo. Y, como tengo la oportunidad, voy a invitaros hoy al próximo sábado a las siete y media se inaugura el centenario de la Virgen de la Fuencisla, en la Iglesia de Seminario, con el coro Audite. Pues, que voy a decir yo del coro Audite, si es lo mejor que he visto.

Antonia: Si, **yo voy a todo lo que haya.** Al cine menos; yo al cine voy pocas veces. Pero si hay teatro, si que voy.

Satur: Yo al cine no voy; al teatro y demás actividades, siempre que puedo.

Vicente: Aquí, en Segovia, **hay una actividad que es el Cine Club, que es algo escandaloso..., en, en bueno, en barato, y en, en sentido común.** O sea, es un evento que lleva muchos años funcionando, pues, tantos como, a lo mejor cuarenta años puede llevar; tienen una oferta de películas increíble, películas que, normalmente, no son comerciales, películas que no han salido en otros escenarios, y son fantásticas: tipo social, tipo político; o sea, que te permite siempre la reflexión de lo que estás viendo y cómo está hecha. Y tiene otra cosa también, que nos están criticando siempre, que es la mayoría de las películas están dobladas en versión original...

Antonia: Eso es lo que yo iba a decir, que yo iba..., pero, claro...

Vicente: ...Y eso enriquece mucho a las películas cuando uno esta y, claro, tienen la oportunidad de leer los comentarios, porque si no, no se enteraría.

Teresa: Claro, pero a ti que te gusta el cine porque yo...

Vicente: Y, del teatro, lo que sí que es cierto es que yo, cuando he hecho algo cosa de teatro y después, me he enriquecido. No por la cantidad de veces que vaya a ver teatro, sino porque veo el esfuerzo, el aprendizaje, las dificultades. O sea, veo al, la obra de teatro detrás del espectador y eso hace que goces mucho más de todo lo que te están ofreciendo, claro.

16. ¿Participáis en alguna actividad cultural o formativa como las organizadas por: Universidad de la Experiencia, Centros de mayores, Educación de adultos, Talleres de Memoria...?

Mª A.: Yo en esta que tenemos aquí los lunes, que ¡me encanta!

Teresa: Y gimnasia en el Centro de Mayores.

Satur: Yo voy a la Universidad de la Experiencia. Llevo yendo mucho tiempo.

Antonia: Yo la hice. Ya terminé mis cursos de la Universidad de la Experiencia, y ahora ya pues no voy pero hago otras actividades. Estas de por aquí, en la iglesia, en la parroquia también allí vamos algunos viernes a conferencias y a algunas cosas.

Satur: Yo sigo de repetidor...

Jacinta: Yo, en la Asociación de la Universidad de la Experiencia, participo en poesías todos los años.

Antonia: Pero eso es en la asociación. Si, yo también, claro.

Mari C.: Yo voy a Danzas de Mundo.

Mª A.: ¡Ay, qué bonito! (El grupo se interesa porque piensa que es atractivo).

17. ¿Hacéis alguna actividad relacionada con: teatro, poesía, cuentos, pintura, costura, manualidades, otras?

Satur: Yo, **todo lo que puedo. De todas estas cosas, lo que puedo.** Sí.

Antonia: Yo, en la asociación esta de la Universidad de la Experiencia, colaboro, sí. Ahora hay un este de poesía y yo he mandado alguna; y también hemos hecho teatro, y teatro leído, y, vamos...

Jacinta: Yo, lo dirigido por Sonsoles. Participo en la poesía y en los romances.

Envejecimiento activo

18. ¿Disfrutáis de esta etapa de la vida?

(Si, si, pues si... y risas del grupo).

Satur: **Yo lo aprovecho todo lo que puedo. Entiendo que no como cuando tenía 22 años.**

Jacinta: ¿Todavía aprovechabas más? (El grupo, entre risas, se mete un poco con él)

Antonia: Bien pero, vamos, dentro de... (Más risas contenidas).

Mª A.: **Yo procuro... No sé, a lo mejor haría lo mismo..., pero cuando no puedes hacer muchas cosas que quieres pues..., no sé cómo decirlo...** (Algunas mujeres asienten a lo que está tratando de decir) Bueno, pues **mucha gente te dice: no creas que si tuvieras mucho tiempo libre ibas a hacer. No digo que no, pero es lo que vivo, y es lo que siento.**

Vicente: **Pues yo hago lo que quiero, y cómo lo que quiero, lo hago, disfruto como un enano. Me ha salido un pareado.** (Risas generales).

19. ¿Creéis que hay ahora más oportunidades de hacer cosas que antes?

Antonia: Pues sí, pues sí.

Jacinta: Muchísimas más. **Ahora el que se aburre es porque quiere. Pero hay cincuenta motivos para participar, y para ser feliz, vaya. Porque si uno no es feliz con las cosas pequeñas, mal te va a ir.**

Vicente: Yo discrepo de este tema. Yo creo que el hombre es capaz de..., tiene oportunidades en todo lo que hace, en la etapa que viva y, y cuando no se lo dan... **Yo creo que ahora mismo, el problema está en que estamos muy dirigidos, estamos muy condicionados a lo que las modas, y las influencias sociales, y las corrientes que hay de, pues de**

conocimiento, te permiten estar mucho más coartado, por tu propia voluntad que antes. **Antes estabas mucho menos influenciado por estos líos.**

Teresa: No te entiendo, no te entiendo, pero antes había menos oportunidades.

Antonia: No había oportunidades de nada. (Hay protestas del núcleo femenino)

Vicente: ¿Crees que hay ahora más oportunidades que antes?

Mari C.: ¿De hacer cosas? Si.

Antonia: Sin duda. Pero si antes no había nada, nada, nada.

Vicente: Si, pero

Teresa: Hace 40 años...

Vicente: Lo que estoy interpretando, cuando he dado esta opinión, es que **las oportunidades que yo tengo de hacer cosas ahora, tengo que ser consciente de lo que estoy haciendo, si las hago yo o las corrientes sociales me llevan a hacer esas cosas.**

Mª A.: Eso es otro aspecto. **Eso es un aspecto negativo de que ahora todo el mundo tiene que hacer golf, todo el mundo tiene que hacer yoga, y cuando dices que tú no haces eso, te miran raro. Ese es un valor negativo pero que...**

Vicente: Es el matiz que quería aportar; que si que es cierto.

Teresa: Pero lo positivo es que tú tienes una serie de cosas que antes no había.

Satur: **Antes por el trabajo no pude hacer lo que quería. Ahora si hago lo que me gusta. Y, aunque hago y no me paro, pero como hago lo que quiero...** No es como antes que tenía que hacer lo que tenía que hacer para trabajar. Tengo escrito una cosa que:

“Yo quería ser poeta pero no tenía dinero.

Tuve que ser camarero para ganar las pesetas”. (Risitas generales)

Jacinta: A mí **me gustaría aprender cómo facilitar a la gente para que no tuviera hambre.** Pero eso ¿se puede aprender? A mí es lo que más me duele en esta vida, ver la gente muerta de hambre... y niños que se mueren de hambre...

20. Si pudierais ¿qué otras cosas os gustaría hacer, qué os gustaría aprender?

Teresa: A mí me gustaría poder viajar más. Es lo que más. También es una asignatura pendiente, los idiomas, pero ya creo que no tengo capacidad ni edad.

Mª A.: Pues **yo creo que solidariamente se pueden hacer muchas cosas.** Hay muchos campos en los que se podría trabajar mucho para mejorar. Si. Yo creo que en esta etapa de la vida es uno de los campos que puede satisfacer más.

Antonia: A mí **lo que me gustaría es hacer muchas cosas, que si no me voy a quedar sin hacerlas.** Je jeje. Pues yo siempre **en la vida me gusta: estudiando y aprendiendo.** O sea, que lo que sea. **A mí me gusta aprender y saber.** No sé que podría hacer más de lo que hago. Creo que a lo mejor ya no podría hacer más.

Teresa: Anda que no.

Antonia: Pero es que me gusta, me gusta no quedarme; no ser cómoda de decir: bueno pues que es que ya no puedo hacer nada. ¡Pues no! **Me impulso a hacer lo que dentro de mis posibilidades, ya, puedo hacer.**

Mª A.: A mí una cosa que me atrae de alguna manera es **el campo de la técnica** y los avances que se están dando, lo que pasa es que me siento de un acomplejado tremendo. Yo digo: cuando tenga tiempo, a ver si me puedo enterar de algo, porque es que yo, ahora, escucho muchísimas cosas relacionadas con inteligencias virtuales. El otro día me quedaba pasmada en un programa de 24 horas, por la noche, no sé si lo veis después del debate, el otro día una chica hablando de técnica, que ¡yo me quedé! Hablando de operaciones: tiene una cámara el cirujano aquí y la están viendo compañeros suyo que le pueden decir como... Bueno, empezó a hablar de cosas que yo e quedaba con la boca abierta. Yo, en ese campo, creo que me encantaría ser capaz de entender algo más porque creo que va a ser...

Antonia: **Me gustaría entender...**

Satur: Pero eso ha pasado siempre.

Mª A.: Yo no sé si ha pasado siempre.

Satur: Decía D. Hilarión: Hoy las ciencias adelantan que es una barbaridad. Y fíjate la de días...

Mª A.: Bueno, pues, a lo mejor.

Vicente: Yo quería decir una cosa, aunque casi es continuidad de lo de Antonia. Yo creo que en esta **vida lo que me gustaría es morirme con hambre. Es decir, vivir con hambre. Tener hambre de saber. Tener el espíritu siempre de aprender** (Antonia va asintiendo a estas palabras continuamente). Es una capacidad que muchas personas pierden con la edad, pero es algo que debemos aprender; a mí me parece que es fundamental que el hombre tenga ganas, tenga hambre, tenga la necesidad de sentirse vivo haciendo cosas y aprendiendo cosas (Antonia sigue haciendo de eco: aprendiendo, aprendiendo...). Creo que eso es un elemento vital y no solamente vital, sino necesario para mantenerte vivo. Y, de alguna manera también se me ha escapado el concepto de...

Satur: No, pero está entendido. Lo que más o menos quieres decir es que **hay que querer vivir, querer hacer, querer ir y venir**. La palabra "querer", yo la empleo mucho porque es muy bonita y muy necesaria. **¡Querer! qué palabra más hermosa**

Vicente: A todos nos ha marcado la vida por una preocupación y una profesión y una obligación para ganar las pelotas. **Unos hemos tenido la suerte de, de, de encontrar el trabajo que nos ha gustado y que, encima, además nos han pagado por hacerlo**. Yo juzgo por mí; además he disfrutado como un enano dando clase. He estado augustísimo. Es lo que quería hacer y, encima, me han pagado por ello. ¡Joer, macho! No se puede ser más afortunado. **Y un poco también, que estoy experimentando ahora, que te encuentras en un campo, no un poco perdido, sino un poco vacío**. Es que todos nos hemos dedicado a una actividad para dar de nosotros lo mejor de hemos podido; y yo, libros de literatura, de ensayos que ahora me puedo permitir el lujo de leer, no los he leído nunca ¿Por qué? Porque he estado siempre liado con las tecnologías, con los métodos, con los proyectos, con... O sea, con toda esa serie de historias que eran realmente mi ocupación en esos momentos; y, ahora descubres, bueno, que coño, que para mí es una etapa que está a años luz, y **descubres la**

belleza de estar quieto leyendo un poema o un ensayo. En fin, otras cosas que, en fin, no has tenido...

Antonia: ...La oportunidad.

Vicente: No, no es la oportunidad, es la necesidad de tener que entrar en ello.

21. ¿Sabéis que es el envejecimiento activo? ¿A vosotros qué os parece esto de envejecer activamente?

Jacinta: Pues mira, **a mí me parece que envejecer activamente no es hacer montones de cosas, sino las cosas que hagas hacerlas bien. Porque, cada día tiene su afán.** O a lo mejor hoy te encuentra una cosa que lo podías haber hecho ayer pero lo haces hoy. **No hay que amontonar cosas. Buscar cosas para tu envejecimiento te haga feliz.** Y, sobre todo, cuando ayudas a los demás; eso es lo que más feliz te hace.

Vicente: ¿Qué entendemos por “envejecimiento activo”?

Mª A.: Eso es lo que estábamos diciendo.

Teresa: Eso es lo que están preguntando.

Mari C.: Saber qué es un envejecimiento activo.

Mª A.: **Pues estar en la vida, no que la vida pase por ti y te quedes a dos velas.**

Satur: Yo no quiero envejecer. **Cada día que me levanto digo: ¡Hoy va a ser el día mejor de mi vida!, y mañana igual, y así.**

Jacinta: ¡Claro, va a ser de cada día el afán!

Teresa a Vicente: ¿Qué piensas tú que es el envejecimiento activo?

Vicente: Pero, si es la pregunta que os he hecho yo.

Teresa: Pues eso, ¿qué es lo que tú crees que es el envejecimiento activo? No te lo vamos a dar resuelto nosotros.

Vicente: Pues... es lo de todos los días...

Antonia: ¿Verdad? Eso es el envejecimiento activo; eso es lo que estamos haciendo. ¡Jajaja!

Mª A.: **Tener siempre ganas de cosas. Inquietud por aprender. Vivir la vida.**

Antonia: No quedarse, estancarse. Eso sí, **dentro de tus posibilidades, aprovechar todo cuanto se te brinda.**

Vicente: **Envejecer ¿qué es, ir perdiendo cosas?**

Antonia: No. **Envejecer es pasar la vida.**

Jacinta: **Aprender o innovar, porque también de ti depende hacer cosas nuevas.**

Vicente: Se puede hacer de muchas maneras. Es que el planteamiento, el planteamiento es realmente para el envejecimiento ¿cómo lo activo? Activamente sería provocar un desenlace en la vejez, o acelerar el proceso del envejecimiento. No estamos hablando de que activamente las pasiones lúdicas, ni las historias. Estamos determinando de que: activamente ¿cómo envejecemos? A ver si me explico.

