



Carmen de la Mata Agudo

Estrategias y modelos de vida en mujeres mayores que
viven a solas

Directoras: Consuelo Flecha García (Universidad de Sevilla)

Bárbara Luque Salas (Universidad de Córdoba)

Tutora: M^a Jesús Cala Carrillo (Universidad de Sevilla)

Universidad de Sevilla

2015

A mi madre y a mi padre de los que aprendí
el valor de la constancia, el tesón y la disciplina;
vuestro amor me llenó de confianza.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo debe tantos agradecimientos como vínculos y grandes amistades me ha proporcionado; unos lazos que me han facilitado, por fin, que hoy esté escribiendo esto.

En primer lugar me gustaría agradecer a mi familia las palabras y gestos de apoyo, porque tal y como se expresa en las páginas de esta investigación me han demostrado que los apoyos, aun en la distancia, son muy poderosos. A Miguel, por sus risas, y al que le debo todas las tardes de parque y diversión que nos hemos perdido estos últimos meses.

En segundo lugar, a mis dos maestras porque en la infancia y en la adultez ellas han encarnado lo que las feministas conocemos como *'affidamento'*. A Carmen Redel porque creer en mí y elegirme fue un sostén y un impulso poderoso en mis primeros años académicos. Y a Anna Freixas porque conocerla y trabajar con ella me ha permitido reconocermé y situarme en el mundo de manera más libre. A Anna también le debo mis primeros pasos en la investigación y en mi trayectoria como feminista, compartir con ella todo este tiempo ha significado participar de sus ideas, contrastar mis dudas y acceder a su red de amigas, un maravilloso regalo. En esos años conocí a mis compañeras y profesoras, una etapa iniciática de mi compromiso con el feminismo que fue extraordinariamente vibrante, intelectual y emocionalmente, y lo fue gracias a todas ellas: las miembros del Grupo PAI HUM-414 de la Universidad de Córdoba, especialmente Caleli y Marina. En este grupo conocí a Bárbara Luque, co-directora de esta investigación, a la que tengo que agradecer su amabilidad y dulzura que han puesto templanza a los momentos más duros; sin su compromiso y apoyo este trabajo no hubiera salido adelante. Me alegro de que la vida nos haya vuelto a unir también por el trabajo, espero que este camino sea largo.

También quiero agradecer a las profesoras que impartieron este Doctorado en la Universidad Sevilla, especialmente M^a Jesús Cala y Consuelo Flecha, por el apoyo material y moral que me han brindado hasta hoy. Consuelo, tus clases resultaron siempre las más divertidas, asistí siempre acompañada de Irene que me ofreció su casa y el debate voraz al salir de ellas mientras preparábamos *'spaghetti al aglio e olio'*.

Durante este tiempo he tejido nuevas redes, amigas de siempre y amigos nuevos que este año, durante la preparación de esta tesis, han sido muy importantes en mi vida y que han soportado que los últimos meses no estuviese apenas disponible y, en cambio, siempre han estado dispuestos para echar unas risas, unas charlas, unas conversaciones en desayunos, sobremesas y viajes de tren; gracias a María, Lola y Pepe, Isa, Ana, Blanca, Juan Luis, Merche, Isabel, Daniel y Juan Jesús, ¡qué bueno teneros cerca!

Y a mis dos amores, Antonio por estar en todo, en lo emocional y en lo instrumental, en mi corazón y en la pluma, gracias por facilitarme lo más difícil, ordenar mis ideas. Y a Antonio José, por regalarme cada día de este peculiar año la posibilidad de reírnos de nosotros mismos, y hacer práctica la importancia de relativizar que tan bien han descrito las participantes de esta tesis.

A estas les debo la generosidad de sus palabras, sin las que este trabajo no sería nada.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
CAPÍTULO 1: UN MUNDO QUE ENVEJECE	7
1.1 El aumento de la esperanza de vida y de la población mayor	7
1.2 El perfil de la persona que envejece viviendo a solas	16
CAPITULO 2: VEJEZ Y SOLEDAD	22
2.1 Vejez.....	22
2.2 La soledad.....	37
CAPÍTULO 3: ENVEJECER BIEN Y ESTRATEGIAS CLAVES PARA HACERLO	48
3.1 Envejecer con calidad de vida.	48
3.2 Estrategias y bienestar	53
SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	66
1. Diseño metodológico.....	67
2. Desarrollo de la investigación	71
2.1.- Selección y delimitación del problema de estudio	71
2.2.- Objetivos	72
2.3.- Selección de las participantes.....	73
2.4.-Instrumentos	77
2.5.- Recogida y análisis de datos.....	82
TERCERA PARTE: ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS	88
Bloque 1: ideas y creencias	93
Bloque 2: Analizar el modo de vivir	130
Bloque 3: saberes y recursos	180
V. CUARTA PARTE: CONCLUSIONES.....	209
1. Los aspectos que ellas señalaron como importantes para el bienestar	213
2. Creencias que se mantienen en torno al envejecimiento, a la soledad y a la muerte.	214
3. El modo de vivir	222
4. Saberes y aprendizajes: la experiencia en la vejez.	235
VI. BIBLIOGRAFÍA	244

Índice figuras

Ilustración 1. Esperanza de vida en el mundo.	8
Ilustración 2. Evolución de la esperanza de vida en España	10
Ilustración 3. Población mundial por año.	12
Ilustración 4. Población total por grupo de edad y año	13
Ilustración 5. Población mundial mayor por edad y período.....	14
Ilustración 6. Personas mayores de 65 años que vivan solas distinguiendo por sexo. ...	15
Ilustración 7. Estructuración social en función del sexo	20
Ilustración 8. Muestra de contacto realizado por email.....	83
Ilustración 9. Muestra de entrevista realizada	84
Ilustración 10. Muestra de las funcionalidades del atlasti	86
Ilustración 11. Conexiones <i>super familias</i>	91
Ilustración 12. Conexiones entre <i>superfamilias</i> y <i>familias</i>	92
Ilustración 13. Conexiones entre las <i>familias</i> que componen el bloque ‘Ideas y creencias’ y sus códigos	94
Ilustración 14. Códigos que componen la <i>familia</i> ‘Evaluación en la vejez’	94
Ilustración 15. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Evaluación del hecho de vivir sola’ ..	109
Ilustración 16. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor’	123
Ilustración 17. Conexiones entre las familias que componen el bloque ‘Modos de vida’ y sus códigos.....	131
Ilustración 18. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Trayectoria personal y vital’	131
Ilustración 19. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Rutinas de salud y autocuidado’	142
Ilustración 20. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Rutinas de relación y vida social’	152
Ilustración 21. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Redes’	162
Ilustración 22. Conexiones entre las familias que componen el bloque ‘Saberes’ y sus códigos.....	181
Ilustración 23. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Recursos’	182
Ilustración 24. Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Estrategias’	190
Ilustración 25 .Códigos asociados a la <i>familia</i> ‘Alegrías’	201

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Esperanza de vida en Europa.....	9
Tabla 2. Esperanza de vida a distintas edades. España.	11
Tabla 3. Roles atribuidos en función del sexo.....	19
Tabla 4. Escenarios sociales atribuidos en función del sexo.....	19
Tabla 5. Descripción de la selección de participantes	75
Tabla 6. Evolución en la toma de decisiones.....	87
Tabla 7. Resumen cuantitativo de temas y citas de cada bloque de contenido	92

Tabla 8. Resumen cuantitativo de temas y citas de cada bloque de contenido	94
Tabla 9. Resumen cuantitativo de temas y citas del bloque de contenido.....	131
Tabla 10. Resumen cuantitativo de temas y citas del bloque de contenido.....	181

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el aumento de la longevidad de las personas y el creciente peso que ocupan en la población la gente de edad mayor acentúan la preocupación por los cambios que esto pueda suponer en la organización económica, política y social de los países. Exceptuando algunas zonas del mundo, la gente de edad madura va ver aumentada su edad a todas las edades y con esta mayor presencia, va a transformar la dinámica del mundo introduciendo cambios en la gestión de los recursos y en las políticas públicas.

Desde hace años asistimos a un aumento de la esperanza de vida y de la población de la población mayor que no solo aumenta sino que se consolida debido a una reducción de la mortalidad; sin embargo, la intensidad que ha tenido este hecho y las transformaciones que está promoviendo no han auspiciado las suficientes estrategias para adecuarse a esta nueva realidad, a pesar de que estos cambios se pueden prever desde hace tiempo. Quizás porque la vejez no ha ocupado en el imaginario social una importancia como la juventud, de la que se espera que venga el impulso y los cambios, frente al conservadurismo con el que se asocia a las personas mayores; o quizás porque la edad avanzada no ha ocupado nunca una prioridad en el ámbito privado, a excepción de algunos momentos de la historia, y esto explique que tampoco haya tenido un hueco en la agenda política. Tal y como explicamos desde el feminismo radical, *'lo personal es político'* (Hanisch, 1970), y la vejez puede que sea un asunto que en lo personal, en lo privado también haya pasado desapercibido y escombrado por los estereotipos negativos que lo envuelven. Muchas variables intervinientes que se mezclan con unos valores androcéntricos que defienden y promocionan la producción de bienes y devalúan las tareas de sostenimiento de la vida y del cuidado y que, por tanto, dibujan este período como una fase tras de la jubilación. Una realidad que es más crítica e incisiva para las mujeres, que se enfrentan además de a esta mirada, al hecho de dejar de ser fértiles y hermosas, cualidades vitales en el imaginario social para ser *'una mujer'*. Finalmente los mayores serán los que propicien la transformación y serán estos los que arrastren los cambios que van a influir en el resto de personas de otras edades, esto nos

sitúa ante una realidad que define a la ‘tercera edad’ como los agentes del cambio, y en la que los decisores políticos y los agentes sociales, deben de aplicar una mirada nueva, alejada de los estereotipos mantenidos sobre el envejecimiento y las personas ‘viejas’ para establecer vías que aseguren la calidad de vida de todas las personas.

En esta necesidad de crear entornos de calidad que permitan el bienestar a la población habrá que preguntarse cómo sumar bienestar a estos años de vida que se han conseguido. Aunque a menudo el enfoque que se utiliza, entiendo que por la preocupación de los gobiernos ante nuevas realidades económicas, es muy pesimista y se centra en las consecuencias negativas que esta tendencia demográfica puede generar en relación con la gestión de los recursos. En general, la sociedad y los estados no se hacen eco y no se preguntan sobre cuál es la realidad de las personas mayores, cómo viven y qué desean. En cambio, dirigir la mirada hacia los protagonistas de esta realidad nos ayudaría a esgrimir medidas más contextualizadas sobre qué significa el bienestar cuando se es mayor y cómo conseguirlo. En una sociedad en la que las personas mayores viven más y lo hacen viviendo a solas en una gran proporción, plantearse qué factores hacen de esta circunstancia un éxito, es vital para comprender la importancia de estos aspectos. Entender si son aspectos relacionados con poseer unas estrechas redes familiares y amicales, una alta participación comunitaria o son aspectos relacionados con la escasez de recursos económicos, con el difícil acceso a los recursos y ayudas, o con la insuficiencia de servicios públicos o privados, ello va a permitir entender cómo promocionar la autonomía del individuo en su vejez y soledad y valorar qué papel juegan en la satisfacción vital cada uno de ellos.

La satisfacción vital tiene un alto componente subjetivo que depende, por un lado, de la autopercepción del control de la propia vida (dinero, salud) y, por otro, de la felicidad (vínculos amicales, familiares, etc.). Así, profundizar en las estrategias de dominio o gestión de la propia vida, puede ayudarnos a enseñar cómo moldear aquellos aspectos de carácter individual y social que se consideran esenciales para vivir satisfactoriamente. La autonomía es vital para la satisfacción, por lo tanto si somos capaces de crear ciudades en las que vivir cuando se es viejo o vieja de manera independiente, estaremos creando sociedades en las que vivir con bienestar.

Así, en este estudio se sitúa 'la vejez' y el 'vivir a solas' desde una perspectiva positiva, entendiendo que todo lo que se explica acerca de ambas circunstancias no puede ser negativo, pues la imagen que nos devuelven las personas de más edad que conocemos y que nos encontramos en nuestro cotidiano es mucho más heterogénea que la que proyecta el imaginario social. De este modo, este trabajo se centra en mujeres que han superado los 74 años y que viven a solas para profundizar en su modo de vivir y estudiar las prácticas de vida que son válidas para ellas y por tanto, pudieran serlo para otras que viven en situaciones similares. La literatura existente se plantea cuáles son los elementos que contribuyen a una vivencia satisfactoria de la vejez cuando se vive a solas en el hogar, pero rescata en muy pocas ocasiones el discurso de las mismas mujeres ante este hecho. Este trabajo quiere incorporarse a aquellos estudios que incorporan las historias de vida como instrumento para darle voz a los sujetos investigados. Se quiere escuchar qué tienen que contar las mayores sobre las estrategias que esgrimen para sentirse bien porque se trata de ver qué representa y qué significado tiene el 'vivir a solas' y qué elementos componen esta circunstancia.

Para ello se ha utilizado una metodología de análisis cualitativo de acuerdo a los objetivos que han guiado, en todo momento, el desarrollo de la investigación. La investigación de este tipo permite un proceso dinámico y creativo que se alimenta de la experiencia directa con el sujeto de estudio y del proceso creador del que sea capaz la persona investigadora. A lo largo del capítulo de análisis de datos se presentan un importante abanico de temas sobre los que las participantes han hablado (formas de convivencia e imagen social, dependencia, estado de salud, hábitos alimenticios, cuidados, relaciones familiares y sociales, trabajo, ocio, valores, intereses...) y señalan algunas claves que nos sitúan ante la realidad de las mujeres mayores en la experiencia del vivir en hogares unipersonales.

Finalmente, en las conclusiones se recopila un conjunto de factores y estrategias que cubren la experiencia vivida por ellas y que permiten que sean las mujeres las que señalen las coordenadas desde las que se sitúan. Y que sea la voz de estas mujeres la que alumbre esta realidad, diferente para hombres y mujeres, pues las que son hoy, octogenarias y nonagenarias constituyen un modelo de referencia desde el que edificar la manera de envejecer en el futuro. Una vejez construida desde una nueva

representación del 'ser mayor', que implique un universo menos estereotipado y pesimista en el que la voz de las mujeres tenga una especial relevancia, pues ellas se han construido desentrañando los mandatos heredados de una cultura patriarcal y ancestral que las ejercita en la tarea de encontrar caminos fuera de la norma.

PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

«El envejecimiento de la población es, ante todo y sobre todo, una historia del éxito de las políticas de salud pública, así como del desarrollo social y económico...»

Gro Harlem Brundtland, Directora General de Organización Mundial de la Salud, 1999.

CAPÍTULO 1: UN MUNDO QUE ENVEJECE

1.1 El aumento de la esperanza de vida y de la población mayor

La feminista, neuróloga y premio Nobel de medicina, Rita Levi-Montalcini dijo en 1999: *‘el hecho de decir que somos viejas quiere decir que no hemos muerto’*. Eso es lo que desea el ser humano, alargar la vida, y eso es lo que se está consiguiendo. La mortalidad en las personas mayores se está prorrogando a edades cada vez más propectas; es la conquista anhelada, la conquista del tiempo, uno de los mayores avances del ser humano.

Desde la Edad del Bronce hasta principios del siglo XX la esperanza de vida experimentó un aumento de 27 años, mientras que, desde principios del siglo pasado hasta hoy, el aumento registrado ha sido de 75 años. En la actualidad vivimos en una sociedad que ha conquistado muchos años de más y esto es un hecho generalizado en todo el mundo. Los procesos poblacionales tienen una tendencia general muy similar y la mayor parte de los países han aumentado su esperanza de vida notablemente, exceptuando algunas zonas de África (Sierra Leona, Botswana, Swazilandia), donde la esperanza de vida está aún por debajo de los 50 años (Banco Mundial, 2015). En este sentido, los mayores progresos se han hecho en los países de ingresos bajos, en los que la media de la esperanza de vida ha aumentado 9 años entre 1990 y 2012: de 51,2 a 60,2 años en los hombres, y de 54,0 a 63,1 años en las mujeres. Un importante factor que ha contribuido a aumentar este indicador en los países de bajos ingresos han sido los progresos en la reducción de las muertes infantiles, así como la reducción de las muertes por enfermedades infecciosas en los adultos. Este aumento se ha logrado pese a la pandemia de VIH que sigue afectando a muchos países de ingresos bajos del África

subsahariana. Entre los países de ingresos altos, la esperanza de vida aumentó un promedio de 5,1 años, oscilando entre 0,2 años en Rusia y 9,2 en Corea del Sur. En los países de altos ingresos son los avances médicos y las medidas de salud pública junto con las políticas públicas que han mejorado los índices de desigualdad social, lo que ha producido que los índices de esperanza de vida experimentaran un aumento, aunque hay que subrayar que, en la actualidad, los principales problemas de salud que afectan a las personas mayores no son enfermedades transmisibles sino que se relacionan con la vejez y el estilo de vida. Entre los países con mayor esperanza de vida se encuentran, China (Hong Kong), Japón, Islandia, Suiza y España donde su población mantiene los índices más altos del mundo. En esta proyección mundial, las mujeres vivirán más que los hombres siendo esta diferencia con respecto a ellos de 10,5 años en Europa Central y del Este, de 3 años en Asia Central y del Sur, y 6,5 años en Latinoamérica. En el futuro, la tendencia en países desarrollados es una evolución rápida y positiva de la esperanza de vida, dado que los factores que inciden en el aumento se van a mantener, esta tendencia se prolongará de manera generalizada hasta alcanzar los 78 años de edad como media en 2050 (Folguera, Maqueira, Matilla, Montero y Vara, 2013).

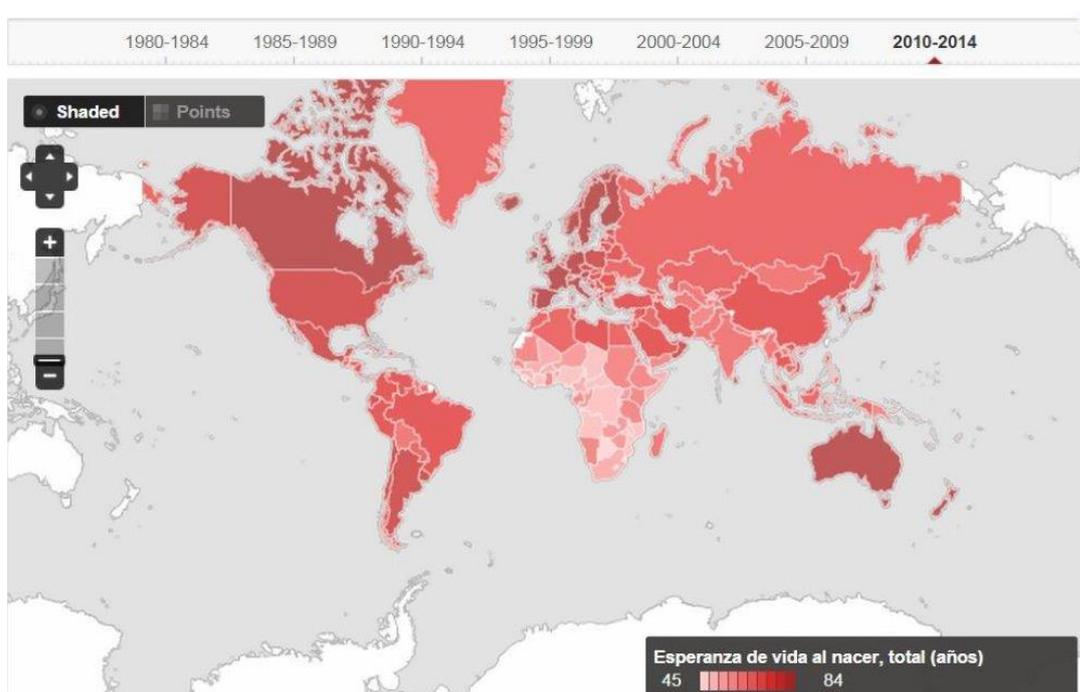


Ilustración 1. Esperanza de vida en el mundo.

Fuente: <http://datos.bancomundial.org/indicador/SP.DYN.LE00.IN/countries?display=map> [Consultada: 21 de septiembre de 2015]

De manera similar, la tendencia en Europa con respecto a la esperanza de vida también aumenta y se consolida. Debido a razones sociales, demográficas y epidemiológicas se han ganado 25 años de esperanza de vida en el siglo pasado (Dean, 2006).

Esperanza de vida en Europa								
	Esperanza de vida EU (al nacer)				Esperanza de vida EU (a partir de los 65 años)			
	2013		2012		2013		2012	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Italia	80,3	85,2	79,8	84,8	18,9	22,6	18,5	22,1
España	80,2	86,1	79,5	85,5	19,2	23,4	18,7	22,8
Suecia	80,2	83,8	79,9	83,6	18,8	21,3	18,5	21,1
Chipre	80,1	85,0	78,9	83,4	18,6	21,6	17,9	20,4
Luxemburgo	79,8	83,9	79,1	83,8	19,1	21,9	18,4	21,4
Malta	79,6	84,0	78,6	83,0	18,4	21,4	17,6	21,0
Países Bajos	79,5	83,2	79,3	83,0	18,2	21,2	18,0	21,0
Francia	79,0	85,6	78,7	85,4	19,3	23,6	19,1	23,4
Irlanda	79,0	83,1	78,7	83,2	18,1	20,8	18,0	21,1
Grecia	78,7	84,0	78,0	83,4	18,7	21,6	18,1	20,9
Austria	78,6	83,8	78,4	83,6	18,2	21,5	18,1	21,3
Alemania	78,6	83,2	78,6	83,3	18,2	21,1	18,2	21,2
Dinamarca	78,3	82,4	78,1	82,1	17,7	20,4	17,5	20,2
Bélgica	78,1	83,2	77,8	83,1	17,8	21,4	17,7	21,3
Finlandia	78,0	84,1	77,7	83,7	18,0	21,8	17,8	21,6
Portugal	77,6	84,0	77,3	83,6	17,8	21,6	17,6	21,3
Eslovenia	77,2	83,6	77,1	83,3	17,2	21,4	17,1	21,1
República Checa	75,2	81,3	75,1	81,2	15,7	19,3	15,4	19,2
Croacia	74,5	81,0	73,9	80,6	15,3	19,1	15,0	18,7
Polonia	73,0	81,2	72,6	81,1	15,5	19,9	15,4	19,8
Eslovaquia	72,9	80,1	72,5	79,9	14,7	18,8	14,6	18,5
Estonia	72,8	81,7	71,4	81,5	15,2	20,3	14,8	20,3
Hungría	72,2	79,1	71,6	78,7	14,5	18,4	14,3	18,1
Rumanía	71,6	78,7	70,9	78,1	14,7	18,1	14,4	17,7
Bulgaria	71,3	78,6	70,9	77,9	14,2	17,9	13,9	17,3
Letonia	69,3	78,9	68,9	78,9	13,9	18,6	13,6	18,5
Lituania	68,5	79,6	68,4	79,6	14,1	19,2	14,1	19,2
Reino Unido	79,1	82,8	18,5	20,9
UE-28	77,4	83,1			17,7	21,1

Tabla 1. Esperanza de vida en Europa.

Nota: los datos de España están calculados por Eurostat y pueden diferir ligeramente de los difundidos por el INE. Fuente: Indicadores de Desarrollo Sostenible. Eurostat. (..) Datos no disponibles.

http://ec.europa.eu/eurostat/data/database?node_code=demo_mlexpec

Este bienestar consecuencia de las políticas sanitarias, sociales y económicas se ha traducido por una parte en una mortalidad más baja para todas las franjas etarias, concretamente la infantil que es la que más se ha reducido y, por otra parte, en una esperanza de vida mayor a todas las edades. España es uno de los países de la Unión Europea con mayor esperanza de vida siendo en la actualidad de las más altas de Europa junto con Italia, Suecia y Chipre como muestra la Tabla 1. En general, la esperanza de vida en nuestro país es muy alta tanto al nacer como en la edad mayor y como se registra un descenso de la mortalidad esto provocará una mayor supervivencia de los mayores y de la población de la cuarta edad (Abellán y Pujol, 2015).

En España la evolución de la esperanza de vida a lo largo del siglo ha sido positiva. A principios de siglo en 1900 era de 34,98 años y los últimos datos indican un aumento a 85,6 años (INE, 2015) e incluso, si se consultan otras fuentes, como la Oficina Europea de Estadística (Comisión Europea, 2015) ésta revela que son 86,1 años, en un caso u otro esto supone, aproximadamente 50 años. Según los datos aportados por José Antonio Abellán (2015) en ‘Un perfil de las personas mayores en España’ los nacidos tenían una esperanza de vida en 1960 de 67 años para los hombres y de 72 años para las mujeres. En 2012, las cifras alcanzaban ya los 79,4 años, en el caso de los hombres, y los 85,1 años, en el de las mujeres. Los datos de 2015 que proporciona el INE sobre la esperanza de vida en 2013 reflejan 3 años y medio más aproximadamente que el promedio de años de vida en el año 2000.

Evolución de la esperanza de vida al nacimiento. España

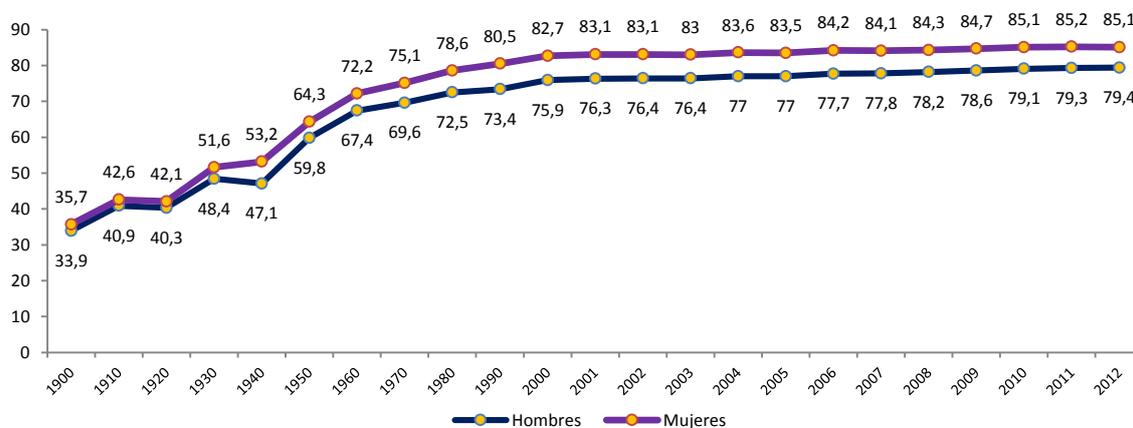


Ilustración 2. Evolución de la esperanza de vida en España

Elaboración propia a partir de las tablas ofrecidas por el INE: Tablas de Mortalidad de la Población Española 1996-1997. Madrid, INE, 1999; págs. 8 y 22. Tablas de mortalidad de la Población Española 1991-2013. Consultada en <http://www.ine.es/> (consulta realizada el 15 de septiembre de 2015)

Fuentes: - INE: INEBASE 2002/ 2015

La esperanza de vida aumenta para las personas mayores según muestran los datos de la tabla 2, que compara los años 2003 y 2013 para revelar que en todas las edades, para las mujeres y los hombres, la evolución es positiva.

Esperanza de vida a distintas edades						
	2013			2003		
	Hombres	Mujeres	Brecha de género	Hombres	Mujeres	Brecha de género
Al nacer	80,0	85,6	5,6	76,4	83,0	6,6
10 años	70,3	75,9	5,6	66,9	73,4	6,5
20 años	60,4	66,0	5,6	57,1	63,5	6,4
30 años	50,6	56,0	5,5	47,5	53,7	6,2
40 años	40,8	46,2	5,4	38,1	44,0	5,9
50 años	31,5	36,6	5,1	29,1	34,5	5,4
60 años	22,9	27,4	4,5	20,7	25,2	4,5
70 años	15,2	18,5	3,3	13,3	16,5	3,2
80 años	8,7	10,6	1,9	7,3	9,0	1,6
90 años	4,5	5,1	0,6	3,6	4,1	0,5

Tabla 2. Esperanza de vida a distintas edades. España.

Fuente: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=%2Ft20%2Fp319a%2Fserie%2Fp01&file=pcaxis&N=&L=0>

En la actualidad, España es el país europeo, por debajo de Francia que revela una esperanza de vida para las personas de la tercera y cuarta edad más alta, siendo de 19,2 en hombres y 23,4 en mujeres (INE, 2015). Si se observan los datos desagregados por sexos de las tablas expuestas se comprueba que los hombres (al nacer) han aumentado en 46,1 años su longevidad y las mujeres en 49,9 años que aquellas que nacieron a principios de siglo pasado. Si observamos los datos de ambas tablas, las mujeres que nacieron alrededor del año 1933 que son las que en 2013 tenían aproximadamente 80 años, al nacer tenían una esperanza de vida de 51,6 años; en el año 2013 estas mujeres contaban con una esperanza de vida en torno a 10,3 años más según la tabla 4. Es decir, las mujeres nacidas en las tres primeras décadas del siglo pasado han disfrutado de alrededor de una treintena (38,7) de años más de vida de lo que se esperaba cuando nacieron, lo que les ofrece la posibilidad de vivir hasta los noventa años (90,3).

Esta mayor supervivencia y longevidad de las personas y de las que son mayores va a provocar un aumento poblacional muy notorio. Y el hecho de que la población mayor haya aumentado mundialmente va a provocar que en algunas regiones en las que la tasa de reposición de la población no sea positiva, envejecen. Los indicadores demográficos mundiales dados por el Instituto Nacional de Estadística, basados en las proyecciones de Naciones Unidas, indican que la tasa de crecimiento de la población irá aumentando hasta 2095-2100 (INE, 2015). Estos datos explican un mundo superpoblado que cuenta en la actualidad con 7.000 millones de personas y seguirá incrementando su población en los próximos 30 años. La población mundial crece a razón de 200.000 personas por día, de modo que en los próximos 35 años, se agregarán 2.500 millones de personas a la población actual.

Población mundial

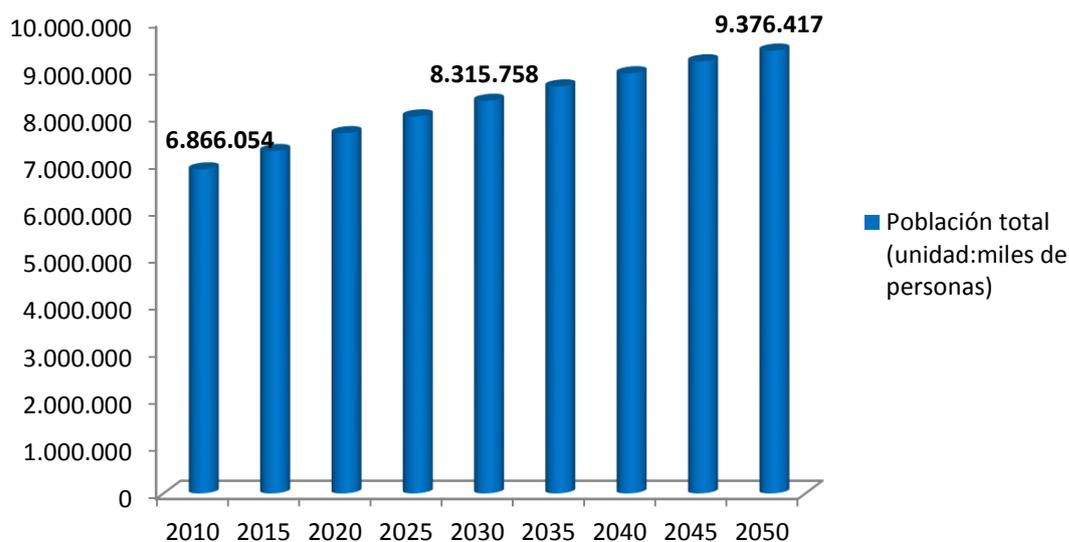


Ilustración 3. Población mundial por año.

Fuente: Oficina de Censos de EEUU

Un aumento de la población que implica un envejecimiento de la población en muchas zonas del mundo circunscritas al área de los países desarrollados. Frente a otras áreas geográficas como África muestran una estructura poblacional diferente por tener una alta fecundidad y una menor esperanza de vida, en este continente los mayores de 60

años constituyen el 5% del total de la población frente a un 42% de menores de 15 años por lo que tienen una estructura poblacional inversa de la que se experimenta en Europa (OMS, 2013). En el contexto europeo, el grupo de los mayores de 60 años, habrá triplicado su presencia mundialmente con respecto a la actualidad, convirtiéndose en 2050 en casi 2.000 millones de personas. Lo que propiciará una situación que no se había visto antes, las personas de la cuarta edad, octogenarias y nonagerias, alcanzarán los 395 millones según los datos de la OMS (2012).

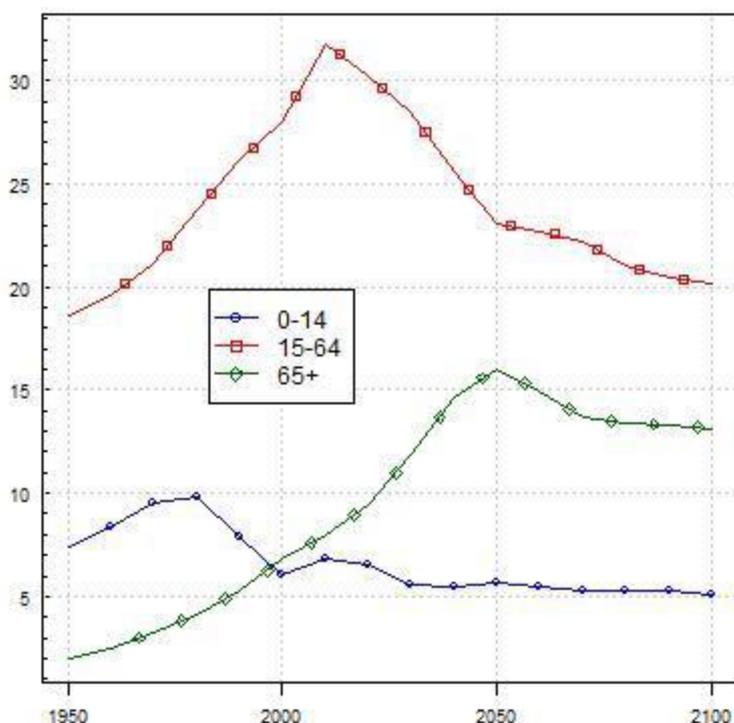


Ilustración 4. Población total por grupo de edad y año

En Europa, el número de personas de 65 y más años superará en diez veces la tasa global de crecimiento de la población en los próximos 40 años (Dean, 2006). Esto se va a traducir también en un aumento poblacional de la gente de mayor edad, se espera que en el continente, en 2020, un tercio de la población supere los 50 años, y la población mayor de 60 años aumente notablemente hasta 2050. También la población de la ‘cuarta edad’ crecerá notablemente, Pilar Folguera (2013) indica que en el intervalo de 2020 a 2060 la población europea de más de 80 años supondrá de un 5% a un 12% de la población total. Se espera que la tasa de los mayores de 80 años, que son el segmento de población que crece con más rapidez, se triplique en Europa en los 25 años venideros

(Dean, 2006). En el continente europeo los países con más concentración de población mayor en cifras absolutas son Alemania Italia, Francia, Reino Unido y España. Y los países con más población envejecida en cifras relativas son Italia, Alemania, Grecia y Portugal.

Proyección de la población mayor mundial

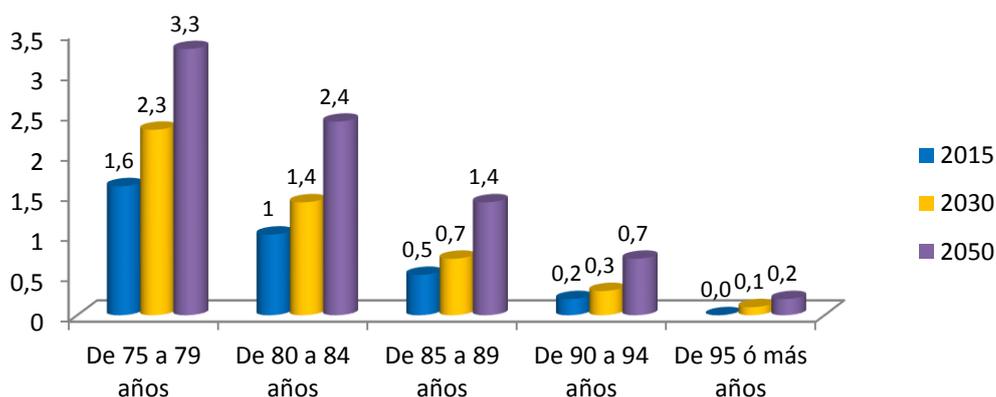


Ilustración 5. Población mundial mayor por edad y período.

Fuente: *Oficina de Censos de EEUU*

España, aunque no es de los países más envejecidos, si se encuentra entre los países de la Unión Europea con una población más longeva, y ha experimentado una evolución en consonancia con la realidad europea y mundial. Los datos de su población octogenaria también evolucionan positivamente, representando en enero de 2014, el 5,5% de la población española. Y en la actualidad, el 5,7% de toda la población (Abellán *et al.*, 2014; 2015), consultando las proyecciones de población del INE en 2051 este grupo supondrá el 16,4% de la población total.

Este incremento espectacular de la longevidad durante todo el siglo XX, ha seguido también una tendencia clara en este sentido en los inicios de siglo XXI, lo que ha propiciado un aumento en los hogares unipersonales de personas de más de 65 años. Aunque las proporciones son más bajas que en otros países de la Unión Europea, esta forma de convivencia ha aumentado y se ha normalizado muy notablemente entre los mayores. En España el vivir en hogares unipersonales se ha convertido en una realidad que es cada vez más habitual. Según los datos que ofrece el INE (2015) este hecho se

revela como una tendencia en evolución, esta forma de convivencia constituye en estos momentos el 24,8% de los hogares. En el país, hay 4,5 millones de hogares unipersonales, de los que un 40,9 % corresponden a personas de la tercera edad, y de los cuales un 72% están ocupados por mujeres.

La edad y el sexo son dos variables que se relacionan significativamente con la probabilidad de vivir en solitario en el hogar, y presenta la experiencia acerca de esta vivencia con características diferenciadas. Así, el 58,7% de los hogares en los que vive un hombre solo, este es soltero, mientras que en el 48,4% de los hogares en los que vive una mujer sola, esta es viuda. Tal hecho invita a reflexionar sobre la importancia de que una parte importante de la población no elija vivir en solitario en su vejez aun siendo una forma de vivir cada vez más común.

Personas mayores de 60 años viviendo solas

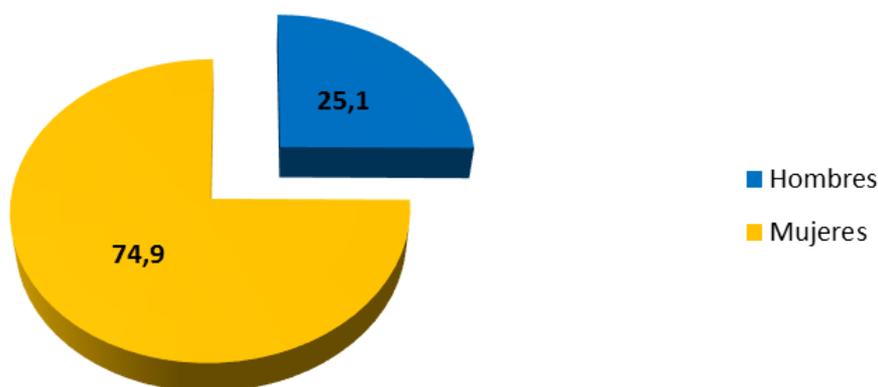


Ilustración 6. Personas mayores de 65 años que vivan solas distinguiendo por sexo.

Fuente: Informes Envejecimiento en red nº 6. [Fecha de publicación: 14/02/2014].

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos14.pdf>

El sexo se ha relacionado significativamente con la longevidad, lo que significa que los datos sobre mortalidad no siguen patrones simétricos entre mujeres y hombres. Los hombres mueren antes que las mujeres, de modo que las mujeres falleciendo más tarde, tienen mayor probabilidad de vivir solas, las mujeres viudas suponen el 48,8% de las personas mayores que viven en hogares unipersonales. Sin embargo, no solo la

longevidad explica que las mujeres vivan durante su vejez en hogares unipersonales de forma mayoritaria, las nuevas formas familiares, el divorcio y las separaciones, son también responsables de que una parte importante de la población viva sola, los matrimonios más tardíos y la costumbre cultural que hace que las mujeres se casen con hombres mayores que ellas va a propiciar que estas vivan una parte importante de su vida a solas en el hogar. Estos condicionantes explican unos datos que reflejan un porcentaje más elevado de hombres viviendo solos hasta que llegan a los 55 años y, en cambio, a partir de 65 años el porcentaje mayoritario de esta manera de vivir lo protagonicen las mujeres (INE, 2015). En consonancia con esto, los datos revelan que la forma de convivencia entre los hombres de 65 y más años, es la pareja, casi en un 48% de los casos, mientras que entre las mujeres aumenta el porcentaje de las que viven solas, llegando a suponer más del doble del porcentaje de hombres que vive en hogares unipersonales, según explica la ilustración 6. Los últimos datos facilitados por el INE datan en 429.700 hombres frente a 1.279.485 mujeres, es decir, tres de cada cuatro mayores que viven solos son mujeres (Abellán y Pujol, 2015). Estos datos explican que del total de personas que viven solas en la tercera edad, las mujeres suponen el 75% de esta población, frente a un 25% de hombres. Si abordamos la vivencia en solitario teniendo en cuenta la variable edad y el sexo, el 23% de las mujeres que viven solas, tiene 65 años o más, y este porcentaje aumenta entre las personas de 85 y más años para las que la forma más común de vivir, es vivir solas (368.400 personas), lo que supone el 34,4% del total.

1.2 El perfil de la persona que envejece viviendo a solas

Las proyecciones de población indican que la presencia de mujeres mayores será cada vez mayor, en 2050 serán el 18% suponiendo la quinta parte de la población total. El número de mujeres mayores excederá en ese año, en dos millones a los varones de la misma edad. Es un hecho que las mujeres son y serán el sexo predominante en la vejez y en la vivencia en solitario. A pesar de que nacen muchos más hombres que mujeres y esta proporción de mayor prevalencia se mantiene durante la juventud y hasta la edad adulta, cuando se cumplen los 50 años de edad aproximadamente, esta proporción comienza a cambiar, hasta que en los últimos tramos de la vida la proporción entre los

sexos es mucho más desigual, siendo la población de mujeres la que alcanza mayor magnitud (Avramov y Maskova, 2003). Esta mayor longevidad de las mujeres ha sido explicada en términos biológicos argumentando que las mujeres poseen una mayor fortaleza física y desde otras perspectivas que se relacionan más con la forma de vida o la manera de relacionarnos, la feminista Betty Friedan explicó en 1993, la mayor longevidad de las mujeres en la capacidad para tejer y mantener vínculos con los demás (Freixas, 2013).

En relación a la vivencia en solitario también se comprueba que un porcentaje bastante importante de las mujeres mayores viven solas por una cuestión demográfica, como se ha explicado. Y facilitado, por cuestiones culturales y de género que facilitan que las mujeres que hoy son octogenarias, se desenvuelvan desde la infancia en el espacio privado mejor que los hombres de su generación, lo que conlleva que éstas se manejen con más facilidad en lo doméstico y puedan vivir mejor sin un hombre. En ambas circunstancias, en la vejez y en la vivencia en solitario: el sexo y el género se consideran vitales para su análisis. Estas variables tienen una gran importancia en la organización social por cómo determinan la disposición de los recursos de las personas en un período vital, en el que muchos aspectos están influidos por las vivencias y las decisiones tomadas anteriormente. Sin embargo, hay una gran carencia de investigaciones que analicen y consideren las consecuencias de la socialización diferenciada y las opciones de vida de mujeres y hombres, a pesar, de que es reconocida la influencia de estas variables. Por ello, es necesario comenzar por observar el perfil de las protagonistas del envejecimiento en solitario desde un enfoque feminista que permita entender las circunstancias en las que las mujeres octogenarias y nonagenarias se criaron, educaron y cuidaron de sus familias. Así, y aunque las políticas de identidad sexual, en la actualidad se alejan del binarismo clásico con el que el feminismo comenzó a teorizar y a analizar la vida de las personas, es imprescindible utilizar la Teoría sexo- género para entender estas trayectorias vitales que transcurren en paralelo al movimiento feminista.

Estos primeros postulados del feminismo se explican a través de los conceptos: ‘sexo’ y ‘género’ y son necesarios explicarlos para hacer el análisis. ¿Qué significa género? El concepto teórico ‘género’ es muy utilizado en la actualidad, tanto que en ocasiones se

confunde con el término ‘sexo’, perdiendo su potencial crítico y transformador. El género se refiere a las características sociales atribuidas a las personas en función de su sexo, éste se entiende como una identidad cultural asignada al individuo y que posee características diferenciadas para hombres y mujeres, a través estas se aprende lo que significa ‘ser mujer’ y ‘ser hombre’. El sexo, sin embargo, hace referencia a las diferencias biológicas, anatómicas, fisiológicas entre hombres y mujeres. El sistema sexo-género permite analizar un modelo de sociedad en el que las diferencias biológicas se identifican con dos patrones sociales ‘lo femenino’ y ‘lo masculino’ y que son causa de las desigualdades entre mujeres y hombres en las distintas áreas de la vida.

SISTEMA SEXO-GÉNERO
Identifica y distingue entre lo natural y lo socialmente construido

Esta teoría crea un marco nuevo de referencia a través del cual se explica cómo las diferencias entre sexos se construyen socialmente y no tienen relación con los componentes biológicos. Y que desvela como a las mujeres y hombres se les atribuyen características muy polarizadas a través de las que identificarse: a las primeras, se les ha exigido aquellas relacionadas con la abnegación, la bondad y el sacrificio, entre otras. Y a los segundos, las relacionadas con la competencia, la fuerza y el interés. Ambos sexos, durante la infancia y la vida adulta, aprenden e interiorizan a través de distintos agentes socializadores (la familia, la escuela, las amistades, los medios de comunicación, etc.), valores, símbolos, creencias y formas de comportamiento dispares y desiguales, relacionadas con la identidad sexual asignada. Mujeres y hombres adquieren de esta manera, una socialización distinta y una educación diferenciada; las instituciones y los mecanismos que operan en el proceso determinan la interiorización de pautas que configuran estos papeles sociales diferentes. Estos valores se han construido en oposición, y de manera muy jerarquizada constituyendo lo que se denomina roles o papeles sociales que han justificado las relaciones de desigualdad entre los sexos.

ROLES ATRIBUIDOS A LAS MUJERES	ROLES ATRIBUIDOS A LOS HOMBRES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se corresponden con funciones reproductivas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se corresponden con funciones productivas

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se vinculan al ámbito de lo privado ▪ Se asocian al cuidado de otras de personas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se vinculan al ámbito de lo público ▪ Se corresponden al sostén económico a través de funciones productivas o de mercado
---	---

Tabla 3. Roles atribuidos en función del sexo

Los roles asignados describen naturalmente características opuestas en las que las mujeres asumen las tareas de la reproducción y el cuidado de la especie humana y los hombres todas las funciones de gestión pública, el mercado y el dinero (Carrasco, 1999). Esta segmentación según el rol de género que se les asigna a las mujeres determina su posición en el mundo; en la vejez y en el vivir a solas y ubica a mujeres y hombres en espacios diferentes, con responsabilidades opuestas y experiencias vitales y culturales distintas.

Desde esta perspectiva se habla de la división sexual del trabajo; el trabajo productivo y remunerado desarrollado en la esfera pública, lo que conocemos como empleo. Y el trabajo reproductivo y no remunerado desarrollado fundamentalmente en la esfera privada y definido como trabajo doméstico.

<p>LO PÚBLICO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abarca las tareas relacionadas en general con la vida económica, política y social. ▪ Territorio concebido por y para los hombres. ▪ Tiene que ver con el trabajo productivo de carácter mercantil y por tanto tiene un valor de cambio. En visible. 	<p>LO PRIVADO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abarca la organización y atención de la familia y las labores derivadas del cuidado del hogar. ▪ Territorio concebido por y para las mujeres. ▪ Tiene que ver con el trabajo reproductivo, con actividades no mercantiles y por lo tanto su valor queda invisibilizado o en un segundo plano.
---	--

Tabla 4. Escenarios sociales atribuidos en función del sexo

La sociedad intenta que los individuos que la componen asuman los roles que les corresponden parcelando las diversas funciones y repartiéndolas entre hombres y mujeres en función de su sexo.

De este modo, el género se convierte en un principio de estructuración social, pues la división sexual de las características, funciones y expectativas sociales divide la sociedad en dos campos de actuación, presencia y responsabilidad bien diferenciados.

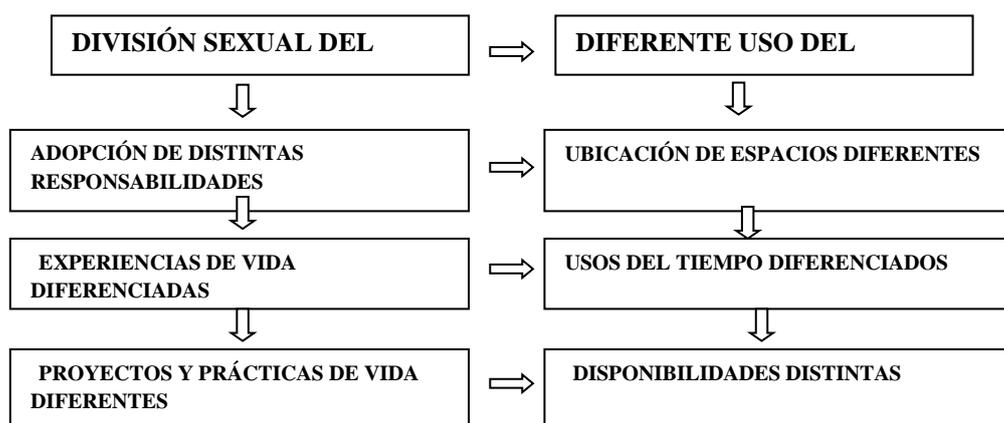


Ilustración 7. Estructuración social en función del sexo

Así, dependiendo de la genitalidad con la que se nazca se adquieren unas pautas de conducta que van influir en nuestra construcción vital y que se relacionan muy específicamente con el hecho de envejecer y hacerlo en hogares unipersonales. Pues, en tanto que el género define distintas tareas vitales: encomienda a las mujeres al espacio íntimo del hogar y de la familia, y las conduce a la adopción de responsabilidades y a un uso del tiempo distinto al de sus homónimos, que se desarrollan en el espacio público dónde se produce el dinero. Esto aboca a ambos sexos a experiencias diversas en relación a la percepción del mundo, el uso del tiempo, la trayectoria profesional, la educación, la constitución de redes, los hábitos de salud, uso del dinero, etc.

La vejez está muy relacionada con cómo se tejen los proyectos de vida personal y profesional porque los aspectos que acontecen en ambos configuran desigualdades de carácter estructural que atraviesan la vida de las mujeres. Por un lado, están aquellas que afectan a la trayectoria profesional (Luque, 2008), la desigualdad laboral (Gavira, 1998)

y la precariedad salarial y condicionan unos beneficios sociales que permiten una vida óptima cuando se es mayor. Y por otro, aquellas que afectan a otros aspectos relacionados con el desarrollo de las tareas de cuidado y que influyen en la identidad individual y social, en las relaciones íntimas y personales, el desarrollo de las actividades domésticas, en la participación en actividades sociales, el estigma de la ancianidad, la búsqueda de apoyos, etc. y que configuran la construcción de experiencias vitales diferentes para las mujeres y hombres. Tal y como los estudios feministas han puesto de manifiesto, el género como construcción cultural genera desigualdades estructurales que afectan en mayor medida a las mujeres a lo largo de todo su ciclo vital y tienen consecuencias en muchos aspectos de la vida de las mujeres: en la salud, las prácticas de cuidados, el acceso a los recursos materiales, las relaciones interpersonales cuando se es mayor, etc.

CAPÍTULO 2: VEJEZ Y SOLEDAD

2.1 Vejez

2.1.1 Definición de vejez

Abordar la definición de vejez resulta un tanto complicado en la medida en que eso implicaría determinar aspectos que no son fáciles de precisar, como por ejemplo, señalar cuándo se abandona la adultez para comenzar la vejez, lo que no es fácil de precisar a través de cifras o de fases porque hay muchos aspectos condicionados por las circunstancias personales y sociales del sujeto (Yuste, Rubio y Aleixandre, 2004). En su definición se podría hacer un acercamiento desde una posición biologicista, psicológica o social o desde criterios cronológicos, geriátricos, sociales, etc., pero en realidad el envejecimiento es un proceso más complejo, que no puede asociarse a un único aspecto, siendo poco lógico describirlo desde una única mirada, sea cual sea (Carmona, 2012). Se entiende, en cambio que es más oportuno hacer una aproximación al término de carácter multidisciplinar que tenga en cuenta la historia y la situación particular del sujeto, y que no se centre tanto en lo cronológico o biológico que sólo es relativo al organismo (Costa *et al.*, 2014). El envejecimiento se encuentra afectado por numerosos factores y por la cultura del sujeto, y por ello, las distintas disciplinas aportan elementos diferenciadores que enriquecen el concepto. El punto de encuentro entre todas ellas, converge en que la vejez es un concepto cubierto por más matices de carácter negativo que positivo.

A pesar de que la mirada hacia la persona mayor ha cambiado a lo largo de la historia y teniendo en cuenta que en la actualidad las perspectivas desde las que se explora el envejecimiento, y al sujeto que envejece son muy diferentes de las realizadas hace cincuenta años, lo que ha prevalecido fundamentalmente es una mirada peyorativa. Sin embargo, la manera de percibir a la persona mayor no ha sido siempre la misma, mientras que en las sociedades tradicionales y agrícolas, la gente mayor tenía una posición relevante asentada en su conocimiento para orientar a las personas jóvenes, o en la sociedad egipcia o china la persona anciana se consideraba ligada a la divinidad y a la sabiduría. En la Antigua Grecia la vejez era asociada a la juventud y por tanto, la

persona vieja carecía de valor (García, 2003). Igualmente, en la sociedad moderna los cambios que produjo la industrialización y el hecho de que imperaran otros valores sociales: la fuerza de trabajo, la producción, etc., devaluaron la posición social de la persona mayor en tanto que fue excluida como elemento de trabajo (Ballesteros, 2000). Los mayores fueron relegados del ámbito de la producción ocupando un rol en la familia en el que dependían de los más jóvenes que se convertían en los sujetos ocupados (Ramos, *et al.*, 2009)

Así, con respecto al envejecimiento hay dos posiciones claras basadas en las dos tradiciones del pensamiento fundamentales y expuestas por filósofos de la Grecia clásica y Roma. La centrada en los aspectos negativos, explicada por Aristóteles y Séneca, que asocian el envejecimiento a ‘deterioro’ y en la que afirman que la vejez es la última etapa de vida y que podría considerarse como una enfermedad porque conlleva el deterioro físico y mental. Y las expuestas por Platón o Cicerón que explicaban la vejez como un ‘hacerse a lo largo de la vida’ para llegar a la serenidad y sabiduría. Cicerón explica, en *De senectute*, que la vejez ofrece oportunidades para cambios positivos y un funcionamiento activo, y que la vejez no debería confundirse con enfermedad (Yuste, Rubio y Aleixande, 2004; Rodríguez, V., 2012; Cabrera, 2015). De estas dos concepciones, han derivado los planteamientos que se hacen sobre el envejecimiento. Es decir, por un lado, se ha cubierto de connotaciones socioculturales negativas que se asocian con la enfermedad y esto ha sido así, tanto en la opinión pública como en el debate académico. Y por otro, también de algunas ideas más positivas relativas a la sabiduría, que provienen de la visión judeocristiana de lograr la madurez y la perfección a través de los actos que te acercan a Cristo, lo que ha permitido crear un simbólico popular en el que se asocia la sapiencia a una virtud que se alcanza cercana a la muerte, o lo que es lo mismo la vejez.

En suma, se puede decir que la visión más extendida de la vejez es aquella que deriva de la tradición aristotélica, siendo esta una perspectiva peligrosa cuando se mezcla con los valores que se consideran de éxito en la cultura actual: belleza, salud y rapidez, condiciones que tal y como están definidas, declinan a lo largo del ciclo vital (Ballesteros, 2004). En resumen, definir la vejez desde la concepción de la persona sólo en sentido biológico constituye un riesgo para abordar el rol de la persona mayor, pues

ésta es algo más que biología, es un sujeto activo compuesto por muchas facetas que llega a la vejez con experiencias y un bagaje cultural determinado no sólo por su condición física sino por un conocimiento y un repertorio de aprendizajes acumulados que están determinados por las circunstancias que les ha tocado vivir. Es necesario procurar una definición que conduzca a una posición menos sesgada de la vejez y que no mutile las fortalezas que se mantienen y mejoran con respecto a otras épocas.

2.1.2 Mitos y estereotipos

Diversos autores reconocen el hecho de que la vejez ha sido ampliamente estudiada relacionada con las pérdidas y la presencia de emociones negativas (Cardona y Pelaéz, 2012; Villar, 2013). Esta visión como deterioro mental y físico es una consideración bastante común entre los profesionales de distintas disciplinas; decisores políticos, agentes sociales, etc. (Barrantes, 2006). Y es que hasta las últimas décadas del siglo XIX, gran parte de los estudios que han tratado la vejez lo han hecho desde una perspectiva limitadora relacionada con una visión de declive de la secuencia natural de la vida. El que la ciencia y el mundo académico, en simbiosis con la sociedad haya absorbido esta perspectiva desalentadora ha ayudado a que en torno a la evolución y conceptualización del término, permease con más frecuencia, lo negativo, en connivencia con unos valores androcéntricos que poseen raíces profundas y largas en el tiempo. Esta perspectiva centrada en las personas como ‘organismos’ únicamente genera una visión deficitaria del envejecimiento que refuerza la imagen popular y negativa de la vejez como explica Lupien y Wan (2004). Tal circunstancia, tiene relación con dos condiciones y tareas vitales que se han concebido decisivas para la humanidad: la producción y la reproducción. La primera relacionada con el cuidado y la segunda con la producción de bienes pecuniarios, como se ha explicado. Ambos conceptos se entienden desde una perspectiva patriarcal que genera todo un repertorio de significados e imágenes que devalúan los valores entendidos como femeninos, lo que permite explicar el ensamblaje que se produce entre esta imagen pobre de la vejez y la discriminación que sufren las personas mayores y, especialmente, las mujeres.

El periodo de la vejez ha sido tradicionalmente asociado a la jubilación por lo que es fácil emparentar las ideas de que cuando se es viejo no se trabaja y por tanto, no se genera, produciéndose una desvalorización del ‘ser mayor’. En el caso de las mujeres

mayores la discriminación se produce doblemente por los condicionantes de género que soportan, en tanto que son consideradas como las reproductoras de la especie, se les añade el peso de los mitos que se relacionan con el cuidado y la misión reproductiva. Así, en la medida en que se visualiza la vejez como la fase después de la menopausia, se asocia ésta con una etapa en la que no hay reproducción y no se genera vida, pasando a ser considerada una fase de inutilidad y por tanto, depreciada. Desde los roles que se atribuyen a mujeres y hombres se generan estereotipos relacionados con la edad y con el género construidos desde los diferentes papeles que ambos juegan en la sociedad.

Así, el envejecimiento y su definición se relaciona popularmente con los arquetipos (Guil, 1999) o imágenes que perviven en el inconsciente colectivo, que se conjugan y se vertebran con estereotipos configurando ideas discriminatorias de la vejez asociadas a la falta de capacidad para generar trabajo o cuidado. Estas discriminaciones pueden concretarse en los mitos expuestos por Carmen Triadó (2008) y que se relacionan con aspectos emparentados con los criterios de producción/reproducción como: la edad biológica, el declive físico y mental, la rigidez, la dependencia y la enfermedad.

- Mito de la edad biológica: se contemplan los cambios como únicamente causados por la edad obviando toda la perspectiva contextual del sujeto.
- Mito de la jubilación: la vejez es un periodo de descanso que se relaciona con las creencias relativas a la poca efectividad del trabajo y a la sustitución por gente joven.
- Mito del declive intelectual: se relaciona con las ideas referidas a una menor capacidad de memoria y de aprendizaje.
- Mito de la mala salud: se asocia la vejez a un período marcado por las enfermedades incapacitantes.
- Mito de la senilidad: desde el que se contempla a las personas mayores como personas irritantes e interesadas en sus cosas propias.
- Mito de la pobreza y marginación: por lo que se entiende una mayor escasez de recursos que aumentaría su dependencia.
- Mito del aislamiento social: que explica la pérdida de relaciones sociales como consecuencia de la desaparición de los seres queridos.
- Mito conservadurismo: que hace referencia a la incapacidad de afrontar cambios y asumir ideas nuevas.

A través de estos mitos se justifica una concepción limitadora del envejecimiento que justifica la discriminación y el prejuicio sistemático a las personas mayores sólo por el hecho de ser viejos, denominado *ageism* o ‘edadismo’ un concepto acuñado por Butler en 1969 para subrayar las consecuencias de estas creencias desajustadas aplicadas a los viejos. La discriminación a las personas mayores es reiterada porque el hecho de que no sea especialmente hostil como otras discriminaciones, y el hecho de que esté asociada a mitos tan arraigados, hace que se naturalice el hecho de soportarla (Dean, 2006). El *edadismo* o discriminación por ser viejo no afecta por igual a todas las personas mayores y viene determinada por diversas características sociales, como la escasez de recursos económicos y culturales, la etnia o el género, como en el caso que nos ocupa (Butler, R., 1969; González, 2012). Las diferencias entre hombres y mujeres explican un factor de discriminación que alumbra las diferentes posiciones ocupadas, las distintas formas de entender y de intervenir que ambos tienen en la sociedad. Así, más en el caso de las mujeres que de los hombres, esto hace que en la vejez su papel pierda significado situándolas en los márgenes e invisibilizándolas (Freixas, 1997). Todo ello, hace que las mujeres sufran una doble marginación a la que se ha denominado ‘doble estándar’ del envejecimiento (Sontag, 1972; González, 2012) que explica cómo las mujeres deben de soportar la discriminación de ser mayores desde su posición de ser mujer, tal y como explica la profesora Anna Freixas:

‘La mujer sólo resulta visible y valorada en el mercado del amor, de la belleza, en su juventud; valorándose especialmente su capacidad reproductiva y fértil.’
pp 165 (2001)

Para poder integrar el envejecimiento dentro de una mirada que no lo condene a ser únicamente un período de declive, ha de romper con una visión simplista del desarrollo que lo convierta en un proceso paralelo al crecimiento biológico e incorpore aspectos de carácter sociocontextual y cultural. Un repaso de las perspectivas teóricas más relevantes para el estudio del desarrollo evolutivo permite darse cuenta que muchas de estas corrientes de pensamiento hablan de aspectos muy específicos. O bien, proponen explicaciones al desarrollo de la vida a través de estadios unidireccionales e universales que no tienen en cuenta como se entrelazan las experiencias y las circunstancias en las

que se desarrollan las vidas de las personas, explicando el desarrollo como un proceso único, uniforme y normativo.

