



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Social

Titulo del Trabajo Fin de Grado:

**La Soledad en las personas mayores
en el Ámbito rural**

Presentado por:

Atenea Recio Pérez

Tutelado por:

Enrique Morales Corral

Valladolid, de junio de 2022

RESUMEN

En la actualidad, nuestra sociedad cuenta con una población envejecida y mayoritariamente en las zonas rurales. A consecuencia de la vejez y por diferentes circunstancias, las personas mayores viven un conjunto de cambios en sus vidas, entre los que se encuentran las pérdidas de familiares o relaciones y con ello pueden derivarse un sentimiento de soledad.

Este trabajo de investigación, se desarrolla en una zona rural de Castilla y León, en la cual disponen de escasos recursos y servicios esenciales, existiendo un problema para las personas mayores que viven en este ámbito rural, por lo que se requiere de la realización de esta investigación para, posteriormente, atender y solventar problemas reales y mejorar la soledad con la que conviven la mayoría de este grupo de personas.

Desde la Educación Social, se tiene la ocasión de hacer una investigación más profunda sobre el constructo de soledad, es decir, detectar, prevenir y mejorar este sentimiento para que los colectivos más vulnerables que viven en las zonas rurales mejoren su calidad de vida y bienestar.

Palabras clave: Persona mayor; Soledad; Medio Rural; Envejecimiento; Educación Social; Necesidades; Participación.

ABSTRACT

Currently, our society has an aging population and mostly un rural areas. As a result of old age and due to different circumstances, elderly people experience a set of changes in their lives, among which are the loss of family members or relationships. From this a feeling of loneliness can be derived.

This research work is carried out in a rural area of Castilla y León, in which they have few resources and essential services to solve the needs of the elderly people who live in this rural area, for which it is required to carry out this research to, subsequently, address and solve real problems and improve the loneliness with which the majority of this group of people live.

From Social Education there is the opportunity to carry out a more in-depeth investigation on the construct of loneliness, that is, to detect, prevent and improve this feeling so that the most vulnerable groups living in rural areas improve their quality of life and well-being.

Keywords: Older people; Loneliness Rural areas; Aging; Social Education; Necessities; Participation.

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
1.1 Motivación.....	5
1.2 Justificación	5
1.3 Planteamiento del problema y objetivos	6
1.4 Relación del trabajo con el grado de Educación social	8
2. Marco teórico	10
2.1 Concepto de soledad y sus variantes	10
2.1.1 Concepto y tipos de soledad.....	10
2.1.2 La soledad en las personas mayores.....	12
2.1.3 Diferencias entre soledad en el entorno urbano y la soledad en el ámbito rural.	15
2.2 Analizar la situación actual de las personas mayores que viven en las zonas rurales.....	16
2.2.1 Análisis actual de la situación de las personas mayores en ámbitos rurales.	16
2.2.2 Estilos y esperanza de vida.....	19
2.2.3 Diferencias entre las personas mayores que viven en zonas urbanas y en las zonas rurales ...	21
2.2.4 Influencia de la COVID-19 en relación con la soledad y la tecnología, desde el punto de vista teórico.	24
2.3 Comparar la red de apoyos a nivel nacional, autonómico y provincial.	25
2.4 Analizar el acceso a los recursos públicos o sociales en las zonas rurales.	28
2.4.1 Qué puntos de información y servicios de las zonas rurales existen.	28
2.4.2 Accesibilidad a los espacios públicos en las zonas rurales	29
3. Metodología	31
3.1 Metodología Cualitativa	31
3.2 Perfiles de las Entrevistas	32
3.3 Preguntas de las Entrevistas	33
4. Resultados de la investigación	38
5. Conclusiones	48
5.1 Discusión de los resultados	48
5.2 Limitaciones de la investigación.	50
5.3 Prospectiva y líneas de investigación.....	51
6. Referencias	52
6.1 Referencias Bibliográficas.....	52
6.2 Webgrafía	56
7. Anexo	57
7.1 Entrevista a Virgilio García	57
7.2 Entrevista a Francisca García.....	62
7.3 Entrevista a Lourdes González.....	70

1. Introducción

1.1 Motivación

El tema que el estudiante va investigar, trata sobre la soledad en las personas mayores (más de 65 años), en una zona rural concreta de Castilla y León, con una población en torno a 300 habitantes, ya que la investigadora proviene de una zona rural como esta. Este tema elegido es interesante de analizar por muchas razones, una de ellas es por vivir en una zona rural pequeña entre otras. Además, como expone Monreal et al (2009), la mayoría de la población rural es de tercera edad, por otra parte, hay una experiencia personal relacionada con este tema.

Además, la vinculación con este colectivo es directa, ya que en las zonas rurales se convive con este grupo concreto de población en su gran mayoría, por lo tanto, se tiene un afecto estrecho con algunos/as de ellos/as. Así mismo, el colectivo de las personas mayores es interesante conocerlos/as ya que es un grupo vulnerable y, por lo tanto, a los que más hay que proteger.

Por consiguiente, muchas veces centramos los temas, situaciones o casos en las grandes zonas urbanas y no damos importancia a las zonas rurales más pequeñas y lo que pasa en ellas. Con ello, sumándole la falta de recursos sociales, falta de entretenimiento, escasa interacción social, esto puede derivar en un problema de soledad o agravarse más en este colectivo.

Finalmente, con este tema, se quiere llegar a todas aquellas personas mayores que, por consecuencia de la vejez y de otros factores como pérdidas familiares, amigos u otras situaciones, se encuentra en un estado de soledad.

1.2 Justificación

En los tiempos que vivimos, hay una mayor esperanza de vida y menor natalidad, por lo que esto conlleva que cada vez exista un núcleo de personas de avanzada edad cada vez mayor. A parte de esto, las poblaciones de las zonas rurales se van a ver más afectadas que las

zonas más urbanas, ya que estas últimas disponen de más información o acceso a más recursos sociales que en otras zonas.

Como expone el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2021), estamos en el rango de doce de las provincias con más esperanza de vida, y en el que la edad media es de 82,96 años.

El tema de la soledad en las personas mayores, cada vez es más sugerente de investigar, ya que como expone Rueda (2018), la soledad en las personas mayores es un campo de investigación, en el que cada vez se está dando más importancia por diversos profesionales. En cuanto a la soledad, puede ser un tema muy subjetivo, por lo que es importante conocer a este colectivo e ir a la raíz del problema que genera la soledad.

La soledad, no es un tema que se hable todos los días, pero sabemos que es un tema actual y en el que muchas personas están sufriendo por ello, ya que este sentimiento puede llevar a enfermedades largas como es la depresión, ansiedad u otras que desconocemos.

Según van Tilburg y colaboradores (2021), mediante la propagación de la COVID-19, se realizó un estudio en las comunidades holandesas, cuyos resultados resaltaron el aumento de la soledad de las personas mayores en pandemia y en especial, a la soledad emocional.

En este aspecto, mediante la educación social, se quiere conocer la situación actual de este colectivo, para poder detectar si la falta de apoyo social, genera la soledad en las personas mayores, para así posteriormente, mejorar las situaciones de estas personas mayores que viven en las zonas rurales más pequeñas y prevenirlas, o combatir este sentimiento de soledad mediante diferentes estrategias. Con esto, se fomentará la mejora de calidad de vida y el bienestar de las personas mayores y con ello, se conseguirá la inclusión social.

Por tanto, la educación social, tiene un amplio abanico de posibilidades e intervenciones con diferentes colectivos, que se puede llegar a la raíz de todas las problemáticas que surgen en nuestra sociedad.

1.3 Planteamiento del problema y objetivos

La estudiante va a investigar sobre la soledad en las personas mayores en una zona rural de alrededor de 300 habitantes, ya que además de pertenecer a una población rural pequeña,

no hay mucha investigación en este tipo de zonas y por ello, no se tiene muy en cuenta a estas poblaciones, por lo que es importante conocer este sentimiento, las causas y efectos que hace que se genere esa soledad.

Este trabajo de investigación, está enfocado a las poblaciones más pequeñas de la provincia de Valladolid, ya que, al ser poblaciones con pocos habitantes, hay una necesidad sobre estudios de diversos temas, en este caso, el cómo afecta y qué causa la soledad en esta población.

Además, este proyecto de investigación está enfocado a las personas entre 65 a 90 años, es decir, a personas ancianas, ya que es un grupo muy vulnerable por la edad y por lo tanto, en riesgo de exclusión social.

Este problema que abarca a toda nuestra sociedad y en concreto, a este colectivo, demuestra que hay un gran trabajo por hacer, por lo tanto, esta investigación tratará de conocer el concepto de soledad, para después buscar sus causas y efectos y así llegar a las diferentes estrategias de intervención.

Los objetivos están compuestos por uno general y tres específicos.

Objetivo general:

- Investigar el constructo de soledad en las personas mayores (más de 65 años) de la provincia de Valladolid, sus causas y efectos en las zonas rurales

Objetivos específicos:

- Investigar sobre el concepto de soledad y sus variantes “socioantropológicas”
- Investigar la situación actual de las personas mayores a nivel rural.
- Conocer la red de apoyos que tienen las personas mayores en el ámbito rural a nivel autonómico, nacional y provincial de España.
- Investigar el acceso a los recursos públicos o sociales de las personas mayores en las zonas rurales de menos de 1000 habitantes.
- Conocer que estrategias y mejoras se puede desarrollar desde la educación social.

1.4 Relación del trabajo con el grado de Educación social

El trabajo presentado está completamente vinculado con el grado de Educación Social, ya que lo podemos comprobar mediante los objetivos y competencias descritas en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias.

Los objetivos a los que se vincula con este trabajo fin de grado son:

- Capacitar a los estudiantes en las competencias (conjunto integrado de conocimientos, habilidades y actitudes útiles para resolver familias de “problemas” profesionales o académicos), estrategias y recursos que permitan:
 - El diseño, implementación y evaluación de planes, programas y proyectos socioeducativos como referencia distintas instituciones y organizaciones sociales, poniendo énfasis en los procesos de comunicación social que contribuyan a la socialización, integración, promoción social y convivencia cívica.
- Desarrollar en los estudiantes la capacidad crítica y la responsabilidad ética en el análisis de las realidades sociales, de los saberes y competencias que toman como referencia la investigación pedagógica-social socioeducativa, como un agente que inscribe sus actuaciones en la vida cotidiana y en los procesos de cambio social.

Al igual, se puede comprobar también con las competencias, en las que se vincula con este trabajo fin de grado, estas competencias son:

- Las competencias interpersonales en las que se desarrolla son:
 - Capacidad crítica y autocrítica: capacidad de examinar algo con criterios internos o externos.
 - Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad: aceptar la diversidad social y cultural como un componente enriquecedor personal y colectivo con el fin de desarrollar la convivencia entre las personas sin incurrir en distinciones de sexo, edad, religión, etnia, condición social y política.
 - Habilidades interpersonales: la capacidad de relacionarse positivamente con otras personas a través de una escucha empática y de la expresión clara y asertiva.

- Compromiso ético: comportamiento consecuente con los valores personales y código deontológico.

2. Marco teórico

2.1 Concepto de soledad y sus variantes

2.1.1 Concepto y tipos de soledad.

La soledad, es un termino subjetivo y por lo tanto complejo, ya que ha ido variando a lo largo de estos siglos. Por ello, el concepto se centrará en diferentes definiciones y autores que estará relacionado con este tema.

Como expone Veschi (2019), el concepto de soledad, proviene del latín, en la que se refiere a la cualidad de estar sin nadie, es decir solo. Es un estado común en las personas a lo largo de nuestras vidas, caracterizado por la ausencia de alguien. Esto puede ser por causa voluntaria en la que el individuo lo decide, o porque la persona ha perdido a un ser querido o por otras causas.

En esta línea, la soledad puede ser positiva, ya que permite reflexionar, auto-conocerse, meditar, pensar etc. En otro lugar puede ser negativa, que son las personas que no eligen estar en esa soledad por sí mismo, y por lo tanto, tienen sentimientos de tristeza, y en casos extremos pueden padecer depresión.

Según Díez y Morenos (2015) citado en Rueda (2018), en el prólogo de su informe sobre la soledad en España, se ha convertido en uno de los problemas más importantes. Hasta los años 50, no fue un tema de estudio importante para los psicólogos, y en los años 80, se empezó a ver como un tema de investigación mediante los instrumentos de medición de la soledad.

Según (Real Academia Española, 2021, definición,1), la soledad es carencia voluntaria o involuntaria de compañía. Voluntaria que la persona quiera estar sola por sí misma, o involuntaria, cuando la persona se encuentra en una situación de soledad por diversas circunstancias.

Como expone Pinto (2020), la soledad es una epidemia silenciosa y relacionado y estudiado desde la sociología, tiene como objeto la ausencia de relaciones interpersonales.

Para esta autora, los tipos de soledad son la objetiva y la subjetiva, la primera hace referencia a no tener compañía, esta puede ser temporal o permanente. Esta se expresa “estar solo” y la segunda es la que entendemos por “sentirse solo”, es decir, la ausencia de relaciones significativas para la persona.

Algunos autores como expone (Bermejo, 2005, p.4) citado por Rueda, (2018) la soledad es “una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida, rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”. Después de unos años Bermejo, (2010) citado por Rueda, (2018) habla del “síndrome de soledad” en el que es un estado psicológico que supone pérdidas del sistema del soporte individual, decrecimiento de la participación de las actividades dentro de la razón social a la que pertenece y percepción de frustración en la vida.

Para este autor, la soledad tiene dos vertientes, la soledad objetiva es la que busca el propio individuo, es decir no incluye algo perjudicial o dañino para la persona, sino que en esa soledad busca el descansar o la concentración del mismo y que por lo tanto es gratificante. Por otra parte, la soledad subjetiva es la que no es deseada por el individuo, es la que causa dolor, por diversas situaciones.

Para otros autores como (Rubio, 2004, p.6), es importante diferenciar sentirse solo, con estar solo. Sentirse solo, va enlazado con melancolía, añoranza, nostalgia etc. estar solo, se asocia a un aislamiento. En este sentido. Tunstall, (1996), citado en Rubio, (2004) hace una diferencia, entre “aislamiento” y “soledad”. El primero está relacionado con la objetividad, es decir, a la falta de los contactos sociales, y el posterior, está más relacionado con las relaciones e interacciones o relaciones sociales que podemos tener en nuestra vida cotidiana.

En conclusión, las personas pueden estar solos/as porque ellos/as mismos/as lo han decidido, es decir, esa soledad es buscada y por lo tanto, tiene aspectos positivos para la persona, en cambio el sentirse solo/a es un problema, ya que carece de relaciones e interacciones sociales y por lo tanto, es experimentado/a por la persona y tiene connotaciones negativas.

Otros autores como López (2004), citado en Rubio (2009) estudia la soledad a través de una serie de diferencias de términos:

- Soledad física o habitacional
- Soledad moral
- El aislamiento social

El último límite de esto, sería la soledad relacionado con el aislamiento social, por diferentes factores dependientes de comportamiento, familiares, también por factores sociales, espaciales, psicológicos, de salud y en algunos casos por actitudes de las personas mayores en las que derivan a un aislamiento voluntario.

Otra de las clasificaciones de soledad distinguida por Castro (2015) citado en Pinazo y Donio (2018, pp. 30-31):

- Soledad objetiva: carencia de relaciones sociales.
- Soledad emocional: es la sensación personal hacia las prestaciones de su entorno.
- Soledad social o sintónica: falta de afinidad por su grupo o redes sociales que tiene.

2.1.2 La soledad en las personas mayores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los países con pocos y limitados ingresos, se considera una persona de tercera edad a los 60 años, a diferencia de los países con altos ingresos, una persona de la tercera edad es a partir de los 65 años. Por lo tanto, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la vejez desde un punto de vista biológico, es el resultado de la acumulación de moléculas y células lo largo del tiempo, lo que conlleva a un desgaste de las capacidades físicas y mentales. Pero además de ser biológico, está relacionado con las transformaciones de la vida como es la jubilación, la muerte de amigos, o familiares.

Según el autor Rueda (2018), el problema de la soledad es una de las enfermedades más complicadas que pueden padecer algunas personas mayores. La soledad se asemeja a la fragilidad de las redes de apoyo, familiares o sociales. Diferentes estudios destacan la relación entre soledad y salud en cuanto a la vejez. Además, según Bazo (1989) citado por Rueda (2018), hay una relación más fuerte entre soledad y salud que entre soledad y edad, puesto que hay una percepción del estado de salud que va a estar más relacionada cuando existen sentimientos de soledad.

Según Edwards, (2001), mediante datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), expone que las personas mayores de 60 años en adelante, está aumentado considerablemente respecto a otro grupo de edad. Se prevé que entre 1970 y 2025, la población con esta edad aumente en unos 870 millones. En 2025, habrá un total de 1,2 billones de personas con más 60 años.

Según (Rubio, 2004, p.5), en colaboración con el observatorio de personas mayores, ha analizado el concepto de soledad según algunos investigadores, pero a nivel popular y dirigiéndose a esas mismas personas mayores para exponer qué entendían ellos/as por soledad.

Los resultados de este estudio fueron:

- Un 48% la definen como un sentimiento de vacío y tristeza, es decir como un concepto subjetivo.
- Un 42,3% afirman que la soledad es haber perdido un familiar cercano, es decir, un concepto más o menos subjetivo relacionado con las interacciones sociales o familiares.
- Un 28, 5%, se definen, como no tener a nadie con quien contar, es decir, falta de contactos sociales.
- Un 26,8%, se define a no tener familia o a tener familia, pero viviendo lejos
- Un 17,3%, lo definen como no sentirse rentable para nadie.