Teresa: A ver ¡A ver si te explicas! Eso. Porque yo no te comprendo. ¡Hazlo más sencillito que nosotros nos enteraremos mejor! Si nosotros no tenemos tanta cultura filosófica. (Risas y desacuerdos con Vicente).

Vicente: Si nosotros no tenemos lo que realmente queremos es aprender cosas, como decías que estás perdida en la tecnología (dirigiéndose a M^a A.), activamente ¿qué sería, aprender cosas?

M^a A.: Pues sí. Siempre tener ganas de saber. De no quedarme con: bueno, pues esto a mí ya ¡puufff!; me ha pillado con unos años... pero. ¡No! **Me ha pillado con unos años pero siento tener la inquietud de querer saberlo, de querer aprender.**

Vicente: A veces ¿**el envejecimiento no tiene la culpa de que estemos con a cabeza en un sitio y los pies en otro?** Es decir: ¿no envejecemos de la misma forma con la cabeza que con los pies? O sea, ¿lo físico con lo psíquico?

Teresa: Va un poco paralelo.

Antonia: Efectivamente.

Vicente: Debe ir. Y esa sería la buena armonía. Es decir, **cuando somos capaces de conjugar. Ser conscientes de nuestras discapacidades, de nuestras posibilidades, ahí sí que podríamos entrar en un envejecimiento activo.** Cuando somos capaces de coordinar esos dos elementos. Otra cosa...

Mari C.: A mí no me hables de envejecimiento. (Risas)

M^a A.: Pero, vamos a ver, y Hopkins, ¿qué me estás contando? (Risas) Vamos, ¡en absoluto! Hay cuerpos que no obedecen y hay mentes que están, pero vamos, con una lucidez... (Revuelo en el grupo).

Vicente: Un envejecimiento activo podría ser la pelea por coordinar esas dos cosas. O el encuentro de ir paralelamente con esas dos cosas.

M^a A.: Yo es que creo que está aquí, está en la cabeza. Y si mis piernas y mis pies no me responden, voy cojeando, voy con dolor..., me da igual, pero **mi cabeza es que tiene que estar activa y tiene que estar queriendo cosas y aprendiendo cosas.**

Antonia: Pero tengo cabeza. (Se escuchan muchos asentimientos).

Vicente: es un planteamiento totalmente absurdo. (Risas provocadoras por Vicente).

Antonia: No. No, no, no.

M^a A.: Bueno, ya está provocando. ¡Es una provocación!

Jacinta: Es que se está saliendo del carril.

Vicente: Con el mismo parámetro, dicen que el que a los 14 años no es comunista, es que no tiene corazón, pero el que a los 45 no es del PP y capitalista, es que no tiene cabeza. (Abucheo general y risas). Aquí ocurre un poco lo mismo. **Hay gente que se empeña en hacer cosas que se le ha pasado ya la olla...** (Carcajadas de algunas personas)

A coro: ¡¡¡Bueno, bueno, bueno...!!!

M^a A.: Lo absurdo sería que yo, con mis años y con mis, y con mis pies, quisiera tirarme desde no se cuantos metros de altura como lo podía hacer a los 20 ¡Eso es lo absurdo!, pero la cabeza, no.

Satur: Eso pasa como decía mi jefe, Candido: **“Cuando podía, no podía, y ahora que puedo, no puedo. Cuando tenía, no tenía, Y ahora que tengo, no tengo”**._Creo que nos pasa a todos. **Cuando tenemos una cosa, no tenemos la otra.**

Vicente: Bueno, yo he empezado preguntando una cosa, y me voy sin que me lo aclaréis, ni respuestas a mis preguntas.

Mari C.: ¿Qué es el envejecimiento activo?

Vicente: A vosotros ¿qué os parece esto de envejecer activamente?

Mª A.: Yo ya he dicho claramente lo que me parecía. (Varias respuestas cortas)

Antonia: No dejar la mente que no funcione. O sea, tener siempre...

Satur: No dejarte morir tu solo.

Jacinta: A cada uno le gustan unas cosas, de eso no hay duda. Bueno, pues yo, por ejemplo, a mí me gusta la cocina muchísimo. En la cocina, lo que tú tienes que hacer es innovar, hacer cosas nuevas porque todo lo requiere. La sartén requiere todo lo que tú hagas. Y, poner el corazón. Yo, al final de una poesía decía: "Amor a la cocina, y no tarea amarga, porque si en ella el corazón ponemos, todo será placer y fiesta prolongada". Así es que la cocina es: amor y más amor.

Grupo 2.

TALLER MUNICIPAL DE LA MEMORIA

Actividades físicas y sociales

1. ¿Os cuidáis, procuráis comer sano y controlar el peso?

(Si, contestan varias personas).

Además, es muy importante. Yo creo que es muy importante. Antes comías, a lo mejor, cosas más fuertes y te sentaban bien pero, ahora, hay que procurar comer un poco más ligero porque si no te sientes mal. A mí me pasa.

Además, cuando nos vamos a tomar la tensión te miran el peso, y tienes que controlarlo porque si no te echan la bronca.

2. ¿Hacéis habitualmente alguna actividad física: caminar, gimnasia de mantenimiento, yoga, baile, natación, juegos autóctonos, otros?

(Varias mujeres al mismo tiempo). Si, si.

Yo si.

Yo también.

Yo voy a gimnasia.

A caminar, gimnasia.

Yo voy a natación.

Yo hago gimnasia dos días a la semana, martes y miércoles, una hora, y voy al Carmen tres días: lunes, miércoles y viernes y estoy allí desde las diez y media hasta la una y media. Bueno, también cantamos, pero hago gimnasia. Estoy tres horas allí. Hacemos de todo. A las doce hacemos detrás de una silla la gimnasia, luego nos dan un vasito de zumo de piña y dos galletas, y a la una y media salgo; y otra terapia la de venir, del Centro del Carmen hasta aquí, otra andada. Yo tengo mucho ejercicio.

3. ¿Colaboráis en alguna asociación, en algún tipo de voluntariado, en vuestro barrio, en vuestro centro, en la parroquia...?

Si, yo sí. **Yo voy a la Residencia Mixta**, uno o dos días a la semana; **para hablar con los mayores y escucharles; sobre todo escucharles, porque les gusta contar sus vivencias y hablar de sus hijos. Esta mañana, precisamente, he ido y había una señora que es majísima y dice que, dice: yo, siempre he pensado irme a una residencia porque quiero tanto a mis hijos que no quiero entorpecerles en su vida; cuando tienen los hijos pequeños, o cuando ya son mayores, dejarles libertad para que puedan salir o entrar.** Y es, de verdad; **y aprendes muchísimo**, porque son un encanto.

4. Yo soy voluntaria de Caritas, y **también voy a escuchar a los mayores**, que les gusta mucho, que están algunos muy solos. Y les ayudamos en todo lo que podemos, para hacerles algún recado, y vamos varias veces al día a la central.

4. ¿Veis mucho la televisión? ¿Escucháis la radio? ¿Os distrae, os informa...?

Yo la radio día y noche, hija.

A mí me gusta mucho la radio.

A mí también.

Yo la radio por las mañanas.

Yo, nada. La tele por la noche.

Yo oigo mucho el transistor y, además, me bailo a todas horas.

Me voy a hacer cursillos de salud, también, gimnasia y, bueno, en la parroquia también vamos a otras actividades de Vida Ascendente.

A colaborar...

5. ¿Utilizáis Internet alguna vez?

Si.

Yo, un poquito.

Mari: Yo, **si, porque me obligan. Tengo mi hijo en el extranjero, pues tengo que hacerlo.**

Yo también lo utilizo bastante.

6. ¿Os gusta leer: libros, periódicos, revistas?

Si (contestan varias mujeres).

Yo, sobre todo, periódico y libros. Bastante, leo.

Yo más libro que periódico.

Yo voy a la biblioteca todos los días para velo.

Yo no tengo tiempo de leer.

7. ¿Viajáis alguna vez: con el IMSERSO, por vuestra cuenta, vais al pueblo...?

Si (contestan todas de forma unánime).

Si todas las maneras.

A mi me gustan más organizados ya.

Yo viajo por mi cuenta, pero por obligación a cruzar el charco. Y, al IMSERSO, no. He ido en el Club de los 60; en el otro no he ido.

Carmen: Yo también, en el Club de los 60, y no mucho, sólo he ido dos veces.

A mí me gusta más salir fuera (de España).

A mí me da igual pero a mi marido no le gusta (risas). Si, pero me conformo. No me mires así.

Yo, con tal de salir de casa, a donde sea.

Conformarse está prohibido.

Y si no quiere ir, ¿se tiene que ir sola?

(Risas de nuevo)

¡Si!

Relaciones personales

8. ¿Cuidáis a vuestros nietos/as? ¿Con mucha o poca frecuencia?

Con mucha.

Yo, no.

Yo hasta hace cuatro años, o así, les he cuidado mucho. Ahora ya no porque son mayores.

Tiene 18 años y 19.

Yo sí. Yo si que le cuido.

Yo con poca frecuencia.

Yo también, y me viene ahora un chiquitajo de Iban. Tiene uno de 2 años, y viene otro.

Yo con mucha frecuencia. Si.

9. ¿Ayudáis de alguna otra manera a vuestra familia? ¿Por placer o por obligación?

Por supuesto.

Si.

Haciéndoles la comida, haciéndoles...

Varias, varias comidas.

Si hija, si. Por supuesto que sí. **Se llevan los taper de casa ¡que no veas!**

Eso es lo que más les gusta ¿no?, llevarse la comida.

A mí, me vienen a comer. **En cuanto que dicen: mamá, que vamos a comer. Pues, allá están.**

No. Por obligación, no.

Yo, por ayudarles. ¡Que vengan a comer!

¡Por placer!

Es una satisfacción.

Bueno, un poquito de cada. Que algunas veces gusta que le dejen a uno...

Yo pienso que, **algunas veces, dices: ¡qué descanso!** ¿Verdad?

Yo, no es mi caso, porque a mí me le dejan casos puntuales.

Qué bien cuando vienen, y cuando se van, decimos.

Yo, antes ya venían más, pero ahora ya solamente vienen de vez en cuando. No tienen tiempo y no están aquí.

10. ¿Creéis que es lo mismo ser ama de casa que amo de casa? ¿Notáis diferencias?

No.

NO, ¡puff!

Hombre, Si. Pues que los hombres no hacen nada.

Nosotras, pongo yo mi caso,

Pero, son los de antes. Los de ahora... Tú no veas a las mujeres..., como las hacen la comida, la cama y todo lo que haya que hacer. A mí, en mi casa, ¡NUNCA! A mí, mi Iban, el pequeño, ese, trabajan los dos, él y ella; y ese, viene, y si hay que hacer las camas... Cuida al niño, le cambia el dodotis. ¡Todo, todo, todo! Le pone la comida, le da de comer...

Pero eso, ya, todos.

El mío, cuando trabajaba en Madrid, no hacía nada de nada, pero ahora si que me ayuda.

Ayuda en la casa, en la casa si que ayuda.

Pues, el mío, nos hemos jubilado, y se ha jubilado él.

El mío, en casa no hacía nada, pero yo hacía unas oficinas y me ayudaba... Igual que yo. Que era raro, que allí lo hacía y en casa, nada.

11. ¿Qué lugar ocupan las relaciones afectivas: amor, sexualidad?

Bueno, **cada vez menos.**

(Risitas generales)

¡Poco y mal!

En eso estamos de acuerdo.

¿Todo junto o por separado?

(Risitas y murmullo general)

Hoy hemos hablado aquí de amor, y ocupa un lugar muy importante en nuestra vida.

Si, si, si.

Claro, por separado, si.

¿Por separado, qué?

Si, que sí que es importante. **Son importantes..., las relaciones afectivas. Es que yo estoy viuda. A ver, no tengo sexualidad porque no tengo marido.** Podía tener un amigo, pero vamos, a mí, **las relaciones de amistad me son muy importantes.**

La sexualidad, a nosotras... A mí, por lo menos ya...

12. ¿Quedáis con los amigos/as, conocidos/as, para hablar, para hacer juegos de mesa o para hacer otras actividades lúdicas?

Si, (por parte de casi todas).

También.

Nosotras, mucho ¿verdad?

Las cartas. ¡Son las reinas!

Lo que más, para jugar a las cartas. Más que ha charlar o a pasear.

A mí me gusta mucho charlar.

Nosotras a charlar. Quedamos con unas a migas y, no jugamos, charlamos mucho.

Quedan para las cartas. Pero, **yo, sería de las que me pasara el rato hablando y no me importaba no jugar.**

¡También te creo! (Todas ríen abiertamente)

Lo que pasa es que yo, con las cartas... No, es verdad. Yo, en el verano, que estoy con mi cuñada, su hermana y esas, ¡jamás! se nos ocurre jugar a las cartas. Y, yo aquí tengo unas amigas, y todos los domingos jugamos a las cartas. Pero bueno, yo tampoco me importa...

Yo ¡fíjate! que al cine o al teatro he ido más que voy.

También hay grupos que quedan para el teatro. Alguna vez van a Madrid.

Yo voy más al cine con los nietos que con mi marido.

Cuando hay una película importante, sí quedamos.

13. ¿Os resultan agradables estos ratos? ¿Los esperáis con ganas?

Si.

Si.

¡Genial!

¡Me encanta!

Me gusta mucho.

Me entusiasma.

Con mucho entusiasmo. Sí, sí.

Actividades culturales

14. ¿Conocéis las ofertas culturales de la ciudad? ¿En qué medios de comunicación os enteráis?

Por la radio.

Por la radio.

Por la radio, muchas veces.

No..., de boca a boca.

Y, te mandan también la revista esta de Juan Bravo. Yo me la mandan y vas a las actividades que quieras. Yo por ahí, es por donde más me entero.