2.1.3 Teorías

Las teorías que explican el envejecimiento se acercan a la vejez desde ambas tradiciones de pensamiento y asumiendo postulados que en unos casos se relacionan más con aspectos biológicos, y que en otros, manejan aspectos más contextuales, sociales, psicológicos, etc. En este apartado se incluyen, en primer lugar, las teorías sociales y psicosociales que tienen como denominador común una orientación, en mayor o menor grado, sociológica. En segundo lugar, las teorías que enfatizan la importancia del contexto en la vejez y, en tercer lugar, las teorías de orientación netamente psicológicas. No se han incluido aquellas de carácter biológico por encontrarse en una posición muy alejada de las ideas que estructuran este estudio.

- Las teorías sociales y psicosociales

Los diferentes modelos sociales y psicosociales asumen distintas representaciones sociales sobre el envejecimiento y tratan de explicar los cambios en las relaciones sociales que tienen lugar durante la vejez. No existe una única teoría explicativa de los cambios sociales en esta edad, sino que coexisten diferentes modelos, centrándose cada uno de ellos en distintos factores como origen de los cambios. Aquí se van exponer las teorías desde un punto de vista social y psicosocial siguiendo la clasificación propuesta por Bengtson, Burgess y Parrott (1997) y que es realizada teniendo en cuenta los siguientes criterios: fecha de inicio de la teoría, nivel de análisis reflejado (micronivel, micro-macronivel y macronivel) e importancia de la teoría según su frecuencia de utilización por los investigadores (Izal Fernández y Montorio, 1999)

Teorías de primera generación

- a) Teoría de la desvinculación (Cumming y Henry, 1961): propuso que a medida que envejece, el individuo disminuye el contacto social y aumenta el recogimiento en sí mismo; plantea la separación o alejamiento social como un elemento crucial para la adaptación a la vejez.

- b) Teoría de la actividad (Havighurst, 1963): explica cómo la actividad en la vejez permite un mantenimiento del funcionamiento general y, por tanto, del nivel de satisfacción en la vejez.
- c) Teoría de la modernización (Cowgill y Holmes, 1972): expone que la modernización y los cambios que comporta ésta afectan negativamente al grupo de personas de más edad.
- d) Teoría de la subcultura (Festinger, 1954): postula que los mayores, como grupo, tienden a interactuar entre sí más que con otros grupos de edad formando una subcultura o grupo minoritario y endogámico.

Teorías de segunda generación

- e) Teoría de la continuidad (Atchley, 1989): la persona mayor evoluciona en su rol durante la vejez con el objetivo de adaptarse al entorno y lo hace a través de perpetuar la estructura personal y mantener la conducta social en sus formas típicas.
- f) Teoría del etiquetado/ruptura social (Kuypers y Bengtson, 1973): postula que el comportamiento que mantienen las personas mayores no está basado tanto en la realidad, sino en cómo se percibe ésta, por lo que las reacciones de las personas tienen mucha influencia en su comportamiento.

Teorías de tercera generación

- g) Construccinismo social: se destaca la comprensión, no la explicación de los procesos individuales y se exploran las características situacionales, emergentes y constitutivas del envejecimiento, examinando cómo influyen los significados sociales de la edad y la autoconcepción.
- h) Teoría del intercambio social: analiza la desigualdad estructural que hay entre el grupo de personas de más edad y el resto de los grupos debido a la pérdida de estatus que conlleva la vejez y a la disminución de la participación social.
- i) Perspectiva del curso de la vida: El paradigma del curso de la vida se centra en las trayectorias individuales de los sujetos y en el desarrollo individual y colectivo de la familia bajo contextos sociales, culturales e históricos que varían. Esta perspectiva se interesa en analizar cómo se imbrican los distintos roles en la vida de las personas, tales como el trabajo o la familia. Teniendo en cuenta, la

fluidez de las trayectorias de vida y el entrelazado y separación de las trayectorias de cuidado y atención para con la pareja, los iguales, los padres, hijos, otros familiares u otras.

- j) Teoría de la estratificación por la edad: Se centra en la utilización de la edad cronológica por parte de la sociedad como criterio para asignar posiciones y oportunidades sociales a las personas. La edad es utilizada para determinar la elegibilidad de un individuo, evaluar su adecuación y variar las expectativas respecto a diversas posiciones en la sociedad.
- k) Teorías feministas del envejecimiento: han puesto de manifiesto la ausencia de las mujeres en la investigación social y han facilitado el análisis de las diferencias y sesgos de género dentro de las ciencias sociales. Desde ellas se argumenta que el género debería ser un aspecto primario en la comprensión del envejecimiento y la edad avanzada, como un principio organizador de la vida social a lo largo del ciclo vital que modifica significativamente la experiencia del envejecimiento. Las perspectivas feministas constituyen una gran aportación al centrarse en las necesidades de las mujeres, que constituyen la mayor parte de la población de edad avanzada y al tratar de eliminar el tradicional sesgo androcentrista.
- l) Política económica del envejecimiento: mantiene que los aspectos socioeconómicos y políticos modelan la experiencia del envejecimiento teniendo como resultado una pérdida de poder, autonomía e influencia por parte de las personas mayores.
- m) Gerontología crítica: Las perspectivas críticas se ‘canalizan’ en una variedad de líneas teóricas entre las que se encuentran la política económica del envejecimiento, las teorías feministas y la gerontología humanista. Estas se preocupan por crear modelos positivos de envejecimiento enfatizando los ‘puntos fuertes, y la diversidad de la vejez.

- *Teorías que enfatizan la importancia del contexto en la vejez*

Estas teorías ayudan a comprender mejor cómo las personas mayores se adaptan con éxito a los cambios que acontecen durante el proceso de envejecimiento y ajustan sus capacidades a las demandas que emergen de los contextos donde habitan, es preciso tener en cuenta la interacción persona-ambiente.

- a) Teoría de la adaptación. Se refleja esta por una de las propuestas teóricas sobre la interacción persona-ambiente más difundida es la de Lawton y Nahemow (1973), conocida como modelo ecológico de la competencia o teoría de la adaptación. Desde ella, el comportamiento en la vejez se explica como una función de la competencia del individuo y de la ‘presión ambiental’ (demandas ambientales) a la que está expuesto; en la que la demanda debe de ser aquella que exigiera al individuo el nivel máximo de competencia asumible por éste; en cambio si ésta fuese excesiva o escasa, produciría un efecto negativo. Una de las principales aportaciones de este modelo es que permite diseñar ambientes para que habiten las personas mayores ajustándolos a sus necesidades y habilidades; por una parte, siendo creativos en tareas de estimulación y que supongan un desafío y, por otra parte, generando ambientes facilitadores que compensen los cambios asociados a la edad y que eviten frustraciones.

- *Teorías psicológicas*

El estudio del desarrollo adulto y del envejecimiento carece, por el momento, de una estructuración teórica que permita organizar el cuerpo de conocimientos existente. Los intentos para desarrollar teorías formales (rigurosas, precisas y potencialmente cuantitativas), bajo la influencia del positivismo lógico, en psicología del envejecimiento no han tenido mucho éxito. Más bien, la atención de los investigadores se ha volcado sobre la formalización de modelos, más simples y cuantificables que las teorías, y centrados sobre aspectos limitados del envejecimiento. Junto a esta ausencia de unificación de teorías, es fácilmente observable una gran diversificación teórica: numerosas teorías, diversidad en cuanto a grado de especulación, aplicación y áreas de interés de las mismas, etc. A continuación, se describen las dos principales perspectivas psicológicas que existen en la actualidad: la gerontología conductual (modelo conductual) y la teoría del ciclo vital.

a) Gerontología conductual

La gerontología conductual, término propuesto por Baltes y Barton (1977), es la aplicación de la perspectiva conductual a los problemas que tienen lugar en la vejez y constituye un área de estudio relativamente reciente. Asume los siguientes supuestos

básicos del enfoque conductual: subraya la importancia de los procesos de aprendizaje a lo largo de la vida, da especial relevancia a los determinantes ambientales de la conducta, considera que las personas pueden lograr cambios en su forma de pensar, sentir y actuar en cualquier momento de su vida, y conseguir así una mejor adaptación a su entorno. Ésta tiene una vertiente aplicada que se orienta a resolver problemas socialmente significativos y representativos de la vida real de las personas mayores. Desde esta perspectiva, se parte del principio de que los problemas psicológicos, como en cualquier otra etapa de la vida, son susceptibles de intervención y, por tanto, de mejora. El envejecimiento y los problemas en torno a él constituyen un fenómeno contextual, en el que intervienen no sólo factores biológicos, sino también psicológicos y sociales. Todo ello conduce a la idea de la "plasticidad conductual en la vejez", que viene a señalar que también las personas mayores pueden aprender nuevos comportamientos y modificar otros, lo que en última instancia significa abrir las posibilidades de intervención en distintas áreas del funcionamiento humano en la edad avanzada.

b) Modelo de la psicología del desarrollo del ciclo vital

La perspectiva teórica que se conoce como psicología del desarrollo del ciclo vital (life-span) es un conjunto de ideas sobre la naturaleza y el desarrollo del cambio humano, cuya influencia ha sido notable en las últimas décadas en el estudio de la vejez y el envejecimiento desde la psicología. La psicología del desarrollo del ciclo vital se ocupa del estudio de la estabilidad y el cambio de la conducta desde el nacimiento hasta la muerte, y tiene como objeto la descripción, explicación y optimización del proceso de desarrollo a lo largo del ciclo de la vida (Baltes, Reese y Lipsitt et al., 1984). Aunque las propuestas de Baltes y su equipo son sin duda las más influyentes y conocidas, no son las únicas que comparten este interés por integrar el estudio de toda la trayectoria humana desde un punto de vista evolutivo. Así, junto al trabajo de Baltes, se encuentran la teoría de la acción de Brandtstädter que intenta conciliar las perspectivas culturales con perspectivas individuales de entender el cambio evolutivo, y la del curso de la vida de Elder que se propone superar las concepciones de desarrollo basadas sólo en el crecimiento y en el estudio de la infancia, por modelos que puedan aplicarse durante todo el curso de la vida.

2.1.4 Evolución

Las propuestas del *life span* han tenido un eco importante en la Psicología Evolutiva y en el abordaje del envejecimiento por su objeto de estudio; el cambio a lo largo de todo el ciclo vital. Fue al final de los años 70 del siglo pasado cuando algunos equipos científicos europeos como Paul Baltes o Hans Thomaé y de Estados Unidos como Warner Schaie y John Nesselroade, impulsados por un mayor peso demográfico de la población mayor, el surgimiento de estudios especializados en la vejez y la proliferación de instituciones que trabajaban este tema, proponen una nueva mirada que tenga en cuenta la evolución de la persona como un continuo, en lugar, de una evolución compartimentada en etapas. Esta perspectiva se centró, en un primer momento, en desarrollar cuestiones de tipo metodológico, en concreto, en elaborar diseños de investigación adecuados para el estudio del cambio a lo largo de los años (Baltes y Staudinger, 2000). Y en un segundo momento, en concretar los postulados de su corpus teórico a un modelo más específico y cercano a lo empírico que pudiera describir, explicar y predecir la dinámica del cambio a lo largo de la vida, y especialmente durante el envejecimiento. Este segundo tiempo, supuso ampliar el ámbito de interés de la psicología que tradicionalmente se había centrado en la infancia y la adolescencia, y desarrollar la importancia de otros factores además de los biológicos, individuales y socioculturales en el desarrollo de la persona. Se puede decir que este enfoque permitió cubrir la insatisfacción que existía ante una perspectiva que proponía un desarrollo del individuo sesgado, construyendo los primeros pilares para reconceptualizar la noción de desarrollo alejada de los conceptos biologicistas tradicionales y contemplando la multidireccionalidad del cambio evolutivo, las diferencias individuales o contextualismo.

Los postulados teóricos del *life span* abordaron el desarrollo abarcando la totalidad del ciclo vital, desde el nacimiento a la madurez y hasta la muerte, y comprendiendo todos y cada uno de los procesos de cambio en sentido amplio que se dan a lo largo de la vida, sin que unas etapas tengan preeminencia o sean más importantes que otras. Desde este punto de vista, el crecimiento es sólo una clase particular de fenómeno evolutivo, no el fenómeno evolutivo por excelencia. Se puede hablar de una multidimensionalidad del desarrollo para explicar cómo los procesos de cambio no afectan necesariamente por igual a todas las dimensiones del ser humano ni en el mismo momento. Esto aporta al

concepto de desarrollo una mayor apertura y flexibilidad que el tradicional basado en la idea de crecimiento, maduración y meta final. Desde este punto de vista, la multidireccionalidad de trayectorias también se enfatiza ya que no existe una única trayectoria de desarrollo posible, pues el desarrollo no se concibe como un proceso normativo. Esta perspectiva enfatiza en la gran heterogeneidad de influencias que determinan el desarrollo, entre las que encontramos, algunas dependientes de la edad, de la historia o el género y otras no normativas que afectan únicamente a personas individuales. En concreto, consideran un modelo multicausal en el que se pueden diferenciar tres conjuntos de factores antecedentes que influyen en el desarrollo del individuo:

1. *Influencias normativas relacionadas con la edad:* son las que ocurren normalmente dentro de una cultura con respecto a la cronología y duración del ciclo vital
2. *Influencias normativas relacionadas con la historia:* hacen referencia a factores también de tipo biológico o social que influyen de manera generalizada a todos los individuos de una misma generación.
3. *Influencias no-normativas:* se refieren a factores biológicos o sociales que afectan a individuos concretos, no a la generalidad, en un momento dado de sus vidas, sin seguir patrones ni secuencias fijas.

Este enfoque, ha permitido un cambio en la manera de entender el desarrollo que evoluciona desde el entendimiento de un curso vital muy marcado por etapas relacionadas con el tiempo del aprendizaje y la escuela; la crianza y la familia, el trabajo o la jubilación. Un proceso vital organizado en torno a un orden y una jerarquía de etapas sucesivas que tenían más que ver con una institucionalización y politización de la vida de las personas con fines de orden político, económico y social que con las trayectorias reales de los individuos. Esta estandarización de las etapas de la vida delimitó y calendarizó las circunstancias individuales, homogenizando y temporalizando los planes de acción de las personas. El avance en los postulados desde lo que se aborda el ciclo vital ha permitido ver el proceso de la vida como un entramado de factores que interaccionan entre sí para producir un determinado cambio y, a su vez, muestra como estos elementos son capaces de evolucionar y cambiar en sí mismos

explicando el margen de variabilidad individual en personas expuestas a los mismos factores y enfoca el estudio de los aspectos vitales en un entramado de elementos más complejo.

2.1.5 Actualidad

La perspectiva *life span* ha tenido también una gran influencia en el estudio del envejecimiento a partir de entender al individuo como un ser cambiante en un entorno biosocial que también se transforma. En relación al envejecimiento también se podrían enumerar muchas contribuciones, sin embargo trataré de resumirlas en dos aportaciones que ayudan a entender las exigencias que plantea el estudio del envejecimiento en la actualidad.

- En primer lugar, sitúa el envejecimiento desde una perspectiva más amplia en el ciclo de la vida, no como una etapa finalista y de pérdidas, sino como una etapa más, en la que la vejez adquiere un sentido acumulativo y cubre una mayor parte del desarrollo del individuo que plantea necesidades distintas.
- Y en segundo lugar, equilibra el valor de las pérdidas en la vejez, pues explica que la ‘pérdida’ y la ‘ganancia’ es consustancial a todas las etapas, produciéndose un reajuste progresivo a lo largo de la vida. En este sentido todas las etapas implican desarrollo, aunque los esfuerzos en mantener lo que se tiene adquiere más importancia a medida que se envejece.

Esta primera aportación que hace la psicología evolutiva al proceso de envejecer, orienta a explicar el envejecimiento como un fenómeno universal y progresivo que se evidencia en la esfera biológica, psicológica, intelectual y social (Chong, 2012). Es decir, un proceso dinámico y no lineal al que se llega a través de la interacción de numerosos aspectos individuales y sociales (Muchinick, 1984) y que exige, por tanto, una mirada más amplia para su comprensión, pues el envejecer bien está más determinado por factores que inciden de manera peculiar en las personas que por factores normativos o cronológicos.

Durante mucho tiempo la Psicología Evolutiva ha ofrecido una visión fragmentada del ciclo de la vida que ha afectado al tratamiento que se ha hecho de la vejez. La psicología ha estudiado el ciclo vital en función de dos grandes áreas: la que podríamos denominar Psicología del Desarrollo, una psicología del progreso que abarca hasta la adolescencia, que hace referencia a los cambios que se producen desde el nacimiento, y para la que frecuentemente se utiliza el término ‘desarrollo’, dotado de valores positivos. Y una Psicología del Envejecimiento que abarca el desarrollo adulto y el envejecimiento, en la que el dominio de lo evolutivo está más ensombrecido por otras aproximaciones psicológicas no prioritariamente evolutivas y en la que cuando se habla de los cambios se emplea el término ‘envejecimiento’, cuya connotación es sin duda negativa (Avard, 1993; Freixas, 2009; Freixas, 2013). Esta aproximación al envejecimiento ha venido muy determinada por la aplicación de teorías evolutivas que han demostrado su valor en la comprensión de ciertos aspectos del desarrollo en la infancia pero que al trasponer sus postulados a las últimas décadas de la vida no han aportado una visión demasiado optimista de lo que significa envejecer, por comparar estas etapas con criterios similares.

Esta visión pobre de la vejez y del envejecimiento de las personas ha mostrado este período como un bloque completo, ensombreciendo su entendimiento y las necesidades de las personas mayores que transitan en este momento vital durante al menos treinta años. Por un lado, ha ocultado la especificidad de un período que alargado en el tiempo presenta matices diferentes, no es la misma vejez aquella que se vive en la jubilación que la que se percibe 20 años después. Distintas autoras explican la necesidad de distinguir entre la ‘tercera’ y ‘cuarta’ edad como etapas con características muy diferentes en el envejecimiento (Freixas, Luque y Reina, 2010). La primera muy semejante en cuanto al nivel de salud y actividad a períodos anteriores, Y la segunda, mucho más orientada a regular las pérdidas y a gestionar apoyos. La actualidad, arroja unos índices y un panorama con respecto a la esperanza de vida desconocidos anteriormente, el hecho de que vivamos más años, ha obligado a redefinir las etapas del ciclo vital incluyendo la muerte y prestando atención a las necesidades que plantean los ochenta y noventa años para poder entenderlas con más claridad.

'Hoy podemos encontrar nuevos términos para designar las etapas de la vida a partir de la adolescencia, que distinguen la edad adulta joven (20-35 años), la segunda edad adulta (35-50), la mediana edad (50-65 años), la edad mayor o tercera edad (65-80 años) y la edad mayor o cuarta edad (más de 80 años)' (Freixas, 2009, p.140)

Por otro lado, hace tiempo que muchas autoras como, Gilligan (1982), Baruch y Barnett (1986) o Freixas, (1991) exponen que la perspectiva *life span* se relaciona de manera más ajustada con la experiencia vital de las mujeres que tienen una trayectoria ligada a diversos roles que les permite acumular un bagaje enriquecedor a lo largo de su vida. Este enfoque adquiere especial relevancia con la población mayor actual que ha visto como su condición sexual y de género ha determinado los espacios de poder y actuación que manejan hoy. Estas autoras proponen arrojar luz sobre la vejez de las mujeres por considerar que no envejecen de la misma manera. Así, una visión que imbrique los distintos papeles sociales que han desempeñado las mujeres como madre, hija y cónyuge va a permitir una visión interpretativa y contextualizada de cómo viven las mujeres mayores, sin que por ello esto signifique entender que todas las mujeres que se sitúan en la actualidad en la vejez constituyan un perfil homogéneo de comportamientos y expectativas y pueda atribuírseles explicaciones homogéneas (Flecha, 2005).

La segunda contribución pone el énfasis en la necesidad de construir nuevos enfoques explicativos del desarrollo que describan los cambios vinculados al envejecimiento, y que tengan en cuenta también los cambios evolutivos en otros puntos del ciclo vital. Se trataría de crear nuevas teorías integradoras, reconceptualizando la noción de desarrollo para que pueda aplicarse a todo el ciclo vital, en concreto en el entendimiento del envejecimiento. De acuerdo, con las profesoras Carmen Triadó (2008) y Rocío Ballesteros (2010), las personas hasta una edad bastante avanzada suelen conservar una salud física y funcional aceptable, experimentando pocas pérdidas. De este modo, se entiende más conveniente enfocar el envejecimiento desde una perspectiva más ajustada a la realidad y más positiva, que tenga en cuenta el aprovechamiento del patrimonio que las personas han sido capaces de acumular a lo largo de su vida, en lugar de buscar en los aspectos biológicos que son en los que más decremento se produce. Así, entendiendo el ciclo vital como un sistema dinámico en el que interaccionan la pérdidas y la ganancias en capacidad adaptativa (Villar, 2015), el envejecimiento se

entiende como una etapa más en la que también concurren fortalezas y adaptaciones del individuo, aunque ésta haya sido considerada una etapa de pérdidas. Así, parece evidente que hay que buscar dónde están esas fortalezas y rescatar cuales son las ganancias en este período que se centran en la experiencia y la sabiduría.

La opción más razonable es hacer hincapié en las ventajas de la vejez y en las ganancias obtenidas no tiene sentido seguir destacando sólo las desventajas de un período vital y de un modelo, que hoy podemos considerar no normativo, ni igual para todas y todos (Freixas, 2002). Los cambios en el aumento de la esperanza de vida que auspiciaron el avance de estas teorías, y comenzaron a cuajar en el siglo pasado, continúan hoy, y el peso demográfico de la población mayor no solo se consolida sino que crece, por ello parece oportuno aprovechar la necesidad actual de abordar este tema desde una óptica que se centre en cómo vivir estos años desde una perspectiva optimista, y poner el foco de atención en cómo hacer que estos años resulten satisfactorios y enriquecedores para el bienestar.

2.2 La soledad

La vejez y la soledad tienen varias cuestiones en común; la evolución que han sufrido ambos conceptos, la multiplicidad de ángulos desde los que se ha abordado su estudio y la construcción que se ha hecho de su significado, en el que en ambas, es muy relevante el papel que juegan las creencias y los mitos sociales.

2.1.1 Definición soledad

Al abordar el término ‘soledad’ y su concepción nos enfrentamos a un concepto cuya visión ha variado mucho desde la mitad del siglo XX hasta la actualidad, habiendo sido asociado en los años 50 del siglo pasado a sujetos sin familia o en condiciones de marginalidad (Aleixandre, 2004), hasta ser considerado en el presente como una afectación que puede manifestarse en cualquier grupo o clase social. La soledad puede ser considerada desde dos perspectivas muy opuestas: una perspectiva negativa, como factor de riesgo para salud de las personas (Losada y Álvarez, 2014; López- Oblaré, 2011). O desde una perspectiva positiva, por ejemplo como una opción de vida que

expresa cambios socioculturales de la época actual y que evidencia la transformación del rol de la mujer en la pareja, la familia y la sociedad (Villar, 2015; Alborch, 2001; Anderson, 1997/2002).

Cuando se revisa el término ‘soledad’ se observa la dificultad de universalizar este constructo por la multitud de ángulos desde el que puede ser analizado y por los muchos aspectos que envuelve. La multiplicidad de dimensiones que componen ‘la soledad’ como concepto ha planteado dificultades de generalización de los estudios que lo contienen y por tanto, de comparabilidad, fiabilidad y taxonomía. Es por ello, que cada investigación plantea su definición como punto de partida del estudio y esto ha permitido un mayor acercamiento al concepto que ha evolucionado mucho y se ha visto enriquecido desde las diferentes perspectivas. La soledad ha sido objeto de muchos estudios que han cubierto multitud de aspectos y diferentes perspectivas que han generado gran variedad de definiciones que han incidido en matices diferentes (Buhler 1969; Seligman, 1975; Peplau y Caldwell, 1978; Iglesias, 2001). María Montero (2001) investigó el fenómeno de la soledad, con el propósito de conocer algunos de los componentes vinculados con la experiencia, y aportó una clasificación de las perspectivas conceptuales desde las que se ha abordado el estudio de la soledad a partir de la revisión de la literatura científica que trata el tema. La autora explicó tres categorías desde las que acercarse al concepto de soledad: la filosófica, la social-antropológica y la psicológica. Desde la filosofía, la soledad se concibe como una condición inexorable para que el individuo pueda conocerse a sí mismo. En contraste, la perspectiva social- antropológica explica la soledad desde diversas actividades y en relación a las demás personas; la soledad es vista en términos de cantidad y de forma, como un ejercicio de estimulación e interacción social al que está expuesto el individuo. Desde la visión psicológica, existen diversas definiciones para la soledad, todas ellas tienen en común la percepción propia que tiene el individuo acerca de esta circunstancia. Además, el concepto de soledad, puede agruparse en dos esquemas conceptuales básicos; a) uno de carácter fenomenológico, representado por Sadler y Johnson (1980) y Rokach, (1998) que agrupa postulados que conciben la soledad como *“una forma de autoconciencia, y parten de la idea de que el ser humano tiene como necesidad básica el afecto, mientras que la soledad es el resultado de la insatisfacción de este requerimiento básico”* (Montero et al. 2001. p. 21). b) Y otro de carácter

cognoscitivo en el que agrupar las tesis de Weiss (1973), Peplau y Perlman (1982), Young (1982) y Jong-Gierveld (1987), caracterizado por un postulado fundamental enfocado a la evaluación subjetiva que hace el sujeto de la situación interpersonal en la que se encuentra. Este esquema concibe la soledad como el resultado de dos tipos de déficits, uno asociado con la carencia de una red de apoyo social y otro vinculado con la falta de una figura de apego particular.

En la mayoría de los textos la soledad se considera como un déficit o cuanto menos como el resultado de la progresión del individualismo y de la sociedad de masas, un producto del sistema de valores o del modelo de relaciones interpersonales, como desazón, ansiedad, desasosiego e inestabilidad. Una visión tan sesgada, vinculada siempre a la carencia de compañía, y asociada con estados de tristeza, desamor y negatividad, obvia los beneficios de una soledad ocasional y deseada, y lo que ésta pueda reportar (Alborch, 1999; Anderson, 1997; Lagarde, 2012). Y, desde luego supone ignorar aspectos determinantes en la autopercepción de la soledad que explican la variabilidad interindividual e intraindividual de las personas, como los que se relacionan con la predisposición genética de cada ser humano, como los influidos por el ambiente o el desarrollo infantil, en el que acontecen experiencias muy influyentes en relación con los demás y que sirven para ensayar la comunicación o el desarrollo de las relaciones sociales (Aleixandre, 2004). La definición de soledad debe de contemplar otros aspectos que la expliquen más allá de hacerlo como si se tratase de una patología para las personas y, más aún, para las que son mayores o que la definan como *'la enfermedad más devastadora que afecta a la vejez'* (Seligman, 1975). Considerando esto, este estudio contempla la inclusión en la definición de soledad de los aspectos aportados por Weis (1973) que entiende la soledad como la respuesta ante la ausencia de una provisión de relación particular. Y la necesidad de tener en cuenta la referencia que plantea Peplau y Perlman (1982) y Peplau y Caldwell (1968) que definen la soledad como el desajuste entre las relaciones que se tienen y se desean, y que es apoyada por Baltes (1983/86). Este último autor hace referencia a las vivencias subjetivas que tienen relación con el conjunto de personas significativas en la vida del individuo y con las que se interactúa de forma regular. En resumen, cuando se habla de soledad se habla indistintamente de diferentes matices: de los sentimientos de intimidad y expectativas de relación con las demás personas, del aislarse de otros, de la frecuencia con la que se

interactúa, etc. Estos nos conducen a considerar el concepto de dos maneras: objetiva (insolation) y subjetivamente (loneliness).

La soledad puede ser objetiva y medirse por la carencia de vínculos en referencia a la cantidad de relaciones determinadas por el número de contactos que se mantienen. O puede explicarse desde su vertiente subjetiva, que alude a ‘sentirse solo’ y a las vivencias en relación a las relaciones sociales y la calidad de éstas: que sean cercanas, significativas, afectivas, sólidas y constitutivas de la felicidad, como lo hizo Tunstall (1966). Es por ello, que cuando se habla de ‘estar sola’, se hace mención a una disminución de los contactos; la soledad objetiva se manifiesta como aislamiento que puede ser fruto de una imposición, por un accidente, por viudez o por una enfermedad, es decir, que sea impuesta por una circunstancia externa. O bien, consecuencia de una decisión personal y relacionada con el aislamiento voluntario (aloneness). La introducción del concepto de ‘aislamiento’ nos acerca a la población que vive en hogares unipersonales, ya que encontrándose más aislados que las personas que viven en compañía, no tendrían por qué sentirse solas si el contacto con los demás estuviese regulado por su deseo o por su control. La consideración del matiz ‘aislamiento’ aclara que no es lo mismo ‘estar sola’ que ‘sentirse sola’, tampoco el hecho de tener muchos amigos y amigas es lo mismo que ‘no estar solo o sola’, lo que sí parece importante es la intensidad y satisfacción que se pone en la relación emocional con otras personas con las que se cuenta, más que tener muchas relaciones superficiales con las demás. Es decir, el aislamiento o el vivir a solas, si es motivado por una decisión personal, no tiene por qué ser una experiencia de desolación y abandono sino una experiencia positiva de relación con una misma y de control sobre la propia vida, sobre las relaciones que se mantienen con los demás (Alborch, 1999; Lagarde, 2012).

2.1.2 Mitos

El término soledad es un concepto influido por las distintas perspectivas desde las que la ciencia lo ha tratado. Y por la significación que adquiere a través del peso histórico que tiene en el imaginario popular y en la experiencia individual de cada persona.

La imagen popular que se tiene de la soledad viene determinada por la cultura y por el patriarcado. La percepción que tienen las mujeres y los hombres acerca de la soledad

tiene matices distintos según la cultura en la que se vive y las tareas vitales asignadas sexualmente, que definen los aspectos más importantes de la vida de las personas. No es lo mismo vivir sola en una sociedad en la que la organización social se centra en la familia, como puede ser la cultura latina, en la que los vínculos, el grupo y la comunidad son muy significativos como factor de apoyo. O hacerlo en una cultura que mantiene una óptica más individualista, como la cultura americana, que pone más énfasis en el logro y en la competencia individual. En ambas culturas, los individuos desarrollan valores que permiten ajustarse al concepto y a la percepción de la soledad de distinta manera. Igualmente, no es lo mismo vivir esta circunstancia siendo mujer que hombre; históricamente la imagen de la 'mujer sola' ha sido la imagen de un ser incompleto. A partir de 1970 se empieza a hablar de la 'mujer sola', y se hace para exponer un modelo de mujer ligado a la enajenación y la lástima o a la representación encarnada de un nuevo modelo amoroso de 'des-orden público'. Esta visión pone de relieve el precio que las mujeres tuvieron que pagar por la independencia en una cultura, defensora del concepto de familia y sus valores, a la que los nuevos modelos que el feminismo defendía también para las mujeres, le resultaba una propuesta subversiva. Las teorías implícitas, aquellas que estudian la percepción popular, ponen el acento en cómo las creencias se asientan con el tiempo a pesar de que no se cumplan las expectativas esperadas, y, aunque no se verifiquen, pasando a formar parte del imaginario social e individual (Carretero y León, 1990). Tanto es así, que a pesar de que en numerosos momentos de la historia las mujeres han afrontado la vida en solitario, como en las épocas de guerra y posguerra, estos episodios se han vivido como puntuales y sin vencer la ceguera ancestral de estas representaciones tan limitadoras. Esto explica como las creencias y los mitos son elementos importantes en cómo se siente la soledad (Ríos y Londoño, 2012).

Las creencias y percepciones que se poseen acerca de la soledad se dibujan de acuerdo con los valores, estereotipos y expectativas que se esperan según el género al que se pertenece. La soledad para la mujer no tiene la misma significación que para el hombre, las tareas vitales y la ubicación en espacios feminizados determinan a la mujer como un ser para los demás, un ser en relación. Marcela Lagarde (2012) explica que a las mujeres se nos ha enseñado a tener miedo a la libertad, a tomar decisiones y a la soledad. Esta autora expone cómo a las mujeres se nos pone en dependencia con los

demás desde el momento de nacer, creándonos una dependencia por la que al quedarnos ‘a solas’ sobreviene con más facilidad la desolación y así, *‘cuando se espera que alguien llegue, o cuando alguien no llegó, o llega tarde, se percibe la desolación.’* (Lagarde, 2012, p. 198). En relación con esto, Dolores Juliano (1992) también explica cómo la mujer es más proclive a valorar su vida en función de las relaciones que mantienen con los demás porque durante su vida los vínculos con los demás tienen un papel determinante. Durante mucho tiempo la creencia popular ha mantenido que las mujeres para ser verdaderas mujeres deberían ser madres, o al menos desearlo: es decir, desear el cuidado de los demás. Esto ha explicado cómo muchas enfermeras o maestras, han buscado en los niños y en los enfermos una familia de sustitución para configurar su identidad. Estos estereotipos hacen que la soledad sea vista en las mujeres y, en algunos casos sentida, como un “problema”, y determina que muchas mujeres puedan, en condición de soledad, percibirse en una situación de exclusión o aislamiento debido a la fuerte presión cultural y social que se ejerce sobre ellas por vivir solas o por su soledad. Asociado a esta percepción se encuentran factores como la autoafirmación, autoestima, autonomía, los estilos de afrontamiento, las habilidades sociales, la personalidad, entre otros, que hacen que una mujer asimile el ‘estar sola’ a un castigo o, sin embargo a un signo de independencia y libertad (Ríos y Londoño, 2012).

2.1.3 Evolución

Desde la segunda mitad del siglo XX, muchos estudios han mantenido que el vivir a solas se asocia con sentimientos de escasa satisfacción vital con mayor frecuencia en la vejez. Algunos de estos, equipararon la economía y la salud, a la soledad al señalar esta última como un tema igual de preocupante y alrededor del cual giraba la percepción del bienestar de la población mayor (Krief, 1986). Estudios realizados en España por el INSERSO (1998) preguntaban sobre cuál era la circunstancia más temida durante la vejez y la soledad, aparecía subrayada como la tercera causa más problemática para el 24,8% de la población. En esta línea Gordon (1997) explicó que los seres humanos se sienten incómodos y desgraciados si se alejan del contacto emotivo, físico y social con el resto de los seres humanos, ya que el sentido de humanidad y existencia nos viene de esta interrelación con los demás y el mundo y afirmó que la soledad, el aislamiento de la familia, el vivir solo junto con la falta de contactos sociales, eran las circunstancias más temidas de la vejez, después de la enfermedad.

La investigación sobre soledad pone de manifiesto que es necesario tener en cuenta cómo se percibe la soledad de manera individual para entenderla correctamente, pues se ha observado un desajuste en las respuestas que la gente arroja sobre la soledad (Kalish, 1976). A lo largo del tiempo distintas investigaciones y distintas autorías han corroborado como la percepción que tiene la población sobre la soledad y la preocupación real que representa arroja resultados contrapuestos. Rodríguez (1994) mostró como a medida que se avanza en edad la preocupación por quedarse ‘solo’ o ‘sola’ constituía un motivo de infelicidad. Sin embargo, también constató que cuando se le preguntaba a ésta población mayor acerca del nivel de felicidad percibida, sólo el 6,3% del total aseguraba que no se sentía feliz. En estudios posteriores, llevados a cabo por Ramona Rubio Herrera y Manuel Aleixandre Rico (1999) se le pregunta a la población de la muestra por la circunstancia que más se teme en el momento actual, y la soledad es presentada como el temor principal, afectando a un 22,4% de la población mayor. Sin embargo, cuando se preguntó a esta misma población sobre cuáles son los aspectos que más le preocupaban en el presente, no se reconocía la soledad entre sus principales problemas, solo un 6,2% de las personas encuestadas lo mencionaban. Estas investigaciones subrayaban como las expectativas de temor a la soledad son más problemáticas que la soledad misma, lo cual puede explicar que las creencias tienen un papel muy significativo en cómo se percibe la soledad.

Otra de las conclusiones aportadas en relación a cómo se percibe la soledad y las variables que pueden influir en ella, lo expone también este equipo de investigación que subraya la importancia en primer lugar, del sentimiento subjetivo hacia la soledad y en segundo lugar, la importancia de la ausencia de los seres queridos en la experiencia de la soledad (Rubio y Aleixandre, 2001). Estos explicaron que cuando se pregunta por la autopercepción de la soledad a los mayores, el 12,25 % contesta que se siente ‘muy solo’ o ‘bastante solo’ lo que supuso un porcentaje de la población importante (Rubio, 1998). Sin embargo, cuando se comparó esta pregunta con el resultado obtenido con jóvenes universitarios a la misma pregunta, el 18% contestó hallarse ‘muy solo’ o ‘bastante solo’ (Rubio, 1999). Este resultado comparado entre ancianos y jóvenes alude a cómo el peso de la edad es relativo en relación a cómo se siente la soledad y enfoca al estudio de otras variables como las ideas o los estereotipos que se mantienen sobre la

soledad pueden jugar un papel importante en la percepción de la soledad. Estos estudios muestran que tanto a edades tempranas como en la vejez la soledad es un tema que preocupa a las personas y que el papel que juegan las creencias en cómo se sienten las personas en relación a vivir solas es muy relevante.

También es importante indagar en cómo inciden los motivos que llevan a las personas a 'vivir solas' en la percepción de la soledad, pues aunque existen muchos aspectos sociales e interindividuales que explican la diferencia entre las expectativas, el temor y la preocupación real que provoca la idea de la 'soledad' existen evidencias que relacionan la satisfacción sobre esta circunstancia y la causa que provocó esta manera de vivir. Hay datos que permiten relacionar significativamente los sentimientos sufridos por la vivencia en solitario y el hecho de que el 'aislamiento' (o ausencia de contacto con los demás) sea impuesto, o no. Los estudios (Rubio y Alexandre, 2001; Alexandre, 2004) han apuntado que las personas que 'viven solas' explican en un 74% que se 'sienten solas' frecuentemente, frente a los que 'no viven solos' que responden de la misma manera solo en un 29% de los casos. Sin embargo, también explica que entre las personas que viven solas 'por preferencia', o aquellas que no habiendo elegido tal circunstancia reconocen que se han adaptado a este hecho, los porcentajes de los que se 'encuentran solos' es menor (3,7%). Así, parece que la relación entre la existencia de sentimientos negativos de soledad y 'vivir solo' viene relacionada con la causa que provocó el aislamiento y la adaptación a este hecho (Rubio, 2011).

Iglesias (2001) explicó que la soledad no siempre implica una vivencia desagradable, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. En su estudio el 59% de las personas mayores que viven solas afirman que las circunstancias les han llevado a ello, aunque han sabido adaptarse; un 36% prefiere vivir solas y sólo un 5% le gustaría hacerlo con sus hijos, hijas o con otros familiares. Este autor explicó otras posibles causas relacionadas con una experiencia negativa de la soledad, señalando tres circunstancias claves que precipitan sentimientos negativos: el deterioro de las relaciones familiares, el aislamiento social y la menor participación en actividades agradables. El deterioro de las relaciones y un descenso en la realización de actividades placenteras son las causas y al mismo tiempo, el remedio, para afrontar y prevenir los sentimientos negativos según este autor. Así, se puede señalar que el hecho de vivir solo

no tiene que ser el motivo para estar menos integrado, ni menos satisfecho que los que viven en compañía.

Los resultados de los estudios existentes hacen necesario relativizar sobre los efectos negativos del hecho de vivir en soledad, ya que la soledad también puede aparecer cuando se vive en familia, o en pareja si hay mucha disparidad de actividades e intereses, o cuando disminuye la satisfacción en la relación y mantenerse en ella se transforma en rutina y aburrimiento (Muchinick, 2001). Y aunque se ha demostrado que los cónyuges constituyen la fuente primaria de compañía, de proximidad última y de bienestar (Quinn y cols, 1984) y que el hecho de disponer de una pareja afectiva estable se asocia en grado alto con la satisfacción en la vejez (Hunt, 1978), esta afirmación es puesta en cuestión cuando se habla de las mujeres. Según los estudios que realizó Wenger (1983) existe la evidencia de que el matrimonio resulta más beneficioso para los hombres ancianos que para las mujeres ancianas y que las mujeres casadas sufrían más sensación de soledad que los hombres casados. Aunque vivir en pareja ha sido una opción presentada como una alternativa a la soledad, y esto supusiese un potencial para incrementar el tamaño de la red de apoyo, parece claro la mujer posee un mayor potencial relacional que el hombre y no al revés (Wenger, 1992) por lo que es posible pensar que si las mujeres se presentaban con una mayor habilidad para relacionarse en términos de apoyo y cuidado, de igual manera cuando a viven solas serían más capaces de establecer y disponer de redes de apoyo que formen parte de su vida cotidiana y mitiguen los posibles sentimientos de soledad.

Enfocando la vida en solitario desde esta capacidad para mantener relaciones íntimas de amistad a lo largo de toda su vida, podemos considerar que la vivencia en solitario de las mujeres mayores es una oportunidad para que muchas mujeres retomen amistades antiguas o para que pongan en marcha mecanismos de autocuidado que no habían ejercitado antes o para adquirir conocimientos para los que antes no se había tenido tiempo.

2.1.4 Actualidad

El interés por el estudio de la soledad va a seguir aumentando dado el incremento de hogares en los que se vive a solas, la pluralidad de situaciones y circunstancias desde las

que se vive este hecho, y la preocupación que representa atender las demandas que este hecho va a generar. ¿Qué sentido tiene entender la soledad como una situación negativa para las mujeres? ¿Por qué seguir insistiendo en el carácter universal y único de un modelo asociado a una mirada pobre de la soledad? No es apropiado insistir en un marco referencial que no sirve a todas las personas, en la medida en que no incluye la diversidad de las distintas formas de vida que hoy muestra la población mayor. En el presente muchas circunstancias han cambiado y las mujeres que crecieron en el primer lustro del siglo XIX han incorporado los avances y las libertades del movimiento feminista que les ha mostrado unas herramientas que nadie les había dicho que podían utilizar.

Así, el hecho de que las mujeres vivan solas no tiene que ser necesariamente causa de insatisfacción. ¿Por qué no pensar quizás que el hecho de que tantas mujeres mayores vivan solas puede ser un indicador de autonomía y una fuente de bienestar emocional? Según muchos especialistas el aumento de los hogares unipersonales se corresponde con un mayor nivel de desarrollo. Entre las concepciones más positivas dadas acerca de la vivencia en soledad se encuentra la explicada por Lluís Flaquer, profesor de Sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona quien afirma que el grado de individualización de una sociedad indica el grado de independencia económica y emocional de las personas, lo que él entiende como un indicador de progreso:

‘Las naciones más avanzadas son las que tienen una mayor proporción de ciudadanos que viven solos’ (Nogueira, 2003), p. 21.

Algunas autoras y autores alumbran nuevas perspectivas sobre la soledad, al preguntarse por otras posibles variables intervinientes en los sentimientos de soledad asociados al vivir solas. Así, por ejemplo, se empieza a considerar el peso que puede tener el sistema social y económico en esta circunstancia, al haber constatado el hecho de que la mayoría de las mujeres que viven solas estaba por debajo del umbral de la pobreza (Burnette y Mui, 1996). En el presente, se subraya que el vivir sin compañía, no es forzosamente una experiencia negativa o motivo de infelicidad para todas las personas, la soledad es muchas veces fuente de disfrute y de libertad, sobre todo si nos referimos a mujeres mayores que en muchos casos han vivido trabajando y cuidando de sus familias

incansablemente. Para las mujeres, como explica Marcela Lagarde (2010) puede ser el momento de reparar la desolación que pudiera sentirse fortaleciendo el crecimiento personal a través de poner en el centro, el 'yo'. Sólo así, y con los vínculos establecidos con las demás se pueden crear subjetividades nuevas acerca del 'vivir sola'. Así, lo indican diversos trabajos que entienden que la vida en solitario no es perniciosa para la salud física ni mental, sino que en muchos aspectos es una situación ventajosa con la que gran parte de la población vieja vive dichosa, y explican que la satisfacción en el vivir a solas también está muy determinada por la calidad de vida (Satorres, 2013; De-Juanas, Á. *et al.*, 2013; Walker, 1996; Anderson, 1997).

Puesto que las circunstancias actuales nos sitúan en sociedades en las que la presencia de mujeres mayores y que viven solas es un hecho, y esto se presenta como una constancia que se va a mantener en el futuro, esto puede servirnos de ventaja para que el hecho de que vivir más años, obligue a revisar los conceptos 'vejez' y 'soledad' y centrar el tema desde perspectivas nuevas frente a los enfoques negativos que han prevalecido. Mirado desde la perspectiva de las mujeres, el envejecimiento y el vivir en solitario puede ser un reto de gran alcance que las sitúe como modelos para otras generaciones y que trate de enfocar la vejez desde las fortalezas de este momento vital. Entender positivamente ambas circunstancias, es creer que la vejez viviendo 'a solas' puede ser una época y circunstancia maravillosa para disfrutar de la autonomía y libertad que no tuvo en otras ocasiones de nuestra vida pudiendo ser también, un punto de partida oportuno desde el que buscar y proporcionar nuevas soluciones y respuestas a los cambios que se presentan.

CAPÍTULO 3: ENVEJECER BIEN Y ESTRATEGIAS CLAVES PARA HACERLO

3.1 Envejecer con calidad de vida.

El envejecimiento de la población es un hecho relativamente reciente, por lo que las sociedades que están experimentando esta circunstancia no han desarrollado aún una cultura del envejecimiento acorde a las nuevas necesidades que van surgiendo. Sin embargo, hace tiempo que los altos índices de esperanza de vida se han consolidado y urge orquestar soluciones para que los individuos vivan estos años de más con mayor bienestar. Mejorar el bienestar de las personas durante su vejez es una forma de crear sociedades más desarrolladas y completas, en la medida en que la satisfacción vital se relaciona con el vivir bien en la vejez. De esta manera, si se identifica que circunstancias son las que hacen a las personas estar satisfechas con su vida se podría aprender a ser más felices y a construir una vida mejor. Este interés por construir sociedades en las que vivir mejor no es algo nuevo, esto es una preocupación que tiene sus raíces en el siglo XIX (Veenhoven, 1994). Aunque, esta necesidad se centró primeramente, en paliar las necesidades más básicas de los individuos persiguiendo una universalización de la educación, la erradicación de enfermedades epidemiológicas y la pobreza. Fue mucho más tarde, durante los años 70 del siglo pasado cuando los países comienzan a experimentar el fruto de los objetivos que se habían marcado y a experimentar unos índices cada vez más altos de esperanza de vida. En esos años, muchos países de occidente habían cubierto muchos de estos objetivos y la concepción de lo que se considera ‘buena vida’ para la ciudadanía se amplía a otros indicadores menos materiales, empezándose a definir la calidad de vida de manera más acorde a cómo se entiende ahora.

En la actualidad, la calidad de vida en la vejez se ha convertido en un foco importante de atención alumbrada por la alta esperanza de vida. La calidad de vida se encuentra definida por las condiciones sociales en las que se vive y las funciones que el sujeto asume en su sociedad pero también se encuentra muy vinculada a la percepción de dominio que tiene la persona sobre la vida que desarrolla (Inga Aranda y Vara Horna, 2006). Así, se puede entender desde dos perspectivas: una denominada objetiva que

contempla las condiciones que se creen necesarias para una buena vida y que se mide con indicadores de corte sociodemográfico. Y otra, subjetiva que se relaciona con la práctica del 'vivir bien' como tal, y que se entiende como la valoración que hace el individuo de su satisfacción con la vida. Esta segunda, está en consonancia muy directa con el abordaje que se hace en este proyecto del bienestar y del interés por conocer en qué consiste la práctica del vivir bien en la vejez. Pues aunque muchos estudios que evalúan la satisfacción con la vida están orientados a las diferencias socioeconómicas, las mayores diferencias en la satisfacción con la vida que presentan las personas tienden a estar relacionadas con cuestiones psicológicas y con cuestiones relativas a las relaciones socio-emocionales. Por este motivo, en esta investigación, en el bienestar en la vejez se enfoca, no tanto a los aspectos objetivos con los que las personas mayores cuentan (nivel de ingresos, nivel educativo, etc.), sino en torno a las prácticas cotidianas que dan sentido a la vida en este período.

En este mismo interés, ha estado la psicología como ciencia que estudia los procesos mentales, conductuales y espirituales de las personas, y que ha buscado desde hace décadas encontrar soluciones a la preocupación que se mostraba acerca de cómo envejecer bien. En este largo recorrido la búsqueda por encontrar respuestas que presentaran la vejez como un éxito ha producido mucha literatura y nuevos interrogantes. Una de las preguntas que ha suscitado el envejecimiento que ha enfatizado en los logros que conducen a un buen envejecimiento conduce a señalar cuáles son estos caminos que permiten una buena calidad de la vida durante el envejecimiento (Villar, 2013). Explica Von Faber et al. (2001) que cuando se ha abordado el envejecimiento desde el logro se ha realizado desde dos perspectivas principales; una perspectiva que examinó el concepto de envejecimiento exitoso como un estado del ser en un determinado momento, tal y como expusieron Rowe y Kahn (1997), que adoptaron un enfoque biomédico haciendo referencia a un envejecimiento exitoso como un 'extremo positivo del envejecimiento normal'. Y otra perspectiva, que planteó el éxito en el envejecimiento como un proceso y una adaptación a los cambios de la vida, tal y como lo mostraron Baltes y Baltes (1990) que definieron el buen envejecimiento como un proceso en el que existen ganancias y pérdidas. Estas diferentes perspectivas y la evolución en el argumentario que se ha construido durante estos años sobre el tema, ha empujado un cambio en la terminología que se ha venido

utilizando sobre el envejecimiento. En la actualidad, se utilizan y aceptan otros términos como ‘envejecimiento armonioso’, ‘envejecimiento óptimo’ o ‘envejecimiento positivo’ (Depp y Jeste, 2006) que incluyen matizaciones en el concepto ‘envejecimiento exitoso’ que no se habían considerado antes, y que hacen referencia al equilibrio personal, a la acomodación a los cambios, y a elementos subjetivos como la satisfacción o la felicidad.

Sin embargo, aun teniendo en cuenta estas matizaciones, la complejidad del proceso de envejecimiento junto con el significado ambiguo de éxito hace difícil, aún hoy, encontrar una definición universal para un envejecimiento óptimo (Iwamasa e Iwasaki, 2011). Esta visión del envejecimiento en torno a los logros y a las ganancias nos sitúa ante el dilema de explicar qué se considera ‘logro’ en la vejez y cómo o quién determina cuáles son los factores que nos conducen a éste. En esta tarea de definir qué significa envejecer bien, Bowling (2007) hace referencia a la construcción científica que se ha realizado del término y a como han sido los equipos de investigación los que han determinado los indicadores y han creado sus propias definiciones de ‘envejecimiento exitoso’. Esta autora advierte acerca de cómo esta fabricación del concepto puede estar alejada de la experiencia del sujeto y rescata la necesidad de poner en el centro a la persona, como un sujeto activo y con voz propia para definir su proceso de envejecimiento como satisfactorio. En la misma línea, Martha Holstein (2010) nos advierte en *Sobre cómo envejecemos las mujeres* de la peligrosidad de tratar de convencer de que existe un camino para envejecer bien que está definido por unos parámetros impuestos desde ‘otros poderes’ (poder político, poder económico o el poder de la industria farmacéutica), y del conflicto que puede crear un envejecimiento normativizado para las personas que envejecen fuera de estos parámetros establecidos. Estas definiciones y modelos de éxito en el envejecimiento pueden entenderse como un intento de prescribir cómo debe de envejecer la gente, en lugar de facilitar un acercamiento a las personas mayores como un grupo de perfil heterogéneo y tratar de definir el significado de envejecer bien desde su punto de vista (Chapman, 2005). La idea de acercarse al bienestar desde la perspectiva del sujeto enlaza con la definición que se manejaba de calidad de vida como ‘la práctica del vivir bien’, porque recae en la mirada contextualizada del sujeto hacia su propio envejecimiento. Entiendo, que la calidad de vida y el bienestar en la vejez, estando influidos tanto por condiciones

objetivas como subjetivas, adquieren una mayor riqueza estudiada desde aquellos aspectos que la persona puede moldear, aprender y construir. Si el objetivo es crear un mayor bienestar para las personas mayores cuando viven a solas, o al menos comprender qué aspectos rodean a esta circunstancia, es necesario abordar qué elementos son los que explican esa satisfacción desde el punto de vista del sujeto. Me interesa enfocar el bienestar desde la valoración que hace este de su experiencia, vínculos y afectos.

En el análisis sobre qué es envejecer bien, Carmen Triadó (2008) desarrolla la importancia de tener en cuenta la valoración que hace el sujeto de su propia experiencia, es decir, de incluir el componente subjetivo. Este componente añade la opinión del individuo, y defiende la apreciación personal de la persona mayor para que ésta no quede fuera del significado y la construcción del término. Si se obvia al individuo como actor de su propio proceso, se devalúa el significado que le imprime éste a su vida y a los hechos que forman parte de ésta. Hoy, es importante el aumento de las cifras de población mayor pero más importante es abordar las necesidades que las personas expresan. ¿Se puede valorar desde fuera como de exitosa considera una persona su vejez, sus relaciones familiares o su implicación en la comunidad? Cada persona evalúa estos aspectos mencionados de manera peculiar. En esta línea, las reflexiones de Anna Freixas (2009) sobre el bienestar psicológico y la evaluación positiva que el sujeto hace de su vida y cómo conecta esto con la satisfacción vital, ayudan a profundizar en esta idea. Bárbara Luque y Amalia Reina (2012) subrayan esta idea y explican la satisfacción vital como la percepción subjetiva de bienestar más allá de lo que los datos objetivos aparentes puedan dar a entender (nivel económico o formativo), y explicando cómo la satisfacción se sustenta en dos ejes: el del ‘control’ sobre la propia vida (salud, recursos y/ o entorno) y el de la ‘felicidad’ (afectos y vínculos amicales, familiares, etc.). Esto refuerza, la necesidad de poner el énfasis en la experiencia subjetiva que hace el sujeto de sus circunstancias, ya que cuando la persona se refiere o evalúa su forma de vida como ‘buena’ o ‘mala’, lo hace en función de este componente, lo que conlleva que pueda haber personas que teniendo una calidad de vida objetivamente buena, no se encuentren satisfechos con la misma.

En relación a la conveniencia de situarse en el individuo que envejece, Carmen Triadó añade que además de la importancia de la inclusión de la perspectiva del sujeto, es necesario ampliar el concepto para añadir algún componente dinámico, refiriéndose a cómo el envejecimiento es un proceso, no un estado y por ello, hay que incluir aspectos que reseñen el aspecto evolutivo. Las personas sufren cambios de diversa índole en este proceso: externos e internos, que hay que afrontar. Así, incorporar elementos cómo la adaptación a hacerse mayor es importante. La manera en que el individuo se adapta al entorno o los crea maximizando sus potencialidades para acomodarse a la experiencia de ‘hacerse mayor’, tiene que quedar expuesta o reflejada. Esta segunda aportación pone el énfasis en la capacidad adaptativa del individuo y se concreta en las estrategias que se han aprendido en el desarrollo de cada etapa. Esta perspectiva presenta a la persona mayor como sujeto activo y decisor en su ciclo de vida, es decir, como una persona capaz de cambiar sus propias circunstancias a partir de los saberes que aplica. Estos saberes o recursos se entienden como instrumentos a través de los que las personas se adaptan a los cambios o los generan, y permiten entender el envejecimiento como un proceso personal en el que sujeto selecciona mejoras para asimilar los cambios.

En este sentido, la investigación actual reclama la necesidad de incluir la mirada de los adultos mayores y rescatar sus opiniones para que puedan contribuir a complementar las opiniones de los profesionales (Cosco *et al.*, 2013). Para poder señalar las estrategias o claves que se postulan como importantes, se ha recopilado la opinión de distintas autoras y autores que coinciden en la importancia de algunos aspectos en los que se debe centrar el afrontamiento de la vejez y soledad, unos tratados históricamente por las personas que han teorizado sobre el afrontamiento (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Galán Rodríguez y Perona Garcelán, 2001; Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1988; Páez Rovira, 1993). Y otros, que introducen elementos nuevos que no se habían tenido en cuenta antes, y que estudios recientes han hecho emerger profundizando en el significado que adquiere la vejez a través de historias de vida contadas por los propios sujetos. Estos puntos de vista personales son esenciales para una mejor comprensión del éxito durante envejecimiento porque esto podría ayudar en el desarrollo de una definición más realista del envejecimiento exitoso (Phelan *et al.*, 2004). Así, se señala la necesidad de incluir elementos como: la felicidad, la satisfacción con la vida, el valor de los objetivos vitales, el vivir en la propia casa, los intereses personales, el optimismo

con la vida, el sentirse bien con uno mismo, la muerte o la enfermedad (Arias y Soliveréz, 2012; Nosraty, Jylhä, Raittila, y Lumme-Sandt, 2015). Revisando todos estos elementos pienso que el bienestar en la vejez se relaciona con el modo en que el individuo es capaz de mantener un argumentario de significados en torno a la soledad y la vejez ajustado a la realidad que vive, de poner en marcha mecanismos para gestionar el tiempo cotidiano y administrar los saberes para que se conviertan en herramientas con las que acomodar las novedades que comporta la vejez.

Es decir, el pensar el mundo desde el propio deseo, junto con los saberes entendidos como un reservorio de conocimientos que sólo son susceptibles de adquirirse a lo largo del curso de la vida, es lo que permite la armonía en la vejez.

3.2 Estrategias y bienestar

La vejez aunque entendida como una oportunidad de cambio implica aspectos de distinta índole y por tanto, plantea transformaciones en la vida de las personas que éstas deben gestionar (González Barrón, *et al.* 2002; Villar, 2013). En la vejez hay muchos aspectos personales, como la viudez, la vivencia en solitario, los cambios en la economía y en el consumo, las preocupaciones relacionadas con los cambios físicos o corporales, con la enfermedad, con la pérdida de las personas cercanas y con la muerte propia, etc. que se entrelazan con otras realidades externas como es vivir en una sociedad de ritmo vertiginoso. Una sociedad cambiante, en cuanto a su estructura poblacional, su demografía y unos valores diferentes y más volubles que los que mantuvo en el pasado, y que por tanto, presenta problemáticas nuevas y exige de las personas soluciones distintas. Todos estos sucesos se presentan en la vida como desafíos que requieren cambios y adaptaciones que las personas mayores deben de gestionar y a las que encontrar soluciones para encontrarse satisfechas (Krzesiem, 2007). Recuperando la idea de que envejecer consiste en un ensamblaje de los aspectos acontecidos de manera que conduzcan a una experiencia satisfactoria en el presente, y el valor que posee la capacidad propia del individuo en la articulación de herramientas que

permitan una adaptación satisfactoria, cabe preguntarse por cuáles son las estrategias que las personas mayores reconocen como satisfactorias en la vejez viviendo a solas.

Los siguientes aspectos son relevantes por su influencia en el bienestar y la vivencia de la vejez en solitario:

- Las representaciones de la vejez y la soledad.
- Las rutinas de vida y las redes que constituyen la forma de vida.
- Y los saberes y aprendizajes acumulados.

3.2.1 Las creencias y el bienestar

A pesar de que muchos estudios señalan aspectos positivos en la vejez (Freixas, 1993a; Brown, y Laskin, 1993, Friedan, 1994; Arias *et al.*, 2013; Villar, 2015) y también la experiencia cotidiana nos hace encontrar a muchas personas mayores que son felices y no se encuentran deprimidas, poseer un imaginario acerca del ser mayor desahogado no es fácil. En la cultura actual, existe una postura hegemónica centrada en estereotipos negativos que solo admite cierta variabilidad según se pertenezca a diferentes entornos socioeconómicos y culturales. La sociedad trasmite una idea injusta acerca de envejecer y de la vivencia en solitario, que es necesario cambiar porque colabora en atribuir a las personas características negativas que trascienden a las que trae la edad y a su situación, modificando la posición que las personas mayores ocupan en el mundo (Gómez Cabrera, 2013).

Así, las ideas que se mantienen acerca del envejecer y de la vivencia en solitario, influyen en la percepción que tienen las personas sobre su bienestar (Castellano, 2014a). Bandura (1977) desarrolló el modo en el que las creencias y las teorías sobre la vejez influyen en las expectativas que el individuo tiene sobre su propio envejecimiento. Explicó cómo las representaciones negativas sobre la vejez socaban progresivamente la consideración que los mayores tienen de sí mismos, debido a que la identificación externa con la debilidad intelectual provoca el desaliento en el desarrollo de metas, expectativas y resultados. Así, desarrolla que ante las expectativas de un rendimiento que no será el aceptable, las personas elaboran estrategias de evitación de éstas situaciones, ante el temor de cumplir la profecía social, ya que resulta necesario creer en la capacidad propia para alcanzar el logro (Iacub y Arias, 2010). Teresa Bazo (1990),

también argumentó que los estereotipos negativos inducen sentimientos y comportamientos ligados al desprecio o al paternalismo, que despojan al individuo de su identidad creando un estigma que afecta por un lado a la marginación social, y por otro a la automarginación, la retirada o la desvinculación del entorno y de sí mismo.

Las personas se construyen socialmente e individualmente dentro de condicionamientos sociales que contienen elementos dañinos que cuando se asumen, limitan la forma de ser propia y de comportarse, lo cual condiciona la construcción individual y social de la identidad en este período. Es decir, las imágenes culturales son aspectos que influyen en la formación de las creencias, las emociones y las actitudes (Foucault, 1993; Holstein, 2010; Laz, 2003). Así, poseer pensamientos o una simbología del propio envejecimiento y del vivir en solitario estigmatizantes, entorpecen la comunicación y el entendimiento y determinan que la relación de las personas mayores con su entorno sea sesgada y asimétrica. Estas representaciones nocivas puede constreñir la facultad de activar los recursos propios para defender los intereses individuales y por otro, anular el deseo para ejercer de manera independiente. Es decir, ante los estereotipos negativos se demuestra que muchas personas mayores asumen un papel desvalorizado y marginal que conduce a una pérdida de visibilidad y a una pérdida de confianza en sí mismos en todas las áreas (Iacub, 2003; Iacub, 2006; Bustillos- López, *et al.*, 2012) y que esto se relaciona con la esperanza de vida.