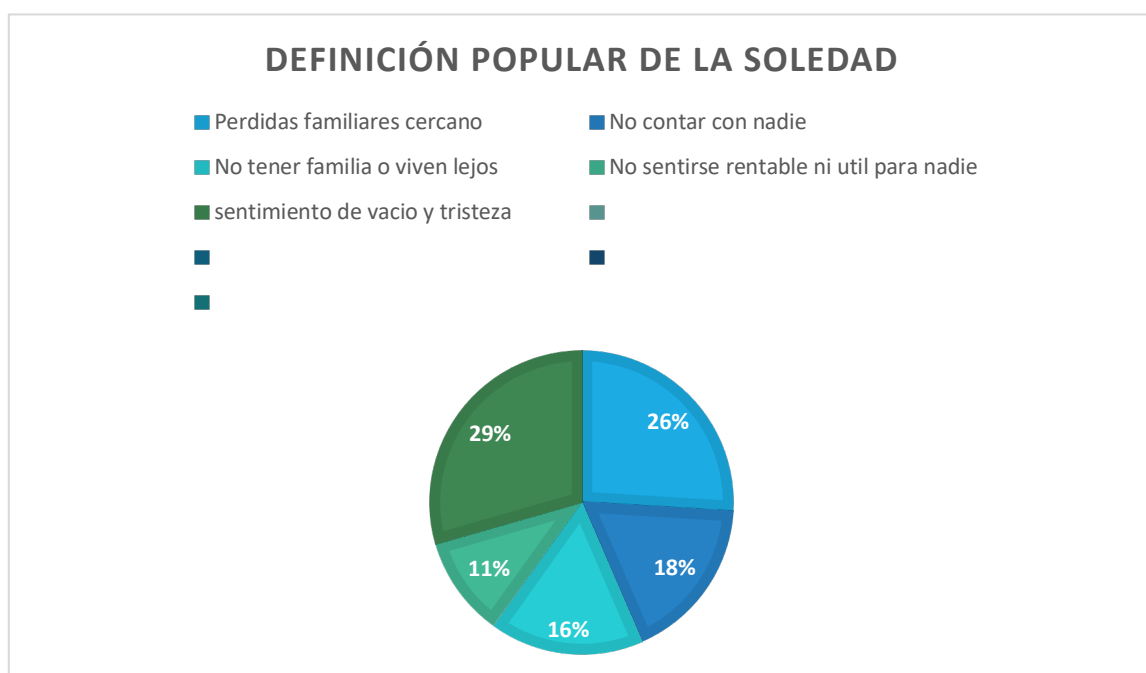


Figura 1. Definición Popular. Fuente: Rubio (2004).

En este grafico, podemos observar que la mayoría, es por ausencias o faltas de personas, por lo tanto, en esta investigación, la soledad en este aspecto emana por la falta de personas.

Como comenta Fernández et al (2010), el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2008), muestra que España tiene un 17% de la población mayor de 65 años y aproximadamente un 25% son octogenarias, por lo tanto, alrededor de 2050, se estima que las personas mayores ocuparán un 30% de la población. En las proyecciones llevadas a cabo por las Organizaciones Naciones Unidas (ONU), sitúa a España en 2050 como el país más envejecido.

Algunos de los factores causales de la soledad expuesto por Laforest (1991) citado en Rodríguez, (2009), define tres crisis asociadas al envejecimiento:

- La crisis de identidad: mediante pérdidas familiares, amigos, conocidos, pueden deteriorar la autoestima de la persona
- La crisis de autonomía: imposibilidad de desarrollar su vida diaria por deterioro físico.
- La crisis de pertenencia: pérdida de grupos al que pertenecías por diversos motivos, en la que afecta a la vida social.

Además, como expone (Rodríguez, 2009), en la vejez, hay experiencias en las que supone tener graves consecuencias en las personas, estas son:

- Síndrome del nido vacío: este acontecimiento supone que los hijos se van del hogar de los padres, para iniciar su vida independiente. Esto puede deteriorar las relaciones y tener sentimientos de indefensión y soledad.
- Relaciones familiares pobres: las relaciones débiles con los hijos, es un motivo para tener sentimientos de frustración y conllevar a problemas como la soledad.
- La muerte del cónyuge: esta es una importante consecuencia de soledad, ya que cuando pierdes a la persona querida, te encuentras sin esa compañía, sin esa afectividad, generando no solo sentimientos emocionales sino también sociales.
- La salida del mercado laboral: tras la jubilación, no tienen ideas en qué ocupar el tiempo.
- Falta de actividades placenteras: es decir, la pérdida de ese ocio que ya no les llama la atención. Esto puede ser un problema social.

Otros estudios Del Barrio, et al (2010), elaboraron un análisis entre el paralelismo de la soledad percibida de las personas que viven en España y en Suecia. Definitivamente, comprobaron que, en las personas españolas, se percibe más soledad que en las personas suecas. Por otra parte, observaron que hay factores culturales, que tenían relación con este sentimiento. En conclusión, se demuestra que, con los mismos factores, la población española, se siente cinco veces más sola que la población sueca.

2.1.3 Diferencias entre soledad en el entorno urbano y la soledad en el ámbito rural.

Según Golant (2004) citado por Monreal, et al (2009) el envejecimiento en las zonas rurales, se presenta como uno de los retos más importantes. Otros estudios Hink (2006), citado por Monreal, et al (2009), este envejecimiento, se caracteriza por afectar a toda la comunidad, ya que la mayoría de los habitantes se tratan de una población generalmente mayor que en el ámbito urbano, por lo tanto, en las zonas rurales hay menos población que viven solas, pero el acceso a cualquier servicio es mucho mayor.

El Departamento de Bienestar Social (2002) citado por Monreal et al (2009), describe que ser mayor y vivir en una zona rural, sienten más temor a la soledad y no tienen información o desconocen los servicios que puede haber en su entorno, como, por ejemplo, los centros de día, servicios de estancias temporales en residencias... Por otra parte, explican que las personas mayores que viven en zonas rurales, tienen más interacción y más satisfacción de sus relaciones sociales, al contrario que las zonas más urbanas.

Con esta explicación de varios autores, la soledad puede estar tanto en zonas urbanas como en zonas rurales, pero está más perjudicada a nivel rural, ya que hay menos personas y la población que habita en ellas es una población envejecida. Además de esto, tienen escasa información o no tienen los servicios necesarios para poder promover su autonomía personal o prevenir la dependencia. Por lo tanto, ese sentimiento de soledad emana más en estas personas de zonas rurales.

Como expone Monreal, et al (2009), la soledad se puede conllevar más positivamente en el medio rural con ayuda de amigos, vecinos, personas del pueblo, al contrario que en el medio

urbano, ya que en este al ser mucha más población esa relación no es la misma y por lo tanto, no funciona con la misma veracidad.

Según Rodríguez (2004), una encuesta aplicada por el CIS por encargo del IMSERSO (1998) a la población mayor de 65 años, registraron unos resultados significativos según la variable “tipo de hábitat”, en la que se diferencian las personas mayores que viven en zonas rurales de las personas que viven en zonas urbanas. Este estudio concreto, explicó que en las zonas urbanas viven más personas solas que en las zonas rurales que, además, la soledad es más temida en los ámbitos rurales que en los urbanos. También, en las zonas rurales tienen más satisfacción en cuanto a las relaciones sociales que tienen, al contrario que en las ciudades, aunque perciben más salud en las ciudades que en el entorno rural. Esto, se relaciona ya que, en las ciudades tienen mayor grado de conocimiento de los servicios sociales, hay más innovación, más información sobre la existencia de centros de días, existe la posibilidad de la tele-asistencia o la ayuda a domicilio. Todo esto, al contrario de las zonas más rurales, tienen menos información y escasez de servicios y recursos.

2.2 Analizar la situación actual de las personas mayores que viven en las zonas rurales.

2.2.1 *Análisis actual de la situación de las personas mayores en ámbitos rurales.*

En primer lugar, El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural Marino (2009) expone que hay una diversidad de conceptos para caracterizar el entorno rural, ya que hay muchos elementos que lo componen. Algunas de las definiciones son:

Eurostat:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Municipio escasamente poblado: densidad inferior a 100 hab/km² ○ Clasificaciones regiones: NUTs 1, 2, 3 según % población viviendo en áreas rurales o urbanas.
Española:	<ul style="list-style-type: none"> ○ En España la Ley 45/2007 de 13 de diciembre, para el Desarrollo sostenible del Medio Rural (LDSMR):

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Medio rural: como un espacio geográfico formado por la agregación de municipios o entidades locales menores con población 30.000 habitantes y densidad menos de 100 habitantes por km² ○ Define municipio rural de pequeño tamaño: población menor de 5000 habitantes
OCDE (Organización para la cooperación y el Desarrollo Económico):	Densidad de población menor de 150km ² ; En la que: <ul style="list-style-type: none"> ○ Predominante Rurales: si más del 50% de la población de la región vive en comunidades rurales ○ Intermedias: entre 15% y el 50% ○ Predominantemente urbanas: si menos del 15% de la población de la región vive en unidades locales rurales.

Tabla 1. Definiciones de Entorno Rural. Fuente: Ministerio del Medio Ambiente y Marino (2009).

Diversos autores Sanz (1996); Monreal y Villá, (2008) citado por Monreal et al (2009) definen un espacio rural caracterizada por:

- Una densidad respectivamente débil de habitantes y construcciones, lo que predomina paisajes naturales y vegetales.
- Predomina la agricultura y la ganadería.
- Los modos de vida de las personas pertenecientes a grupos de tamaño pequeño, por lo que hay fuertes lazos sociales e interacciones muy allegadas.
- Una importante relación con el espacio y con el medio.
- Una identidad campesina.

Por lo tanto, como expone Monreal et al (2009), lo rural se identifica con núcleos pequeños en los que la gente se conoce, las relaciones son diferentes y se relacionan de otra manera, hay roles muy marcados, normas en las que se ha ido admitiendo poco a poco. Además, en estas zonas rurales, hay heterogeneidad muy diversa entre las personas mayores, ya que hay personas de diferentes aspectos en cuanto a la edad, situación económica, nivel cultural, composición familiar, estado de salud la forma en envejecer etc.

Por otra parte, como explica Sanz (1997), citado por Monreal et al (2009), los mayores que viven en zonas rurales, no son solamente una parte más de población, sino que el medio rural envejece de diferente forma porque es un contexto diferente.

Según Abellan (2010), el padrón municipal, (2009) citado en García et al (2010), en pocos años, las personas mayores españolas han pasado de tener un porcentaje bajo, a llegar a tener el 17%. También la tasa de mayores rurales sobre la población se sitúa en torno al 27%.

Como expone el autor García et al (2010), el envejecimiento ha afectado a las poblaciones rurales. Por lo tanto, la persona mayor del entorno rural vive muy diferente a la urbana, por lo que se enfrenta a diferentes problemas. Algunas de las diferencias son los recursos y servicios disponibles. Para conocer más en profundidad de cómo se envejece en los pueblos y los perfiles de los mayores rurales, se tendrá en cuenta algunos de los aspectos básicos, así como las diferencias entre el entorno rural y el urbano, estos son:

- Género: la población mayor rural se encuentra muy feminizada, es decir, la esperanza de vida es mayor en las mujeres que en los hombres. Esto está más visible en los entornos rurales, ya que la mayoría de la población está masculinizada, a consecuencia de esto, la mayoría de las mujeres emigran hacia entornos rurales.
- La edad: en los entornos rurales hay un mayor porcentaje de población en edad avanzada. El 33% de las personas con mas de 80 años residen en entornos rurales.
- El nivel de estudios: las personas que residen en entornos rurales en España disponen de escasos o nulos títulos educativos (enseñanza primaria), al contrario, hay un numero porcentaje de población que poseen la habilidad de leer y escribir. Por lo tanto, hay una compensación de estudios.
- La composición del hogar: en la actualidad están aumentando el número de hogares unipersonales en el medio rural. En los municipios más pequeños, uno de cada cinco son hogares unipersonales. El modelo de vivienda en las zonas rurales, está formado por dos miembros en cada hogar.
- Los ingresos: la mayoría de los ingresos son por las pensiones de jubilación y en escasa medida pensiones por viudedad. Entre las mujeres a penas perciben una pensión propia.
- La vivienda: comentado por Yusta, (2019), este aspecto es fundamental, ya que hay que lograr que las personas de las zonas rurales, puedan seguir viviendo en sus casas, sin recurrir a servicios o centros socio sanitarios.

2.2.2 Estilos y esperanza de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que en 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años y en el año 2050 con esa edad se duplicará. Al igual, se estima que las personas que tengan 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050.

Como expone Fernández, (2021), entre los años 2009 y 2019, la esperanza de vida de un nacimiento en España se ha visto un incremento. De esta manera, cuando nace una persona en 2019, tenía una esperanza de vida de 83,59, es decir, casi un año más que si hubiese nacido en 2009. Por consiguiente, en el año 2020, se ha visto alterada esa ascendencia por diferentes factores, entre los cuales son: las crisis sanitarias y socioeconómicas a consecuencia de la COVID-19, en la que sigue causando problemas en 2021. Por lo tanto:

AÑOS	ESPERANZA DE VIDA
2020	82,34
2019	83,59
2018	83,24
2017	83,09
2016	83,16
2015	82,71
2014	82,94
2013	82,26
2012	82,27
2011	82,79
2010	82,94
2009	82,71

Tabla 2. Esperanza de vida en España. Fuente: Statista (2021).

Como exponen los autores Abellán et al (2019), en 2018, el envejecimiento urbano, destaca un mayor número de personas de edad que se encuentra en dos municipios destacados como son Madrid y Barcelona, puesto que son los municipios más grandes de España. Viven un millón de personas mayores (1.006.020) más que en los municipios rurales (5.872), sin embargo, hay un mayor porcentaje de envejecimiento en los municipios rurales. En 2018, viven 2.705.641 personas en los municipios rurales de 2.000 o menos habitantes, y de las que el 28,4% son personas mayores. Por lo que el medio rural se está despoblando.

El envejecimiento territorial en los que engloban Asturias, Castilla y León, Galicia, país vasco, Aragón y Cantabria, son las comunidades autónomas que más envejecidas están, es decir superan el 21%. A diferencia de Murcia, baleares y canarias son las más bajas, en las que no llegan al 16%. Por lo tanto, y relacionado con la cantidad total de personas, Madrid, Barcelona y Andalucía son las comunidades con más población de personas mayores.

En cuanto al envejecimiento municipal, el interior de España está muy envejecido, ya que coincide con mayores municipios pequeños, por lo contrario, los municipios menos envejecidos son los que se corresponden con cabeceras municipales o capitales de las provincias.

Por otra parte, como exponen estos autores, la esperanza de vida tiene consecuencias como las políticas sanitarias, sociales y económicas. Por ello, las mujeres españolas tienen una esperanza de vida de 85,7 años y los hombres de 80,4 años.

Por consiguiente, una nueva medición de esperanza de vida mediante la cantidad y la calidad de vida, en la que se mide por datos globales sobre la morbilidad crónica y sobre la salud autopercebida. Entre las mujeres de 65 años o más, destacan tener una mayor vida que los hombres, pero su esperanza de vida saludable es menor, por la supervivencia y la morbilidad. Un 53,7 % de los hombres, exponen que tienen una vida en buenas condiciones, al contrario que las mujeres, solo un 44%.

La valoración del propio estado de salud, se relaciona por enfermedades padecidas, características personales, razones socioeconómicas o residenciales, factores sociales, económicos y consecuencias del entorno de la persona. Como expone la Encuesta nacional de salud (2017), citado en Abellan et al (2019), el 45,4% de los mayores perciben su salud como buena o muy buena, sin embargo, el 80,6% en el resto de población, las percepciones negativas aumentan con la edad.

Como exponen diversos autores Horgas, Wilms y Baltés, (1998) y Filder (1996) citado en Monreal, et al (2009), muestran los estilos de vida a partir de influencias socioculturales, biológicas y personales. Además, como explican Smits et al; (1999) y Whalley y Deary (2001), citado en Monreal, et al (2009), los estilos de vida tienen que estar inmersos en el contexto social, económico, político y cultural, en los que deben ser compatibles con el bienestar de la persona en la sociedad por medio de sus experiencias, satisfacción de necesidades, creatividad, participación, igualdad de convivencia etc.

Por otra parte, como expone Fidler, (1996), citado en Monreal et al (2009), los estilos de vida significan como un conjunto de comportamientos y actitudes que forman la manera de vivencia de una persona, por ello se manifiestan las actitudes, los valores y su visión del mundo.

En definitiva, como expone Monreal, et al (2009), esta composición de la vida, tiene mucha importancia en el desarrollo durante la etapa de la vejez. Es verdad, que la sociedad cada vez está cambiando en cuanto a los significados sociales en diferentes edades, como, por ejemplo, han aparecido nuevas definiciones a los grupos de diferentes edades, nuevos patrones en la cronología de la vida, nuevos comportamientos en cuanto a la edad, entre otros.

2.2.3 Diferencias entre las personas mayores que viven en zonas urbanas y en las zonas rurales

Según los datos demográficos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2019), en el año 2019, tiene 570.000 mayores de sesenta y cinco años, esto es un 23,7% sobre el total de población de Castilla y León (2.399.548).

Por lo que el número de personas octogenarias ha aumentado en 176.809 y con ello corresponde un 7,4% de toda la población de Castilla y León, además seguirá creciendo en los próximos años.