Eso para el teatro, los museos...

15. ¿Vais alguna vez al teatro, al cine, a conciertos, actuaciones en la calle, conferencias...?

Sí.

Sí.

Sí.

Sí. Al cine vamos algunas veces.

Vamos a conferencias...

Al cine, de vez en cuando, sí.

16. ¿Participáis en alguna actividad cultural o formativa como las organizadas por: Universidad de la Experiencia, Centros de mayores, Educación de adultos, Talleres de Memoria...?

La Caixa, que habla de nosotros, ¿verdad?

Bueno, esto es otra cosa...

Esto se llama: Convivencia. En sí el programa, ahora lo llaman Convivencia. **Se llama el programa de Envejecimiento Activo.** Pero vamos, convivencia. **Porque hacemos de todo.**

El Carmen, donde yo voy, es escuela de memoria. Somos mayores todos. Van muchos hombres y mujeres. Estamos juntos todos.

Je jeje. Aquí también somos bien mayores.

Ya, pero **allí vamos todos juntos, hombres y mujeres.**

Aquí también nos viene un señor.

Aquí porque no ha coincidido.

Aquí también si quisieran podrían venir, el problema es que no quieren.

(Hablan como algo extraordinario de un programa en el que van hombres y mujeres)

17. ¿Hacéis alguna actividad relacionada con: teatro, poesía, cuentos, pintura, costura, cocina, otras?

Yo, lo que hago en casa pero, fuera de casa, de esas, no.

Yo hago mucho de eso pero en casa.

Esta señora es una artista de las manualidades.

Yo ahora ya no hago las manualidades pero he hecho bastantes cosas.

Yo si, pero en casa.

Envejecimiento activo

18. ¿Disfrutáis de esta etapa de la vida?

Yo sí.

Yo si, mucho.

¡Genial!

Porque dispones de más tiempo, y ves que..., no que te queda poca vida, porque yo no lo pienso que me quede poca vida pero..., aprovecharla mejor. Disfrutar más de ella. **Te compensa la soledad porque tienes más tranquilidad y tienes más tiempo para ti. Y no tienes que dar explicaciones, que yo siempre he tenido que dar explicaciones de, de todo, y ahora me encuentro bien.**

Pues yo ahora, una que tengo aquí, que la veo solamente un día a la semana, ahora se me va a ir..., ya dando vueltas a la cabeza. **Tengo dos fuera... Pues estoy muy sola. Eso sí que lo echo de menos de que no estén aquí. Mucho.**

Claro, si no las tienes dentro de tu entorno, a lo mejor...

19. ¿Creéis que hay ahora más oportunidades de hacer cosas que antes?

¡Si! ¡Muchas más! (prácticamente a coro).

Hay gustos para todo. Cosas para todo.

Antes no había dónde hacerlo, y hoy en día, sí.

Ahora puedes ir a coger un libro a la biblioteca, antes ni siquiera podíamos ir. Y muchísimas cosas más.

Ahora hay muchísimo más.

Si te quieres ir a bailar, te puedes ir a bailar. Si te gusta el teatro, te puedes apuntar a un grupo de teatro, si te gusta la lectura, a un grupo de lectura...

Si hacen convivencia en la parroquia, puedes ir tranquilamente donde quieras.

20. Si pudierais ¿qué otras cosas os gustaría hacer, qué os gustaría aprender?

Un idioma.

A mí, **tener un poco más de estudios para...**

Si, pero ya eso...

Mira, **nunca es tarde** ¿eh?

¡Nunca se sabe!

Pues yo **estoy estudiando un poquito de inglés. ¡Nunca es tarde!** Y tengo una hermana 10 años mayor que yo y va a la Universidad de Alcalá de Henares para personas mayores. Sí. Que no ha querido estudiar nunca y se ha apuntado ahora.

Pues yo, antes si que habría estudiado yo, sí.

Si se puede ir aquí al colegio de San José, también. Yo conozco a un señor que va dos días a la semana, ahí, me parece. Ahí, donde los niños pequeños.

Pero es lo de adultos.

Pues **yo, he querido ir, y a mí, mi marido me ha dicho que no, que ya no tengo edad.**

Pero ¿tu marido te tiene que decir que no?

Hace mucho tiempo he querido, pero ya he dicho que no, y no. Y ahora ya digo ¡anda, Dios! Yo **ahora ya no tengo memoria, porque es que a mí, la memoria se me ha ido**, y vengo aquí, jeje. Yo tengo muy mala memoria. ¡Que sí! Y mal oído...

¡Que no escuchas!

Hablo y no escucho...

Eso nos pasa a todas, casi. Que no escuchamos.

¡Que no es problema de memoria!

¡Que sí!

Es problema de falta de atención.

Creo que sí que puede ser.

21. ¿Sabéis que es el envejecimiento activo? ¿A vosotros qué os parece esto de envejecer activamente?

Envejecer activamente ¡Genial! No quedándote ahí,

Estar activos siempre, en algo.

Haciendo cosas.

Empezar, empezar, y estar activos siempre, en algo.

Y sabes que cuando llegamos a mayores, pues, uno hace ya lo que le gusta; y si a uno le parece bien, si a uno no le parece bien; **pues yo hago lo que creo que debo de hacer, sin ofender a nadie. Ahora, también puedo decir lo que me da la gana, y ya está...** Antes no, a lo mejor por esto. Ahora le digo, bueno... ¡Esto es lo que hay!

Mucha complicidad entre algunas componentes del grupo

Una vez concluidas las preguntas, siguió la conversación de manera más relajada y fluida.

Entonces también, te quedaste con la gana de estudiar... Pues son maneras de pensar en la vida.

Pues, si yo me vine a servir a casa de un médico, y lavaba mi madre la ropa, porque antes no había el agua. Y me dijo mi madre... Pues sí, pues eso, con Don Segundo Jiménez. Y, en la Unión Previsora me dijo: te enseño. Pues eso, te enseño y...; porque se lo comenté. ¡Vino mi madre!: “Si haces eso te sales de aquí ahora mismo y te vas a casa”. ¡Y no me dejó!

¿Y, los que querían en su casa las muchachas ser monja y en su casa no las dejaban?

Yo, sí. Si me meto a monja si, me habrían dejado, pero aprender de enfermera.... (Risas del grupo).

Había padres que, que bueno... Porque era una forma de, de represión; porque es que la represión venía desde arribas hasta abajo, y era un a forma de que, pues eso: **“el que manda, manda, y los demás, reprimidos”**. Y hasta en las casas ocurría.

¿Y era bueno?

¡Pues no, no era bueno, en absoluto!

¿Y es bueno que ahora los niños con 12, 13 años hagan lo que quieran?

¡Tampoco!

(Murmullo general: no, no, no, de ninguna manera...)

No se ha llevado un bloque intermedio. Mira, yo creo que ahora hemos pasado de

Es que ahora no respetan a nadie ¡hija, por Dios!

Pero que aquello limitaba mucho también porque, la gente que era revolucionaria... y la gente que era más apocadita pues, ahí se quedaba. O, este como es cojo, a estudiar...

¡A ver...!

Yo, mi hermano estudió. Como era el mayo de los ocho hermanos, y se quedó manco porque se cayó de un andamio, y mi padre dijo: a este hay que darle carrera. Y se vino a Segovia a estudiar...Porque es el que más tenía que haber trabajado, y aquel se caso... y, había que ayudarle porque no podía...Pero valía para maestro.

Mejor ahora, ahora. ¡Ahora total!

La liberación de la mujer... nos ha ido muy bien.

Lo que no vale pasarse al libertinaje. Queremos liberación.

Hay juventud que, dicen: qué mal está la juventud. Y hay juventud ¡buenísima?, muy preparada, muy bien. Habrá de todo, lo que pasa que, el que mal, siempre destaca más y se le ve más, pero, hay gente muy, muy buena.

Nunca ha habido tanta juventud tan solidaria como hay ahora, tan preparados; y, encima ahora, se tienen que poner a trabajar en lo que sea, aunque estudiado mucho.

Gracias a Dios, mis hijas han salido estudiosas y buenas. Tres hijas, solo hijas. Diréis, ¡qué bien vas a estar atendida!

¿Y las tienes fuera todas?

La que está aquí, que sólo la veo, por ejemplo, los viernes por la tarde, suele venir a verme, porque no trabaja ese día, que si no... Y ya está pensando en irse a vivir a Madrid. Digo, pues, ¡hala, más sola todavía!

Pero ahí la tienes a un paso. A Madrid si que está un paso....

Grupo 3. GRUPO “GRANDES LECTORES”.

CENTRO DE DÍA HOGAR DE SAN JOSÉ

Actividades físicas y sociales

1. ¿Os cuidáis, procuráis comer sano y controlar el peso?

Pues sí, sí.

Lo más que podemos. Bueno, podríamos más pero...

Bueno, sobre todo comer sano, Sí.

Yo también.

Pepita: Yo procuro comer sano, procuro no coger kilos, que no me conviene. Por mí. Me he quitado muchas cosas porque tenía hernia de hiato. En cuanto me he quitado grasas y filetes empanados, que los pongo a la plancha, le digo: no me recete usted, porque no lo necesito. Y le digo: no sabe usted lo bien que ha hecho.

Dolores: **Merece la pena comer sano para estar bien.**

Pepita: Los pimientos asados, en ensalada, me encantaban ¡Afuera! No, no porque me ponía malísima.

Mª L.: **Cuando compruebas que hay cosas que te sientan mal**, pues muchas veces es cuando tomas... no, claro. Cuando **dices: aquí tengo que hacer algo...**

¡Claro que te lo quitas!

...y es cuando ya te obligas. **Hasta llegar a eso yo creo que hay que tener ciertos años.**

Mª L.: **Los años influyen mucho** en eso y dices, no; en vez de ir al médico, pues veo que esto es lo que tengo que hacer.

Victoria: Mi médico se ha enterado porque me he quitado los medicamentos. Tomo la de la hipertensión porque esa no puedo controlarla...

2. ¿Hacéis habitualmente alguna actividad física: caminar, gimnasia de mantenimiento, yoga, baile, natación, juegos autóctonos, otros?

Caminar, si. Caminar, si.

Mª L.: Yo a natación y, bailes en la piscina, también hago bailes en la piscina, aerodinamic; y luego, pues bailes también, aprender a bailar.

J. Luis: Yo caminar, ando, y procuro moverme bastante.

Ángel: Yo también.

Andar, andar... Yo mucho.

Dolores: **Porque yo creo que caminar es el mejor deporte ¿eh?, para todos, pero para la gente más mayor...** Si. Yo también camino mucho.

(El grupo se muestra de acuerdo).

Yo, yoga.

Mónica: ¿Qué iba a decir yo...? **Cuando andas, por ejemplo, de pensamiento ¿es una actividad?**

(Risas generales)

Es que yo, ahora, desde que me he cogido el bastón, ando solamente de eso.

Bueno, para la cabeza puede ser.

Con la mente...

Mónica: Sólo con la mente ando. Tengo una bicicleta y ni la hago. Digo: anda, pues lo pienso...

(Risas del grupo)

Mª L.:_También. Se puede ser infiel, de pensamiento ¿O no? Entonce, ya está.

Digo: me valdrá para andar también eso. O sea, que como...

(Risas y murmullo en bloque)

O sea, que tengo que hacerlo porque si no me vale ¿no?

Yo creo que lo que a ti te valga tiene que ser bueno...

Mónica: Tengo en lista de espera para una operación de la rodilla y llevo este año con una... - lba a decir un disparate-; ¡con una mala leeeche! De que no puedo salir a andar, de que no puedo...

Mª L.:_Esta este año, Mónica, prohibido hablar de enfermedades.

Mónica:No, pues por eso te digo que yo sólo lo hago de pensamiento. Y, de pensamiento ¿no nos vale?

Si. También te vale, ¡hala!

Eso es una manera de cuidarte porque si ahora tu cuerpo no te permite andar, es la única manera de cuidarte ¡a ver! En cada momento, lo que se puede.

Mónica:De momento: de pensamiento, de pensamiento...

(Risas de todos)

Ángel: Tú, lo piensas...

He hecho de todos los ejercicios, de todos...

Has hecho antes... **Ahora, es que eres más mayor y las circunstancias son las que obligan. Ahora se lo enseño y digo cómo lo tienen que hacer otras que son más jóvenes que yo.**

Todo sirve, efectivamente.

Victoria: Pero tú, siempre has sido muy activa.

Si, pero ahora no puedo.

Pero no porque no quieras, sino porque no puedes.

Decimos que son las circunstancias

(Risas y comentarios generales)

3. ¿Colaboráis en alguna asociación, en algún tipo de voluntariado, en vuestro barrio, en vuestro centro, en la parroquia...?

Mª L.:_Sí. Y ayudamos aquí, en el centro. Estamos dentro de la junta, algunos de los que hay aquí; y colaboramos en hacer actividades para todo el mundo. Todo lo que podemos.

Mónica: Damos clases de informática.

Ángel: Vamos a clases que hay, también... "Grandes lectores", vamos.

Todos.

J. L.: Yo es que estoy, en realidad estoy..., **rodeado por tantas mujeres, estoy asustado.**

Ángel: **Vamos a clase y todas son mujeres.**

(Muchas risas)

Mª L.: **Los hombres son más callados pero no se asustan.**

Ángel: Es que yo soy muy tímido.

Milagros: Uy, dice que es muy tímido ¡oye!

Ángel: Es la primera vez que me siento a una mesa con tantas mujeres.

Dolores: Pero, **vas a clase de actividades, en cualquier sitio, y la mayoría son mujeres.**

Ángel: **Así pasa, en la clase somos tres hombres y más de diez mujeres.**

Victoria: En literatura, por ejemplo.

J. L.: Allí, incluso, todas las semanas, los jueves en concreto, que llevamos ya más de tres años; pero que nos pasa lo mismo que aquí, que hay tres varones, y hay once o doce mujeres.