El carácter de las representaciones que se mantienen acerca de la vejez y los aspectos como la muerte, la dependencia o la pérdida de los seres queridos tiene efectos que muchos estudios correlacionan con sentimientos de satisfacción o insatisfacción. Así, los índices de bienestar reflejan como las creencias que se mantienen de carácter negativo hacia el propio proceso de envejecimiento aumentan significativamente el malestar emocional y la queja. Los modelos negativos acerca del envejecimiento recaen sobre los mayores asociándose a trastornos de la salud: problemas en las tareas de ejecución de la memoria (Cavanaugh, 1990), estados afectivos negativos (Berry, 1999) y retiro anticipado de los compromisos y roles laborales (Iacub, 2003; Iacub, 2006). En cambio, las percepciones positivas se relacionan con un mejor estado de salud y bienestar emocional (Castellano, 2014b) y con mejores indicadores de longevidad. Las personas mayores que exponían creencias positivas sobre la vejez mostraban un

incremento de 7,5 años en el promedio de vida (Levy, Slade, Kunkel y Kasl, 2002). Muchos estudios explican cómo influyen las representaciones positivas y negativas, siendo los estereotipos negativos aspectos amenazantes que interfieren en tareas intelectuales y motoras (Steele, 1997 en Iacub y Arias, 2010) y los positivos elementos benéficos que influyen en el afrontamiento positivo de los aspectos que acontecen en la vejez (Rice, Löckenhoff y Carstesen, 2002).

Aspectos como la muerte o la enfermedad a las que nos podemos enfrentar en cualquier momento de la vida adquieren una mayor fuerza en el ideario de las personas en este período. El simbólico que rodea a la muerte en nuestra cultura la ha definido como una amenaza, y no desde la aceptación natural de una condición inexorable del ser humano. La muerte es concebida como un adversario al que hay que ganar, y se compite con ella interviniendo para prolongar la vida, en muchas ocasiones sin tener en cuenta las perspectivas y el deseo del sujeto. Y olvidando que lo importante es la calidad con la que se vive. Esta imagen negativa se relaciona con sentimientos de confusión y miedo que causan dificultad para su aceptación. Sin embargo aunque la muerte es un aspecto a considerar como irremediable, una visión alejada de aquella que la define como ‘una enfermedad sin remedio’, y más relacionada, con la posibilidad de disponer de algunos aspectos que permitan su desarrollo según se desea: preparar el legado, exigir una atención sanitaria que consideremos digna, elegir dónde morir, o cómo queremos que se nos trate después de la muerte, se relaciona con actitudes más livianas sobre este hecho (Freixas, 2013; Yuste, 2004). Junto con la muerte, la incapacidad son aspectos que causan desasosiego en la persona. La incapacidad y la dependencia que provoca la enfermedad es un hecho difícil de aceptar, renunciar a la autonomía con la que se ha gozado y aprender a aceptar la misma ayuda que se ha propiciado a los seres queridos es un golpe, cuanto menos, a los hábitos de autosuficiencia que se han mantenido. La idea de un cambio de rol en el que se pasa de ser la autoridad en el cuidado a ser la subordinada es complicada de aceptar, especialmente para las mujeres. Las mujeres acostumbradas a cuidar de otras personas les resulta difícil concebirse como receptoras de cuidados y además, por su alejamiento del ámbito público pudieran tener un mayor desconocimiento de los servicios o centros que proveen de apoyos, lo que dificulta el imaginario sobre esta circunstancia. Sin embargo, ante estas creencias negativas de una menor autonomía se plantea una concepción que permita una visión más óptima del

cuidado relacionada con el concepto de interdependencia. Esta manera de entender los cuidados permite plantearse las ayudas como un sistema de intercambios mutuos en los que poder seguir tomando las decisiones propias (Colectivo de Boston, 2000), la sensación de control y satisfacción de sentirse con poder sobre la propia vida se relaciona con el bienestar (McWhirter, 1991 Sykes, 1995). En este sentido, también es importante que la persona se cuestione los significados sociales a los que está ligada culturalmente para poder reconsiderar su posición y su identidad individual y social. En las creencias, lo psicológico y lo biológico está muy ligado con los factores del contexto histórico en el que se ha vivido y la comunidad influye en la construcción de las ideas que se mantienen. Diversas autoras proponen una autonomía que es explicada como la capacidad del individuo de tomar poder en sí mismo, de autorizarse para deshacer los mandatos culturales que se han interiorizado y que resultan opresores. Esta toma de poder implica un reconocimiento acerca de cómo operan los flujos de poder, una afirmación de los propios intereses y de cómo éstos se reconcilian con los deseos de los otros. Holstein (2010) propone desenmascarar este poder a través de la resistencia a unos valores establecidos y Freixas (2013) como un ejercicio de darse permiso para seguir el deseo propio y disponer de la vida propia. Esto implica una transformación ideológica en la vejez que va a generar que una nueva forma de posicionarse en el mundo con mayor capacidad para controlar el entorno y una mayor satisfacción.

3.2.2 El modo de vida y el bienestar

La gestión individual de la manera de vivir y las rutinas que constituyen lo cotidiano de cada persona tienen una gran relevancia en la vejez y en la vivencia en solitario, el papel del estilo de vida se relaciona con la longevidad. La ciencia ha aportado información que manifiesta que los hábitos de vida tanto positivos como negativos, influyen significativamente sobre la forma de envejecer (Sáez *et al.*, 1996; De Juanas, *et al.* 2013). La promoción de los estilos de vida saludable ha sido un tema importante para la investigación a partir de los años 90 del siglo pasado, y diversos estudios han señalado la influencia que poseen las conductas que previenen la salud y un modo de vida saludable en las personas (Heikkinen, 1989; Dean y Holstein, 1991; Potts, Hurwick, Goldstein y Berkanovic, 1992). Es habitual analizar cómo la vejez afecta a las rutinas cotidianas, sin embargo, no es menos interesante ver qué efectos tienen las prácticas diarias; de salud, gestión del tiempo y vinculación con el entorno en la calidad de vida

de las personas mayores durante la vejez. En la elaboración de la manera de vivir el individuo orienta su proceder y elabora su proyecto de vida desde una concepción particular del uso del tiempo e imprime una determinada importancia a aspectos como: la alimentación, la actividad física, el ocio, la relación con la familia, las amigas, etc., en lo cotidiano.

El estilo de vida saludable se relaciona con la satisfacción (Rosales Rodríguez et al., 2014) y con el hecho de entender la salud como algo más que la ausencia de enfermedad, el estado de bienestar físico y psicológico, sino también entenderla relacionada con el grado de satisfacción con la vida que muestra la persona. Así, revisar las rutinas de vida alumbradas desde un concepto de la salud proactivo y emplear un concepto más emparentado con la inclusión de la responsabilidad personal en la prevención de la salud es vital en el bienestar en la vejez (García Gil y Álvarez Girón, 2002; Nájera, Cortés y García-Gil, 1989). Por lo que redefinir la manera en la que nos cuidamos es importante para reducir el impacto de la enfermedad, muchos de los hábitos que se ponen en marcha en la vejez pueden mejorar la calidad de vida. Una vida activa durante la vejez en la que las mujeres dediquen espacio para ellas mismas a través de un tiempo de autocuidado, actividades en las que se practique algún ejercicio, y una alimentación sana se asocia con una mayor satisfacción con la propia vida, así como con una mayor capacidad funcional (Collins, 2009). La realización de actividades físicas, específicamente caminar, reporta muchos aspectos positivos como el aumento de la autoestima, el buen estado de salud objetivo y subjetivo y son importantes para sentirse bien con uno mismo (Truchado, 2007). El hecho de que se haya alargado la expectativa de vida y que el tiempo del que disponen las personas mayores haya aumentado permite el desarrollo de hábitos y conductas que no se han tenido tiempo de llevar a cabo antes. Además, el tiempo en la vejez toma una dimensión distinta pues el hecho de tener un largo pasado, ayuda a tener algunos objetivos más claros sobre una misma, lo que se relaciona con la posibilidad que tiene la persona de generar cambios en sus rutinas diarias y generar nuevos modelos de envejecer acordes a su deseo.

La actividad diaria y el uso del tiempo se encuentran muy relacionados. El empleo del tiempo es una de las claves importantes en el bienestar, éste se relaciona significativamente con la satisfacción cuando éste se emplea como se desea. Por el

contrario, la pérdida del tiempo o la realización de actividades que no se desean pueden conducir a una menor satisfacción con la vida, efectos negativos o síntomas de depresión (Villar y Triadó, 2006; Rubio, 2004). Así el papel que juega en la vejez la disponibilidad del tiempo sin condicionamientos, está muy relacionado con la satisfacción y la actividad que desarrolla el individuo. La mayor disponibilidad de tiempo puede significar una mayor posibilidad para modificar e introducir cambios que se convertirán en parte de nuestras rutinas; actividades que se relacionan con el autocuidado o con el entretenimiento en solitario o en compañía, etc. La manera de emplear el tiempo puede ser más o menos activa, interesante o acorde a las necesidades del individuo, dependiendo de la disponibilidad de instrumentos o habilidades para manejarlo, el cómo se manipule influye en hacer al individuo insatisfecho o por el contrario feliz. Los hábitos, el uso del tiempo y la actividad diaria se encuentran influenciados por la trayectoria vital de cada individuo y se relaciona también con las características socioculturales y económicas en las que se ha desarrollado la vida. La ocupación del tiempo libre se relaciona con el modelo de envejecimiento (Gauthier y Smeeding, 2000) y está muy condicionada por factores generacionales y sociales. Es decir, la cultura del ocio que impera en la actualidad está muy lejos de la realidad que han vivido las personas octogenarias y nonagenarias, que han vivido una historia de supervivencia en la que el día a día y los quehaceres cotidianos las limitaban a seguir adelante en un intento de sobrevivir, y han pasado la adultez utilizando el tiempo, sin un planteamiento lúdico del asunto y sin relacionarlo con el deseo y los intereses propios, en el caso de las mujeres. En cómo se gestiona el tiempo influyen aspectos como la educación recibida, la edad cronológica, las circunstancias en la que se ha vivido, la personalidad o el carácter, el género, las condiciones de salud o los estereotipos sociales, son factores con un peso muy importante en cómo se ocupa el tiempo en las generaciones actuales de personas mayores (Bueno Martínez, B. y Buz Delgado, J., 2006). Tener los recursos necesarios para poder emplear el tiempo de manera nutricia y satisfactoria para el individuo, repercute significativamente tanto en el ámbito afectivo, como en el psicológico y social. El tiempo de ocio es un medio para la creatividad y la satisfacción, cuando el sujeto se encuentra en disponibilidad de seleccionar las actividades que le interesan.

La investigación sobre el tiempo de ocio revela que éste se prefiere en compañía. El contacto con los demás y las actividades de ocio que se desarrollan cotidianamente son muy eficaces ante los sentimientos negativos que pudiera provocar el vivir sola (Iglesias, 2001). Estudios que abordan cómo sería un día ideal en la vida de las personas mayores de 65 años, explican que los resultados muestran como las personas mayores añoran y buscan más el contacto con otras personas de su entorno frente a emplear el tiempo en actividades como tareas instrumentales (domésticas) o entretenerse en solitario (Villar y Triadó, 2006). Este reconocimiento de las personas mayores para señalar los vínculos como vitales en este periodo viene a completar las ideas que desde hace décadas, incidían en cómo los vínculos y el apoyo, ayudan a reducir el estrés y disminuyen los sentimientos de aislamiento (Cassel, 1974, 1976; Cobb, 1976). Hay que destacar que existe una diferencia notable en la utilización del tiempo en los primeros tramos de la vejez, con respecto a la ‘cuarta edad’. Las personas de 65 años mantienen una actividad muy similar a la que se ha venido manteniendo en la década anterior, sin embargo, la actividad de las personas octogenarias puede verse afectada por los cambios que son resultado del proceso de envejecimiento lo que implica redefinir las actividades (Quintanilla, 2000). La actividad física decrece a partir de los 65 años, así la literatura explica que en la etapa de la senectud las actividades pasivas aumentan con la edad; desde 12 horas de que se le dedica cuando se tienen entre 45 y 54 años, a 16 horas al día cuando se tienen 75 años. Aunque sin duda, aquí influyen la enfermedad y la discapacidad, las diferencias sociales y el interés propio. Sin embargo, por otro lado, la investigación sobre las rutinas diarias de los octogenarios arrojan sobre la vejez una perspectiva nueva en la que la realización de actividades como leer, escuchar música, etc. se muestran como un tiempo para el cultivo del placer de entretenerse en solitario y que se asocian con sentimientos de satisfacción.

El disponer de apoyos es un aspecto determinante para la calidad de vida y la moral de los ancianos que se relaciona con la frecuencia con que ven a sus amigos e hijos (Papalia, 2009). Una red heterogénea es interesante ya que las diversas relaciones cumplen distintas funciones y cada una satisface necesidades específicas procurando intercambios entre las personas que las componen. Los apoyos mejoran la vida de los individuos actuando como protectores del bienestar, relacionándose con la mejora de la

autopercepción de la salud, el estado emocional y psicológico (Castellano, 2014a), se puede entender que todas estas relaciones de apoyo son vitales por el afecto y afirmación que implican (Kahn y Antonucci, 1980). Las redes más relevantes son las familiares y las relaciones de amistad que son las que más importancia adquieren en la vida de la persona. La familia se muestra como el aspecto que ocupa el primer lugar en importancia en relación a la satisfacción. En cuanto a las redes de amistad muchas investigaciones les atribuyen mucha importancia por ser un importante mecanismo para la integración de la persona mayor en la comunidad (Birren, *et al.*, 1996; Croham y Antonucci, 1989; Gracia y Herrero, 2004) incluso muchas, las relacionan con una mayor satisfacción en la vida que las relaciones con la familia (Shultz 1996: 262.). Sin embargo, se constata que a medida que el individuo se va acercando a la cuarta edad se aproxima a las relaciones familiares como fuente de apoyo (Freixas, 2013). Igualmente, Rojo-Pérez y Fernández (2011) explican a través de sus estudios que aunque las personas mayores manifiesten en más del 85% que se encuentran satisfechas con sus amistades, éstas consideran que la amistad es complementaria a la familia. La integración comunitaria y la participación en organizaciones tienen estrecha relación con los procesos de empoderamiento, la participación organizada aumenta las posibilidades de resolver los problemas que los involucran, tomar decisiones y mejorar sus condiciones de vida de las personas. De este modo, los adultos mayores que poseen un nivel elevado de participación, integración y apoyo informal, presentan las mayores puntuaciones en satisfacción vital constituyendo una experiencia central para el bienestar (Quintanar 2003). Parece conveniente, por tanto, animar a las personas mayores a que ocupen sus momentos de ocio en aficiones que, además de resultar placenteras, favorezcan el cuidado personal y la compañía íntima, sea o no familiar. Compartir sentimientos, intereses o actividades proporciona seguridad, consuelo y distracción, ayudando a prevenir la depresión y la soledad (Sáez, 1996).

3.2.3. Los saberes: el aprendizaje y el bienestar.

Los cambios que se producen en la vejez exigen que el individuo reaccione ante las nuevas circunstancias que se presentan, un ajuste que no todo el mundo hace del mismo modo y que pone el acento en la importancia que adquiere el individuo como protagonista de su envejecimiento y en la creación de su entorno. El curso de los acontecimientos no afecta a todo el mundo igual, algunas personas encuentran

problemas una, y otra vez, y otras en cambio viven más desahogadamente. El hecho de que existan personas que se adaptan de diferente manera a los cambios y que exista variabilidad en el resultado; unas personas lo hacen desde la satisfacción y manifestando un comportamiento saludable, y otras manifiestan actitudes menos ajustadas, explica diferencias que pueden deberse a las condiciones y oportunidades vitales pero también, pueden estar relacionadas con diferencias en lo que se denomina ‘sabiduría’ o aprendizaje acumulado y con el estilo de personalidad y el carácter.

Muchos estudios muestran como el afrontamiento de estos aspectos nuevos se relacionan con los aprendizajes acumulados. Explican como el sujeto pone en juego un conjunto de saberes que se muestran imprescindibles en el manejo de lo cotidiano y que se entienden como un conocimiento experto para afrontar determinadas circunstancias (Inga Aranda, J. y Vara Horna, A., 2006). Baltes, Lindenbergy Staudinger (1998) explican este saber experto como: la posesión de acervo cultural a través de experiencias acumuladas, el abordaje positivo de los problemas que van surgiendo y la asunción de que muchas de las circunstancias en la vida se solapan impredeciblemente siendo necesario relativizar (Krzemien, 2012). Otros autores se han referido a este saber experto como ‘sabiduría’ concibiéndola como el cenit del desarrollo humano y como una herramienta básica para abordar los cambios en la vejez y la reconstrucción de la identidad individual y social. Y Erikson (1963) define esta competencia como una virtud emergente en el último estado de la vida, un intento de alcanzar un juicio moderado entre extremos, entre la duda y la certidumbre, una capacidad para distanciarse lo necesario de la situación o problema actual, es decir, una coordinación equilibrada de la emoción, la motivación y el pensamiento (Baltes, Staudinger y Lindenbergy, 1999).

La sabiduría se refiere a un saber para interpretar las cuestiones complejas que no tienen solución aplicando no únicamente la inteligencia, sino una respuesta que implique un conocimiento sobre la vida, sobre la condición humana y su conducta y que requiere de la persona: la integración de la cognición y la emoción (Arias, 2013). Estos saberes están ligados a aspectos como la experiencia, la observación y la reflexión y aunque no hay estudios que expliquen una relación directa entre sabiduría y vejez, sí que es obvio que la interpretación de los hechos es más ajustada y enriquecedora si se cuenta con la experiencia de una vida larga. El conocimiento acumulado juega un papel central en la

modificación de las conexiones entre las emociones y las cogniciones, entre lo que siente y lo que se piensa, y en el logro de formas más eficaces de adaptación (Magai, 2001). El hecho de que la experiencia adquiriera un papel central en la adquisición de la sabiduría sitúa el período de la vejez como el momento idóneo en el que las personas pueden ser capaces de regular sus emociones basándose y utilizando la experiencia (Charles y Carstensen, 2007).

Muchos estudios muestran evidencias entre los rasgos de personalidad y la adaptación a los cambios vitales (Krzemien, 2007). Por un lado, algunos autores mencionan un patrón estable de personalidad al que se le atribuye un estilo de afrontamiento. En estos estudios se muestran como algunos rasgos de personalidad se asocian positivamente con estrategias desadaptativas que son aquellas que se consideran pasivas o en las que no hay enfrentamiento sino evitación (Bouchard 2004; Moos, Holahan y Beutler, 2003) y como otros rasgos se relacionan con conductas que conllevan a confrontar y buscar soluciones. Así, Carver (1989) encontró relaciones positivas entre la personalidad disfuncional y estrategias pasivas o desadaptativas y correlaciones negativas con estrategias de afrontamiento activo. Sin embargo, también hay autores que explican una interacción inversa, al subrayar que es la utilización reiterada de ciertas estrategias lo que desarrolla una estabilidad que configura los rasgos de la personalidad. Esta tesis afirma que la preferencia de unas determinadas estrategias antes sucesos particulares demuestra que los sujetos las eligen, en parte, porque les funcionaron en el pasado. Esta postura sostiene que la forma en la que las personas afrontan una situación crítica parece ser en parte, contingente a como ellos han afrontado la crisis en el pasado, es decir que es el desarrollo de estrategias lo que moldea la personalidad (Krzemien, 2007; Terry, 1994). Otra perspectiva más contextualista relacionaría personalidad y adaptación asignando un mayor papel a la naturaleza de la situación y a los recursos externos que a la elección y el uso de estrategias.

Millon (2001) explicó el estilo de personalidad desde esta postura que relaciona la configuración de los rasgos personales a partir de disposiciones biológicas y del aprendizaje experiencial, señala como los eventos críticos experimentados en la vejez se relacionan mayoritariamente con determinados estilos de personalidad, e interpreta que existe una relación entre los rasgos personales y estrategias de afrontamiento de situaciones críticas. El afrontamiento activo y el apoyo emocional se asociaron con

rasgos de extraversión y comunicatividad y negativamente con retraimiento, acomodación e introversión. Así, se puede entender que cuando surge un problema a resolver, el afrontamiento se asocia con intuición, firmeza, control y se relaciona negativamente, con vacilación y sometimiento. Las conductas evitativas se relacionan positivamente con un carácter de preservación, y negativamente con una actitud de apertura a los demás. Por lo que se constata que la flexibilidad de pensamiento, y ser abierto favorece el funcionamiento intelectual y se relaciona con una mejor forma de envejecer, y con la propia longevidad (Arias, 2013). Y los rasgos de personalidad como la extroversión y la apertura a las experiencias nuevas se relacionan también con una mayor satisfacción (Veenhoven, 1994). Parece que a medida que se envejece el individuo es capaz de conjugar el conocimiento de manera que la experiencia, la personalidad y las circunstancias vitales permiten una mejora en las formas de adaptación. Así, existen evidencias de que a medida que se envejece los rasgos de dependencia emocional disminuyen y aumentan: la confianza, el conformismo (entendido como resistencia a la incertidumbre), y la tolerancia a los cambios que se producen en el proceso de envejecimiento.

En la vejez se dispone de registros más eficaces para anticipar la respuesta de los otros, se mejora la modulación emocional de la conducta expresiva a nivel cuantitativo y cualitativo, y hay un mayor logro de control y de regulación de las emociones, los adultos mayores poseen un mayor conocimiento de sí mismos y de los demás, lo cual les permite anticipar ciertas situaciones y decidir en consecuencia (Arias, 2013). El logro de una mayor integridad del yo permite a las personas mayores ser más espontáneas y estar menos condicionadas por los convencionalismos sociales o por el afán de mostrar imágenes ideales de sí mismas. A diferencia de las personas más jóvenes, la necesidad de controlar estas emociones se centra en el interés por cuidar de los vínculos interpersonales, los cuales les proporcionan bienestar, y no tanto en la protección de la propia imagen. Estos rasgos que se han modulado a través de la experiencia vital revierten en los contextos interpersonales, permitiendo una mayor orientación a los otros y una mayor sensibilidad. Varios estudios explican que las personas mayores son expertas en la búsqueda de estrategias que les conduzcan al bienestar y evidencian que en la vejez se escogen de manera predominante actividades relacionadas con la moderación y no con estímulos de alta activación que se consideran

como menos placenteros, por ello se buscan situaciones de estabilidad, paz y tranquilidad (Arias, 2013). La comprensión de la propia finitud tiene como consecuencia la transformación de metas que orientan el comportamiento y el situar la búsqueda de intensidad en experiencias emocionales gratificantes y en el bienestar que producen las relaciones personales. La 'sabiduría' convierte el bienestar en una prioridad para el que se destinan mayores recursos evitando las situaciones conflictivas y negativas y privilegiando las relaciones positivas.

Esta orquestación que hace el individuo de sus saberes tiene que ver con la capacidad personal para afrontar los problemas de la vida y se relaciona con el bienestar. La satisfacción no está relacionada con la inteligencia académica sino más bien con estas habilidades aprendidas, que son las que distinguen entre las personas satisfechas e insatisfechas. Se comprueba que una alta satisfacción esta generalmente acompañada de asertividad social y buenos atributos de empatía. La persona satisfecha tiende a ser extrovertida socialmente y abierta a la experiencia y con capacidad para actuar de manera proactiva, pues mantiene tendencias notables hacia conductas relacionadas con el control interno, al contrario que las insatisfechas que se sienten manejadas por la suerte. Hay evidencias de que estrategias como el control cognitivo, la madurez emocional y la disimulación afectiva se logran más tardíamente en la vida y que continúan incrementándose en los adultos más mayores. Estos saberes que se acumulan al llegar a la vejez implican una mayor habilidad para la búsqueda intencionada de situaciones placenteras en un modo de vida que asegure el bienestar. Así, es alrededor de conceptos como la sabiduría y la modulación del ser, dónde existe un panorama más prometedor desde el que acercarse a la vejez, y entender a la persona mayor como una persona experta en integrar el afecto y la cognición en la gestión de su envejecimiento. (Villar, 2013)

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

La objetividad nunca ha podido ni podrá incrementarse mediante la neutralidad respecto a los valores. En cambio, los compromisos con los valores y proyectos antiautoritarios, antielitistas, participativos y emancipadores sí aumentan la objetividad de la ciencia.

Sandra Harding, (1996: 25)

En este capítulo se describe el diseño elegido para la investigación y se muestran los ejes que vertebran el trabajo, de manera que queden explícitas las decisiones tomadas en relación al diseño metodológico. En el desarrollo del proyecto han estado presentes dos características: la flexibilidad del diseño y la sistematización en el análisis de los datos que se exponen a continuación.

1. Diseño metodológico

El diseño metodológico seguido en la investigación es fruto de una reflexión crítica a partir de las necesidades que plantea este estudio y acerca de cómo quiero obtener los datos, pues como explica Habermas (1986) los diseños científicos conllevan una manera de hacer ciencia que responde a una intención que no es neutra, *'la relación entre el conocimiento y el interés es lo que guía el trabajo humano'* (Cabrera, 2005, p. 61). Así, se ha buscado una metodología que me conduzca en consonancia con los valores feministas que guían mi manera de entender el mundo, un diseño capaz de aportar una visión crítica partiendo de una epistemología feminista capaz de rescatar y validar los discursos de las mujeres como conocimiento científico (Cala, 2004).

Siguiendo a las autoras más representativas de este paradigma (Gilligan, 1982; Keller, 1985; Harding, 1996; Longino, 1990; Haraway, 1989/ 1996) que proyectaron sobre la idea de qué es ciencia y cómo se ha construido ésta, la categoría *'género'*, y que cuestionaron los métodos científicos y la supuesta objetividad del paradigma de la racionalidad desde distintos enfoques (Adán, 2006), este estudio también apuesta por situarse desde la epistemología feminista para su desarrollo utilizando el concepto *género* como categoría de análisis. Compartiendo con las investigadoras feministas una

forma de hacer conocimiento basada en la resistencia al discurso androcéntrico y esencialista, que ha construido una concepción de ciencia alejada de la experiencia de las mujeres, y sustentada en la participación de éstas como objeto de investigación y no como sujeto.

Aunque en la actualidad, el debate feminista se enfoca hacia como las teorías clásicas del feminismo han creado un simbólico opaco de lo que es ser mujer que invisibiliza otros aspectos que no son coincidentes con la identidad de mujer -blanca, europea, hetero, etc.- y que el asunto de la identidad es en la actualidad un debate más complejo (Butler, 2000; 2007). Entiendo que las políticas de identidad clásicas, sin embargo permiten en este estudio hacer un acercamiento a los papeles sociales que han vivido las mujeres participantes protagonistas de un movimiento feminista que se debatía en una realidad distinta a la actual. Por ello, en este trabajo utilizaré el género como categoría analítica porque entiendo que muchos comportamientos y estrategias se han construido a partir de condicionantes de género y se van a poder explicar con un mayor acierto desde el paradigma feminista (Courtenay, 2000).

He considerado que las mujeres en tanto que su desarrollo vital discurre inmerso en una sociedad que tiene expectativas diferenciadas según su sexo, se sitúan en el mundo de una manera privilegiada para hablar del objeto de estudio que nos interesa. Así, esta investigación se ha abordado desde el enfoque aportado por Harding (1987) y Harstock (1983) denominado '*Standpoint Theories*' o '*Teorías del punto de vista*', construidas desde y a partir de las experiencias de las mujeres. Se busca el conocimiento de las mujeres porque se quiere explorar un fenómeno que influye de manera esencial en ellas por el conocimiento 'situado' que tienen de sus propias vidas. Es decir, entiendo que el cómo se enfrentan las mujeres a una mayor probabilidad de vivir en solitario en la vejez, constituyen conductas sociales de un valor simbólico que podrán aportar más conocimiento, exploradas desde el enfoque de Harding (1987)

De acuerdo con distintas autorías (García, 2011; Denzin, 2013), el paradigma cualitativo está más cercano a los valores feministas que el cuantitativo, en la medida en que el paradigma feminista utiliza técnicas de recopilación de datos en estrecho contacto con sus protagonistas desde un marco teórico que promueve:

- El desarrollo de un *corpus* de conocimiento basado en ‘el saber’ de las personas (conocimiento lego), de la realidad de las mujeres que no habían tenido voz en la ciencia (Harding, 1987).
- Explicaciones a los fenómenos sociales que a las mujeres les interesan y desde su punto de vista; esto lo entiendo como una manera de hacer feminismo e investigación feminista.
- La revalorización del conocimiento femenino, aportando a la investigación de este carácter la capacidad de empoderamiento de las participantes en la medida en que se les hace expertas de sus propias vidas (Ironstone-Catterall, 1998).

Para el desarrollo de la metodología de investigación se puede optar entre: el método cuantitativo que se caracteriza por analizar los hechos sociales con patrones generales, y es más apropiado para investigar la uniformidad (Ruiz-Olabuénaga, 2013); y el método cualitativo que prioriza los aspectos subjetivos de la conducta humana, descrito por Taylor y Bogdan (1984/2002) a través de diez características que podrían resumirse de la siguiente manera:

- Es una metodología inductiva y flexible, son los datos de los sujetos los que desarrollan la investigación.
- Es una metodología con una perspectiva holística que tiene en cuenta el pasado y el presente.
- Es un método naturalista.
- Es una metodología que trata de comprender a las personas en su marco de referencia.
- El investigador o investigadora que se sitúa en esta perspectiva aparta sus creencias para situarse en el mismo plano que las personas participantes.
- En esta metodología todas las perspectivas son valiosas y todos los escenarios son dignos de estudio, en este sentido democratiza el conocimiento situando a la persona investigadora en el mismo plano crítico que el objeto de estudio.
- Es una metodología humanista.
- Esta metodología sitúa la validez en la proximidad al mundo de las personas participantes.
- La investigación cualitativa es un arte.

Por todo ello, he elegido el estilo de investigación cualitativa dado que a mi parecer es la que mejor se ciñe a la manera en que quiero tratar los datos, junto a la cercanía y respeto a los valores feministas.

Asimismo, el interés del estudio, el carácter psicoeducativo que éste posee, y teniendo en cuenta el objeto del mismo: la exploración de estrategias y modelos de vida de mujeres mayores que viven solas, se empleará esta metodología capaz de construir el conocimiento a partir de una aproximación cercana a la experiencia de sus participantes, siendo éstas las que hagan emerger los interrogantes (Ruiz-Olabuénaga, 2012; Freixas, Luque y Reina. 2012a) y construyan el proceso junto con la guía experta de la investigadora en técnicas de recopilación, análisis y descripción de los datos.

Mi interés reside en rescatar los hábitos de las participantes en la medida en que ofrecen la oportunidad para aprender cómo es la vivencia de su soledad y cuáles son las estrategias que ponen en marcha para resolver positivamente su vivir cotidiano: cómo se articulan las creencias, los modos de vivir y los ‘saberes’ acumulados, con el fin de entresacar un entendimiento profundo del mundo simbólico que rodea la vivencia en solitario en el hogar siendo mayor. Lo que se ha pretendido es hacer un estudio de tipo descriptivo y exploratorio que aporte explicaciones sólidas, descripciones ‘*espesas*’, a partir del trabajo con las percepciones del sujeto, ya que la literatura existente plantea cuáles son los elementos que contribuyen a una vivencia satisfactoria de la vejez cuando se vive a solas en el hogar, pero no analizan las estrategias que las mujeres mayores llevan a cabo para conseguirla. Se trata de interpretar qué significación otorgan a su experiencia cotidiana; por ello, en el desarrollo de esta metodología se asume que la construcción de conocimiento se hace a partir de un ‘*proceso subjetivo e intersubjetivo de interpretación rigurosa de los discursos*’ (Cabrera, 2005, p. 62) de las participantes.

En contraposición a situar la validez y la confiabilidad en la generalización de los datos, este tipo de investigación ha permitido una comunicación personal e interactiva, y validar la visión del mundo de las participantes con sus propias palabras (Mishler, 1986), en sus contextos naturales y sin desvirtuar su experiencia para experimentar, sino contando sus vidas. El objetivo ha sido centrarme más en el significado y en las palabras que en la medida, porque es necesario estudiar las prácticas que son válidas

para mujeres que viven solas y que éstas sirvan como modelos para otras personas en situaciones similares.

Por ello he realizado un estudio que pretende contribuir a:

- Aportar conocimiento acerca de la experiencia de envejecer viviendo en hogares unipersonales.
- Describir estrategias para el bienestar psicológico de las mujeres mayores que viven a solas y ofrecer modelos a otras mujeres.
- Generar líneas de trabajo para la intervención psicoeducativa desde la investigación feminista.

2. Desarrollo de la investigación

El análisis cualitativo es un proceso dinámico y creativo que se alimenta de la experiencia directa con el sujeto de estudio y del proceso creador del que sea capaz la persona investigadora. Este mismo hecho constituye una de las principales críticas que hacen sus detractores, refiriéndose a que es un proceso realizado con una sistematización que normalmente no se hace explícita. Por ello, en este apartado desarrollaré la secuenciación del desarrollo de la investigación.

2.1.- SELECCIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO

El estudio tiene su origen en una investigación previa que constituyó el Diploma de Estudios Avanzados (DEA) de la investigadora en la que se exploraba la autopercepción del bienestar de las mujeres que viven solas, un trabajo con seis entrevistas, a partir del cual se obtuvieron conocimientos del escenario a analizar. Asimismo la población de estudio -mujeres mayores- sobre la que se centraba era conocida debido a la colaboración de la investigadora en otros trabajos con mujeres mayores dentro de este mismo campo de conocimiento, concretamente una investigación financiada dentro del Plan Nacional de Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (I+D+I 115/2002c) dirigida por Anna Freixas Farré.

El objeto de estudio se define a partir de los interrogantes surgidos en el estudio realizado para obtención del Diploma de Estudios Avanzados, en el que las colaboradoras mostraban sentirse felices en la vivencia en solitario teniendo una edad avanzada, en oposición a la literatura que relaciona la vivencia en solitario en la vejez con sentimientos de soledad y una menor satisfacción vital (Fuentes y García, 2003; Duran et al. 2008). De ahí nació el interés de explorar la autopercepción del bienestar que tienen las mujeres que viven en hogares unipersonales a partir de los 75 años; las ideas, las estrategias y las prácticas de vida que contribuyen a que esta experiencia sea satisfactoria.

Por ello, esta investigación indaga en tres aspectos que delimitan el objeto de estudio del mismo:

- 1.- Las creencias y valoraciones acerca la vejez y de su experiencia viviendo en solitario.
- 2.- Las rutinas cotidianas y su significado en el manejo diario en hogares unipersonales.
- 3.- Las claves que resultan exitosas en la práctica de la vida en solitario.

2.2.- OBJETIVOS

En consonancia con el tipo de estudio descriptivo y exploratorio, el objetivo general de este trabajo plantea explorar la autopercepción de bienestar que tienen las mujeres a partir de los 75 años que viven en hogares unipersonales, las estrategias, los modelos y las prácticas de vida que contribuyen a ello.

Este objetivo general se concreta a través de tres objetivos específicos:

- 1.- Profundizar en las ideas de las mujeres mayores de 75 años acerca de la vejez, de la muerte, de la enfermedad y la vida en solitario:

- Detectar ideas y creencias que orientan su vida.

- Ahondar en las preocupaciones y/o sentimientos de las mujeres con relación a la ausencia de convivencia, la enfermedad y la muerte.
- Profundizar en la valoración la autopercepción del bienestar en el vivir a solas.

2.- Identificar distintos modos de vida y su significado en el manejo diario en hogares unipersonales:

- Explorar la constitución de redes como camino para el afrontamiento de la vivencia en hogares unipersonales.
- Describir rutinas de autocuidado como estrategia en la vivencia en hogares unipersonales.
- Explorar la gestión del tiempo de ocio de las mujeres que viven en hogares unipersonales.

3.- Analizar las estrategias y recursos que poseen las mujeres mayores en la práctica de vida cotidiana, así como los saberes reconocidos:

- Conocer las habilidades, recursos personales y estrategias aprendidas a lo largo de los años.
- Profundizar en las ideas que condicionan o promueven el desarrollo personal y la deconstrucción de estereotipos.
- Conocer los proyectos de vida e ilusiones en la vejez.

2.3.- SELECCIÓN DE LAS PARTICIPANTES

La selección del grupo de participantes se inicia a principio del año 2010, acotando el perfil de la muestra a través de reflexiones como: ‘¿Quiénes son las mujeres mayores que viven solas? ¿Están solas aquellas que tienen una persona interna o las que tienen una ayuda diaria la mitad de la jornada? Se decide que la muestra la compondrían mujeres que vivieran solas pudiendo tener ayuda doméstica contratada puntualmente, pero no como personal interno ni con una contratación a media jornada. Se ha considerado que la relación laboral, si se alarga en el tiempo, se convierte en otro tipo

de vínculo. Igualmente, se ha buscado a las colaboradoras entre la población de más 75 años por considerar que en la actualidad la caracterización de las etapas que componen el ciclo vital han cambiado; y que la población ‘tercera edad’ es, al menos, en los primeros años una población que se caracteriza por tener un modo de vida más relacionado con la mediana edad que con rasgos de la ‘cuarta edad’.

La población objeto de estudio se compone por un total de 28 mujeres a las que se les ha pedido colaboración desinteresada en la investigación para hacer un análisis de su vida actual en relación con su experiencia viviendo en hogares unipersonales. Los criterios que dirigen la selección de las participantes se plantean sobre la base de un perfil de mujeres que nos permitan con su discurso aprender cuáles son las claves en el manejo del vivir a solas, hacer reflexiones críticas sobre su vida actual y recuperar experiencias de su recuerdo. Se buscan mujeres que cumplan las características de ser mayores de 75 años y que vivan a solas en su hogar al menos en los cinco últimos años.

La elección de las participantes se realiza a partir de *informantes clave* (Taylor y Bogdan 1984/1986, p. 61) y mediante la técnica ‘bola de nieve’ descrita por Polsky (1969, en Taylor y Bogdan 1984/2002, p. 41) que consiste en comenzar con un pequeño número de personas, ganar su confianza y a continuación pedirles que nos presenten a otras. Así se contactó con un grupo de mujeres que habían participado en investigaciones anteriormente. Paralelamente, a través de personas conocidas en el ámbito familiar y profesional a las que explicamos el objeto del estudio, se contactó con otras colaboradoras que nos presentaron a algunas amigas: así se constituyó el grupo más numeroso. También contactamos con la Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba por desarrollar un Programa de Estudios Universitarios para Mayores, y con personas que trabajan en centros educativos para mayores, a las que se les pidió que mediaran en el acercamiento a alumnas que se ajustaban a los criterios de selección establecidos en el trabajo; de esta manera se obtuvieron algunas participantes más.

Contando con estas redes, confeccionamos un primer listado de 39 colaboradoras con las que comenzamos a tomar contacto entre marzo de 2010 y mayo de 2011. A través de contacto telefónico se les invitó a conversar acerca de su experiencia viviendo solas (cómo se manejan, si están satisfechas, etc.) y se les explicó que se acudiría a sus casas

o a cualquier otro lugar en el que se encontrasen cómodas. Todas eligieron que nos viésemos en sus casas, a excepción de una. Se les comentó las características del estudio y en qué consistía, al tiempo que se valoraba su participación según los criterios de selección establecidos. No se descartaron casos en los que la capacidad sensorial fuera baja o presentase alguna alteración si la conversación telefónica se producía sin rupturas. Se excluyeron 14 contactos del listado de origen: 6 por imposibilidad de contactar o por no cumplir los requisitos, 2 porque ante el contacto argumentaron que estaban enfermas y no se sentían animadas a participar y 1 participante porque no entendía la información que se le presentaba por presentar problemas auditivos. Algunos contactos de asociaciones de mujeres finalmente no se necesitaron y 5 mujeres del listado quedaron sin contactar porque en la entrevista número 28 se decidió que se había llegado a la *saturación teórica*, término descrito por Glaser y Strauss (1967) y citado por Taylor y Bogdan (1984/2002, p. 41) para explicar el momento en que los nuevos datos recogidos en las entrevistas dejan de aportar conocimiento nuevo y se vuelven repetitivos.

DESCRIPCIÓN	CONTACTOS ORIGEN	PARTICIPANTES	CONTACTOS EXCLUÍDOS	RESUMEN DESCRIPTIVO
Contactos procedentes de investigación anterior	5	8	No se excluye a nadie	Los 5 contactos nos presentan a algunas amigas resultando finalmente 8 participantes.
Contactos procedentes de contactos familiares	3 personas nos aportan los 24 contacto de origen	16	Se excluye a 2 por estar enfermas, a 1 por imposibilidad para comunicarnos y a 5 porque se llega al punto de 'saturación teórica'	Los 3 'porteros' nos proveen de 24 mujeres. Finalmente se entrevistan a 16 y se excluyen a 8
Contactos procedentes de Cátedra Intergeneracional y centros educativos	10	4	Se excluye a 6 personas porque no se las localiza o no cumplen el perfil	Finalmente se entrevistan a 4
RESUMEN	39	28	14	28

Tabla 5. Descripción de la selección de participantes

Perfil de las participantes

El perfil de la población objeto de estudio se concretó a priori, dado el interés por rescatar el simbolismo que tenía el vivir en solitario para el objetivo de estudio. De tal modo, se consideró óptimo y justificado, por la necesidad de este proyecto de investigación realizar un *muestreo incidental* (Pereda, 1987, p. 126) basado en un perfil determinado de participantes que fuesen capaces de hacer un análisis de sus vidas y señalar claves, argumentar y dar contenido a estas. Y que lo hiciesen desde una perspectiva muy concreta para lo que se buscó un perfil teniendo en cuenta en los siguientes aspectos:

- ✓ En relación al sexo, son mujeres porque queríamos darle voz a sus discursos y elevar el conocimiento de estas a conocimiento científico, respetando y promoviendo los valores feministas como se ha explicado anteriormente. Pienso que la construcción vital que hacen las mujeres para '*aprender a ser mujeres*' (Beauvoir, 1949/1998) se desarrolla a través de ocupaciones de cuidado de los otros, de ocupaciones domésticas y reproductivos, me refiero con esto, a todos los trabajos para el sostenimiento de la vida humana (Carrasco, 2003). Por ello, elegí sólo mujeres pues responde a mis objetivos de investigación y porque a la vez pensé que de alguna manera debían estar relacionadas estas tareas de sostenimiento de los otros seres humanos con la autogestión de la vida propia.
- ✓ En relación a la edad, debo de decir que ha influido el paso del tiempo desde que realicé mi trabajo de investigación DEA en el que me planteaba un límite mínimo de edad de 65 años, hasta que esta investigación tomó forma. Cuando esto último ocurrió, la posición que ocupaban las personas de 65 años en la sociedad y el aumento de la esperanza de vida no sólo era un hecho sino que ya estaba influyendo en las políticas sociales y económicas de nuestro país. De este modo, decidí escoger una población que superase los 75 años porque entendí, de acuerdo con el estudio realizado por Freixas (1991, p. 67) que '*la*

autopercepción del envejecimiento estaba vinculada a dos tipos de pérdidas: la física y la motivacional’, y por ello, las personas de 65 años de edad no iban a aportar una caracterización significativa al estudio. De esta manera, la edad mínima requisito para estar incluido en la muestra, fue de 75 años y no se puso un máximo de edad a las participantes, aunque sí debían de ser independientes funcionalmente.

- ✓ El aspecto educativo: al inicio de la investigación, me inclinaba a elegir a las participantes a través de su participación en el mundo educativo. Por ello, en la confección del listado de participantes comencé a partir de informantes clave relacionados con la investigación, educación o grupos de formación de adultos, convencida de que esto me valdría para asegurar que estaban interesadas en aprender, formarse y que disponían de tiempo para hacerlo. El interés por formarse a una edad avanzada me hacía presagiar que establecían estrategias de tipo secundario o estrategias elaboradas en cuanto a la gestión de sus vidas y de su tiempo en solitario. Finalmente, no todas las participantes con la que he contactado cumplían este requisito lo que ha aportado información diferenciada al representar perfiles diferentes y mayor enriquecimiento.

2.4.-INSTRUMENTOS

En la recogida de datos se ha utilizado la entrevista cualitativa, utilizando la denominada entrevista en profundidad definida por uno de sus máximos defensores Johnson , (2002, p. 104) como aquella que *“persigue un conocimiento a fondo de los valores personales, experiencia vivida”* que han tenido como objetivo acercarnos a la percepción de las participantes, de su día a día y su pasado, e indagar en los pilares y creencias que fundamentan su forma de vivir con respecto a las relaciones personales que mantienen, sus aficiones, su proyectos y retos, con el fin de explorar cómo se relacionan estos, con su nivel de satisfacción en esta etapa de sus vidas. El guión de la entrevista estaba semiestructurado volcando todas las preguntas que se consideran de interés en torno a las líneas de trabajo que definen las finalidades delimitadoras del proyecto.

Para el 1^{er} Bloque *'Profundizar en las ideas y creencias acerca del vivir a solas, la muerte y la vejez'* se ha buscado respuesta a preguntas como estas:

- Cuénteme como ha sido su vida en relación a la pareja, a la familia y ¿Cómo se encuentra ahora?
- ¿Qué piensa de la vejez? ¿Cómo evalúa el hecho de vivir sola, se siente bien, regular, mal? ¿Hay temas que le preocupen? ¿Es diferente vivir sola a sentirse sola?
- ¿Hay momentos puntuales en los que usted experimenta sentimientos negativos acerca de su soledad? ¿Cuándo? ¿Qué hace o a quien recurre cuando se siente sola? ¿Ha tenido en algún momento sentimientos de abandono?
- ¿Qué ventajas tiene vivir sola a su edad? ¿Qué inconvenientes tiene vivir sola? ¿Qué problemas afrontan las mujeres solas?
- ¿Qué piensa de la muerte? ¿Qué habilidades encuentra para afrontar las pérdidas?

Para el 2^o Bloque: *'Identificar distintos modos de vida y su significado en el manejo diario en hogares unipersonales'* se ha intentado obtener información a través de rastrear en cómo era la gestión del tiempo, las relaciones con las otras/os y el cuidado de sí mismas:

- Cuénteme cómo es un día normal para usted. ¿Qué hace desde que se levanta? ¿Tiene familia? ¿Los ve frecuentemente? ¿Tiene amigas, a qué dedica el tiempo con ellas?
- ¿Cómo es su relación con ellas? ¿De qué temas charlan y qué intereses comparte con estas amigas? ¿Qué le aportan estas relaciones?
- ¿Cómo se encuentra de salud? ¿Cómo cuida usted de su salud?

Y por último para el 3^{er} Bloque: *'Analizar las estrategias y recursos que poseen las mujeres mayores, así como los saberes reconocidos'* se han realizado las siguientes preguntas:

- ¿Qué cualidades personales o que habilidades de relación cree que son necesarias para mantener unas redes familiares y sociales satisfactorias?
- ¿Qué recursos personales o qué cosas cree que son las que le permiten una vivencia positiva de la vejez? ¿Cree que una mujer cuando se hace mayor tiene más problemas para

encontrarse a gusto con ella misma que cuando es más joven? ¿Qué le aconsejaría a una mujer que vive sola su primer año? Cuénteme una ilusión o un proyecto.

Así, ha quedado un bloque de marcado carácter autobiográfico, donde ellas valoran su trayectoria vital y profesional, y destacan aquellos hitos que movieron su vida en el pasado. Se comienza con una pregunta abierta en la que se le pide a la participante que haga una valoración de su vida en el pasado, que nos cuente cómo ha sido (dónde nació, si estudió, si se casó...), como paso previo a profundizar en sus ideas en torno a temas más complejos del presente, como la muerte o la enfermedad. Al preguntar inmediatamente por la actualidad, muchas de ellas por comparación, han contestado sin preguntarles a estos temas más complejos y menos gratificantes. Esta parte de la entrevista ha sido la más dirigida y estructurada, ya que gran parte de ellas no han profundizado demasiado y algunas que lo han hecho se han emocionado mucho.

Tras este bloque, se han formulado preguntas para indagar en las rutinas que constituyen el día a día: esto ha permitido profundizar en los comportamientos y conductas que sostienen la vida diaria, incluyendo preguntas referidas al autocuidado, buscando indagar si se cuida de la salud, si se hace ejercicio o cómo se cuida la alimentación. Se incluyen también preguntas que respondan a la importancia que tienen los vínculos en sus vidas: redes familiares, amicales y la relación con su entorno social. En este bloque los elementos emergen fácilmente y se recogen importantes testimonios acerca de la gestión, la planificación y la disposición del tiempo con respecto al cuidado de otros.

Por último, se ha preguntado por los 'saberes' entendiendo estos, como las transformaciones que se han producido gracias a los conocimientos adquiridos. Este tercer bloque recoge aquellas preguntas que van a permitir explorar el reconocimiento de lo aprendido y los retos futuros: estrategias, deconstrucción de estereotipos y la construcción diaria de la ilusión; en la mayoría de los casos las colaboradoras se manifiestan en torno a estos hechos sin necesidad de preguntar específicamente por ellos.

Para acercarnos a estos temas se ha partido de preguntas abiertas cuando la colaboradora no ha expuesto el tema por iniciativa propia, del tipo 'qué valoración hace

de la vejez'. Este tipo de preguntas abiertas y el conocimiento del guion de preguntas ha permitido que la realización de la entrevista haya sido fluida y poco forzada; las colaboradoras han abierto sus casas y sus almas y se han sentido tan cómodas que al terminar, muchas de ellas han dicho: *¡Ya! pero si no me has preguntado nada todavía... si solo he hablado yo*'. Igualmente, para mí ha sido una experiencia enriquecedora ponerme en la piel de mujeres situadas en otro momento vital completamente distinto al mío.

La dificultad ha estribado en contactar con las participantes, encontrarlas y concretar citas con ellas porque muchas de ellas no querían comprometerse con antelación a una cita. Otras muchas, que han sido localizadas a través de agentes clave, querían colaborar y luego, cuando se contactaba con ellas se mostraban indecisas; bien por sus hijos e hijas que les decían que no se fiasen de nadie, o porque ellas creían que no tenían nada de contar que me pudiese servir. Me parece importante apuntar que en alguna ocasión se ha detectado dificultad para dar valor a su discurso o hablar abiertamente cuando llega algún familiar (un nieto aprendiendo a cocinar, o un familiar que va todas las tardes allí a ver la tele o algún hijo).

Análisis Atlas.ti

En los últimos años el desarrollo de sistemas informáticos para el desarrollo cualitativo se ha incrementado mucho, alumbrado por el auge que la metodología cualitativa ha tenido en la investigación. Es en la década de los 80 (Muñoz, 2003) cuando comienzan a aparecer los programas conocidos por el acrónimo CAQDAS (Computer Assisted Qualitative Data Analysis Software), estos programas de análisis asistido permiten en palabras de Miles y Huberman (1994) construir teorías a partir de los discursos de las personas participantes. De todos ellos he utilizado el programa Atlas-ti en su versión 6.2. La decisión de éste, la he tomado desde la preferencia personal pues me parece más intuitivo que otros y además, es similar al modo de trabajo en el que siempre he realizado el análisis cualitativo con rotuladores y tablas. Asimismo, la utilización de este programa desde que fue creado en el 1991 (Muhr, 1991) ha sido frecuente en numerosas investigaciones (Nuño- Gutiérrez, 2004; Escudero *et al.*, 2005; Tejada-Tayabas, 2010; Fernández Alcántara *et al.*, 2013; Hernández-

Castilla, 2014), reafirma y valida mi elección junto a las propias características del programa que se ajustan adecuadamente a los objetivos del proyecto.

Con respecto a los demás programas que existen, aporta unas funcionalidades que hicieron más ágil y preciso mi trabajo de análisis y que describiré a continuación.

- la creación de redes conceptuales (networks), con la información que he codificado previamente permitiendo visualizar las relaciones que se establecen entre códigos y citas construidas con criterios del tipo: ‘pertenece a’, ‘es un elemento de’, etc

- la posibilidad de adjuntar los archivos de texto que han generado la transcripción de las entrevistas y los archivos digitales de sonido de esas mismas entrevistas todo en una misma base de datos o unidad hermenéutica.

- incorpora la codificación ‘in vivo’ siguiendo la estrategia de Strauss y Corbin (1998) lo que me ha permitido realizar la tarea de sistematización de la información de manera circular: volviendo una y otra vez desde las categorías de menor nivel a las más generales, y viceversa.

Otros componentes del programa facilitaron el paso de los datos textuales a los datos conceptuales:

- Unidad hermenéutica (HU): es como se denomina en este programa a la base de datos que se crea y en la que se adjuntan todos los archivos para analizar del proyecto.

- Documentos primarios (Doc): Son los documentos transcritos que se anexan a la unidad hermenéutica y que en nuestro caso han sido archivos de texto y audio.

- Citas (Quotations) son fragmentos de texto, pequeñas unidades de significado fácilmente analizables.

- Códigos (Codes) etiquetas que han permitido la compilación de las representaciones comunes que iban surgiendo de los testimonios.

- Las (Memos) son anotaciones recogidas

- Las familias (family) grupos de significado que han permitido relacionar los códigos

- Redes (Networks) son las relaciones que se muestran entre los conceptos

2.5.- RECOGIDA Y ANÁLISIS DE DATOS

La recogida de información se ha realizado a través de la *entrevista en profundidad* técnica muy utilizada en la investigación cualitativa por la cercanía que aporta al sujeto de estudio. Se ha escogido este instrumento como herramienta principal para acercarnos a la representación social que hacen las participantes de sus vidas y de sus creencias, pensando que a través de una conversación dinámica se puede acceder de manera más óptima a este tipo de conocimientos. La recogida de datos se realizó en sus casas, a excepción de una entrevista realizada en una cafetería de la que era asidua la participante, grabando las entrevistas en audio con el consentimiento informado de todas ellas. La grabación permitió añadir observaciones contextuales a los informes transcritos de cada una de ellas, recordando con exactitud lo ocurrido; a ninguna colaboradora le importó. Para garantizar la confidencialidad, informé a cada una de ellas de que durante la entrevista no utilizaría sus nombres verdaderos y para la transcripción de los datos se utilizarían códigos en relación al orden con el que se hacían las entrevistas. En bastantes ocasiones, al terminar la entrevista me ofrecieron quedarme un rato más, merendar juntas o me mostraron sus casas. Acepté encantada, lo que también me permitió salir del *campo de estudio* de manera menos abrupta (Taylor y Bogdan, 1984/2002, p. 91).

La realización de las sesiones con cada participante duró entre 45 minutos, la entrevista más corta, y 80 minutos que duró la más larga. Acceder a sus casas fue una tarea sencilla pues muchas de ellas habían aceptado a través de amigas o de ‘porteros’ en los que confiaban a los que se informó directamente o por correo electrónico, tal y como se indica:



Ilustración 8. Muestra de contacto realizado por email

Las relaciones de cercanía que mantenían las colaboradoras con sus informantes clave y el atractivo objeto de estudio, permitió establecer relaciones de confianza sin necesitar las técnicas descritas por Taylor y Bogdan (1984/2002, p. 55), para lograr el *rapport* definido ‘*como el logro de conseguir que las personas se abran y manifiesten sus sentimientos respecto del escenario y de otras personas*’.

Una vez recopilados los datos en formato audio, se transcribieron las entrevistas para la obtención del material de análisis, se ha utilizado el software Digital Voice Editor 3 que me permitió editar los documentos de audio grabados, con gran facilidad por las funcionalidades que aportaba a la grabadora digital. De este modo reproducir y copiar el archivo ha sido una tarea un poco más grata. Dado que se necesitaban las percepciones subjetivas de las informantes se ha realizado una ‘transcripción de trabajo’, siguiendo la terminología de Beaud y Weber (2003) definida como aquella que se realiza para el análisis de los datos y en la que se respeta el discurso de manera literal incluyendo las pausas, las dudas, las fallas gramaticales y los gestos cuando servían para reforzar el discurso. Esta etapa resultó muy laboriosa ya que requirió transcribir inmediatamente después de entrevistar a la colaboradora para poder tomar notas cuando aún se tenían los recuerdos recientes. A este hecho hay que añadirle el coste temporal que supone

transcribir una hora de conversación que puede llevar entre 5 o 6 horas. Sin embargo, este trabajo que puede resultar uno de los más tediosos por la gestión de tiempos, ha resultado muy ventajoso, en relación al análisis de datos pues ha constituido un primer acercamiento al análisis, generando los primeros interrogantes.

Habiendo leído las recomendaciones de Vallés (2014) para la elaboración de la transcripción se ha seguido sistemáticamente el siguiente proceso:

1. Transcribir todo el texto
2. Comprobar la transcripción hecha con el audio y añadir las notas auxiliares que falten. En paralelo se identifica a la entrevistadora mediante negrita para resaltarlo con respecto a la entrevistada
3. Incorporar como cabecera los datos personales básicos y de producción del documento: fecha de realización, número de entrevista, etc.

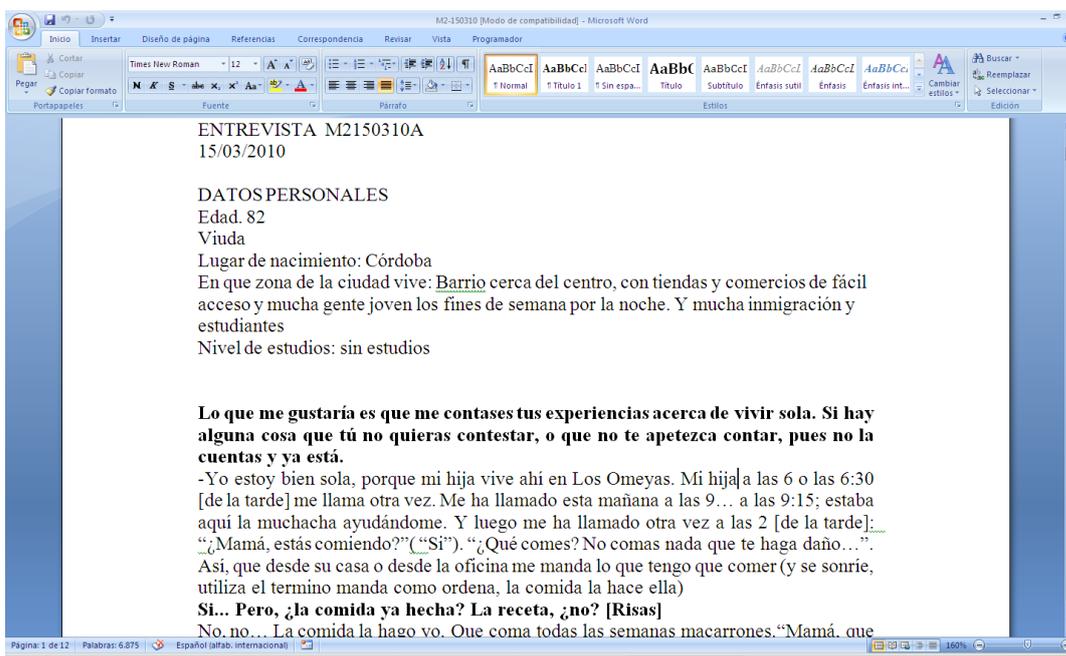


Ilustración 9. Muestra de entrevista realizada

La imagen muestra cómo queda el informe transcrito de cada colaboradora en el que se incluye: la entrevista realizada y las notas de campo que se recogieron verbalmente mediante grabación, una vez terminada la sesión y sin presencia de la informante.

En el análisis de los datos se ha aplicado un método inductivo y flexible a partir de las observaciones o experiencias particulares de las colaboradoras. El método de comparación constante, el agrupamiento y reagrupamiento de categorías, la búsqueda de significados y el rastreo de lo similar en lo diferente (minimización de diferencias) así como lo diferente en lo similar (maximización de diferencias) permitió tanto la identificación de los aspectos más generales, como así la relativización y particularización de los resultados. Esto implica un análisis reiterativo y circular para el que me he apoyado en un programa informático para el análisis cualitativo de datos (Atlas-ti). Ante las críticas que han recibido estos programas de análisis asistido, la más generalizada se refiere al hecho de sustituir la capacidad creadora y analítica de la persona investigadora por la realizada por el ordenador. Sin embargo, estoy de acuerdo con Vallés (2001) en que la figura de la persona investigadora no se ve anulada en el desarrollo analítico, pues ésta dependerá de la formación en el método y en los temas que enmarcan teóricamente el trabajo. Mantengo la creencia de otros muchos autores y autoras que han utilizado este programa en sus investigaciones que estas herramientas computacionales no reemplazan la actividad de la persona investigadora. Además, creo que el desarrollo de este tipo de programas es vital en el acercamiento de los datos, pues aporta mayor facilidad en lo que es denominado, *omnipresencia del análisis* (Vallés, 1997, p. 325) para hacer referencia a la recurrencia del análisis, característica del método cualitativo. Los métodos asistidos por ordenador permiten una mayor facilidad para relacionar y acceder a los datos recogidos, las anotaciones sugeridas y la codificación realizada y la reinterpretación.

En resumen, este programa me ha aportado:

- Ahorro de tiempo y papel
- Mayor sistematización del análisis
- Posibilidad de compartir la información con otras investigadoras bajo las mismas instrucciones que la herramienta aporta

- La ‘*inclusividad y hipertextualidad*’ (Vallés, 2001), dada la posibilidad de trabajar con todos los recursos disponibles de las participantes: narrativas escritas y narrativas orales, es posible enfrentarse a la pérdida de lo “inmecanografiable” (Barry, 1998, p. 210)

Para la realización del análisis se han leído todos los textos para facilitar una lectura integral del material. Una vez realizada la primera lectura, a través de la fragmentación de los discursos y por repetición, han ido emergiendo unidades pequeñas de significado fácilmente analizables o *citas*, que han permitido la compilación de las representaciones comunes permitiendo etiquetar éstas a través de *códigos* y relacionar todos los significados que iban surgiendo de los testimonios.

Un ejemplo de ello es el siguiente fragmento:

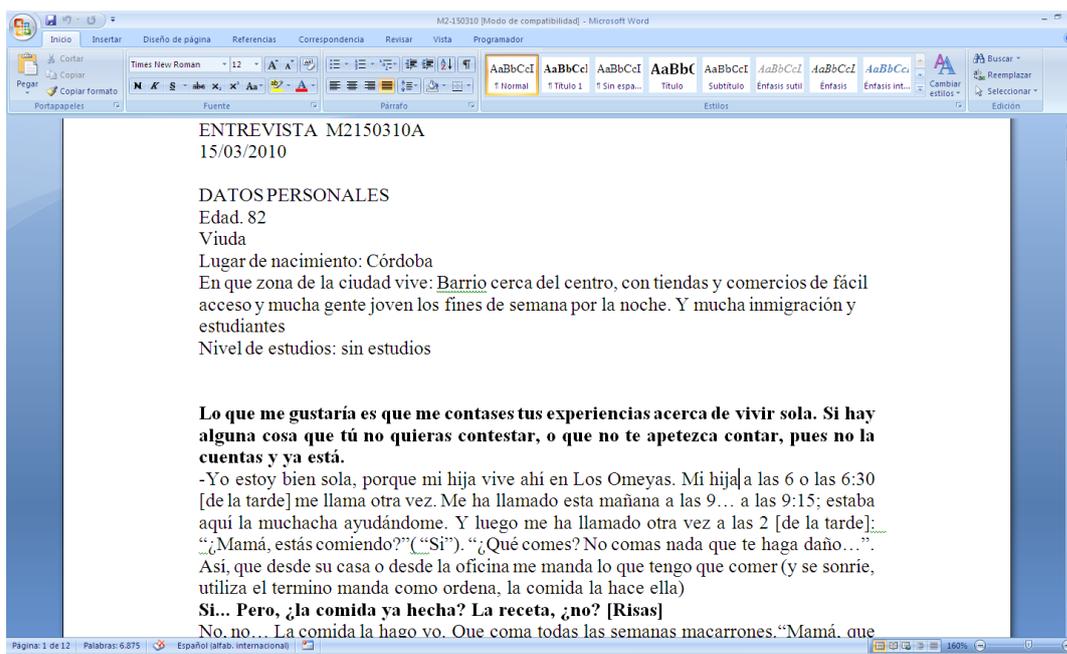


Ilustración 10. Muestra de las funcionalidades del atlasti

En este momento del trabajo ha sido vital el apoyo de las anotaciones recogidas. Esta redacción de las primeras intuiciones ha hecho posible que en paralelo, se haya procedido a releer cada una de las entrevistas para señalar los temas centrales: creencias, modos de vida y saberes, que progresivamente generaron ‘interpretaciones’ que por

repetición se han identificado como interesantes para el estudio, constituyéndose como categorías de carácter ‘macro’, bloques de significados que progresivamente generarán categorías de carácter ‘micro’, grupos de significado que han permitido relacionar los fragmentos y unidades más pequeñas: frases, párrafos o *citas*, y analizar detalladamente las narrativas.