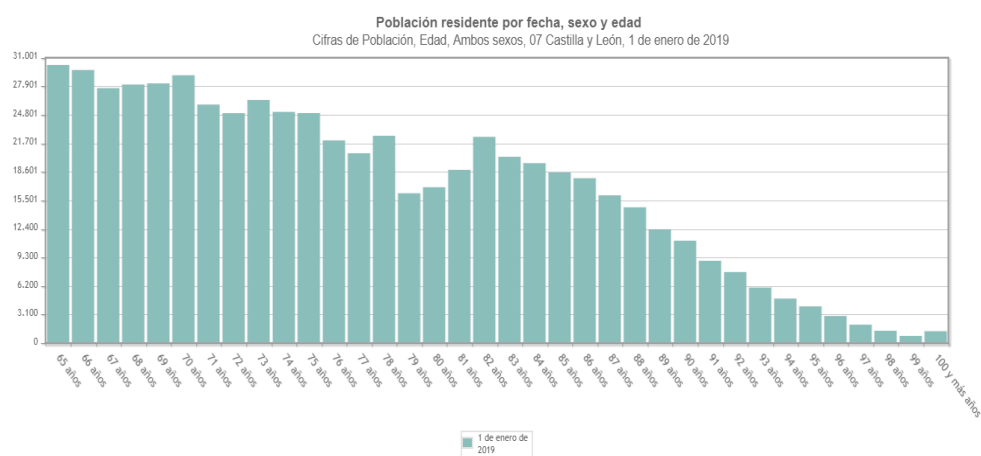


Figura 2. Representación de la población mayor de Castilla y León por fecha, edad y sexo. Fuente: INE (2019).

Por lo tanto, viendo estos datos, es una de las mayores diferencias que existen entre las personas mayores que viven en poblaciones rurales, de personas mayores que viven en poblaciones urbanas. Ya que hay mucha menos población y están mucho más envejecidas estas poblaciones rurales que las urbanas. Al igual, que Castilla y León es una de las Comunidades Autónomas más envejecidas de España y con más número de poblaciones rurales.

Como expone García, (2010, p.55), toda la escasez que se da en los entornos rurales en cuanto a la accesibilidad, barreras y la falta de algún servicio básico, es un gran problema y hay que intentar reducir en estas cuestiones.

A la explicación de este autor, estas carencias citadas anteriormente, se pueden detectar y por lo tanto intervenir, como se puede ver en entornos menos rurales, ya que este tipo de problemas se dan en menor medida que en los entornos más rurales. Además, las personas que viven en soledad en zonas rurales, tienen más difícil de paliar esas necesidades y más difícil de detectarlo.

Lorente (2017), explica que la soledad provoca consecuencias negativas sobre la salud de las personas mayores y, por lo tanto, puede aumentar su fragilidad, por lo que es una de las complicaciones más dañinas y perjudiciales de la vejez.

Por lo que, las personas mayores que habitan en el mundo rural, viven diferentes situaciones a de las personas que habitan en el entorno urbano, ya que además de ser una población muy envejecida, trae consigo escasez de recursos y servicios, falta de oportunidades, problemas de aislamiento, escasa participación, etc.

Otros autores como Illana (2016), comenta que hay muchos determinantes en el envejecimiento activo, entre ellos, son los económicos, sociales, físicos, personales (psicológico y biológico) y comportamentales (estilos de vida). Entre todos estos, la accesibilidad es diferente en cuanto a entornos rurales de los urbanos.

Este explica que, en los ámbitos rurales, se puede hablar del derecho de las personas mayores a un envejecimiento activo, lo único que son distintos en cuanto a un ámbito de otro.

En cuanto a la población, los pueblos de menos de 5000 habitantes, no hay generaciones ni atrae a personas jóvenes, por lo tanto, esto está provocando la despoblación. Por otro lado,

los modelos sociales y educacionales del ámbito urbano son muy diferentes, como, por ejemplo, el papel de la mujer.

Por otra parte, existe una gran diferencia en el estado civil de las mujeres que viven en poblaciones rurales, ya que es más homogéneo, al contrario, no existe diferencia en cuanto a la disminución de la mortalidad tanto en entornos rurales, como en urbanos. Así como, otra de las grandes diferencias es que en las zonas urbanas, muchas personas viudas terminan viviendo con algún familiar, al contrario que en las zonas rurales, aumenta la posibilidad de vivir solo/a por diferentes razones, como por ejemplo, el no querer cambiar de residencia o exilio.

Al igual como expone Illana (2016), existen cuatro elementos que engloban el envejecimiento activo:

- La seguridad: afecta a la económica, la personal y la familiar. En la que se perciben diferentes formas en el medio rural del medio urbano. Por ejemplo, las mujeres viudas en el ámbito rural tienen edades muy avanzadas, y la muerte del cónyuge le afecta a lo personal como en lo afectivo, pero también en lo económico, en referencia a esto, en los entornos urbanos, se genera más preocupación en las relaciones sociales. Por otra parte, el medio rural, se identifica con la defensa del sentimiento de comunidad y sus tradiciones, al contrario que el ámbito urbano, se representa el cambio y la innovación. Al igual que en lo rural, existe un patrón en cuanto a las relaciones interpersonales, el valor del apoyo, espacios naturales de encuentro, a las que puede generar seguridad en la persona mayor.
- La salud: en cuanto a esto, la salud está garantizada en todos los aspectos, sin embargo, la salud no solo es la ausencia de enfermedades, sino que es el bienestar físico, psicológico y social y muchas personas mayores requieren el cuidado y la atención de ello. En entornos urbanos, debido a los cambios y transformaciones de la familia, está debilitando los lazos de cuidados de familiares a personas mayores, al contrario, en el ámbito rural hay lazos más fuertes de cuidado entre los miembros de la comunidad.
- Participación y el Ocio: las personas mayores rurales, sus relaciones son más intensas y más frecuentes en su entorno, a las que puede tener una persona mayor urbana, ya que, al ser más grandes, no tienen esas afiliaciones sociales tan intensas. Por otra parte, hay una nueva configuración o definición de las personas mayores urbanas,

llamadas “viejos jóvenes”, cuyas características son grupos en plena forma física, y disponen de mayor tiempo de ocio. Las demandas de estas personas, solamente las pueden ofertar las grandes ciudades, por su nivel de vida a diferencia de las zonas rurales, ya que son insuficientes de sostener ciertas actividades.

- La educación: la mayor parte de la población rural, no ha recibido ninguna educación formal completa, ya que muchos/as no han tenido la posibilidad de gozar de una educación o estudios superiores.

En conclusión, como expone este autor Illana (2016) no hay un patrón de envejecimiento, es decir, envejecer en un ámbito u otro, no tiene que ser mejor ni peor, sino que, ante ello, hay que conocer la realidad y con ello las posibilidades de mejora.

2.2.4 Influencia de la COVID-19 en relación con la soledad y la tecnología, desde el punto de vista teórico.

Como expone Abellán et al (2019), a partir de los 55 años existe un bajo porcentaje de personas que utilizan internet. Aunque desde 2018 ha ido disminuyendo esta brecha digital, situándose en estos últimos años en un 51,6%.

La pandemia por la COVID-19, se ha identificado como un causante del aumento del sentimiento de soledad y el aislamiento social entre las personas mayores, debido a las limitaciones de las actividades Vázquez et al (2021). Además, también repercute el contacto con sus seres queridos, amigos y otras actividades de entretenimiento.

La situación en la cuarentena, tiene consecuencias psicológicas negativas para las personas, Chris Noone et al (2020). Por lo que el sentimiento de soledad y el aislamiento social, se reconocen como factores de riesgo para la salud mental y física de las personas mayores.

En las personas mayores, debido a la COVID-19, han surgido sentimientos nuevos o empeoramientos en los estados de soledad, Losada et al (2020) y Aswin et al (2020) citado en Vázquez et al; (2021). Esto es debido a las restricciones de las actividades, en las que son esenciales para enfermedades crónicas, discapacidad visual, auditiva o funcional.

Mediante un estudio realizado por Vázquez et al (2021), expusieron que, debido a las medidas de cuarentena, junto con el aislamiento, se ha reducido el contacto social y como consecuencia, han aumentado los estados de soledad en las personas mayores, repercutiendo en la salud mental, como la ansiedad o depresión.

En otro aspecto, uno de los métodos más eficaces para mejorar la salud mental de una persona mayor durante el confinamiento, para poder mantener sus relaciones sociales, es la tecnología. Sin embargo, las personas mayores no tienen esa habilidad por factores económicos o por nivel educativo. Por lo que se ha visto, que las videollamadas pueden tener aspectos positivos y beneficiosos, algunas de ellas son: tranquilidad, disminución de la soledad, humanización, disminuye la ansiedad, el miedo, aumenta la motivación y sobre todo la esperanza.

En la investigación de Tilburg, (2020), compara la soledad antes y durante la pandemia. Los resultados fueron, que los adultos mayores holandeses en mayo de 2020, la soledad social aumentó considerablemente, aunque la soledad emocional aumentó mucho más.

Según el estudio realizado por Aswin et al (2020), el no tener acceso adecuado a internet, o equipos en el confinamiento, derivó en restricciones en las interacciones sociales.

En conclusión, como comenta Vázquez et al (2021), la soledad se relaciona fuertemente con sentimiento de ansiedad y depresión. Por lo que la soledad, puede mejorar a través de la tecnología y así mantener los contactos sociales y evitar el aislamiento mediante las videollamadas.

En este caso, Flores (2020), a consecuencia de la pandemia, se ha generado nuevas formas de comunicación o nuevas formas de utilizar los teléfonos móviles, en la que se volvió indispensable para las interacciones sociales. Por lo que muchas familias, están enseñando a las personas mayores a poder relacionarse e integrarse mediante nuevas formas de comunicación para no sentirse solos ni aislados.

2.3 Comparar la red de apoyos a nivel nacional, autonómico y provincial.

En primer lugar, hay que destacar la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000) en la cual, los pueblos de Europa, establecieron entre todos, un futuro basado en valores comunes. Gracias a esta unión, se reconocieron los derechos humanos, libertades

y principios para la ciudadanía. Más detalladamente, en el capítulo III, Artículo 25, La unión, reconoce y respeta el derecho a las personas mayores a llevar una vida digna e independiente, como el derecho de participar en la vida social y cultural.

De la misma manera, la Constitución Española de 1978, explica en el Capítulo III, artículo 50, sobre los principios rectores de la política social y económica, la atención a las personas mayores, en las que en los poderes públicos se manifiesta garantizar el bienestar social a las personas mayores, mediante el sistema de servicios sociales, para dar respuesta a diferentes problemas o factores, como pueden ser la salud, vivienda, cultura y ocio. Además, también especifica en el capítulo III, Artículo 248-20, las Comunidades Autónomas asumen como competencia, la asistencia social, los servicios sociales, el desarrollo comunitario y la atención de las personas mayores.

La ley 39/2006, de 14 de diciembre, Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, establece atender las necesidades de personas en situación especial de vulnerabilidad, en la que requiere una serie de apoyos para realizar cualquier actividad básica de la vida diaria, para así alcanzar un mayor nivel de vida lo más autónomo/a posible. De esta manera, pueden ejercer los derechos igual que el resto de los ciudadanos. En el Capítulo I, Artículo 5, expone que mejorará los recursos públicos y privados, así como las condiciones de vida de los ciudadanos.

La ley Orgánica 14/2007, de 30 de noviembre, de reforma del Estatuto de Autonomía de Castilla y León, en el Capítulo II, Artículo 13, garantiza los derechos sociales a las personas mayores, en el que las Administraciones Públicas de Castilla y León, velarán para que las personas mayores, no sean discriminadas en ningún ámbito y garantizará sus derechos, en cuanto a la protección jurídica salud, acceso a un alojamiento adecuado, cultura, ocio, participación pública y de asociación.

Por otro lado, en cuanto a medio rural, la Ley establecida 5/2003, Atención y Protección a las personas mayores de Castilla y León, explica que, por nuestra región y configuración demográfica, hay que dedicar una atención especial al entorno rural, habilitando programas y servicios con un reparto equitativo y racional, para contribuir al principio de igualdad. Además, en el Capítulo II, Artículo 27, de los Servicios Sociales dentro del Sistema de Acción Social, orientado a personas mayores, tiene como fin, mejorar su calidad de vida con los recursos suficientes para promover su desarrollo personal y social de las personas mayores, el contacto con su entorno y conceder una atención integral en coordinación con el Sistema de Salud. Finalmente, el Capítulo II, Artículo 33, la Junta de Castilla y León, garantizará una

adecuada distribución de los recursos, con especial hincapié en el ámbito rural para facilitar la permanencia de las personas mayores en su entorno.

De forma provincial, desde la Diputación de Valladolid, se implantan y desarrollan programas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y así fomentar el envejecimiento saludable. Como, por ejemplo, el Programa de envejecimiento activo, en el que procuran mejorar la calidad de vida de las personas mayores dentro de la provincia de Valladolid, provocando su autonomía personal e impulsar su participación social. Estos programas están inmersos en tres áreas:

- Área de promoción de la autonomía y desarrollo personal: se basa en una atención individual a los factores de riesgo como puede ser la soledad, duelo, jubilación etc.

- Área de información y sensibilización: mediante campañas positivas de envejecimiento activo.

- Área de participación social: en la que promueven encuentros, asociacionismo etc.

Otro de los apoyos a nivel provincial, es por parte de la Diputación de Valladolid es el servicio de ayuda Domicilio, en el que se realiza mediante prestaciones, para proporcionar el fomento de la autonomía personal, así como la inclusión de su entorno en el que vive. Al igual, como otros servicios es el de Teleasistencia Domiciliaria y el servicio de Estancias Diurnas.

Más concretamente, como expone Conde-Sala (2005), a parte del apoyo formal de todas las instituciones, existe otro apoyo informal, en el que se basa en la ayuda no profesional, es decir, la ayuda familiar, amistades, Asociaciones etc. Dentro del apoyo informal pueden estar:

- La atención primaria: son los centros y programas que atienden a toda la población en general.

- La atención comunitaria: son aquellos centros, servicios y programas en los que tienen una atención directa a la persona mayor, discapacidad etc.

- Atención Institucional: aquella que presta atención dentro de la propia institución.

2.4 Analizar el acceso a los recursos públicos o sociales en las zonas rurales.

2.4.1 Qué puntos de información y servicios de las zonas rurales existen.

En primer lugar, como exponen Pérez y Merino (2014) está relacionado con la información y servicios que se puede encontrar en las zonas rurales, una red de apoyos es una estructura en la que su fin es la contención de algo o alguien. Es decir, se puede referir a un conjunto de organizaciones o entidades que trabajan de forma conjunta y sincronizada para colaborar con alguna causa.

Por otra parte, como expone Gines (2019), la red de apoyos constituye un elemento primordial para el bienestar del individuo, ya que este, se siente donde pertenece, pudiendo compartir experiencias con otras personas. Además, esto hace que se contribuya a una mejor calidad de vida de las personas.

En general, como expone el Capítulo 12 del Ministerio de economía (2000), en el mundo rural, hay poco equipamiento cultural en cuanto a infraestructuras sanitarias y comercial, aunque sí que ha habido grandes avances. Además, hay menos asignación de servicios en las zonas rurales que en las zonas urbanas, como, por ejemplo, en la sanidad, educación, red de comunicaciones, administración, servicios sociales, infraestructuras etc. Por lo tanto, en el mundo rural, se necesitan servicios que demande la población. Por ejemplo, uno de los recursos en los que se tiene que intervenir, es en la estructura de la escuela, ya que en cada pueblo, la mayoría solamente tiene un maestro, por lo que esto es un error, ya que cada profesional tiene que estar en su área de especialización, potenciando unidades básicas, mejorar los materiales y humanos, reciclar etc. Otra parte es la sanidad, en la que se ha pasado a un sistema muy estructurado, se han reducido visitas domiciliarias y asisten de forma muy precaria y por lo tanto, hay que desplazarse cuando no hay consulta.

Aunque, si que se ve que hay servicio de al menos una tienda que cubre la demanda básica, ayuntamiento, centros de encuentro, por lo que hay que potenciar lo que tienen los pueblos para dar cobertura a toda la población.

Como expone Bachiller y Molina (2014) la falta de servicios que existe en las zonas rurales es una principal causa de abandono del medio rural. En concreto un servicio de los más conocidos y más vulnerables ha sido la educación, ya no solamente como factor demográfico sino también cultural y social.

Como expone López (2004), la ley 45/2007 para el Desarrollo sostenible del medio Rural, aprobada el 13 de diciembre de 2007, tiene como objetivo el mantenimiento de la población del medio rural y la mejora de la calidad de vida, garantizando unos servicios públicos adaptados a las características específicas del territorio y adecuado a las necesidades de la población, con atención prioritaria de las personas mayores.

2.4.2 Accesibilidad a los espacios públicos en las zonas rurales

Como explica el Barómetro Mayores UDP (2013), casi la cuarta parte de las personas mayores de 65 años, sufre problemas de accesibilidad (23,9%) en cuanto a las calles de su pueblo o barrio, accesos a sus viviendas y en los transportes públicos.

Además, una de cada tres personas mayores, tiene problemas de accesibilidad para realizar algún tipo de actividad, por diferentes motivos, como las escaleras. Al igual que un 4,8% y 4,3% hay problemas de accesibilidad en edificios públicos, parques o plazas.

También, más de la mitad de las personas mayores de 65 años (53,2%), apuntan que el ayuntamiento donde viven es de gran uso, ya que se preocupan por los ciudadanos y, por lo tanto, intentan cada vez más hacer accesible su ciudad. Al contrario, el resto de los que opinan (35,1%), dicen que el ayuntamiento no se preocupa por hacer más accesible su zona. Al igual, las ciudades como Madrid o Barcelona, no hay un desasosiego por hacer más alcanzable y accesible la ciudad. Al contrario que los municipios más pequeños de España, que hacen más hincapié en esta accesibilidad.