Pepita: Ah, pues ya hay alguno, porque hay muchas cosas que no hay ninguno.

J. L.: **Es que, te da, un poco...y tienes que estar como acomplejado**

Milagros: **Pero eso de tener a hombres también te alegra, te...** (Risas y participación constante)

Victoria: **No sabes que las mujeres disfrutamos cuando os vemos a los tres...** (No paran de reír)

Ángel: Cuando vas a misa...

Milagros: Y también colaboran el domingo, que es el que tiene los... Él es el que lo lleva...

Mª L.: Y también él que recoge el dinero.

Milagros: Y otro que no está aquí.

J. L.: Si que se hacen actividades. Nada más que es que, oye... A lo mejor tenías que hacer más de las que realizas, pero es que a veces... Pero, en fin, es que si no, estarías toda la vida aquí.

Mª L.: **Es que hay muy poca gente dispuesta para colaborar en estas cosas.** Cuando se pide gente, siempre hay que recurrir a los mismos porque, no. **La gente es reacia a pasarlo bien;** porque, en realidad, es pasarlo bien. Si tu ya tienes tiempo, pues es cuestión de incorporarte y ver que, en realidad, todos somos iguales. Pero **la gente, no, no esta predispuesta a colaborar.**

J. L.: Bueno, iguales, no. Porque tú eres más alta que Ángel. (Risas)

Pero no todo el mundo vale para esas cosas.

Victoria: Bueno, pero si tampoco son grandes cosas las que te exige, las que hacen. O sea...

Mª L.: Fíjate, vender boletos del bingo. Si no sabe ir por las mesas a ofrecer boletos a 10 céntimos... O, otras circunstancias así que hay... No sé, no sé...

Victoria: Bueno, que cada uno...

Ángel: Cada caso es un caso particular.

Mónica: Yo, lunes, manualidades, martes, pintura al óleo, miércoles...

Pepita: ¿A dónde pintas pintura al óleo tú?

Mónica: Antes veníamos aquí, pero ahora no hay.

Pepita: Eso que hace ahí, no es pintura al óleo.

Mónica: ¿Cómo que no?

Pepita: El óleo no se calca.

Mª L.: Acuarela es eso, ¿no?

Mónica: El óleo puedes calcar lo que quieras en el papel.

Pepita: Pero eso es una cosa de una manualidad bonita; porque, os queda bonita, pero el óleo, yo que he estado por talleres muchos años, y he tenido profesores... Tienes que coger el lienzo, el carboncillo y un trapo. Nada de regla...

Carboncillo, ¡no señora!

Cómo que no.

Para el óleo no, hija.

Pepita: He tenido a Amadeo de profesor, con carboncillo; he tenido a Pepita Gil, con carboncillo.

Tú quieres decir, el dibujo.

Pepita: Hombre, claro. No tienes que coger una regla y calcando...

Si queréis, seguimos y luego, después, lo hablamos.

Pero, el que no sepa de otra manera... Luego le rellenas...

Pepita: He empezado por decir que son unas manualidades que luego, al final, quedan bien, y la gente está distraída y está a gusto; pero no digáis... Que a mí me dijo un señor de los de ahí, dice: nos hemos quedado sin profesor de óleo. Y, yo me ofrecí, digo: pues bueno, no hay problema; pero sin interés ninguno. No he venido más que dos veces porque, como no quieren hacerlo...

4. ¿Veis mucho la televisión? ¿Escucháis la radio? ¿Os distrae, os informa...?

Si, si, si...

Mª L.: Bueno, la televisión mucho, no.

Mónica: A mí ya me cansa la televisión.

Mª L.: Yo, después de comer pongo la televisión, veo el telediario y algo de lo que hay, y luego me voy a otra actividad por la tarde; hago otra, y así. Y...

Milagros: Yo veo mucho tele Segovia, y me entero de lo que pasa en Segovia.

Mª L.: ...y luego me voy a otra actividad por la tarde

Victoria: Yo, todos los días. El sábado tengo sólo para descansar.

J. L.: Yo discrepo un poco que dicen que la televisión cansa. Es que hay que saber elegir los programas que se pueden ver, porque hay programas que verdaderamente instruyen y te quedas maravillado. Ahora, si estás viendo Tele 5, esas folclóricas que salen aquí, que había que llevarles a la cárcel a todos. Pero, vamos, hay programas soberbios.

Y en la radio también hay programas muy buenos.

J. L.: En la radio, más que otra cosa. También sabiendo buscar ¿eh? La radio es tan buena comunicación como la televisión, o más.

Milagros: Yo, eso, no puedo verlo; lo pongo en la 2 y hay documentales muy bonitos

5. ¿Utilizáis Internet alguna vez?

J. L.: **La mayoría de los que estamos aquí hemos hecho cursos de Internet.**

A mí, eso me queda grande.

Mª L.: Aquí se dan cursos. Vinimos a iniciación el año pasado. Yo llevo nada más dos años viniendo aquí, pero el primer año ya fui a cursos de iniciación; y luego el año pasado. Y este año pues, bueno, colaboro. Pero, vamos, tampoco es una cosa que me guste mucho; y la rechazo, por sistema.

Pepita: Aquí hay ordenadores para poder utilizar y se usan mucho.

Ángel: Ahí, nada más salir, hay una sala de ordenadores. Puedes entrar tu solo, directamente.

J. L.: Ahí, con tu carnet, dentro de las horas destinadas puedes. Luego hay días claves que hay una profesora, que es la que te da la iniciación y tú vas aprendiendo. Pero yo, ahora, mismamente, vengo con mi carnet, y lo dejo en recepción, y me puedo estar una hora, o las que sean.

Mónica: Si, si que lo utilizamos. Clara es la que lleva todo el voluntariado y tiene, pues, los martes, por ejemplo, de 10 a 12, venimos tres o cuatro para los que tengan ese curso, para enseñarles a manejar el ratón, a subrayar en negrita, para que lleven el ratón para allá, para acá, para...

Si. La iniciación.

Milagros: Ya vamos con el correo electrónico y...

Ángel: A mí no me gusta mucho.

Mónica: Si, a mí sí me gusta mucho. Lo que pasa es que empiezas: que esto de esto, esto de lo otro, esto de Internet..., que pago una montonera. Ahora, desde que me he puesto un poco mal, los chicos me han cogido eso de Teleasistencia. Ahora tengo que pagar yo, porque tengo que pagar ventitantos euros y digo: ahora lo voy a quitar. Y los chicos me dicen: mama, te gusta, ¿vas a quitar el Internet? ¿Te hace falta? Pues no me hace falta, pero...

Mª L.: Se puede vivir sin ello.

6. ¿Os gusta leer: libros, periódicos, revistas?

Si, si, Mucho. (Diferentes voces)

Ángel: De todo. Nosotros, en esta clase, tenemos un libro, tenemos que leerle y luego comentarle.

¿Venís a un taller de lectura?

Ángel: Si, claro. Se llama "Grandes lectores". Es ahí, nada más salir a la izquierda.

Que eso lo da la Caixa.

Ángel: Todos los jueves, de doce a una y media. **Aquí antes teníamos todos los periódicos y ahora ya ha bajado mucho todo.** Es lo que yo decía antes: cuando empezamos a venir, la

biblioteca estaba así (hace un gesto con la mano, juntando los dedos), y ahora ya no hay nadie. Hay dos o tres señores ya. **Algunos venían a leer el periódico y hay otros que venían ya pendientes de libros. Ahora casi no hay gente leyendo. Pero antes la biblioteca estaba llena.**

J. L.: El curso ese de lectores, como estábamos comentando, es, en realidad, para que se te quite esa timidez que tienes; y mucha gente que no sabe... Porque, tu estás leyendo en casa y estás leyendo hacia ti, para ti mismo. **Ahora, aquí, hemos tomado la modalidad de leer en alto, para que se te quite esa timidez e ir aprendiendo mejor, porque, es que al leer alto vas cogiendo confianza...**

Ángel: Soltura...

J. L.: ...Ves a uno, ves a otro, y se ha visto que hay gente que no sabía; pero, el un día, y otro día... En eso consiste, que **cada tres meses leemos un libro, y cada semana tenemos cinco o seis capítulos que lees en casa, y sacas tu conclusión; y luego, se vuelve al leer en el curso. Luego, cada vez que se ha leído, va uno expresando sus ideas, cómo le ha parecido. Hacen un cierto comentario, pero lo fundamental es leer en alto, fogueando...**

Ángel: Para que los demás te digan: eso está mal dicho.

Pepita: Bueno, pues eso, algunas se han pasado y al que está leyendo...

Ángel: ...No le ha gustado. Y, ya lo se, se han pasado.

Pepita: Y entonces, al que esta leyendo... Alguno se ha quitado de leer ya. Jacinta...

Ángel: Ya. El otro día ya no habló tanto. Ya se ha corregido.

Pepita: No, claro, es que no se puede. Es que si sale así... El que está leyendo, es que si no se da cuenta que se ha saltado el punto.

Ángel: Es que ella se basa en su nombre, porque como se llama Clara, lo quiere ver claro todo.

Mónica: Un acento, porque uno se lo salte...

7. ¿Viajáis alguna vez: con el IMSERSO, por vuestra cuenta, vais al pueblo...?

Yo, sí, voy a excursiones.

Ángel: Sí. Con el IMSERSO he viajado varias veces y al pueblo he ido porque soy de pueblo.

Con el Club de los 60 también. Estuve viendo al Papa, en Roma.

Pepita: **Yo he salido mucho, y me ha gustado salir, pero llevo tres años ha hecho el 5 de mayo, con un gato en mi casa (risas) y no he vuelto a salir. Le cogí chiquitín.** (Risas generales)

Mónica: ¿Tú en tu casa no le dejas y te vas de excursión?

Pepita: Hombre, yo me iría. Por un día no me voy, pero yo no me marcharía por ocho o quince días.

(Muchas personas hablan a la vez)

Dolores: Se pueden dejar en un sitio, a los perros y a los gatos...

Ángel: En esto de los viajes del IMSERSO se ve a mucha gente y se conocen muchas cosas.

... Aquí, yo no sé.

Dolores: Pues sí. Concretamente en Torrecaballeros hay un sitio donde se pueden dejar.

Pepita: Yo le dejaría, porque yo, ya, añoro salir. Mira, por una necesidad ¿Sabes lo que me ha pasado hace poco en el Hospital General? Fui por urgencias, y me dicen que me tengo que quedar. Digo, no, no me puedo quedar, en las urgencias. Y ¿por qué no se puede quedar? ¿Tan mal la estamos tratando? No me puedo quedar porque tengo un gato chiquitín ¿eh?, que le he criado yo y... Y dice: Pues ahora vendrá un médico; y me dijo: pues tiene que quedarse. Pero viene una enfermera hacia las 2 de la tarde; y yo no había... Había llamado al 112; porque yo no llamo a mi familia, porque había ingresado por hemorragias bastantes veces, y me han puesto una inyección y me he ido para casa. ¿Me entiendes? Y tiene que venir desde Alcalá de Henares el que está más cerca. Bueno, pues viene una enfermera. **Dice:** ¿Es usted la señora del gatito? Yo estaba en planta. **Digo:** pues sí. **Dice:** pues no se preocupe usted por su gato que se lo voy a cuidar yo. (Todos se animan a comentar)

Relaciones personales

8. ¿Cuidáis a vuestros nietos/as? ¿Con mucha o poca frecuencia?

Victoria: Yo ya los tengo mayores.

Mónica: Yo he cuidado más a mis nietos, como si fuesen mis hijos. Pero ahora ya tengo bisnietos y paso a otro medio.

Mª L.: Yo, dos días a la semana, de 6 a 8 de la tarde.

(Murmullos)

Ángel: Yo, por suerte o por desgracia, tengo que decir sí. Pero ahora ya tiene casi 20 años. Ya casi me cuida ella a mí.

Mónica: Por suerte.

Si, si, yo también.

9. ¿Ayudáis de alguna otra manera a vuestra familia? ¿Por placer o por obligación?

Mª L.: Si. Lo que necesitan.

Ángel: No. Las dos cosas.

Mónica: A ver, cuando eran pequeños lo haces por obligación

Mª L.: Depende de las situaciones que se te planteen.

Milagros: Ahora con las guardería y esas cosas.

Mónica: Yo nunca he querido que mis niños fueran al las guarderías...

Victoria: Pero ahora te dicen: es que es mejor que vayan a la guardería porque así juegan con otros niños...

10. ¿Creéis que es lo mismo ser ama de casa que amo de casa? ¿Notáis diferencias?

Mónica: Nada más que hay una "o", que hay un "rabo" (Jajaja general). Yo noto eso. Por lo demás...

(Más risas generalizadas)

J. L.: Ah ¿Qué si ayudamos en casa?

(Todo el mundo opina a la vez)

J. L.: Yo, después de todo lo que llevo, bastante ¿eh?

Ángel: Yo también, yo también. Yo voy a la compra.

Victoria: Pero, si se ven obligados, si.

Milagros: **Los de antes, no. Pero ahora ya les enseñan y hace tanto deber el hombre como la mujer.**

Y los de antes, también. (Las mujeres hablan todas a la vez).

Pepita: Mira, José Luis dice que hasta se plancha las camisas ¿no?

J. L.: Mira, esta la he hecho yo (muestra su camisa perfectamente planchada). Y el pantalón y todo.

Victoria: Pero, ¡como un pincel!

Mónica: Como lleva una raya a la derecha...

Pepita: A mí, mi marido me ayuda en muchas cosas, pero planchar...

Milagros: El mío es muy patoso para eso. A mí, para poner unas jámbas, para poner una instalación de la luz... Todas esas cosas, sí. Ahora, lo de la casa.

Pepita: Me muero yo, se va a la calle del Rancho a por medio pollo y...

Victoria: Así que te puedes morir cuando quieras. (Risas y todas hablando de nuevo).