La asignación de códigos y generación de familias de códigos ha sido el resultado de la interpretación, para lo que se ha elaborado un listado de códigos explicando las significaciones atribuidas. La tarea de definir cada uno de ellos ha permitido una interesante actividad reflexiva apoyada en compartir el trabajo analítico con otras investigadoras, que han acercado el texto interpretado a la narrativa de las participantes.

EVOLUTIVO DE LA TOMA DE DECISIONES DE DISEÑO EN INVESTIGACIÓN CUALITATIVA		
Diseño inicial	Diseño emergente durante el estudio	Diseño emergente al final de estudio
<ul style="list-style-type: none"> • Formulación del problema. • Selección de casos: 35 mujeres • Selección de las estrategias metodológicas • Relación con la teoría • Detección de sesgos e ideología del investigador • Aspectos éticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Reajuste del cronograma de las tareas • Se reduce el número de entrevistas a 28 por saturación teórica • Modificación de las técnicas de recogida de datos: entrevista • Generación de códigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Decisiones finales sobre el análisis • Redefinición de códigos • Decisiones de presentación y escritura del estudio

Tabla 6. Evolución en la toma de decisiones

TERCERA PARTE: ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

*Soy más capaz de usar mi propia voz,
de saber lo que siento y decir lo que pienso:
en resumen de expresar, sin tener que convencer.*

Gloria Steinem 1994:241

Esta tercera parte expone el análisis de las valoraciones que las participantes han realizado acerca de cómo se evalúa y experimenta la vejez cuando se vive a solas.

El envejecer bien es algo más que la ausencia de enfermedad, es sobre todo una armonía entre lo que se piensa y lo que se hace, entre la mente y el cuerpo. Un equilibrio que cada individuo aborda desde unos determinantes particulares: sus creencias, sus relaciones sociales y apoyos, su personalidad y los recursos de que dispone. Cada persona se enfrenta al propio proceso de envejecimiento de manera exclusiva pero con un deseo común: todas las personas queremos vivir mucho tiempo y hacerlo con bienestar y calidad de vida. Pero, ¿cómo hacer esto? En la conversación con las participantes de la muestra de estudio, las mujeres explican que se sienten satisfechas y felices con su situación actual, por ello, me parece un buen punto de partida el considerar su estado de satisfacción para profundizar en los aspectos que ellas creen favorecedores de un envejecimiento satisfactorio.

La percepción acerca de la satisfacción con la vida se evalúa a través de dos dimensiones: la objetiva y la subjetiva. La dimensión objetiva se centra en variables externas al sujeto y en indicadores de corte sociodemográfico (aspectos socioeconómicos, ingresos, educación y empleo), y la dimensión subjetiva que recoge la autopercepción del sujeto sobre estos y otros aspectos. Los datos objetivos se han recogido para mejorar la información del perfil del grupo participante aunque estos indicadores no constituyen un peso determinante en el análisis, ya que he querido hacer un estudio sobre la vejez y el vivir a solas con un enfoque feminista centrado en los testimonios y experiencias de las participantes, más que un estudio de políticas sociales e igualdad. Por este motivo he abordado, con más profundidad, la dimensión subjetiva hacia la que se orienta este estudio y que está determinada por la valoración que hace el sujeto de su propia vida.

Este trabajo pretende obtener información acerca de los aspectos clave y los mecanismos válidos para el desarrollo de una vejez con satisfacción cuando se vive a solas, a través de la experiencia de un grupo de mujeres mayores de 75 años. De este modo, el guión que orienta este punto abordará los aspectos que se mencionan acerca de este objetivo y cómo se relacionan estos. Los discursos de las mujeres de la muestra se han centrado en tres dominios a través de los que he recogido la información aportada:

- Las representaciones o significados que adquiere la vejez y la soledad, información recogida en el Bloque I llamado *Ideas y creencias*.
- Las conductas que constituyen la forma de vida y las redes interpersonales que se mantienen en lo cotidiano y que se recoge en el Bloque II denominado *Modos de vivir*.
- Los aprendizajes o saberes, entendidos como formas de reconstrucción de la identidad personal, información que se aúna en el Bloque III nombrado como *Saberes*.

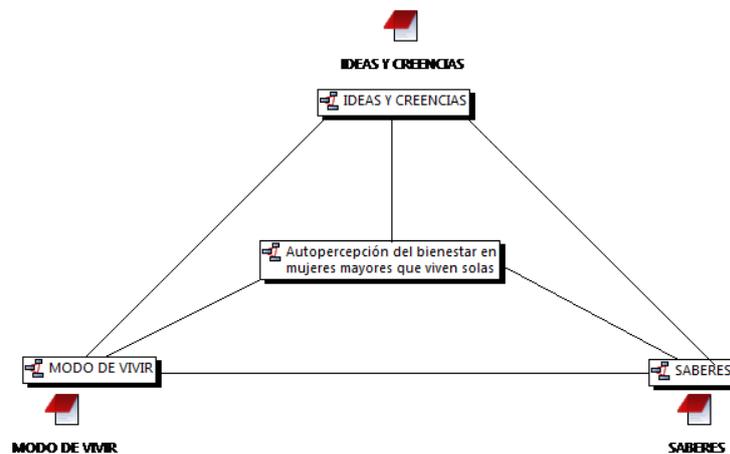


Ilustración 11. Conexiones *super familias*

Los datos revelados en estos tres bloques me han permitido relacionar las ideas o modelos de pensamiento que constituyen la forma de ver el envejecimiento y vivencia de la soledad, con las prácticas de vida que se llevan a cabo cotidianamente y con el repertorio de estrategias o saberes que las participantes, como protagonistas, son capaces de elaborar y poner en marcha para enfrentarse a los cambios que constituyen esta etapa de la vida y hacerlo de manera satisfactoria.

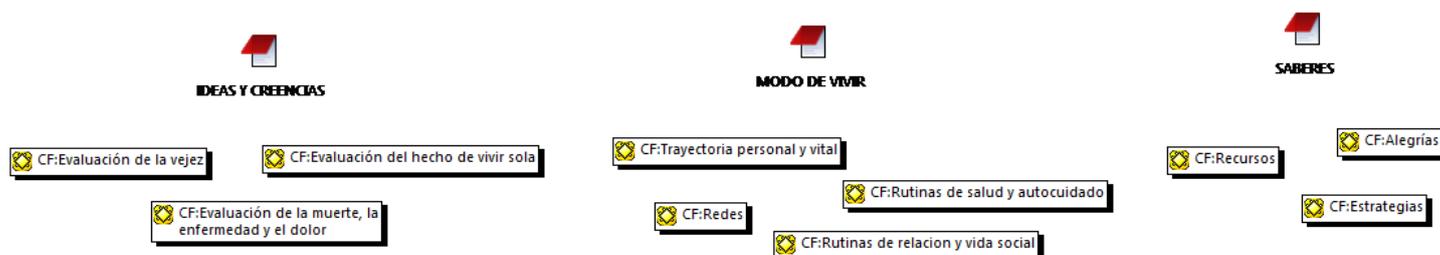


Ilustración 12. Conexiones entre *superfamilias* y *familias*

Estos tres bloques se plantean desde una perspectiva más relacionada con el control de la vida propia y la felicidad que con aspectos externos como el funcionamiento de la sociedad y las variables objetivas que rodean al sujeto. Esto se ha fundamentado así porque creemos que va a permitir extraer información a través de la cual profundizar en cómo las participantes muestran su satisfacción con la situación en la que viven. Ello podría ser el punto de partida de futuras líneas de trabajo que permitieran explorar, crear y facilitar la creación de herramientas con las que dotar a las personas de instrumentos para la búsqueda del bienestar cuando se vive a solas en la edad mayor. Así, se espera generar la transmisión de conocimientos provechosos o experiencias eficaces para el manejo de la soledad en la vejez basados en la experiencia y en el conocimiento de las mujeres

AUTOPERCEPCIÓN DEL BIENESTAR EN MUJERES QUE VIVEN SOLAS			
	IDEAS	MODOS	SABERES
TEMAS	17	21	13
CITAS	479	949	610
PORCENTAJE	23%	47%	30%

Tabla 7. Resumen cuantitativo de temas y citas de cada bloque de contenido

Bloque 1: ideas y creencias

El objetivo del proyecto está enfocado a una reflexión acerca de cómo se vive en la vejez la soledad y qué aspectos son relevantes, entendiendo que la soledad, a esta edad, se debe abordar a través de una revisión que tenga en cuenta los planteamientos e ideas que las mujeres mantienen hacia estas circunstancias para vincularlas con la construcción que hacen ellas mismas de su propio bienestar y sus aspiraciones. Es decir, a través de este bloque se pone de manifiesto la importancia que en el afrontamiento o vivencia de cualquier suceso posee la significación que se atribuye a ésta. A través de los discursos de las participantes se manifiesta cómo la conceptualización de un hecho se encuentra íntimamente ligada con cómo percibe cada individuo esa situación. Por ello, pensamos que las creencias y las ideas que se tienen en el imaginario van a influir en el modo de vivir la soledad y la vejez, y estas, a su vez, van a constituir el cuerpo de conocimiento que se va construyendo personalmente y con el que se va a enfrentar esta etapa. Se entiende que el modo en que se responde a la vivencia de la vejez y a la vivencia sin compañía van estar determinadas por cómo se interprete esta circunstancia.

Así, este bloque reúne los discursos que profundizan en conceptos y valoraciones que las participantes tienen acerca del proceso de envejecimiento, lo que significa vivir a solas en estos momentos de sus vidas en los que se han cumplido al menos los 75 años que recoge también una valoración de las preocupaciones y/o sentimientos que se tienen con relación a este hecho, de la muerte o de la enfermedad. Los testimonios agrupados en las siguientes categorías ayudarán a conocer cómo se define y qué opiniones se sostienen acerca de este momento vital, de las circunstancias que rodean al mismo, arrojando luz en la comprensión de la autopercepción del bienestar.

Estos discursos se relacionan con las siguientes categorías:

1.1 La evaluación de la vejez

1.2 La evaluación del hecho de vivir sola

1.3 La evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor

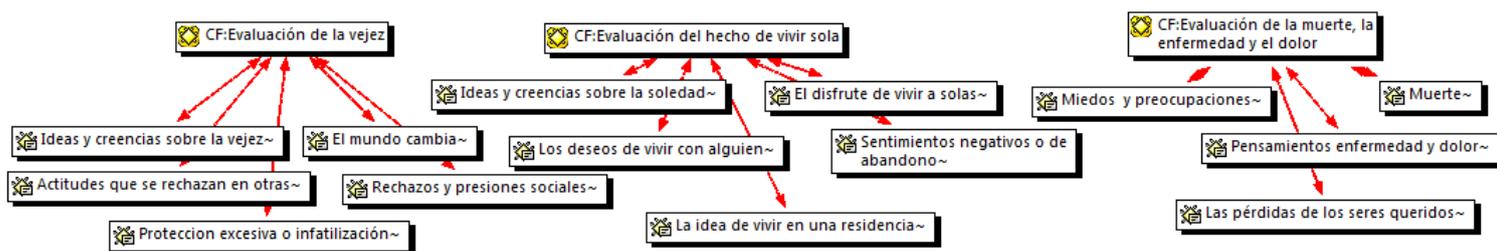


Ilustración 13. Conexiones entre las familias que componen el bloque 'Ideas y creencias' y sus códigos

BLOQUE I. IDEAS Y CREENCIAS			
	EV. VEJEZ	EV. SOLEDAD	EV. MUERTE, ENFERMEDAD
TEMAS	5	5	4
CITAS	185	175	119
PORCENTAJE	39%	36%	25%

Tabla 8. Resumen cuantitativo de temas y citas de cada bloque de contenido

1.1 La evaluación de la vejez. Esta categoría agrupa los testimonios que valoran cómo se vive la vejez y las circunstancias que la rodean. En ella se han creado códigos que recogen aspectos mencionados por las participantes y que configuran el valor que se le otorga a 'ser mayor'.

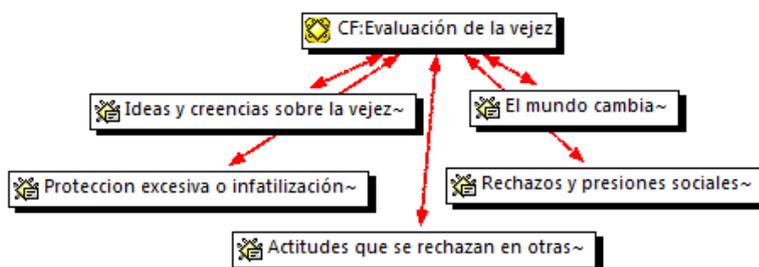


Ilustración 14. Códigos que componen la familia 'Evaluación en la vejez'

Estos códigos recogen un primer acercamiento a las siguientes ideas:

- **Ideas y creencias sobre la vejez.** Este código recoge los argumentos acerca de lo que significa ‘ser mayor’ para el grupo.
- **El mundo cambia.** Este código relaciona cómo se sienten al ‘ser mayores’ y cómo perciben el entorno. Muchas de las informantes dan testimonio de que el mundo ha cambiado rápidamente y este cambio, en los valores y en las actitudes, hace más compleja la forma de adaptarse al entorno.
- **Rechazo y presión social hacia las personas mayores.** Aquí se agrupan los discursos en torno a los mensajes de rechazo de la sociedad, mensajes directos basados en estereotipos que se mantienen socialmente sobre las personas mayores.
- **Protección excesiva o infatilización.** Este código se abre para albergar las afirmaciones de tutela que han manifestado recibir algunas colaboradoras y que se ha considerado en esta investigación como una protección excesiva por parte del entorno más cercano.
- **Actitudes que se rechazan.** Este código recoge las acciones o perspectivas que se objetan a otras personas. Aquí aparecen ideas y creencias acerca de lo que no se debe de hacer cuando se es vieja, que informan de la visión de estas mujeres acerca de cómo se debe envejecer. Son también formas de autoexclusión en un intento de zafarse de los estereotipos asociados a la vejez que no les gustan.

En la evaluación de esta etapa, las respuestas del grupo indican que la vivencia de la vejez que experimentan las participantes es claramente positiva. Esta etapa es definida como un período marcado por la toma de conciencia del tiempo pasado y futuro, lo que conlleva una revisión de la satisfacción con lo vivido y una redefinición de objetivos. Una reorientación de las metas y los intereses en la que se destacan los beneficios que supone para envejecer que la sociedad ofrezca un mayor abanico de posibilidades para el disfrute del que se ofrecía en épocas pasadas. Las manifestaciones se relacionan con el inevitable paso del tiempo y con las transformaciones que se producen a nivel corporal y psíquico. Alguna parte de la información, aunque no resulta muy relevante en

cuanto a densidad, se centra en aspectos como la mayor posibilidad de cambios físicos y cognitivos en esta etapa de la vida que la que se da en otras, y en el entendimiento de que las transformaciones que no son deseables se pueden cuidar y prevenir, pero no controlar o evitar. Las respuestas se enfocan a la reasignación de los intereses y hacia una valoración del presente como una época que acumula cambios que las enriquece.

Ideas y creencias sobre la vejez. En este código se recogen todas las manifestaciones de lo que significa la vejez y cómo se valora. Las participantes mencionan el envejecimiento como un momento vital de balance en la satisfacción con la vida. La sensación de finitud empuja a revisar la vida y a repasar cuánto de lo que se deseaba se ha cumplido y cómo de satisfechas se sienten con ocurrido en años pasados. Aunque ha habido algún testimonio en el que se dejaba traslucir el vértigo que puede producir situarse en esta etapa, se hace una valoración del pasado y de este momento desde lo inexorable del paso del tiempo, desde la entereza y desde la valoración positiva de esta etapa vital.

P12: P 12 - 12:25 [Si y ya veo que la vida se me ha pasado y que me queda muy poco para ver...](30:30) Codes:[Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P 7: P 7 - 7:87 [la veo con un poquito de miedo, un poquito asustada y viéndola venir, porque alguna vez pienso que tengo ya 77 y me gustaría que me quedara un poquito más y haber disfrutado más...] (74:74) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

Fundamentalmente se valora con satisfacción el hecho de envejecer y, se explica, que hacerlo en estos momentos es más fácil que en el pasado, entre otras cosas porque hay un nivel mayor de avances en sanidad que permiten vivir más y mejor que en la época en que ellas nacieron. La sociedad actual ofrece una mayor calidad de vida a las mujeres, al disponer de una sanidad más completa y servicios públicos, gimnasios, talleres formativos, viajes, etc, que facilitan el bienestar.

*P13: P 13 - 13:33 [Yo creo que ahora la vejez está mejor considerada. Se envejece de distinta manera, hoy en día se hace gimnasia, se va con el INSERSO, ahora se llega a más edad y de distinta manera... muy bien] (65:65)
Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]*

La mayor parte de las afirmaciones dan testimonio de una mirada al pasado con serenidad, de forma que el presente se valora a través de los aspectos más positivos que éste comporta. La vejez significa, para las informantes, una mayor experiencia que amplía los enfoques para abordar lo cotidiano y afrontar la vida con una mayor practicidad: informan que se es más capaz de concretar y valorar lo necesario que en épocas pasadas porque se dispone de una mirada y un enfoque más amplio.

P 6: P 6 - 6:32 [Y yo creo que con la experiencia y la ancianidad... aprendes a ver las cosas de distinta forma] (31:31) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P22: P 22 - 22:39 [Al tener más experiencia de vida las tomas de otras formas.] (72:72) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P17: P 17 - 17:6 [No perderse en pequeñas desviaciones y se puede sintetizar las cosas que vienen y eso puede ser un elemento positivo pero vamos no sé qué decirte.] (15:15) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

*P19: P 19 - 19:46 [Es que ese afán de tener cosas materiales disminuye bastante, por ejemplo libros, ahora me parece una tontez acumular objetos, es mejor intercambiarlos, los muebles ya no necesito cambiar tanto... están un poco viejos, pero qué más da ¡Si, sirven! Y esto es una cosa buena...] (47:47)
Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez- Family: Evaluación de la vejez]*

La vejez se define a través de los cambios personales que se experimentan y se valora en función de estos. Transformaciones positivas y también negativas, pero narradas

desde la naturalidad y no desde la ansiedad que pueden conllevar los cambios. Las mujeres que han participado en el estudio describen transformaciones a nivel físico y emocional. Así, a nivel físico mencionan menor destreza y fuerza lo que comporta una mayor necesidad de tiempo, en comparación con otras etapas de la vida, para la realización de cualquier actividad y asumir que hay que llevar un ritmo más pausado, incluso cambiar algunas de las actividades que se hacían antes y adoptar aficiones nuevas. Esto fuerza cambios y una redefinición en el cómo abordar lo cotidiano. Sin embargo, según los testimonios, esto no parece revestir ningún problema, no es tan importante cumplir años sino hacerlo con salud.

P 1: P1 - 1:83 [Se pueden hacer otro tipo de cosas... viajes a ciudades, (viajes) más tranquilos...] (74:74) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P 4: P 4 - 4:16 [Y ya las fuerzas... no son las mismas. Yo no echo de menos la juventud. ¡Lo que echo de menos es la salud!.] (79:79) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P 5: P 5 - 5:14 [Ahora ya lo que no puedo es ir a viajes programados, yo me canso de andar y levantarme a las 7.00 e ir de maratón... yo ya no estoy para caminar de esa manera. Estás más torpe para vestirte, tardas más en vestirte, en los movimientos sobre todo, no en el pensamiento. La mente tuya está joven pero el cuerpo ya no lo está.] (24:24) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

También se hace referencia a una menor agilidad mental y a pérdida de memoria que no parecen revestir una gran importancia. En general, se explica el vivir en la vejez desde una mayor necesidad de tiempo que afecta a todo lo que se hace y a todo lo que se elabora. En suma, un cambio que identifica esta etapa más con el sosiego que con el hacer las cosas con la inquietud de la juventud, todo en virtud de un mayor recogimiento y disfrute también de las pequeñas cosas. La actualidad queda definida por la sencillez y el equilibrio interior que se expresa en la importancia de admirar una foto

(P23) y recrear su recuerdo, perderse en el color de un cuadro (P3), o abstraerse con la luz que entra por la ventana (P24).

P20: P20 - 20:48 [Si pero la cabeza también vas perdiendo facultades... que a mí se me corta, que antes no sabía decirte el apellido de...] (64:64) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P25: P25 - 25:56 [...pero que ahora los miras de otra manera que en la juventud, ya no tienes aquellas ilusiones ni aquellas cosas de juventud y ese querer saber siempre más, que eso no lo pierdes pero que ya te olvidas en una cierta frialdad... como te diría yo...] (66:66) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P19: P 19 - 19:42 [Es un rasgo, pero sin embargo lo veo repetido. Yo creo que la edad te va llevando un poco por ahí, unos porque tienen dificultades para moverse, otros por los horarios, también porque estás más cómoda en casa por la ropa que en la calle.] (45:45) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

Mayoritariamente el envejecimiento y los aspectos que se asocian a él se manejan con mesura cuando se tienen objetivos propios para esta etapa. Las afirmaciones que se destacan a continuación apoyan la necesidad que reflejan algunas participantes de encontrar nuevas inquietudes y maneras de abordar este período para sentirse satisfechas, y es que parece que la vejez se siente con mayor desconuelo cuando se mide con los objetivos que manejaban en otras etapas de la vida; en este período hay que buscar metas más centradas en las necesidades propias y no tan enfocadas en los hijos e hijas como durante la etapa de la crianza. Al contrario, se informa de sentimientos de tristeza relacionados con la falta de objetivos propios en esta etapa. Las mujeres mayores deben darse permiso para cambiar el modelo maternal y sustentador hacia la familia, para el que se ha vivido y desplazar el eje sobre el que vivir hacia ellas mismas, colocando el deseo propio como prioridad.

P26: P26 - 26:54 [Es cuestión de sopesar y tiene sus inconvenientes pero si tú con tus manitas estas bien... y te sientes útil... que yo guiso y lo hago para mí y para ellos... que si las croquetas... que el día que no lo haga es que estaré tontita.] (98:98) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

P16: P 16 - 16:56 [La vejez es muy triste. Y ellos me dicen: 'siempre estás con el mismo cuento'. Pero yo ya mi ciclo se ha terminado, todos están casados y están en su casa y vuestro padre ya no está] (121:121) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

Así, encontrar nuevas ilusiones centradas en una misma y que resulten nutritivas para esta etapa es importante para sentirse satisfecha en la vejez:

P20:P20- 17:52 'Muy buena, yo estoy contenta y con las aficiones, a mi me gusta muchísimo leer, mi patio en el verano es mi oasis y mis actividades...'
Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]

El mundo cambia. En el presente el paisaje que dibuja el mundo actual no se corresponde en absoluto con aquel en el que las participantes se educaron y tampoco con aquel en el que criaron a sus hijas e hijos. Los valores han cambiado y esto es un aspecto que afecta a la relación de las participantes con el control y con la vivencia de la vejez. Durante la entrevista se recogen algunas consideraciones acerca del respeto que se tenía a las personas mayores en el pasado y el lugar que ocupaban en la sociedad. Las colaboradoras explican cómo ha cambiado este hecho, la percepción que ellas tienen de su posición social se encuentra muy ligada a esta pérdida del lugar que piensan que tenían los mayores en el pasado:

P12: P 12 - 12:62 [Porque ahora vemos tantas cosas nuevas, ya ves desde que yo nací a ahora, la vida ha cambiado...] (22:22) Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]

P 3: P 3 - 3:123 [Y es que lo que ella y yo hemos hecho con nuestros padres eso

la gente de hoy en día, la juventud, no lo hace, eso por supuesto...] (99:99)

Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]

P 7: P 7 - 7:100 [Antes había mucho cariño y se morían los mayores en las casas...] (76:76) *Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]*

P18: P 18 - 18:23 [Ahora los hijos ya no vienen, la mujer está trabajando y el hombre... y no se puede como antes...] (59:59) *Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]*

P28: P28 - 28:31 [Pues te voy a contar una anécdota, es que ahora los mayores... las personas mayores, no es que nos dejen de lado pero... ahora con todos los adelantos que hay... de internet de esto, que mi hija dice: ¡mamá métete en internet!...] (71:71) *Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]*

Hoy en día, la tecnología y el conocimiento se han democratizado, la rapidez es un valor que se cultiva y la información y la opinión es accesible para todo el mundo; todo ello provoca confusión y alegría en las participantes que se han construido sobre otros pilares, pero que admiran que la vida sea más lúdica y menos oscura que en el pasado. También se valora que las mujeres gocen ahora de mayor igualdad con respecto a los hombres y que sean independientes económicamente, algo que reconocen como óptimo para las nuevas generaciones y para ellas. Esto les permite a ellas mismas visualizarse en otros papeles sociales o roles y dar valor a sus inquietudes.

P 6: P 6 - 6:86 [Antes no sabíamos de política y ahora nos enteramos de todo.. pero es indudable que se vive mejor. Ellas han cambiado mucho ahora se sienten independientes.] (31:31) *Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]*

P 4: P 4 - 4:133 [Ahora es rápido, rapidísimo. Rapidísimo todo. Lo que sí es verdad es que la vida es que la vida esta de... ahora... Esta vida de pillería y de eso... Eso desde luego no... Habrá habido siempre, pero no nos hemos enterado, no... es que te horrorizas tal y como estamos ahora, uuuuhhh..., por Dios... Pero

en fin.] (255:255) Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]

P12: P 12 - 12:64 [Era otra vida totalmente distinta, distinta... pero a mí me gusta más ahora, porque tenemos más amplitud de ideas... sobrellevamos las cosas mejor, tenemos más apertura incluso los mayores.] (44:44) Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]

P19: P 19 - 19:12 [La verdad es que eso ha cambiado ahora la gente se ha vuelto más lúdica y es diferente... la vida ha cambiado en eso y ahora mis amigas lo que quieren es vivir, ir de viaje y eso les atrae muchísimo.] (24:24) Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]

P20: P20 - 20:54 [No, ahora hay más ayuda y antes pasabas de 50 y esa mujer ya no contaba. Y cuantas mujeres no sabían ni escribir... y ahora se puede ir a la escuela de mayores, a la universidad...] (78:78) Codes: [El mundo cambia - Family: Evaluación de la vejez]

A través de sus reflexiones se observa que los cambios sociales considerados negativos se asocian a la pérdida de valor y estatus social en la figura de la persona mayor. En cambio, las evoluciones a nivel social son recibidas con entusiasmo y como posibilidades de aprendizaje de cosas nuevas.

Esta depreciación del ser viejo se relaciona con los estereotipos que marcan el envejecimiento y la disputa o conflicto con los valores imperantes en la actualidad. Vivimos en una sociedad edadista, una sociedad que mantiene una imagen y una actitud negativa hacia las personas mayores sólo por serlo. Así, cuando las participantes hablan sobre la vejez, informan de aspectos relacionados directamente con conductas de rechazo a la población mayor que sólo se fundamentan con el hecho de ser viejas. A las mujeres mayores se les atribuye estereotipos relacionados con la edad y además, por su condición de mujeres, son receptoras más de prejuicios que los que recaen sobre los hombres, soportando una doble marginación. Por este motivo y, por cómo afecta esto a sus vidas, en adelante se han recogido estos prejuicios que las mujeres perciben, aunque con distinto grado de nitidez, y que son definidos como una doble discriminación sufrida: segregación por ser viejas y por ser mujeres. Estas actitudes reiteradas de

rechazo se han aunado a través de distintos códigos: presiones sociales o rechazos por ser mayor, e intentos de infantilización por parte del entorno, entendidos como formas de edadismo social, y las manifestaciones que reflejan la interiorización de esas normas, como formas de edadismo individual.

Rechazo y presión social hacia las personas mayores. Con respecto a las actuaciones sobre las que se sustenta el rechazo a las mujeres mayores, se detallan pocos aspectos, pero sí se manifiesta que la edad y la decrepitud son aspectos que nuestra cultura rechaza, al considerarse una forma de transgresión al mandato de mantenerse siempre jóvenes, siempre fuertes, siempre dispuestas a generar vida y cuidados. El cumplir años es algo que hay que ocultar aun cuando todo el mundo quiere cumplirlos. La edad es algo difícil de revelar, incluso entre amigas. Las entrevistas de las mujeres que han colaborado revelan también un rechazo a la enfermedad, vista por la sociedad como indicio de incapacidad, falta de competencia y fuerza. Las participantes descubren de este modo la valoración androcéntrica que se hace desde el sistema en el que se pretende que prime la capacidad y la competencia, la fuerza y el poder, entendido desde una perspectiva patriarcal. Estos aspectos se relacionan con el estereotipo de que las personas mayores, por el hecho de ser mayores, ya no son útiles, son débiles.

P 1: P1 - 1:5 [Hay personas que son mayores que yo, y ahora resulta que son más chicas... pero bueno...] (18:18) Codes: [Rechazos y presiones sociales - Family: Evaluación de la vejez]

Igualmente, la idea que reza ‘*en la vejez se necesita poco*’ deriva de esta imagen social que relaciona el ser mayor con la falta de deseos y necesidades, y que enfoca la vida de los mayores desde la perspectiva de sentarse a esperar la muerte. La sociedad impone a las personas mayores una continencia y una sobriedad que estas no sienten. Hay informaciones dadas por las participantes que apuntan a que el entorno muestra actitudes hacia las mujeres mayores en las que se las invita a la austeridad económica y, que repercute en una limitación de los deseos de disfrute. El ocio está bien visto, pero con limitaciones: las barras de las tabernas o los bares no son lugar para las mujeres

mayores, etc.

P 4: P 4 - 4:84 [Y mi sobrina: “Tú, un piso chiquito; el chiquito...”.] (323:323)

Codes: [Rechazos y presiones sociales - Family: Evaluación de la vejez]

Memos: La constructora que le compró su casa, le ofreció uno de los pisos del nuevo bloque. En la negociación, su entorno apoyaba que se quedara con uno pequeño a pesar de que su deseo era uno más grande como el que vendió.

P 1: P1- 1:136 [La única mujer que había era yo... dos señores y uno en la barra, y yo me dije pues a mí me importa tres pepinos.] (111:111) Codes:

[Rechazos y presiones sociales - Family: Evaluación de la vejez]

Protección excesiva o infantilización. Las mujeres participantes explican cómo son objeto de manifestaciones por parte del entorno que revela la merma de poder de la que se es objeto cuando se envejece. Una pérdida con respecto a la toma de decisiones en general y, en particular, puede perderse el dominio sobre la vida propia, siendo otras personas las que disponen sobre algunas decisiones.

El entorno más cercano muestra su ‘edadismo’ a través de intentos de tutorización de las participantes como si fueran infantes que no pudieran cuidar de sí mismas. Esta infantilización se manifiesta, por ejemplo, en controlar la alimentación cómo si estas no supieran cuidar de su nutrición, tarea que han realizado durante toda su vida, no solo para ellas, sino para toda su familia.

P 2: P 2 - 2:9 [“Mamá, que no comas nada que tenga picante, que no comas nada de cerdo...”]. Y así estamos.] (17:17) Codes: [Tutorizaciones - Family:

Evaluación de la vejez]

También se comunican maniobras sobre el control del dinero que pasa a manos de los hijos, siendo estos los que administran el capital. De este modo, son los hijos los que entregan periódicamente el dinero a sus madres o bien ellas, cuando necesitan comprar algún producto, se lo solicitan. En alguna ocasión se habla de dar cuenta de cuándo se

sale y cuándo se llega, de cuándo se realizan las actividades diarias, de si se sale con las amigas o de si algún hombre entra en casa.

P 8: P 8 - 8:135 [Mi hija dice que no, que aquí no entraba nadie más... Pero si yo voy a cualquier viaje y me sale alguien que me guste... para salir y para entrar...] (227:227) Codes: [Tutorizaciones - Family: Evaluación de la vejez]

Otras veces se aborda el tema de la ocultación de información acerca de situaciones familiares que no revisten importancia. Según los testimonios, la familia no espera, que las mujeres participantes puedan manejar algunas situaciones estresantes y por ello se les ocultan datos sobre su propia salud o sobre la salud de los demás.

P 9: P 9 - 9:50 [Y me dieron un disco con los datos del corazón, la cabeza y el tórax... luego mi sobrina se lo llevó a Madrid... dice mi sobrina que lo leyó y ponía: no necesita tratamiento...] (75:75) Codes: [Tutorizaciones - Family: Evaluación de la vejez]

P 3: P 3 - 3:77 [Lo organizó con sus hijos y con las muchachas... que si me iba a subir la tensión, que si me pongo nerviosa. Y no me enteré, me enteré luego ¡que me sentó mal cuando me enteré... pero bueno que allá películas!, que si hubiese sido otra cosa pero que unas catarata...] (99:99) Codes: [Tutorizaciones - Family: Evaluación de la vejez]

Actitudes que se rechazan en las otras. En este código se han recogido las actitudes o acciones que las informantes rechazan en otras personas mayores. Ante la percepción de tanto límite y prohibición social hacia la vejez, las participantes muestran también rechazo por aspectos que se han señalado anteriormente, a modo de autoexclusión de esa vejez que se asocia con una imagen molesta y limitadora. Aquí van a aparecer rechazos y críticas íntimamente relacionados con las ideas restrictivas que se exponían en los códigos anteriores que subrayaban el edadismo social y los estereotipos asociados al envejecimiento. Las participantes muestran que no son viejas identificando los estereotipos existentes, en la medida en que rechazan esa vejez incómoda, ellas se alejan

también de esa pesada imagen.

En los discursos, lo más mencionado es el rechazo a las manifestaciones de aburrimiento de las otras, en consonancia con la idea que se tiene de que una buena vejez es sinónimo de hacer cosas, de estar activa, en contraposición al rechazo social que se hace de la inactividad.

P 1: P1 - 1:142 [No quiere salir ni nada desde que se jubiló se aplastó. Y luego tú te comprendes a alguien, ahora todo el día aquí 'aplastá'.] (123:123) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

P 3: P 3 - 3:43 [Se atrofian de tal manera que vas arrastrando los pies como los viejos.] (65:65) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

La 'queja' también ha sido muy abordada. Las participantes rechazan aquellos discursos de amigas centrados en lamentaciones. Parece que para muchas de las participantes las personas que se deprimen o se aburren y que 'llevan la vejez mal' es porque no se esfuerzan lo suficiente en 'llevarla bien': es cierto que el victimismo paraliza, pero la idea de que todo en la vejez puede estar bajo el control individual es falso, hay muchos condicionantes que no dependen de ellas mismas.

P 1: P 1 - 1:182 [A mí me dicen algunas: ¡Ah! pues yo me aburro, pues yo no me aburro... como la de Cádiz, que esa tiene una depresión de caballo, esa se ha encerrado y... mira que la llamo. Ayer la llamé... y llorando.] (93:93) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

P 2: P 2 - 2:18 [“Que duele un hueso, que me duelen los huesos, que duele...”. Y a mí como no me duele nada...] (35:35) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

P 3: P 3 - 3:55 [Hay quien dice 'es que estoy sola', es que estoy sola pero yo en mi casa no me encuentro sola nunca.] (83:83) Codes: [Actitudes que rechazas -

Family: Evaluación de la vejez]

Otro motivo por el que se rechaza a la persona que se queja es porque esta es una conducta que se relaciona con la idea, frecuentemente citada por ellas, que enfatiza la 'conveniencia de no molestar'. A sabiendas de que esta manera de gestión de los problemas, confirma el prejuicio que relaciona vejez con desagrado e incomodidad, y asegura el alejamiento de las personas que tenemos alrededor.

P23: P23 - 23:72 [Yo procuro no molestar a nadie, que yo veo otros nietos que dicen: 'es que mi abuela quiere que la acompañe'...] (82:82) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

A través del rechazo a algunas actitudes de las otras mujeres se explicitan mandatos ocultos que no permiten el uso de la libertad de la que se dispone y que, si no se resuelve, las sitúa en los márgenes y en la invisibilidad para ocupar los espacios.

P10: P 10 - 10:27 [Y le dije: ¡Anda! Qué vas a parecer una mosca en un plato de leche. Que tú tienes que tener también un poco de consciencia, que ni la vas a pasar tu bien... y encima luego encima vas a estar... no sé si me explico... pero ir a un concierto que toca un chaval...](29:29) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

P15: P 15 - 15:71 [(¿Te cuesta sentarte en un bar sola?) No es que me cueste, es no me gusta... jajajaja (¿Puedes leer en el parque al sol?) No, y no te puedo decir la razón...] (59:60) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

P20: P20 - 20:53 [Yo pienso: A veces dirán, que voy ridícula...con lo vieja que soy.] (76:76) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

Como parte, de esta falta de la libertad, hay manifestaciones que se relacionan con el cuerpo y el deseo. Se subraya que hay una cosa prohibida cuando se cumple edad: la

sexualidad. Muchas la explican a través de la contradicción que les produce que otras mujeres mayores busquen pareja; aunque se entiende el hecho de tener amigos, las caricias o el contacto que conlleva una relación no se aprecian como necesarias y menos a cambio de perder la libertad.

P 3: P 3 - 3:87 [pero que tu irte con un viejo que a lo mejor tú estabas en tu casa tan feliz y tan a gusto... para que te de dos masajes...] (121:121) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]

Muchas actitudes que se rechazan en las otras mujeres, mostrando que las viejas son las otras, son declaraciones que explican cómo se sienten y perciben diferentes al modelo del ser mayor que ven en otras. La percepción del ser mayor no concuerda con la edad biológica, muchas de las participantes no se reconocen como mayores. Son las otras personas las que se han hecho mayores, y no ellas mismas, prefiriéndose la palabra ‘ser mayor’ en lugar de la palabra ‘vieja’ que no gusta y que se relacionan con los aspectos que las ofenden. De este modo los recursos que son para la tercera edad no se consideran para una misma, explicando cómo se desea una mayor integración en la vida de la comunidad y rechazando las actividades específicas para la gente de más edad por constituir ‘guetos’ que no facilitan la participación comunitaria.

P 7: P 7 - 7:37 [Nos vimos este verano y a todas las veo mayores que yo. Claro y es que no han salido nunca del pueblo.] (49:49) Codes: [Las viejas son las otras - Family: Evaluación de la vejez]

P16: P 16 - 16:89 [No, para ir a esas excursiones que van tantas personas mayores...] (141:141) Codes: [Las viejas son las otras - Family: Evaluación de la vejez]

P19: P 19 - 19:73 [Lo malo es cuando los mayores nos intentan meter solo en cosas de mayores, no, no mira no, queremos estar integrados en la sociedad. Creo que hay muchas formas de intervenir.](30:30) Codes: [Rechazos y presiones sociales - Family: Evaluación de la vejez]

1.2. Evaluación del hecho de vivir sola. Esta categoría recoge las impresiones del grupo de mujeres acerca de lo que significa vivir en hogares unipersonales. Para ello se ha agrupado la información en varios códigos:

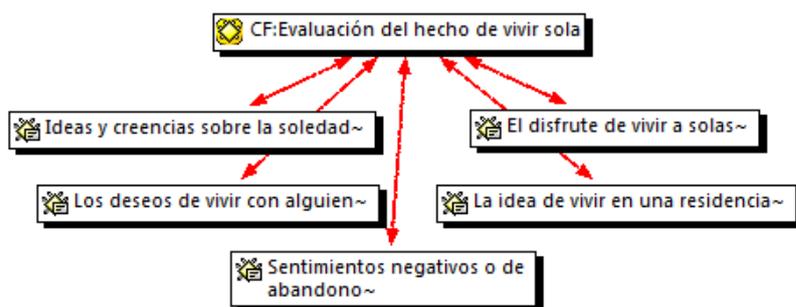


Ilustración 15. Códigos asociados a la familia 'Evaluación del hecho de vivir sola'

- **Las ideas y creencias sobre la vivencia en soledad.** ¿Qué significa vivir sola para las participantes? Se han recogido todas las informaciones que definen este hecho.
- **El disfrute de vivir a solas.** Afirmaciones centradas en las ventajas y en la exaltación de los aspectos positivos de esta manera de vivir.
- **Los deseos de vivir con alguien.** O echar en falta la convivencia con otras personas.
- **Los sentimientos negativos.** Discursos que se centran en sentimientos de tristeza y que se ligan a la vivencia en solitario.
- **La idea de vivir en una residencia.** Testimonios que recogen las ideas en torno a este hecho frente a otras posibilidades.

En esta categoría los códigos que recogen un mayor número de aseveraciones son aquellos referidos a lo que significa para las participantes vivir en solitario y los

relacionados con el disfrute o sufrimiento que les reporta tal hecho. Aquí los mensajes son de carácter positivo, valorándose ciertamente el hecho de vivir a solas y explicando los aspectos que revisten más dificultad, posicionadas en la anticipación de estrategias para su resolución. Aun estando contentas y evaluando el hecho como positivo, no se han escondido los aspectos más complicados del vivir sin compañía, lo que ha permitido extraer información de sus preocupaciones por no vivir acompañadas. A lo largo de la conversación, las participantes han señalado la posibilidad de vivir en una residencia y han valorado esta circunstancia en relación con la vivencia en solitario, argumentando esta posibilidad como una segunda opción frente al vivir sola.

Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad o respecto a lo que simboliza vivir a solas y cómo se relaciona esto con sentimientos de autonomía a nivel físico, psíquico y emocional.

Es importante destacar la diferencia que las mujeres hacen entre los términos ‘estar’ y ‘sentirse’ sola. Para las participantes vivir en hogares unipersonales no significa ‘estar sola’, y el hecho de entender estas situaciones como diferentes y con un significado no comparable, les ayuda a pensarse y a situarse de forma más positiva ante el hecho de vivir de esta manera. En el vivir sin compañía, el hecho más significativo parece ser que es entender que ‘vivir sola’ no significa ‘estar sola’. ‘Sentirse sola’ como imagen negativa se asocia a la falta de entretenimiento, motivaciones y vínculos. Así las participantes desgajan el sentimiento de soledad de la vivencia en hogares unipersonales y lo relacionan más con la pobreza de vínculos e intereses personales. Las participantes explican que viven sin compañía pero que no se sienten solas porque se involucran en otros espacios y redes.

P16: P 16 - 16:87 [No es difícil porque hay muchas cosas, ahora se tienen talleres, hay gimnasia, hay muchas reuniones, hay sitios de los mayores...] (139:139) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P15: P 15 - 15:86 [... Es que la soledad tiene que ser tremenda pero la soledad sin ideales y metida entre cuatro paredes...] Codes: [Ideas y creencias sobre la

vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 6: P 6 - 6:19 [Yo en soledad no me siento sola...] (22:22) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 9: P 9 - 9:81 [Yo digo: vivo sola pero no siento la soledad pero la soledad cómo yo la entiendo,] (100:100) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 2: P 2 - 2:5 [Yo estoy bien sola, porque mi hija vive ahí cerca. Aunque estoy sola, estoy acompañada.](14:14) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P26: P26 - 26:9 [En dos minutos estoy en su casa porque estoy sola pero... estamos juntas.] (24:24) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad- Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

Pudiera pensarse que cuando se tienen redes, vínculos cercanos y fuertes, y se está implicada en el entorno, la vivencia en solitario es un valor de independencia y autonomía a nivel físico y psíquico. Es decir, el hecho de tener una figura de confianza viviendo cerca de ellas, unido al hecho de ser mujeres que debido a su rol de género hace que su desarrollo vital discorra pegado a tareas de cuidado, lo que les proporciona más habilidades para el sostenimiento de la vida, es lo que les permite que se mantengan viviendo a solas a edades muy avanzadas.

P23: P23 - 23:50 [Porque mis hijos me dicen vente a vivir conmigo. No, yo quiero vivir mi vida, yo... y hacer las cosas como quiero y cuando quiero.] (58:58) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P20: P20 - 20:19 [Yo, mis hijas me insisten mucho ¡que te vengas a mi casa!...pero yo me siento fuerte y bien en mi independencia, aquí en la casa]

(32:32) Codes: *[Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]*

P17: P 17 - 17:43 *[Un alivio, un respiro da mucha libertad e incluso para descansar y decir basta ya. Hombre, está combinado con muchas relaciones fuera de casa...]* (82:82) Codes: *[Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]*

P22: P 22 - 22:35 *[Ahora mismo prefiero vivir sola, no sé si cuando ya sea un poco más mayor y me encuentre un poco más dificultosa, yo se lo digo a mis hijos que cuando yo ya no me vea... me meto en una residencia..]* Codes: *[Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad- Family: Evaluación del hecho de vivir sola]*

Una parte de la conversación se centra en testimonios que valoran positivamente el hecho de vivir a solas relacionándolo con una apuesta personal por esta manera de vivir, que encarna una muestra de afirmación personal y autonomía emocional. En consecuencia, son recurrentes las manifestaciones de resolución y autosuficiencia en todos los aspectos de gestión de la vida personal. La falta de posibilidad de compartir las decisiones, e incluso la necesidad de afrontar las tareas cotidianas sin ayuda, las empuja a resolver a solas y esto, lejos de constituir una carga, se convierte en un valor. Afrontar y decidir en solitario se convierte, en cambio, en un motivo de satisfacción y empoderamiento que contribuye a desarrollar la confianza que tienen de ellas mismas y la sensación de manejo de lo cotidiano, lo que contribuye a aumentar su satisfacción.

P16: P 16 - 16:68 *[No, yo tengo la oportunidad de vivir con mi hijo... y me dice: mamá vente, pero yo pienso que en mi casa estoy mejor.]* (127:127) Codes: *[Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]*

P20: P20 - 20:36 *[Mis hijas querían que me fuese a su casa... pero no. Ni por un tiempo corto...]* (52:52) Codes: *[Ideas y creencias sobre la vivencia en*

soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P21: P21 - 21:43 [Bueno que cualquier cosa que pasa que se rompe pues tengo que solucionarlo, y llamar yo. No, como mis amigas que se lo hacen sus maridos o sus hijos. Yo siempre lo tengo que hacer todo yo...] (64:64) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P13: P 13 - 13:53 [Cuando tienes familia... tienes un problema y ellos te dicen pues por aquí y por allí... y yo me las tengo que ventilar sola. Yo lo tuve que afrontar... todas esas cosas, yo las tuve que afrontar sola.] (77:77) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P13: P 13 - 13:56 [Cuando tu estas solas... tienes que decir que hago, que no hago...] (77:77) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P17: P 17 - 17:44 [No, puedo coger peso y que tengo que bajar el tono de vida, pero si estoy en la ducha y se acaba la bombona la tengo yo que cambiar...] (84:84) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

La diferenciación que se hace entre la circunstancia de vivir sin compañía y el sentimiento de soledad se relaciona con la vivencia en positivo de esta circunstancia. Esta simbolización las aleja de esa imagen tan difundida que relaciona la vejez y la vivencia de la soledad con el abandono, la tristeza y la falta de afectividad. La elección de afrontar la vejez en solitario les permite resignificarse en nuevos modelos de mujeres mayores y autónomas, que afrontan su vivencia en solitario como un reto de independencia y libertad que les permite alejarse de la imagen de ‘viejecita dependiente’ sin capacidad para tomar decisiones. Reconocen que si vivieran con otra persona no podrían disponer de su tiempo y espacio, la vida en hogares unipersonales les ha facilitado una autonomía que anteriormente no han tenido, por ello ahora no están dispuestas a renunciar a las ventajas que este hecho les ha dado.

P27: P27 - 27:39 [Yo las muchachas que tengo, las tengo y se van. No se queda aquí nadie para dormir. Mis hijos me traen mucho jaleo para que tenga una mujer conmigo durmiendo... Pero eso... No, en absoluto, a mí me quita eso mucha libertad... No, no, me apetece. El día que no pueda, pues no tendré más remedio pero mientras que yo me encuentre... libre; no me apetece...] (92:92) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

Sin embargo, no se obvian los aspectos más temidos del vivir a solas centrados en la necesidad de tener salud y autonomía para poder vivir en hogares unipersonales. También en la dificultad de superar los primeros tiempos cuando la soledad no es elegida. Tanto las mujeres viudas, como aquellas que son solteras y que han vivido con sus progenitores hasta su muerte, consideran que un aspecto que reviste dificultad es la soledad no elegida o el enfrentamiento inicial a una vida en solitario, todas ellas manifiestan que los primeros momentos en el hogar sin compañía fueron difíciles. Así, se subraya que se necesita tiempo para adaptarse a vivir en solitario si no se ha hecho antes, e intención de manejar la situación en positivo.

P 1: 1:108 [Cuando me quede sola, sin amigas y sin nadie, yo me daba unos 'tupitones' de llorar... Yo me quedé muy triste, me picaban la piernas que me las ponía rojas de tanto rascarme... fui al médico y me dijo que era del estrés.] (93:93) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 8: P 8 - 8:143 [Y gracias a Dios que yo tengo un genio... [...]. Y he dicho yo de subir para arriba. Pero... yo me quedé que parecía que me habían echado un jarro de agua...] (233:233) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P28: P28 - 28:13 [Cuando yo me quedé sola y cerré la puerta, tuve una sensación tremenda, pero, bueno, enseguida me fui...] (35:35) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir]

sola]

P 5: P 5 - 5:48 [Te acostumbras y vives mejor sola, tienes libertad para lo que quiero, para todo, para acostarme y para levantarme, para hacer lo que quiera, para lo que me de la gana para salir, entrar o lo que quiera.] (55:55) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

Estas dificultades explican que vivir a solas significa poner en marcha una manera nueva de significarse y pensarse, que permite la gestión de la vida desde el propio deseo y fomenta una imagen de sí mismas como protagonistas de sus vidas con independencia de una pareja. Un significarse desde una identidad como mujer sola, que muchas de ellas, señalan como un aspecto costoso al principio porque durante años su identidad ha estado ligada a la vida en familia y cuanto menos, a la vida en pareja.

Otro de los aspectos negativos que se mencionan son las limitaciones de salud que pueden constituir un problema para la vida en solitario. Aunque en estos momentos la mayor parte de la muestra que ha colaborado se encuentran bien de salud, todas señalan como un aspecto complicado la posibilidad de que en el futuro puedan ir surgiendo dependencias o enfermedades que se conviertan en inconvenientes para vivir a solas. En consecuencia, algunas de ellas que comienzan a tener un menor grado de autonomía o que aun estando sanas empiezan a sentir que hay tareas que resultan demasiado pesadas, anticipan estrategias que les ofrezcan seguridad y permitan alargar este tiempo de independencia a través de la contratación de asistencia puntual de distinto tipo. Contar con algo de ayuda externa puede permitir a estas mujeres seguir siendo autónomas y activas. Entre los testimonios se habla de asistencia externa contratada y realizada por alguien externo a la familia. Los servicios que se contratan son la limpieza entre las más jóvenes y entre las que se acercan a los 90, la realización de las tareas domésticas, junto con la realización de la compra y la comida. A veces, también se cuentan experiencias con una vecindad amable que les brinda ayuda; estas prácticas por ser fortuitas no

resuelven el problema, pero les hace sentir satisfechas con las personas de su entorno que no pertenecen a la familia.

P24: P24 - 24:9 [Viene una que tengo contratada y viene de lunes a viernes, dos horas de 10 a 12 y me hace la comida y me compra, o salgo con ella un ratito.] (18:18) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Rutinas de relacion y vida social]

P 2: P 2 - 2:98 [...hasta estudiantes que hay arriba en el 3°. El otro día no podía poner yo la bombona de butano... y bajo el muchacho, y dijo: “Todo lo que necesites...”.] (116:116) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad - Family: Rutinas de relacion y vida social]

De este modo, vivir a solas se convierte en un indicador de calidad de vida en la medida en que las personas, en función de cómo valoran su independencia, pueden solicitar servicios públicos o privados que contribuyan a que puedan permanecer en su hogar si lo desean, aun cuando se necesiten distintos tipos de ayuda.

P20: P20 - 20:32 [No, a mi yo con el botón (Servicio de teleasistencia) me da mucha seguridad y a mí no me da miedo estar sola.] (48:48) Codes: [Ideas y creencias sobre la vivencia en soledad / negativas soledad - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

La conversación con las mujeres define la vivencia en solitario como un indicador del nivel de autogestión individual, en tanto que su significado se construye desde la capacidad de anticipar estrategias que provean tanto de vínculos afectivos como de apoyaturas funcionales. Y pone el acento en la importancia que adquieren los servicios y recursos disponibles como indicadores del bienestar social en el que se vive.

Percepción saludable del vivir a solas	Vínculos afectivos fuertes y cercanos
	Posibilidad de buscar apoyaturas

Esto son dos componentes del bienestar psicológico; el encontrar la felicidad en la relación con los otros y poseer el control del entorno.

El disfrute de ‘vivir a solas’. A lo largo de la conversación se recogen muchas expresiones que subrayan los beneficios y exaltan los aspectos positivos del vivir a solas. Es claro que para ellas la ventaja más aplaudida en referencia a este hecho es la libertad de la que disponen para disfrutar de su tiempo libre y dedicarse a ellas mismas. Todas afirman que tienen independencia para hacer lo que quieren y que no tienen que dar explicaciones de lo que hacen, ni cómo lo hacen. Esta libertad de la que hablan no se refiere únicamente al tiempo de ocio sino también al espacio y al tiempo en el hogar, del que disfrutaban al máximo también, y al que se refieren hablando de la gestión de sus rutinas diarias.

P25: P25 - 25:44 [Yo estoy encantada, no me molesta nada porque si quiero oír música la escucho si quiero poner la tele la pongo y si quiero leer, esto me gusta mucho y paso muchas horas leyendo...] (52:52) Codes: [Valoración del disfrute - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 2: P 2 - 2:73 [Pero estando bien como estoy yo, y salir a la calle, y entrar a comprar...y todas esas cosas... ¡Sola!...] (198:198) Codes: [Valoración del disfrute - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P21: P21 - 21:32 [Hago lo que quiero, me hago yo lo que quiero de comer y muchas veces me lo preparan en El Corte Inglés... y tengo comida para toda la semana] (43:43) Codes: [Valoración del disfrute - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

La exaltación de la libertad sin responsabilidades ni cargas de cuidado es muy habitual en la conversación con las participantes. Son las mujeres que han convivido con marido y criaturas las que más destacan el valor de esta libertad; son éstas, las que más acusan la diferencia con respecto a la responsabilidad que conllevan las tareas de cuidado. En general, se valora como una ventaja que la organización doméstica es más fácil ahora. Y por ello se dispone de más tiempo y espacio que dedicar a lo que se quiera. Aquellas que han vivido solas han tenido que negociar con menos frecuencia sus tiempos y espacios vitales y, aunque aprecian la mayor cantidad de tiempo, no reparan con la misma frecuencia en el desahago que produce la ausencia de responsabilidades familiares.

P22: P 22 - 22:37 [En mi casa estoy muy a gusto, muy libre con mucho sol... yo cojo una silla y la saco a la terraza y como ahí. Y ahí hasta que el sol se va...] (68:68) Codes: [Valoración del disfrute - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P10: P10 - 10:6 [Yo me acuerdo cuando los niños, primero porque eran pequeños y después con la adolescencia... Yo me tiraba todo el día: 'no puedo, no puedo' y yo tenía dos chicas y dos chicos y a la vez... ¡Y no te mata... porque yo no estoy muerta!, pero son unas preocupaciones...] (16:16) (Super) Codes: [El disfrute de vivir a solas - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

Deseos de vivir con alguien. O el imaginario de la felicidad de vivir con alguien, la imagen feliz del vivir con alguien. Se echa en falta la comunicación con los otros; sin embargo, las mujeres del grupo expresan su deseo de vivir a solas y dejan patente el disfrute y la expansión que esto les produce. A pesar de esto, se recogen algunos testimonios que evidencian el fuerte peso que tiene en el imaginario social e individual 'la felicidad en compañía'. Durante la entrevista, alguna colaboradora imagina la posibilidad y muestra la añoranza de compartir el hogar con alguien. En mi opinión, y contrastando los datos que aporta ella misma a lo largo de su entrevista, es una forma de ensoñación apoyada en la imagen idealizada que se posee de la vivencia compartida.

P14: P 14 - 14:76 [Sí, lo que me apetecería es que se viniese a vivir conmigo.] (84:84) Codes: [Echar en falta la convivencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

Memos: Me habla de su hermana mayor que está dependiente.

A continuación, se muestran las citas recogidas a lo largo de la conversación y que reseñan la satisfacción que muestra ella misma por vivir a solas. En ellas se alaba la autonomía, la libertad y la elección del vivir así:

P 14 - 14:39 [Veo que voy a comer... y si no me gusta pues voy y compro otra cosa...] (53:53)

P 14 - 14:51 [Y a mí me parece que me vale estar así. Que no me pesa estar sola...] (61:61)

P 14 - 14:53 [Pongo las cosas donde quiero...] (63:63)

La imagen dulcificada que proyecta la vivencia en compañía se pone de manifiesto también cuando otra participante reflexiona sobre a la posibilidad de vivir en familia, determinando que la necesidad de vinculación no se ve suplida por la convivencia con otras personas, asegurando que vivir en compañía no es una garantía para no sentirse sola. Así, desvela el testimonio avalado con su experiencia en el que explica:

P10: P10 - 10:41 [Cuando vives con hijos estás tan sola o más, porque están todo el día en la calle, y tal y estás igual...] (38:38) Codes: [Echar en falta la convivencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

- **Los sentimientos negativos.** Globalmente no se habla de un sentimiento negativo hacia la soledad aunque sí se comenta que se añoran algunos aspectos de la convivencia y que esto, en ocasiones, produce tristeza. Uno de los aspectos que se echa en falta es la comunicación, no tener con quien compartir los pensamientos. Y, a veces, también se echa en falta la presencia de otras personas.

P 7: P 7 - 7:51 [Y se echa de menos hablar con otras personas, para charlar ¿tú sabes lo que es hablar todo el día sola, contigo?...] (55:55) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 7: P 7 - 7:82 [Las ventajas son muchas lo que pasa que algunas veces la 'compaña'...] (71:71) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 8: P 8 - 8:78 [Yo quisiera tener a alguien con quien hablar...] (111:111) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P21: P21 - 21:22 [Sí, porque hombre..., yo no me siento nunca sola pero hay veces que te gusta hablar con otras] (29:29) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

En relación a las manifestaciones que se hacen acerca de sentimientos negativos, aspectos que recuerden a la tristeza, se aprecia que los testimonios que abordan el abatimiento se relacionan con informantes que no poseen vínculos de intimidad con otras personas y que la frecuencia de contacto con la familia es menor de lo que ellas esperan. Las redes de contacto y apoyo se dibujan como un aspecto importante no sólo en cómo se define la vivencia en solitario, sino en cómo se siente.

P 8: P 8 - 8:105 [Si, algunas veces digo: 'Mira que la pena de estar sola siempre... ¡ya no hay amigas!' La de aquí enfrente tiene su hermana... Ahí tiene a su hija...] (159:159) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 6: P 6 - 6:12 [Siento a veces la soledad, porque en todo el día mis hijas, a veces, no pueden venir: unas veces vienen todas y otras no viene ninguna.] (16:16) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P24: P24 - 24:57 [A veces se nota falta de... lo digo por los mismos sobrinos míos... porque a veces digo deberían venir más... pero están ocupados. Y ya ves tú, está su madre, que yo la llamo y está sola...y tiene 5 hijos...] (93:93) Codes: [Sentimientos negativos o de abandono - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

La idea de vivir en una residencia. Los testimonios en torno a otros modelos de convivencia o a vivir en una residencia son frecuentes. Al planteamiento de vivir en una residencia solo se llega, cuando se da la imposibilidad de vivir solas en el propio hogar y, previamente, han desechado la posibilidad de irse a vivir con los hijos e hijas. A pesar de que esta opción es para ellas un recurso, sobre esta manera de convivencia se ciernen preocupaciones como el vivir con menos comodidades a las que se está acostumbrada en la propia casa, compartir intimidad con otras personas a las que no se las conoce, y que puede que no compartan los mismos valores, o el temor a sentirse desprotegida fuera del hogar. Las residencias ofrecen un imaginario poco tentador que las participantes intentan superar centrándose en argumentos que las reconfortan; así, alivian este hecho haciendo hincapié en la posibilidad de elegir una entidad en la que se confíe, teniendo recursos económicos y proyectando recreaciones para esta forma de pasar la vejez a modo de vacaciones de lujo.

P 9: P 9 - 9:91 [Mientras que podamos vivir solos... eso la primera cosa, en su casa. Esa es la primera cosa y después si no podemos estar en nuestras casa, en la residencia y lo último, vivir con los hijos.] (108:108) Codes: [Vivir en una residencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P27: P27 - 27:38 [La residencia es muy triste, todos los que te rodean están igual y eso creo yo que te entristece más y sin embargo, si estás en tu casa, mientras que puedas, porque ahora los hijos están todo el día trabajando...] (90:90) Codes: [Vivir en una residencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 1: P 1:- 1:179 [A ella le robaron mientras se fue al comedor porque ¿a quién se le ocurre no echar la llave? pero tuvo suerte porque el seguro se lo pagó.]

(103:103) Codes: [Vivir en una residencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 9: P 9 - 9:94 [Yo he ido a residencias de personas mayores, y eso... hay algunas que están muy bien como la de Benalmádena... aquello es un hotel de 5 estrellas. Mis amigas van porque yo se lo recomendé y una chica que yo conozco muy bien está en recepción y hay una cantidad de cosas allí, terrazas, las habitaciones nuevas... Ni un hotel de 5 estrellas y todas miran al mar, bueno algunas a la calle. Y la gente de la playa debajo de ti parece que estás dentro del mar en un barco si no miras abajo...] (110:110) Codes: [Vivir en una residencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

En cuanto a la idea de vivir en una residencia, hay una diferencia que puede percibirse entre las participantes que no tienen vínculos íntimos que puedan proveerlas de cuidado y aquellas que sí los tienen. Las participantes solteras y sin apoyos íntimos tienen una actitud muy proactiva al plantear el vivir en una residencia como una estrategia programada cuando aún no es necesario, así al alcanzar una edad avanzada anticipan la solicitud en una residencia no por necesidad real, sino por temor a encontrarse solas si les pasa algo y no tener una plaza concertada. Esta actitud no se reconoce en el resto de las participantes que sí cuentan con apoyos para ser cuidadas.