El plan de accesibilidad en municipios pequeños, como expone Alegre et al; (2006) dispone de unas características, en el que:

- Hay un elevado conocimiento de los edificios municipales.
- Las características y funciones de los espacios públicos están claramente establecidas.

- Hay un grado de conocimiento sobre la movilidad de las personas con movilidad reducida
- No dispone de transporte urbano.

Para la redacción del plan expone:

- Se valorarán las calles, plazas e infraestructuras para la relación entre sus ciudadanos y haya comunicación e información con los edificios públicos más concurridos.
- Se dispondrá de estacionamientos reservados en el interior de las construcciones.
- En diversas ocasiones se podrá abordar una redacción junto a otros municipios cercanos.

3. Metodología

3.1 Metodología Cualitativa

La metodología en la que voy a basar este proyecto, es una metodología cualitativa, en la que se justifica con una entrevista cualitativa desde la aportación del libro de Miguel S. Valles (2004) "Entrevistas Cualitativas" CIS 32.

Este libro comenta diversas aportaciones sobre autores como Kirk y Miller (1986), en el que las entrevistas cualitativas, son un fenómeno empírico, caracterizado por su propia historia.

En otro aspecto, como explica Jaber F. Gubrium y James A. Hoistain, del Handbook of Interview Research (2001), la entrevista es parte primordial de nuestra sociedad y cultura, no solo una pequeña información de recogida de información con el objetivo de investigación, sino que se trata de una producción cultural e importante.

Como expone Rubin (1995), las entrevistas cualitativas afirman que estas son extensiones de conversaciones ordinarias, pero son diferencias importantes. Otro de los elementos fundamentales que destaca este autor, es el tratamiento del entrevistado como sujeto más que como un objeto de investigación.

Otros autores como Robert Atkinson (1998:32), expone que la entrevista debería ser informal y deshilvanada, es decir como una conversación, pero en una entrevista, la voz y el conocimiento del entrevistador/a debe permanecer en un segundo plano.

Por lo que las entrevistas cualitativas o en profundidad, no son solo conversaciones cotidianas, aunque si que hay una proximidad en cuanto al hablar cara a cara. Pero la entrevista cualitativa se trata de conversaciones profesionales con un objetivo orientado a la investigación social, y al que el entrevistador tiene que tener unas cualidades específicas como es la habilidad conversacional y capacidad analítica, Wengraf (2001).

En definitiva, el aplicar esta metodología cualitativa, en concreto, las entrevistas, se puede obtener una información más profunda y detallada sobre el tema de la soledad en las personas mayores, además al ser un recurso más dinámico y flexible, se puede adquirir mejor comunicación con el entrevistado y crear un medio más personal para que se externe sus

necesidades, opiniones e inquietudes. Al igual, mediante las entrevistas, se pueden adquirir muchos conocimientos o temas diferentes del que realmente se está investigando, por lo que, posiblemente hay una retroalimentación entre el entrevistado/a y el entrevistador/a.

3.2 Perfiles de las Entrevistas

Para este proyecto, las personas seleccionadas para la entrevista cualitativa, serán dos personas mayores, en las que oscilan entre los 70 y 85 años. Estas personas, tienen perfiles diferentes, pero a la vez un denominador común que es el sentimiento de la soledad.

Me parece importante entrevistar a estas personas, ya que puede significar una experiencia mutua y una retroalimentación muy importante, para acercarse a este colectivo y entender su situación.

Además, estas personas seleccionadas, pueden dar una información muy veraz y entender mejor el concepto de soledad mediante las experiencias vividas, su punto de vista de cada una de ellas.

Una de las entrevistadas, es viuda desde hace años, tiene familia, pero todos los hijos/as viven fuera del pueblo, no sale de casa, ya que no va a ninguna actividad del pueblo, ni tampoco tiene lazos afectivos muy estrechos con ningún otro vecino/a. Su única distracción es ir a misa los domingos, pasear sola y estar con los hijos/as cuando la vienen a visitar. Otro de los entrevistados, es soltero, no tiene familia, solo parentescos lejanos. Vive solo, ya que han fallecido todos sus hermanos y son con los que vivía. Su distracción es pasear con el perro, leer, ir al bar e irse de vez en cuando de vacaciones con los amigos del pueblo de al lado. Un dato importante es que los entrevistados/as viven en el mismo municipio.

Por lo que, después de analizar su situación, podemos decir que es un claro ejemplo de diferentes perspectivas en cuanto al significado sobre la soledad.

Para terminar, haremos una entrevista a un profesional especializado/a en el ámbito rural, trabajando con el colectivo de mayores, para así poder contrastar información con las demás entrevistas, para saber con exactitud, los medios o recursos con lo que se trabaja, las necesidades reales y las soluciones posibles ante este problema.

3.3 Preguntas de las Entrevistas

Preguntas de información general de desarrollo de perfil:

¿Cómo se llama?

¿Qué edad tienes?

¿Estado civil?

¿Dónde vives?

¿Qué estudios has cursado?

¿Cómo te sientes?

Preguntas en profundidad:

1. ¿Te has sentido solo/a alguna vez?

Con esta pregunta, queremos dar un concepto muy global para entender si tiene o no ese sentimiento de soledad.

2. ¿Qué es para ti la soledad y cómo la definirías?

Con esta pregunta se quiere preguntar algo en general y entender que idea tiene la entrevistada sobre la soledad.

3. ¿De qué manera te encuentras solo/a?

Se pretende, saber si es una soledad subjetiva o objetiva.

4. ¿Qué te ha llevado al sentimiento de soledad cuando lo has sentido?

Se pretende concretar el motivo de esa soledad, si ha sido por pérdida familiar o por otra circunstancia.

5. ¿Sientes esa soledad al vivir solo/a?

Se pretende especificar si la soledad que se siente es objetiva o subjetiva o ambas.

6. ¿Qué sientes al percibir esa soledad? ¿Y cómo intentas para que ese sentimiento no te invada? ¿Cómo lo gestionas? ¿Haces lo mismo ahora que hace 20 años?

Se procura entender el sentimiento de esa soledad y los recursos que tiene para mejorar la soledad. Además, es interesante esta pregunta, ya que se pretende ver la evolución del sentimiento y de las estrategias cambiantes si las hay.

7. ¿En qué otros momentos te has sentido solo/a?
Se pretende concretar otros motivos del sentimiento de soledad para tener una información global.
8. ¿Soledad es igual a pena? ¿Qué opina usted?
Esta pregunta se concreta para ver cómo entienden los entrevistados la soledad.
9. ¿Has aprendido de la soledad? ¿De qué manera?
Esta pregunta se hace para concretar el aprendizaje de vivir o sentirse solo/a.
10. ¿Piensas que, si vivieras en la ciudad, ese sentimiento de soledad no la tendrías?
Se quiere conseguir si el entrevistado/a tiene limitaciones de recursos a la hora de vivir en un pueblo.
11. ¿Piensas que la soledad es diferente en la ciudad y en el pueblo?
Se pretende conseguir, si viviera en una ciudad, se podría sentir de diferente manera.
12. ¿Cómo valorarías la comodidad de vivir en el pueblo?
Con esta pregunta se quiere conseguir, si al entrevistado, le gusta vivir en el pueblo o es porque siempre ha vivido ahí.
13. ¿Me puede decir aspectos positivos y negativos de vivir en el pueblo?
Se pretende que especifique las cosas buenas y malas que tiene los pueblos para poder reflexionar sobre las necesidades existentes.
14. ¿Con qué frecuencia ves a tus familiares?
Con esta pregunta, pretendemos la relación y eficacia de sus familiares.
15. ¿Te sientes acompañado/a cuando estás con tu familia, amigos...?
Se pretende, que el entrevistador conozca si los lazos son fuertes con familias o amigos.
16. ¿Tiene usted personas cercanas a las que pueda contar sus problemas?
Con esta pregunta se intenta saber a cerca de sus relaciones más cercanas y si se resuelve el problema eficazmente.

17. En la semana, ¿Ha estado con alguien de paseo, en alguna actividad o que le hayan venido a visitar a su casa?

Se pretende concretar en su día a día las relaciones.

18. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo de ocio?

Se quiere conseguir de qué manera realiza su tiempo libre y si eso es eficaz.

19. ¿Hay suficientes actividades en el pueblo para las personas mayores?

Con esta pregunta, se especifica las actividades que se realiza en el pueblo y si los entrevistados acuden a esas actividades.

20. ¿Con qué frecuencia acude a las actividades que se realizan en el pueblo?

Se quiere tratar de entender si acude o no a las actividades y por qué de esa decisión.

21. ¿Le parece interesante que el ayuntamiento realiza actividades suficientes?

Se quiere conseguir si el ayuntamiento solicita actividades interesantes para las personas mayores.

22. ¿Qué actividades echas en falta?

Esta pregunta, está dirigida para indagar sobre si las actividades que se realiza no son de su gusto.

23. ¿Qué actividades organizarías tú para que las personas mayores estén más ocupadas?

Con esta pregunta se pretende conseguir que el entrevistado se dirija a las actividades que le puedan gustar para tener mejor ocio.

Preguntas de la entrevista al trabajador profesional del ámbito rural

Preguntas de información general de desarrollo de perfil:

¿Cómo se llama?

¿Qué edad tienes?

¿Hace cuánto trabajas en este sector?

¿Qué funciones realizas?

¿Qué experiencia tienes sobre este sector?

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Preguntas en profundidad:

1. ¿Como profesional de asistencia a personas mayores, cree usted que hay mucho sentimiento de soledad en las personas que vive en el medio rural?
Con esta pregunta se intenta saber si hay sentimiento de soledad en las personas mayores.
2. ¿El sentimiento de soledad, es uno de los mayores problemas de las personas mayores que viven en zonas rurales?
Esta pregunta está dirigida a saber si la soledad es un problema importante de las zonas rurales.
3. ¿Cómo percibes ese sentimiento de soledad en las personas mayores?
Se trata de entender como profesional, si percibe ese sentimiento en las personas que viven solas o acompañadas.
4. ¿Piensas que el sentimiento de soledad solo lo tienen las personas que viven solas o también las que viven con sus familiares?
Aquí, se pretende especificar los diferentes tipos de soledad que hay.
5. ¿Cuándo estás trabajando con las personas mayores, te hablan de la soledad que tienen?
Con esta pregunta, se quiere conseguir, la cercanía del profesional a los usuarios para que así manifieste sobre sus sentimientos con las personas que trabaja.
6. ¿Usted cree que hay más soledad en las zonas rurales o en las zonas urbanas? ¿Por qué?
Se pretende conseguir, una explicación de si la soledad solo se da más en las zonas rurales o viceversa.
7. ¿De qué manera una asistente social podría aportar ante este problema? ¿Lo consigue?
Esta pregunta está dirigida a la explicación de una solución por parte de una profesional experta en personas mayores.
8. ¿Cree que hay suficientes recursos o servicios para paliar este problema?
Con esta pregunta, se refiere a los recursos y servicios disponibles que ella observa en la zona rural.

9. ¿Echas en falta alguna actividad para poder animar a esas personas con el sentimiento de soledad?
Se refiere, a la escasez de recursos que existen en las zonas rurales y particularmente a este colectivo.
10. ¿Cree que el ayuntamiento se preocupa por los residentes y en especial a estas personas?
Con esta pregunta, se pretende dar visibilidad a si hay ayuda externa por parte de las administraciones públicas.
11. ¿Cree que las personas mayores que viven en el medio rural hacen alguna actividad en su tiempo de ocio?
Se pretende, observar la calidad de vida en cuanto al ocio que tienen las personas mayores que viven en el medio rural.
12. ¿Qué actividades cree usted que serían apropiadas para las personas mayores en el medio rural?
Se pretende conseguir, una explicación de soluciones reales para que las personas mayores tengan mejor calidad de vida.
13. ¿Usted cree, que, desde la educación social, puede mitigar este sentimiento de soledad? ¿Cómo?
Se intenta saber, si con un equipo multidisciplinar se puede conseguir que ese sentimiento de soledad de las personas mayores en zonas rurales se modere o se solucione.
14. ¿Cómo está reconocido vuestro trabajo?
Se pretende conseguir, qué valor da la sociedad a un profesional de este sector.
15. ¿Usted piensa que en un futuro se va a necesitar más profesionales como usted, porque cada vez va a haber más demanda por parte de las personas mayores que viven en los pueblos?
Con esta pregunta, se quiere saber el futuro de las zonas rurales en cuanto a las personas mayores.

4. Resultados de la investigación

En este apartado, se desarrollarán los resultados obtenidos mediante la metodología cuantitativa, que son las entrevistas y posteriormente analizando estos datos, se comparará con el marco teórico desarrollado anteriormente relacionando todo con los objetivos expuestos.

Estos resultados, se han ordenado en diferentes rangos, los cuáles serán explicados en diferentes apartados que abarca este trabajo de investigación y que se considera importante investigar, trabajar e intervenir sobre la soledad en las personas mayores del medio rural.

- El concepto de soledad y tipos de soledad en las personas mayores del ámbito rural.

La soledad se define como un sentimiento de vacío y tristeza, por la pérdida de sus familiares, por lo que la mayoría, la soledad que sienten ellos/as es por falta de personas. Por lo cual, una de las causas sobre esto, es generar no solo sentimientos emocionales, sino también sociales, al igual que, también influye en el deterioro de la autoestima de la persona.

“Para mí la soledad, es una cosa muy fea, ya que no tienes a gente alrededor y es un sentimiento que muchas veces no sabes ni quién eres.” (Entrevistado 1).

“Pues es un sentimiento de tristeza, que hasta que no te toca no sabes cómo es, yo en realidad me puedo valer, salgo con las vecinas, barro la puerta, todos los domingos voy a misa, por la tarde me voy de paseo, pero luego entras en casa y es muy triste, porque siempre mi casa ha estado llena de gente, y yo desde que me casé, la casa ha estado llena hasta que se murió mi marido y mi hijo se quedó viviendo conmigo cinco años hasta que se casó y ahí fue cuando peor lo pase.” (Entrevistada 2).

“La soledad es cuando vienes de paseo, entro en casa, me siento y digo “qué triste”, estoy sola, y te vas a la cama sola, pero bueno por lo demás estoy muy arropada.” (Entrevistada 2).

La soledad es un fenómeno que puede afectar a toda la población en general, pero se complica más en aquellas personas que viven solas en las zonas rurales. Los tipos de soledad que repercuten más en este colectivo, es la soledad subjetiva, la que no es deseada por el individuo y la que causa dolor por diversas razones, como, por ejemplo, la ausencia de

relaciones significativas y por ello, se “sienten solos/as” al estar sin esa compañía, por otra parte, la soledad objetiva, hace referencia a no tener una compañía permanente y por ello se define como “estar solo/a”.

“El sentimiento de soledad me ha llevado cuando se han muerto todos mis hermanos, y, por lo tanto, hace un año me quedé sin familia, ya que se murió mi último hermano y, por lo tanto, desde el año pasado vivo solo, aunque gracias a la otra familia, ahora mismo no tengo ese sentimiento de soledad.”
(Entrevistado 1).

“Ahora mismo no me siento sola, pero cuando se murió mi marido sí me he sentido así, aunque, mis hijos siempre han estado pendientes de mí, porque si me pasa algo, o me pongo mala, no tengo más que llamar a mi hija, que vive aquí cerca del pueblo.”
(Entrevistada 2).

Como exponen los entrevistados, descubrimos que el hecho de vivir solo/a, no lleva consigo el sentir esa soledad, ya que ellos/as mismos han aprendido a vivir así y lo gestionan de la manera más adecuada, para sufrir lo menos posible.

“La verdad que no me siento solo al vivir solo, ya que en esta casa donde vivo solo, solamente duermo y como, porque a lo largo del día, me voy a dar un paseo, estoy en el bar o en casa de la vecina, que son los que me tratan como a uno más, también leo, me entretengo con el móvil... Por lo que siempre estoy acompañado y distrayéndome con cosas. por lo tanto, siempre estoy con gente y distraído para no sentirme solo y no aburrirme.” (Entrevistado 1).

“Las circunstancias de la vida te hacen aprender mucho para no sentirte solo ni desvanecido, es decir, pensar que hay que tirar para adelante, también la experiencia de la vida, ya que en mi época nos teníamos que ir sí o sí a trabajar a otro lado y lo tenías que hacer por obligación y no tenías que pensar en otras cosas porque sino...”
(Entrevistado 1).

“Me encuentro sola, porque vivo sola, pero sentirme no me siento sola, ya que tengo una familia y unos vecinos estupendos y muy buenos, y siempre están pendientes.”
(Entrevistada 2).

“Si me he sentido sola en el momento que se murió mi marido y mi hijo que vivió aquí conmigo 5 años hasta se casó y se fue a vivir con su mujer, ahí lo pasé verdaderamente mal y eso que cuando se marchó, yo seguí trabajando los fines de semana y me aliviaba mucho, porque encima allí me querían mucho, porque echaba el día entero e hicimos buena amistad.” (Entrevistada 2).

“Para distraerme y llevar bien la soledad, rezo mucho, y será una bobada, porque mucha gente lo dice, pero para mí no y tengo ahí la foto de mi marido y me pongo a hablar con él, yo el rosario no se las veces que le rezo, me salgo al patio que le tengo muy grande, salgo cuando hace bueno y me doy paseos rezándole, también tengo plantas y me entretengo mucho y en verano la mayoría de tiempo estoy en el patio. Yo no se lo que pasa en la calle, porque estoy más tiempo aquí que fuera. Y ya te digo, que cuando estoy dentro de casa, me pongo a hablar con la foto de mi marido y vamos... hablo hasta con él y también muchas tardes me voy al cementerio a verle.” (Entrevistada 2).