J. L.: De amo de casa, si te ves en la situación de obligado, hay que... Yo me he tirado un montón de años que mi mujer ha tenido que estar cuidando a mi suegra, y me he tirado yo un montón de años solito en casa. Me he tenido que hacer todo.

Mª L.: Cuando te veas obligado, y que nosotros los dejemos. O que les hayamos enseñado, antes, ya. O dejarles que lo hicieran. **Pero, si es que no hemos dejado ni a los hijos.** Si yo tengo dos hijos, uno de 46 y uno de 45, y estudiaron, e hicieron sus carreras; pero hasta que no se fueron a estudiar fuera, **en mi casa es que lo hacía yo todo.** Es que mi hija se casó con 28 años y no se había hecho la cama; porque, estudiaba y hacía deporte. Ahora, tampoco la dije nada. Cuando no quería hacerla, cerraba la puerta, o la dejaba la ropa allí, y llegaba el fin de semana y lo organizaba. Entonces, **yo creo que también culpa hemos tenido nosotras, porque como no trabajábamos fuera, pues, igual, tampoco teníamos esa necesidad.** Y luego nos hemos cargado, y nos hemos hecho a estar en casa. Y, **gracias a Dios ha llegado esta edad y nos hemos liberado.**

Pepita: No, la vida ha cambiado mucho ¿eh?

Mónica: Pues, yo tengo dos hijos, y el uno no le importa de nada. Ahora mismo pasa la que ahí. Que está su suegra mala, con una leucemia, en Aranda. Y mi nuera es matrona, pero ha dejado eso para irse con su madre. Y mi hijo... bueno, hay no se sabe que hay una persona... Bueno, tienen una persona, que la tenían antes también, cada dos o tres días o lo que sea. Pero, la comida para su hija –la hija tiene 15 años-. ¡Todo! Ahí no entra nadie. Dice: mama ¿Te hago esto? Que no mama, que no, que ya tengo yo la comida. ¡De todo! Y, sin embargo, el mayor, si le pasa eso, se va a vivir conmigo y con su hija conmigo también. ¡No hace nada! Son los dos hijos míos y los he enseñado igual. (Murmullos).

Mª L.: Depende de las personas, aunque sean de la misma edad.

Mónica: Ahora, baja y me dice: mama, este enchufe le tienes mal; mama, porqué no ponemos esta lámpara, no ves que..., esto, me lo voy a llevar y te lo arreglo. De toda la cosa de manualidades.

Milagros: Y es que cada uno tiene sus habilidades, claro.

Mónica: Y el pequeño todo lo de la casa.

Mª L.: Pues ya tienes el completo.

11. ¿Qué lugar ocupan las relaciones afectivas: amor, sexualidad?

Mónica: Yo, ahora mismo, no tengo. (Risas).

¡Pues claro!

Mª L.: Concretamente, el mío, desde octubre, ninguno.

Mónica: Yo 18 años. **Hemos dicho de pensamiento mejor también. ¡Oye...!**

Dolores: **Pero son importantes las relaciones afectivas.**

Victoria: Yo, muy bien. Yo eso, sí. Vamos, que quedo para echar la partida... (Risas).

Mónica: El amor, sí. Eso, sí.

Milagros: Que ya no es como antes. Ya somos mayores. Ya no.

Victoria: Eso, el que tenga pareja, te referirás.

Milagros: No es imprescindible. Porque, mira las viudas...

Mª L.: Yo, bien, con relaciones personales y sociales, tengo que decir que desde el mes de octubre las he recuperado, porque tengo más tiempo. Antes estaba más condicionada; no me obligaba nadie, pero, me había hecho yo esta vida y este vínculo de muchos años, y, y una vez que estoy sola y tengo más tiempo, pues he ampliado las relaciones sociales.

12. ¿Quedáis con los amigos/as, conocidos/as, para hablar, para hacer juegos de mesa o para hacer otras actividades lúdicas?

Si. Si, si. Perfecto.

A jugar al bingo...

Yo, sí.

13. ¿Os resultan agradables estos ratos? ¿Los esperáis con ganas?

Si no estás buena, si no te gusta, no vas.

Lo estábamos hablando antes ¿Verdad?

Yo, los juegos por la mañana... (Hablan todos a la vez).

Actividades culturales

14. ¿Conocéis las ofertas culturales de la ciudad? ¿En qué medios de comunicación os enteráis?

Victoria: En tele Segovia y por el periódico. Los museos, los culturales. Y voy, sí, voy.

Si, conocemos.

J. L.: No conozco muchas porque tampoco te las ponen muy claras dijéramos ¿eh? Porque, a veces, cuando te enteras de las cosas, dices: anda ¿pero había esto?, ¿pero había lo otro? Es aquí, mismamente, entre los jubilados, porque hay infinidad de ofertas, infinidad de cosas y, si no te enteras, ellos tampoco nos dan la suficiente...

Publicidad

J. L.: ... para que ellos... Ya te digo, yo al IMSERSO no he ido nunca. Yo, es una de las preguntas más en particular, porque antes ponía el Club de los 60 ¿No? Yo, como no he llegado a los 60 no (Risas de todo el grupo).

Victoria: Oye, ¿y a qué años llega?

J. L.: Pues, cuando llegue a los 60, te estoy diciendo.

Victoria: ¿Es que no tiene 60? (Risas generalizadas, de nuevo).

15. ¿Vais alguna vez al teatro, al cine, a conciertos, actuaciones en la calle, conferencias...?

Si, si. ¡Hay que animar!

Mª L.: Yo, si. **Yo he estado en un grupo de teatro. Porque lo llevaba mi exmarido el grupo de teatro, y ahí estaba yo también con él. Ahora ya, como nos hemos separado pues yo me he quedado...**

Pepita: Pues en Segovia, no hay muchas oportunidades de ir al teatro. Yo cuando vienen y hacen zarzuela y eso, pues si que voy.

Mª L.: Os podéis apuntar a grupos de teatro que hay. Os podéis apuntar también a hacer teatro.

Victoria: Pero bueno, para todo hay que tener facilidad, que te guste.

Mónica: El teatro, te tiene que salir bien, hija, pintes con carboncillo o con e lapicero. (Grandes risas) Pero, oye...

Pepita: La pintura ¿qué da igual? Oye, Miguel Ángel, antes, cuando pintó la Capilla Sixtina. Yo a eso no me pongo, pero fíjate tú que pintores ha habido por el mundo. Eso es hacer cosas buenas, bonitas, eso es tener arte y tener...

16. ¿Participáis en alguna actividad cultural o formativa como las organizadas por: Universidad de la Experiencia, Centros de mayores, Educación de adultos, Talleres de Memoria...?

17. ¿Hacéis alguna actividad relacionada con: teatro, poesía, cuentos, pintura, costura, cocina, otras?

Ángel: Aquí hay un taller de memoria, sí. Y encima se habla de todo.

Pepita: Aquí hay muchas cosas.

Ángel: En el centro tenemos muchas cosas.

Pepita: Yo en todas, no. En la cosa de ordenadores, a mí, no. No me va.

Mª L.: Yo llevábamos un grupo de teatro, aquí y más de seis personas no tuvimos nunca. No pudimos ampliar, o sea. Nosotros vivíamos entonces en Hontoria y veníamos desde Hontoria

para... Ahora, a los que hubo, sí que les llevábamos a la, esta de la Lastrilla. A la residencia de la Lastrilla. A la asistida y a la otra, esta de allí abajo.

Victoria: También iba allí el coro a cantar villancicos.

Mª L.: Y aquí también lo hay ¿eh?

Pepita: Hay coro y a la Universidad de la Experiencia he ido yo seis años ¿eh? Y ahora voy al centro este de la Caja de Ahorros para... (Todos hablan a la vez contando las actividades que hacen).

Siguen, concretamente, tres o cuatro personas, si que hay. Ellos mismos se organizan y ellos se... De esos mismos que tuvimos nosotros, me parece que quedan cuatro, y ellos mismos...

Si, si, si, hacen teatro...

J. L.: Estáis hablando del teatro de mayores, yo como todavía no he llegado a eso.

Ángel: Este, de menores.

Pepita: A mí, me querían coger. Esta ¿Cómo se llama? Y, venga, vente con nosotros...

Ángel: Clara, la que habla, la que se viene con nosotros.

Pepita: Claro, pero hay que vales. Yo no valgo. (Se animan todos)

Envejecimiento activo

18. ¿Disfrutáis de esta etapa de la vida?

Pepita: Yo echo mucho de menos a mi marido, y echo mucho de menos a mis hijos. Porque es que el cambio es radical, radical. Pero vamos, dices: esto es lo que hay, hay quien no ha llegado y yo estoy aquí; hay que tirar para adelante. No requiera quejar, ¡que estoy a gusto! ¡Que estoy a gusto!

Mª L.: Con la situación que te toque... te cuesta hacerte a tu situación, porque, a veces, es totalmente opuesta, pero, por ti, tienes que tirar para adelante y crear otras situaciones y otra vida que te ha tocado a ti, en este momento. Por ti, y por los demás, por tus hijos y por los que tienes alrededor. Entonces, claro, con el apoyo siempre, cuando hay situaciones difíciles, de un tipo o de otro, y a cierta edad, yo tengo 68 años, pues... Pero, es que no hay otro remedio. Lo primero te hundes y luego...

Pepita: Que no, que no te puedes hundir, que hay que conseguir disfrutar.

J. L.: Yo creo que es una etapa de las más bonitas. Ahora yo, hasta que no llegue a los 60, yo estoy disfrutando de maravilla. Pero si es que las cosas están aquí (se lleva el dedo índice a la cabeza). Hay que tener... Pues eso, oye, si estás pensando en que tienes setenta y tantos o que tienes ochenta y tantos, pues, eso, lo que estábamos contando antes: bastante ha estado ya uno durante 50 años o cuarenta y pico trabajando. Pues es una etapa en la cual, ahora, ves un poco la recompensa de todo eso que has hecho, ahora. Yo, muchas veces, cuando hablo con ciertas personas, dicen: ¡Jo! yo es que eso de la jubilación, ahora no sabes que hacer... (Murmullos y comentarios generales sobre el tema). Mira, yo, hay días que me falta tiempo, me faltan horas, porque te levantas por la mañana. Bueno, pues haces... Yo, me voy a andar todos los días un poquito; llegas, desayunas, preparo otra cosita, vas a comprar cuatro cosas o cinco que te manda la mujer, o más. A mí no me importa decirlo. Al compañero le pasa

igual; yo le veo mucho. Llegas, le has dejado las cosas. Bueno, pues me voy. Vienes aquí, pasas una hora y media jugando. ¡Jovar!, la una y media ya. Por eso es una etapa... **Lo que pasa que hay que saberla organizar** ¡Claro!

Dolores: Y **también es una etapa de libertad, en la eres mucho más libre para hacer lo que quieres, para elegir lo que te apetece hacer, que cuando eres más joven estás supeditada al trabajo, a los hijos, a... ahora estás mucho más libre.**

Ángel: La excursiones que hacemos con el IMSERSO, sino, no las puedes hacer.

Dolores: Y también te importa menos lo que piensen.

¡También!

Mª L.: Si, efectivamente, y cambias totalmente. **Con la edad, cambias los conceptos que tienes, anteriores, del que dirán. Eso lo dejas de lado.**

J. L.: Hay personas que parece que se les ha caído el mundo encima. No sé si se avinagran o yo no sé. Yo creo que hay que se activo.

Milagros: Yo, cuando vine, me costó muchísimo venir, porque mi marido se jubiló pues antes de tiempo ¿no? Pues, cogió el carnet este. Hija, pues yo, parece que se me cayó el mundo encima, de venir al centro, de ir a excursiones, de... que no me encontraba así, ¡tan mayor! Pero luego ya me hice, y ya me daba igual... Y me costó mucho.

Mónica: El mío, se fue al viaje largo ese, antes de jubilarse...O sea, que no llegó a disfrutar...

19. ¿Creéis que hay ahora más oportunidades de hacer cosas que antes?

Si. Si. Si... (Casi a coro).

Mª L.: ¡Rotundamente!

Milagros: Antes era uno mayor y parece que eras viejo, pero ahora, ya no.

Pepita: Y estas cosas que hay. ¡Hale, me apunto a esto!...

(Muchas opiniones a la vez en el mismo sentido)

Victoria: ...Y, **antes, teníamos que depender de los hijos**, o los padres, de los hijos; venía tú madre a tú casa, y no traía nada. **Ahora, no, porque ahora somos autónomas** y podemos y queremos estar en nuestra casa; podemos hacer excursiones **¡Como no les pedimos nada! Pues no te dicen nada, tampoco.** So pena de quien tenga que quedarse con los niños de pequeños, cuando van al colegio, y que trabajen las nueras o las hijas. Pero, ya, llegando a la edad que se llega, que ya son tus nietos también mayores, pues ya no es tanto. **Somos más libres, más autónomas, más de todo.**

Mónica: A estas edades no podía salir nadie de excursión ni de viajes porque, lo primero, ya estaban las cataratas y no las operaban. No veían. Luego, otro, no comían porque no había pensión. Las pobrecillas no...

J. L.: Vitoria, **es una etapa que es nuestra, porque nos la hemos ganado pero**, hoy día, los hijos nos la están menguando y nos la están quitando. Porque, eso de que un hombre haya estado cincuenta o cuarenta y tantos años trabajando, y que haya estado pasándolas... y que ahora lleguen y, los niños, como tienen que tener de todo, pues ¡hala!, los nietos con los abuelos. Ahora tienes que ir a por ellos, ahora a traerles, ahora...

Mónica: Eso, según te dejes.