P 4: P 4 - 4:49 [Y tengo [amigas] que están en residencias... Tienen su piso, pero llega un momento... Estas son mayores que yo... Llega un momento que no, que no pueden vivir solas. Ya los achaques. Y tiene su piso cerrado y... se han ido a la residencia. Otras viudas... En fin, de todo hay, pero que se van al final a la residencia, claro...] (203:203) Codes: [Vivir en una residencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

P 7: P 7 - 7:103 [Y yo digo: a ver yo... ¿dónde me voy a poner? Lo que pasa es que eso hay que verlo antes cuando uno está bien porque luego no te admiten..] (78:78) Codes: [Vivir en una residencia - Family: Evaluación del hecho de vivir sola]

1.3. Evaluación la muerte, el miedo y la enfermedad. Aquí se incluyen las meditaciones que empiezan a ser recurrentes en esta etapa y que adquieren una significación más importante en este período vital que en otros momentos de la vida por percibirse el momento de la muerte más cercano. Los desvelos que van tomando presencia con más fuerza en esta etapa de la vida y con el vivir a solas son aquellos relacionados con accidentes o caídas, éstos son los más nombrados por encima de aquellos que se refieren a la muerte o al dolor.

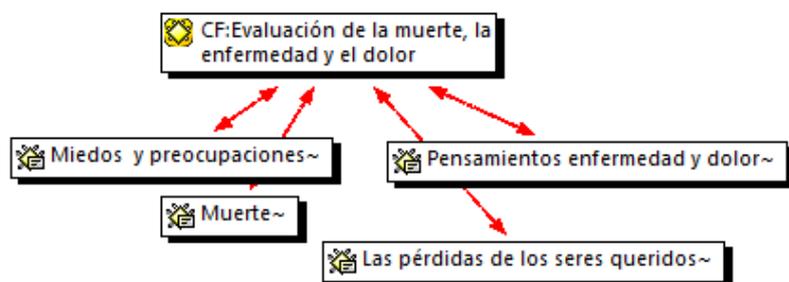


Ilustración 16. Códigos asociados a la familia 'Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor'

- **Miedos y preocupaciones.** Se hablan de los miedos que se tienen o de las preocupaciones que emergen ahora, en su vejez.
- **La muerte.** Valoraciones acerca de la muerte o de su proceso.
- **Las pérdidas de los seres queridos.** Testimonios sobre la muerte de las personas queridas.
- **Pensamientos sobre la enfermedad y el dolor.** Se reflexiona sobre el dolor y la enfermedad.

Los miedos y preocupaciones. Este código ha recogido gran parte de las intervenciones de las participantes, algunos de las cuales no se nombran en primera persona, pero se verbalizan a través de lo que les pasa a las otras, amigas o conocidas, que los sufren. Expuesto de una manera u otra, se pone de manifiesto que no es un tema del que apetezca hablar, aunque inevitablemente se desvelan algunas de las

preocupaciones que se sienten a lo largo de la conversación. Estas preocupaciones, en su mayoría se relacionan con el temor a sufrir accidentes o caídas que las incapaciten. Para las participantes, el miedo se centra en sufrir algún incidente que limite su actividad e independencia cotidiana en el hogar y que modifique sus hábitos cotidianos y de ocio.

P 1:P1 - 1:168 [Se metió en la casa (su amiga) 'que si me da miedo, que si no sé, que si no sé cuánto'...] (123:123) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P 8: P 8 - 8:17 [Tengo hasta miedo de subirme en la escalera para fregar la cocina. Le he tomado miedo... Me vaya a caer o algo y...] (41:41) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P19: P 19 - 19:50 [Pero yo, por ejemplo, me espero a que venga mi hijo para apretar las bombillas y eso es un sentimiento negativo, que va configurando la idea de vejez...] (51:51) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P10: P 10 - 10:15 [No me baño mucho en la playa porque es de piedras y no quiero romperme nada, fastidiarme yo y fastidiar a los demás...] (29:29) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P24: P24 - 24:30 [Ya por el centro voy con miedo... si yo viera bien... a mí me gusta mucho pasear por Córdoba, pero yo ya eso no me atrevo... ¿ves?] (40:40) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

Por otro lado, se muestra temor a ser víctimas de robo y recelo a 'la noche', como esa parte del día en la que manejar cualquier suceso es mayor que a otras horas. El grupo de las participantes explicita con estos argumentos un desamparo frente al entorno que muestra, en mi opinión, por un lado, que la gestión del espacio público de las ciudades y

su urbanismo no tiene en cuenta a toda la población cuando se proyecta, en tanto que no permite que una parte tan relevante de la ciudadanía se sienta segura; por otro lado, explica también la posición marginal que ocupan las personas mayores en la sociedad y que se construye a través de la imagen mental con que se les identifica: dependientes, seniles, irritantes, etc. Este perfil desagradable, que ocupa el imaginario colectivo, permea a nivel individual provocando la percepción expuesta anteriormente que tienen las personas mayores de desamparo emocional con respecto al lugar que ocupan y lo que significan en la sociedad. Esto se relaciona más que con el desvalimiento físico y la protección propia, con la socialización de la desolación o edadismo que también ha quedado expuesto en las creencias acerca de la vejez.

P 2: P 2 - 2:74 [Ahí le han robado a una señora que vivía donde está la academia de peluquería, la casa más para allá; la pobre señora estaba sola y metió a una extranjera... La que me ayuda a mí es extranjera, de Paraguay.] (198:198) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

- 2:48 [Vaya a ser que haya alguien escondido en la escalera y nos dé un susto] (97:97) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P16: P 16 - 16:73 [Me cuesta mucho de noche hasta que ves amanecer el día... Me da miedo que cualquier cosa que me pase no tenga dónde echar mano.] (129:129) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

Pensamientos sobre la enfermedad y dolor. Las participantes hablan sobre el dolor y la enfermedad que entienden como más probables en estos momentos de sus vidas. El sufrimiento o el dolor no parece provocar una preocupación en el grupo, cuando se menciona se hace relativizando los malestares que se sufren, aunque se exponen también como más frecuentes y cotidianos. Lo que verdaderamente preocupa de la enfermedad no son los pequeños achaques que van surgiendo, sino las enfermedades que puedan resultar incapacitantes; acerca de este hecho sí se habla a menudo. Una vez

más se pone de manifiesto que es la falta de autonomía lo que les supone, junto con la posibilidad de tener que depender de la familia para el cuidado y causar problemas a las hijas e hijos que tengan que cuidarlos. Se expone la idea de que las enfermedades que se relacionan con lo físico preocupan menos y se encajan en lo cotidiano de manera equilibrada; no pasa así con la posibilidad de sufrir deterioros cognitivos, ya que estos sugieren una falta de control por parte de sí mismas que no podrían resolver con ayuda externa puntual.

P 2: P 2 - 2:71 [Yo ahora mismo estoy bien; y mi cabeza todavía [está bien] gracias a Dios. Ahora, si mañana, Dios quiera que no, me diera cualquier cosilla... ¡Que me muriera!] (198:198) Codes: [Pensamientos enfermedad, dolor - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P 6: P 6 - 6:23 [Si te pones mala... a mí me preocupa mucho que mis hijas tienen siempre mucho trabajo y me preocupa ponerme mala y tener que darles ruido] (24:24) Codes: [Pensamientos enfermedad, dolor - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P20: P20 - 20:59 [Se tiene mucho susto a que te de un Alzheimer, el temor... eso no lo tiene la gente joven...] (85:85) Codes: [Pensamientos enfermedad, dolor - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P 3: P 3 - 3:31 [Yo lo único que pido a Dios que me dé una muerte tranquila y con poca cama, o sea que no le de la morcilla a mi familia] (51:51) Codes: [Pensamientos enfermedad, dolor - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

La muerte. Para las participantes, los pensamientos acerca de la muerte se hacen más claros en estos momentos debido a la toma de conciencia de haber vivido mucho y tener más pasado que tiempo futuro. Las participantes no muestran ansiedad ante este hecho, ellas explican la muerte relativizándola, aunque muchas de ellas explican en la entrevista que piensan en ella.

P 5: P 5 - 5:73 [Pienso en la muerte, no, no pienso: de qué me voy a morir- que es negativo. Para lo que me queda en este convento... es pensar en la muerte pero de forma positiva. Voy a disfrutar de lo que me queda.] (74:74) Codes: [Muerte - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P 9: P 9 - 9:10 [Bueno... no creo que me quede mucho futuro...] (25:25) Codes: [Muerte - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P10: P 10 - 10:57 [Yo creo que no existe la muerte sino que es una parte de la vida.] (45:45) Codes: [Muerte - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

En general, las participantes muestran una mirada a la muerte como parte ineludible del período vital. La percepción de este hecho como proceso dentro de un ciclo de vida, diluye el malestar que puede provocar la muerte cuando se percibe como un momento finalista de la vida. La mirada se sitúa en el propio proceso a modo de preparación de ese momento, se piensa cómo será y cómo se presentará: *‘me gustaría tener una muerte como la tuvo mi madre: murió durmiendo’* (P14-14:62) y cómo será la actitud que se mostrará: *‘Hay gente que está deseando morir, pero que luego cuando llega el momento lo pelean más que cualquiera’* (P19-10:75). La muerte se valora como un proceso individual que implica una reflexión sobre la vida pasada y sobre una misma en la que inquieta cómo se abordará y cuál será el comportamiento ante ella. Así, este hecho adquiere un significado más profundo en el que se incluye el aspecto espiritual, relacionando la muerte con el haber cubierto los aspectos que se esperaban y con el hecho de sentir haber realizado lo propuesto. También hay testimonios que manifiestan esperar algo después, como encontrarse con los seres queridos que han muerto, este aspecto religioso permite, igualmente, trascender a la muerte.

P10: P 10 - 10:73 [Hombre, si cuando eres joven... te da pena porque parece que la persona no ha cubierto su etapa. Pero cuando ya tienes una vida... es otra cosa, es lo que toca.] (57:57) Codes: [Muerte - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P23: P23 - 23:65 [A mí lo que me da miedo es la decrepitud, pero morirme no porque cuando me muera lo voy a ver allí a él y a mis padres y debe de ser interesante ver lo que hay allí...] (74:74) Codes: [Muerte - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

La pérdida de los seres queridos. La muerte propia ocupa parte de sus pensamientos y las afirmaciones del grupo muestran que el proceso de enfrentarse a ella es individual. En esta etapa, la muerte de las personas cercanas, es una realidad y los testimonios sobre el hecho de perder a sus seres queridos las entristecen. En ocasiones, al hablar de ello no pueden reprimir los sentimientos de tristeza por las ausencias, por el desgaste que produce el sufrimiento de las demás personas y por los cambios que esto produce en sus vidas.

P13: P 13 - 13:61 [El dolor es tremendo como cuando te arrancan un brazo, siempre lo notas que te falta pero el dolor de arrancarlo, de ese momento se pasa... y yo he visto que eso es verdad.] (81:81) Codes: [Pérdidas - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

Aunque se exprese con un distanciamiento relativo, porque se espera que en esta etapa la muerte se haga habitual, es duro asumir el recorrer esta etapa sin las personas con las que se cuenta. Ver morir y no poder compartir los intereses propios, la añoranza de los que las han acompañado siempre y la imposibilidad de recuperar esa parte de ellas mismas que se comparte con las otras personas (espacios y tiempos de ocio, intimidad y apoyo emocional), dejan un sentimiento de nostalgia.

P14: P 14 - 14:35 [Nos pasa eso... que cada vez somos menos, éramos 15, ahora somos 9. Ahora hay una que está enferma con demencia senil...] (49:49) Codes: [Pérdidas- Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

P21: P21 - 21:53 [Este año que una de la pandilla del desayuno, murió de repente y claro, eso nos puso a todas pero luego pues nada... 'pa' lante' y que Dios nos espere muchos años...] (86:86) Codes: [Pérdidas - Family: Evaluación

de la muerte, la enfermedad y el dolor]

La defunción de los otros es un enfoque más social de la muerte, que también conecta a las participantes con la muerte propia. La muerte de las amigas o familiares adquiere una dimensión que trasciende el proceso individual, pero que ayuda a repasar el significado de la pérdida con distancia, haciendo ver que la muerte de los otros es también la desaparición de una parte de ellas mismas.

P15: P 15 - 15:69 [Con añoranza, hay veces que creo me la voy a encontrar en un pasaje que hay de camino a la parroquia. Si ella hubiera vivido, me habría visto todos los belenes, estos días de la feria... yo me venía de la parroquia y me costaba más trabajo venirme aquí, me venía con una ganas de sentarme un rato en una cafetería.] (58:58) Codes: [Pérdidas - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]

La muerte, como la enfermedad, es expuesta con serenidad. La concepción que se tiene sobre la soledad o el envejecimiento es precisa y provechosa en la medida en que se manejan elementos que permiten hacer un balance entre aquellas cosas que van surgiendo más ingratas y aquellas que se van descubriendo que atenúan y suavizan el día a día. Esto les permite mantener una visión positiva de esta etapa, en la que el envejecimiento o la soledad no son un problema, ni les causa insatisfacción siempre que se mantenga un equilibrio entre el nivel de salud para vivir autónomamente y el nivel de apoyo encontrado, siendo las personas significativas de su entorno, vitales en la percepción de la satisfacción y la felicidad.

Bloque 2: Analizar el modo de vivir

A lo largo del bloque anterior se hace un análisis de las ideas y creencias que tienen las mujeres acerca del envejecer y del vivir en solitario. Y la idea que queda subrayada es que se quiere envejecer bien, de nada sirve cumplir años si estos no van acompañados de salud para vivirlos de manera autónoma. Para sentirse con satisfacción y experimentar un equilibrio entre lo que se piensa y lo que se practica es necesario poner en marcha, a nivel conceptual, claves que permitan un enfoque del vivir en solitario alejado de un simbólico negativo relacionado con el abandono. Además, envejecer con salud requiere, también, de la puesta en marcha de una serie de rutinas que conduzcan a vivir la vejez como se desee disfrutarla.

Así, este bloque II explora las costumbres y experiencias que constituyen la forma de vida de las participantes y la relación que tienen esas prácticas con el bienestar individual que expresan. Para su análisis se conjugan las ideas de que las experiencias que se han vivido en el pasado son importantes, que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y por tanto se emparenta con el hecho de incluir el concepto de responsabilidad personal sobre su prevención. Y se sostiene, que las relaciones que mantenemos con los demás son determinantes, tal y como se expresaba en el bloque I, para mantener una idea positiva del envejecimiento en solitario, pero en este bloque II se indaga más en qué efectos prácticos tienen en la calidad de la vida estos apoyos.

Las categorías a través de las que se ha ordenado la información aportada por las participantes son las siguientes:

2.1.La trayectoria personal y vital

2.2.Las rutinas de salud y autocuidado

2.3.Las rutinas de relación con los demás

2.4.Las redes

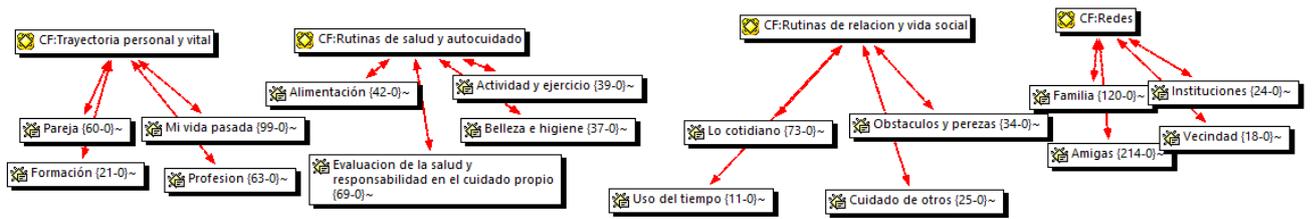


Ilustración 17. Conexiones entre las familias que componen el bloque ‘Modos de vida’ y sus códigos

	MODOS 949			
MICROCATEGORIAS	TRAYECTORIA	RUTINAS ATCUID Y SLD	R. RELACION	REDES
TEMAS	4	4	4	4
CITAS	243	187	143	376
PORCENTAJE	26%	19%	15%	40%

Tabla 9. Resumen cuantitativo de temas y citas del bloque de contenido

2.1-La trayectoria personal y vital. En esta categoría se ha incluido la información dada acerca de las experiencias acaecidas, por entender que estos hechos constituyen por construcción o deconstrucción elementos que explican lo que somos hoy.

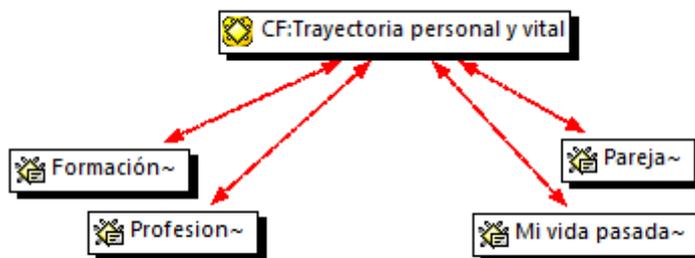


Ilustración 18. Códigos asociados a la familia ‘Trayectoria personal y vital’

- **Vivir en pareja o no.** Se incluyen las referencias a la vida en pareja y los arreglos de vida de quienes no se casaron.
- **Mi vida pasada.** Alusiones a cómo fue su vida en el pasado, bien en la infancia o en la adultez, etapas que son recordadas como esenciales en su vida presente.
- **Formación.** Recoge las manifestaciones acerca de su formación académica.
- **Profesión.** Alusiones al trabajo que se ha desarrollado fuera del hogar.

Se les preguntó a las mujeres del grupo si podían hacer una valoración acerca de su historia vital y en sus respuestas ellas incluyeron temas acerca de la vida en pareja y en familia, también hicieron referencias a lo que han sido sus inquietudes laborales y académicas. Sobre la pareja, la información dada por las participantes ha sido muy alumbradora, acercarse a la relación entre los cónyuges ha permitido entender algunos aspectos acerca de cómo se vive en la actualidad la soledad en el hogar. Sin embargo, los testimonios de la vida en el pasado que son de los que más les gusta hablar a las colaboradoras, no han sido tan determinantes en el análisis como el resto, aun entendiendo esas experiencias pasadas como fundamentales, sobre las que construir o deconstruir las rutinas del presente. Las informaciones sobre la profesionalización o la falta de ésta, han sido muy prolíficas, sobre todo, dejando constar la importancia que ha tenido en sus vidas el trabajo que se ha desarrollado a lo largo de su vida. Lo menos expuesto han sido las referencias sobre la formación académica, solo las que no han podido hacerlo, aun deseándolo mucho, han manifestado su opinión respecto a este hecho.

Pareja. Hay testimonios sobre la vida en pareja que tienen algunos elementos en común, y es que el matrimonio, en muchos casos, no ha sido lo que se esperaba. Las mujeres participantes fueron educadas en el ideal de amor romántico y se embarcaron en sus matrimonios siguiendo los mandatos que éste dictaba e ignorando las consecuencias de esta opción; ahora, con la distancia y la sabiduría que proporciona la edad, reconocen que no fue un camino inocuo para ellas. En la conversación se habla de

relaciones que no siempre resultan ser lo que se deseaba, o de amores que tampoco fueron como se imaginaban y que alguno acabó en ruptura. Se comenta que incluso en los que no terminan en separación la experiencia no resultó tan dulce, sólo un par de mujeres hablan con nostalgia al recordar su vida matrimonial.

El matrimonio fue para algunas una fuente de insatisfacción, o cuanto menos, una tarea de servidumbre en la que no cabía el deseo propio. Seis entrevistadas comentan, que se encuentran ahora en soledad, mejor que cuando vivían en pareja.

P 8: P 8 - 8:142 [Yo he pasado mucho... Yo he pasado mucho y así estoy yo tan bien... Dicen: '¡Qué apañado es...!'... ¡Pero hija mía! La edad le dio una enfermedad tan mala que he bregado con él más que...] (231:231) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P 6: P 6 - 6:5 [Bueno en el aspecto del matrimonio... yo lo elegí así que: 'palos con gusto saben a almendras'.] (14:14) Codes: [Pareja- Family: Trayectoria personal y vital]

P14: P 14 - 14:26 [Era un hombre al que se lo tenías que dar todo hecho y que estuviera todo el día al lado de él. Que estaba bebiendo agua, al soltarlo me lo daba para que lo pusiese yo en la mesa...] (37:37) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P 2: P 2 - 2:62 [Mira, que viene fulano; y que [no dijese yo]: '¡Ay! No puedo' No, no, no... Tienes que estar preparada... Él siempre ha sido así...] (136:136) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P25: P25 - 25:13 [Cada vez salía menos y... al final todo lo hacía yo, afeitarlo, bañarlo y además como era tan inquieto, que además quería estar en un lado y en otro...] (22:22) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P26: P26 - 26:17 [Él ya estaba malo, él tenía diabetes y era hipertenso y un enfermo malísimo porque no se cuidaba.] (30:30) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

También se habla de los compañeros de vida con afecto y, en ocasiones, de las aficiones comunes, pero sin ocultar unas vidas difíciles a su lado. Una vida familiar con una ausencia completa de colaboración en las tareas del cuidado o desinterés por sus objetivos o amistades. Un camino lleno de dificultades para realizar las aspiraciones profesionales y decidir el futuro personal.

P10: P 10 - 10:87 [Ni guardo rencor a mi marido: él lo pasó mal y yo también...] (67:67) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P 7: P 7 - 7:18 [Hombre, yo tuve un hombre muy bueno que estuve 30 años con él; murió, mala suerte...] (21:21) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P 5: P 5 - 5:52 [Pero en ideas políticas éramos muy afines y hablamos mucho yo aprendí mucho, mi marido era una persona muy culta y aunque era una persona muy sinvergüenza y jaranero, que yo pasé mucho con eso, porque luego en la crianza de los niños él no se preocupaba y yo siempre diciéndole a los profesores de los niños 'mi marido no viene porque está de viaje...'](57:57) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P20: P20 - 20:13 [Yo me acuerdo que yo decía de trabajar y él me ponía muchas pegas... Si, incluso trabajando ya me llamaba al hospital, para preguntarme dónde ponía las cosas.] (26:26) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P14: P 14 - 14:22 [Y un día estábamos en el salón en la mesa del comedor y mis amigas esperando a que yo los cortara (patrones) para dárselos a que los hicieran y llegó él. ¿Y sabes que me dijo? Eso ahora no se lo aguantaría: 'La próxima vez que yo venga, no quiero que haya nadie en casa esperando que tú des el trabajo.' Y ya lo dejé, que quieras que te diga... ya me desinfló, te digo la verdad...] (34:34) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P17: P 17 - 17:20 [Y originalmente la idea era emigrar a mi tierra pero esa idea no la tomó mi marido muy en serio...] (49:49) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P22: P 22 - 22:20 [¡Hombre! yo de joven tenía amigas pero mi marido era un poquito serio... no le gustaba nada más que su casa, sus niños y su trabajo... y no hemos salido mucho.] (39:39) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

Se perfilan unos enlaces matrimoniales que no fueron sinónimo de libertad, y que se vivieron bajo un modelo socialmente marcado, que establecía para las mujeres casadas la entrega resignada a los intereses del marido. Las solteras, en cambio, bien porque veían en las otras un modelo que no les gustaba, bien porque ellas mismas habían hecho ensayos de noviazgo y no les gustó lo que vivieron, no quisieron probar este modelo. Y explican, desde su independencia, el motivo por el que han preferido no unirse a ningún hombre.

P 3: P 3 - 3:37 [Porque yo creo que tenía que haber unión y un respeto y un respeto hacia la mujer. No es decir que te tengan en un altar pero que porque seas una mujer no tienen porque... Un novio que tuve era el hermano de mi cuñado pero no compartía lo que a mí me gustaba, yo veía que él no me seguía cuando yo decía vamos a llevar los niños al cine, se enfadaba y no participaba de lo que a mí me gustaba. Yo no me amarro a nadie como no sea con plena satisfacción.] (61:61) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P 9: P 9 - 9:55 [No cuando me ponía a hablar con un chico y me hablaba de matrimonio, cortaba.] (82:82) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

Casi un tercio rechazaron el matrimonio, de las cuales solo dos vivieron solas en sus hogares, el resto han convivido con sus progenitores hasta la muerte de estos. Así, para ellas la alternativa al matrimonio tampoco fue la vida en solitario, pues explican cómo sus trayectorias vitales transcurrieron ligadas a sus progenitores en el domicilio familiar o conviviendo con algún familiar muy cercano como un hermano, o una tía soltera. Un familiar que no supusiera un peligro para su ‘honradez’, ya que por el contrario se podían levantar sospechas acerca de su decencia. Estos testimonios confirman la

dificultad que suponía realizarse y encajar en un mundo diseñado para hombres y que no concebía a la mujer sin pareja.

Mi vida pasada. Las mujeres del grupo han narrado experiencias difíciles en la infancia o en la adultez, muchas han vivido la época de la guerra, otras han tenido que trabajar desde la infancia y/o criar a sus hermanos hasta casarse y comenzar a cuidar de sus propios hijos. Estos aprietos se han contado desde la victoria y con la satisfacción de haberlos superado, lo que hace que ahora se valore esta época con el desahogo y la libertad que no se ha tenido antes.

P14: P 14 - 14:8 [Cuando entró Franco mataron a mi padre... Mi madre se puso a trabajar y yo me puse a trabajar y todos a trabajar para sacar a mis hermanas...] (20:20) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P18: P 18 - 18:5 [Cuando era joven he pasado mucho, mi padre y mi madre murieron. Yo he ido tirando, pasando mucha hambre y eso... porque mi marido se fue a Francia... y he tenido bastantes hijos y no tenía quien me echase una mano. Y he trabajado en la calle y en la casa con mis hijos, con mellizos y uno detrás de otro...] (16:17) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P 7: P 7 - 7:8 [Y yo no fui feliz; ahora estoy mejor... porque lo que he pasado yo para criar a mis hijos...] (13:13) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P 6: P 6 - 6:21 [Yo he pasado mucho porque he vivido la muerte de mi marido y mi hija con 44 años y mi hijo que ha estado enfermo... y todo eso lo acepto tranquilamente y mañana a vivir y hoy es así, pues es así...] (22:22) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P 8: P 8 - 8:98 [Sí que he trabajado, madre... He trabajado y he pasado hambre...] (137:137) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

Otras que decidieron esquivar las responsabilidades del matrimonio y la familia, han dejado testimonios de satisfacción por haber podido seguir sus ilusiones y por haber peleado por sus objetivos profesionales que han considerado opuestos al matrimonio. Así, las que pusieron su empeño y su inquietud en su carrera profesional por encima de la vida en pareja y lograron lo que buscaban, se sienten también orgullosas de su pasado y ello las hace más fuertes y satisfechas en el presente.

P15: P 15 - 15:32 [... Si me permites decirlo la labor tan maravillosa que he llevado, que yo por ser soltera...] (30:30) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

P 9: P 9 - 9:23 [Allí me ofrecieron otro puesto: me dijeron ¿Tú conoces a alguien que hable español para viajar por Sudamérica y América? Y le dije: yo... y me fui a hacer una entrevista a Nueva York. Si, viajé mucho Puerto Rico, Costa Rica... No, (yo) cuando me ponía a hablar con un chico y me hablaba de matrimonio, cortaba...] (82:82) Codes: [Pareja - Family: Trayectoria personal y vital]

En general, los recuerdos e imágenes del pasado, por superación y por la felicidad que han producido son buenos aliados en el presente, ayudan y las retrotraen a un tiempo que se recuerda con felicidad, constituyendo una buena compañía y un recuerdo amable que las sitúa como protagonistas exitosas de su propia vida. El pasado se convierte en un aliado y en el mejor amigo.

P20: P20 - 20:8 [No, yo con mis hijos ha sido una dedicación con ellos, las dos primeras era todo el día con las amigas aquí y se disfrazaban y hacían teatros... yo he vivido nada más que para ellas y he disfrutado...] (15:15) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P23: P23 - 23:7 [Yo hasta los 9 años no vine a España y quien me cuidaba era una negra... vivíamos en una casa con muchos jardines... y te voy a contar lo que pasó... porque mis padres eran profesores...](11:11) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P24: P24 - 24:17 [... antes la calle era nuestra, allí los juegos... el otro día una foto de los niños pequeños de mi hermana vestidos de flamencos, que el sombrero le estaba grande al niño..., ella se cuidaba de que la flor le cayese bien... Y en fin, de esas cosas que me acuerdo y... me río, otras veces lloro...] (28:28) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

P25: P25 - 25:76 [Tuve una infancia estupenda y eso que pasamos por una guerra, pero la unión nunca faltó, y eso es muy bonito, y él era muy alegre, animoso, optimista, y él nunca veía dificultades y eso me lo ha transmitido a mí. En mi casa éramos muy ilusionistas... 'si nos toca la lotería iremos aquí o allí', mi carácter se parecía a mi padre...] (88:88) Codes: [Mi vida pasada - Family: Trayectoria personal y vital]

Formación. Las condiciones de vida y desarrollo en la época en la que nacieron las participantes, la primera mitad del siglo XX unido a que la educación de las mujeres no era una prioridad para las familias como ellas verbalizan, sino que lo primero era el deber del cuidado a la familia. Esto, junto con las estrictas normas sociales, produjo que la educación de las mujeres y la entrada en la universidad como alumnas fuese una realidad difícil de abordar. A pesar de que lo frecuente es que entre las mujeres de mayor edad, aún haya casos de analfabetismo y de escritura o lectura muy rudimentaria la muestra que ha participado en el estudio presenta un perfil poco frecuente. Diéciseis participantes informan que tienen estudios básicos y han realizado el bachiller, o se han profesionalizado y siete han pasado por la universidad. Para muchas de las que poseen una formación básica, estudiar una carrera ha sido un deseo. Algunas desde el principio sabían que querían estudiar y explican cómo durante el matrimonio o con la finalización de éste, buscaron la oportunidad de completar sus estudios.

P19: P 19 - 19:5 [En mi familia no había dinero y, sin embargo, mi padre fue de mente muy abierta y cuando le dije que quería estudiar, solo me preguntó: ¿Y qué quieres hacer?] (14:14) Codes: [Formación - Family: Trayectoria personal y vital]

P 7: P 7 - 7:14 [Si hubiera podido hubiera estudiado... mis amigas se fueron a Sanlúcar... pues la que hoy no es maestra, es otra cosa y hoy podríamos estar al mismo nivel... pero con eso de que antes no te dejaban ir sola, pues mi padre no quería que nos desplazáramos...] (18:18) Codes: [Formación - Family: Trayectoria personal y vital]

P13: P 13 - 13:22 [No me podía ir a hacer unas oposiciones porque no podía dejar a mi padre y cuando murió es cuando yo cojo y me preparo las oposiciones.] (41:41) Codes: [Formación - Family: Trayectoria personal y vital]

P20: P20 - 20:4 [Estudí auxiliar de clínica estando ya casada.] (9:9) Codes: [Formación - Family: Trayectoria personal y vital]

P15: P 15 - 15:4 [Mi madre murió y me quedé al frente de mis 5 hermanos y el año antes yo había terminado la carrera y no hice las oposiciones por cuidar de mis hermanos. Y mi padre se casó por segunda vez y yo me quedé al frente pasando muchas calamidades... Después de haber vivido en la sobreabundancia. Cuando mis hermanos ya encontraron trabajo, a mí se me dijo; 'tú te tienes que buscar tu porvenir y me presenté a las oposiciones'] (12:12) Codes: [Formación - Family: Trayectoria personal y vital]

P21: P21 - 21:5 [Al terminar la reválida... me hubiera gustado hacer una carrera pero como mi madre se había quedado viuda, pues yo hice unas oposiciones para el Cuerpo de Telégrafos...] (13:13) Codes: [Formación - Family: Trayectoria personal y vital]

Profesión. Las alusiones al trabajo que se han expuesto son bastantes esclarecedoras acerca de la importancia que tiene para ellas. La mayor parte de las mujeres participantes, el 64,28%, han trabajado fuera del hogar, el resto han trabajado dentro de casa, a pesar de que algunas de ellas antes del matrimonio habían tenido empleo. El desarrollo de la carrera profesional de estas mujeres está determinado según sus testimonios por elementos diversos: el nivel de satisfacción con su empleo y las responsabilidades familiares, como el cuidado de los hijos.

Ellas hablan de su carrera profesional con orgullo cuando mencionan empleos que les han permitido promocionar, estudiar y/o percibir un salario que a muchas les ha valido para hacer frente a situaciones de dificultad económica. Los testimonios que subrayan que el trabajo ha sido una fuente de satisfacción, e incluso muestran el trabajo como signo de identidad por las vivencias que les ha reportado y por las relaciones sociales que les ha provisto, pertenecen a las mujeres que tuvieron mejores empleos.

P 1: P1 - 1:15 [A mí me gusta mucho la enseñanza y los niños me encantan... Yo cuando la busqué, le dije a las monjas 'soy maestra'] (38:38) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

Memos: Buscó a una señora para que le ayudara con la limpieza del hogar y se identificó como maestra.

P15: P 15 - 15:8 [... Un sitio que no quería nadie de cómo estaba aquello..., lo de Alcaracejos fue una gozada porque yo llegué con una ínfula muy grande por trabajar y había muy buena relación con las familias. Yo decidí ser maestra para gastarme y desgastarme por los demás...] (12:12) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P 4: P 4 - 4:12 [Yo he disfrutado con mi trabajo mucho, mucho... El trabajo es muy importante. Estaba contentísima y a gusto; he disfrutado mucho con lo que hacía, porque a mí me encantaba. Y me motivaba mucho en mi vida, claro que sí... Porque yo salía, tenía mis amistades, entraba...] (71:71) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P 9: P 9 - 9:26 [Luego estuve en Saint Thomas, maquillando a todas las chicas para la 'Reina de belleza'... y hice reportajes para TV y me llevaban en limousine...] (47:47) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P19: P 19 - 19:9 [Desarrollé mi carrera en la vertiente que más me gustaba con todas las facetas negativas que tenía y todo... Yo valoro mucho la profesión...] (18:18) Codes: [Profesión- Family: Trayectoria personal y vital]

En la medida en que los trabajos han sido más duros y precarios, hoy se valoran menos en el recuerdo y muestran una satisfacción fundamentalmente centrada en la capacidad de resistencia y en la superación como definición de lo que son ellas hoy. En la misma línea, las participantes manifiestan la dificultad que han tenido para hacer despegar sus carreras profesionales o cómo estas se interrumpen porque, al casarse, los maridos no quieren que trabajen fuera de hogar. Testimonios de carreras profesionales que se ralentizan o no arrancan porque el cuidado de los hijos e hijas no es compartido por ambos cónyuges, y trayectorias profesionales que a veces se reinician cuando la crianza ha terminado.

P 7: P 7 - 7:6 [Yo soy más feliz ahora porque antes trabajábamos mucho en la casa, cosíamos para la calle y luego además teníamos panadería... He tenido que planchar y trabajar mucho... que antes 8.000 o 9.000 pesetas no era nada y yo lo que quería es que estudiaran como yo no pude..] (13:13) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P14: P 14 - 14:7 [Yo cuando me casé ya dejé de trabajar fuera. Mucho y en muchos sitios, en lo que primero me salía y he fregado escaleras y no se me ha caído ningún anillo...] (18:18) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P17: P 17 - 17:22 [La profesión ha sido muy marcha atrás y muchos años para hacerme visible, un empezar de nuevo. Y luego, como para una mujer se mezcla con la familia y como yo creo que tengo una mentalidad muy de familia... y que necesita mucha concentración.] (51:51) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P22: P 22 - 22:10 [Si, a los 8 meses vino el primero y lo dejé (el trabajo) para cuidarlo] (21:21) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

P20: P20 - 20:9 [Pues cuando la más pequeña empezó en el colegio... pues me fui al Hospital Provincial y entré en cocina. Me he alegrado mucho por lo económico.] (17:17) Codes: [Profesión - Family: Trayectoria personal y vital]

Me parece importante señalar estos hechos porque permiten comprender como las mujeres en la actualidad se proyectan a través de cómo fue su relación con el trabajo, fuera o dentro de casa, empleos que permitieron la independencia económica o con trabajos precarios; lo que permite dibujar un perfil de mujeres que describen con interés los aspectos benefactores del trabajo remunerado y con fortaleza la satisfacción de sentirse supervivientes de una época en la que el trabajo en casa era duro y lo permeaba todo, era continuo y no acababa nunca.

2.2. Las rutinas de salud y autocuidado. Describe los hábitos relacionados con un concepto de la salud proactivo, que incluye la valoración de la salud real y percibida. También describe por otra parte, las prácticas de autocuidado que se ejercitan. Se cree que estos elementos son determinantes en la autopercepción del bienestar de las personas.

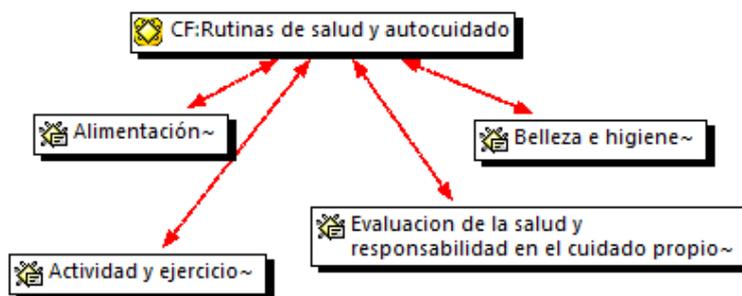


Ilustración 19. Códigos asociados a la familia 'Rutinas de salud y autocuidado'

- **Alimentación.** Se habla de cómo es la alimentación en la actualidad, de su cuidado y de cómo se relaciona con el bienestar.
- **Actividad y ejercicio.** Actividad física, psíquica o espiritual que dan cuenta de la vitalidad y las inquietudes que se generan en el día a día.
- **Belleza e higiene.** Contiene todas aquellas expresiones en las que se habla de la importancia de la belleza y cómo se define este concepto en la actualidad.

- **Evaluación de la salud y responsabilidad sobre el cuidado propio.**

Valoraciones de la salud que se hacen en esta etapa de la vida y manifestaciones acerca de la responsabilidad individual sobre la misma que condicionan la satisfacción.

Alimentación. Todas las mujeres muestran que cuidan su alimentación y detallan dietas equilibradas basadas en frutas y verduras, subrayando siempre la importancia de un consumo moderado. Todas se revelan como mujeres templadas en sus hábitos alimenticios, siempre conscientes de la necesidad de mejorar la nutrición y mantener su salud. A través de sus argumentos, y aunque alguna advierta que su alimentación siempre ha sido sencilla como en la actualidad, se observa que los hábitos alimentarios cambian al hacerse mayor. Así los hábitos se orientan a una alimentación más frugal y ligera. Los platos se vuelven más sencillos, se alejan de las grasas, reduciéndose de esta manera la ingesta calórica y las horas de cocina: el yogurt y la fruta se han convertido en sus aliados, aunque muchas veces se permiten algún capricho. En otros momentos de la entrevista han reflejado que la estética les importa, por ejemplo, al hablar de la alimentación no hacen referencia a cómo y cuánto comen.

P11: P 11 - 11:12 [La fritura la he eliminado muchísimo, las 'papitas' fritas y huevos. No abuso, porque no puedo, porque a mi no me cabe.] (31:31) Codes: [Alimentación - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P 3: P 3 - 3:44 [Verdura, muchísima a mediodía y carne a la plancha. Las verduras yo las pongo todo al vapor y tienen su sabor, están buenísimos. El desayuno lo hago simple: café con leche y pan de molde integral con aceite, y a media mañana, si estoy aquí, me tomo una fruta.] (67:67) Codes: [Alimentación - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P19: P 19 - 19:28 [Si, porque antes comía más potajes. Si, yo he cambiado, ya no tomo apenas carne,(como) más pescado y, sobre todo, verdura o ensalada, una copita de vino...] (34:34) Codes: [Alimentación - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P14: P 14 - 14:67 [Yo hoy he comido una ensalada, un filetito y una naranja. Yo ya desde hace muchos años como siempre fruta o yogurt, soy muy parca en comer.] (73:73) Codes: [Alimentación - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Actividad y ejercicio. La inquietud como sinónimo de dinamismo parece ser la clave que las mantiene alejadas del fantasma de la dependencia y la pasividad que tanto asusta, para ellas estar activa es sinónimo de mantenerse jóvenes.

Por ello, durante la conversación, las participantes se esfuerzan por dejar claro que ellas denostan la inmovilidad y que se sienten activas, bien practicando alguna acción física, bien hablando de tareas sociales con las que se encuentran comprometidas y que les gusta realizar.

P11: P 11 - 11:10 [Y no hacer esto o lo otro o dejar de subir la escalera para coger algo del 'closec' y de no hacer, yo no... si me amarran me quedo inválida. Yo digo, si yo pierdo mi actividad, diré: ves ya me ha pillado, ya me ha llegado...] (29:29) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P 1: P 1- 1:55 [... pero mientras hago algo, ¡que yo lo que no puedo es estar mirando al techo!...] (62:62) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P 4: P 4 - 4:156 [Es... que no... “¡...y aquí me las den todas!”, No...]. (291:291) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Cuando ellas nacieron el culto al deporte como manera de prevenir la falta de salud no se había inventado, la vida y sus circunstancias aseguraban por sí mismas ejercicio y actividad con las que mantenerse ágiles. Para todas, excepto una cuyo interés por el deporte ha sido desde siempre, incluso ahora sigue practicando natación a diario. La actividad física se ha convertido ahora en una necesidad para su salud en la que antes no

habían reparado. En la actualidad han aprendido el valor que para su salud representa el ejercicio físico y saben que este es importante para ellas. La mayoría hacen ejercicio a diario y se lo toman en serio, muchas van a los centros cívicos y a los gimnasios municipales, otras a centros privados. Se señalan el paseo, el taichí, el yoga y el aquagym como actividades que se adecuan a sus necesidades.

P17: P 17 - 17:38 [Hay que hacer algún deporte, y el taichí es lo que hago desde hace 2 años porque algo que hay que hacer porque si no el tono muscular se queda bajo y me enteré hace años que eso hace que te sientas peor, parece que esto produce muchos dolores. Y podía estar peor con problemas de movilidad... todo es para mantener la independencia.] (69:69) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Las que no hacen deporte, como actividad física regular, planean estratégicamente sus quehaceres diarios y los vinculan con su necesidad de hacer algo de ejercicio, así alguna de ellas dice que aprovecha su salida al supermercado para hacer algo de actividad física e incluso hacen su compra buscando comercios más retirados para andar más.

P 1: P1 - 1:64 [Yo muchas veces subo al segundo andando o bajo andando.] (66:66) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P10: P 10 - 10:11 [Pero ahora salgo y me voy en autobús y la vuelta si no estoy cansada, me vengo andado si no pues en bus o taxi.] (27:27) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

También las aficiones y las actividades en la parroquia o en otras asociaciones o entidades las mantienen dinámicas y ágiles. Aunque subrayan que la actividad decrece en la edad mayor y aunque se tenga ilusión y muchas ganas de vivir lo cotidiano, el cuerpo en estos momentos tiene unas energías limitadas que hay que asumir. Este hecho a veces se vive con enfado, otras con una mayor tendencia al recogimiento.

P 7: P 7 - 7:32 [... Esto también es trabajo porque yo tengo esta carpeta y esta, que me le tengo que saber...] (43:43) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P15: P 15 - 15:18 [Yo estoy siempre de reuniones siempre saliendo, es que llevo la parroquia y los grupos... Llevo tantas cosas...] (22:22) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P17: P 17 - 17:49 [Planeo cuatro cosas para la tarde, después de la segunda me doy cuenta que estoy cansada, y que debo parar, pero me cuesta mucho porque quiero hacer la tercera. Normalmente me hubiera forzado (sic) en hacerlas todas, mi primera impresión es hacerlo todo, como siempre lo he hecho, pero ahora me estoy dando cuenta de que tengo que parar y saltarme algo...] (90:90) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P23: P23 - 23:14 [Yo comprendo mis limitaciones, hija, y digo: 'Pues suerte que he llegado'. Yo siempre he sido de las que tenido planes para mañana...] (22:22) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P19: P 19 - 19:36 [Luego hasta que me canso y me voy a comer y el problema que yo veo que voy teniendo no lo he tenido hasta ahora, es la tendencia a no ir saliendo.] (40:40) Codes: [Actividad y ejercicio - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Belleza e higiene. Las participantes por su edad, llevan años notando en sus cuerpos los cambios de la edad: en la piel, en el peso y en las formas corporales, por ello los criterios con los que se miraban a los 40 o 50 años, ya forman parte de un pasado lo suficientemente lejano como para que empiecen a desdibujarse los férreos límites que se mantuvieron con relación a la estética. Así, cuando en la actualidad exponen su relación con la belleza y con los cambios físicos, se olvidan con más facilidad de las presiones sociales, porque ya no se encuentran atrapadas en un modelo tan rígido como cuando eran más jóvenes.

P11: P 11 - 11:17 [Si me levanto en la mañana y digo ¡uyhhhhh...! Y digo: 'Qué

feas estás, qué de arrugas tengo más que ayer' pero luego me pongo a cantar y a limpiar y ya...] (35:35) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P21: P21 - 21:54 [No.... a mí me riñen todas las amigas porque no me pinto. Todas mis amigas van teñidas y estuve una temporada y luego dije: 'qué tontería... porque odio las peluquerías...'] (88:88) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Sin embargo, hay dos aspectos la delgadez y el cutis que todavía cuestan a muchas por estar relacionados muy directamente con el parecer viejas o descuidadas, ya que las educaron para que su autovaloración se basara en resultar agradables, haciéndolas Esto las hace vulnerables a parecer abandonadas o dejadas. En este sentido, centran sus preocupaciones en primer lugar en querer estar delgadas y en segundo lugar, en molestarse y preocuparse por las arrugas. Es claro que el mandato de belleza con el que se ha convivido durante años no va a desaparecer por arte de magia.

P 9: P 9 - 9:20 [Entré a una tienda y me compré unos pantalones de la talla 14 y me estaban justos cuando volvía a casa me estaban estupendos...] Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P14: P 14 - 14:68 [Cuando se murió mi marido... yo pensé: 'Dios que no me dé por comer', y se lo pedía a Dios porque hay gente que cuando se queda viuda se pone... y como el estómago es como una esponja que cuanto más le echas más quiere...] (73:73) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P19: P 19 - 19:31 [Yo he sido un poco gruesa pero empecé a perder kilos cuando estuve en Madrid. Yo tengo en mi familia alguna hermana obesa y yo le digo que si no se priva...] (38:38) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Encontrarse guapa se relaciona en el presente con el saberse cuidadas y aseadas, una imagen que las aleja de lo que significa ‘ser vieja’ en el imaginario popular y que asocia ‘vejez’ a ‘descuido’. Los testimonios ponen de manifiesto que se quiere gustar, tener una imagen en sintonía a como se sienten y que es importante que el entorno les devuelva una mirada reconfortante, aunque no se busque necesariamente la mirada de un hombre. El aspecto sigue preocupando aunque se entiende la belleza desde una perspectiva más global en el que ellas tienen en cuenta otros aspectos como lo que les sienta bien, lo que les gusta y lo que les hace sentir cómodas.

P14: P 14 - 14:55 [Sí, una es vieja, y ya tiene bastante con tener las arrugas... y esta verruga... así que encima... ‘bigotuda’, ¡No! Los ojos se me han quedado como dos culitos de pichón pero eran dos luceros... ¡Desgracia que tengo! que todo me va a parar a la cara... (se ríe) Tuve una parálisis y se me quedó la boca un poco torcida.] (65:65) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P 6: P 6 - 6:50 [Ahora a la vejez todo el mundo me dice ‘qué guapa estas’, me siento satisfecha... pero vamos lo que te digo, que yo siempre... me han dicho que yo era la más fea de mis hermanas...] (44:44) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P20: P20 - 20:27 [Pues yo por ejemplo, a mi me gustan los colores claritos... O más, sentirse bien con lo que llevas porque yo, me gusta, se lleve o no se lleve.] (40:40) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P19: P 19 – 19:52 [Hay que procurar con los colores que te pones que haya armonía en el color... Yo antes eso no me preocupaba tanto, ahora lo miro mucho. El sentido estético ahora se me acentúa, es una forma de compensar.] (53:53) Codes: [Belleza e higiene - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Evaluación de la salud y responsabilidad sobre el cuidado propio. Las valoraciones del propio estado de salud reflejan la percepción acerca del estado físico y las enfermedades que se padecen cuando estas tienen un carácter incapacitante. Sin embargo, la evaluación que se hace de la salud propia también permite observar que los

factores sociales, económicos y del entorno de la persona influyen en cómo se percibe este estado. Los argumentos o ideas que han expuesto las mujeres acerca de su satisfacción vienen condicionados por la salud objetiva, cuando ésta le impide la autonomía cotidiana y la enfermedad aparece de manera repentina. Los testimonios aportados explican que en la percepción de la salud y el afrontamiento que se hace de la enfermedad intervienen razones socioeconómicas como el hecho de disponer de recursos económicos suficientes o de redes sociales para buscar apoyos.

El estado de salud del que se informa varía poco entre una entrevista y otra, todas parecen contentas con su nivel de salud a excepción de algún testimonio. Igualmente, acerca de la salud real, la muestra da cuenta de una información similar entre las participantes. Únicamente tres personas han declarado enfermedades incapacitantes; una que ha hablado de una enfermedad degenerativa en la vista (P24) y otras dos que sufren un problema de inmovilidad, una de manera puntual (P8) y del que se está recuperando y otra (P25) por un problema óseo que le ha sobrevenido hace unos meses.)

P 8: P 8 - 8:9 [Ahora estoy para que me tiren al río. [Risas]. Tengo de todo, hija..., y me he tirado tres meses sin salir a la calle y sin nada, porque no podía andar... Yo iba al yoga, a la gimnasia... Pero ahora desde que he estado mala, me han borrado.] (31:31) Codes: [Evaluación de la Salud - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P25: P25 - 25:23 [Estoy regular porque yo he sido muy activa y he andado yo mucho... y ahora no puedo andar mucho, pero ahora me encuentro que la espalda y las caderas no me lo permiten, no me puedo mover mucho.] (34:34) Codes: [Evaluación de la Salud - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Únicamente la entrevista P24 no muestra una valoración negativa hacia su salud, a pesar de experimentar una enfermedad que la incapacita para la realización de algunas tareas cotidianas importantes. Se podría decir que la valoración que cada una hace de su salud se relaciona con la capacidad para desenvolverse diariamente con mayor o menor

independencia y/o gestionar apoyos que les permitan la autonomía, determinando una valoración más o menos favorable de ésta.

P24: P24 - 24:59 [Pero aquí en la casa más o menos me bandeó, lo que no puedo hacer nada de cocina porque con el aceite, vaya que meta fuego... ella viene de lunes a viernes dos horas... y me hace la comida y me compra o salgo con ella un ratito a hacer la compra.] (14:14) Codes: [Evaluación de la Salud - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Memos: Tiene una gran dificultad visual

Los malestares que afectan a la salud se relatan cómo pequeños achaques o episodios sin importancia y que están bajo control porque los vigilan a diario. Desde la tranquilidad, especifican que en la actualidad hay que controlar y mantener la tensión arterial regulada, los niveles de azúcar y que son los dolores en articulaciones y huesos lo que provoca que haya que cambiar algunas costumbres aunque esto no parece que resulte un problema mientras se pueda hacer una vida independiente.

P 1: P 1 - 1:207 [Tengo una poquita de azúcar, aunque yo mi poquito chocolate me como, tengo la tensión alta y un poquito de colesterol...] (56:56) Codes: [Evaluación de la Salud - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P 6: P 6 - 6:6 [Yo me encuentro bien. Yo no he tenido cosas así... que lo único que soy es hipertensa y lo único que no tomo sal.] (16:16) Codes: [Evaluación de la Salud - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P10: P 10 - 10:9 [Ahora cojo el autobús y antes no lo hacía. Aunque estoy muy bien... me he operado de cataratas y veo mucho mejor, pero en cambio tengo mucha artrosis y me duelen los dedos de los pies.] (27:27) Codes: [Evaluación de la Salud - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

La valoración que se hace acerca de las enfermedades sufridas es satisfactoria en la medida en que las participantes dan cuenta de su control. La información sobre la salud

objetiva es bastante homogénea y lo único que varía, de una entrevista a otra, es la naturaleza de las enfermedades. Igualmente la valoración de la salud subjetiva también es muy grata, exceptuando los testimonios de la entrevista P8 y P25 que perciben su salud como menos satisfactoria a pesar de que su salud real no es peor que la de otras. Sus testimonios están ligados a la dificultad de encontrar apoyos para salir a la calle o compartir intimidad. Se puede decir que las mujeres que han participado en este proyecto tienen un concepto de salud que se relaciona en gran medida con la prevención: (P3) *‘yo me cuido, hay que vigilar la naturaleza’*. Y como medida preventiva acuden a sus revisiones médicas con la regularidad necesaria y cuidan su alimentación como se ha podido ver en este apartado.

P 3: P 3 - 3:127 [Si, yo me cuido, yo voy a la ginecóloga, a la podóloga, oculista, dentista y no es porque yo sea una... ‘unmmm’ que me asuste la vejez, sino porque si no te cuidas, ¿cómo te vas a encontrar el día de mañana?] (103:103) Codes: [Responsabilidad de autocuidado - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P 6: P 6 - 6:93 [Yo creo que es mi obligación, mientras Dios me tenga aquí, hacer lo posible por cuidarme.] (48:48) Codes [Responsabilidad de autocuidado - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

P23: P23 - 23:51 [Lo que hago es cuidarme mucho, porque no tengo derecho a fastidiar la vida de los demás...] (58:58) Codes: [Responsabilidad de autocuidado - Family: Rutinas de salud y autocuidado]

Las manifestaciones sugieren que las participantes se sienten responsables de su salud y mantienen la confianza en el hecho de que cuidarla les hará tener mayor nivel de bienestar en un futuro. Se piensa que cuidarse es bueno para sí mismas y alargará sus años de independencia. Se subraya también la importancia de mantener la salud para ser autónoma y no resultar un trabajo o una carga para sus familiares, a los que no quieren darles obligaciones relacionadas con su cuidado.

2.3 Las rutinas de relación y vida social. Durante la conversación se pidió a las participantes que comentasen qué hacían en un día cualquiera de su vida. Me interesaba saber cómo se abordaba lo cotidiano y cuáles eran los aspectos que rodean a las rutinas que las relacionan con otras personas; ¿Qué se hace?, ¿cómo se hace?, etc. Así, se han rescatado los testimonios que explican qué actividades se llevan a cabo y qué determinantes cubren el desarrollo de estas acciones. Junto a la vida social que ellas practican han aparecido algunos dilemas y algunos remedios. Las conversaciones sugieren una imagen detallada de cómo se emplea y gestiona el tiempo y los intereses cuando, a priori, no se tienen obligaciones y se cuenta con mucho tiempo disponible. El análisis permite conocer qué hacen, durante cuánto tiempo y con quién, ofreciendo un entendimiento de qué hábitos conductuales pueden ser benefactores para su calidad de vida.

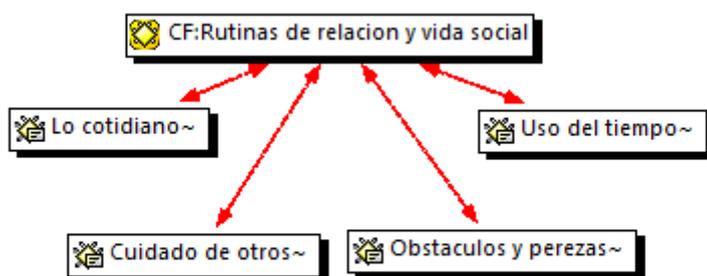


Ilustración 20. Códigos asociados a la familia 'Rutinas de relación y vida social'

- **Lo cotidiano.** Rutinas diarias, actividades que se hacen regularmente y forman parte del día a día.
- **El uso del tiempo.** Agrupa aquellos testimonios que indican cómo se emplea el tiempo.
- **El cuidado de otros.** Se rescatan los discursos en los que se habla del cuidado, de sus características, cómo afecta, quién lo recibe, etc.
- **Obstáculos y perezas.** Agrupa testimonios que recogen características del entorno ciudadano, aspectos físicos del medio en el que viven (climatología, densidad poblacional, estructura urbana) e incomodidades derivadas de aspectos

externos que no se pueden controlar y que se convierten en obstáculos que afectan al desarrollo de la vida.

Lo cotidiano. Actividades que se realizan en el día a día regularmente, en solitario o con otras personas, y que conforman la manera de vivir, su naturaleza y lo que les aporta. Aquí no se incluyen aquellas conductas y prácticas de autocuidado a las que les he dedicado un código completo, aquí se explica la actividad entendida como ‘el hacer cosas’ y que es señalada por las participantes como un amortiguador de la tristeza y la resignación.

En la descripción del quehacer diario se observa que las actividades que se realizan se caracterizan por implicar a las informantes dentro o fuera del hogar, es decir, se describen distintos tipos de actividades; aquellas que se desarrollan en el hogar y que no requieren un contacto directo con el entorno y aquellas que se desarrollan fuera de casa propiciando el acercamiento a las demás personas y a la constitución y participación en redes sociales. Las primeras, las rutinas que se realizan en casa, se encuentran especificadas en su mayoría por actividades que tienen un marcado carácter doméstico: ordenar, arreglar la casa, lavar la ropa, hacer la comida, etc. Son actividades que las mantienen activas y vinculadas a la vida, aunque no las relacionan de manera directa y recíproca con otras personas. Otras que se realizan en el hogar, presentan el aspecto más cultural de las participantes: leer, escribir, escuchar música o la radio, etc. A través de las informaciones dadas se advierte que estos hábitos son positivos en la medida en que son reconocidos por las informantes como formas de ordenar su vida. La costumbre les proporciona tranquilidad: un tiempo para organizar una alimentación adecuada y ordenada, el disponer de un tiempo para dedicarlo al arreglo personal, y el concretar un tiempo para adecuar el hogar y componer lo doméstico, son secuencias que se ejecutan y se persiguen como pautas que ayudan a ordenar su mundo.

P18: P 18 - 18:10 [Yo es cuando mejor me encuentro; cuando hago cosas. Cuando lavo mis trapos y los cuelgo...] (29:29) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P 2: P 2 - 2:90 [‘¿Por qué te levantas tan temprano?’. Porque, mira, me gusta. Porque luego ya, tranquilita me lavo y me arreglo, desayuno y nos vamos a misa de 10. Teresa, Isabel y yo... Voy todas las mañanas a misa de 10.00; las mañanas que puedo...] (78:78) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

También se explicitan actividades que implican salir de casa como ir a misa, salir a almorzar o asistir a algún evento cultural y/o de ocio. Estas actividades aunque se realizan en algunas ocasiones en solitario, las vinculan, como mínimo, a otras personas menos conocidas y les permite charlar y comunicarse con su entorno. Se puede advertir que a las mujeres que han participado en nuestra investigación les gusta estar con amigas y eligen, la mayoría de ellas, actividades que se comparten o que las vinculan con el exterior, la gente y sus amigas. Las participantes ponen de manifiesto que les gusta salir y relacionarse, y señalan como parte de sus actividades diarias: el placer de salir con el grupo de amigas, hablar por teléfono, ir a almorzar, etc. En la mayor parte de los testimonios encontramos un equilibrio bastante claro entre las actividades que las vinculan al hogar y las que las vinculan a las amigas. Y se manifiesta que la actividad diaria se aborda guiada por el placer y sin compromiso, de manera que las participantes se permiten cambiar de plan si surge alguno mejor.

P 7: P 7 - 7:13 [Todos los días tengo una rutina, que tengo que ir: un día a cantar, otro la gimnasia...] (15:15) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P15: P 15 - 15:52 [... también compartimos con otro grupo formación para dar charlas a las personas. Todos los días de la semana los tengo ocupados.] (40:40) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P 1: P1 - 1:170 [Yo salgo todas las mañanas, algunos días como en casa y otros días, aunque tenga todo preparado, me quedo fuera.] (109:109) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P 8: P 8 - 8:46 [Me ducho, me arreglo y me voy a comprar. Si tengo ganas, ando un poquito y, si no, voy a comprar, y vengo y arreglo mis cosas y ya está.]

Ahora cojo al perro, dentro de un rato, lo bajo un 'ratico', le doy una vueltecita por ahí andandito...] (71:71) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

En las rutinas diarias hay que encajar cambios derivados de la falta de energía y de algunas limitaciones que van surgiendo, aunque las informantes especifican que salir a la calle, con o sin pretexto, es una alternativa que se persigue frente a estar en casa. Se explican cómo se acortan los tiempos de salida y se sale más veces, se acomoda la actividad cotidiana a los cambios personales, pudiendo decirse que existe una tendencia a salir menos, relacionada con una mayor prevalencia de la enfermedad.

P 6: P 6 - 6:25 [Los días... y cada año es diferente porque el año pasado yo cosía mucho... cada época tiene lo suyo. A lo mejor quiero levantarme para ir a misa y digo: '¡Mira! que no puedo...' Pero planes, no.] (26:26) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P26: P26 - 26:32 [Yo me voy a andar pero antes de que me canse, me vuelvo... pero ¿qué pasa? Pues nada... porque veo que hay cosas peores, aunque tengo muchas limitaciones.] (66:66) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P24: P24 - 24:50 [Ellas se juntan con estas vecinas mías y se quedan a comer y todo eso... pero yo no, yo me vuelvo porque a mí me gusta ya comer en casa y estar después de comer tranquila. Veras tú... porque sobre todo yo ya no veo bien, y claro, no me gusta comer fuera.] (80:80) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P13: P 13 - 13:29 [Son tres días a la semana, pero yo solo voy dos... son muchos días... y yo quiero tener unos días para mí. Yo tengo otras cosas, voy a sacar a mi prima y luego la pintura.] (59:59) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

El uso del tiempo. Cuando se habla con las participantes acerca de lo que hacen a

diario, estas revelan que, a pesar de que la energía decrece, se implican en actividades diarias relacionadas con la gestión de la propia vida y en las relaciones personales con los demás. Durante la conversación también explican qué tiempo emplean en estas cuestiones y cómo hacen uso de éste: el empleo del tiempo ha sido un aspecto que ha aportado desde el comienzo de su estudio importantes datos acerca del bienestar.

Como se ha visto, no hay mucha diferencia en cuanto al tipo de actividades que les gusta hacer, sin embargo sí se expresa que la dedicación del tiempo a tareas dentro del hogar aumenta con la edad (P6, P12, P24). Por un lado, es reiterado por las participantes que se necesita un mayor tiempo para la realización de las prácticas relacionadas con el descanso y el autocuidado, para las referidas a tareas de higiene personal y del hogar, ya que en la actualidad hay una mayor dificultad en el movimiento que hace que se necesite mayor tiempo para la realización de las actividades cotidianas.