El sentimiento de soledad, es uno de los mayores problemas de las personas mayores que viven en zonas rurales, ya que, al ser pocos habitantes, se observa enseguida quién vive solo/a o se sienten solos/as, también es importante destacar, que la soledad de las mujeres rurales es diferente a la soledad de los hombres, por diferentes estilos de vida, experiencia...

“Al ser muy pocos, se nota enseguida cuándo una persona está sola o se siente sola, por ejemplo, aquí en Bobadilla, hay muchas mujeres viudas que viven solas, pero también hay muchos hombres solteros, por lo que la soledad está a la orden del día. Por ejemplo, aquí hay muchos hombres que viven solos, y que les ves y están muy dejados y abandonados, pero tampoco te sale decir nada, por si te contesta mal o te dice que no te metas donde no te llaman, yo creo que los hombres son diferentes en este aspecto, porque a las mujeres te atreves a decirla algún consejo, pero con los hombres pues es diferente, porque yo creo que los hombres son más solitarios que las mujeres, por lo menos lo que se ve aquí.” (Entrevistada 3).

- Diferencias entre la soledad rural y urbana

Debido a la mayor esperanza de vida, las zonas rurales son poblaciones más envejecidas que las urbanas, por lo que está más perjudicada en comparación con las urbanas, además tienen menos recursos para promover su autonomía personal o mejorar su calidad de vida, por lo que la soledad se deriva más en estas personas de las zonas rurales. Al contrario, al

ser poblaciones más pequeñas en comparación con las poblaciones urbanas, tienen más interacción entre los vecinos, los lazos sociales son más fuertes, por lo que la soledad se puede subsanar más positivamente.

Las personas mayores que habitan en las zonas rurales tienen menos recursos, menos servicios, hay falta de información y escasa participación entre ellos, por lo que esto puede derivar en un asilamiento social.

“Pues bueno, en una ciudad sería completamente diferente, y yo pienso que se sentiría menos en cuanto a las actividades que puedes realizar allí, porque ves más movimiento de gente, hay más actividades como ir al cine, o al teatro. Y te sentirías solo nada más llegar, pero luego como haces compañeros y amistades...” (Entrevistado 1).

“Para mí sería diferente vivir en un pueblo que en una ciudad, en el sentido de limitaciones de actividades, ya que aquí en un pueblo no hay actividades para nosotros, y en cambio en la ciudad sí. Por lo que esa soledad no la percibirías tanto en la ciudad.” (Entrevistado 1)

“Creo que si tu te encuentras solo en todos los aspectos, te vas a encontrar solo aquí y en el otro lado, pero yo si viviera en la ciudad, me encontraría sola igual, ya que no soy mucho de salir, pero si por ejemplo, ya están mis hijos allí, pues ya sería diferente y esa cosa se te quitaba, porque iría a verlos, a estar con ellos y sería diferente.” (Entrevistada 2).

Además, en las zonas urbanas hay más posibilidades de vivir o estar cerca de un familiar, al contrario que en las zonas rurales, aumenta la posibilidad de vivir solo/a por no querer cambiar de lugar.

“Si en la ciudad, viven tus familiares allí, te da más facilidad, pero si no estuvieran mis hijos y estuviera sola como aquí... pues me sentiría igual porque yo saldría a misa y a dar un paseo como aquí, y ya te digo que para mí la soledad es cuando entro en casa, tanto si vivo aquí como si viviera en la ciudad.” (Entrevistada 2).

En comparación, la profesional que interviene con las personas mayores, descubre que la soledad es diferente en la ciudad que, en la zona rural, es decir, un punto de vista distinto.

“Uy... en las ciudades pienso que hay más soledad, porque fijate, una persona anciana que no tenga movilidad, que no pueda salir a la calle y además la poca seguridad que hay con los coches, al contrario que en los pueblos, que nosotras o cualquier vecina la podemos sacar en silla de ruedas o estar pendiente, pero en una ciudad yo lo veo mucho peor. Además, hay mucha soledad hasta en el sentido de que se muere alguien y no te enteras, aunque sea tu vecino, porque aquí en los pueblos, como te echen de menos algún día, ya dicen aquí pasa algo. O sea que en los pueblos estamos todos más conectados”. (entrevistada 3).

- Recursos o servicios que disponen en la zona rural

Las ciudades, al contar con mayor número de habitantes y estar más desarrolladas, tienen mayor acceso a los servicios, también estos servicios son muy variados, por lo que pueden satisfacer las necesidades a todas las personas, sin embargo, las zonas rurales de pocos habitantes, descubrimos que hay falta de servicios y recursos como es el caso del ocio y actividades para las personas mayores.

“El pueblo tiene cosas buenas y cosas malas, como, por ejemplo, aquí una cosa buena, es la libertad, la seguridad por la calle, tranquilidad, conoces a todos los vecinos. Otras cosas negativas es que no hay actividades para las personas mayores.” (Entrevistado 1).

“A mí me gusta vivir en el pueblo, me encanta, aunque algo negativo es que no haya nada y cada vez hay menos gente, cada vez se muere más gente, te da más pena, porque detrás de uno/a nos iremos otros/os y al final el pueblo se quedará vacío, y da mucha pena porque antiguamente este pueblo era un lleno de gente, y les ve ahora y te da mucha pena.” (Entrevistada 2).

Por otra parte, vivir en un pueblo, tiene ciertas ventajas, como, por ejemplo, la seguridad, y libertad que se da en él, ya que, en las zonas rurales de pocos habitantes, la mayoría se conocen y por lo tanto, tienen un sentimiento de apego hacia los/as vecinas/os. Además, las personas que viven solas, sus hijos están tranquilos de vivir en estas zonas, también ellos/as mismos se sienten seguros a la hora de pasear, ir a por el pan...

“Pues a mí el pueblo me da mucha tranquilidad y seguridad, porque sales a la calle, y sales con toda la libertad del mundo y cosas negativas como te he dicho antes, que cada vez, hay menos gente y se va quedando sin vecinos.” (Entrevistada 2).

“Pues mira... desde mi punto de vista, tendría que haber más residencias de día en los pueblos y más actividades para ellos, porque solo hay para los jóvenes, como, por ejemplo, la gimnasia, tendría que haber para estas personas, y actividades para que no se atrofiaran mentalmente, que hicieran ejercicios de mente, para que no se perdiera mucho la cabeza, porque como ahora se vive más... Por lo tanto, no hay recursos para ellos/as para intentar estar activos hasta el final”. (Entrevistada 3).

“Al igual, echo en falta muchas actividades para ellos, por ejemplo, nosotras el tiempo es muy pequeño y una persona que está en la cama atrofiada, tendría que haber una terapia o algo para que esa persona intente hacer algún movimiento. También alguna actividad para su ocio, porque, por ejemplo, en verano unos cuantos que cuidábamos de personas mayores, nos reuníamos en la plaza con todos, se juntaban y charlaban de las cosas cotidianas de la vida y a ellos/as eso de simple les daba una vitalidad, porque estaban pendientes todo el día de eso”. (Entrevistada 3).

Otra de las ventajas, de pertenecer a un pueblo, es el sentimiento de unión y pertenencia, es decir, las relaciones sociales y los lazos fuertes que se establecen entre ellos/as.

Por otra parte, hay interés del ayuntamiento sobre estas personas, pero hay que potenciar más esos servicios y recursos en cuanto al ocio y actividades, ya que se quedan escasos para las personas mayores que viven en estas zonas, para dar cobertura a toda la población.

“Pienso que el ayuntamiento no realiza actividades suficientes, ya que solo hay un taller de manualidades, zumba y antes había gimnasia. Pero pienso que es muy difícil dar el gusto a todos.” (Entrevistado 1).

“Mmm... creo que no, creo que debería haber más actividades o dejar algunas fijas, sabiendo que, si que va un grupo de gente, como, por ejemplo, la gimnasia, ya que encima que quedamos cuatro personas mayores tendría que haber más cosas. Al igual que las manualidades, tendría que ser mas días, porque una hora a la semana se hace escaso.” (Entrevistada 2).

“Yo creo que el ayuntamiento piensa en las personas mayores de aquí, porque cuando vas a solicitar una ayuda, o lo que sea, el alcalde agiliza las cosas porque ahora mismo hay una espera de 6 meses para que te concedan la ayuda, y gracias al ayuntamiento se agilizan mucho más rápido los papeles.

*Pero también es verdad, que hay carencia en cuanto a actividades para ellos/as.”
(Entrevistada 3).*

- El ocio de las personas mayores que viven en zonas rurales

El mayor ocio que tienen estas personas mayores, es un ocio en el que no está determinado por actividades que se realiza en el municipio, o por alguna relación entre las personas, sino que es un ocio más personal e individual, algunos ejemplos pueden ser, dar paseos, ir a misa los domingos, hablar con las vecinas, ir al bar, esperar al fin de semana para ver a la familia, cuidar de los nietos...

“Mi tiempo libre, es coger un libro y ponerme a leer, ya que me gusta mucho, también ir a tomar café, hablar con los vecinos, ir al pueblo de al lado y cambiar de ambiente, ir de paseo y en verano irme de vacaciones.” (Entrevistado 1).

“También ha habido temporadas que iba de paseo con un amigo, pero luego como él no tiene teléfono ni nada, pues tenías que quedar el día antes en un sitio, y si no podías ir por circunstancias, pues ya no quedabas con él y ya pues se perdió esa rutina.” (Entrevistado 1).

“Me gusta leer, pero ya mis ojos no me lo permiten, pero también me gusta hacer labores, rezar y me gusta la jardinería, tenía un perrito y me hacía mucha compañía, pero me lo mató otro perro el verano pasado y ya no quiero más, porque ya es mucho trabajo para mi y no tengo que estar pendiente de él si me voy y fíjate que me ha hecho mucha compañía porque me acompañaba de paseo.” (entrevistada 2).

- Participación de las personas mayores en actividades en la zona rural.

Hay escasa participación en cuanto a las actividades que se organizan en la zona rural, ya que el 90% de las actividades son para personas más jóvenes, por lo que se queda obsoleta la participación de este colectivo.

Además, en estos talleres que se organizan, participan en mayor medida las mujeres rurales, ya que los hombres tienen otro tipo de ocio, como ir al bar o pasear. Aunque los entrevistados/as reconocen tanto hombre como mujeres que, si hubiera más gama de actividades, acudirían, ya que tienen ganas de aprender y relacionarse con los vecinos/as.

“No, no hay ninguna actividad para las personas mayores, ya que las actividades que hay no están adaptadas para nosotros y son más actividades de mujeres.” (Entrevistado 1).

“Pues, como te he comentado antes, ahora mismo no acudo a ninguna, antes iba una vez a la semana a gimnasia, a cocina o a manualidades y es bueno porque así estás entretenida y se te pasa la semana más rápida”. (Entrevistada 2).

“Ahora hay manualidades que viene un día a la semana, que yo no he vuelto desde la pandemia, y mi hija sí que viene, pero esta vez no ha venido porque lo que están haciendo no le gustaba, y he dicho que a otro año voy a ir, aunque sea una hora. Este invierno he estado yendo más de una hora a un taller de cocina, pero claro, la hora era muy mala, porque íbamos a las 10 y veníamos a las 11, y quien tenía que hacer comidas o lo que sea, se salía más pronto, pero la verdad que me gustó mucho. También había gimnasia, pero desde la pandemia no ha vuelto a venir nadie, y siempre iba y me estaba bien, pero este año no sé por qué, pero ya no hay.” (Entrevistada 2).

Al igual, cuando llegó la COVID-19, se han perdido talleres a los que acudían gente, por lo que también hay una connotación negativa en este aspecto.

La profesional coincide en la necesidad de talleres o actividades para las personas mayores y en concreto a las personas mayores que viven solas y que no tienen ningún tipo de ocio.

“Casi todas las personas con las que trabajo no tienen ocio en el sentido del interés por alguna actividad, sino que el ocio es ver sálvame por las tardes y por las mañanas la misa, todos “flipados” con la tele. Pero todo el mundo, no tienen ninguna curiosidad por otra cosa, como, por ejemplo, manualidades o cualquier otra actividad.” (Entrevistada 3).

- Intervención desde la educación social con personas mayores rurales

Para lograr una buena intervención desde la educación social en los municipios, en primer lugar, se ha de realizar un análisis de la realidad sobre los recursos y servicios con los que cuenta el municipio, también con sus peculiaridades y costumbres que tiene población y así poder analizar las necesidades existentes.

La idea, es incorporar programas intergeneracionales, para promover un envejecimiento activo y así paliar esa soledad en las personas mayores que viven o se sienten solos. Es decir, con estos programas, daremos un paso al distanciamiento generacional que existen en los pueblos. Además, tenemos la ventaja de que hay un sentimiento de unión por parte de las personas que habitan en la zona rural, por lo que, podría ser una buena elección para acabar con el sentimiento de soledad, que cada vez existe más en estas zonas rurales.

Estos programas intergeneracionales, son muy positivos, ya que generan beneficios a todos, tanto los que participan activa y directamente en el pueblo, como los que lo hacen indirectamente. Estos beneficios se ven reflejados personalmente, como es el aumento de autoestima, mejorar la calidad de vida, potenciar sus capacidades y disminuir el riesgo de sufrir aislamiento social.

Tampoco se debe olvidar, lo positivo que es la coordinación entre los profesionales, ya que es fundamental para realización de cualquier actividad, se aporta más experiencia, se generan más ideas, más soluciones ante cualquier imprevisto, sin embargo, en estas zonas, hay escasos profesionales, por lo que se contará con las profesionales que hacen los talleres y con los profesionales de Auxiliar de ayuda a domicilio.

En definitiva, en comparación con el marco teórico y las entrevistas realizadas, se puede decir que, la esperanza de vida, cada vez es mayor en las personas mayores, por lo que cada vez va a haber más población mayor en los ámbitos rurales, y esto conlleva a un envejecimiento diferente en comparación a los ámbitos urbanos, ya que puede haber diferentes crisis o aspectos que se agravan según se van haciendo mayores, como por ejemplo, las pérdidas familiares y quedarse solo/a esa persona y tener lejos a la familia, por lo que en estas zonas hay más personas solas que en las zonas urbanas, el deterioro físico, en el que no pueda desarrollar su vida diaria, por la falta de recursos o servicios que existen estas zonas, o pérdida de pertenencia a un grupo, ya que por fallecimiento o por otra causa, se queden sin su entorno social, síndrome del nido vacío, porque los hijos se van del hogar familiar para su independencia porque no hay futuro laboral en estas zonas, la etapa de la jubilación, en el que no se tiene idea de cómo ocupar tanto tiempo libre, ya que en las zonas rurales escasea más el ocio en estos colectivos, la accesibilidad, ya que hay más barreras inaccesibles en estas zonas, como pueden ser centros de ocio, parques... Todo esto puede derivarse a lo que llamamos sentimiento de soledad, en el que los tipos más visibles son, una soledad subjetiva, que en este caso, es la soledad que no se elige por diversos motivos, como por ejemplo las pérdidas familiares que es el caso que más se observa en estas zonas, o la soledad objetiva, en el que se define como una soledad elegida por la persona, este tipo se

ve mucho menos en la zona rural, ya que casi siempre hay detrás una causa que conforman esta soledad. A este problema, no se da la importancia que debería darse, ya que, aunque la soledad puede encontrarse tanto en las zonas urbanas como en las rurales, en las zonas rurales está más perjudicada, por las diferentes causas expuestas anteriormente, estas además pueden derivar en problemas más graves, como son la depresión o el aislamiento social. Al igual que con la COVID-19, se ha observado que ha sido la causa o el aumento de más soledad en estas zonas, en especial la soledad emocional, al no poder ver a los hijos o familiares o las restricciones de las actividades.

De la misma manera que, el comparar una zona rural con una zona urbana, se tiene que hablar de contextos diferentes, ya que al igual que hay consecuencias negativas de vivir en estas zonas rurales, también hay muchas ventajas como, por ejemplo, las relaciones sociales están más arraigadas, la calidad de vivir con más seguridad, al haber menos coches, la naturaleza, la libertad de autonomía, tranquilidad, desconexión, etc... Por lo que hay que garantizar un envejecimiento activo al igual que cualquier otra zona, ya que como exponen varias leyes tanto nacionales, autonómicas y provinciales hay que tener derecho y cumplir con el bienestar social y atención a las personas mayores para dar respuestas a diferentes problemas o factores.

5. Conclusiones

5.1 Discusión de los resultados

El sentimiento de soledad en las personas mayores que viven en zonas rurales, constituye una realidad en la que no se da la importancia que merece, ya que además el ser una persona mayor y vivir en una zona rural, trae consigo la etapa de la vejez, la pérdida de seres queridos, deterioro de capacidades físicas, finalización del mundo laboral, etc. Además, a estos causantes, se le agrega que estas personas que viven en estas zonas rurales, tengan una falta de recursos y servicios, se encuentren lejos de sus familias y no puedan verlos, no participan ni tienen una actitud activa como antes en la sociedad. Todo ello, puede llevar a graves consecuencias como es la soledad.

La mayor parte de las personas, experimentan o tienen un conocimiento de la soledad, ya sea debido a la carencia de relaciones familiares o la muerte de un ser querido. Aunque si existen personas que lo eligen por ellos/as mismos/as (soledad objetiva), hay otras personas que no lo eligen y que tienen momentos de sentirse así, en este caso, cuando se han muerto familiares cercanos, o síndrome del nido vacío, pero el problema se presenta cuando esa soledad se deriva a sentirse solo/a o excluidos/as socialmente (soledad subjetiva), en el que pueden tener efectos muy negativos en la persona en todos los aspectos de su vida.