J. L.: Bueno, ahí está, ahí está. Es que **hay que ir partiendo de la base que los hijos, y, reconozcámoslo, son muy egoístas porque, lo que hemos padecido nosotros antes: primero hemos estado cuando eran ellos pequeños, sufriendo; cuando eran 15 o 16 años, con los estudios; cuando han llegado a 20 o 25, que se querían casar, y venga jaleo, todo para acá; mientas, han llegado los padres nuestros: hay que cuidar a los padres, hay que cuidar a los hijos.** No se dan cuenta... ahora, a ver el día de mañana... **La mayoría están cuidando a los padres, ahora ya muchos los llevan a la residencia pero, los que venimos de atrás, veremos a ver estas generaciones que ayuda vamos a tener...**

Victoria: No, ¡ninguna!

Mª L.: Nada, nada, nada... (Se repite el eco).

J. L.: Entonces ¿de dónde se sacan esas formulas que dicen que los abuelos, por ley, tienen que ir con los niños? Ni lo dice la Constitución, ni... ¡Son ellos! ¿Por qué?

Son ellos y nosotros, ¡perdona!

J. L.: Antes, lo hemos estado contando ¿Cuándo se tenía coche? Nunca.

Pero su antes no había...

J. L.: Nos casábamos y te ibas a una casita de alquiler o, muchos, incluso con derecho a cocina, que había... Yo por suerte, no, pero ha habido así (recurre a juntar las yemas de los dedos de las manos). Hoy día, los chicos tienen que tener: ella, un coche; él otro, otro coche; y la niña cuando tenga 16 años, otro coche; llega el sábado y se tienen que ir a comer al restaurante, y tal. Y los niños, con los abuelos.

Mª L.: No. Porque eso no se debe de consentir. Depende del nivel de vida que tú veas en tus hijos, y lo que quieran abusar de ti. ¡No! ¡No se debe de consentir! Yo, por lo menos, ¡no!

J. L.: Mira, yo he vivido...

Mª L.: Mira, yo tengo una hija que tiene cinco...

Ángel: ¡Hay que poner una barrera!

J. L.: Pero esa es tu manera de pensar. Y yo, es la mía, porque cada uno pensamos de una manera. **Yo veo que yo he sufrido durante 50 años, y sí creo que tengo pleno derecho a disfrutar un poco de la vida.** Es decir, para 15 o 20 años que voy a vivir.

¡Efectivamente!

J. L.: **Lo que sí que creo es que ahora tengo que hablar claramente a mis hijos. Y, porque ellos ahora vivan de maravilla,** como te estaba diciendo: tengan una casa aquí, otra, si puede ser, en la playa, tenga cada uno un coche, y los niños, hoy al teatro se van, mañana... ¡¿Qué pasa?! Es qué a nosotros no..., después que hemos de todo lo que hemos sufrido nosotros: cuando tenían 15 años, cuando tenían... ¡Es mi manera de pensar! **Lo que pasa que la culpa a veces la tenemos nosotros.**

Mª L.: Mi hija no es así. Yo los tengo en ocasiones. Y ha tenido cinco porque ha querido, y los está disfrutando, y yo, también los disfruto. Pero, de hecho, mi hija es que tampoco ha pensado así nunca. Ella, si ha tenido una necesidad –yo llevo 9 años ya viviendo aquí-, y tiene cinco hijos y, a mí, para dormir, en cas, ni una noche. A mi casa viene, cuando vienen todos. Y yo,

voy allí, y yo sí que me he quedado allí a dormir, pero, sin necesidad... Es que, mi hija tiene cinco, y con ellos a todas las partes. Eso es así.

Dolores: Pero, sí que es verdad, por lo menos, lo que se ve en la calle, es que los abuelos cuidan mucho.

Hombre, ¡Claro! (Revuelos general otra vez).

Todos en general. Todos.

Hay que poner límites.

Dolores: Si, si. Vas por ahí y ves que a la salida de los colegios está así de abuelos...

Ángel: Y a los parques.

Pepita: Oye, tenemos dolores, tenemos problemillas, pero tenemos buenos médicos, buenos hospitales.

Dolores: No debería ser así

¡Claro! (Sube el tono porque todos quieren hablar a la vez entre sí).

Mónica: Los que no puedan pagar una guardería, que no puedan pagar una persona..., pero, hasta aquí, yo hago esto...

20. Si pudierais ¿qué otras cosas os gustaría hacer, qué os gustaría aprender?

Pepita: A mí, todo lo que me gustaba, me puedo dedicar a ello completamente.

Mª L.: Yo, lo que menos he hecho así, viajes y, ahora, sí, he empezado a hacerlos. Creo que estoy haciendo mis sueños.

Mónica: Yo, también. A mí, no me queda nada que realizar. **Desde pequeña, trabajando. He trabajado mucho. Me he divertido ¡¡muchísimo, muchísimo!! Y, ahora que soy mayor, sigo trabajando, pero sigo disfrutando.**

Victoria: Yo conozco España tres veces. Me quedé viuda a los 43 años. Entonces estuve 10 0 12 años sin salir, hasta que mis hijos se hicieran más mayores. Luego se hicieron más mayores, se independizaron, luego yo tenía una libertad, pues, que me iba mucho. Me he ido mucho; todas las excursiones, me iba a todas. He estado años que he ido a todo. Y me he recorrido España tres veces. **Me gustaría seguir como sigo, sin dolores. Y, bien. Y ¡viviendo!**

Milagros: Bueno, pues yo he viajado mucho, cuando era más joven y eso, y me gustaría más pero, ahora...

Mª L.: Ya se ha acomodado.

Victoria: Si.

Pepita: ¡Ah! A mí siempre me gusta aprender cosas nuevas. Yo, veo una cosa, Ah, pues la voy a hacer, o voy a hacer esto. Ah, pues si fulanito lo hace, pues yo también.

Ángel: ¡Claro!

Pepita: Yo, hemos viajado mucho, y, ahora, ya os he comentado lo del gato, y estoy echando de menos que no puedo ir a Asturias, pero que ya no me queda por...

Ángel: No, yo no tengo pasión por las cosas: me gusta todo y no me gusta nada. Yo hago de todo: Estoy al día, juego, me divierto, hablo con los amigos, vamos con los amigos. Hago una vida normal.

Mª L.: Lo que dice tú mujer ¿A qué sí?

J. L.: Yo, voy a seguir un ejemplo que antes ha dicho Mónica, que ella, en vez de andar, anda con la cabeza. Y te voy a poner un ejemplo: una vez, en el curso de lectores, una...: es que yo ando, he viajado, es que yo he hecho mucho, mucho, mucho... Y es que, a lo mejor, yo he viajado pero de aquí (señala su cabeza). Yo he andado poco pero, ¡bueno, he viajado! Y llegó una señora y: ¡Puff! Anda que no he viajado yo. He estado en Praga, Yugoslavia, he estado en Alemania, he estado en Hungría, he estado por aquí... Yo empecé: ¡Pues anda que yo no he viajado! Mira, he estado en Cantimpalos, Carbonero, Ausín, La Mata, tal, por aquí, por allá... La dejé chafada. Es que fue..., con una superioridad y una soberbia que dice: ¡Bueno!

Ángel: Ah, ya se por donde vas

J. L.: Dándonos a todos..., bueno. Como diciendo: Yo es que he llegado... ¡Bueno! No sé cuantas naciones dijo que había estado. Digo: Esta, a lo mejor no sabe dónde está Praga, ni dónde está... Y yo la dije: pues mira, yo he estado aquí, aquí, aquí..., me recorrí toda la provincia de Segovia, y no salí de ahí. He estado en Madrid y he estado en bastantes provincias de España...

Pues yo te digo: *Mira si he viajado yo, que vengo de Miguelañez, He pasado por Armuña, y he visto a las chicas de Añez.*

J. L.: Pero, perdón, eso es una jota ¿eh? No empecemos... (Risas de todo el grupo)

Dolores: Yo creo que ha dicho una frase estupenda: **Seguir así, con salud. Eso es lo que yo deseo; seguir cumpliendo años con la salud que tengo ahora.**

J. L.: Luego, ir a la virgen, esa de ahí, de Lourdes y decir: "Virgencita, virgencita, que me quede como estoy"

Ángel: Déjame, por lo menos, como esté, que no es poco. (Risas generales de nuevo).

Mónica: Un cuñado mío decía siempre: Yo sólo le pido a Dios que me muera con salud. (Risas) Y se murió con salud, el pobre. Se murió con salud. (Todos hablan con mucho énfasis sobre el tema)

Mª L.: Yo quiero que esté tranquila, que esté relajada y que tenga salud. Quiero disfrutar del día a día y me da igual. Yo creo que es la conformidad, ya, de que... Pero, sí, sí, se anhela más eso. Yo estaré en mi casa; creo que más que viajes. Yo, es que, como no me he acostumbrado... Ahora estoy haciendo alguno así, cortito, pero...

Milagros: Pues yo, en verano me voy al pueblo, y entonces disfruto muchísimo, porque nos levantamos y ¡hala! A caminar...

J. L.: Cierras los ojos, te sientas y...

Mónica: **Yo no cojo ningún libro porque, entonces, se me va la distracción con el libro, y no veo.**

Mª L.: **Ella viaja con el ordenador ¿eh?**

Milagros: **Es otra forma estupenda, no creas...**

Mónica: Anda, que no sabía cómo era mi pueblo hasta hace poco tiempo...

21. ¿Sabéis que es el envejecimiento activo? ¿A vosotros qué os parece esto de envejecer activamente?

Mª L.: Llegar a que ya no puedas, no puedas... Pero, mientras puedas pues hay que salir, y estar activo, y nada de quedarte en casa a que venga ello.

Milagros: Eres mayor y, entonces, te sientes útil, porque tienes fuerzas para decir; ¡Ah!, pues yo voy a hacer esto. Porque soy mayor, no me voy a quedar aquí, siempre... Pues, envejeces, pero con actividad.

J. L.: Yo creo que los hombres tenemos una desventaja.

¿Por qué?

J. L.: Los hombres tenemos una desventaja.

Milagros: ¿Por qué?

J. L.: Porque tú, preguntas a una mujer y siempre tiene los mismos. O sea, que no envejece. (Más risas)

Mónica: O se, tú que te piensas, que las mujeres somos mentirosas.

J. L.: Yo eso no lo digo...

Mónica: Hace una el cumpleaños y la dicen las amigas: ¿Cuántos has cumplido? Dice: Yo 60. Al otro año, vuelven otra vez: 60. Bueno, así cuatro o cinco años, Y dicen: Pero si el año pasado nos dijiste 60, hace dos años nos dijiste 60 ¿y este años también 60? Dice: entonces, vosotros que pensáis, que hoy digo yo una cosa y mañana otra. (Todo el grupo se ríe con ganas).

Después seguimos hablando sobre temas que se habían quedado aparcados durante la charla, como la pintura, la historia, la vida, los recuerdos...

Grupo 4.

UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA

Actividades físicas y sociales

1. ¿Os cuidáis, procuráis comer sano y controlar el peso?

(Sí, fuerte y unánime)

Si. Yo lo digo.

Yo creo que lo hacemos todos, no te vamos a engañar.

Yo, si. Para mí es primordial.

2. ¿Hacéis habitualmente alguna actividad física: caminar, gimnasia de mantenimiento, yoga, baile, natación, juegos autóctonos, otros?

Yo, si, gimnasia de mantenimiento.

A ver, todos los días: lunes y martes y viernes, gimnasio; lunes y miércoles, natación, y algún otro día más; y, luego, el deporte, todos.

Hacemos bolos, billar romano y, ¿cómo se llama el otro?: la rana.

¡Pero eso no es deporte!

Si, si que lo es. Es para el mantenimiento.

Yo ya he terminado.

Yo hago gimnasia: lunes, miércoles y viernes, y caminar todos los días.

Pues, yo, lo mismo. Caminar, también, pero gimnasia, no. Por los huesos, que mis huesos no pueden; pero caminar, lo que puedo.

Francisco: Yo sólo camino.

(Siguen diciendo, a la vez, gran cantidad de cosas que hacen)

Caminar sí. Por eso no queda...

3. ¿Colaboráis en alguna asociación, en algún tipo de voluntariado, en vuestro barrio, en vuestro centro, en la parroquia...?

Yo, si. **Yo en la asociación de parkinson cuando va a haber funciones, o cosas de estas, pues les hecho una mano.**

Yo ayudo los fines de semana en las Hermanitas.

Yo, no, no.

Yo tampoco. **Yo mi familia.**

Francisco: Yo, en las Damas de San Vicente, que tengo mucha...

(Siguen contando cosas porque, alguna de estas mujeres viene a la Universidad de la Experiencia desde Navas de San Antonio, a más de 68 kilómetros de Segovia)

4. ¿Veis mucho la televisión? ¿Escucháis la radio? ¿Os distrae, os informa...?

Es que la radio...Sí.

Yo, la radio, sí. La tele, muy poco.

A ver, pero ¿son programas culturales?

No, no. **Todo tipo de programas.**

Yo, no muchas horas pero, si, Veo un rato para...

Yo, un rato por la noche.

Yo me duermo.

Francisco: Pues yo un poco de todo. Sí.

Me gusta mucho leer, también.

6. Eso os iba a preguntar ahora que si os gusta leer: libros, periódicos, revistas.

Yo sí.

Yo periódicos, sí.

Libros, leo bien; periódicos, también.

Libros.

Mucho, no.

Lo que buenamente... También, la vista está cansada ya de atrás, o sea que, entonces, tiene que cuidarla la un poco.

Yo es que no puedo estar mucho rato...

Yo, sopa de letras, me gusta mucho. (Algunas más, se hacen eco de la sopa de letras).

Y las palabras cruzadas, que yo, cuando las he aprendido me enganché a ellas y ¡Vaya racha!

También leo. como ellas. También digo lo mismo, también te cansas más de leer. Pero claro, cuando te cansas lo dejas. La radio, por la mañana, la pongo nada más levantarme, mientras estoy en casa haciendo mis cosas de... Y por la noche veo, bueno, a mediodía veo el telediario y lo cambio a Saber y ganar y, después, por la tarde, ya me vengo a clase. Y así; por la noche un ratito...