Por otro lado, también hay personas que reflejan una mayor dificultad para encontrar amigas con las que compartir actividades de ocio (P8, P26) o una menor capacidad para encontrar aficiones que les gusten.

P 8: P 8 - 8:151 [¡Ya no hay amigas...!] (71:71) Codes: [Uso del tiempo - Family: Rutinas de relacion y vida social]

Frente a este tiempo empleado en el hogar, hay tiempo para salir a la calle. No se puede valorar que la disminución en el tiempo dedicado al ocio en la calle, sea motivo de insatisfacción, se constata que la planificación del tiempo responde a un modo de pautar la actividad conjugando el tiempo que se pasa fuera de casa, con aspectos que en la actualidad se convierten en importantes y que han quedado reflejados en otros apartados: espaciar la actividad para aumentar los descansos, se busca una climatología más favorable, los horarios, se persigue salir con luz, etc. Ellas tienen su tiempo organizado, aunque rechazan la rigidez, los horarios fijos y los compromisos inamovibles, ahora los elementos que estructuran y hacen que se cuide el tiempo que necesitan para sí mismas (ir a la peluquería, a masajes, a pintura, etc.) y para las y los demás, se relacionan más con las necesidades y deseos propios.

P 7: P 7 - 7:101 [No todos, no, pero los lunes y miércoles ensayamos y tenemos

gimnasia.] (45:45) Codes: [Uso del tiempo - Family: Rutinas de relación y vida social]

P17: P 17 - 17:35 [Por ejemplo, hoy no toca el estudio porque hemos quedado, mañana voy al médico y si termino pronto a lo mejor voy...] (65:65) Codes: [Uso del tiempo - Family: Rutinas de relación y vida social]

Las rutinas se orientan y planean en el calendario influidas por la luz del día. Se prefiere salir y quedar con las amigas durante la mañana; la noche es un momento hostil para las participantes. La radio, la televisión y el entretenimiento individual como hacer croché o puzles, que se explicitan como rutinas y se convierten en prácticas diarias que acompañan el día a día, son aprovechadas para realizarlas por la tarde o por la noche.

P 9: P 9 - 9:86 [Porque yo de día salgo y voy a tiendas, me encantan, y voy a comprar...] (102:102) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P21: P21 - 21:13 [Y ahora para la Facultad voy andado y a la vuelta me voy en autobús porque ya es de noche.] (17:17) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

P22: P 22 - 22:29 [Me bajo al bar y me lo tomo, pero cuando tenemos yoga, no, porque nos recomiendan que no lo hagamos y luego me voy a la gimnasia y compro algo que vaya a comer y luego ya me siento por la tarde y hago algún puzle que me encantan...] (56:56) Codes: [Lo cotidiano - Family: Rutinas de relación y vida social]

El uso del tiempo al que se hace referencia, nos explica diferencias que se relacionan con aspectos de su trayectoria vital, de la consecución de redes y de la edad. Hay diferencias entre las personas que componen la muestra relacionadas con aspectos de su biografía o estilo de vida en el pasado. Así, aquellas que han declarado vidas más centradas en el trabajo como medio de supervivencia y de sostener a la familia han mostrado en la actualidad una mayor dificultad para invertir el tiempo en ocio. Es decir,

aquellas que han vivido más centradas en sacar adelante a su familia, han tenido también menos oportunidad de ensayar estilos de vida en los que se incluya el ocio y el deseo personal como eje central de sus vidas, lo que en la actualidad les provoca mayor dificultad para darle contenido al tiempo de ocio.

El cuidado de otros. Cuando se menciona la cantidad de tiempo del que se dispone y en qué se emplea, en general, no se informa de problemas con el uso éste. En la misma línea, tampoco se habla de que los cuidados familiares a otros, aunque sean reiterados y les roben una gran parte de su tiempo; más bien parecen puntuales y ligados al pasado en la mayoría de los casos. Hay que recordar que 15 de las mujeres superan el promedio de edad que está en 82 años y que muchas tienen ayuda externa para la realización de tareas del hogar.

P28: P28 - 28:17 [Hubo una época que estaba el pequeño, y luego otro... y a las niñas... iba por ellas al colegio el viernes y hasta el domingo; les he enseñado... menos a patinar, bueno yo les empujaba, a montar en bici... que yo me he dedicado a la familia...] (41:41) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relación y vida social]

P15: P 15 - 15:14 [y... entonces me llegaron a decir que en lugar de hacer tanto por los demás que me fuera a ver a mi tía esta de BCN... y ahí decirte, que sí, que he tenido que sujetar un poco a mi gente... Y les dije: 'Dile a la otra cuñada que yo mi hacer no lo dejo porque la tía todo lo que necesita propio de mi dedicación, se lo doy'.] (18:18) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relación y vida social]

Aunque la mayoría de las participantes no hablan acerca de atender a otras personas, dos testimonios se refieren a que el cuidado de familiares compromete su tiempo antes dedicado al ocio, lo que provoca que no se disponga del tiempo libremente. Se puede observar que las participantes que disponen de menos tiempo libre por tener obligaciones en el cuidado de algún familiar, son las más jóvenes de la muestra. Se podría decir que con la edad disminuye el tiempo destinado a los cuidados de las

personas de la familia.

P 4: P 4 - 4:15 [Ya no... porque tengo compromiso con mi tía... y ¡no puede ser! Y son buenos hijos, buenos hijos... Y entonces Paquita, pues...¡Está allí siempre!] (79:79) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relación y vida social]

P 3: P 3 - 3:13 [Y la prima está ya muy vieja y es muy sargenta y a ella la tiene... Ahora no va a ninguna sitio, ni a la pintura.] (17:17) Codes: [Uso del tiempo - Family: Rutinas de relación y vida social]

El apoyo a las hijas e hijos de manera permanente sólo se menciona en algún caso; bien cuidando de las criaturas de hijos o hijas, o haciendo tareas instrumentales de carácter doméstico para ellos y ellas. En alguna ocasión, estos cuidados menoscaban la salud y requieren más esfuerzo, aunque se va aprendiendo a reconocer los límites propios que tiene el cansancio.

P16-P16- 16:65 [Que hoy ya he estado en la cocina haciendo albóndigas porque éste se lleva, la otra se lleva...] (125:125) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relación y vida social]

P16: P 16 - 16:41 [Y me estaba diciendo mi hija: 'pues cuando llegue el invierno no sé cómo...'. Y le he dicho: 'Pues que le de la mujer de comer y que me la traiga'.] (75:75) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relacion y vida social]

El apoyo moral y económico se mantiene con independencia de la edad y del estado civil. Las casadas velan y sostienen a los hijos y por extensión a los nietos y nietas. Las solteras que no han tenido hijos, tienen hermanos, sobrinos o sobrinas a quienes cuidar.

P15: P 15 - 15:16 [Bueno, todos mis sobrinos han pasado por casa hasta que se han podido sacar sus estudios...] (18:18) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relación y vida social]

P20: P20 - 20:46 [Quiero participar y ayudarla y le digo: ¿no te hace falta nada? pinturas nuevas... Por ayudarla.] (58:58) Codes: [Cuidado de otros - Family: Rutinas de relación y vida social]

Obstáculos y perezas. Cuando se habla del afrontamiento de la actividad diaria, de cómo se emplea el tiempo y de las actividades que les gusta desarrollar, se advierten algunos aspectos que dificultan salir a la calle como se hacía antes, algunas incomodidades que reducen el contacto físico que se mantiene con otras personas del entorno y el disfrute del ocio. A medida que avanza la edad, aspectos como la lejanía del barrio en el que se vive con respecto a los lugares que se quiere frecuentar y la dificultad que existe en algunos distritos municipales de acceso al transporte público, dificulta la participación en muchas actividades.

P19: P 19 - 19:19 [Esto a medida que va aumentando la edad y se te va limitando las posibilidades de salir y entrar. Anoche mismo había un concierto, porque empieza tarde y termina bastante tarde y volverte a esa hora atravesando la ciudad, bueno puedes llamar a un taxi, pero no siempre lo consigues, ni siempre que sales te vas tomar un taxi, eso te va limitando y, quieras que no, te vas quedando más en la soledad...](26:26)Codes: [Obstáculos - Family: Rutinas de relación y vida social]

El día y la noche o la mañana y la tarde, seguida del frío y el calor son algunas de las dificultades más expuestas en sus testimonios como razón para no salir a la calle o no acudir a algún evento de ocio. Algunos testimonios explican que durante la noche las participantes se sienten más inseguras en la calle, lo que hace que se salga menos a estos espectáculos o actividades y que se queden en sus cosas, en ‘soledad’.

P 1: P1 - 1:115 [Y luego me iba a las actividades del centro, pero este (año) ya no he ido porque me han cambiado el turno. Yo me apunté de las primeras pero me tocó de 5.00 a 6.30 y a esa hora es de noche y eso está allí por detrás de los Dolores y... a mí no me puede dar el frío... Por la mañana si, aunque haga mal tiempo, es diferente. Primero por el frío y luego por el miedo.] (93:93) Codes:

Se ha mencionado también una menor resistencia a cargar peso, esto junto con la ropa que comienza a no ser tan cómoda para sus cuerpos, son dos aspectos comentados que reducen su asistencia a eventos o a viajes. Aunque no se entra a reflexionar si es una cuestión de tallaje o de la elección del modelo o tipo de ropa que elegimos cuando los cuerpos se alejan de los que se tuvieron en el pasado.

¿Cómo son las relaciones que se mantienen a diario? ¿Qué significado tienen estas relaciones?

2.4- Las redes. Durante la entrevista cuando las participantes explicaban qué hacían durante el día, también explicaban con quienes compartían estas actividades y qué les aportaban las relaciones que mantenían con los demás: su familia, sus amigas, la vecindad. Las manifestaciones han sido tan abundantes acerca de este tema que se ha creado una categoría que reúne todas las manifestaciones que explican el tipo de redes que se mantienen y las características que atribuyen a cada una de ellas. Se han anotado las referencias a los beneficios que aportan, los temas y los intereses compartidos en unas y otras. Las redes se han definido teniendo en cuenta la naturaleza del vínculo que une a las personas que constituyen estas redes de familiares, de amigas, de vecindad y comunitarias.

De esta manera, se va explicar la red familiar como aquella tejida con parientes consanguíneos o políticos que sean considerados del círculo más próximo, y la red amical como aquella que se establece con personas conocidas y amigas íntimas y que constituye los vínculos elegidos por las participantes. En este apartado también se han incluido las declaraciones que subrayaban la falta de hombres en las relaciones amicales, tratando de entender porqué los hombres no eran nombrados como amigos por la mayoría de las participantes del estudio. Los vínculos que se recogen con la vecindad se han definido como aquellas relaciones que se mantienen en el barrio y en el bloque en el que se vive. También aparecen testimonios acerca de las relaciones que se

mantienen en el macrocontexto, aquellas que se producen de la participación en la comunidad a través de entidades, instituciones o asociaciones de algún tipo.

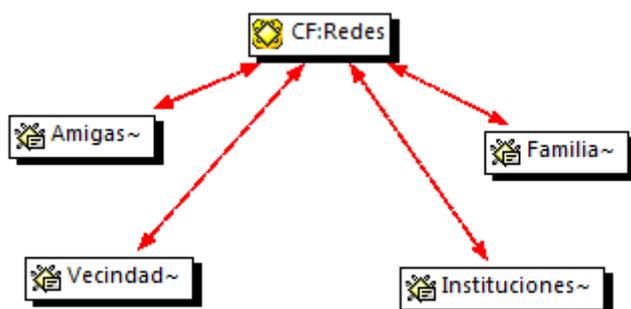


Ilustración 21. Códigos asociados a la familia 'Redes'

- **Familia.** Se han recogido los testimonios que hablan de las características que tienen las relaciones con la familia.
- **Amigas.** Se han recogido los testimonios que hablan de las características que tienen las relaciones con las amigas.
- **Vecindad.** Este código recoge la información en la que se habla de las relaciones vecinales y las características del entorno en que se vive.
- **Instituciones.** Se ha explorado en cómo son las colaboraciones institucionales, las ventajas y desventajas de este tipo de participación y en qué aporta la integración en la comunidad.

Las mujeres participantes valoran mucho las relaciones personales. Las redes que se mantienen de ayuda y ocio, con la familia, las amigas y las personas conocidas, las proveen de un sostén que permite hacerlas sentir bien. Las relaciones con la familia y las amigas son las más mencionadas como benefactoras del vivir en solitario y las que aportan mayor densidad de respuestas e información. Las relaciones familiares con las hijas e hijos, las hermanas y los nietos son las que más expectativas de cuidado albergan. Con las amigas se comparte ocio y mucho más, por ello proporcionan más divertimento. Sin embargo, las redes amicales se consagran como más disfrutonas que

las establecidas con la familia. Las opiniones sobre las relaciones de vecindad son muy heterogéneas entre las participantes en cuanto al nivel de intercambio y apoyo. Los testimonios que explican las relaciones en la comunidad subrayan la importancia de los lazos con las instituciones en el bienestar.

Familia. La familia junto con la amistad es el pilar más importante y mencionado en relación al bienestar que se percibe cuando se vive a solas. Las relaciones mantenidas con los miembros de la familia se muestran más asimétricas que las que se mantienen con el resto de las personas con las que las informantes se relacionan, porque los roles que se desempeñan están más determinados. La imagen que cubre a estas relaciones, por los valores que rodean al concepto de familia, está más condicionada por una perspectiva de cuidado a largo plazo y de protección íntima entre sus miembros. Los testimonios ponen de manifiesto que las relaciones con la familia se esperan que sean cercanas y constantes. El hecho de que exista distanciamiento entre los vínculos familiares más íntimos se vive como una experiencia negativa, en la que los valores familiares que dominaban y se mantenían antaño no son válidos en la actualidad o hubieran fallado. Las mujeres participantes muestran la necesidad de mantener una relación de proximidad con los familiares del círculo más íntimo, y es de este equilibrio entre la realidad y el deseo de lo que depende el nivel de satisfacción.

P 4: P 4 - 4:91 [Lo primero la familia, pero si falla, que hay casos que a lo mejor la familia falla, están ahí las amistades...] (334:334) Codes: [Familia - Family: Redes]

P15: P 15 - 15:83 [Pero claro tendrán que aguantarme para eso una tiene un testamento...] (77:77) Codes: [Familia - Family: Redes]

P 8: P 8 - 8:104 [Y es tontería... no pueden estar sobre mí. Yo comprendo. Si algunas veces digo: "Mira que la pena de estar sola siempre...". Pero yo comprendo que están trabajando y vienen cansaditas también... Porque quieras o no, con los niños, que si tal... te sientes como si estuvieses estorbando...] (159:159) Codes: [Familia - Family: Redes]

*P 1: P1 - 1:86 [Aquí tengo sobrinos pero algunos están más retirados, otros no. Unos casi nos lo veo, fue morir el padre y... y mira que yo me he volcado, y ellos lo dicen, que ellos tienen el piso por mi. Las otras me llaman y yo les llamo... y nos tiramos mucho rato, algunas tardes casi una hora.] (77:77)
Codes: [Familia - Family: Redes]*

P18: P 18 - 18:13 [... porque mi hija viene un rato y me echa una mano. Una está aquí enfrente y viene todas las mañanas. Y mi hijo viene y me lleva al médico y así cada uno hace...] (35:35) Codes: [Familia - Family: Redes]

*P 7: P 7 - 7:88 [Bien, pero los hijos ahora no se interesan por los padres pero ahora las cosas han cambiado mucho. Tú fíjate lo que me dijo me hija: ... Pues te voy a decir una cosa... yo aguanto mejor a 40 niños que a un viejo.] (76:76)
Codes: [Familia - Family: Redes]*

Las informantes verbalizan en más ocasiones y describen con más detalle los vínculos que las unen con sus hijas que con sus hijos, poniendo de manifiesto que las redes de cuidado de las mujeres se mantienen fundamentalmente con otras mujeres de la familia. A más edad, se percibe que la posibilidad de necesitar más apoyos y cuidados aumenta y, en consecuencia, la cercanía por parte de las hijas e hijos se valora mucho, los apoyos frecuentes que se reciben son fundamentalmente de carácter emocional. La necesidad de cuidado instrumental que se manifiesta no es mucho más alta que la que se pueda tener en otros momentos de la vida y se reduce a momentos puntuales o a un percance concreto, pues muchas disponen de ayuda externa regular contratada. Este apoyo emocional se manifiesta cuando ellas se refieren a una relación de intimidad, pero en la distancia, con la que se sienten satisfechas. Este tipo de relaciones permite su autonomía y la intención de mantener relaciones independientes con los seres queridos que se encuentran cerca.

*P 2: P 2 - 2:6 [Mi hija a las 6 o las 6:30 [de la tarde] me llama otra vez. Me ha llamado esta mañana a las 9... a las 9:15; estaba aquí la muchacha ayudándome. Y luego me ha llamado otra vez a las 2 (de la tarde)] (14:14)
Codes: [Familia - Family: Redes]*

P12: P 12 - 12:38 [Dos hijas, y tres varones que los veo menos, pero también los veo...] (42:42) Codes: [Familia - Family: Redes]

P16: P 16 - 16:6 [Yo tengo mucha vida con mis hijos, vienen conmigo al médico, me acompañan a comprar si tengo que salir. Tengo mucha ayuda con mis hijos...] (15:15) Codes: [Familia - Family: Redes]

P 3: P 3 - 3:62 [Yo en mi casa me encuentro agustísimo, es más que voy a comer a casa de mi sobrina y me voy a las 8.00 y volví a las 9:00.] (87:87) Codes: [Familia - Family: Redes]

P28: P28 - 28:32 [Yo cuando me voy a casa de mi hija, yo soy muy independiente y me voy a mi mini casita. Y ahí estoy, y me voy y entro cuando quiero, no molesto...] (73:73) Codes: [Familia - Family: Redes]

P 7: P 7 - 7:76 [Mis hijas me llaman mucho y mi hija, la que vive aquí, sí la veo, porque vive aquí cerca. Hay muchos días que no, porque ella ya tiene nietos en La Carlota y se va allí muchos días...] (67:67) Codes: [Familia - Family: Redes]

En la medida en que la familia crece y las hijas e hijos comienzan a fundar sus propias familias abandonando la familia de origen, la distancia entre los seres queridos se hace más grande. La distancia geográfica afecta a la frecuencia de contacto físico, pues con el avance de la edad, los traslados y viajes se van reduciendo. La frecuencia de encontrarse físicamente se ve afectada por la distancia geográfica, estableciéndose, mayoritariamente, un contacto telefónico. Según los testimonios, el contacto telefónico se hace imprescindible para sentirse cuidada y acompañada, y amortigua la falta de contacto físico.

P10: P 10 - 10:19 [A mi hija que no coincido con su horario (está en Boston) y son las una de la mañana, y mañana como me voy al cine, 'llámame de tal a tal hora'] (29:29) Codes: [Familia - Family: Redes]

P 8: P 8 - 8:154 [¿Y la familia? Sí, me llaman por teléfono...] (150:151) Codes: [Familia - Family: Redes]

P26: P26 - 26:24 [Sí, sí vienen y por lo menos dos veces en semana hablamos por teléfono...] (41:41) Codes: [Familia - Family: Redes]

P14: P 14 - 14:41 [Sí, sí... ella no pasa un día sin que me llame.] (46:47) Codes: [Familia - Family: Redes]

Los vínculos con las hermanas son muy valorados y mencionados, éstas desempeñan un papel importante en la actualidad, ya que suponen los lazos de mayor duración que tienen las personas durante su vida. En la vejez, muchas participantes afirman tener bastante contacto y compartir intereses con las hermanas, por ser éstas compañeras insustituibles en el ensamblaje de los episodios del pasado y el presente. La relación con las hermanas y hermanos es especialmente significativa en una etapa en la que el recuerdo de las experiencias de la infancia y de la etapa adulta joven favorece la construcción de una narrativa acerca de la identidad personal y la construcción de una identidad compartida. También para las que no tienen hijos o hijas, las hermanas son una gran fuente de apoyo emocional e instrumental.

P 4: P 4 - 4:41 [Esa coge el tren y se viene... Esa se ha ido [a Soria] hace poco... ¡Ha estado 3 meses! Y claro, pues a ella le encanta... Ella viene aquí, a su casa... y está muy bien... ella no va a casa de su hija. Viene a casa de su hermana.] (163:163) Codes: [Familia - Family: Redes]

Los vínculos con las nietas y nietos son vínculos muy activos en el que las participantes como abuelas suelen involucrarse desempeñando un papel importante. Este cuidado que hacen las abuelas durante el crecimiento de nietas y nietos desarrolla lazos muy dinámicos y fuertes. En la actualidad, los apoyos son bidireccionales; ellas explican cómo los cuidados se transforman desde el apoyo instrumental que las criaturas demandaban cuando eran pequeñas al apoyo de carácter económico, a la intercesión y

hasta la resolución de problemas con sus progenitores. A cambio, ellas explican cómo las nietas y nietos aportan compañía, posibilidades de aprender nuevos valores o aprendizajes como internet o el correo electrónico.

P12: P 12 - 12:36 [Como con mis nietos que comen aquí los jueves tengo 16 y unos estudian en Sevilla, otros están colocados y para mi es una día que me da mucha alegría, pero de otro modo... ellos tienen sus amigos y su vida y sus estudios... Pero así ya vienen, y los veo a todos y me cuentan de sus cosas de sus novios y sus novias...] (40:40) Codes: [Familia - Family: Redes]

P23:P23- 23:50 [(...) lo del ordenador es por nietos y mis hijos... que me enseña cualquiera, pero que me enseñe. Mi nieto el de Málaga me llama para decirme que fulano tiene una duda con sus deberes... ¡métese en internet!]
Codes: [Familia - Family: Redes]

Amigas. Exceptuando algún caso, las mujeres afirman tener una gran cantidad de amigas con las que compartir su tiempo y aficiones. Las amigas son un apoyo insustituible para las que las poseen. Las redes amicales constituyen un pilar tan importante como la familia para sentirse bien, por la cantidad de ocasiones en las que son mencionadas y el placer con el que se habla de ellas. Las participantes informan de una mayor satisfacción y divertimento con las redes de amigas que con las redes familiares. A lo largo de la conversación la importancia de las redes amicales surge más en relación al divertimento, al ocio y también, al apoyo diario de carácter moral, emocional e instrumental. Las redes familiares, aun siendo importantes, se han mostrado más estáticas que las relaciones amicales, y menos estimulantes según las informaciones que han verbalizado las integrantes de la muestra. Por ello, las participantes se mostraron más animadas y proclives a charlar sobre las relaciones con sus amigas que de sus familias.

P 4: P 4 - 4:93 [Las amigas... Nosotros es ya un vínculo, que diría... espiritual, y es fuerte. Es como familia. Las amigas no se pueden dejar porque estén las hermanas.] (342:342) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P16: P 16 - 16:29 [Sí tengo un par de ellas que sí, que ahora he estado mala y me han apoyado mucho ahora que he estado mala. Esta mañana vinieron y hicieron que saliera, y fuimos a desayunar.] (59:59) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P19: P 19 - 19:20 [Las redes son necesarias porque si no fuera porque hay un grupo de amigos que también se va restringiendo pues sería horrible y no tendrías con quien hablar.] (26:26) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Con las amigas se comparten los proyectos cotidianos y los pequeños aprietos que van surgiendo, o las incidencias del día a día, la relación en lo cotidiano es más frecuente que con la familia y más libre, menos determinada por los papeles de cuidado. Con las personas que se eligen para la amistad se comparte la vida diaria por lo que el contacto es más dinámico y aporta apoyos más diversos que la familia. Incluso, las que no tienen hijas o hijos, en muchas ocasiones intercambian cuidados de gran intimidad, sustituyendo a la familia como proveedora de estos cuidados; entre ellas se llaman al volver de viaje, se cuidan cuando están enfermas y se preocupan las unas por las otras en lo cotidiano. Las amigas suelen tomar el lugar de los miembros de la familia cuando estos se encuentran lejos, constituyendo el beneficio más importante de la amistad, en especial, para las que no tienen a la familia cerca. Los testimonios evidencian que se vive la amistad, desde la familiaridad, convirtiéndose en el sostén más alabado en la vivencia en solitario y en un gran baluarte con el que manejar mejor las crisis y cambios en la vejez.

P13: P 13 - 13:28 [Con mi amiga, la estuve velando y estuve hasta el último minuto con ella, éramos amigas desde que teníamos 10 años.] (57:57) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 2: P 2 - 2:32 [Son estupendas. Son estupendas. Yo, con ellas nada más, tengo bastante. Conchita, cuando no me oyen y cuando no me ven levantar las persianas, me llaman por teléfono '¿Cómo has pasado la noche?'] (77:77) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P24: P24 - 24:47 [Y me dijo: 'Vamos a ir a dar un paseo'. Yo, después de misa, voy a dar un paseo con ellas o sola hasta la catedral para que sea un poco más largo. Y ayer me dijo: 'Vamos hasta el jardín botánico y compramos flores...'] (78:78) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Las participantes explican que en la vejez los apoyos de esta red disminuyen por la muerte de las amigas más allegadas o por la viudez, ya que muchas de las amistades que se han mantenido son con las esposas de los amigos de sus maridos y al morir éstos, se diluyen los vínculos que se tienen con ellas. También, por una mayor prevalencia de la enfermedad o una mayor necesidad de recogimiento y/o un mayor cansancio, la vida social disminuye, provocando que se vayan perdiendo muchas de las relaciones que se mantienen.

P27: P27 - 27:15 [He tenido amigas, tengo amigas, pero ahora tengo quizás menos porque ahora hago una vida un poco... retirada, por ejemplo, solo salgo para ir a misa. No voy a fiestas, nada... ni al cine... no voy a ningún sitio] Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 2: P 2 - 2:26 [Todos los martes se reunían unos pocos... casi todas se han quedado viudas también... Si, quedamos y si no, el teléfono. Si... de vez en cuando quedamos, claro. Este tiempo de atrás no hemos quedado desde luego.] (59:59) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P28: P28-1:11 [Me rodeo de mis hermanas...se me ha muerto una amiga, amiguísima hace un año...por eso no salgo nada más que misa y a entierros, pero no voy a fiestas ninguna.] (42:42) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 1: P1 - 1:195 [La que queda vive muy cerca pero es muy rara y desde que se ha roto la cadera... pues dice que ya no sale por la tarde.] (66:66) Codes:

[Amigas - Family: Redes]

Por ello, los testimonios animan a contrarrestar la pérdidas que se van produciendo, explicando lo beneficioso de incorporarse a otras redes amicales más extensas y heterogéneas; con mujeres más jóvenes o de estados civiles diferentes a los suyos, un aspecto destacable por los beneficios que aporta la pluralidad de apoyos en relación al bienestar.

P17: P 17 - 17:25 [Intento mantenerlos todos y siempre son importantes. Y de amistades las mantengo pero son vínculos muy diferentes] (55:55) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Las relaciones amicales son extensas y tienen distinto origen, según informan las protagonistas que mantienen redes formadas por amigas nuevas que provienen de grupos grandes, y por amigas con las que se mantienen relaciones de intimidad, en los grupos pequeños de los que se forma parte. Las mujeres participantes mantienen relaciones de confianza en otros grupos más extensos con los que se comparte actividad y aficiones (el coro, o los talleres a los que acuden), en los que hay un perfil más diverso de personas que en las redes o círculos más reducidos en los que se encuentran las amigas de siempre y que son más homogéneos. Los grupos grandes aportan perfiles variados: mujeres más jóvenes que les enseñan otras perspectivas y les orientan en los temas más actuales. Aunque exijan un mayor manejo de las relaciones suele existir menos uniformidad y hay más roces que en los grupos pequeños.

P 1: P1 - 1:198 [Ella era mucho mayor que yo, pero a mí me da igual con las más jóvenes y con las más viejas.] (68:68) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P13: P 13 - 13:13 [Que esas que tienen 12 o 10 años menos que yo, salimos todos los meses para tomar un café y charlar.] (26:26) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P19: P 19 - 19:38 [Tengo amigas sí, pero como son mucho más jóvenes tienen una vida más movida.] (40:40) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Los grupos de amigas íntimas, la ‘pandilla’, es una red caracterizada por lazos en los que la intimidad es muy estrecha. Estas amigas constituyen también el grupo más reducido de componentes, sobre éste, se informa que suele estar compuesto por 4 o 5 personas como máximo, y es con ellas, con las que se tiene más camaradería e intimidad. Son un gran apoyo a la hora de compartir las necesidades más profundas.

P 4: P 4 - 4:97 [Yo estoy sola, pero estoy... que ellas están ahí, y yo estoy aquí. Hombre porque hemos estado para cosas buenas, buenas y cosas muy malas..., enfermedades que ellas han tenido y... Y no se han visto solas. Son íntimas, íntimas. Si. Estamos un grupito que somos las que... Íntimas... Nos socorremos cuando podemos... Y, en fin...] (346:346) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 5: P 5 - 5:27 [M^a Asun y esas, son mi pandilla de verdad. (40:40) Codes: Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 6: P 6 - 6:80 [Estoy en una comunidad neocatecumenal y con ellas, tengo mucha intimidad.] (66:66) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P27: P27 - 27:16 [No del colegio, de cuando era pequeña del colegio. Bueno, amigas tengo muchas, pero las más íntimas son del colegio...] (44:44) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Las participantes destacan el valor de estos grupos de amistad y le imprimen un entusiasmo que no muestran con los lazos familiares: así explican que tienen más facilidad para comunicarse con el grupo de amigas por tener edades, valores y aficiones similares que con sus hijos e hijas por la distancia en la edad y la diferencia de valores. En la actualidad, partir desde un mismo punto de vista, junto con la admiración que se tiene por las amigas, facilita el intercambio de ideas y de estrategias para afrontar los cambios y las dificultades. En esta etapa vital, la amistad íntima se convierte en una

herramienta para el cambio y el afrontamiento de la adversidad. Las amigas se convierten en un modelo a seguir, porque su opinión es importante y se confía en ellas. Con ellas se aprende, y juntas, son capaces de moldear sus opiniones y cambiar las costumbres de ocio propias y su manera de participar en la ciudad.

*P10: P 10 - 10:39 [Bueno a mí me pasa ahora y les pasa a mis amigas...]
(38:38) Codes: [Amigas - Family: Redes]*

*P 4: P 4 - 4:75 [¡Como todas las amigas mías que da gloria de verlas!... Como yo digo: '¡Esta vino a por mí!'. Porque yo no quería, no quería. No quería porque yo ni la conocía, ni..., pero lo que pasa... Ella vivía aquí cerca también.]
(291:291) Codes: [Amigas - Family: Redes]*

La conversación sobre las amigas está salpicada de episodios divertidos porque con las amigas se comparte el ocio, se sale de paseo, se practican aficiones comunes y se viaja, las que aún lo hacen. Se argumenta que con cada grupo se tienen unos temas que compartir, dependiendo de la intimidad y de los intereses que se compartan. En los momentos de esparcimiento, se habla con las otras de los intereses compartidos que dependiendo de cada una y de con quien se encuentren, giran en torno a distintos temas. Las mujeres que han colaborado revelan que hablan con sus amigas 'de la vida', y también de temas domésticos: modos de preparar algún plato para que sea más sano y menos calórico, de las pequeñas cosas del diario en la que entran sus aficiones (pintura, taichi, lecturas, películas y televisión, etc.). Mutuamente, se tienen informadas de lo que han visto, lo que les ha gustado y de aquello que no les ha entusiasmado tanto. Con las más íntimas se habla de todo esto y de otros temas que algunas consideran más delicados: de política, de salud, de la familia. Compartir temas con las amigas parece más fácil que con las personas de la familia, quizás porque en muchas ocasiones tienen valoraciones y experiencias muy similares entre sí. La facilidad para compartir muchos temas e ideas viene propiciado por ser coetáneas, en un tiempo y la intimidad que proporciona haber compartido una gran parte de la vida. Algunas también compartieron proyectos profesionales en el pasado.

P10: P 10 - 10:93 [Y con Ángela, ¿que está sola?... me dice: '¿vas a salir? Y nos vemos un rato y tomamos un café'.] (69:69) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P20: P20 - 20:41 [Paseos, a lo mejor costura, porque si hay una que es más aficionada a las costura pues compartimos el cómo hacerlo e ideas de cómo puede quedar mejor. Otras veces de lecturas para saber cuál ha gustado...] (58:58) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 2: P 2 - 2:95 [Otras veces compramos, vamos juntas a las tiendas, a comprar la comida y eso...] (71:71) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 9: P 9 - 9:108 [Si a mis amigas las veo pero que yo a mi encanta... allí yo voy a cenar con el matrimonio este inglés y siempre estamos riéndonos.] (98:98) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 4: P 4 - 4:48 [Es muy importante. Si no, ¿qué es de tu vida? Si; nosotras lo pasamos bien: porque viajamos, [en] las vacaciones nos vamos todas juntas..., y siempre... Nosotras es que hemos convivido mucho, mucho..., de siempre.] (201:201) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P22: P 22 - 22:19 [Si, por la mañana sí, porque vamos a hacer yoga, echamos un ratito y charlamos cada una de sus cosas, unas más u otras menos...] (37:37) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P14- 14:21 [Y pensé en hacer delantales bonitos e hice dos y en la mercería me los quitaron de las manos. Pensé ¡ah! pues bien yo solo tengo que cortarlos... Y convencí a mis amigas para que me los hicieran.] Codes: [Amigas - Family: Redes]

La relación con los hombres es un tema que no mencionan. No hay informaciones acerca de la presencia de hombres en las redes de amistad en las que participan. Cinco de las personas de la muestra explican la relación de las mujeres con los hombres en esta etapa de sus vidas. Estos testimonios evidencian en parte, porqué existe una

ausencia tan notable de relación entre ambos sexos en estos momentos. Las relaciones con los hombres fueron desigualitarias en el pasado y parece que el presente, está marcado por los mismos aspectos que se mantienen sin solucionar. Nada ha cambiado. El tener marido significó para muchas una obligación de cuidado en la que se volcaron, pero de la que no recibieron una experiencia tan nutricia como esperaban. En la actualidad, los hombres que ellas conocen no han incorporado valores de igualdad a sus vidas por lo que según informan, tener un hombre en casa significaría una gran falta de libertad y una cantidad de cuidado a realizar que ahora no quieren asumir. Las participantes se plantean la amistad y el divertimento, pero no la convivencia.

P 3: P 3 - 3:34 [Yo he tenido novio, pero es que yo he sido muy exigente, yo que sé. Es que yo tenía una idea sobre el matrimonio que si no me encajaba... es que yo prefería estar soltera. Siempre he creído que un hombre no es necesario a una mujer en la vida, que yo he tenidos novios y buenos, y yo los he querido pero que cuando yo he visto que... (y da una palmada) fuera. Porque yo tengo mi forma de buscarme mi vida y no tengo necesidad de estar con un hombre que luego lo que tienes que estar es dándole de comer a él, en eso no piensas en el momento... pero que yo hoy estoy contenta de no haberme casado.] (57:57) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 7: P 7 - 7:81 [Y si tienes un hombre en la casa, pues no puedes, aunque te vayas con él, porque ya tienes que hacer esto... o lo otro. En el almuerzo pues te haces esto o lo otro, si estás con un hombre, no.] (71:71) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 8: P 8 - 8:127 [No, que se vino aquí conmigo... Yo estaba sola... Y yo ya no me echo más ya ni uno... Porque no. Porque es mucha brega, y luego para nada... Hay que bregar...! Tienes que lavarle la ropa, tienes que ponerle de comer, tienes que... ¡Si yo lo tenía aquí como si fuera mi marido!...] (205:205) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Sin embargo, sí se explica en cuanto a la relación con ellos, que se echa en falta el contacto con el otro sexo. Se busca a los hombres para charlar y compartir ideas,

actividades y viajes. Sin embargo, se coincide también en la idea de que los hombres buscan cosas diferentes en la pareja de lo que buscan ellas, o la manera en que lo buscan no es la adecuada. Se observa que hay una falta de entendimiento. Se espera, en suma, que las relaciones con ellos sean más respetuosas.

P 7: P 7 - 7:64 [El primer día te conocen, el segundo día te invitan y el tercero te dicen: '¿Tú dónde vives, quieres conocer mi casa? Oye, ¿quieres dar una vuelta en el coche?'... Nadie quiere sacarte a bailar, ellos en la barra con los 'cubatas'. Lo que a mí me gustaría no lo veo. Es que los hombres por su temperamento o lo que sea, sean jóvenes o viejos, van con el sexo en la frente.] (57:57) Codes: [Relaciones con los hombres y sexualidad - Family: Redes]

Sobre la amistad, se explica que hay que dedicarle tiempo, para que funcione. Sin embargo, algunas participantes informan que sus relaciones con amigas son esporádicas; por la prioridad que se marca entre estas y la familia, por la propia inercia o la forma de proceder o por la falta de confianza que se tiene con las otras. La educación diferenciada por sexos ha enseñado a las mujeres a proteger las relaciones en el núcleo familiar y no alejarse del ámbito doméstico, y a desconfiar o valorar poco las redes fuera de la familia. Los testimonios explican la necesidad de dedicarle más planificación a las relaciones de amistad y el beneficio para el bienestar de relacionarse con confianza.

P 8: P 8 - 8:158 [Pero no me gusta tampoco... Para que luego digan: "¡Qué cansada...!". Entrás y... ya a lo que vas es a molestar. Yo, no.] (67:67) Codes de relación - Families (2): Rutinas de relación y vida social, Sociabilidad]

La amistad exige reciprocidad y entrega en las relaciones; se necesita sentir que se es importante en la vida de las otras y que ellas también están ahí. La amistad hay que cuidarla para evitar que surjan los malentendidos y los roces. Algunas subrayan que la amistad puede resentirse o perderse por no se saber manejar los pequeños conflictos.

P16: P 16 - 16:92 [Yo soy una persona que me doy mucho... yo creo que la gente no me responde en la medida en que yo me doy.] (143:143) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P10: P 10 - 10:99 [Y de hecho 3 o 4 que conozco no tienen ni dos de dedos de frente, yo me he sentado un par de veces con ellas... y dije: 'yo ya no vengo más'.] (69:69) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 7: P 7 - 7:41 [Luego hay grupitos... El otro día me sentó mal una cosa de una porque en el coro se equivocó y otra le pegó un codazo y empezó a decirme: ¡Qué si tal! ¡Qué si cual! Cosillas y rifi rafe, tonterías...] (49:49) Codes: [Amigas - Family: Redes]

P 8: P 8 - 8:115 [Tenía una amiga, que me llevaba muy bien con ella; como si fuera mi hermana. Pero luego nos hemos dejado de hablar porque ella se juntó con uno. Y yo no iba de canastillo.] (185:185) Codes: [Amigas - Family: Redes]

Las mujeres que han participado en este trabajo le otorgan una gran importancia a la amistad. A excepción de algún testimonio, en ella depositan una confianza intensa, y a través de ésta mantienen relaciones íntimas y sinceras con las otras, por ello se convierte en una experiencia tan valorada. Los testimonios desvelan que las relaciones de amistad aportan alegría de vivir y la seguridad de saber que no se está sola, sino que ellas están ahí. Saber que se cuenta con el apoyo de las amigas produce relax y bienestar, y favorece que las mujeres mayores mantengan su identidad social y sean capaces de moldear y encontrar nuevas herramientas a través del intercambio con otras.

Vecindad. Las amistades de las mujeres también suelen estar relacionadas con la vecindad y las experiencias compartidas en cada etapa de la vida. Por ello, si no hay mucha movilidad por parte de cada una de ellas o de las familias que viven alrededor, la comunidad vecinal las ha acompañado durante un tiempo prologando de sus vidas o toda ella, pudiendo abarcar desde la crianza de la prole hasta la vejez. El entorno vecinal se convierte en una posible fuente de apoyo instrumental y emocional que aporta

muchas ventajas, ya que ofrece unos vínculos cercanos en el espacio y geográficamente duraderos en el tiempo. Así, en la medida en que las relaciones vecinales facilitan las relaciones de cuidado y apoyo emocional, pueden convertirse en relaciones de amistad y constituir una fuente de satisfacción importantísima.

P 3: P 3 - 3:53 [Sí, porque nos conocemos de toda la vida y vivíamos todas por aquí y ellas vivían por aquí y somos amigas.] (78:79) Codes: [Vecindad - Family: Redes]

P15: P 15 - 15:46 [Yo no subo ninguna noche cuando vengo de la parroquia sin decirle buenas noches y... que a veces vengo a la once menos cuarto...] (34:34) Codes: [Vecindad - Family: Redes]

P11: P 11 - 11:50 [Yo no me he sentido nunca sola porque he tenido vecinos muy buenos.] (50:50) Codes: [Vecindad - Family: Redes]

En la construcción de relaciones vecinales como fuente de apoyo influyen muchos aspectos que determinan las características de esta red. Muchas de las informantes explican una red vecinal afectada por la movilidad personal y ser nueva en el vecindario. El vivir en un entorno vecinal en el que la gente es joven y aún trabaja y lo hace todo el día, configura un espacio y unas relaciones más individualistas que en entornos en los que la población está jubilada o hay mucha actividad vecinal.

P 7: P 7 - 7:98 [Yo ahora no conozco a nadie aquí porque soy nueva en el bloque y la gente es joven y sale y entra.] (80:80) Codes: [Vecindad - Family: Redes]

P24: P24 - 24:33 [Yo, hombre, si alguna vez necesito algo... pues si las necesito, las tengo. Una vez me corté con una lata y me llevaron a San Juan de Dios. Cuando no... pues tampoco quiero yo molestar.] (42:42) Codes: [Vecindad - Family: Redes]

Algunas de las participantes informan de actitudes distantes con expresiones que ayudan a comprender que las relaciones son puntuales y que nunca traspasan los límites de la

vida privada. Una actitud, asociada a cómo se estereotipan las relaciones de vecindad desde el discurso patriarcal que intentaba alejar ‘a la esposa’ de la amistad con las otras como protección ante la posibilidad de que la mujer poseyera otros vínculos que la alejaran de la familia.

Instituciones locales. La participación comunitaria se subraya como una manera muy oportuna de amortiguar los aspectos negativos del vivir en solitario. La participación en la vida del municipio a través de la colaboración en trabajos voluntarios, actividades en la iglesia, organizaciones o entidades, es una buena manera de estimular los aspectos positivos del vivir en solitario y fomentar los lazos de apoyo con otras personas. Explican la participación en proyectos y asambleas que las reconfortan y además benefician a otras personas. El valor de estas colaboraciones se centra, por un lado; en la valía que tienen estas participaciones para ellas mismas, generando una mayor identidad personal y social.

*P 6: P 6 - 6:79 [Yo no te he dicho que estoy en una comunidad neocatecumenal. A mí el estar en la comunidad me ha ayudado mucho a ver mi historia.] (66:66)
Codes Instituciones - Family: Redes]*

Y por otro, por cómo influye en la sensación de generatividad y aumenta la posibilidad de divertirse. La mayoría de las colaboraciones que se realizan son con entidades religiosas locales, son las que más se mencionan, aunque también hay grupos culturales. En estas instituciones las participantes encuentran un modo de relacionarse con otras personas y de disfrutar del ocio.

*P24: P24 - 24:45 [Yo voy porque a mí me sirve y a ellas las quiero... Miramos y revisamos la caducidad para enviarlas a los misioneros...] (72:72) Codes:
[Instituciones - Family: Redes]*

P15: P 15 - 15:51 [Llevo el cuerpo de formación y con ellos vamos también a Chipiona.] (40:40) Codes: [Instituciones - Family: Redes]

P20: P20 - 20:6 [Vamos, que a mí me parece que este es el onceavo (sic) curso, con el profesor de arte hemos ido a Madrid al museo y a otros sitios. Y todos los profesores con una actitud muy cercana...] (11:11) Codes: [Instituciones - Family: Redes]

Se detallan algunas ventajas de carácter instrumental que se adquieren a través de la participación en las instituciones públicas, y es que los servicios municipales les brindan servicios que les permiten una vida en solitario más lúdica, fácil y segura, lo que redundaría en cómo se sienten.

P 3: P 3 - 3:114 [Hay un cocinero muy bueno y te ponen la comida...] (75:75) Codes: [Instituciones - Family: Redes]

P27: P27 - 27:9 [Me llaman mucho y son muy agradables, yo lo tengo por la Seguridad Social que también lo hay por la Cruz Roja... Y yo también llamo para saludarlos.] (20:20) Codes: [Instituciones - Family: Redes]

Bloque 3: saberes y recursos

En la vejez, como en otras etapas de la vida, se registran cambios, transiciones que afectan a la vida de las personas y a la adaptación a su entorno. Las respuestas a las demandas del entorno son variables; hay individuos que responden manejando estrategias que les permiten acomodarse satisfactoriamente a los nuevos acontecimientos y hay otras personas que el nivel de esfuerzo que exige la situación supera los recursos que poseen. Las teorías que explican esta variabilidad en la satisfacción se centran en cómo se responde a los hechos.

Este tercer bloque explora los aprendizajes y las motivaciones personales como formas de respuesta a los acontecimientos. Los saberes adquiridos a través de la experiencia son formas de reconstruir la identidad personal y de adaptarse a las nuevas demandas, y son un medio para encontrar destrezas que acomoden la experiencia del vivir en solitario de forma satisfactoria. Este apartado rescata datos de las conversaciones mantenidas con las participantes concernientes a estrategias aprendidas, recursos y motivaciones que orientan la vida en la actualidad y que son reconocidos por su relación con el afrontamiento y el sostenimiento del vivir a solas.

En este bloque se han agrupado los discursos en tres categorías que se muestran influyentes en el bienestar: las *Estrategias* entendiendo éstas como la capacidad que tiene el sujeto de dirigir una operación para conseguir algo. Es decir, la capacidad de las participantes para inventar o esgrimir soluciones que permitan la adaptación positiva a la vida cotidiana. En esta se integran claves que se cuentan como exitosas para sentirse bien, y por ello se persiguen de manera intencional, o bien, que se practican y buscan como metas para sentirse bien. Otra de las categorías que componen el bloque ha sido aquella que reúne los *Recursos*, medios o formas que se encuentran para conseguir que la experiencia de vivir sin compañía, sea una experiencia feliz. En esta categoría se valoran aspectos relacionados con rasgos de carácter personal, como la personalidad, o el bagaje cultural que se consideran reveladores en el vivir a solas. Por último, se crea el código *Alegrías* para concentrar las motivaciones o impulsos que empujan a las participantes y que constituyen los pilares y sostén del día a día.

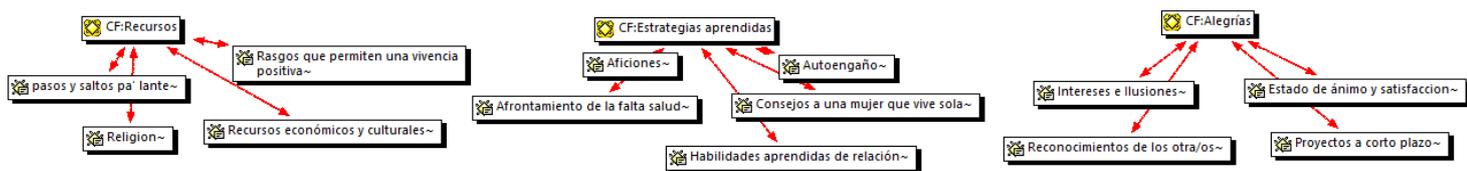


Ilustración 22. Conexiones entre las familias que componen el bloque 'Saberes' y sus códigos

SABERES			
	ESTRATEGIAS	RECURSOS	ALEGRIAS
TEMAS	4	3	3
CITAS	251	225	134
PORCENTAJE	41%	37%	22

Tabla 10. Resumen cuantitativo de temas y citas del bloque de contenido

3.1.Recursos. Medios o maneras se encuentran en lo personal y que favorecen el bienestar y la calidad de vida en esta etapa.

3.2.Estrategias. Claves encontradas por las participantes que permiten una vivencia positiva de la vejez viviendo a solas.

3.3.Alegrías. Motivaciones que constituyen un sostén en lo cotidiano.

Recursos. Esta categoría aúna los testimonios que explican qué medios o maneras se encuentran en lo personal y resultan conducentes para el bienestar y la calidad de vida en esta etapa. Los medios más nombrados, con relación al bienestar, son aquellos que se entienden como rasgos del carácter y de la personalidad. Muchas de las participantes explican que es la forma de ser de cada persona la que hace que esta etapa se afronte de manera positiva o negativa. Se han incluido, las manifestaciones al bagaje cultural

cuando se proyecta como recurso que constituye su bienestar en el presente y se han incluido las referencias a los recursos económicos cuando son entendidos por las participantes como fruto del esfuerzo personal y de una anticipación que se hace en el pasado por el bienestar futuro. Otro de los códigos muy referidos es el que contiene las referencias a la espiritualidad y la religiosidad. Se observa que la creencia en Dios y la práctica de los rituales que rodean al hecho religioso se relacionan con el modo en cómo se vive la vejez.

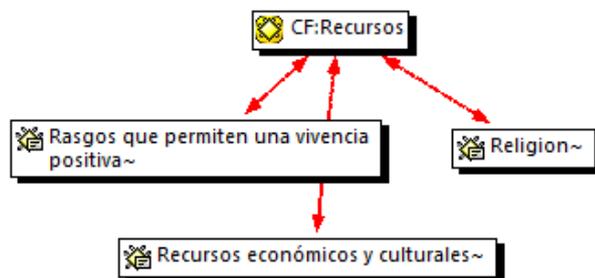


Ilustración 23. Códigos asociados a la familia 'Recursos'

- **Rasgos que permiten una vivencia positiva.** Rasgos personales que se identifican como amortiguadores para una vivencia positiva del vivir en solitario.
- **Recursos económicos y culturales.** Referencias a la importancia que tiene el patrimonio personal de carácter económico o cultural en la vida actual.
- **Religión o espiritualidad.** Manifestaciones acerca de las creencias o vivencias que tienen que ver con la divinidad.

Rasgos que permiten una vivencia positiva. Las formas de carácter o de la personalidad tienen un papel importante, según los testimonios de las participantes, en cómo las personas se adaptan a los cambios de la vida. En la vejez, los cambios vitales que han sido nombrados por las informantes: una mayor cercanía a la muerte propia, la

pérdida de otras amigas, etc. plantean exigencias que pueden exceder lo manejable. Muchos estudios han relacionado la personalidad con el estilo en cómo se afrontan las demandas que son cada vez más probables que surjan a medida que la edad avanza. Por ello, este código recoge las informaciones en las que las participantes explican cómo su forma de ser está relacionada con la manera en la que afrontan la vejez en solitario.

Las respuestas de las informantes son muy profusas, en relación a rasgos que se consideran adaptativos y saludables, cuando explican cómo el talante personal y la confianza en sí mismas son importantes en el bienestar. Así, el poseer un concepto de sí mismas positivo y tener un estilo de apertura hacia las personas y acontecimientos, las protege de la desolación.

*P 4: P 4 - 4:24 [Yo, muy decidida, abrí en mi casa el negocio y cuanto antes...]
(107:107) Codes: [Rasgos que permiten una vivencia positiva - Family:
Recursos personales]*

*P 6: P 6 - 6:101 [A lo largo de 89 años... hay mucha historia. Yo me hablo con
todo el mundo y soy abierta con la gente...] (12:12) Codes: [Rasgos que
permiten una vivencia positiva - Family: Recursos]*

Hay algunos ejemplos en los que las informantes explican la estabilidad en ciertos rasgos conductuales y que han mantenido a lo largo de toda su vida, lo que ha hecho que en la actualidad ellas los expongan como indicativos de su identidad. Atributos relacionados con la confianza, y con el relativismo que conduce a la tolerancia a la incertidumbre y que son explicados por ellas mismas y relacionados con el bienestar.

*P 5: P 5 - 5:8 [Yo siempre fui una persona con inquietudes. Yo he tenido una
vida muy variopinta.] (20:20) Codes: [Rasgos que permiten una vivencia
positiva - Family: Recursos]*

*P19: P 19 - 19:70 [Ese es otro rasgo de mi carácter también, aunque ahora
menos, pero yo siempre he vivido las cosas con mucha intensidad. A mí las
medias tintas no me van.] (77:77) Codes: [Rasgos que permiten una vivencia
positiva - Family: Recursos]*

P12: P 12 - 12:45 [Yo tengo la facilidad de que no le pongo a las cosas obstáculos, sino que quiero ver siempre la parte positiva. Y entonces no tengo... No me incordian las cosas.] (50:50) Codes: [Rasgos que permiten una vivencia positiva - Family: Recursos]

La personalidad es explicada como un conjunto de rasgos que son fruto de un compendio entre las características biológicas y las respuestas a la vida que han supuesto conductas exitosas para el individuo. Ambas definen una manera de obrar o de actuar. Las informantes, por sus experiencias pasadas, se conciben como unas luchadoras y, en la actualidad se perciben como capaces de afrontar en solitario muchas cuestiones. La determinación, la autonomía y la firmeza también son rasgos que se relacionan con conductas beneficiosas para afrontar las demandas, que les ayudan a no arredrarse frente a la vida y conducen a que se enfrenten al futuro de manera positiva, superando las dificultades.

P17: P 17 - 17:57 [No sé si la palabra es fuerte... Es que estoy acostumbrada a solucionar mis cosas. Las cosas dependen de nosotras... yo he trabajado desde los 14 años y he hecho de todo.] (100:100) Codes: [Rasgos que permiten una vivencia positiva - Family: Recursos]

P28: P28 - 28:28 [He llevado una vida muy activa, y soy útil, y tengo autonomía, yo tengo un temperamento que yo... me han hecho una persona fuerte.] (63:63) Codes: [Rasgos que permiten una vivencia positiva - Family: Recursos]

Recursos económicos y culturales. Este código recoge todos los discursos que se refieren al patrimonio que estas mujeres tienen de carácter económico (dinero o bienes) o de carácter cultural (formación, experiencias de vida o de mundo) y que ellas muestran como generadores de beneficios con relación a la calidad de vida y al

bienestar. Recursos que son expresados por ellas mismas como amortiguadores en el presente, ya que poseerlos las coloca en un plano de ventaja.

Las participantes hablan de la importancia de tener recursos económicos con los que afrontar los gastos en la vejez. Un tema importante que ha surgido colateralmente a otros, como cuando se habla de la importancia que tiene el disponer de herramientas que permitan un mayor acercamiento a los recursos de ocio o a la elección y acceso a servicios y productos de confianza, como cuando se hablaba de la elección de vivir en una residencia.

P 4: P 4 - 4:45 [Tener recursos económicos para poderse permitir todo eso ¡en la vejez es cuando más se necesita! Claro, si no, pues ya ves tú cómo están las residencias.] (176:177) Codes: [Recursos económicos y culturales- Family: Recursos]

P12: P 12 - 12:58 [Tener un retén de dinero, tu espaldas guardadas para poder vivir tu vida] (61:61) Codes: [Recursos económicos y culturales- Family: Recursos]

P 5: P 5 - 5:112 [Me matriculé de coche para subir al colegio y ahí empecé a ser yo misma...] (20:20) Codes: [Recursos económicos y culturales- Family: Recursos]

Las informaciones dadas por las participantes desmitifican la creencia popular de que en la vejez se necesita poco dinero, y explican la necesidad de disponer de recursos económicos o de bienes que permitan la vivencia de la vejez con calidad y capacidad para acceder a servicios (residencia de confianza, transporte, cultura, sanidad, etc.). Pero no sólo la economía es importante, también los recursos culturales adquiridos a través de la formación permiten a las participantes sentirse bien y tomar una posición exigente y de poder en esta etapa. Las informantes explican con sus testimonios cómo el bagaje cultural adquirido por la formación o por la experiencia las ha provisto de un argumentario que las aleja de sentirse acomplejadas o relegadas.

P 3: P 3 - 3:121 [Mi padre no me dejó herencia ninguna, solo la carrera y yo hice dos a la vez: eso me ha hecho muy positiva. Yo tengo la carrera de canto y a mi me va la ópera, la zarzuela... no las canciones de Ramón Medina.] (109:109) Codes: [Recursos económicos y culturales R - Family: Recursos]

P 5: P 5 - 5:104 [Me especialicé en Matemáticas y Ciencias y estuve dos años en la facultad, me matriculé de coche y ahí empecé a ser yo misma....] (20:20) Codes: [Recursos económicos y culturales - Family: Recursos]

P 9: P 9 - 9:12 [Yo estuve dos años en París aprendiendo Francés... Luego nos fuimos tres de las que estamos allí a una marca de moda alemana...] (37:37) Codes: [Recursos económicos y culturales - Family: Recursos]

P14: P 14 - 14:15 [Allí aprendí mucho y me relacioné con otra clase de gente...] (28:28) Codes: [Recursos económicos y culturales - Family: Recursos]

Religión y espiritualidad. Este código recoge las alusiones con referencia a la religión y qué relación tiene ésta con el bienestar en la actualidad. Aunque hay diferentes puntos de vista acerca de la influencia de la religión o la espiritualidad en el bienestar y la calidad de vida, a partir de las informaciones vertidas se puede observar que la religión se relaciona con el bienestar en la medida que permite la conexión interior y la participación social. Las participantes hablan de la espiritualidad y de la religión como elementos que orientan sus vidas, entendidos como las creencias en un poder superior, en el primer caso, y la religión cristiana y su práctica, en el segundo. Los testimonios en relación a la experiencia espiritual es más difusa frente a los que se hacen de la práctica religiosa, más normativizada y guiada por los oficios propios del cristianismo católico. Ambas proporcionan relax y dan sentido a la vida, en la medida en que se revelan como una explicación del mundo y del lugar que se ocupa en éste.

P23: P23 - 23:31 [Esto es una energía que hay en el mundo entero y para mí Dios es eso, esa energía que hay que te hace seguir adelante. Esta energía vital proviene de algún sitio.] (38:38) Codes: [Religión - Family: Recursos]

La fe cristiana se menciona como un pilar en la trayectoria vital de muchas de las mujeres participantes, en algunas como un recurso de ida y vuelta, que ha permitido crecer en algunos aspectos y en otros no. La religión fue importante para ellas en una sociedad profundamente creyente, sin embargo, en la actualidad, se cuestionan muchas doctrinas y ha perdido el valor que para algunas tuvo en el pasado.

P19: P 19 - 19:70 [Bueno, yo fui muy creyente en mi juventud y dejé de creer, perdí la fe por varias cosas y porque mi razón no me lo permitía. Yo le pedía racionalidad y ahí..., no. A mí la religión, a mí, no me sirve para nada.] (77:77)

Codes: [Religión - Family: Recursos]

P 5: P 5 - 5:35 [Me dijeron 'crucifica tu razón' y yo dije no. A mí Dios me ha dado la razón para pensar, yo no voy a un sitio que me digan qué tengo que pensar, que no me dejen pensar...] (45:45) Codes: [Religión - Family: Recursos]

Recursos]

P25: P25 - 25:67 [Bueno, yo soy religiosa y creo y todo eso y eso te da una esperanza, pero no estoy conforme con todo.] (78:78) Codes: [Religión -

Family: Recursos]

28: P28 - 28:38 [Yo ya me enfadé con el de arriba cuando lo de mi hija y la muerte de un hijo.] (85:85) Codes: [Religión - Family: Recursos]

Son muchas las que mencionan la religión como un sostén en su vida, ahora que se está más cerca de la muerte. La fe, el rezo y los aspectos que rodean al hecho religioso son explicados como un elemento de bienestar en la medida que proporciona esperanza y comunicación con el interior.

P21: P21 - 21:47 [Si, para mí sí. A mí me da más alegría. Yo veo que la persona que no tiene fe, se le muere un ser querido y es la desesperación total pero cuando se tiene fe siempre queda la confianza.] (70:70) Codes: [Religión -

Family: Recursos]

P12: P 12 - 12:50 [Desde niña he ido a la parroquia. Yo siempre he tenido a Dios por delante, pero ahora de mayor más porque me siento más cerca y quiero estar más cerca de Dios... Y ya veo que me queda poco y estoy más cerca de estar allí.] (55:55) Codes: [Religión - Family: Recursos]

P 9: P 9 - 9:101 [No fanática, pero voy todos los domingos a misa y desde luego, no hay día que no le dé gracias a Dios.] (121:121) Codes: [Religión - Family: Recursos]

Algunos testimonios profundizan en el valor extrínseco que tiene la práctica de los oficios religiosos. Para un gran grupo de mujeres, educadas en una sociedad en la que el culto religioso era de los pocos espacios públicos que estaban permitidos a las mujeres, la iglesia ha sido el lugar al que acudir cuando necesitaban apoyo y una motivación fuera del hogar. La religión también ha sido para muchas de ellas una manera de encontrar una red de apoyo social que les propiciara intercambios y un espacio en el que compartir y del que disfrutar.

P 2: P 2 - 2:40 [Cuando pongo cocido, pues entonces digo: 'Mira, que hoy no voy... [a misa]'. Porque me gusta hacer el cocido a la antigua usanza. 'Voy a ir a la peluquería..., que no voy a ir a misa'.] (80:80) [Religión - Family: Recursos]

P 1: P1 - 1:111 [A mí eso de tener una religión me ha ayudado mucho... y ya por la tarde cuando me hartaba de llorar, como era verano, me lavaba mi cara y me arreglaba, me plantaba mis gafas y me pintorreaba y me iba a misa... Y otra vez, y luego me daba mi vueltecita.](93:93) Codes: [Religión - Family: Recursos]

Hay testimonios que ponen de manifiesto conductas que derivan de una concepción de la religión basada en el arrepentimiento y en un Dios recompensador que premia a sus fieles si cumplen con la norma eclesial, un Dios talismán que protege a los que oran

y que, por el contrario, castiga las vidas de las personas que no cumplen los mandatos de la iglesia.

P 6: P 6 - 6:8 [Mira yo luego me dedico a rezar y a leer, que yo la soledad no me pesa, yo vivo las cosas como Dios me lo da, antes y ahora. Yo lo acepto como lo que tiene que ser, lo que Dios quiere que viva en la vejez.] (23:23) Codes: [Religion - Family: Recursos]

P11: P 11 - 11:16 [Yo lo que le pido a Dios es que no me cambie el carácter.] (35:35) Codes: [Religión - Family: Recursos]

P 3: P 3 - 3:32 [Yo mi rosario me lo rezo todos los días, sin ser una persona beata porque yo a diario no voy a misa. Ahora, yo tengo una necesidad... y me voy a pedirle porque tengo esta necesidad...] (51:51) Codes: [Religión - Family: Recursos]

P27: P27 - 27:14 [Pues como tengo mucho fe en Dios sé que él está conmigo y que quiere para mí lo mejor. Voy a misa todas las tardes.] (38:38) Codes: [Religión - Family: Recursos]

P24: P24 - 24:35 [No me da miedo, sé que estoy... Soy muy religiosa y pienso que Dios está conmigo y cuando salgo digo: ¡Ay! ¡San Rafael que no me vaya a caer!, y me encomiendo mucho a los Santos y a la Virgen y estoy acompañá...] (46:46) Codes: [Religión - Family: Recursos]

Estrategias. Esta categoría sintetiza las elaboraciones y transformaciones que se reconocen como positivas para vivir en soledad, y que se ejercitan de manera más o menos intencionada. Lo más subrayado por las participantes son las estrategias o comportamientos orientados al entretenimiento y al ocio, y que subrayan la relevancia que tienen éstos en sus vidas dando cuenta de los beneficios que aportan en lo cotidiano. También se mencionan un abanico de consejos que darían a otras personas en su misma situación, y que se conciben como una comprensión excepcional de la experiencia del vivir a solas que permite recomendar procesos o ejercitar procedimientos para vivir satisfactoriamente. A lo largo de la conversación se ha informado de estrategias de

afrentamiento de la salud que indican la importancia que posee la forma de percibir la salud; estos temas han sido muy relevantes en cuanto a la densidad de testimonios expuestos. Se ha incluido en la categoría de ‘habilidades aprendidas’ las transformaciones que evidencian la evolución de las participantes y la orientación hacia un mayor acomodo de las situaciones y los reveses cotidianos, este código aun no poseyendo espesor a nivel cuantitativo de los demás, ha aportado componentes muy valiosos para entender el valor de los aprendizajes en la vejez.