Mediante la metodología cualitativa, se ha podido comprobar que las personas mayores que viven en el municipio de Bobadilla del Campo, tienen unas necesidades específicas en las que demandan servicios o recursos que son esenciales y que han desaparecido, más concretamente con las actividades que se realizaban por parte del ayuntamiento. Como profesional de la Educación Social detecté, que la mayoría de personas no acudían a ninguna actividad, no tenían un contacto más allá de sus vecinos y que, además, el único ocio que tenían estas personas es estar en casa, por lo que esto podría agravar su sentimiento de soledad o incluso un aislamiento social.

Con esta detección de necesidades, es importante incidir e intervenir mediante propuestas como pueden ser programas intergeneracionales, con el objetivo de una participación social activa, promover el envejecimiento activo y fortalecer esas redes de apoyo para prevenir y paliar ese sentimiento de soledad.

Por lo que esa soledad en la que está impregnada en estas personas mayores, es una necesidad no visible, y las actividades que se realizan en el medio rural atienden a unas

necesidades más visibles y detectables rápidamente. Para que este problema se solucione, es necesario, que desde las administraciones públicas se promuevan planes, programas, proyectos o políticas que activen la participación plena y se detecten las necesidades tanto visibles como no visibles, o no visibles a primera vista en el medio rural, y que además no haya diferencias en cuanto a diversidad de actividades, que actualmente son predominantes los programas que se dirigen hacia las personas mayores del mundo urbano.

Durante todo el proceso de investigación, la figura del Educador/a social es esencial e importante, ya que, al ser conscientes de analizar una realidad como esta, hay que darse cuenta de las problemáticas y necesidades que existen en estos municipios de pocos habitantes, gracias a esta profesión, no solo detectas una sola necesidad o carencia, sino que detectas una serie de necesidades encadenadas unas con otras para así posteriormente realizar una intervención correcta.

También, destacar que, a nivel personal, esta investigación ha sido una experiencia enriquecedora, ya que además de realizar este trabajo en el municipio de Bobadilla del Campo, donde he nacido, vivo y comparto muchas cosas de mi vida allí, he aprendido de las problemáticas que acarrea un colectivo vulnerable y que a la vez me he nutrido de cada palabra de aquellas personas mayores que se han ofrecido a ayudarme.

Por último, en referencia a los objetivos marcados al principio, el objetivo general se ha conseguido, ya que este trabajo está ubicado en la provincia de Valladolid. Además, este objetivo, se ha localizado mediante un análisis globalizado de información recaudada para tener referencias sobre la investigación del trabajo, para así poder tener una visión completa. En segundo lugar, hemos completado este objetivo mediante la metodología cualitativa, que en este caso son las entrevistas. En cada entrevista, las primeras preguntas iban relacionadas con el objetivo principal, tanto la definición del constructo de soledad, como sus causas y efectos. Finalmente, mediante los resultados de cada pregunta y analizando cada entrevista, hemos logrado este primer objetivo.

Con los objetivos específicos, les hemos ido consiguiendo uno a uno, mediante un bagaje de información al que se ha tenido previamente que analizar, en este caso, con el primer objetivo específico, se ha investigado sobre el concepto de soledad y sus variantes, el segundo objetivo ha sido el de investigar la situación actual de las personas mayores, al igual que el tercero el de conocer la red de apoyos que tienen las personas mayores y el cuarto objetivo específico, que ha sido investigar sobre el acceso a los recursos públicos. Después, mediante las entrevistas, se ha conseguido cada uno de los objetivos, ya que las preguntas de las

entrevistas se han centrado minuciosamente, para poder recabar la información más importante y posteriormente, mediante los resultados de las entrevistas, se pueda haber alcanzado con éxito. Finalmente, el último objetivo específico relacionado con conocer las estrategias y mejoras que se puede desarrollar desde la educación social, se ha conseguido mediante la observación y el análisis de las entrevistas, así como el de las necesidades para después realizar un planteamiento y una propuesta de intervención.

5.2 Limitaciones de la investigación.

A la hora de empezar la investigación, se ha tenido limitación en la selección de los documentos, ya que he tenido falta de datos o estos no estaban actualizados, por lo que ha llevado una búsqueda más exhaustiva y costosa. Esta limitación de datos no actuales, es por la poca investigación que se ha realizado sobre este tema y que, por ello, sería muy útil realizar más análisis o estudios como una oportunidad para describir las necesidades de futuras investigaciones.

Otras de las restricciones con las que se ha encontrado es la falta de profesionales que trabajan en el municipio en el que se ha desarrollado el trabajo de investigación, ya que se hubiera preferido realizar una entrevista a un trabajador/a social, o educador/a social que trabaje en el municipio o cerca del municipio, pero que tenga constancia sobre el tema y trabaje con el colectivo actualmente, para así facilitar y contrastar la información. Por lo que solo se ha podido hacer la entrevista a una persona trabajando en otro sector.

Al igual, las limitaciones de datos o estadísticas, han resultado que el análisis haya sido dificultoso, ya que, al ser una población concreta con un tema específico, casi no se han encontrado datos actuales para permitir realizar con exactitud la información recaudada.

Al igual, otra de las dificultades con las que se ha encontrado, ha sido a la hora de realizar la entrevista de contraste al profesional, ya que se ha podido sacar poca información sobre el tema al que iba derivado, ya que es una profesional dedicada a otro ámbito, aunque se ha encontrado con otra información adicional e interesante a la que se ha podido contrastar con todo el trabajo de investigación.

5.3 Prospectiva y líneas de investigación.

De cara a líneas futuras de trabajo, se espera aplicar metodologías de envejecimiento activo, como pueden ser programas intergeneracionales u otros planes o programas, pero eficaces para que la participación de las zonas rurales, sea plena y ser de antídoto para el sentimiento de soledad que cada vez abarca más en esta sociedad, en concreto a las personas mayores. Al igual, que estas líneas de futuro sean flexibles para permitir abarcar grupos de edades diferentes. Es muy importante incidir en estos programas para futuras investigaciones, ya que es un colectivo vulnerable con cada vez más esperanza de vida y que, por lo tanto, en un futuro no muy lejano, los municipios de pocos habitantes se van a encontrar cada vez con más personas mayores, por lo que hay que cuidar este colectivo y mejorar su calidad de vida.

Además, es importante destacar que para que esto tenga éxito, es necesario contar con una red de apoyos de profesionales, con actitudes positivas, y profesionalidad en el sector, pero también con recursos materiales para que sea accesible para todo el municipio.

Al igual que, gracias a estos trabajos de investigación, es importante dar más visibilidad en un futuro al Educador/a social, ya que gracias a estos profesionales se puede crear una sociedad más justa por sus competencias, conocimientos, destrezas y actitudes.

6. Referencias

6.1 Referencias Bibliográficas

- Abellán, A. G; Aceituno, P. N; Pérez, J. D; Ramiro, D. F; Ayala, A. G; Pujol, R. R. (2019). *Informes envejecimiento en red: Un perfil de las personas mayores en España, 2019* (Informeº22). <https://bit.ly/3qgKt0Q>
- Abellán, G. A; catalán, C. E; De Santis, G; Redondo, R. G; González, E. R; Sanz, B. G; Seco, J. M. A; Funes, M. J; Nuñez, J. A. V; Fernández, J. J; Ruíz, J. I. C; González, C. I; Herce, J. A; Azpeita, F; Chuliá, E; Radl, J; Brettschneider, A; Zozaya, N; Martínez, E. D; Lanaspá. J; López, J. L. M; Soto, A. (2010): << Envejecimiento, adaptación y cambio social>>, *Funcas*, 10, pp.1-253. <https://bit.ly/3mIFLhh>
- Alegre, L. V; Casado, N. M; Gustems, I. M. (2006), *Guía para la redacción de un plan municipal de accesibilidad*. Edita: Real Patronato sobre Discapacidad. <https://bit.ly/3FrZzXC>
- Bachiller, J. M. M; Molina, I. D. L. T. (2014). << La localización de servicios y equipamientos en el medio rural. Claves para la articulación territorial de Castilla y León>>. *Revista cuatrimestral de geografía*, 93, pp. 77-110. <https://bit.ly/33LwDw2>
- Barómetro Mayores UDP (2013), *Accesibilidad. Las personas mayores y los problemas de accesibilidad*, Informe nº 5.2. <https://bit.ly/3H3k3X5>
- Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión europea (2000). Diario Oficial de Las Comunidades Europeas, núm. 364/1, de 18 de diciembre de 2000, pp. 1-22.
Recuperado de: <https://bit.ly/3pfevCW>
- Conde, J. L. S. (2005). <<Redes de apoyo social, formal e informal>>, *ResearchGate*. 2 edición, pp. 101-120. <https://bit.ly/32pgBY5>
- Constitución Española (1978). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 311, de 29 de diciembre de 1978, pp. 1-40. Recuperado de: <https://bit.ly/3qkqcrw>

- Del Barrio, E; Castejón, P; Sancho, M. C; Tortosa, M. A. (julio-agosto 2010): <<La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura>>, *Revista Española de geriatría y Gerontología*, 45 (4), pp. 189-195. <https://bit.ly/3pdFkra>
- Diputación de Valladolid. (2019). *Diputación de Valladolid, Servicios Sociales. Programa de envejecimiento activo*. Recuperado de <https://bit.ly/3yYunx7>
- Diputación de Valladolid. (2019). *Diputación de Valladolid, Servicios Sociales. Servicio de ayuda a domicilio*. Recuperado de <https://bit.ly/3mnWQHw>
- Edwards, P. (2001): << Salud y envejecimiento. Un documento para el debate>>, *Instituto de mayores y servicios sociales*, 4y5, pp.1-36. <https://bit.ly/3siYpu1>
- Fernández, J. L; Parapar, C; Ruíz, M. (2010): << El envejecimiento de la población>>, *Lychnos*, 2, p.1. <https://bit.ly/3smnynr>
- Fernández, R. (2021). *Statista*. Recuperado el 28 de julio del 2021 de <https://bit.ly/32ILPPE>
- Flores, M. J. T. (2020). << Las redes sociales se incrementan en las personas mayores durante el COVID-19>>. *Familia: Revista de ciencias y orientación familiar*, 58, pp. 161-171. <https://bit.ly/3Ed1FJF>
- García, B. S. (2010). << Envejecimiento, recursos económicos y servicios sociales en el mundo rural>>. *Panorama Social*, (11), pp.48-58. <https://bit.ly/32oYt08>
- Gines, K. (2019). *Unidos*:. Recuperado en 2019 de <https://bit.ly/3q6UwFC>
- Illana, A. (2016). <<Ámbito rural y ámbito urbano. Diferencias y discriminaciones en materia de envejecimiento activo>>. *Madurez activa*, N°22, pp.6-7. <https://bit.ly/30LMXvF>
- Instituto Nacional de Estadística. (2019). Recuperado el 1 de enero del 2019, de <https://bit.ly/3Jhki30>
- Instituto Nacional de Estadística. (17 de junio de 2021 y 23 de junio de 2021). *Movimiento natural de la población/indicadores Demográficos Básicos provisionales año 2020*. [Fichero de datos]. Recuperado <https://bit.ly/3eaL7rb>

- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de promoción de la Autonomía personal y Atención a las personas en situación de dependencia. *Boletín Oficial del Estado*, 299, de 15 de diciembre del 2006. <https://bit.ly/3qf8Tbe>
- Ley Orgánica 14/2007, de 30 de noviembre, de reforma del Estatuto de Autonomía de Castilla y León. *Boletín Oficial del Estado*, 288, de 1 de diciembre del 2007. <https://bit.ly/3shqdiq>
- Ley 5/2003, de 3 de abril, de atención y protección a las personas mayores de Castilla y León. *Boletín Oficial del Estado*, 108 de 6 de mayo de 2003, 17158-17172. <https://bit.ly/3snVf8g>
- Ley 45/2007, de 13 de diciembre, para el desarrollo sostenible del medio rural, *Boletín Oficial del Estado*, 200 de 14 de diciembre de 2007. <https://bit.ly/32fXEa5>
- López, M. D. H. (2004). *Buenas prácticas en Desarrollo Rural y Personas Mayores*. Edita el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. <https://bit.ly/32oSp7V>
- Lorente, R. M. (2017). *La soledad en la vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. [Tesis Doctoral] Universidad Miguel Hernández, (Elche). <https://bit.ly/3pcSYut>
- Miguel S. Valles (2004) “*Entrevistas Cualitativas*” cuaderno metodológico nº 32. Editorial CIS. <https://bit.ly/32bZzNf>
- Ministerio de medio ambiente y medio rural y marino (2009). Análisis y prospectiva: *población y sociedad rural*, Informe nº 2. <https://bit.ly/3yOqdYj>
- Monreal, P. B; Del Valle, A. G; Ferrer, S. (2009): << Los grandes olvidados: Las personas mayores en el Entorno Rural>>, *SciELO-psychosocial Intervention*, 18 (3), pp. 269-277. <https://bit.ly/3FaGHMR>
- Pérez, J. P. (2014). *Definición de*. Recuperado en 2016 de <https://bit.ly/3GXowe4>
- Pinazo, S. H; Donio, M. B. N. (2018). *La soledad de las personas mayores*. Conceptualización, Valoración e Intervención. (Informe nº 5). <https://acortar.link/sj80dR>

- Pinto, M. R. L. (2020). La soledad en España desde el punto de vista sociológico. *Labor hospitalaria: organización y pastoral de la salud*, (326), pp.29-37. <https://bit.ly/3FfXNch>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. *Boletín Oficial del Estado*. Escuela Universitaria de Educación de Palencia – Facultad de Valladolid y Trabajo Social de Valladolid, 29 de julio de 2007, pp. 160. <https://acortar.link/0cop9x>
- Rodríguez, M. M. (2008): << La soledad en el anciano>>, *SciELO-Gerokomos*, 20(4). <https://bit.ly/3mmFNpc>
- Rodríguez, P, R. (junio 2004): << Envejecimiento en el mundo rural: necesidades singulares, políticas específicas>>, *Envejecimiento en red*, 11, p.30. <https://bit.ly/3peGCIV>
- Rodríguez, M. M. (2009): << La soledad en el anciano>>, *SciELO-Gerokomos*, 20(4). <https://bit.ly/3e8V4FJ>
- Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. *Portal Mayores*. Recuperado el 30 de junio de 2004, de <https://bit.ly/3H3mFEn>
- Rubio, R. (2009). *La soledad en los mayores. Una alternativa a medición a través de la escala este*. Recuperado el 25 de marzo de <https://bit.ly/3e8rH6g>
- Rueda, J. D. E. (2018). *La soledad en las personas mayores en España. Una realidad invisible*. (Profesor colaborador Master Trabajo Sanitario en la UOC, Universidad de Valladolid) <https://bit.ly/3EjOypX>
- Vázquez, A. B; Baz, M. C; Blanco, M. P. M. (2021). << El confinamiento por el COVID-19 causa soledad en las personas mayores. Revisión sistemática>>. *INFAD Revista de psicología*, 2(1), pp. 471-478. <https://bit.ly/3J8HuQC>
- Van Tilburg, T, G; Steinmetz, S; Stolte, E. Van der Roest, H. De Vries. D. (2021): >>Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults<<, *The Journals of Gerontology*, 76(7), pp. e249-e255. <https://bit.ly/3GYo8vR>

Veschi, B. *Etimología, Origen de la Palabra*. Recuperado en enero de 2019, <https://bit.ly/3soJlLo>

Yusta, R.T. (2019): <<La soledad no deseada en el ámbito de la Gerontología>>, *Trabajo Social Hoy*, 88, pp.25-42. <https://bit.ly/3FhOI2H>

Ministerio de Economía. (2000). Equipamientos en el mundo rural, *equipamientos en el mundo rural*. (pp.34). <https://bit.ly/3GZQGF9>

6.2 Webgrafía

Organización Mundial de la Salud (4 de octubre de 2021). *Envejecimiento y salud*. Recuperado de <https://bit.ly/3E9ss9T>

Organización Mundial de la Salud (2021). Recuperado de: <https://bit.ly/3EiETjw>

Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la lengua española* (23.4a ed.) <https://bit.ly/3yLRJpn>

7. Anexo

7.1 Entrevista a Virgilio García

Entrevistadora: ¡Hola Virgilio!, Buenas tardes.

Entrevistado: ¡Muy buenas tardes, señorita!

Entrevistadora: Te voy a hacer una entrevista sobre la soledad en las personas mayores en el ámbito rural, ya que estoy realizando el trabajo fin de grado y necesito hacerte unas preguntas.

Entrevistado: ¡Vale hija!, comencemos.

Entrevistadora: ¿Cómo se llama?

Entrevistado: yo me llamo Virgilio García García.

Entrevistadora: ¿Qué edad tienes?

Entrevistado: Tengo 82 años.

Entrevistadora: ¿Estado civil?

Entrevistado: Soltero.

Entrevistadora: ¿Dónde vives?

Entrevistado: Bobadilla Del Campo

Entrevistadora: ¿Qué estudios has cursado?

Entrevistado: Bueno, los normales, los básicos. Tenía 20 tantos años cuando me lo saqué.

Entrevistadora: ¿Cómo te sientes?

Entrevistado: Me siento bien, aunque ahora mismo un poco nervioso por las preguntas que me vayas a hacer.

Entrevistadora: Bueno, seguro que lo vas a hacer muy bien, confía en tí.