Yo, la radio, igual. Por la mañana, estando en casa; que es bien poco en casa porque, entre la gimnasia, entre que si me voy a andar y tal, que si... Yo estoy poco. Yo en casa, estoy poco.

5. ¿Utilizáis Internet alguna vez?

Yo no. (La mayoría contesta así).

Yo estoy iniciándome, queriendo aprender, pero no aprendo nada ¿eh?

Francisco: Yo, sí. Mucho.

Yo, **a mi manera.** A ver, eso de que aprendes pero si no practicas...

Yo también, a mi aire, a mi manera. **No me suele atraer demasiado a mí.** No me atrae a mí la electrónica.

Pero **es como todas las cosas, si no lo manejas, no te atrae. Si no lo practicas...**

Si lo manejo.

Es como el conducir: tú te has sacado el carnet pero si no conduces nunca dices: ¡Ay! A mí este coche... Pero su tú lo estás cogiendo todos los días, entonces...

Ves, **a veces es tener necesidad de hacerlo.**

Necesidad, o que te guste.

Si no sé conducir, ni tengo coche... Pero en Internet pues, yo me meto; como sea, y ya está.

No me gusta. **A mí es que no me gusta.** Es ver fotos, y las tengo metidas en el ordenador y no me gusta; prefiero coger el álbum y ya está.

Pero **luego, cuando vas aprendiendo, vas haciendo vídeos y cosas de esas y te va gustando.**

Francisco: A mí me gusta. Te da posibilidad de entrar en cosas nuevas, conocimientos, mirar sobre libros, enterarte de cosas...

Y, estás al día, más o menos.

Te da muchas posibilidades, porque, si quieres mirar un síntesis de un libro, te metes en Internet y, perfecto.

De todo, de películas...

Francisco: Y te pica. Cuando no sabes una cosa, te pica, y no paras hasta que no la encuentras.

Y te cabreas también.

Yo, de Internet, lo malo que tiene, es que como si le hablas no te contesta...

Yo, si quiero buscar una cosa, si me interesa, sí, la busco y bien, pero es que no me atrae, no me entretiene.

7. ¿Viajáis alguna vez: con el IMSERSO, por vuestra cuenta, vais al pueblo...?

Si (casi por unanimidad).

Por el IMSERSO todavía no he ido pero en excursiones y así, sí.

Yo el año pasado estuve en Canadá, con el Club de los 60.

Pues yo, este año no me lo han dado.

Es que luego, a lo mejor, estás en la reserva, y te llaman.

Yo, una vez me llamaron para ir aquí, en España, pero no estaba yo ya...

Yo si tengo una oportunidad. Pero vamos, casi todos los años, voy.

Yo voy en el coche, o... A mi aire.

(Más comentarios y opiniones pero todos juntos)

Relaciones personales

8. ¿Cuidáis a vuestros nietos/as? ¿Con mucha o poca frecuencia?

Yo, cuidarles...

Los míos están en Madrid y, cuando me necesitan. Por ejemplo ahora, que ya empiezan a salir una hora antes, que los padres no están, pues me tendré que ir... allí. Dejo mis actividades y, y me voy allí.

Yo, ahora que viajo bastante, **viajo con el IMSERSO, con Castilla y León y, particularmente, seguimos preparando viajes, vamos a balnearios, vamos en el coche, en nuestro coche, una, otra, y nos vamos.** Y si no, con grupos que hace la antigua caja de Segovia, y allí vamos a caso todo. O sea, **viajar, viajo bastante; desde que me he jubilado, bastante. Antes, no**

pero ahora: Bueno, antes, en vacaciones, pero ahora voy todo el año. Pero vamos, nos preparamos por nuestra cuenta, mis amigas y yo.

9. ¿Ayudáis de alguna otra manera a vuestra familia? ¿Por placer o por obligación?

Pues, hombre, yo, me encanta ir. Pero sí, **es un poco obligación. A la semana que viene me tengo que ir y esto lo dejo. Yo aquí vengo muy contenta y esto lo dejo... Pero, vamos, es que quiero también. Mis niños es lo primero.**

Yo no tengo hijos, pues no tengo nietos.

Nosotros tenemos que cuidarles para los médicos o, cuando han tenido problemas, sí. Ocasionalmente.

Yo como no tengo pues...

11. ¿Qué lugar ocupan las relaciones afectivas: amor, sexualidad?

Hombre sí, son importantes, claro que sí.

A mí me parece importantísimo.

El afecto es muy necesario. Yo, estoy soltera y tengo sobrinos, y para mí es importantísimo que se ocupen de mí y que se que lo hace. Bueno, ahora tengo dos sobrinos y, estoy disfrutando con ellos ¡Es un regalo! Y, me entretengo haciéndoles cositas... Bueno, no me paro, no sé. Llevo jubilada 5, 6 años y, la verdad es que no me paro en absoluto. **Vivo un poco la vida más cómoda que cuando trabajaba.**

¡¡¡Hombre!! **Eso es más claro que el agua.**

Francisco: Pues yo, no. Más cómodo, no. Es más útil, para mí, y en general. Sí, es que, **cuando estás trabajando tienes la mente mucho más despierta, mucho más ágil. Hay que estar más preparado. Hay que prepararse el día a día de una manera diferente; y eso te despierta una forma de vivir diferente.**

¡Eso sí es verdad!

Es que eso es así, lo que él dice.

Cuando tienes una casa que llevar, y luego el trabajo, te organizas distinto a como yo me apaño ahora. Es completamente distinto. Aunque tú tengas que trabajar, el trabajo es más rutinario, más rápido, más rápido; y te cunde más. **Por lo menos, a mí. Luego, me cundía más antes el tiempo que ahora.**

¡¡Hombre!! **Pero ya no por eso, sino por la edad que tenemos.**

¡Claro! ¡Claro!

Y no solo eso, sino **que los achaques que tengas, no te dejan avanzar como avanzabas antes.** Es que eso es así de claro.

Francisco: Yo creo que **el tiempo se mide de diferente forma, cuando uno está trabajando que hacer que cuando no lo está**

¡Claro! ¡Claro! (Asentimiento general).

Francisco: **Se valora de diferente manera, y se mide de diferente manera.** Incluso de –esto que viene aquí detrás- qué lugar ocupan las relaciones afectivas: amor, sexualidad... **Antes**

también era más sexual que ahora. Soy pegajoso, ya lo sé, me lo dice mi mujer. Parezco un pulpo, pero, bueno...

Somos seres sexuales toda la vida...

Francisco: Pero, menos.

No, hombre, que pueden cambiar las formas; pero, bueno, cada uno lo vive de una manera.

10. ¿Creéis que es lo mismo ser ama de casa que amo de casa? ¿Notáis diferencias?

Yo veo a la gente joven, ahora, que ellos llegan a casa y, el primero que llegue es el que se pone a hacer las cosas.

¿Y la gente de vuestra, buen, de nuestra generación?

No. **No están preparados para eso ¿a que no?**

Yo, no sé como decirte.

Eso **habría que preguntárselo a algún hombre que hiciera todo.**

De ciento, uno.

Que viviera solo y no tuviera más remedio...

¡Bueno!

Mira, yo tengo dos hermanos en Madrid... (Muchas opiniones al respecto) No, no, pero yo digo una cosa: Por ejemplo, **cuando una mujer se queda viuda, por ejemplo, pues, a lo mejor, yo no digo que no se eche algún novio, o cosas de esas, pero, si es al revés, el hombre, al poco tiempo se la ha echado ¿A qué sí?**

Francisco: **A mí, me gustaría ayudar, pero, yo entiendo que, ahora que estoy jubilado, hay una invasión de su terreno. Entiendo que cuando ella está en la cocina y voy yo, sobro. Si me deja solo, no sé hacer nada. Bueno, se hacerlo pero no tiene el mismo sabor. Cuando yo me dedico a la limpieza, o, una de dos: o es que te enrollas y no acabas nunca, o es que en tres minutos has acabado. Me gustaría ser más amo de casa, pero entiendo que no me deje.**

¡Es que es así!

Que trate de ayudar ya...

Antes ¿el hombre que hacía?

Somos nosotras las que lo hacemos.

Entonces no dejabas. Pero estas generaciones yo los van dejando, se van relajando ellas...

Claro, que van trabajando ellas igual que ellos.

Es que yo he estado... bueno, por lo menos, mi marido. **Como dicen mis hijos: ¿Tú le vas a cambiar a estas horas? No intentes que lo intente, porque no lo va a intentar.** Está claro.

Es que ha cambiado mucho ¿eh?

Tú te crees que ahora ya le vas a meter en la cocina, y a irte a hacer la comprar diciendo: ¡Ahí se te queda todo! Pues, no.

Yo he cuidado a mi madre, cinco años, y éramos las hermanas las encargadas. Yo llegaba, y ya dejaba todo hecho. Volvía ¿Qué pasa?... Pero si está todo como lo has dejado; yo no mancho nada. Yo decía: **Pero es que ni el polvo, ni nada... Mira tú.**

No, pero es que, la comida, por ejemplo... ¡Claro, pues ahí lo tienes!

Los hombres de antes...

De los hombres de antes, ¡¡poquitos!!

(Cada una tiene su opinión pero se mezclan todas)

Yo, eso depende. **Yo me quedé con 20 años, que murió mi madre y, claro, mi padre, que tenía 58 años –ella tenía 48- y mi padre guisaba, y me mandaba, incluso: Vete a dar una vuelta, que yo me quedo. Y la fiesta estaba ahí y yo me iba por ahí. O sea que, me empujaba para que, eso. Es como yo digo, que habrá de todo. Yo juzgo por lo que he vivido.** Hay otros que habrán vivido otra cosa.

No, no. **Eso de que no les dejamos... ¡Que no se meten! Por lo menos, yo.**

Francisco: ¡A mí, me echa! (Risas generales).

Pero, por algo será, ¿o no?

(Todas hablan a la vez)

Francisco: Bueno, **pero yo antes hacía limpieza y... Cuando mi mujer trabajaba, nos ayudábamos un poco: limpiaba a los chicos, hacía la comida... Pero, ahora ya... No hay chicos, no hay nietos...**

Ahora ya, es que ha cambiado esto... Y ahora la gente de menos edad...

Ahora trabajan los dos y ya es otra cosa.

Francisco: La silla móvil que hay por ahí, que no hace más que molestar. (Risas del grupo).

12. ¿Quedáis con los amigos/as, conocidos/as, para hablar, para hacer juegos de mesa o para hacer otras actividades lúdicas? ¿Os resultan agradables estos ratos? ¿Los esperáis con ganas?

Si. Si. Si...

¡Hombre! **Eso si que nos relaciona.**

Si, porque **ahora ya se necesita. Entonces tu van a donde quieres y cuando quieres y con quien quieres.**

Eso la he dicho yo a ella que, vamos, encantada (hace un gesto refiriéndose a al entorno dónde se desarrolla la Universidad de la Experiencia). **Este rato te da vida, porque sales, te relacionas; son cosas nuevas que vas escuchando. Cosas que antes las tenía más que olvidadas.** Si, si.

Prueba de ello, es que las que llevamos aquí años y años y años no lo hemos dejado, por algo será ¡Por algo será!

Si, porque esto ya se necesita.

Claro, que te relacionas...

Y cosas que te gustan... Escuchar...

Y, venir; pasear la calle.

Y, luego, los jueves, que hay una cosa que vamos mucho, que es por donde hemos hecho la excursión... Vamos allí los jueves, en... Pues es por donde yo voy los jueves, que habréis ido allí a pagar ¿a que sí?

Si (responden algunas mujeres).

Pues eso. Es que yo, allí, llevo años y años también. Hice tres años aquí, y luego...

Allí hay mucha animación ¡eh!

¡Pues claro que sí! Y hay excursiones, hay comidas de fin de curso, hay cuando vamos al teatro a Madrid, hay... Los "antiguos alumnos", eso es.

Actividades culturales

14. ¿Conocéis las ofertas culturales de la ciudad? ¿En qué medios de comunicación os enteráis?

Yo por Internet.

Si no, te vas a turismo y allí te enteras. Allí hay folletos y...

Si no es una persona, otra, siempre te enteras.

El boca a boca...

Francisco: La agenda que da el ayuntamiento.

Y en la piscina, con la gente que haces las actividades...

15. ¿Vais alguna vez al teatro, al cine, a conciertos, actuaciones en la calle, conferencias...?

Si, si, si...

Bueno, te lo estamos diciendo.

Conciertos hay bastantes, y conferencias, también.

Y a Madrid, también.

La semana pasada estuvimos también a Madrid al teatro. Con otra cosa. Lo organiza la empresa Garrido. Tú te apuntas, y es muy barato.

Ahí también es una cosa parecida a los 60 y al INSERO y cosas de esas ¿No? Garrido, te quiero decir.

No sé. O sea, es...

Organizarlo, te quiero decir.

Lo organiza la mujer del jefe, y lo hacen muy bien ¡muy bien!

Ahora, de los autocares Garrido, ¿quieres decir?

Sí, sí. Ahora, el primer fin de semana, vamos a ir a Santander, y vamos a ver lo que yo, que estoy harta de ir a Santander, no he visto, las cuevas de Altamira, y el palacio de la Magdalena por dentro, montar en barco, y, alguna cosa más; algo de peces.

El acuario.

Pues, si yo he ido a Santander multitud de veces y no he...

Y ¿dónde tiene la oficina esa Garrido?

No tiene una oficina así. Por teléfono más que nada, se hace.

Nosotros, que somos del Carmen, y pertenecemos al “club de bolos”, pues, ahí se apunta mucha gente. Ella tiene mucha amistad con una que dice: oyes, pues va a haber esto; y luego, la que quiere, se apunta.

Pues, a mí me gustaría saber; si tuviera una oficina, por ejemplo, ir a informarme y, allí, o consultar el folleto, o...