Ilustración 24. Códigos asociados a la familia ‘Estrategias’

- **Aficiones.** Formas de entretenimiento y disfrute que indican que se busca un espacio para los gustos propios y se entiende como un indicativo de apertura a horizontes u objetivos nuevos.
- **Consejos a una mujer que vive sola.** Elaboraciones personalizadas del modo de hacer o entender algo que se considera eficaz y por ello se sugiere a otras.
- **Afrontamiento de la enfermedad.** Formas de plantarle cara a los malestares y a las enfermedades que se van produciendo en la vejez.
- **Habilidades aprendidas.** Capacidades que se adquieren y que resultan útiles.

Aficiones. En este apartado se han recogido todas las manifestaciones que hacen acerca de sus hobbies, por entender que las maneras de pasárselo bien son elaboraciones para el disfrute que se relacionan estrechamente con el bienestar. Las participantes consideran que las aficiones son importantes para llenar los huecos vacíos que produce

el no convivir con otros y la liberación de las tareas familiares. Ellas informan de la búsqueda y el ejercicio de los gustos propios, lo que se entiende como un interés por fomentar el cultivo de nuevos estímulos. Estas informaciones parecen indicativas de una apertura al deseo propio y a nuevos horizontes u objetivos, lo que subraya que en esta etapa de la vida es necesario cultivar las aficiones que se han dejado olvidadas, o buscar aquellas que puedan interesar.

A lo largo de la conversación se reconoce en algunas participantes más pericia que en otras en reconocer lo que les gusta; este hecho también se relaciona con lo observado en cuanto el uso del tiempo de ocio, en el que se advertía que algunas participantes poseían mayor dificultad para el empleo de éste, como fruto de una trayectoria vital ligada fundamentalmente al trabajo y a la supervivencia económica y menos centrada en el disfrute personal, un valor más ligado a la cultura actual. Así, se observa como la trayectoria personal y los aprendizajes acerca de una misma pueden influir en la práctica del ocio. La falta de experiencias de este tipo hace que algunas participantes expongan intentos fallidos de buscar un entretenimiento que las entusiasme. Muchas veces muestran como lo que les ha valido en el pasado ya no les sirve ahora, por lo que hay que encontrar nuevos divertimentos que sean placenteros.

P26: P26 - 26:49 [Me voy a ir al cementerio y ya ves que a mí no me gusta ir al cementerio pero me dió por ahí...que a mí no me gusta. Bueno, que no me gusta, ya ves, ¿No me podría haber dado por ir de tiendas?] (84:84) Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]

P28: P28 - 28:34 [Me voy con alguna amiga algún día a la semana, o voy a ver a alguien que esté enferma, los miércoles me voy con mi consuegra y sus amigas que son muy animadas a tomar churros... en fin, ahí voy picoteando.] (75:75) Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]

P27: P27 - 27:35 [Me duele mucho el cuello (de coser) y mi hijo me dice: '¡Mama! es que no puedes'. Pero es que esto me distrae mucho.] (84:84) Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]

El hallazgo más importante que se manifiesta es que participar en todas estas actividades, además de vincularlas a los demás, las entretienen saludablemente: juegos de mesa, de cartas, actividades culturales o artísticas, iniciar o continuar estudios, etc. Estas constituyen una gran parte del tiempo que se tiene diariamente. Todas las participantes nombran cosas que le gusta hacer; pintura, música, salir a tomar el sol y a comer con las amigas. Otras, que ayudan a pasar el tiempo cuando se está en casa sola: hacer puzles, sudokus, crucigramas, hacer punto, leer, ver televisión, oír la radio. Algunas de estas aficiones suponen estímulos que las vinculan con el mundo exterior. Y otras, que no requieren relación con los demás, se expresan como entretenimientos que mantienen activa la mente, aunque se expresan con menor entusiasmo que los que invitan a salir y relacionarse con las y los demás.

*P 6: P 6 - 6:35 [A mí me gusta estar enterada de política, las opiniones de este y otro... leer me gusta, la prensa, me gusta ver cómo va la sociedad.] (31:31)
Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]*

*P 1: P1- 1:59 [Nos gusta ir a comer y luego a tomar el café, a tomar el sol.] (64:64)
Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]*

*P 3: P 3 - 3:19 [Ahora voy aquí, al conservatorio que me pilla muy cerquita. A mí me encanta toda la música, sea flamenca o la que sea.] (31:31)
Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]*

*P15: P 15 - 15:73 [La tele me gusta un programa de formación o de debates, o de... o pongo la COPE... leo cuando vengo de la parroquia revistas de formación religiosa.] (64:64)
Codes: [Aficiones - Family: Estrategias aprendidas]*

Consejos a una mujer que vive sola. Los consejos son sugerencias que se hacen acerca de lo que se debe de hacer. Se han entendido como una elaboración personalizada del modo de hacer o entender algo que se considera eficaz, prácticas que se reconoce que

funcionan y, por ello, son exportables. Desde la experiencia personal se construyen consejos basados en la participación en la comunidad y el enriquecimiento personal.

Se registran recomendaciones que se relacionan con el fomento de las redes sociales y con el alejamiento de actitudes conducentes al aislamiento. Se hace hincapié en la necesidad de buscar actividades que sean de interés para sí mismas y se insiste en aquellas que las ponen en relación con otras personas. Se insiste en la importancia de la participación comunitaria como proveedora de intercambios a nivel emocional y de ocio. De los consejos aportados, se puede confirmar que los vínculos con otras personas (amigas, familia) y/o el encontrar formas de entretenimiento se consideran relevantes para vivir positivamente la soledad.

P 3: P 3 - 3:91 [¡Que hay que seguir abierta al mundo! Búscate tú los momentos con familia, con amigas.] (129:129) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P 1: P1 - 1:146 [Que no se quede en su casa sola, que se busque cosas. Yo me fuí con las viudas, me fuí a ayudar a las monjas con una amiga, luego en la asociación del cáncer... Te juntas, hablas con unas y con otras, sales a comer.] (131:131) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P25: P25 - 25:72 [Que se distraiga todo lo que pueda. Claro, hay personas que no les gusta leer...] 86:86) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

Entre los consejos que se subrayan está la invitación a mantener la independencia emocional, física y económica. De esta manera se explica que se deben de ensayar nuevos modos de cultivar la autonomía propia. Igualmente, se señala la necesidad de buscar el equilibrio mental entre las emociones que se sienten y las circunstancias en las que se vive, para encontrar soluciones efectivas que consigan hacerlas sentir bien. El alcanzar este nivel de equilibrio va a permitir un beneficio personal y social, pues se

advierde, como en otros apartados, que la queja aleja de los vínculos con el entorno. No únicamente se habla del desarrollo interior sino de una actitud más global que tiene que ver con no apoltronarse.

P19: P 19 - 19:59 [Deberíamos enfrentarnos a la soledad mucho antes de estar solos, porque solos vamos a estar tarde o temprano porque aunque vivas con alguien hay unas parcelas de soledad que sólo llenas si esto lo has aprendido a cultivarte a ti misma, por dentro y por fuera, pero sobre todo por dentro. Si tú no te has aficionado a funcionar como una persona independiente, será muy difícil que enfrentes la soledad cuando se te presenta de golpe y no te has preparado.] (63:63) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P 9: P 9 - 9:99 [Le diría que no se encierre en sí misma y que no piense en qué desgraciada soy... porque eso le hace más desgraciada... que no se pasen el día 'enfurruñando' que con eso le amargan la vida a los que vengan a verla, a los que estén con ella, porque eso es muy molesto tener siempre a una persona que se está quejando todo el tiempo.] (119:119) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P10: P 10 - 10:77 [Lo primero no pensar en una continuamente, con eso.... Entrás en una depresión en seguida. No ser una loca triunfalista ni una pesimista... ser realista, ser positiva porque si te pones a buscar cosas negativas, encuentras... pues que organicen algo, que vayan al cine.] (59:59) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P23: P23 - 23:73 [Yo el mejor consejo es mantenerse bien, y conservarse con la mejor salud posible. No meterse en el asiento primero, aunque te lo ceda muy gentilmente tu hija, o tu nuera; no hacerse la tonta para que te lleven y te traigan.] (82:82) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P 5: P 5 - 5:96 [Yo, que llenen sus vidas con cosas propias no dependiendo de los demás.] (93:93) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

La conservación de la autonomía se revela como consejo la clave, el gestionar los pequeños avatares, conservando el poder que da la autogestión y la gobernabilidad de la propia vida. En esto se incluye el dar valor a la conservación del patrimonio económico para hacer de estos años un tramo de vida confortable, aspecto muy mencionado y que abarca un gran abanico de matices: lo económico como estrategia, como recurso y como consejo para mantener la capacidad de afrontar demandas venideras.

P16: P 16 - 16:81 [Que se autoconforme y se eche pa' lante y viva sola pero que no se refugie en casa de nadie.] (135:135) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

P14: P 14 - 14:77 [Que no dejase su casa...Tenía un apartamento y lo vendió y sus hijas como locas, lo vendió y le dio el dinero a sus hijas y ellas encantadas porque se iban a comprar una roulotte, cada una se compró una. Y ahora, la hija con la que se fue a vivir le ha dicho que el mes de agosto quiere estar sola con su marido.] (87:87) Codes: [Consejos a una mujer que vive sola - Family: Estrategias aprendidas]

Afrontamiento de la enfermedad. La frecuencia de la enfermedad se percibe mayor a medida que se envejece, así que la manera en la que se integra este hecho se torna relevante en este trabajo y se hace presente en los discursos de las participantes. La adaptación a los achaques se hace positivamente, en tanto que no provoca episodios estresantes en la mayoría de los discursos. El impacto se acomoda reajustando estrategias que se sitúan desde las más complejas hasta las más rudimentarias, en un continuo marcado por los recursos disponibles. Así se emplean estrategias que requieren recursos económicos y estructurales complejos.

P 1: P1 - 1:63 [Aquí no puede salir porque tiene una casa sin ascensor... ella prefiere estar allí que tiene gente que conoce y sale.] (64:64) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

Y elaboraciones fabricadas a partir de recursos personales como la relativización de los hechos o minimización de las dolencias. Las participantes manifiestan que desde las transformaciones más complejas hasta las más sencillas, como aceptar que la medicación es necesaria para mantener la actividad, el afrontamiento de la falta de salud es una construcción personal.

P 1: P1 - 1:206 [Me dice: 'cuéntamelo andando'. Y le digo: bueno pero solo un poquito, que es que yo me ahogo... yo tengo nueve quirófanos.] (54:54) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P 8: P 8 - 8:65 [Verás, no puedo hacer como muchas hacen... [Describe algunos ejercicios que ella no puede por la pierna]. Yo hago lo que puedo... Una botella de agua y los calmantes en el otro lado...] (89:89) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P 3: P 3 - 3:8 [He venido matá. Yo al final dije: ¡que no, que me voy!...y todo el día pastilla por la mañana, pastilla por la tarde y por la noche...] (13:13) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

La vejez requiere grandes dosis de valentía, así lo manifiestan cuando explican la renuncia a la actividad al ritmo de antaño con relatividad, o la falta de salud con distanciamiento. La estrategia de no querer ahondar o profundizar, utilizando el autocontrol como recurso, es un método muy empleado por las participantes que aceptan con naturalidad que esta situación no va a cambiar.

P10: P 10 - 10:36 [No es que estés mala, pero que estés más cansada... que no hago el esfuerzo, que si no salgo, no pasa nada.] (31:31) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P12: P 12 - 12:7 [Si, yo no, con el ojo izquierdo no veo, con el derecho que es el único con el que veo... el pobre se está portando muy bien.] (15:15): [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P26: P26 - 26:33 [Tengo muchas limitaciones... pero hay que llevarlo con alegría.] (66:66) (Super) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

Se intenta hacer una reevaluación positiva de la situación presente, acomodando la situación actual con discursos que intentan un ajuste emocional de los aspectos que no les gustan. Incluso se han recogido testimonios que plantean situaciones que realmente no suceden como les gustaría o que no ocurren, y que se van desmontando durante la entrevista, en un intento de convencerse y de equilibrar la situación actual, así, se dan informaciones sobre cosas que no se hacen en la actualidad pero que se hacían en el pasado como si fueran parte su presente.

P23: P23 - 23:92 [Fui a la parroquia y me ofrecí, pero como no me han llamado pues feliz, feliz...] (84:84) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P 3: P 3 - 3:119 [... porque era estar muy sujeta y así, estoy más libre para ir a los conciertos, y a lo otro... de viaje. De la otra manera, lo que estaba era muy sujeta.] (21:21) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P 6: P 6 - 6:48 [Y a cada instante leo un libro... pero ahora mismo no estoy leyendo ninguno... ya me canso mucho...] (40:40) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P 1: P1 - 1:85 [Yo me he movido mucho, pero mucho, mucho... Después me he alegrado de no haber ido.] (75:75) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P 8: P 8 - 8:69 [Si es que no tengo ganas. Que no me apetece a mí tampoco salir...] (97:97) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

El hecho de que no existan episodios dramáticos ante las situaciones que ya no se pueden afrontar como se quieren, debido a la enfermedad, no quiere decir que no se hayan recogido algunas muestras de confrontación, enfado y evasión sobre el malestar que produce no alcanzar los objetivos que se tienen marcados.

P28: P28 - 28:23 [Me han fastidiado porque me han operado de cataratas y no he podido leer, la médico me ha dicho que esté un mes sin leer... pero yo soy una gran lectora y el cine.] (53:53) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

P23: P23 - 23:93 [Que si hay una urgencia saco el coche y te llevo a urgencias y si me pillan pues diré que es una urgencia y no encontraba un taxi. Porque ellas se creen que vas perdiendo pero no, que si abre la cochera y cierra la cochera... me querían poner puerta automática, que no...no... que no quiero cambios...] (86:86) Codes: [Autoengaño - Family: Estrategias aprendidas]

P 6: P 6 - 6:24 [Eso lo vivo también diciendo: 'Señor, tú haces de mi lo que quieras'.] (24:24) Codes: [Afrontamiento de la falta salud - Family: Estrategias aprendidas]

Habilidades aprendidas. El aprendizaje que se ha ganado a lo largo de la vida hace más fácil en la vejez la relación con los demás y favorece el bienestar en esta etapa de la vida. En estos momentos de sus vidas las participantes saben que las relaciones sociales y familiares tienen mucha importancia para vivir con bienestar y calidad estos años, y así lo ponen de manifiesto cuando hablan de las redes que mantienen y de las que forman parte. Los testimonios explican el desarrollo de capacidades para la relación con los demás, señalando conductas que refuerzan el valor que tiene la puesta en marcha de algunas claves que se llevan a cabo.

P 1: P1 - 1:150 [Tú sabes lo que me pasó, que por ahí me encontré una mujer y la paré para decirle 'Usted sabe que lleva una pinza...' '¡Ay que llevo una pinza!' Y el otro día le dije que llevaba el bolso abierto, y al tercer día le dije; 'Con Dios...' Y ella me dijo; '¿Y tú quién eres?' Yo, la que dije lo de la pinza y el bolso... Y ya pues cada vez que nos encontramos, pues nos paramos y

charlamos.] (132:133) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P22: P 22 - 22:41 [Yo, como salía poco, y mi marido era muy casero, pues cuando yo empecé a ir a la universidad y me relacionaba... pues... Pero lo primero, me iba... A mi costó relacionarme y hablar, porque yo decía al hablar con una persona: '¿estaré yo diciendo lo correcto?'... Luego ya mejor...] (76:76) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P23: P23 - 23:89 [A mí no me importa preguntar cuando no sé, aunque sea a personas que se supone que están por debajo de mí en edad y gobierno. Yo soy partidaria de preguntar cuando no sé.] (86:86) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

Las informantes explican, con el conjunto de ideas que han vertido sobre el tema, cómo con la edad se deberían cambiar algunas estrategias de relación con los demás. Las transformaciones que evidencian, se relacionan con establecer vínculos más ligeros, en los que las emociones que depositamos con las y los demás sean más livianos, ser discretas con las opiniones con las que no se está de acuerdo. Ser más flexibles puede ayudar a establecer redes con más facilidad, junto con el hecho de ser más proactivas en la relación con las otras.

P 5: P 5 - 5:100 ['¿Qué te ha dicho la abuela?' Y ella le contestó; Nada, que sea muy feliz. Yo he aprendido a callar mucho. A observar y callar.] (47:47) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P 6: P 6 - 6:100 [... porque todos tenemos razón y yo he aprendido a ver eso con la edad.] (31:3) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P 7: P 7 - 7:42 [Sí, te convences, porque yo tengo mucho carácter y yo saltaría y te diría... ¡Oye tú! Pero no, porque tú dices... aunque lo piense, y tienes que dejar pasar. Y tienes que dejar pasar y hacer la vista gorda. Yo ahora no digo con la velocidad que yo he tenido cuando era joven.] (51:51) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

Algunas informantes han puesto de manifiesto el desacierto que supone no desarrollar estrategias en las que estén presentes recursos personales como la descentración o empatía, hecho que puede afectar a la calidad de las relaciones con los demás y al ocio. La densidad de nuestras redes de apoyo puede verse influenciada por la forma en que cada una se relaciona con los demás: el carácter, lo que gusta o no y el cómo se entiende la relación con los demás.

P15: P 15 - 15:78 [Soy muy exigente, por ejemplo, el otro día querían que se pospusiera la reunión media hora tarde porque hace calor... y me decían 'María, es que hace calor...' Pues mira que las dos que lo pidieron encima llegan y se ponen a hablar. Y me saltan.... '¡Anda que tú de maestra!'. Yo de maestra decía 'esto', y 'esto' era.] (73:73) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P25: P25 - 25:45 [Yo, por ejemplo, si digo una hora, es una hora, esa hora tiene que ser y si me fallas, ya no quiero saber nada más, soy un poco exigente si quieres.](54:54) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P18: P 18 - 18:44 [Yo soy poco de charlar] (126:126) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P28: P28 - 28:36 [Si, a mí un grupo nunca me ha gustado mucho...] (77:77) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

P19: P 19 - 19:40 [No me canso físicamente pero las conversaciones tontorronas, me canso... Me pasaba cuando era más joven, miraba el reloj... y ellas me decían: ¿Qué prisas tienes? Pues me inventaba cosas... porque me cansaba de ese asunto y me apetecía más ir a leer sola.] (43:43) Codes: [Habilidades aprendidas de relación - Family: Estrategias aprendidas]

3.1-Alegrías. Esta categoría agrupa aquellos discursos en los que se habla de las motivaciones y de las manifestaciones de júbilo que emergen como pilares en lo cotidiano, los pequeños intereses que mantienen a las participantes interesadas en el día a día. Se les preguntó por proyectos concretos y a corto plazo, ilusiones tangibles que tuviesen preparadas para sí o para las que reservaran un entusiasmo especial. Las informantes muestran ilusión por las pequeñas cosas que acontecen día a día, y también hicieron hincapié, sobre todo, en sus deseos de viajar y en la importancia de sentir que se sigue aprendiendo. Se han anotado como importantes las demostraciones de admiración de las personas de su entorno porque contribuyen a que la idea que ellas tienen de sí mismas sea más positiva y a que se sientan reforzadas en su manera de situarse en el mundo. Se incluyen también las manifestaciones que rescatan el estado de ánimo en el que se encuentran por la relación que mantiene con la satisfacción que muestran en este momento vital.



Ilustración 25 .Códigos asociados a la familia 'Alegrías'

- **Intereses e ilusiones.** Cosas que hacen que el día a día y el mañana se espere con entusiasmo.
- **Estado de ánimo y satisfacción** Expresiones acerca de cómo se encuentran en estos momentos y la satisfacción con la vida pasada.
- **Reconocimientos de las otras.** Declaraciones que las otras personas les hacen y que ayudan a dar identidad y a sentirse bien.

Intereses e ilusiones. Esta categoría se abrió para incluir aquellas manifestaciones de actividades, inquietudes, etc. que las colaboradoras señalaban como capaces de hacerlas sentir bien y mantenerlas con ilusión por el futuro, abarcando también las inquietudes que las sustentan y que mantienen su interés. En esta categoría se han incluido las expresiones de deseo por creer que tienen este mismo efecto. Según los testimonios aportados por las mujeres participantes, el aprendizaje a nivel formal o informal adquiere en esta etapa, en la que se tiene más tiempo, una importancia vital. El sentir que seguimos aprendiendo y que hay cosas aún por despertar el interés hace que las participantes se sientan motivadas.

P21: P21 - 21:29 [Y ellas se asombran de que yo tenga tantas ganas.... Ahora con 82 estoy empezando estudiar inglés.] (37:37) [Intereses e ilusiones - Family: Alegrías]

P12: P 12 - 12:14 [Las cosas de Córdoba... tengo bastante curiosidad para saber desde el principio... de cuando empezó Córdoba aunque todavía no he podido averiguar si todo comenzó en el 400 ... o antes y tengo esa inquietud y voy a ver si la averiguo.] (22:22) [Intereses e ilusiones - Family: Alegrías]

P17: P 17 - 17:21 [Si, yo soy una persona muy interesada y me presto, y si, estoy siempre... por ejemplo, en una conferencia que me interese yo lo agarro.] (49:49) [Intereses e ilusiones - Family: Alegrías]

El verano y los viajes están entre los deseos que se tienen como propios y como proyectos a corto plazo, es lo que más ilusión les provoca junto con los paseos y las

salidas con las amigas. Las participantes identifican pocos proyectos de futuro, las respuestas ante la palabra 'proyecto' es confusa, en tanto que, se subraya la dificultad de hacer planes para un período de varios meses. En la actualidad, se proyecta todo un poco menos pues las intenciones y los planes dependen de articular y aunar apoyos con otras personas para su realización y, por tanto, la sensación de control sobre ellos y sobre el futuro es menor que en otros tiempos. La mayoría de los testimonios identifican proyectos con actividades de ocio y con el hecho de viajar.

P28: P28 - 28:29 [Seguir saliendo y seguir viajando, seguir viviendo...] (65:65)

Codes: [Proyectos a corto plazo - Family: Alegrías]

P 7: P 7 - 7:17 [Planes con el INSERSO... un viaje en otoño, ese es el plan que tengo.] (20:20) Codes: [Proyectos a corto plazo - Family: Alegrías]

Memos: Entrevista tomada 21-06-10

P 1: P1 - 1:144 [Yo en mi veraneo, a mí me gusta mucho. El año pasado me tiré más de un mes en Cádiz...] (125:125) Codes: [Ilusiones y Felicidades - Family: Alegrías]

P 8: P 8 - 8:59 [Mañana voy yo a los baños...] (81:81) [Ilusiones y Felicidades - Family: Alegrías]

Muchas de las participantes expresan, como deseo propio, el logro y el bienestar de los demás. Sus testimonios permiten un acercamiento entusiasmado al valor que han dado al cuidado de la familia y la crianza.

P 2: P 2 - 2:75 [Yo, mi ilusión es eso... vivir hasta que los vea ya... a ellos... Ver a estos niños terminar la carrera.] (214:214) [Ilusiones y Felicidades - Family: Alegrías]

P 4: P 4 - 4:79 [Y además, mi proyecto era la casa de mis padres. Y cuando mis hermanas quieran, y la familia... poder venir aquí.] (315:315) [Ilusiones y Felicidades - Family: Alegrías]

*P 7: P 7 - 7:99 [Llegar a la comunión de mi biznieta y cosas así...] (82:82)
[Ilusiones y Felicidades - Family: Alegrías]*

*P13: P 13 - 13:62 [La ilusión es que los sobrinos salven el curso.] (85:85)
[Ilusiones y Felicidades - Family: Alegrías]*

Lo más señalado es su interés por viajar y aprender cosas nuevas, ambas cosas parece que son la clave para mantener el entusiasmo con la vida cada día.

Estado de ánimo y satisfacción. Se manifiestan estados de ánimo relacionados con el júbilo, el disfrute y el desahogo que permite no tener las responsabilidades que se tuvieron en el pasado, épocas duras de trabajo agotador fuera y dentro de casa. La tarea de crianza y de cuidado de la familia ha sido una tarea realizada en solitario y con poca colaboración de los cónyuges, lo que ha provocado que, aunque realizada con satisfacción, las tareas domésticas y la presión de ser responsables de la educación de las hijas e hijos casi en solitario, haya sido una tarea que les ha requerido un esfuerzo enorme. Las muestras de satisfacción se centran en manifestaciones acerca de sus tareas de cuidado y sostén de la familia. Los logros que se han conseguido les hacen ahora sentir que han cumplido su función y este hecho las hace felices y satisfechas. El sentir que la unidad familiar se ha logrado y que las hijas e hijos están cerca se relaciona aquí con la satisfacción.

P23: P23 - 23:25 [He conseguido inculcar a mi familia, hijos y nietos el valor de la familia.] (30:30) Codes: [Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías]

P 7: P 7 - 7:26 [Y estos años me han venido muy bien porque me he quedado bien y más 'desahogá', mi hijas ya se fueron. Y con una muy buena paga... en estos años, yo no lo he pasado mal.] (29:29) Codes: [Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías]

P25: P25 - 25:84 [*Bueno la felicidad son instantes, si oyes una pieza de música que te gusta, tu eres feliz. La felicidad es muy relativa.*] (105:105) Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

P 6: P 6 - 6:9 [*A ver me encuentro... no en una euforia... pero me encuentro en paz...*] Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

P26: P26 - 26:14 [*Y ahora tengo una manera tan relajada y tranquila de vivir que antes no la tenía.*] (24:24) Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

P23: P23 - 23:62 [*(Se ríe). Yo estoy encantada de la vida.*] (72:72) Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

En la medida en que cada una controla sus achaques y el entorno, disponiendo de autonomía para vivir lo cotidiano de manera independiente, su estado de ánimo es mejor y los testimonios son más animosos y confiados. Mantener la enfermedad y los achaques a raya es una ilusión en sí misma en esta época de la vida. Por el contrario, en la medida en que no se controla, surgen más descontentos. La mayor falta de control y el disgusto por la pérdida de éste, se vive desde la relatividad o desde el enfado. Hay circunstancias puntuales que las hacen sentirse mal: la falta de autonomía, la enfermedad propia y la de las personas que las rodean no es fácil de afrontar.

4: P 4 - 4:152 [*¡Yo lo que quiero es estar buena!...*] (281:281) Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

P25: P25 - 25:34 [*(...) Y que me quede así y ya está, que yo pueda salir, que pueda comprar si me va al gusto una cosa y si no otra...*] (40:40) Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

P 8: P 8 - 8:27 [*Yo no tengo nada más que ganas de llorar cada instante... Se te quitan las ganas de todo. Hoy, no; hoy me he levantado yo más mala sombra*] (51:51) Codes: [*Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías*]

P17: P 17 - 17:48 [Me está costando porque todavía parece que mi cabeza va más por delante que mi físico, pero mi físico está mandando mensajes y mi cabeza no quiere oírlo, por ejemplo hacer cosas... ahora estoy aprendiendo la lección.] (90:90) Codes: [Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías]

P13: P 13 - 13:11 [Vivo tranquila pero no vivo feliz, me faltan muchos alrededor, hace menos de un mes se ha muerto un sobrino mío... con muchas ganas de vivir, con 52 años...] (24:24) Codes: [Estado de ánimo y satisfacción - Family: Alegrías]

Los grandes temas que han ido explicando a través de la conversación se subrayan cuando se les pregunta acerca de la satisfacción con su vida; el apoyo cercano, el sentirse generativo y el hecho de que la vida haya tenido el sentido que se esperaba son los factores que se mencionan como importantes, lo que se relaciona con lo explicado por ellas acerca de su interpretación de la vivencia en solitario y de las rutinas que practican en su vida diaria.

Reconocimientos de las otras. En un momento vital en el que las participantes explican la pérdida de visibilidad social y poder, las muestras de admiración por parte de los seres queridos: familia, amistades y entorno cercano, son muy destacadas durante la conversación, y a todos los niveles son bien recibidas. El reconocimiento acerca de su imagen, la iniciativa que muestran, el trabajo realizado y la forma de ser o el carácter, por parte de las personas cercanas a ellas es una muestra de reconocimiento como modelos y de legitimación de sus acciones, que les permite reafirmar su identidad como mujeres mayores convirtiéndose en una herramienta muy válida para ellas.

La estética les importa. Se ha visto que el deseo de gustar no está reñido con la edad y que cuando se cumplen años no disminuye la necesidad de sentirse a gusto con el cuerpo y con la imagen que se proyecta. Los reconocimientos acerca de su imagen se viven cómodamente porque las acerca a la juventud y las convence de que aunque el

ideal de belleza siempre sea proyectado sobre los cuerpos jóvenes, ellas en el ajuste que hacen sobre su imagen y su comodidad, lo están haciendo positivamente.

P 3: P 3 - 3:28 [Hace poco me pasó que cuando estaba con una amiga comiendo en Trassierra y me encontré a un alumno... me recuerdan a mi mucho mejor que yo, porque dicen que estoy igual.] (41:41) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

También es reconfortante que las y los demás admiren la actividad e iniciativa que ellas demuestran. Las muestras de admiración hacia el modo de vida que se lleva y la actividad que se realiza, las aleja de los estereotipos negativos sobre el perfil de la gente mayor, produciendo en ellas gran satisfacción. Así, la imagen que se proyecta, el estilo de vida y la admiración por el trabajo que se ha desarrollado, la forma de ser o el carácter, son los tres elementos que ellas mencionan como valorados por su entorno en ellas y que les reconfortan.

P10: P 10 - 10:20 [¡Vaya vida que te pegas!... mis hijos se alegran de que yo sea muy independiente.] (29:29) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

P21: P21 - 21:46 [Ellas se asombran de que yo tenga tantas ganas...] (37:37) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

P15: P 15 - 15:66 [A mí me dicen María no trabajes tanto... y todo el mundo me dice con los años que tienes y la capacidad con los que los llevas...] (56:56) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

P23: P23 - 23:43 [Pues mi abuela tiene tres carreras... Y me dice; eres más lista... ¿A qué es bonito?] (52:52) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

P14: P 14 - 14:84 [Y luego yo tengo un carácter que mi hija me lo dice: mamá contigo se puede vivir.] (69:69) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

P23: P23 - 23:61 [Mis hijas me dicen: mamá eres indómita y yo les digo gracias, también vosotras lo sois.] (72:72) Codes: [Reconocimientos de otra/os - Family: Alegrías]

V. CUARTA PARTE: CONCLUSIONES

'Seguir pensando, desinteresarse de uno mismo y ser indiferente a la muerte, porque la muerte no nos golpea a nosotros sino a nuestro cuerpo, y los mensajes que uno deja persisten. Cuando muera, solo morirá mi pequeñísimo cuerpo'.

Entrevista a Rita Levy. El País. 18 de abril de 2009

En este último apartado se sintetizan aquellos elementos que las mujeres participantes en la investigación, han señalado como aspectos que consideran importantes para el bienestar emocional en la vejez de las mujeres que viven solas. Pretendo subrayar aquellos temas que me han parecido más relevantes a lo largo de este proyecto con la intención de que puedan formar parte del corpus teórico de la investigación feminista y constituir futuras líneas para el abordaje del envejecimiento y el 'vivir a solas'.

Las voces que construyen este discurso

La mayoría de las mujeres participantes han nacido en la década de 1930. La media de edad es de 82 años, la más joven de ellas tiene 75 años. El situar a las mujeres en el tiempo en el que han vivido y abordar este trabajo desde las vivencias y circunstancias - en las que se enmarcan sus vidas, es de vital importancia para contextualizar sus narrativas en un tiempo actual que registra cambios importantes con respecto a aquel en que ellas se educaron. Los datos que ellas aportaron en relación a sus experiencias vitales han resultado de una ayuda inigualable en la lectura de su forma de vivir la cotidianeidad y de su relación con el entorno, facilitando el valorar las transformaciones que consideran necesarias para encontrarse satisfechas en la actualidad. El repaso breve por sus primeras experiencias de relación familiar, amorosa y profesional, y la contextualización en el modelo social en el que vivían, me hacen entender con mayor claridad las respuestas ante su actual sistema de vida y cómo ellas entienden las circunstancias que de él se derivan.

Mujeres educadas para el amor y la familia que en la actualidad envejecen en hogares unipersonales

Las mujeres de esta generación fueron educadas en el amor romántico, modelo social y cultural a seguir y en el que se casaron, las que lo hicieron. Se casaron enamoradas de sus parejas y del amor, y alguna lo hizo un poco por inercia o en busca de un hogar propio, aunque ahora con la distancia y la sabiduría que proporciona la edad, se reconoce que éste tampoco fue un camino inocuo para ellas. Otras, huyendo de un modelo matrimonial que las encorsetaba y en el que no creían, se mantuvieron solteras. A las mujeres de esta generación, nacidas a principios del siglo XIX, la vida no les ofrecía muchas opciones de libertad y dedicación profesional, se explica la dificultad que suponía realizarse académicamente en un sistema discriminatorio y segregado. Y el inconveniente de realizarse profesionalmente, ante las negativas familiares o conyugales que a menudo consideraban estas inquietudes desacertadas, en la medida en que lo que se esperaba de las mujeres era un ‘buen casamiento’ como carrera profesional y una educación para el desarrollo de lo doméstico (Flecha, 2014). En esos años las mujeres tenían las opciones donde elegir más limitadas: buscar un marido con el que casarse, la vida religiosa o vivir custodiadas por los parientes masculinos más cercanos.

Respecto a la participación de las participantes en el mercado laboral, algunas han trabajado dentro de casa, y otras también lo han hecho fuera, este hecho las hace diferentes a muchas de sus homónimas pues no era lo habitual en la época. El hecho de trabajar fuera y dentro de casa hace que subrayen un discurso común, que sitúa su vida en dos espacios: la familia junto con el cuidado y el empleo, lo que las ha mantenido con poco tiempo para dedicarse a ellas mismas. Son frecuentes los testimonios de carreras profesionales que se ralentizan o no despegan porque el cuidado de los hijos e hijas no es compartido por ambos cónyuges, trayectorias profesionales que a veces se reinician cuando la crianza ha terminado, y argumentos que revelan la asunción de la responsabilidad del bienestar de la familia, con el desgaste emocional y psíquico que eso conlleva (Luque, Reina, Freixas; 2010) Las solteras, un poco más libres de la crianza que las que han estado casadas y con hijos, pudieron desarrollar su carrera

profesional con más disponibilidad y soltura aunque también asumieron el cuidado de sus familiares cercanos.

Estos hechos me han ayudado a entender cómo se posicionan ante el vivir solas, hoy. Entiendo que estas mujeres es posible que valoren con más frecuencia los aspectos positivos que les aporta la soledad, ya que en otras épocas de sus vidas parece que han tenido que ver cómo sus intereses y aficiones eran postergados en función de los que tenían otros miembros de la familia. Según puedo ver la necesidad de autonomía y libertad en la mayoría de las mujeres, evoluciona con el transcurso de sus vidas y es ahora cuando más aprecian las circunstancias que se desprenden del hecho de vivir solas, este aspecto se encuentra en consonancia con las tesis mantenidas por otras autoras (Freixas, 2001; Anderson, 1997)

1. Los aspectos que ellas señalaron como importantes para el bienestar

Las participantes aportan testimonios que explican cuáles son los elementos importantes en la vivencia en solitario durante la vejez y cómo estos se relacionan con las creencias que se tienen acerca de esta situación, con la gestión de la vida cotidiana y con argumentos que se asocian a los saberes y aprendizajes reconocidos. Estas conclusiones se han articulado a partir de la literatura aportada por el feminismo y coincidiendo con los criterios de clasificación que Lazarus y Folkman (1986) y que otros estudios aportan sobre el carácter que poseen los elementos de adaptación al cambio (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Páez Rovira, 1993; Galán y Perona, 2001). Estos hacen una clasificación de carácter cognitivo, conductual y afectivo en la que me he inspirado.

Así, para concluir expongo la información entendiendo que la forma de pensar, el estilo de vivir y los saberes fabricados por cada individuo, son las herramientas con las que enfrentarse a la demandas del entorno de manera saludable.

Estas claves se han encontrado en:

-La significación que las mujeres le conferirían al envejecimiento, la vivencia en solitario y la muerte. En relación a este tema se ha hablado mucho, el 47% de las citas profundizan en cómo se percibe este hecho.

-La importancia de las conductas cotidianas, por ser evidencias que permiten poner en práctica y confrontar lo que se piensa con la realidad diaria; este tema recoge el 30% de las manifestaciones, y ahonda en temáticas muy diversas como la vida personal y las relaciones con otras personas.

-Y por último, el reconocimiento de lo aprendido entendiendo que los saberes que se construyen a nivel afectivo y emocional completan la manera en como las personas construyen estrategias para crear entornos en los que sentirse bien.

2. Creencias que se mantienen en torno al envejecimiento, a la soledad y a la muerte.

Las creencias que se mantienen acerca del proceso de envejecimiento y la soledad se relacionan con una visión positiva y con aspectos determinantes para el bienestar a esta edad. Este capítulo informa acerca de tres temas importantes: la vejez, la soledad y la muerte. De los aspectos que más se habla es de del significado de la vejez (39% de las citas) y de la soledad (36%), aunque el tema de la muerte (25%) resulta muy esclarecedor por la novedad que aporta en relación a su significación.

- *¿Qué significa envejecer?*

Para las participantes el envejecimiento es un período en el que se cuenta con un enfoque más amplio para abordar la vida. Y la vejez se explica como una transformación personal y corporal con aspectos que son considerados positivos y otros que se manifiestan como más inoportunos. Sin embargo, la narración de este período se realiza desde la conformidad de que éste es un proceso inexorable dónde las manifestaciones del paso del tiempo se relacionan con cambios que están presentes a lo largo de sus vidas como un continuo en el que sienten su cuerpo y su psique como algo

transformado. El hecho de valorar este período desde la creencia de ser un momento de evolución al que se llega tras acumular una gran cantidad de experiencias que suman logros y desaciertos de los que se ha aprendido, constituye una concepción positiva frente a la creencia negativa de una etapa finalista.

Entre los aspectos positivos que se destacan de la vejez es la ausencia de problemas. Ahora, estas mujeres explican que se encuentran mucho más liberadas que antes de las cargas familiares y domésticas, e incluso alguna de ellas, de las conyugales que parece que fueron impedimento y limitación para vivir disfrutando. La vejez significa para las informantes una mayor experiencia que amplía los enfoques para abordar lo cotidiano y afrontar la vida con una mayor capacidad para manejar con equilibrio los aspectos menos deseables del proceso de envejecimiento, que no se ocultan. También, se reflexiona por los cambios que comporta el disponer de una menor destreza y fuerza, y que exigen una reacomodación de la actividad dónde se asume un ritmo más pausado. Estos se mencionan relacionados mayoritariamente con la mayor prevalencia de achaques y una disminución de la fuerza y el dinamismo, lo que fuerza cambios y una redefinición en el cómo abordar lo cotidiano, obligando a acomodar las tareas y las metas. Surge de esta manera, un tema incómodo, el temor a las limitaciones relacionadas con la falta de salud; tienen claro que las cargas del cuidado son pesadas para la sociedad y la familia por lo que les preocupa plantearse que en las relaciones de cuidado y de generatividad que establecen, sean ellas las que necesiten el cuidado de los demás.

La manera de abordar este periodo para sentirse satisfechas se relaciona con la valoración positiva de éste y la reorientación de intereses. El envejecimiento adquiere un significado como momento propicio para la reflexión y evaluación de la vida, adquiriendo un valor positivo relacionado con la toma de consciencia sobre la propia vida, es el momento idóneo desde el que valorar los hechos del pasado y en el que idear las metas para el futuro. El pasado se aborda, en este momento, desde lo inexorable del paso del tiempo, desde la entereza y sin inquietud, los aspectos que se asocian a él se expresan con mesura cuando se tienen metas propias para esta etapa centradas en una

misma y que resulten nutricias. Las participantes abordan su envejecimiento desde la posibilidad de redefinir sus objetivos y deconstruir algunas ideas que les han sido dañinas como manera de mostrarse resistentes ante las presiones del entorno. La posibilidad de deshacerse de ciertas ideas acerca de la soledad y la vejez basadas en los estereotipos que nuestra cultura tiene acerca de ambas circunstancias, determina en gran medida la calidad de vida de estas mujeres.

Así, cuando se habla de este período como un momento vital en el que encontrar intereses nuevos, se proyecta una idea de envejecer relacionada con una sociedad que ofrece en la actualidad, un mayor abanico de posibilidades para el disfrute. Es innegable que las mujeres mayores envejecen en un mundo diferente del que se han criado y vivido, pero un mundo que se explica ventajoso por ser más lúdico. Una realidad que se observa con interés por los cambios que suscita y por cómo mejora su vida: con el uso de internet, la democratización de la información y la opinión, la amplia oferta de ocio y formativa, etc. Todos estos recursos plantean la posibilidad de seguir aprendiendo y de mantenerse vinculada a la sociedad. Sin embargo, envejecer en un mundo muy diferente que el que conocieron en el pasado, también pone de manifiesto la importancia de percibir que el entorno se controla. Algunas manifestaciones de las participantes sobre su posición social se encuentran muy ligadas a la pérdida en tanto que algunas mujeres de la muestra manifiestan no compartir valores como la rapidez o la futilidad de las cosas. Los valores del pasado han quedado en desuso, lo que devalúa de algún modo las concepciones y el entendimiento que tienen ellas del mundo, los pilares que constituyen parte de su identidad y a través de los que se manejan, estas máximas parecen no tener la validez de la que gozaban en el pasado, ahora no sirven. Por tanto, su conocimiento o sus experiencias sobre éste, tampoco tienen ahora valor. Se transmite la vejez cubierta por unos valores del pasado que deben ser reconstruidos para no vivir de manera limitada. A través de sus reflexiones se observa que estos cambios sociales considerados negativos se asocian a la pérdida de valor y estatus social en la figura de la persona mayor, en cambio las evoluciones a nivel social y cultural son recibidas con entusiasmo.

Se explica que hacerse vieja en estos momentos es más fácil que en el pasado porque hay más posibilidad de hacerse con recursos diversos, lo que favorece la satisfacción percibida.

Sin embargo, no se obvia que se vive en un mundo edadista y que maneja actitudes de rechazo hacia los mayores y una sociedad que tienen una actitud negativa que rechaza la edad y la decrepitud. Y eso conlleva una depreciación de las necesidades que ellas tienen como ciudadanas, transforma la vejez y a la persona mayor en otro sujeto, y lo despoja de identidad otorgándole un simbolismo que se relaciona con un rol infantil, creando entorno a éste conductas relacionadas con protección excesiva. Ante estos intentos de tutorización, se habla del vivir a solas como una manera de situarse con autonomía en la vejez, así desvelan actitudes de reprobación hacia la inmovilidad o el ‘no hacer’, el aburrimiento y la queja. Ellas explican que lamentarse aleja a los seres queridos y paraliza la búsqueda de nuevos objetivos, por ello, proponen controlar el miedo para que no las conduzca a la queja y mantener un simbólico y una creencia de independencia.

- *¿Qué significa la soledad?*

La soledad es vista como positiva cuando se separa del sentirse a solas. Los testimonios que se aportan relacionan las vivencias en soledad con la satisfacción cuando se tienen redes, vínculos cercanos y fuertes, y se está implicada en el entorno. La vivencia en solitario es un valor de independencia y autonomía a nivel físico y psíquico cuando se está vinculada a la familia y a otras redes sociales. No existe deseo de vivir de otra manera a como se vive, las participantes hacen una elección de esta forma de vida por delante de vivir institucionalizadas o en residencias y de vivir con la familia. Y ofrecen un imaginario muy desahogador de la vivencia en soledad cuando explican las ventajas de esta situación, poniendo el foco en la libertad de la que disponen para disfrutar de su tiempo libre y dedicarse a ellas mismas. Todas afirman que tienen independencia para hacer lo que quieren y que no tienen que dar explicaciones de lo que hacen.

El vivir sin compañía es una muestra de afirmación personal y autonomía emocional. Afrontar y decidir en solitario, es un motivo de satisfacción y empoderamiento que contribuye a desarrollar la confianza que tienen de ellas mismas y la sensación de manejo de lo cotidiano, lo que contribuye a aumentar la satisfacción. Esto fortalece el autoconcepto que cada una tiene de sí misma y la capacidad individual para la gestión de su vida personal lo que permite a las mujeres mayores pensarse y resignificar su identidad como mujeres independientes que gobiernan sus proyectos de vida en solitario frente al papel de esposa y madre en el que han vivido. El 'vivir en solitario' se convierte en un modelo nuevo de vivir en la vejez. El valor que tiene esta redefinición del rol propio es enorme y se explica desde la dificultad expresada por las participantes para abordar los primeros tiempos en soledad cuando no es elegida. Así podría afirmarse, que es la manera de definirse y de verse a sí mismas, como mujeres, junto a la redefinición que hacen de su actual circunstancia, uno de los aspectos más positivos que refleja este proyecto.

Es un hecho que la libertad que manejan es algo muy positivo para sus vidas junto con disponer de tiempo para dedicar a sus aficiones y seres queridos. Esto supone un sostén para combatir aquellos estereotipos que marcan a las mujeres que viven en hogares unipersonales como 'mujeres solas' y 'sin vínculos'. Al hablar de 'vivir en solitario' las redes de contacto y apoyo se dibujan como un aspecto importante no sólo en cómo definir la vivencia en solitario sino en cómo sentirla. Pues aunque globalmente no se habla de un sentimiento negativo hacia la soledad, sí se comenta que se añoran algunos aspectos de la convivencia como la comunicación con otras personas. Y se aprecia que los testimonios que abordan el abatimiento se relacionan con informantes que no poseen vínculos de intimidad entre las amigas y vecinas y que la frecuencia de contacto con la familia es menor de lo que se espera. Esto se aprecia también en estudios realizados acerca de la vivencia en solitario (Bazo, 2007). Sus experiencias muestran que vivir sola no se relaciona forzosamente con la falta de recursos afectivos y desmontan la idea popular que relaciona el término 'soledad' con sentimientos de desasosiego. Esta interpretación se relaciona con las tesis defendidas en algunos estudios que relacionan los sentimientos negativos con otras variables de carácter económico o social.

Se observa que las que no tienen descendientes o familiares cercanos anticipan la solicitud en una residencia bien por necesidad real o por temor a encontrarse solas si les pasa algo. El hecho de prever estrategias que les ofrezcan seguridad y permitan alargar este tiempo de independencia se considera un indicador del interés de las mujeres por acomodar su entorno a sus necesidades. En la conversación acerca de envejecer y hacerlo a solas en el hogar, las mujeres de la muestra ponen de manifiesto una serie de preocupaciones relacionadas con la posibilidad de perder la autonomía, así surgen en el discurso los miedos a la dependencia y se expresa el temor a una enfermedad que conlleve aparejada una disfunción que nos les permita vivir a solas. La independencia y a la autonomía en la vejez se relaciona con la satisfacción y la calidad de vida en la vejez en este estudio, lo que concuerda con otros realizados sobre este tema en el que la conservación de la independencia para vivir en el hogar se muestra como un indicador de envejecimiento óptimo (McCann Mortimer *et al.*, 2008).

- *La muerte*

En la etapa final del curso de la vida, la muerte toma protagonismo y de ella se habla en consecuencia con lo expuesto anteriormente. Se desea una muerte sin dolor, pacífica y que no necesite de cuidado. La muerte propia y la de los seres queridos se relativiza como un hecho inevitable que forma parte de la vida, relacionando la muerte con el haber cubierto los aspectos que se esperaban. Autoras como Freixas (2013) hablan de la importancia de controlar algunos sucesos que acontecen alrededor de la muerte y de la importancia de sentir haber dejado un legado. Esta idea también aparece en nuestro estudio cuando algunas de las participantes mencionan la tranquilidad de morir sabiendo que dejan todo dispuesto como ellas esperaban; lo hacen en relación a las metas que se habían marcado para con la familia. Y coincide con el estudio llevado a cabo por Lily Nosraty, Marja Jylhä, Taina Raittila, Kirsi Lumme-Sandt (2015) y realizado con una muestra compuesta por personas nonagenarias que evidenció que para las personas de más de 90 años una de las cosas más importantes fue seguir viviendo independiente, preferentemente en sus propias casas, y tener una muerte rápida y fácil, sin dolor. La vida autónoma en la propia casa se manifiesta como indicador de calidad según estas autoras. Y este estudio revela como las preocupaciones se relacionan con la dependencia y la necesidad de ser cuidadas. A las mujeres de la muestra les preocupa la

idea de tener que recibir cuidados y de comprometer la vida con ello de sus hijas e hijos. Esto se refleja en otros estudios (Cosco *et al.*, 2013) que explican como las mujeres mayores deben darse permiso para cambiar el modelo maternal y sustentador que han tenido hacia la familia y vivir ahora para ellas mismas. También es este estudio las participantes hacen hincapié en la importancia de redefinir el rol materno pensando en el deseo propio, frente a la priorización que se hace de las necesidades de los demás. Esto se interpreta en relación con la capacidad de aceptar los cuidados: pasar del ser cuidadoras a poder aceptar ser cuidadas. Entender el ciclo de la vida y las relaciones de apoyo que se dan en ella, como un continuo de intercambios y de cuidados se muestra una creencia más desahogadora en relación con estos temores expresados. Esta idea se muestra muy relacionada con las ideas recogidas por la Mujeres del Colectivo de Boston (2000) que explicaban el cuidado como una maya de interdependencia en la que las personas ofrecían y recibían el apoyo mutuamente.

En resumen se expone la relación que existe entre las creencias hacia la vejez y los índices de bienestar poniendo de relieve:

- Las manifestaciones más satisfactorias de la vejez se interpretan asociadas a la vejez como una evolución personal forjada a lo largo de la vida. Una transformación, que debe de hacerse desde el conocimiento de una misma y el deseo propio por la importancia que tiene en la construcción de los siguientes años que se van a vivir y en la creación de entornos nuevos que se acomoden a nuevas necesidades. Estas manifestaciones se encuentran en consonancia con las opiniones explicadas por Freixas (2013). Y un cambio que debe hacerse desde la revolución y el desenmascaramiento de los mandatos sociales que resultan coercitivos y no permiten utilizar la libertad disponible (Holstein, 2010; Freixas, 2005).
- Una creencia positiva de la vejez se relaciona con una manifestación menor de quejas y de preocupaciones por los cambios que con lleva el envejecimiento. En la misma línea los estudios de Carmen Castellano (2014a) presentan correlaciones significativas entre los factores cognitivos positivos de las

actitudes hacia la vejez y quejas poco significativas en el estado de la salud. Y por el contrario, muestra que los factores cognitivos negativos se relacionan con malestar emocional, insatisfacción y quejas significativas en salud. Las personas que se sienten satisfechas tienden a nombrar y definir la vejez alejada del malestar físico y cuando se relaciona con quejas sobre la enfermedad estas son poco significativas, en cambio las personas que definen la vejez con mayor insatisfacción lo hacen desde los mitos que se encuentran en el imaginario social.

- Las tesis mantenidas por Luque (2009) sobre la satisfacción vital se ponen de manifiesto a través de los testimonios revelados. De esta manera, la necesidad de mantener el control sobre algunos aspectos de la vida y disfrutar de los elementos que no permiten ser felices se reconocen claves para sentirse bien. Se explica una sociedad facilitadora del disfrute en la vejez y la vida en solitario cuando se explica que en la actualidad conseguir apoyos instrumentales o de ocio es más fácil y esto permite abrirse a otros roles que antes estaban negados lo que se presenta como un marco idóneo desde el que dignificar el rol de la persona mayor. Un papel en el que las protagonistas consideran que elegir el vivir en casa y manejar distintos aspectos relacionados con la propia muerte es algo vital en una cultura que por otro lado, mantiene una mirada estrecha hacia 'lo viejo' por los valores que promueve. Esto junto con buscar la felicidad, en las relaciones con los seres queridos como redes de interdependencia en la que los mayores aportan el legado de su bagaje de vida, les permite mantenerse alejadas de una visión edadista que devalúa y margina la posición de las personas mayores.

3. El modo de vivir

Las participantes hablan mucho de cómo viven en la actualidad y de sus experiencias en el pasado, el 45% de las citas se refieren a estos temas. Y en relación a cómo transcurre el día a día, el 55% de las citas se reservan para hablar de la importancia de las relaciones con otras personas.

- *La vida en el pasado y en el presente.*

La vida en el pasado acumula una gran variedad de temáticas: se habla de la infancia, las experiencias en el matrimonio, la repercusión del trabajo dentro y fuera del hogar en sus vidas. Esto se interpreta desde la satisfacción que sienten, orgullosas de su pasado y de las experiencias que superaron, en la actualidad esto las hace más fuertes y satisfechas en el presente. Los recuerdos e imágenes del pasado, por la superación de obstáculos que representan y por la felicidad que han producido, son una alianza en el presente. Pienso que el contarlos les produce bienestar y las retrotrae a experiencias que constituyen una buena compañía, y un recuerdo amable que las sitúa como protagonistas exitosas de su propia vida.

Todo el argumentario que gira en torno a la trayectoria vital hace entender, por un lado que lo cotidiano en la vejez no es una experiencia tan dramática como se haya podido contar, si no que implica un desahogo y libertad de la que no se ha dispuesto en el pasado. Y por otro, que las mujeres mencionan y reiteran episodios de su proceso vital de manera enlazada con su presente, como resultado de comprender su proceso vital y su envejecimiento como una línea en la que lo que ha sucedido en el pasado es un elemento con lo que edificar el futuro. Así, las participantes muestran como las experiencias de la niñez, su formación o labor profesional, los hechos que acontecen en su matrimonio, etc., forman parte de su vida actual y constituyen la identidad desde la que se conducen hoy. El recuerdo y la narración se realizan a modo de querer preservar elementos positivos de su vida pasada en el presente y en sus futuros años de vida.

La ciencia está aportando información sobre el proceso de envejecimiento que sugiere que nuestros hábitos de vida, sean positivos o negativos, influyen sobre la forma de envejecer. Algunos estudios muestran que los hábitos y conductas de la vida se relacionan con el bienestar en la vejez y la longevidad (Brown y Laskin, 1993). Envejecer bien para las participantes, es envejecer manteniendo, la salud y mejorando la emocionalidad. El bienestar es algo que las mujeres mayores pueden manejar en la actualidad con mayor facilidad que antes; bien, como relataban ellas mismas, porque la sociedad les ofrece más recursos que en el pasado, bien porque en la actualidad el aprendizaje y los conocimientos sobre salud y bienestar son más numerosos y accesibles. No hay única fórmula de cuidarse que sirva para todo el mundo, al igual que no hay un perfil homogéneo de ‘persona mayor’, pero si hay elementos comunes en los discursos de cada una de las entrevistadas que sugieren temas vitales de abordar. Según estos testimonios, aquellas opciones que son válidas y que demuestran que la vivencia en hogares unipersonales es una experiencia positiva y de bienestar podrían sintetizarse de esta manera:

- La planificación de los hábitos de autocuidado, actividad, alimentación.
- La planificación de sus tiempos y espacios.
- El establecimiento de redes y las personas significativas.

Se comprueba que las colaboradoras, en la medida que se muestran más satisfechas con su vida, también cuidan y planifican más: los rituales de autocuidado, el ejercicio que realizan y su alimentación. Las mujeres participantes vigilan su naturaleza y velan por su salud porque mantienen la creencia de que esto les va a permitir alargar sus años de bienestar.

- *La planificación de los hábitos de autocuidado, de actividad y de alimentación.*

Autocuidado y salud

Las mujeres de la muestra manifiestan que la responsabilidad sobre el cuidado propio está muy presente en sus vidas, lo hacen por sí mismas, porque la valoración que tienen de su salud es buena, y por sus familiares más cercanos, de los que no quieren depender. Aunque todos los estudios (López, 2014; Roque, 2012; Fernández-Mayoralas, 2003) sobre la salud coinciden en relacionar a las mujeres con una peor percepción de la salud y una menor satisfacción, y lo relacionan con un mayor acumulo de enfermedades y mayores problemas de discapacidad. Esta investigación no recoge discursos de insatisfacción acerca de la salud, aunque si desvela referencias a dolencias que se encuentran bajo control. Esto es probable que deba de ser interpretado en relación a la tesis mantenida por Cabrera (2013) que explica como las mujeres tienen mayor conocimiento de sus dolencias y de cómo mantener la salud bajo control. Y centra esta idea en las diferencias de género, es decir, el que las mujeres se encuentren más cercanas a su salud y a su cuerpo que los hombres lo atribuye al hecho de que las mujeres siempre hayan estado ligadas al cuidado de la familia y al ámbito reproductivo. Por otra parte, este estudio también mantiene que la percepción de la salud propia se relaciona con la disponibilidad y satisfacción vital, en la que juegan un papel preponderante la red de apoyo (Chen y Snyder, 2001; Craney, 1985; Krause, 1987) y esto podría ser una interpretación certera a sus manifestaciones.

La valoración del propio estado de salud refleja el estado físico y las enfermedades padecidas, y se considera el mejor indicador de la salud real del individuo (Rubio, 2014). Estos mismos estudios también explican que las percepciones negativas acerca de la salud aumentan con la edad, un hecho que no se constata en este estudio. En la actualidad se comienzan a revelar resultados que enfocan a otras variables que inciden en la valoración que las mujeres hacen de las enfermedades padecidas y se orientan a indicar la importancia de las características de personalidad, factores sociales, económicos y del entorno de la persona. En este estudio se muestra que la percepción de la salud se relaciona más con otras variables como el estilo de personalidad y el bagaje cultural junto con la posibilidad de buscar apoyos que con la edad. Se puede decir que las mujeres de la muestra conocen su cuerpo y son capaces de identificar con facilidad problemas de salud porque cuentan con experiencia en el cuidado de los demás y pueden buscar redes más sólidas en las que apoyarse para el cuidado. Se comprueba que el hecho de tener limitaciones físicas, sobre todo si estas son sobrevenidas de repente,

pueden provocar más frustración y tristeza por echar de menos las cosas que ya no podemos hacer, que aquellas dolencias con las que hemos aprendido a convivir y para las que se ha hecho cambios u organizado el entorno.

La alimentación y el ejercicio

El estudio muestra, como ya lo hizo Brown y Laskin (1993), que cuando las mujeres se sienten bien hacen más ejercicio, cuidan más su alimentación y se sienten mejor con ellas mismas. Las rutinas del día a día quedan permeadas por cambios en la alimentación y en la manera de cuidarse. La alimentación se vuelve más ligera y frugal, se come menos cantidad, se come más verdura y yogurt que en el pasado en el que las comidas eran más abundantes. La actividad y el ejercicio, entendidos como ‘hacer cosas’ son señalados como benefactores contra la tristeza y la resignación. El dinamismo y la inquietud por hacer cosas se revela como la clave que las mantiene alejadas del fantasma de la dependencia y la pasividad que tanto las asusta, para ellas estar activa es sinónimo de mantenerse jóvenes. En la descripción del quehacer diario se observa que las actividades que se realizan, se caracterizan por implicar a las informantes dentro y fuera del hogar porque lo importante es no apoltronarse. Algunas se orientan al cuidado de sí mismas y otras al entretenimiento. Los testimonios manifiestan que sentirse bien con el cuerpo propio es más importante que conservar la talla y forma que tenía éste en el pasado. En la actualidad es importante que exista un equilibrio entre la imagen que se da de sí misma y cómo ellas se sienten y esto se relaciona más con la práctica de ejercicios saludables que con un modelo de belleza que no es real ni cuando se es joven. Se acepta que el cuerpo ha cambiado y la belleza se deposita en elementos más globales como la armonía que la imagen proyecta.

- *La planificación de sus tiempos y espacios*

A través de las informaciones dadas se advierte que los hábitos son positivos en la medida en que son reconocidos por las informantes como formas de ordenar su vida y se entienden como elementos que vertebran la vida. Las rutinas se orientan y planean en

el calendario influidas por aspectos que se entrelazan: obstáculos, perezas y una menor gana de someterse a condicionamientos estrictos.

El estudio del empleo del tiempo que comienza en España con los estudios de M^a Ángeles Durán (1987; 1997) y Jesusa Izquierdo (1988) y ha sido un aspecto que ha aportado importantes datos acerca del bienestar y ha aclarado detalles sobre la vida de la mujeres. En este proyecto las participantes revelan, a través de cómo usan el tiempo, datos acerca de su trayectoria vital y de la preferencia acerca de cómo divertirse. Estos datos cotidianos en relación al tiempo aportan datos sobre el uso de éste y la edad, los hobbies y el mantenimiento de lazos de apoyo con otras personas. En relación a cómo se organiza la actividad diaria lo más importante que hay que subrayar es la flexibilidad para abordarla, derivada de la comprensión y asimilación de disponer de una energía más limitada que en un tiempo pasado. Así, cuando se habla del afrontamiento de la actividad diaria, se advierten algunos aspectos que dificultan salir y entrar como se hacía antes, algunas incomodidades que pueden ser susceptibles de reducir la actividad. A medida que avanza la edad, aspectos como la lejanía del barrio del lugar dónde se pretende acudir, el acceso al transporte público, el día, la noche, la climatología, junto con la ropa que comienza a no ser tan cómoda, arrinconan o ‘*cajonean*’ (Coria, 2011) el deseo y la probabilidad de una actividad intensa con respecto al ocio o a la tarea cotidiana.

Para las mujeres, el tiempo está dispuesto para el disfrute; por desocupación o por convencimiento. El hecho de disponer de más cantidad de éste que en el pasado, junto con la disminución de las tareas de cuidado a los demás que se realizan, permite que las participantes dediquen su tiempo a satisfacciones que se introducen novedosas en la vida de las mujeres; este hecho se advierte también en otros estudios realizados en los que se define el tiempo de la vejez como un tiempo dedicado a las satisfacciones autocreadas (Truchado, 2007). Cuando se menciona la cantidad de tiempo del que se dispone y en qué se emplea, en general no se informa de problemas con el uso del mismo. Con la edad, el apoyo a los descendientes decrece y los cuidados a otros miembros de la familia o amistades también, hecho que se hace más ostensible a partir de los 75 años (Abellán, 2014). En nuestro estudio se confirman estos mismos hechos aunque se subraya que el apoyo moral y económico se mantiene con independencia de la edad y del estado civil en la muestra participante.