1. Entrevistadora ¿Te has sentido solo/a alguna vez?

Entrevistado: Algunas veces si, cuando estaba lejos de la familia porque trabajaba fuera, aunque eso fue al principio, ya que cuando empecé a conocer a amigos y a gente por allí, no me sentía así.

2. Entrevistadora: ¿Qué es para tí la soledad y cómo la definirías?

Entrevistado: Para mi la soledad, es una cosa muy fea, ya que no tienes a gente alrededor y es un sentimiento que muchas veces no sabes ni quién eres.

3. Entrevistadora: ¿De qué manera te encuentras solo/a?

Entrevistado: Ahora no me encuentro solo, ya que estoy donde una familia, que me cuida y me quieren como si fuera familia. Pero si es verdad, que, si no hubiera estado esa familia, me hubiera encontrado muy solo y muy triste.

4. Entrevistadora: ¿Qué te ha llevado al sentimiento de soledad cuando lo has sentido?

Entrevistado: El sentimiento de soledad me ha llevado cuando se han muerto todos mis hermanos, y por lo tanto, hace un año me quedé sin familia ya que se murió mi último hermano y por lo tanto, desde el año pasado vivo solo, aunque gracias a la otra familia, ahora mismo no tengo ese sentimiento de soledad.

Si que es verdad, que cuando pasan estas circunstancias de la vida, piensas en lo solo que te vas a encontrar, pero a mí me ha tocado la lotería, con la familia de alrededor.

5. Entrevistadora: ¿Sientes esa soledad el vivir solo/a?

Entrevistado: La verdad que no, ya que en esta casa donde vivo solo, solamente duermo y como, porque a lo largo del día, me voy a dar un paseo, estoy en el bar o en casa de la vecina, que son los que me tratan como a uno más, también leo, me entretengo con el móvil... Por lo que siempre estoy acompañado y distrayéndome con cosas.

Además, la vecina me viene a hacer las cosas de casa por la mañana, me hace la comida y a ayudarme en lo que haga falta, por lo tanto, siempre estoy con gente y distraído para no sentirme solo y no aburrirme.

6. Entrevistadora: ¿Qué sientes al sentir esa soledad? ¿Y cómo intentas para que ese sentimiento no te invada? ¿Cómo lo gestionas? ¿Haces lo mismo ahora que hace 20 años?

Hay veces que, pienso en lo mucho de menos que hecho a mi familia, por lo que es un sentimiento de vacío, pero evito sentirme así, leyendo o distrayéndome con el móvil, paseando con una perrilla que tengo o yendo a la casa de mi segunda familia.

La vida es diferente antes que ahora, porque no pensabas en la soledad o en lo que te podía pasar en un futuro, vivías sin preocupación de lo que te podía pasar.

Además, no sentía soledad, ya que estaba trabajando, luego me iba con los amigos, por lo que tenías una rutina en la que no te parabas a pensar. Si es verdad que cuando venía a ver a la familia, estaba muy contento, pero a la vuelta me costaba mucho dejarles aquí y yo irme a trabajar fuera.

7. Entrevistadora: ¿En qué otros momentos te has sentido solo/a?

Entrevistado: Pues... no recuerdo así ningún otro momento, ya que cuando fallecieron mis padres, sentía pena, pero estaban mis hermanos y una tía que vivía con nosotros, por lo que nos refugiamos en eso.

8. Entrevistadora: ¿Soledad es igual a pena? ¿Qué opina usted?

Entrevistado: Yo creo que es peor sentirse solo que tener pena, porque sientes otras cosas diferentes. Por ejemplo, yo no me siento solo, por las mañanas doy paseos, me voy a tomar café... Lo que sí, siento pena, cuando una persona se muere cuando es conocida, porque has disfrutado con ellos, compartido cosas juntos, o por otras circunstancias.

9. Entrevistadora: ¿Has aprendido de la soledad? ¿De qué manera?

Entrevistado: Pues... las circunstancias de la vida te hacen aprender mucho para no sentirte solo ni desvanecido, es decir, pensar que hay que tirar para adelante, también la experiencia de la vida, ya que en mi época nos teníamos que ir si o si a trabajar a otro lado y lo tenías que hacer por obligación y no tenías que pensar en otras cosas porque sino...

10. Entrevistadora: ¿Piensas que, si vivieras en la ciudad, ese sentimiento de soledad no le tendrías?

Entrevistado: Pues bueno, en una ciudad sería completamente diferente, y yo pienso que se sentiría menos en cuanto a las actividades que puedes realizar allí, porque ves más movimiento de gente, hay más actividades como ir al cine o al teatro. Y te sentirías solo nada más llegar, pero luego como haces compañeros y amistades...

11. Entrevistadora: ¿Piensas que la soledad es diferente en la ciudad y en el pueblo?

Entrevistado: Para mi es diferente en el sentido de limitaciones de actividades, ya que aquí en un pueblo no hay actividades para nosotros, y en cambio en la ciudad si. Por lo que esa soledad no la percibirías tanto en la ciudad.

12. Entrevistadora: ¿Cómo valorarías la comodidad de vivir en el pueblo?

Entrevistado: Yo estoy muy cómodo viviendo en el pueblo, no es porque ya vivo aquí hace muchos años, sino que me encanta vivir en un pueblo, en concreto en este.

13. Entrevistadora: ¿Me puede decir aspectos positivos y negativos?

Entrevistado: Si... pues como en la ciudad, el pueblo tiene cosas buenas y cosas malas, como por ejemplo aquí una cosa buena, es la libertad, la seguridad por la calle, tranquilidad, conoces a todos los vecinos. Otras cosas negativas es que no hay actividades para las personas mayores.

14. Entrevistadora: ¿Con qué frecuencia ves a tus familiares?

Entrevistado: Pues... muy poca, no tengo apenas relación porque la mayoría vive fuera.

15. Entrevistadora: ¿Te sientes acompañado/a cuando estás con tu familia, amigos...?

Entrevistado: Si... me siento muy acompañado, arropado y muy feliz.

16. Entrevistadora: ¿Tiene usted personas cercanas a las que pueda contar sus problemas?

Entrevistado: Pues... con los que me cuidan, con los demás no tengo confianza con nadie porque hoy día, no se pueden contar las cosas ni confiar en nadie.

17. Entrevistadora: En la semana, ¿Ha estado con alguien de paseo, en alguna actividad o que le hayan venido a visitar a su casa?

Entrevistado: Si, esta semana pasada, me vinieron a visitar unos amigos donde yo trabajaba y tienen una casa en el pueblo de al lado y vienen a visitarme, es una cosa que lo agradezco mucho, porque te dan una alegría y una ilusión muy grande.

También ha habido temporadas que iba de paseo con un amigo, pero luego como él no tiene teléfono ni nada, pues tenías que quedar el día antes en un sitio, y si no podías ir por cualquier circunstancia, pues ya no quedabas con él y ya pues se perdió esa rutina.

18. Entrevistadora: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo de ocio?

Entrevistado: En mi tiempo libre, es coger un libro y ponerme a leer, ya que me gusta mucho, también ir a tomar café, hablar con los vecinos, ir al pueblo de al lado y cambiar de ambiente, ir de paseo y en verano irme de vacaciones.

19. Entrevistadora: ¿Hay suficientes actividades en el pueblo para las personas mayores?

Entrevistado: No, no hay ninguna actividad para las personas mayores, ya que las actividades que hay, no están adaptadas para nosotros y son más actividades de mujeres.

20. Entrevistadora: ¿Con qué frecuencia acude a las actividades que se realizan en el pueblo?

Entrevistado: Ninguna, ya que no acudo a ninguna actividad, por la razón de antes, que no hay ninguna para nosotros.

21. Entrevistadora: ¿Piensas que el ayuntamiento realiza actividades suficientes?

Entrevistado: Pienso que el ayuntamiento no realiza actividades suficientes, ya que solo hay un taller de manualidades, zumba y antes había gimnasia. Pero pienso que es muy difícil dar el gusto a todos.

22. Entrevistadora: ¿Qué actividades echas en falta?

Entrevistado: Pues, por ejemplo, juegos de cartas como el mus, alguna charla de libros, paseos con vecinos...

23. Entrevistadora: ¿Qué actividades organizarías tú para que las personas mayores estén más ocupadas?

Entrevistado: Pues alguna actividad, como por ejemplo reuniones de vecinos y charlas sobre un tema concreto, juegos de mesa, lecturas de libros...

7.2 Entrevista a Francisca García

Entrevistadora: ¡Hola Paquita!, Buenas tardes.

Entrevistado: ¡Muy buenas tardes!

Entrevistadora: Te voy a hacer una entrevista sobre la soledad en las personas mayores en el ámbito rural, ya que estoy realizando el trabajo fin de grado y necesito hacerte unas preguntas.

Entrevistado: Vale, sin problema.

Entrevistadora: ¿Cómo se llama?

Entrevistado: Francisca García.

Entrevistadora: ¿Qué edad tienes?

Entrevistado: 73 años.

Entrevistadora: ¿Estado civil?

Entrevistado: Viuda.

Entrevistadora: ¿Dónde vives?

Entrevistado: En Bobadilla del Campo.

Entrevistadora: ¿Qué estudios has cursado?

Entrevistado: Los básicos, es decir tengo el graduado, en mi época soy de las primeras en sacarlo y me sirvió para sacar el carnet de conducir, ya que antes se necesitaba el graduado.

Entrevistadora: ¿Cómo te sientes?

Entrevistado: Pues bien... cada vez más triste porque echo mucho de menos a mi marido, ya son 14 años que se murió.

Entrevistadora: ¡Pues vamos a comenzar Paquita!

1. Entrevistadora ¿Te has sentido solo/a alguna vez?

Entrevistado: Ahora mismo no me siento sola, pero cuando se murió mi marido si me he sentido así, aunque, mis hijos siempre han estado pendiente de mí, porque si me pasa algo, o me pongo mala, no tengo más que llamar a mi hija, que vive aquí cerca del pueblo. Siempre me llama por la mañana y por la tarde y esta pendiente de mí todo el día, además tiene dos hijos, al que al primero crie prácticamente yo y cuando viene me hace compañía y me quieren mucho. Tengo otra hija, pero vive lejos de aquí, viene en fiestas y tiene dos niños y me les manda en verano los casi dos meses. Y con la ayuda de mi otra hija, pues pasamos el verano, hasta que vienen sus padres y estamos juntos los 15 días. También tengo un hijo, que viene todos los fines de semana y come aquí conmigo.

2. Entrevistadora: ¿Qué es para ti la soledad y cómo la definirías?

Entrevistado: Pues es un sentimiento de tristeza, que hasta que no te toca no sabes cómo es, yo en realidad me puedo valer, salgo con las vecinas, barro la puerta, todos los domingos voy a misa, por la tarde me voy de paseo, pero luego entras en casa y es muy triste, porque siempre mi casa ha estado llena de gente, y yo desde que me casé, la casa ha estado llena hasta que se murió mi marido y mi hijo se quedó viviendo conmigo cinco años hasta que se casó y ahí fue cuando peor lo pase.

3. Entrevistadora: ¿De qué manera te encuentras solo/a?

Entrevistado: Me encuentro sola, porque vivo sola, pero sentirme no me siento sola, ya que tengo una familia y unos vecinos estupendos y muy buenos, y siempre están pendientes. La soledad es cuando vienes de paseo y entro en casa, te sientas y dices “qué triste”, estoy sola, y te vas a la cama sola, pero bueno por lo demás estoy muy arropada. También tengo dos hermanas que viven en Madrid, que me llaman todas las semanas y me preguntan, también me dicen que me vaya con ellas, pero claro a mi hija también la hago falta, porque mi hija está trabajando y me voy con ella tres o cuatro días para ir a por el niño pequeño al colegio, la hago las cosas, y también estoy muy entretenida. Además, ella me dice que me vaya con ella, pero yo le digo que me puedo valer todavía por mí misma y no quiero dar que hacer.

4. Entrevistadora: ¿Qué te ha llevado al sentimiento de soledad cuando lo has sentido?

Entrevistado: Cuando se murió mi marido, le eché mucho de menos, pero cuando me he sentido sola es cuando mi hijo se casó, porque cuando se murió mi marido, mi hijo vivía conmigo, estuvo 5 años hasta que se casó y yo iba a trabajar a un restaurante e iba y venía todos los días, y cuando venía, le hacía la comida, la ropa, en fin, tenía la cabeza más entretenida y con más rutinas, y cuando me iba a la cama me acordaba de mi marido, pero estaba pendiente de que mi hijo viniera. Ahora me voy a la cama y no espero a nadie, eso es lo que más triste me pone, el decir jolín, yo desde que me casé, siempre estábamos todos en casa y con la mala suerte que ningún hijo/a cuando se

han casado no viven aquí, porque si se hubiera quedado alguien aquí sería diferente, porque mis nietos vendrían aquí, yo iría allí, ya sería diferente.

También es una pena, que en este pueblo cada vez quedamos menos, y hay casas de una persona sola, y como yo, hay muchos en el pueblo y personas más mayores que yo, que dan mucha pena.

5. Entrevistadora: ¿Sientes esa soledad el vivir solo/a?

Entrevistado: Pues bueno... ya me voy haciendo, pero si me he sentido sola en el momento que mi hijo se casó y se fue a vivir con su mujer, ahí lo pasé verdaderamente mal y eso que cuando se marchó, yo seguí trabajando los fines de semana y me aliviaba mucho, porque encima allí me querían mucho, porque echaba el día entero e hicimos buena amistad. Lo malo es que antes no te aseguraban y podía vivir mejor porque tengo una pensión pequeña, pero si me hubieran asegurado 25 años que estuve trabajando allí, pues hubiera cobrado algo más. Pero bueno para una persona sola, pues se puede vivir, porque yo no voy a la peluquería ni me compro cosas modernas, porque lo mismo me compro algo que se me antoje para todo el verano y con unas sandalias paso el verano y hasta otro año no me compro otras, así que yo el dinero para mi, no me gasto mucho y vienen mis hijos a comer los fines de semana y es lo que más gasto pero por lo demás, para tener cuatro perrillas voy tirando. También te digo para una residencia no me da el dinero, pero mis hijas no me quedarían tirada ahí (risas).

6. Entrevistadora: ¿Qué sientes al sentir esa soledad? ¿Y cómo intentas para que ese sentimiento no te invada? ¿Cómo lo gestionas? ¿Haces lo mismo ahora que hace 20 años?

Entrevistado: Pues mira... rezo mucho, y será una bobada, porque mucha gente lo dice, pero para mí no y tengo ahí la foto de mi marido y me pongo a hablar con él, yo el rosario no se las veces que le rezo, cuando estoy triste, porque la tele me aburre y los ojos no les tengo bien, por lo que me salgo al patio que le tengo muy grande, salgo cuando hace bueno y me doy paseos rezándole, también tengo plantas y me entretengo mucho y en verano la mayoría de tiempo estoy en el patio. Yo no se lo que pasa en la calle, porque

estoy más tiempo en aquí que fuera. Y ya te digo, que cuando estoy dentro de casa, me pongo a hablar con la foto de mi marido y vamos... hablo hasta con él. Y pienso, cualquiera que me vea, dirá ¡esta mujer esta loca! Pero bueno, yo no se lo cuento a nadie, porque eso se queda conmigo y me desahogo de esa manera y me consuelo yo sola. También muchas tardes me voy al cementerio a verle y hablar con él, aunque al principio no dejaba de llorar porque ya ves, cuando se murió, yo tenía 57 años, por lo que éramos jóvenes, pero ahora entro al cementerio y ya no lloro y entre mí hablo con él y me acuerdo mucho de él.

Antes no pensabas en lo que te podía pasar, yo he estado trabajando toda la vida y no te dabas cuenta de las cosas, hasta que la vida te da un golpe duro y tienes que acostumbrarte a eso.

7. Entrevistadora: ¿En qué otros momentos te has sentido solo/a?

Entrevistado: Pues la verdad, que no tengo otros momentos que me he sentido sola, solo la circunstancia de mi marido y cuando mi hijo se marchó de casa cuando se casó. Porque cuando se murieron mis padres, yo estaba con mi marido y mis hijos y no te llegabas a sentir así, es una tristeza diferente.

8. Entrevistadora: ¿Soledad es igual a pena? ¿Qué opina usted?

Entrevistado: Bueno... pues no se qué decirte, hay veces que sí y hay veces que lo llevo mejor, porque pienso que como yo hay muchos casos y los hay peores, me consuela el pensar que hay gente que está peor que yo y no me puedo quejar, al fin y al cabo, yo tengo salud, puedo salir y entrar, todavía me puedo valer y yo sola me doy ánimos. Claro que hay ratos de bajón que estás muy triste y piensas en muchas bobadas, pero de verdad que lo voy llevando, porque ya son 14 años. También me acuerdo mucho de los momentos felices que he vivido con él, cuando nos íbamos de vacaciones y al fin y al cabo han sido 32 años con él y hemos sido muy felices.

9. Entrevistadora: ¿Has aprendido de la soledad? ¿De qué manera?

Entrevistado: Pues si... he aprendido a estar sola, a que tengo que hacerme a la idea de que tengo que estar sola, tenga los años que tenga hasta que me pueda valer, cuando no pueda valerme que sea lo que dios quiera, si me tengo

que ir con mis hijas una temporada, pues me iré y si me puedo quedar en casa porque tenga la cabeza bien, haya una persona que me pueda atender, pues me quedo en mi casa, porque como en tu casa, en ningún sitio.