Ella está en Cantimpalos, y trabaja en el ayuntamiento... Hace un montón de cosas. Ha escrito cinco libros esa señora, y, y da gusto charlar con ella...

Pero, bueno, si no es en Segovia...

16. ¿Participáis en alguna actividad cultural o formativa como las organizadas por: Universidad de la Experiencia, Centros de mayores, Educación de adultos, Talleres de Memoria...?

Yo, sí. Todos los jueves voy a cultura.

Yo iba antes pero ya no.

Voy a manualidades.

Yo tengo huerto.

¿Qué tienes?

Un huerto.

¡¡Hay madre!!

¿Qué le tienes aquí? ¿Dónde?

En San Lorenzo; de los que da el ayuntamiento. (Todas se animan con la idea)

¡Qué trabajadora eres tú toda la vida, maja!

¿Y quién te le cava? ¿Y quién te lo siembra?

¡YO! (responde orgullosa).

¡Huy, la virgen!

Un señor, que tiene una moto de esas, te da la vuelta y te lo prepara, pero luego yo...

Los surcos y todo lo demás, lo hago yo.

¡Ya, ya, ya...!

Y lo he hecho. Al principio lo hice yo. Hace ya unos cuantos años que tuve otro y eso lo hice yo a mano; pero, bueno, eso ya es muy trabajoso.

Mira, **yo he arado toda la vida igual que un hombre, desde por la mañana hasta por la noche, y, nada más que oigo estas cosas, me da..., me da te todo.**

O sea, que tú eres de pueblo, claro, y has arado.

Anda, ¡la leche! A mí me hubiera gustado.

¡¡Ay, ay, ay, ay!!

Y, a segar ¡Yo he ido a segar!

Y yo. Y a vender. Teníamos una...

Y yo, la siega, y la trilla... He ido a segar, he ido a acarrear y...

Paco, ¿Qué te parece? (Risas de Francisco)

...Y cuando me aguzaba el hambre, ordeñaba una baca y echaba el pan en la fiambra, con la leche, y a desayunar...

¿Con vacas, arabas con vacas?

Ordeñar, yo también lo he hecho. Antes de tener las ordeñadoras mi madre.

... Y cada 15 días, mi hermano y yo a hacer un ornado de pan...

Yo también; desde muy pequeña. Desde los 12 años...

...Así que, cuando oigo hablar de esto, me dan sudores.

(Todo el grupo, a la vez, se va animando a contar sus vivencias de esa época).

¡Era otra edad! No tenía achaques. Eras muy joven. Aguantabas todo.

Eso también; te ha tocado, como a mí.

(Los recuerdos de una infancia y una primera juventud de debaten entre la añoranza y la carencias)

Envejecimiento activo

18. ¿Disfrutáis de esta etapa de la vida?

¡Sí!

¡Yo, sí! (Casi a coro)

Yo nunca pensé que iba a disfrutar tanto.

Este señor, veo que no. Que no, que no.

Que le gustaba más estar trabajando.

Francisco: Si no nos queda más que esta vida, hay que disfrutarla. Pero, eso de decir ¿Disfrutas de esta vida?...

Yo sí, porque estoy muy atareada. ¡Atareadísima! Casi un poco demás.

Pero porque la salud te lo permite ¿A que sí?

¡Hombre, claro!

Yo, ahora mismo estoy "agobiá" ¡"agobiá"!

Os prometo que lo dije ayer. Es que un huerto te da mucha tarea ¡¡maja!!

Francisco: Yo echo de menos... Esta es mi vida... pero vamos, hecho de menos los madrugones. Es una etapa nueva, vale, y hay que recibirla como es. Pues, ya está. ¿Que disfrutas de ella? Hombre, no estoy amargado; pero tampoco disfruto.

Y ¿Por qué? ¿Por qué no estás a gusto o porqué? Por qué te falta algo...

Francisco: Vamos a ver, tengo el mismo tiempo que antes, pero, ahora, la medida del tiempo es distinta. Me falta, el luchar con la gente. Me falta, la pelea. Esas cosas que dan vida.

Ya, pero como tú... Eso ha sido toda la vida y, ya, ahora ya que has pasado todo eso, y has luchado, como tú dices, no... Vamos, que no estés a gusto...

Cada uno lo vivimos de una manera.

Francisco: Esto yo lo veo como el comienzo de la muerte.

¡Ah! Ya, ya, ya. Ahora entiendo.

Francisco: Es mi opinión ¡Eh!

Que, **después del deber cumplido, donde ha trabajado un montón de años... Que yo empecé con 12 años o menos, que murió mi padre, y ahora me tocaba trabajar en el campo con mi madre y con mi abuelo.** Y, después de empezara así, luego yo me metí en La Concepción, aprendí algo y, después, he estado toda la vida trabajando. Luego ya me quedé en la Concepción: en Segovia y en Madrid. Y, de verdad, **creo que ha sido una vida laboral bastante larga y, ahora, lo estoy disfrutando muchísimo; me siento satisfecha del trabajo que he hecho...**

Pero, conste que yo estoy de acuerdo con lo que dice esta señora.

Yo, no sé si lo sabéis **¿Sabéis lo que yo he hecho?**

¡¡Conductora!! (Contestan casi por unanimidad).

Yo he disfrutado mucho.

Y, eras la única, porque no había más (se refiere a la única conductora en Segovia en ese tiempo).

Tenías contacto con la gente y...

Pero, a lo mejor lo que dice este señor es verdad. **Yo tengo una hija que, por desgracia, la han tenido que jubilar y, no está a gusto. Se acuerda muchísimo de su trabajo y... Igual que este señor, que se acuerda muchísimo de su trabajo... Pero, tu hija está en plena... esa. No es como nosotros, que ya...**

(Todas opinan y hablan a la vez).

Francisco: Ya es como nosotros, pero se está quedando ya por vencida...

No. No. Pero que digo que esa vida... A ver... Pero que, ahora, pues eso, divinamente.

Yo, mi cuñado hace años que decía lo que dice este señor, algunas veces.

Pero que **hay personas que sí que piensan así, otras pensamos de otra manera...**

(Siguen los comentarios que se solapan)

19. ¿Creéis que hay ahora más oportunidades de hacer cosas que antes?

Por supuesto que sí.

(Contestación casi unánime, y comentarios a la vez).

Se encuentran en todos los aspectos.

Pues, es distinto a antes. **Antes disfrutabas de lo que tenías, y ahora disfrutas de lo que tienes.** Pues, ya está.

Antes no había las cosas que hay ahora. Pero ¡eras feliz! O no. Yo, por lo menos, ahora mismo, haces lo que tienes ¿o no? Yo, por lo menos. (Comentarios)

Y, ahora te pasa igual, te pasa igual.

Igual que yo en la huerta, y en las cosas, pues, siempre cantando, siempre cantando.

De todas las maneras, te tienes que mentalizar y organizar.

¡Por supuesto! Que lo que no se puede hacer... Yo, es que **hemos estado cinco años cuidando a mi madre,** y, era un trasiego de ir y venir; eso... te acaba agotando. Y, dentro de eso, **cuando acabas ese ciclo, es como que te falta algo.** Entonces, yo me tuve que buscar

otras cosas, engancharme a algo porque es que yo, en casa, no quería estar. Porque, es que era... Además, cogí una ansiedad... Ahora que estoy ya más relajada...

(Vuelve a salir el tema de las cuidadoras de los más mayores y de los cambios personales que esas etapas suponen)

20. Si pudierais ¿qué otras cosas os gustaría hacer, qué os gustaría aprender?

(Empiezan a querer decir cosas todos a la vez)

No hay que pararse. Hay que tener la lucidez...

Francisco: Bueno, hay que buscar cosas que te alejen de las de antes. Oportunidades, pues **para cosas diferentes, oportunidades diferentes**. Si nos referimos a antes, a nuestra vida de antes, pues, bien. Si nos referimos a la vida de mi padre pues, bueno, es una cosa diferente ¿Que tenemos oportunidades? Pues, por supuesto que tenemos muchas más oportunidades que hace unos años. De hecho, **como los mayores somos una parte grande de la sociedad, hay que darnos muchas oportunidades para movernos y que no nos quedemos en una silla de ruedas, que salimos más caro al estado que si no nos estamos moviendo**. Desde ese punto de vista, vale, tenemos más oportunidades. Nos brindan más oportunidades. Si no las aprovechamos, somos tontos. Aprovecharlas, hay que aprovecharlas. ¿Que son mejores? Depende. Depende del momento y depende de cada persona. (Durante todo este párrafo había voces que coreaban muchas de las cosas que se decían)

Yo, por ejemplo, que llevo 21 años viuda, pues, ahora digo yo. Pues, ahora hubiera...A lo mejor, si hubiera vivido mi marido, ahora que están mis hijos colocados y todo eso, pues hubiéramos vivido una etapa más distinta. Y, y de esta manera, pues la que dice el señor, te tienes que agarrar a lo que hay, y disfrutar de lo que hay, si disfrutas, y si no...

Pues te buscas otras cosas, y si no... Pues, otras cosas habrá que hacer ¿No?

Yo, es que ahora mismo... Bueno, me hubiera gustado muchísimo haber estudiado más.

Ah, bueno, pero ya eso pasó.

Ahora creo que no me merece. Vamos, me distraigo de miedo. Me... He estado dos veces en... Me he sacado el graduado, luego después he estado en un módulo de enfermería. No me he parado nunca. Quiero decir que, tampoco es que diga que soy una persona maravillosa; no, no. Pero yo no me he parado. Y **lo que me dan, lo aprovecho. Que no me lo dan, pues, es que tengo conformidad; que no me lo den**. O sea, no precisamente lo necesito ahora. Lo hubiese necesitado más en otro momento, que el Estado hubiese sido..., cuando yo tenía 12 años, hubiese quedado mi madre con una jubilación, que no la quedó. O sea, otras cosas. Ahora, me lo está dando, pues yo lo aprovecho...

Yo es que hago lo que quiero, y de todo, y estoy feliz.

Francisco: **A mí me hubiera gustado que en Segovia hubiera habido una universidad, o algo parecido, porque, realmente, me hubiera, me hubiera gustado matricularme en ella.**

Porque esto, que me parece interesante ahora, al principio pensé que era más academicista, más... de otra forma, que iba a tener más exigencias. Ahora, de hecho, yo no me quito porque,

así, cuando voy a casa, con el ordenador lo completo. Es una manera de mantenerme activo. Pero **lo que me gustaría, serían más ofertas desde el punto de vista de la Universidad.**

En algunos sitios hay maestros, maestros con personas mayores como nosotros, por ejemplo. Escuela de adultos. Si. Yo conozco a donde está mi hijo.

Él está demandando más académico, más para sacar una carrera, o algo así.

(Hablan todas a la vez acerca de las cosas que hay).

En la Universidad a Distancia hay cosas, y cursos, y...

Ah, si, pero tampoco es una cosa...

(Siguen todos debatiendo)

Y aprendes más, ¡aprendes más! Yo lo sé por experiencia ya.

Francisco: A ver, **no es que yo quisiera un título ahora para nada, pero tampoco me importaría intentar luchar lo que fuera, a estas alturas.**

Si, por satisfacción personal.

Francisco: Exactamente.

Es que, cuando yo hice lo del secretariado, que ahora ya es oficial, como ya lo hacen los chicos. O también cuando hice lo de auxiliar de geriatría, como yo lo hice, por..., que ahí estuvimos un montón de horas a la carrera, pues, a mí, vamos, ¡me encantó! Pero ¿porqué?, porque, ahí te lo dan, tu lo paga; pero, claro, a la velocidad del rayo... A mí me hubiera gustado escuchar a los profesores... Y, hicimos prácticas, hicimos... Pues, entonces, me gustó, Pero, ahora ya... Eso ya no existe... Mi madre ya murió en el 2006 y, ahí me enganche en eso cuando mi madre estaba mala. Pero yo me venía a las cuatro de la tarde y luego iba otra vez... Y eso es lo que me gusta, porque te van poniendo las vías, o sea, te van explicando todo, todo, todo.

¿Lo hacías en el Salvador?

Ahí estuve un año. Lo otro lo hice ahí orilla de las piscinas. Y es como aprendes, si no...

Francisco: Yo estaba pensando si meterme en un módulo de cocina, para ver si así en la cocina no era un estorbo.

¿Te gusta la cocina?

Francisco: Me da mucha rabia que me digan que estorbo.

Está tan de moda.

No sé si sabes que hay un módulo ahí, en la Nueva Segovia

Francisco: En la Nueva Segovia. Si.

21. ¿Sabéis que es el envejecimiento activo? ¿A vosotros qué os parece esto de envejecer activamente?

Si, es más o menos. A mí, lo del IMSERSO de los viajes, me parece muy bien.

Vas a los viajes,

Y vais tres días a gimnasia, y otro aquí, otro...

Por las tardes al deporte...

(Todo el mundo habla a la vez)

Lo que no sé es cómo os da tiempo a tanto.

A mí, me llaman y dicen: Pero si no estás nunca en casa. Digo..., si no tengo tiempo. Yo hago las cosas de casa y me voy. Tengo que hacer cosas por ahí.

Y, cuando se va de viaje a esos sitios ¿el dinero que dejamos a esa gente? El trabajo que damos a muchísima gente ¿O no?

Gracias a estas excursiones y a estos, a estas semanas culturales, abren los hoteles. Porque, en Benidorm, el año pasado que tuvimos que ir nosotras, me acuerdo que dijimos: Está esto más cerrado... Pero, claro, llegábamos 300 personas. Yo no iba en eso, iba por otro motivo. Y era verdad. En Benidorm. Y gracias a esto, 300 personas, de gente que... Que nosotros no íbamos por eso, sino que se iba a casar un hijo y dijo: No os vayáis a otro porque luego en Benidorm no... Pasado la Semana Santa. Y nos quedamos.

Que, bueno, que ya vienen vuestros compañeros. Muchas gracias por atendernos...