10. Entrevistadora: ¿Piensas que, si vivieras en la ciudad, ese sentimiento de soledad no le tendrías?

Entrevistado: Creo que si tu te encuentras solo en todos los aspectos, te vas a encontrar solo aquí y en el otro lado, pero yo si viviera en la ciudad, me encontraría sola igual, ya que no soy mucho de salir, pero si por ejemplo ya están mis hijos allí, pues ya sería diferente y esa cosa se te quitaba, porque iría a verlos, a estar con ellos y sería diferente.

11. Entrevistadora: ¿Piensas que la soledad es diferente en la ciudad y en el pueblo?

Entrevistado: Pues como te he dicho antes, yo creo que no..., te da más facilidad si viven familiares en el mismo sitio, pero si no estuvieran mis hijos y estuviera sola como aquí... pues me sentiría igual porque yo saldría a misa y a dar un paseo como aquí, y ya te digo que para mí la soledad es cuando entro en casa tanto si vivo aquí como si viviera en la ciudad.

12. Entrevistadora: ¿Cómo valorarías la comodidad de vivir en el pueblo?

Entrevistado: A mi me gusta vivir en el pueblo, me encanta, aunque no haya nada. Cada vez hay menos gente, cada vez se muere más gente, te da más pena, porque detrás de uno/a nos iremos otras/os y al final el pueblo se quedará vacío, y da mucha pena porque antiguamente este pueblo era un lleno de gente, y los ve ahora y te da mucha pena.

13. Entrevistadora: ¿Me puede decir aspectos positivos y negativos?

Entrevistado: Bueno... pues mucha tranquilidad y seguridad, porque sales a la calle, sales con toda la libertad del mundo y cosas negativas, que cada vez, como te he dicho antes hay menos gente y se va quedando sin vecinos.

14. Entrevistadora: ¿Con qué frecuencia ves a tus familiares?

Entrevistado: Pues... mi hija la que vive cerca, como te he comentado antes, voy dos o tres días a la semana con ella, luego viene ella algún día de la semana y los fines de semana, mi hijo viene a verme los fines de semana, mi otra hija que vive en Zaragoza, es la que sólo viene en navidad, semana santa y verano, es la que veo menos, pero porque tiene su trabajo allí y claro... es normal.

15. Entrevistadora: ¿Te sientes acompañado/a cuando estás con tu familia, amigos...?

Entrevistado: Completamente, ya que como te he dicho antes mis hijos están muy pendientes de mi, y cuando vienen a verme o vienen los fines de semana soy muy feliz, porque siento que mi casa esta llena de alegría, aunque siempre se siente la ausencia de su padre. Al igual pasa con mis nietos, es una razón más para vivir ya que me quieren mucho.

16. Entrevistadora: ¿Tiene usted personas cercanas a las que pueda contar sus problemas?

Entrevistado: Sí, tengo a mi familia a los que cuento mis problemas, aunque si es verdad que a veces evito contarles, porque sino vienen enseguida y tampoco quiero eso, aunque si es una cosa grave, en cuanto les llame, vienen todos. Al igual que mis vecinos, si por algún casual me pasase algo, tengo a mis vecinos que enseguida están ahí para ayudarme o lo que sea. Mira, mi vecina tiene unas llaves de mi casa por si acaso pasa algo, aunque sea en la casa cuando yo no estoy, o si me caigo o me pasa algo, la doy una voz, ya que tenemos las casas al ladito y me oiría perfectamente, ósea que tengo mucha confianza con mis vecinos.

17. Entrevistadora: En la semana, ¿Ha estado con alguien de paseo, en alguna actividad o que le hayan venido a visitar a su casa?

Entrevistado: Si, he estado de paseo y me he encontrado a gente del pueblo que me pongo a charlar, veo a mucha gente y por lo menos te entretienes, además salgo todos los días, a no ser que llueva y también esta semana me han venido a ver mis hijos. En cuanto a alguna actividad, no he ido, ya que no hay actividades ahora mismo que me llamen la atención.

18. Entrevistadora: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo de ocio?

Entrevistado: Me gusta leer, pero ya mis ojos no me lo permiten, pero también me gusta hacer labores, rezar y me gusta la jardinería, tenía un perrito y me hacía mucha compañía, pero me lo mató un perro el verano pasado y ya no quiero más, porque ya es mucho trabajo para mí y no tengo que estar pendiente de él si me voy y fíjate que me ha hecho mucha compañía porque me acompañaba de paseo.

Cuando vivía mi marido, teníamos un perro que mi marido le quería como a un hijo, y siempre digo que cuando también le atropellaron, mi marido no levanto cabeza.

19. Entrevistadora: ¿Hay suficientes actividades en el pueblo para las personas mayores?

Entrevistado: No, ahora hay manualidades que viene un día a la semana, que yo no he vuelto desde la pandemia, y mi hija si que viene, pero esta vez no ha venido porque lo que están haciendo no le gustaba, y he dicho que a otro año voy a ir, aunque sea una hora. Y este invierno he estado yendo más de una hora, a un taller de cocina, pero claro, la hora era muy mala, porque íbamos a las 10 y veníamos a las 11, y si alguien tenía que hacer comidas o lo que sea, se salía más pronto, pero la verdad que me gustó mucho, también había gimnasia, pero desde la pandemia no ha vuelto a venir nadie, y siempre iba y me estaba bien, pero este año no se por qué pero ya no hay.

20. Entrevistadora: ¿Con qué frecuencia acude a las actividades que se realizan en el pueblo?

Entrevistado: Pues, como te he comentado antes, ahora mismo no acudo a ninguna, antes iba una vez a la semana a gimnasia, a cocina o a manualidades y es bueno, porque así estás entretenida y se te pasa la semana más rápido.

21. Entrevistadora: ¿Piensas que el ayuntamiento realiza actividades suficientes?

Entrevistado: Mmm... creo que no, creo que debería haber más actividades o dejar algunas fijas, sabiendo que, si va un grupo de gente, como por ejemplo la gimnasia, ya que encima quedamos cuatro personas mayores tendría que

haber más cosas. Al igual que las manualidades, tenía que ser mas días, porque una hora a la semana se hace escaso.

22. Entrevistadora: ¿Qué actividades echas en falta?

Entrevistado: La gimnasia, porque iba y me gustaba. También ahora que recuerdo, antes de la pandemia, venia una chica una vez a la semana a dar charlas a las personas mayores que estamos más deprimidas y a mi si me gustaba ir, nos daba un libro a hacer deberes, así que muy bien y también lo echo en falta o el taller de cocina.

23. Entrevistadora: ¿Qué actividades organizarías tú para que las personas mayores estén más ocupadas?

Entrevistado: Pues... alguna actividad relacionada con leer, por ejemplo, debates, charlas de algunas cosas, cocina, coser, aunque la vista no la tengo bien, pero haría un esfuerzo, aprender otras cosas diferentes, como, por ejemplo, otros tipos de costura. O sea, estaría dispuesta a hacer cualquier cosa, porque ese rato que estás distraída, que no estas pensando en otra cosa, o estar pendiente de, por ejemplo, el martes tengo que ir a esta actividad, y es diferente, porque tu cabeza está pensando en lo que tienes que hacer. Y es una pena porque en los pueblos cada vez hay menos, por ejemplo, en medina me gustaría estar porque hay gimnasia todos los días, hay talleres o centros de día que vas y por lo menos estás entretenida, también te relacionas con otras personas... Otra de las cosas que me gusta mucho es el teatro, que me encanta verlo y si tengo que hacer algo, lo hago.

7.3 Entrevista a Lourdes González

Entrevistadora: ¡Hola Lourdes!, Buenos Días.

Entrevistado: ¡Hola Ate!

Entrevistadora: Te voy a hacer una entrevista sobre la soledad en las personas mayores en el ámbito rural, ya que estoy realizando el trabajo fin de grado y necesito hacerte unas preguntas.

Entrevistado: ¡Vale, sin problema!

Entrevistadora: ¿Cómo se llama?

Entrevistado: Lourdes González González

Entrevistadora: ¿Qué edad tienes?

Entrevistado: 61 años

Entrevistadora: ¿Dónde vives?

Entrevistado: En Bobadilla del Campo

Entrevistadora: ¿Cuál es tu ámbito profesional?

Entrevistada: De Auxiliar de ayuda a domicilio

Entrevistadora: ¿Hace cuánto trabajas en este sector?

Entrevistada: Pues... empecé haciendo sustituciones hace casi 20 años.

Entrevistadora: ¿Qué funciones realizas?

Entrevistada: Pues... depende, ya que son diferentes, en algunos casos hago la limpieza de la casa, en otros casos son limpieza y acompañamiento y luego lo que ahora hay más es movilización de enfermos encamados, es decir personas que ya están muy mal.

Entrevistadora: ¿Qué experiencia tienes sobre este sector?

Entrevistada: Pues mira... Vocacional no es, porque muchas veces tienes que hacer cosas que...ya sabes, pero con el tiempo te va gustando porque conoces a los usuarios y son como niños, y te vas llevando bien con ellos, y ya les coges cariño, te dicen que no te impliques mucho, porque sino sufres, pero es inevitable que te impliques, porque al fin y al cabo estas todos los días con ellas/os.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Entrevistada: Pues la satisfacción del trabajo bien realizado, de tenerles bien atendidos, porque cuando sales dices, no me he olvidado de poner el colchón anti-escaras, de poner el oxígeno, y te vas a tranquila.

1. Entrevistadora: ¿Como profesional de Auxiliar de ayuda a domicilio, cree usted que hay mucho sentimiento de soledad en las personas que vive en el medio rural?

Entrevistada: Yo pienso que, si lo hay, pero creo que hay más en las residencias, porque en un pueblo pequeño como este, tenemos una relación más cercana con las vecinas, con la familia y en una residencia están más asilados.

2. Entrevistadora: ¿El sentimiento de soledad, es uno de los mayores problemas de las personas mayores que viven en zonas rurales?

Entrevistada: Si, porque como somos muy pocos, se nota enseguida cuando una persona está sola o se siente sola, por ejemplo, aquí en Bobadilla, hay muchas mujeres viudas que viven solas, pero también hay muchos hombres solteros, por lo que la soledad está a la orden del día.

Por ejemplo, aquí hay muchos hombres que viven solos, y que les ves y están muy dejados y abandonados, pero tampoco te sale decir nada, por si te contesta mal o te dice que no te metas donde no te llaman. Yo creo que los hombres son diferentes en este aspecto, porque a las mujeres te atreves a decirlas algún consejo, pero con los hombres pues es diferente, porque yo creo que los hombres son más solitarios que las mujeres, por lo menos lo que se ve aquí. Puede ser, porque los hombres siempre han sido antiguamente los que han estado trabajando fuera de casa, y no tienen esa relación cordial con el vecino. Además, aquí hay muchas personas hombres viviendo solos, por lo que te he dicho antes porque hay más solteros y todos los hombres que han vivido así les han encontrado muertos en sus casas solos y es una pena. Por lo que aquí, se han muerto más hombres estando solos que mujeres que viven solas.

3. Entrevistadora: ¿Cómo percibes ese sentimiento de soledad en las personas mayores?

Entrevistada: Pues... sobre todo cuando van a venir los fines de semana los hijos, ya empiezan a decir: ¡ya viene el fin de semana! Y va a venir mi hija o

hijo y se ponen más contentos y están diferentes y se nota mucho, hasta se quejan menos de las enfermedades.

4. Entrevistadora: ¿Piensas que el sentimiento de soledad solo lo tienen las personas que viven solas o también las que viven con sus familiares?

Entrevistada: Pues... más las que viven solas, pero también hay mucha gente que está acompañada, pero se sienten solas, y no se lo que es peor, la verdad.

5. Entrevistadora: ¿Cuándo estás trabajando con las personas mayores, te hablan de la soledad que tienen?

Entrevistada: Si... porque cuando eres mayor pierdes los filtros, y te lo dicen sin pensarlo, tanto lo bueno como lo malo, o sea que pierden la vergüenza, y la verdad que hay cosas que te cuentan que tú tampoco las puedes decir nada ya que puede ser comprometido.

6. Entrevistadora: ¿Usted cree que hay más soledad en las zonas rurales o en las zonas urbanas? ¿Por qué?

Entrevistada: Uy... en las ciudades, porque fíjate, una persona anciana que no tenga movilidad, que no pueda salir a la calle y además la poca seguridad que hay con los coches, al contrario que en los pueblos, que nosotras o cualquier vecina la podemos sacar en silla de ruedas o estar pendiente, pero en una ciudad yo lo veo mucho peor, además hay mucha soledad hasta en el sentido de que se muere alguien y no te enteras aunque sea tu vecino, porque aquí en los pueblos, como te echen de menos algún día, ya dicen aquí pasa algo. O sea que en los pueblos estamos todos conectados.

7. Entrevistadora: ¿De que manera una asistente social podría aportar ante este problema? ¿lo consigues?

Entrevistada: Pues... yo siempre he trabajado en pueblos y pretendemos dar cariño tanto a la familia como al usuario, para que no se sientan solos, o hablas con ellos/as, aunque también te digo, soy demasiado cariñosa y me implicó demasiado y como vivo sola, y no me espera nadie en casa, siempre me dice mi coordinadora: ¡no regales tu tiempo Lourdes, que solo es una hora! Y yo estoy más, porque como ya te digo que no me espera nadie en casa y me

siento acompañada también. Y yo creo que consigo que esa persona esté mejor, gracias al cariño que le doy, una palabra de cariño o lo que sea.

Es que hay unos casos ahora... porque antes solo era limpiar la casa, pero ahora te implicas mucho en la persona porque son casos que están en la etapa final de su vida, por ejemplo, tuve un caso en un pueblo de al lado, que vivía con una sobrina, pero estaba completamente sola porque se iba y no volvía y daba mucha pena porque gracias a las auxiliares que íbamos sino... no se que habría sido de esa persona.

8. Entrevistadora: ¿Cree que hay suficientes recursos o servicios para paliar este problema?

Entrevistada: Pues mira... desde mi punto de vista, tendría que haber más residencias de día y en los pueblos más actividades para ellos, porque solo hay para los jóvenes, como por ejemplo la gimnasia, tendría que haber para estas personas, y actividades para que no se atrofiaran mentalmente, que hicieran ejercicios de mente, para que no se perdiera mucho la cabeza, porque como ahora se vive más... Por lo tanto, no hay recursos para ellos/as para intentar estar activos hasta el final.

9. Entrevistadora: ¿Echas en falta alguna actividad para poder animar a esas personas con el sentimiento de soledad?

Entrevistada: Si, pues ya te digo que está relacionada con la anterior, echo en falta muchas actividades para ellos, por ejemplo, nosotras el tiempo es muy pequeño, y una persona que está en la cama atrofiada, tendría que haber una terapia o algo para que esa persona intente pues hacer algún movimiento, porque nosotras también damos masajes, pero no nos da tiempo porque estamos escasamente con ellos/as, y se podría conceder más horas y estén más atendidos las personas mayores.

También alguna actividad para su ocio, porque, por ejemplo, en verano, unos cuantos que cuidábamos a personas mayores, nos reuníamos en la plaza, se juntaban y charlaban de las cosas cotidianas de la vida y a ellos/as eso de simple les daba una vitalidad, porque estaban pendientes todo el día de eso.

Así que se me ocurre realizar alguna actividad para ellos, y que tengan motivación por aprender cosas, aunque fuera leer el periódico.

10. Entrevistadora: ¿Cree que el ayuntamiento se preocupa por los residentes y en especial a estas personas?

Entrevistada: Yo creo que si, porque cuando vas a solicitar una ayuda o lo que sea, el alcalde agiliza las cosas porque ahora mismo hay una espera de 6 meses para que te concedan la ayuda, y gracias al ayuntamiento se agilizan mucho más rápido los papeles.

Pero también es verdad, que hay carencia en cuanto a actividades para ellos/as.

11. Entrevistadora: ¿Cree que las personas mayores que viven en el medio rural hacen alguna actividad en su tiempo de ocio?

Entrevistada: No, porque todos ven sálvame por las tardes y por las mañanas la misa, todos “flipados” con la tele. Pero todo el mundo, no tienen ninguna curiosidad por otra cosa, como por ejemplo manualidades o cualquier otra actividad.

12. Entrevistadora: ¿Qué actividades cree usted que seria apropiados para las personas mayores en el medio rural?

Entrevistada: Pues, por ejemplo, manualidades, gimnasia o cocina adaptada a ellos, aunque solo fuera mover las manos, pero creo que es lo más apropiado o lo que más necesitan para ellos/as.

13. Entrevistadora: ¿Usted cree, que, desde la educación social, puede mitigar este sentimiento de soledad? ¿Cómo?

Entrevistada: No se muy bien lo que es, pero creo que cualquier ayuda es importante, porque creo que, trabajando con un equipo experto en estas cosas, podemos solucionar el problema como, por ejemplo, haciendo actividades particulares con ellos, para que puedan agilizar la memoria y que ellos se sientan en este aspecto bien, pero también el hacer cosas con ellos/as antes de que se pongan peor.

14. Entrevistadora: ¿Cómo está reconocido vuestro trabajo?

Entrevistada: Yo creo que si, porque la familia por lo menos está agradecida, sobre mi experiencia, aunque siempre caes con alguien que no le parece bien nada, pero eso, en todos los trabajos, pero normalmente bien.

15. Entrevistadora: ¿Piensa que en un futuro se va a necesitar más profesionales como usted, porque cada vez va a haber más demanda por parte de las personas mayores que viven en los pueblos?

Entrevistada: Si, porque esta profesión es el futuro y más en los pueblos, porque no nacen niños, mira han cerrado muchas guarderías, y la esperanza de vida cada vez es más larga y la gente no quiere salirse de su casa hasta que no queda más remedio, y cada vez hay más personas mayores.