Lo más relevante de cómo es empleado el tiempo por la muestra es que no hay mucha diferencia en cuanto al tipo de actividades que les gusta hacer, sin embargo si se expresa que la dedicación del tiempo a tareas dentro del hogar aumenta con la edad y más en las nonagenarias, y esto se relaciona con un mayor cansancio y con una disminución de los contactos. A través de este análisis, además de visualizar las diferencias entre las personas que se encuentran en los 80 y las que superan los 90 años, los testimonios ofrecen una visión alejada de los estereotipos negativos que permite deconstruir el imaginario que se mantiene de las personas más mayores. Las mujeres participantes se muestran, hasta más allá de los 85 años, como personas activas que dedican buena parte de su tiempo libre a participar en actividades diversas en su comunidad, así como a ayudar en su entorno realizando diversas tareas de apoyo, sin olvidar su participación en otras áreas relacionadas con el ocio y tiempo libre. No se puede valorar que la disminución en el tiempo dedicado al ocio en la calle, sea necesariamente negativo o motivo de insatisfacción para las más mayores, pues se constata que la planificación del tiempo responde a un modo interesado de pautar la actividad conjugando el tiempo con aspectos, que en la actualidad, se convierten en importantes para ellas como la dedicación a tareas habituales de higiene, descanso u otras ocupaciones para las que cada vez se requiere más tiempo.

- *El establecimiento de redes y las personas significativas; la familia, las amigas y la comunidad*

La red familiar

Las participantes mencionan, en un primer acercamiento, a la familia como fuente de apoyo cercano. Aquellas que no han tenido descendencia han cuidado las relaciones con otros familiares que son en la actualidad los que proveen de apoyo y, también, a los que ellas les ofrecen su apoyo material y emocional. Los testimonios explican que no tener descendencia no supone necesariamente un elemento que se relacione con sentimientos de soledad si se cultivan otros apoyos cercanos.

Las hijas y los hijos

En este estudio se observa que las relaciones con la familia son muy importantes para las mujeres mayores a pesar de que no son expresadas con el divertimento y la ilusión como las que se describen con las amigas. La percepción de la relación familiar se relaciona de manera positiva con la satisfacción cuando los apoyos son frecuentes, pues con la familia la relación se comunica mediatizada por las expectativas de apoyo; de algún modo los testimonios subrayan la complacencia por mantener un contacto frecuente, cercano siendo éste de cualquier naturaleza, por ejemplo es muy valorado el contacto telefónico. Se describen más apoyos de carácter emocional, que instrumental; esto puede ser interpretado porque la mayoría de las participantes tienen ayuda externa contratada de manera regular algunas horas a la semana y, esto anule la necesidad de buscar este tipo de intercambios en la familia. En este sentido este estudio coincide con el llevado a cabo por Abellán (2014) en explicar que el hecho de que las estructuras familiares hayan cambiado y exista una mayor dispersión para con los miembros de la familia no hace que las mujeres de la muestra consideren menos importante el apoyo familiar que en otras épocas en las que la familia tenía un papel más central en la vida de los mayores. Las informantes verbalizan en más ocasiones y describen con más detalle los vínculos que las unen con sus hijas que con sus hijos, con éstas se establece una relación de cuidados más estrecha e íntima que con los hijos. La mayoría de los testimonios aportados a este estudio muestran que la fuerza del vínculo entre los padres que envejecen y los hijos se muestra a través de la frecuencia de sus contactos, pudiendo ser estos de muchos tipos (telefónico, on-line, email, cara a cara, etc.). Y en cambio, el hecho de que exista distanciamiento entre los vínculos familiares más íntimos se vive con malestar; cuando alguna participante ha subrayado este descontento, se hace en referencia al alejamiento con los descendientes, subrayando una dificultad en el encuentro de intereses que explican desde los distintos objetivos que mantienen ellas, y los que tienen hijos e hijas que tienen como prioridad el trabajo y la crianza de la prole. En este sentido, este trabajo encuentra en los estudios de Hoffman (1996) y Herrero y Gracia (2005) una respuesta que explica cómo los progenitores buscan una afinidad y una mayor cercanía en los hijos que a la inversa, mostrando cómo cambian los roles familiares y cómo esto puede vivirse como una experiencia negativa por los mayores.

Las hermanas

De los testimonios de las participantes se observa una mayor inclinación a las relaciones con las hermanas que en otros momentos del ciclo vital aunque no se puede valorar que esto suponga un cambio relacionado con la edad o con la mayor disponibilidad de tiempo. Las relaciones familiares en el período del envejecimiento se modifican con respecto a otros momentos del ciclo vital, la mayor cantidad de tiempo disponible permite que las participantes se centren más en otros vínculos como las hermanas, percibiéndolas más próximas (Bengtson *et al*, 1985). Los vínculos con las hermanas y los hermanos se mencionan como vínculos muy satisfactorios para el intercambio de apoyo, siendo estos los lazos afectivos de mayor durabilidad que tienen las personas durante su vida (Papalia, 2009).

Las participantes del estudio explican, en la misma línea, las relaciones que establecen con sus hermanas, siendo el papel que ocupan en sus vidas de un gran valor relacionado con la identidad y con la satisfacción. Esto también se relaciona con otros estudios que subrayan que a menudo se revitalizan y renuevan relaciones que se distanciaron debido a la atareada etapa de la edad adulta intermedia (Craig, 2001). Los testimonios ponen de manifiesto que en la vejez muchas mujeres del estudio afirman tener mayor contacto e interés por sus hermanas que en otras épocas. Las hermanas tienen un papel especial en el mantenimiento de unas relaciones familiares animadas y estimulantes y actúan como apoyo emocional, lo que concuerda con los estudios llevados a cabo por Papalia (2009), en los que se sugería que estar cerca de estos vínculos eleva la moral y aleja de los sentimientos negativos. Craig (2001) afirma que esto es particularmente importante para las personas sin descendientes por la necesidad de cuidados y asistencia, sin embargo, a través de los testimonios de este estudio no se puede afirmar que exista una diferencia entre las participantes de la muestra que tienen descendencia o no. De este estudio se puede interpretar que las mujeres que sienten cerca a sus hermanas expresan una sensación de mayor satisfacción con la relación familiar que quienes están alejadas, y que este hecho se relaciona más con el apoyo emocional que con el intercambio de favores.

Las nietas y los nietos

Los vínculos con las nietas y nietos son un apoyo importante en el que las participantes como abuelas, suelen sostenerse e involucrarse. Al igual que otros estudios que encontraron que los abuelos desempeñaban un papel importante en la dinámica de la familia y mantenían fuertes nexos emocionales con sus nietos (Papalia, 2009), las mujeres que componen la muestra manifiestan una relación de apoyo mutuo con sus nietos y nietas. Las que son abuelas, regalan apoyo emocional, interceden con otros miembros de la familia y prestan desde consejo hasta apoyo económico; a cambio se recibe ayuda instrumental, refuerzo emocional, compañía y ayuda con las nuevas tecnologías.

La red amical

En este estudio se ponen de manifiesto dos aspectos que las mujeres revelan durante la conversación y que ayudan a entender la importancia de las amigas en este período vital.

En primer lugar, las redes amicales aportan perfiles de personas distintos que permiten flujos de comunicación e intercambios más plurales que los que se mantienen en las relaciones con la familia, estas redes tienen un carácter muy dinámico. Las participantes explican que en la vejez los apoyos disminuyen con la muerte de las amigas más allegadas. En este sentido, se comunica la importancia de desarrollar y mantener amistades en distintos grupos y, sobre todo, hacerlo fuera del entorno familiar. Se expresa la necesidad de incorporarse a redes amicales diversas; formadas por amigas nuevas que provienen de grupos grandes y relaciones de intimidad que se forjan en los grupos pequeños, esta forma de proceder se muestra proclive a los estudios desarrollados por Concha, Olivares y Sepúlveda (2000). De esta manera, las participantes comunican relaciones con las amigas con dos características diferenciadas: unas, que se desarrollan a través de grupos con una composición heterogénea y que permiten intercambios con personas de distinto sexo, edad y gustos a través de las que se propicia la apertura a perspectivas diferentes, y con las que se participa en actividades culturales, religiosas, talleres de ocio, etc.; y otras, en las que la intimidad es el valor más importante. Ambas son importantes para las mujeres, las relaciones livianas con grupos o personas con las que simplemente se tienen algunas cosas en

común y con las que se encuentren a gusto aun no teniendo tanta intimidad. Y que se valoran como un elemento de satisfacción y bienestar para implicarse en actividades, porque obligan a ‘salir de la soledad’ dice una de ellas, ‘quedarse en casa’ no es beneficioso con el tiempo ‘esto te hunde’.

En segundo lugar, la conversación queda salpicada de episodios divertidos que informan de una red amical caracterizada por el divertimento, la intimidad y también los roces, de la que se extrae que las relaciones con las amigas son muy dinámicas. La amistad desempeña un papel fundamental en la vida social de las mujeres en la medida en que muchos de los momentos compartidos surgen en relación al entretenimiento. Juntas participan en actividades relacionadas con la cultura y el ocio: les interesa la política, el cine, las exposiciones, la música y el teatro, etc. A través de estas actividades, se encuentra además apoyo emocional y afectivo desde el que compartir no sólo actividades de carácter social sino también instrumental. Los intercambios de carácter instrumental, dar o recibir ayuda (para traer la compra del supermercado, cambiar la bombona, etc.) son importantes, y hay que subrayar que para las mujeres estos suelen ser tan frecuentes y significativos como el salir a tomar algo, o compartir sentimientos personales que resulta fundamental. Se puede afirmar que para las mujeres de este estudio las amistades se presentan como un sostén en la vivencia a solas y un triunfo de solidaridad y apoyo. Y que todas, tengan descendientes o no, hacen ajustes en esta área con el fin de velar por su espacio con las otras y establecer relaciones sólidas.

El apoyo de carácter moral y el compartir los pequeños aprietos requiere intimidad. En este estudio, la intimidad está más reservada para las amigas a las que les une una larga trayectoria de experiencias y valores compartidos. Las participantes encuentran en sus amigas a las mejores interlocutoras por proximidad en edad e intereses, con ellas se comparten vivencias similares. Las amigas íntimas, proporcionan buenos ratos de ocio y se muestran confidentes cuando tienen roces con la familia, o se presentan los pequeños problemas del día a día. Con estas amigas, la charla se convierte en conversación permitiendo transformarse una misma a través del diálogo, las ideas que mantienen se encuentran y se separan, pero siempre sirven para ampliar los horizontes individuales de cada una. La amistad de estas características se convierte en una herramienta para el cambio y el afrontamiento de la adversidad pero se muestra también como una amistad que exige reciprocidad, simetría y mutualidad para que funcione. Se comprueba que

para que esta amistad sea una relación de protección y de seguridad, y permita la autovalidación debe de desarrollarse en un espacio de confianza porque responde a una necesidad de afecto y de comprensión.

La capacidad de sostener relaciones íntimas se muestra como una habilidad social y de apertura emocional que favorece el atractivo mutuo, el cuidado y la confianza, aunque también aumenta el riesgo interpersonal, en la medida en que significa exponerse ante el otro. En el estudio se expresan algunas quejas en cuanto a la red amical que se han relacionado con una carencia de herramientas para relacionarse con las demás o con algún problema de salud que no les ha permitido salir fuera del hogar a participar del contacto con las otras. Esta interpretación se relaciona con estudios que explican correlaciones positivas entre un nivel socioeconómico bajo, y con condiciones peores de salud que obliga a las personas a quedarse en casa y no poder asistir a reuniones con otra gente, causando insatisfacción (Roberto, 1996). De lo interpretado en este estudio se puede decir que las redes de amistad se relacionan con el carácter de cada persona, y se ven influenciadas por la educación recibida basada en modelos que inculcaban la prioridad de la consanguinidad y la familia, a la amistad con extraños. También, en algún caso, se manifiesta que cuando las condiciones de salud cambian repentinamente las relaciones con las otras se resienten.

Las redes en la comunidad

La vecindad y la implicación en las instituciones son relaciones que las sitúan en el mesocontexto y macrocontexto social, en la comunidad. Estas están compuestas por las personas que viven en el bloque, en el barrio o por otras personas con las que se comparte objetivos de carácter comunitario. La opinión acerca de estas redes es muy heterogénea con respecto a los beneficios que aportan y el nivel de intercambio y apoyo que presentan. Los testimonios que explican las relaciones en la comunidad subrayan su relación con el bienestar en la medida en que las relaciones vecinales facilitan las relaciones de cuidado instrumental y apoyo emocional, y pueden convertirse en relaciones de amistad si no ha existido una movilidad muy fuerte.

Por otro lado, la participación comunitaria se subraya como una manera muy oportuna de amortiguar los aspectos negativos del vivir en solitario, ya que integra a la persona en la vida comunal y del municipio. Esto permite que la vida en solitario sea más lúdica, fácil y segura, y redonda en el nivel de satisfacción de las participantes que encuentran un mayor control de su entorno, la provisión de servicios y el contacto con los demás. La información disponible acerca del asociacionismo de las personas mayores en España pone de manifiesto que las mujeres participan más que los hombres y sus actividades son más de carácter asistencial (Folguera *et al.*, 2013). Respecto a las actividades desarrolladas, los datos indican que las mayores frecuencias corresponden a las excursiones, las actividades recreativas, deportivas y las socioculturales, y las menores a las actividades intergeneracionales y las de defensa del colectivo. En este estudio se pone de manifiesto que la actividad compartida es eminentemente lúdica y que a medida que se aumenta la edad se reduce la actividad institucional.

En resumen se puede decir:

- El apoyo familiar, la frecuencia de contacto, el tipo de apoyo recibido y la satisfacción vital muestran correlaciones significativas según Menchón (1997). En este estudio también se pone de manifiesto que el apoyo emocional en el entorno familiar es un elemento que propicia bienestar, y que de no existir unas expectativas equilibradas entre los progenitores y los descendientes es más probable que se manifieste insatisfacción en este período debido a que estas son las relaciones que más expectativas de cuidado albergan. Aunque las relaciones con la familia son importantes, pienso que son más asimétricas y están más limitadas por los roles familiares, interpretándose desde una mayor condicionalidad, que otro tipo de vínculos. Se espera que las responsabilidades duraderas recaigan en la familia, en cambio son las amistades las que ayudan con las emergencias. Esta interpretación se relaciona con la creencia de que las relaciones familiares son intrínsecamente permanentes, y esto alberga expectativas y compromisos en relación a un apoyo para con los parientes a largo plazo (Craig, 2001).

- Aunque las relaciones con la familia son muy importantes, en nuestro estudio las relaciones con las personas que se elige para la amistad, permiten compartir la vida diaria con lo que el contacto es más intenso y la conversación en relación a los intereses más estimulante, esto permite una mayor influencia en la autoestima de las mujeres que las relaciones con la familia. Las relaciones con las amigas se comunican gozosas y generativas. Y según han subrayado las participantes son un pilar contra el estrés físico y mental ayudando a manejar mejor los cambios en la vejez.
- Este estudio muestra que la amistad en la edad mayor proporciona compañía y oportunidades para la sociabilidad, dos aspectos reforzantes y fundamentales para la percepción de la felicidad y la satisfacción personal. Para la mayoría de ellas la amistad significa un espacio de comunicación íntima desde el que construir la identidad y modelar las costumbres o comportamientos para el futuro. La amistad íntima y profunda ayuda a afrontar nuevos retos, a asimilar las pérdidas y a estimarse en función de la valoración del otro. A la luz de sus testimonios pienso que la amistad íntima les ayuda a organizar sus vidas y que constituye un recurso de gran valía para su bienestar. Los trabajos de Muchinick, (2001) avalan estas hipótesis ya que en su estudio encontró una relación inversa entre soledad y tamaño de la red, la densidad, las interconexiones de la red, la frecuencia de las conductas de apoyo y el grado de satisfacción obtenido o esperable.
- En la vejez, las redes constituidas por la buena amistad, vecinas y vecinos suponen un determinante para el bienestar y la felicidad (Abrams, 1978) y aunque las redes básicas se basen en la familia, las mujeres suelen cuidar mucho las relaciones extrafamiliares. Participar y asistir en organizaciones locales, en la iglesia, centros recreativos, etc., proporciona la oportunidad de socializarse y permite la integración en la comunidad, sintiéndose implicadas y con posibilidad de buscar apoyos en el entorno. Entiendo que las mujeres mayores ricas en amistades, presentan un modelo nuevo desde el que vivir en solitario, tal y como apunta Hess (1979) las redes de contactos se presentan como alternativas eficaces para envejecer con optimismo.

4. Saberes y aprendizajes: la experiencia en la vejez.

A lo largo de los capítulos anteriores se ha puesto de manifiesto que sobre las creencias que se mantienen de la vejez y la soledad y de aquellas conductas que comportan la gestión del día a día, lo que se siente tiene mucha influencia para su abordaje. Cuando las personas mayores experimentan emociones óptimas en relación a su envejecimiento y al vivir a solas, se muestran también más proclives a hacer arreglos en su día a día que fomenten una vida independiente y saludable.

Este apartado ha revelado que a medida que la gente cumple edad se hace más experta en gestionar los recursos de los que dispone y cuenta con más experiencia para establecer estrategias que les permitan regular su propia afectividad. El aprendizaje es considerado como un proceso activo de construir conocimiento desde los recursos de la experiencia para crear entornos más ajustados a la necesidad. El discurso de las mujeres participantes pone en relación la adaptación positiva a los cambios con una actitud de aprendizaje e interés por encontrar estrategias que provean de bienestar. Esta construcción personal se relaciona con una valoración positiva de los sucesos críticos, de cómo se evalúa la situación y de los recursos sociales en juego, pero también influyen los estilos de personalidad (Abellán, 2013) y en esta línea se expresan las participantes.

- *Las estrategias que se han aprendido*

Las mujeres han revelado cómo con el paso de los años han aprendido maneras distintas de expresar su emoción y afectividad con las demás personas y ciertas estrategias de búsqueda del bienestar que les permite dar consejos a otras que se encuentran en circunstancias similares.

Regulación emocional

Las manifestaciones hacen hincapié en una moderación en la respuesta afectiva hacia a las demás personas, que coincide con estudios realizados sobre la evolución de las

emociones en el ciclo vital (Arias, 2013), y que corroboran la evolución que se produce en lo afectivo a lo largo de la vida y, cómo esta mejora la interacción con el entorno. Las mujeres desvelaron que, como consecuencia del aprendizaje vital, en la vejez se encuentran más capaces de disimular o no mostrar todo lo que sienten acerca de lo que piensan, en virtud de dejar que los demás se expresen con libertad y que las relaciones fluyan más livianas. A medida que se envejece se tiene mayor capacidad de disimular las emociones que cuando se era más joven, que se intentaba simular una imagen frente a los demás (Arias, 2013); las personas de más edad se muestran más espontáneas y más despreocupadas con la imagen que puedan dar. En este estudio cuando se disimula emocionalmente o no se expresa todo lo que se piensa se relaciona con la preocupación de no hacer daño o no provocar malestar a los otros, se hace más por cuidar las relaciones personales, que por la imagen personal que se quiere mostrar. Estos hallazgos siguen la línea planteada por Blanchard-Fields (2007) que explica que esto forma parte de un comportamiento de cuidado para con las relaciones más valoradas, que son las redes familiares y las redes de amistad. A partir de esto, la simulación se interpreta diferente a como se ha asociado en ocasiones, es decir, ligada a la falta de autenticidad. Estos resultados permiten otorgarle una connotación positiva de estrategia, a través de la cual las mujeres no pretenden mostrar una imagen falsa de sí mismas sino proteger los vínculos y evitar la generación de conflictos en las relaciones interpersonales. Otros estudios (Labouvie-Vief, 2003) explican que estos hechos pueden ser interpretados como que las reglas no son consideradas absolutas a esa edad y son mucho más relativas, así las personas se preocupan menos por quedar bien. Esta explicación no refleja la intencionalidad de la muestra, que explica la finalidad facilitar las relaciones con las demás personas.

La conversación con las participantes también explica cómo se ha desarrollado una capacidad para relativizar los acontecimientos que no se tenía en el pasado, en el que un hecho podía resultar desbordante. En la actualidad, estas mujeres reconocen una mayor capacidad para controlar las situaciones, se alega que se conoce mejor a las personas y también los límites y deseos propios que en el pasado. Las interpretaciones que se han hecho de estos discursos coinciden con los estudios que muestran que en la edad adulta se posee una mayor confianza para regular las propias emociones que cuando se es joven. Y que explican como en la vejez el control se enfoca en la gestión de la tristeza

que provocan ciertas pérdidas, mientras que en la juventud éste se centra en la represión de la ira (Gross *et al.*, 1997). En este estudio se pone de manifiesto como estas transformaciones que se hacen a nivel personal revierten en los vínculos que se tejen con otras personas y en las actividades que se realizan.

Desarrollo de actividades placenteras

Otra de las tácticas que se muestran como muy oportunas para encontrarse bien es seguir llevando una vida vinculada a los demás, aunque surjan algunas limitaciones. Esto, ya se pone de manifiesto en su actitud cotidiana con respecto al valor que le confieren a las redes de amistad y de la familia, sin embargo, cuando se habla de conectar con los demás, aquí se añaden matices que indican una intencionalidad en la búsqueda del placer. Es decir, los testimonios revelan un propósito expreso de buscar situaciones placenteras con los demás y en el divertimento. Así, explicitan las aficiones como ejercicio o hábito de entretenimiento buscado. Uno de los secretos para la vivencia en positivo de la vejez es reorientar las aficiones que siempre les han gustado y encontrar nuevas formas de entretenerse. Las transcripciones destacan que a medida que avanza la edad muchas actividades y rutinas no pueden hacerse de la misma manera. Así, por ejemplo, las participantes hacen maniobras como sustituir el hacer aeróbic por una actividad física más moderada como el taichí o el paseo, para leer en la cama se buscan nuevas posturas, se escucha más la radio que se lee, los viajes tienen ahora un ritmo más tranquilo que en antaño y las largas horas de costura se reducen para no cansar demasiado la vista. Son pequeños detalles que les permiten acomodarse de manera nueva a su actividad vital sin renunciar a estos.

Dar consejos

Las mujeres participantes son capaces de reconocer que hay claves que les han funcionado, esto les hace sugerir algunas que creen importantes en relación a las formas de adaptarse y que entiendo como consejos. Este reconocerse como expertas, implica reconocer las habilidades aprendidas y legitimar la experiencia propia como modelo para otras. Así, explican que abandonar una actitud negativa o pesimista y pensar en

aquellas cosas que el vivir sola les permite ahora: tener más libertad, más relax, menos trabajo doméstico, etc., es una forma de situarse de manera más cómoda y eficaz en su circunstancia actual y que se relaciona con encontrarse más alerta, animada y emocionalmente activas con su entorno. Estos testimonios ponen de manifiesto un reconocimiento de transformación y aprendizaje personal, y un sentimiento de interés por compartir estos saberes que conducen a fortalecer el autoconcepto y el sentimiento de generatividad, siendo ambas experiencias muy positivas en la vejez.

- *Los recursos*

Las mujeres de la investigación hacen referencia a dos tipos de recursos fundamentalmente: a los de carácter personal como la personalidad o los rasgos de carácter. Y de tipo espiritual como la religión.

- Los recursos de carácter personal

La personalidad y el carácter

Las participantes creen que una actitud positiva influye facilitando una vivencia positiva de la vejez. Y explican que hay que tener ‘voluntad de vivir’ y hacer un esfuerzo por mantenerse activas; esto último es una constante durante la conversación mantenida con ellas. En definitiva, el carácter y la actitud que se toma ante la vida son dos aspectos igualmente importantes. Las mujeres colaboradoras revelan que ser positiva y pensar con optimismo ayuda a tener alegría personal y que esto revierte en cómo enfrentar los cambios.

Los datos de este estudio defienden y apoyan la influencia de los factores contextuales en la selección de las estrategias de afrontamiento, pero también pone de manifiesto que las mujeres modulan su forma de pensar y hacer, en relación con las otras y con su experiencia. Hansen (1987) explica que, probablemente, los sujetos que se integran socialmente y se adaptan activamente a la vejez lo harían en función de que disponen de determinados estilos de personalidad. Sin embargo, el aprendizaje social postula que es la frecuencia de uso de ciertas estrategias las que conducen al individuo a un resultado

positivo, creándose un estilo de afrontamiento a través de las experiencias de refuerzo. Esta afirmación se relaciona con las atribuciones que las mujeres han realizado a su personalidad o carácter, que se mencionan como recurso para sentirse bien y a través del cual disfrutaban de una vejez positiva.

A lo largo de la conversación se da testimonio de cómo ciertos rasgos con los que las mujeres se identifican, han tenido una repercusión en su bienestar presente. Estos rasgos son aquellos con los que ellas se identifican desde la infancia, y que para ellas constituyen el patrimonio personal con el que hacer frente a los cambios y poner en marcha las estrategias de adaptación. Los discursos revelan un sentimiento de seguridad en ellas mismas que les ha permitido enfrentarse a muchas situaciones de manera positiva, se definen conformes con su vida, y esto las hace más prácticas en la actualidad. Así, atribuyen a rasgos que reconocen que han tenido siempre y forman parte de su identidad como el ser valientes, audaces, entusiastas, constantes, perseverantes, alegres, etc., la clave de adaptarse bien. Rasgos que explican como: ‘tener pasión por las cosas’, ‘no me gustan las medias tintas’, ‘yo siempre he ido por delante’, una continuidad que se interpreta como una valoración estable de esos rasgos que forma parte de su identidad. Se interpreta que las participantes reconocen su capacidad de verse como sujetos en evolución, es decir las protagonistas se expresan como personas con unos rasgos personales a partir de los que pueden crecer, moldearse, aprender y desarrollarse.

- *Los recursos espirituales*

Espiritualidad y religión

Se han nombrado los recursos personales y también se le ha dado un lugar a la religión como recurso para integrar la experiencia de la vejez y la soledad. Muchos estudios resaltan como la religión es un elemento que se ignora en los estudios sobre la vejez y la soledad (Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, y Koenig, 2002), siendo un aspecto importante en las vidas de algunas mujeres. En nuestro estudio hay pocas evidencias de que la religión sea un elemento que determine el bienestar de la muestra, aunque si hay

que subrayar que la iglesia y sus ritos se muestran como un espacio oportuno en el que encontrarse con los demás o con una misma. Al igual que reflejan otros estudios hay muy poca evidencia empírica sobre la relación entre envejecimiento óptimo y la espiritualidad o la fe (Maki, 2005). En nuestro estudio sólo tres entrevistadas hablan sobre la creencia de que la vida debe tener un sentido más allá de un Dios y los testimonios se relacionaban con el hecho de entender sus vidas como parte de un mundo de transferencias en las que su actuación tiene un sentido para otras personas.

Otras, sin embargo, se refieren a la religión, y lo hacen fundamentalmente en dos sentidos; por uno, entendiéndola como un conjunto de reglas que normativizan y orientan la manera de guiar sus vidas. Estos testimonios aunque ofrecen una perspectiva de la religiosidad como un recurso poco nutricional, al menos entiendo, que resulta reparador en la medida que les permite una pauta a seguir y una forma de entretenimiento (salir de ejercicios espirituales, encuentros vacacionales o viajes de carácter religioso). Y en otro sentido, son muy interesantes los testimonios de un par de mujeres que relacionan su entendimiento de los valores religiosos con el hecho de crecer espiritualmente y de convertirse en una mejor persona a través de moldearse conforme a unos valores y de mostrarse más proclive a los demás. Este hecho se considera como un recurso de transformación personal que va a permitir estar en posición de convertirse en algo mejor, lo que entiendo como un sentimiento positivo y conducente al bienestar.

- *La alegría y el sentirse bien*

Esta categoría resume bien las consecuencias de todo lo explicado anteriormente en relación a lo que se piensa acerca de la vejez y la soledad y las maniobras que dibujan lo cotidiano en la vida de estas mujeres. Los testimonios reflejan la satisfacción, el estado de ánimo y los intereses personales. Todo lo visto en cada uno de los bloques anteriores me sugiere la idea según las revelaciones de las participantes que la cognición, el estilo de vida y la emoción se encuentran relacionadas a través de la necesidad de incrementar la autonomía personal y social que manifiestan las mujeres mayores. El tomar poder en lo individual y social para defender los objetivos propios se denomina ‘empoderamiento’, un término que alude al incremento de la autonomía y que se

relaciona con el bienestar y los índices de satisfacción vital en la vejez (Iacub y Arias, 2010). Éste se sintetiza en dos aspectos:

-Tomar poder dentro de sí, es decir, fortalecer el autoconcepto o la opinión que las personas tienen de sí mismas.

-Y hacerlo, en relación con otras personas para fortalecerse como grupo y reclamar un espacio desde el que reivindicar sus objetivos.

- *Tomar poder dentro de sí*

El autoconcepto se define como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo (Rosenberg, 1986) y que se relaciona con la satisfacción vital. Aplicar este término al estudio resulta muy revelador, pues en tanto que las mujeres reconocen su valía personal y se estiman, son más capaces de pensarse como seres en construcción y les es más fácil concebir el concepto de vejez como proceso de acúmulo de experiencias. Fortalecer el autoconcepto es darse legitimidad para exigir lo que se desea desafiando los estereotipos sobre la vejez y los mandatos coercitivos de género. Esta idea encaja a la perfección con los resultados encontrados en este estudio; cuando las mujeres toman poder para resistir las presiones sociales a través de escuchar el deseo propio y de tener valor para cambiar los modelos establecidos, se transforman y se muestran más satisfechas con sus vidas. Todo lo revelado, aparece como consecuencia de legitimarse, afectando a cómo se sienten hoy. Cuando las mujeres hablan de su estado de ánimo con un talante de tranquilidad, y ensamblan ideas de serenidad hacia la vida pasada realizan una reconstrucción personal de su vida que repercute en su identidad actual y en sentirse bien. Las participantes reconocen que ahora se estiman, se toman en serio y se cuidan más que en el pasado. En consecuencia, han aprendido a permitirse mimos para sí mismas y a disfrutar de vivir libres de las cargas del término soledad y vejez. Se subraya que la vejez aporta conocimiento sobre una misma, que revela la importancia que adquiere saber lo que se ilusiona para buscar instantes que procuren felicidad. Cuando se explica el deseo o los intereses que se tienen se refieren a la importancia de que la familia se consolide y consigan sus metas como manera de explicar que es el momento de un cambio en los papeles del cuidado y

el disfrute. Ellas ya han cumplido sus tareas vitales y ahora piensan en disfrutar de este período.

- *Fortalecer los vínculos*

Este disfrute se plantea como un proyecto y una búsqueda de placer. Y la manera de hacerlo es a través del microgrupo, aquel con el que se mantiene intimidad. Es en este microcontexto dónde las relaciones de confianza entre las personas a las que consideramos importantes nos proveen de beneficios, y es el lugar también desde el que sentirse generativo, aprender, divertirse y encontrar el apoyo. A través de los vínculos se toma y recibe el poder para y con los demás. Así, la construcción del empoderamiento está influida por la manera en que las personas somos consideradas por los otros. Por ello, la familia y la ‘pandilla’ en la vejez, resultan elementos de bienestar y reducen el efecto de los prejuicios que resultan dañinos para las personas en esa etapa de la vida. Esto se manifiesta en las palabras de las participantes que explican que en ‘el sentirse bien’ es importante el apoyo del entorno. Un apoyo que se traduce en pequeños empujes, en un reconocimiento basado en cosas nimias como actividades cotidianas (hacer la comida, encontrarlas bellas, etc.) y en apoyo moral. Esto ayuda a sentir confianza y sosiego frente a lo imprevisto, y mostrar resistencia ante los prejuicios sobre la vejez. El valor del grupo en la vejez se muestra cuando las participantes conversan, sobre los proyectos de futuro; viajes con amigas o celebraciones en grupo, se explica la orientación a una vida e ilusiones sencillas, y a unos proyectos orientados a la conservación de una existencia tranquila. Esto concuerda con estudios que explican que a medida que avanza la edad, hay una mayor tendencia de los adultos a buscar la estabilidad en las emociones, frente a la juventud en la que se busca las situaciones intensas (Arias, 2013).

Este estudio y las participantes con sus testimonios presentan el envejecimiento y la vivencia en solitario como un reto para las mujeres en el que la mirada debe estar situada en considerar la vejez como un período de nuevas posibilidades, tal y como explica Freixas (1993a) y es vital aprender a vivir los años ganados desde una perspectiva más vinculada a nuestro deseo en términos de salud, economía, bienestar,

inserción social, significado personal, cultural y político (Freixas, Luque y Reina, 2012). Aunque entiendo que la vejez viene delimitada por la trayectoria vital de cada persona, el marco sociocultural y económico en el que se haya desarrollado su biografía, y según esto se proyectará su actividad en esta última etapa de la vida. Además de los aspectos contextuales y de los aspectos relacionados con el género (una escasa formación, la falta de un empleo, una mayor vinculación al cuidado y las tareas domésticas, etc.) que atraviesan la vida de las mujeres que actualmente son mayores, también hay que poner en marcha claves que se enfoquen a los aspectos de carácter subjetivo y psicológico como los apuntados por las personas que ha colaborado: los roles, los propósitos o intereses vitales, el sentido de crecimiento personal, las metas personales, el autocuidado, las relaciones con los demás porque estos determinan también un envejecimiento óptimo (Fischer, 1995).

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Abeles, R. P., Gift, H. C. y Ory, M. G. (1994). *Aging and quality of life*. New York: Springer.
- Abellán García, A. y Ayala García, A. (2012). *Un perfil de las personas mayores en España, 2012: Indicadores estadísticos básicos* (Informe Portal de Mayores nº 131). Madrid: IMSERSO.
- Recuperado de:
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/pm-indicadoresbasicos12.pdf>
- Abellán García, A., Pérez Díaz, J., Ramiro Fariñas, D. y Pujol Rodríguez, R. (2014). Un siglo de cambios en la pirámide de población de España: 1910-2011. Blog Envejecimiento en Red Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/Un-siglo-de-cambios-en-la-piramide-de-poblacion-de-Espana-1910-2011.pdf>
- Abellán García, A. y Pujol Rodríguez, R. (2013). *Un perfil de las personas mayores en España, 2013. Indicadores estadísticos básicos*. (Informes Envejecimiento en Red nº 1). Madrid: Ministerio de Economía y Competitividad.
- Recuperado de
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos13.pdf>
- Abellán García, A. y Pujol Rodríguez, R. (2015). *Un perfil de las personas mayores en España, 2015: Indicadores estadísticos básicos* (Informe Envejecimiento en Red nº 10). Madrid: CSIC. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos15.pdf>
- Abellán García, A., Vilches Fuentes, J. y Pujol Rodríguez, R. (2014). *Un perfil de las personas mayores en España, 2014: Indicadores estadísticos básicos* (Informe Envejecimiento en Red nº 6). Madrid: CSIC.
- Recuperado de
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos14.pdf>
- Abrams, M. (1978). *Beyond three-score and tend: First report on a survey of the elderly*. Mitchum, Surrey: Age Concern.
- Acuña-Gurrola, M. y González-Celis-Rangel, A. L. (2010). Autoeficacia y red de apoyo social en adultos mayores. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 71-81.
- Adams, D. L. (1969). Analysis of a life satisfaction index. *Journal of Gerontology*, 24, 470-474.

- Adán, C. (2006). *Feminismo y conocimiento: De la experiencia de las mujeres al ciborg*. A Coruña: Espiral Maior.
- Alborch, C. (2001). *Malas: Rivalidad y complicidad entre mujeres*. Madrid: Aguilar.
- Alborch, C. y Bataller, C. A. (1999). *Solas: Gozos y sombras de una manera de vivir*. Madrid: Temas de Hoy.
- Aleixandre, M. (2004). La soledad en las personas mayores. En N. Yuste, R. Rubio y M. Aleixandre (eds.), *Introducción a la psicogerontología* (pp. 213-231). Madrid, Pirámide.
- Álvarez-Gayou, J. L. (2005). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología: Métodos básicos*. México D.F.: Paidós.
- Anderson, C. M., Stewart, S. y Dimidjian, S. A. (1997). *Volando solas: Mujeres sin pareja a los 40*. Barcelona: Paidós.
- Aranda, C. y Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(1), 233-245.
- Arango, D. C. y Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. *Salud Uninorte*, 28(2), 335-348.
- Arias, C. J. (2013). Reflexiones finales acerca de la experiencia emocional en distintas etapas del ciclo vital. *Revista Kairós Gerontología*, 16(4), 205-215.
- Recuperado de <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/17609/13110>
- Arias, C. J. (et al.) (Febrero, 2013). *Estudios acerca de la vejez desde un enfoque positivo: Síntesis de hallazgos empíricos*. Comunicación presentada en Interpsiquis 2013: 14º Congreso Virtual de Psiquiatría.com.
- Arias, C. J., Castañeiras, C. y Posada, M. C. (2009). ¿Las fortalezas personales se incrementan en la vejez?: Reflexiones acerca del capital psíquico. En R. Iacub (et al.), *Desafíos y logros frente al bienestar en el envejecimiento* (pp. 31-39). Buenos Aires: Eudeba.
- Arias, C. J. e Iacub, R. (2013). Las emociones a través del curso vital y la vejez. *Revista Kairós Gerontología*, 16(1), Número Especial.
- Arias, C. J. e Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?: Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Linguística, Letras e Artes*, 21(2), 271-281.
- Arias, C. J y Scolni, M. (2005). Evaluación de la calidad de vida en los viejos en la ciudad de Mar del Plata. En C. Miranda (ed.), *La ocupación en la vejez: Una visión gerontológica desde terapia ocupacional* (pp. 55-68). Mar del Plata: Suárez.

- Arias, C. J. y Soliveréz, V. C. (2012). Hallazgos acerca del bienestar psicológico en las personas mayores: Un recorrido por diversos estudios. En *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología- XIX Jornadas de Investigación-VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, 2012. Recuperado de <http://www.aacademica.com/000-072/269.pdf>
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29(2), 183-190. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Avard, J. (1993). Pour une vision positive du vieillissement: Contributions de la psychologie nord-américaine. En J. Montangero (ed.), *Psychologie de la personne âgée: Aspects neuropsychologiques, cognitifs et cliniques du vieillissement* (pp. 27-64). Paris: Presses Universitaires de France.
- Avramov, D. y Maskova, M. (2003). *Active ageing in Europe*. Strasbourg: Council of Europe.
- Aymerich, M., Planes, M. y Gras, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88.
- Bach, A. M. (2013). La reinención de la vejez: [Reseña]. *Mora: Revista del Instituto Interdisciplinario de Estudios de Género de Buenos Aires*, 19(1), 00-00. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-001X2013000100007&lng=es&nrm=iso
- Bächler, R. y Poblete, O. (2012). Interacción, emoción y cognición: Una aproximación integrada a la comprensión del comportamiento humano. *Anales de Psicología*, 28(2), 490-504.
- Ballesteros, C. (2000). La tercera edad en México: Imágenes y perspectivas. *Acta Sociológica*, 30, 1-244.
- Ballesteros, R. (2002). *Envejecer con los demás*. Madrid: Pirámide
- Ballesteros, R. (et al.). (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647.
- Baltes, M. M. y Barton, E. M. (1977). New approaches toward aging: A case for the operant model. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, 2(4), 383-405.
- Baltes, P. B. (1983/86). Life-span developmental psychology: Observations on history and theory revisited. En R. M. Lerner (ed.), *Developmental Psychology: Historical and philosophical perspectives*, (pp. 79-111). Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.

- Baltes, P. B. y Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences, 1*, 1-34.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. y Staudinger, U. M. (1998). *Life span theory in developmental psychology*. En R. M. Lerner (ed.), *Handbook of child psychology: Vol. I: Theoretical models of human development* (pp. 1029-1143). New York: Wiley.
- Baltes, P. B. y Reese, H. W. (1984). The life-span perspective in developmental psychology. *Developmental Psychology, 23*, 493-531.
- Baltes, P. B. y Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist, 55*(1), 122-136.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M. y Lindenberger, U. M (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology, 50*, 471-507.
- Banco Mundial (2015). Repositorio de conocimiento abierto [Archivo de datos]. Recuperado de <http://www.worldbank.org/reference/?lang=es>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1999). Ejercicio de la eficacia personal y colectiva en sociedades cambiantes. En A. Bandura (ed.), *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual* (pp. 18-54). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Barberá, E. y Cala, M. J. (2008). Desarrollo histórico en la investigación psicológica del enfoque de género. *Revista de Historia de la Psicología, 29*(3), 25-33.
- Barrantes Monge, M. (2006). Género, vejez y salud. *Acta Bioethica, 12*(2), 193-197.
- Barrio Truchado, E. del (2007). Uso del tiempo entre las personas mayores. *Perfiles y Tendencias: Boletín sobre el Envejecimiento, 27*.
- Barry, C. A. (1998). Choosing qualitative data analysis software: Atlas/ti and Nudist Compared. *Sociological Research Online*. Recuperado de <http://www.socresonline.org.uk/socresonline/3/3/4.html>
- Baruch G. y Barnett R. (1986) Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(3), 578-585.
- Bazo, M. T. (1990). *La sociedad anciana*. Madrid: CIS-Siglo XXI.
- Bazo, M. T. (2007). Consecuencias del envejecimiento en la sociedad española actual. En L. Álvarez Pousa, J. Evans Pim y B. Kristensen (eds.), *Comunicación e persoas maiores:*

Actas do Foro Internacional (pp. 239-256). Santiago de Compostela: Colexio Profesional de Xornalistas de Galicia.

Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2651313>

- Bazo, M. T. (2014). Teorías sobre la vejez. En R. M. Gómez (coord.), *Salud, demografía y sociedad en la población anciana* (pp. 13-28). Madrid: Alianza
- Beaud, S. y Weber, F. (2003). *Guide de l'enquête de terrain: Produire et analyser des données ethnographiques*. Paris: Éditions La Découverte.
- Beauvoir, S. de (1998). *El segundo sexo*. Madrid: Cátedra
- Beck, L. C., Trombetta, W. L. y Share, S. (1986). Using focus group sessions before decisions are made. *North Carolina Medical Journal*, 47, 73-74.
- Belsky, J. K. (1996). *Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervenciones*. Barcelona: Masson.
- Bengtson, V. L., Burgess, E. O. y Parrot, T. M. (1997). Theory, explanation, and a third generation of theoretical development in social gerontology. *Journal of Gerontology*, 52, 72-88.
- Bengtson, V. L. y Robertson, J. F. (eds.) (1985). *Grandparenthood*. Beverly Hills, California: Sage Publications.
- Bernarás, E., Garaigordobil, M. y Cuevas, C. de las (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad: Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez. *Boletín de Psicología*, 103, 75-88.
- Berry, J. M. (1999). Memory self-efficacy in its social cognitive context. En T. M. Hess y F. Blanchard (eds.), *Social cognition and aging* (pp. 69-96). San Diego: Academic Press.
- Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012345260-3/50005-7>
- Birren, J. E., Kenyon, G. M., Ruth, J. E., Schroots, J. J. y Svensson, T. (1996). *Aging and biography: Explorations in adult development*. New York: Springer Publishing Company.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion an adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31.
- Bouchard, G., Gullemette, A. y Landry-Léger, N. (2004). Situational and dispositional coping: An examination of their relation to personality, cognitive appraisals, and psychological distress. *European Journal of Personality*, 18, 221-238.
- Bowling, A. (2007). Aspirations for older age in the 21st century. *The International Journal of Aging and Human Development*, 64(3), 263-297.

- Brown, P. y Laskin, D. (1993). *Envejecer juntas: las mujeres y el paso del tiempo, datos para afrontarlo con optimismo, conocimiento de causa y decisión*. Barcelona: Paidós.
- Bueno Martínez, B. y Buz Delgado, J. (Septiembre, 2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Portal Mayores*.
Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>
- Buhler, C. (1969). Humanistic psychology as an educational program. *American Psychologist*, 24(8), 736.
- Burnette, D. y Mui, A. C. (1996). Psychological well-being among three successive cohorts of older American women who live alone. *Journal of Women & Aging*, 8(1), 63-80.
- Bustillos-López, A. y Fernández-Ballesteros, R. (2012). Efecto de los estereotipos acerca de la vejez en la atención a adultos mayores. *Salud Pública de México*, 54(2), 104-105.
- Butler, J. (2000). Imitación e insubordinación de género. *Revista de Occidente*, 235, 85-109.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9, 243-246.
- Cabrera, F. C. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14(1), 61-71.
- Cabrera Cabrera, P. J. (2015). Socio-demografía de la vejez. En F. J. de la Torre (ed.), *Bioética y ancianidad en una sociedad en cambio* (pp. 17-54). Madrid: Universidad Pontificia.
- Cabrero García, J. y Richart Martínez, M. (1996). El debate investigación cualitativa frente a investigación cuantitativa. *Enfermería Clínica*, 6(5), 212-217.
Recuperado de http://www.uhu.es/formacion_profesorado/Debate_inv-cualitativa_frente-inv-cuantitativa.pdf
- Cala, María Jesús. (2004). Metodología y procedimientos de análisis. En *Psicología y género* (pp. 81-106). Pearson Educación.
- Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel.
- Caplan, R. D., Naidu, R. K. y Tripathi, R. C. (1984). Coping and defense: Constellations vs. components. *Journal of Health and Social Behavior*, 303-320.
- Cardona, D., y Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. *Salud Uninorte*, 28(2), 335-348.

- Carey, M. A. (2005). El efecto del grupo en los grupos focales: Planear, ejecutar e interpretar la investigación con grupos focales. En J. M. Morse (ed.), *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa* (pp. 262-281). Alicante: Universidad de Alicante.
- Carmona Valdés, S. E. (2012). ¿Es la vejez lo que se dice de ella? *Revista Kairós Gerontología*, 15(4), 11-22.
- Carrasco, C. (1999). *Mujeres y economía: nuevas perspectivas para viejos y nuevos problemas*. Barcelona: Icaria.
- Carrasco, C. (2003). *Malabaristas de la vida: Mujeres, tiempos y trabajos*. Barcelona: Icaria.
- Carretero, M. y León, J. A. (1990). Desarrollo cognitivo y aprendizaje en la adolescencia. En J. Palacios, Á. Marchesi y C. Coll (comps.), *Desarrollo psicológico y educación (I)* (pp. 311-326). Madrid: Alianza.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socio emotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and "stress": Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482.
- Castellano Fuentes, C. L. (2014a). Análisis de la relación entre las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento y los índices de bienestar en una muestra de personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 49(3), 108-114.
- Castellano Fuentes, C. L. (2014b). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377.
- Cavanaugh, J. C. (1990). I believe, therefore I can: Self-efficacy beliefs in memory aging. En E. E. Green y E. A. Lovelace (eds.), *Advances in Psychology* (pp. 488-507). Amsterdam: North Holland.
- Recuperado de [http://dx.doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)60788-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0166-4115(08)60788-8)
- Chapman, S. A. (2005). Theorizing about aging well: Constructing a narrative. *Canadian Journal on Aging*, 24(1), 8-18.
- Charles, S. T. y Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. *Handbook of Emotion Regulation*, 6, 307-327.

- Chen, K. M. y Snyder, M. (2001). Well-being of community-dwelling elders: An overview of research. *Journal of Mental Health & Aging*, 7, 435-443.
- Chong, D. A. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(2).
- Cisneros Puebla, C. A. (2003). Análisis cualitativo asistido por computadora. *Sociologías*, 5(9), 286-313. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86819565014>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Colás-Bravo, P. (2003). Investigación educativa y crítica feminista. *Ágora Digital*, (6), 2.
- Colectivo de Boston. (2000). *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Collins, A. L., Sarkisian, N. y Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703-719.
- Comisión Europea (2007). *Europe's demographic future: Facts and figures* (SEC, 2007, 638 Commission Staff Working Document). Brussels: European Commission.
Recuperado de http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/sec_2007_638_en.pdf
- Comisión Europea (2012). *The 2012 Ageing Report: Economic and budgetary projections for the 27 EU Member States (2010-2060)* (European Economy 2/2012). Brussels: European Commission. Recuperado de http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/european_economy/2012/pdf/ee-2012-2_en.pdf
- Comisión Europea (2015). *Eurostat: Your key to European statistics* [Archivo de datos]. Recuperado de <http://ec.europa.eu/eurostat/data/statistics-a-z/abc>
- Concha, A., Olivares, L. y Sepúlveda, M. (2000). *Redes sociales en la tercera edad*. Santiago, Chile: Universidad del Desarrollo.
Recuperado de <http://redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DESAR017.pdf>
- Coria, C. (2011). *El amor no es como nos contaron:... ni como lo inventamos*. Barcelona: Oniro.
- Coria, C., Freixas, A. y Covas, S. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres: Temores, mitos y estrategias*. Barcelona: Paidós.

- Cortés Majó, M., García Gil, C. y Alberdi, R. M. (1992). Participación de las mujeres en el sistema sanitario. En M. de Onis (*et al.*), *La salud y la mujer en España IV* (pp. 140-216). Madrid: Instituto de la Mujer.
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. M. y Brayne, C. (2013). Lay perspectives of successful ageing: A systematic review and meta-ethnography. *BMJ Open*, 3(6).
Recuperado de <http://bmjopen.bmj.com/content/3/6/e002710.full.pdf+html>
- Costa Lopes, R. G. da, Silva Buttura, A. da y Oliveira B. de. (2014). ¿Es la vejez una enfermedad?: Percepción de profesionales de la salud. *Anales en Gerontología*, 7(7), 1-25.
Recuperado de <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/17567/17066>
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401.
- Cowger, C. (1994). Assessing client strengths: Clinical assessment or client empowerment. *Social Work*, 39 (3), 262-268.
- Cowgill, D. O. y Holmes, L. D. (eds.). (1972). *Aging and modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Craig, G. (1996/2001). *Desarrollo psicológico*. México D.F.: Prentice Hall.
- Craig, G. J. y Baucum, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. México D.F.: Pearson Educación.
- Craney, M. (1985). Interpersonal support and health of older people. En W. Peterson y J. Quadagno (eds.), *Social bonds in later life*. California: Sage.
- Crohan, S. E. y Antonucci, T. C. (1989). Friends as a source of social support in old age. En R. G. Adams y R. Blieszner (eds.), *Older adult friendship: Structure and process*. London: Sage
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L. y Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful ageing revisited positive spirituality: The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620
- Cumming, E. y Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Dean, K. y Holstein, B. E. (1991). Health promotion among elderly. En B. Badura y B. Kickbusch (eds.), *Health promotion research: Towards a new social epidemiology* (pp. 341-363). Copenhagen: World Health Organization.

- Dean, M. (2006). Envejecer en el siglo XXI. *Perfiles y Tendencias: Boletín sobre el Envejecimiento*, 21, 1-48.
- Denzin, N. K. y Lincoln, Y. (coords.). *Las estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa, 2013.
- Depp, C. A. y Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6-20.
- Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc>
- Durán, D., Orbegozo Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A. F. y Uribe, J. M. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270.
- Durán Heras, M. Á. (1997). La investigación sobre el uso del tiempo en España: Algunas reflexiones metodológicas. *Revista Internacional de Sociología*, (18), 163-193.
- Durán Heras, M. Á. (1987). *El trabajo de las mujeres*. Madrid: Ministerio de Cultura, Instituto de la Mujer.
- Emslie, C. y Hunt, K. (2008). The weaker sex? Exploring lay understandings of gender differences in life expectancy: A qualitative study. *Social Science & Medicine*, 67(5), 808-816.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Escudero Nafs, A., Polo Usaola, C., López Gironés, M. y Aguilar Redo, L. (2005). La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género (I): Las estrategias de la violencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXV(95), 85-117.
- Fernández, A. (1998). Estudios sobre las mujeres, el género y el feminismo. *Nueva Antropología: Revista de Ciencias Sociales*, (54), 79-95.
- Fernández-Alcántara, M., García, M., Cruz, F. y Pérez, M. (2013). Experiencias y obstáculos de los psicólogos en el acompañamiento de los procesos de fin de vida. *Anales de Psicología*, 29, 1-8.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Psicología de la vejez. *Humanitas*, 1, 27-38
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., López, M. D., Molina, M. Á., Díez, J., Montero, P. y Schettini, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647.

- Fernández-Mayoralas, G. (2003). Envejecimiento y salud: diez años de investigación en el CSIC. Disponible en <http://digital.csic.es/handle/10261/10539>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fiori, K., Antonucci, T. y Cortina, K. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *Gerontology: Psychological Sciences*, 61B (1), 25-32.
- Fiori, K., Smith, J. y Antonucci, T. (2007). Social network types among older adults: A multidimensional approach. *Gerontology: Psychological Sciences*, 62B (6), 322-330.
- Fischer B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 239-250. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.2190/HA9X-H48D-9GYB-85XW>
- Flecha, C. (2005). La categoría “género” en los estudios feministas. En I. de Torres Ramírez (ed.), *Miradas desde la perspectiva de género: Estudios de las mujeres* (pp.33-48). Madrid: Narcea.
- Flecha, C. (2014). Desequilibrios de género en educación en la España contemporánea: Causas, indicadores y consecuencias. *Áreas: Revista Internacional de Ciencias Sociales*, (33), 49-60.
- Flecha, C., Cuesta, J., Matilla, M. J., Prado, M. L. de y Rodríguez Serrador, S. (2015). Dificultades de las fuentes para el estudio de la historia de las mujeres en la universidad española. En P. Folguera (et al.) (eds.), *Pensar con la historia desde el siglo XXI: Actas del XII Congreso de la Asociación de Historia Contemporánea* (pp. 945-963). Madrid: UAM.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Folguera, P. (et al.) (ed. lit.). (2013). *Género y envejecimiento: XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar*. Madrid: UAM.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. y Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992
- Fonseca Hernández, C. y Quintero Soto, L. (2009). La teoría Queer: La de-construcción de las sexualidades periféricas. *Sociológica*, 24(69), 43-60.
- Foucault, M. (1993). *Las redes del poder*. Buenos Aires: Almagesto.
- Freixas, A. (1991). Autopercepción del proceso de envejecimiento en la mujer entre 50 y 60 años. *Anuario de Psicología*, 50, 67-78.

- Freixas, A. (1993a). *Mujer y envejecimiento: Aspectos psicosociales*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Freixas, A. (1993b). Satisfacción vital y bienestar psicológico de la mujer en el proceso de envejecimiento. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 28NMI, 43-52.
- Freixas, A. (1995a). Chicas: nos hacemos mayores en un mundo hostil. *Informatiu Dona*, 15, 1-2.
- Freixas, A. (1995b). ¿Mayor y pobre? No, gracias. *INET/emas, año II (4)*, 16-17.
- Freixas, A. (1997). Envejecimiento y género: Otras perspectivas necesarias. *Anuario de Psicología*, 73, 31-42.
- Freixas, A. (1998). La mires como la mires, no la verás: El doble estándar del envejecimiento en la publicidad televisiva. *Comunicación & Cultura*, (3), 29-40.
- Freixas, A. (1998). La salud y la vida de las mujeres: Un tema que hay que tomar en serio. *Crítica*, 860, 44-46.
- Freixas, A. (2001). Nos envejecen las ideas, no el cuerpo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11, 164-168
- Freixas, A. (2002). Las mujeres queremos ser mayores y poder parecerlo. En V. Maquieira d'Angelo (comp.), *Mujeres mayores en el siglo XXI: de la invisibilidad al protagonismo* (pp. 251-273). Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/maquieira-mujeres-01.pdf>
- Freixas, A. (2002). Luces y sombras en la vida de las mujeres mayores. *Vejez y Calidad de Vida*, (46), 10-14.
- Freixas, A. (2002). *Mujeres y envejecimiento, construcción y deconstrucción de estereotipos* (Informe de Investigación I+D. Plan Sectorial de Estudios de las Mujeres y el género). Madrid: Instituto de la Mujer.
- Freixas, A. (2004). Envejecimiento y perspectiva de género. En E. Barberá, Esther, A. Bonilla (coords.), *Psicología y género* (pp. 325-352). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Freixas, A. (ed. lit.) (2005). *Abuelas, madres, hijas: La transmisión sociocultural del arte de envejecer*. Barcelona: Icaria
- Freixas, A. (2008a). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39, 41-58.
- Freixas, A. (2008b). Referencias y referentes. *Anuario de Psicología*, 39, 127-132.
- Freixas, A. (2009). Vejez y género. En P. J. Castañeda (coord.), *Vejez, dependencia y salud: Guía práctica de gerontología* (pp. 139-146). Madrid: Pirámide.

- Freixas, A. (2013). *Tan frescas: Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Freixas, A. y Fuentes-Guerra, M. (1997). Haciendo visible el género en el aula: Clima de clase y acción del profesorado. *Cultura y Educación*, 9(4), 13-25.
- Freixas, A., Luque, B. y Reina, A. (2010). Secretos y silencios en torno a la sexualidad de las mujeres mayores. *Debate Feminista*, 42, 35-51
- Freixas, A., Luque, B. y Reina, A. (2012). Critical feminist gerontology: In the back room of research. *Journal of Women & Aging*, 24(1), 44-58.
- Freixas, A., Luque, B. y Reina, A. (2012). El ciclo vital revisado: Las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales. *Recerca: Revista de Pensament i Anàlisi*, (9), 59-80.
- Friedan, B. (1993). *La fuente de la edad*. Barcelona: Planeta.
- Fuentes, M. y García, A. (2003). Causas sociales que originan sentimientos de abandono en el adulto mayor. *Revista del Hospital General La Quebrada*, 2, 25-29.
- Galán Rodríguez, A. y Perona Garcelán, S. (2001). Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. *Psicothema*, 13(4), 563-570.
- García, M. M. y Marcos, J. (2011). Construir salud, construir género: ¿Por qué la investigación cualitativa es una metodología sensible al género? *Feminismo/s*, 18, 271-280.
- García Gil, C., Solano Pares, A. y Álvarez Girón, M. (2002). Perspectivas en la salud de las mujeres: Un enfoque epidemiológico. En C. Flecha y M. Núñez, *La educación de las mujeres: Nuevas perspectivas* (pp.303-318). Sevilla: Universidad de Sevilla.
- García Ramírez, J. C. (2003). *La vejez: El grito de los olvidados*. México D.F.: Plaza y Valdés.
- Gauthier, A. H. y Smeeding, T. M. (2000). *Patterns of time use of people age 55 to 64 years old: Some cross-national comparisons*. Chestnut Hill, Massachusetts: Center for Retirement Research at Boston College
- Gavira Álvarez, L. (1998). Los límites epistemológicos de los análisis sobre el trabajo y sus implicaciones prácticas. *Sociología del Trabajo* (34), 53-80.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Glaser, B. S. y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory*. New York: Aldine.
- Gómez Cabrera, A. P. (2013). Una mirada de desolación: El estigma y el abandono en la vejez. *Calidad de Vida y Salud*, 6(2), 90-99.

- González, T. y Cano, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y procesos de investigación (II). *Nure Investigación*, 45, 1-10.
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M. M. y Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- González García, M. (2012). Mientras los hombres maduran, las mujeres envejecen. *Mujeres y Salud*, 33, 10-13. Recuperado de http://www.feministas.org/IMG/pdf/mys_33.pdf
- González-Celis Rangel, A. L. (2005). ¿Cómo mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ancianos? En: L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp. 259-294). México D.F.: Plaza y Valdés.
- González-Celis Rangel, A. L. (2009). Autoeficacia para realizar actividades cotidianas (AeRAC) en ancianos mexicanos. En A. L. González-Celis Rangel (coord.), *Evaluación en psicogerontología* (pp. 47-74). México D.F.: Manual Moderno.
- Gordon, T. (1997). Single women and familism: Challenge from the margins. *The European Journal of Women's Studies*, 1(2), 165-182.
- Gracia, E. y Herrero, J. (2004). Personal and situational determinants of relationship-specific perceptions of social support. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(5), 459-476.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C. y Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590.
- Guil Bozal, Ana. (1999). El papel de los arquetipos en los actuales estereotipos sobre la mujer. *Comunicar*, 12, 95-100.
- Gilligan, Carol. (1982). *In a different voice*. Harvard University Press.
- Guzmán, M. y Pérez, A. (2013). Las epistemologías feministas y la teoría de género. *Cinta de Moebio: Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 22.
- Habermas, J. (1986). *Conocimiento e interés*. Madrid: Taurus.
- Hammersley, M. y Atkinson, P. (1994). *Etnografía. Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Hanisch, C. (1970). The personal is political. *Notes from the second year: Women's liberation*, 76-78.

- Hansen H. D. (1987). *Personality models: EURO-NATO*. Toronto: Selection Working Group-Paper.
- Haraway, D. J. (1996). *Ciencia, cyborgs y mujeres*. Madrid: Cátedra.
- Haraway, D. (1989). *Primate visions: Gender, race and nature in the world of modern science*. New York, NY: Routledge, Chapman & Hall.
- Harding, S. (ed.) (1987). *Feminism and methodology*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.
- Harding, S. (1996). *Ciencia y feminismo*. Barcelona: Morata.
- Hartsock, N. C. (1983). The feminist standpoint: Developing the ground for a specifically feminist historical materialism. En S. Harding y M. B. Hintikka (eds.), *Discovering Reality* (pp. 283-310). Boston: Reidel Publishing Company.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives, 1*, 299-320.
- Heikkinen, E. R., Konnov, B., Melnikov, L., Yalynych, N., Zubkov, Y. N., Garmashov, Y. A. y Pak, V. A. (1989). Relief of epilepsy by radio surgery of cerebral arteriovenous malformations. *Stereotactic and Functional Neurosurgery, 53*(3), 157-166.
- Hernández, A. y Cuevas, J. (Octubre, 2013) Mujeres solas: imaginarios sociales y continuum. Ponencia 755. En *Acta Científica XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología 2013*, Santiago, Chile
- Hernández-Castilla, R., Torrecilla, F. J. M. y Garrido, C. A. M. (2014). Factores de ineficacia escolar. *REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 12*(1), 103-118.
- Herrero Olaizola, J. y Gracia Fuster, E. (2005). Redes sociales de apoyo y ajuste biopsicosocial en la vejez: un análisis comparativo en los contextos comunitario y residencial. *Intervención Psicosocial, 14*(1), 41-50.
- Hess, B. B. (1979). Sex Roles, friendships and the life course. *Research on Ageing, 1*, 494-515
- Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid: McGraw Hill.
- Holstein, M. y Golubov, N. (2010). Sobre cómo envejecemos las mujeres mayores. *Debate Feminista, 42*, 52-78.
- Hunt, A. (1978). *The elderly at home*. London: Her Majesty's Stationary Office.
- Iacub, R. (2003). La post-gerontología: La política de las edades. *Revista de Trabajo Social Perspectivas, 8*, 31-40.
- Iacub, R. (2006). *Erótica y vejez: Perspectivas de occidente*. Buenos Aires: Paidós Argentina.

- Iacob, R. y Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 17-28.
- Iglesias de Ussel, J. (dir.). (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Recuperado de
<http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>
- Iglesias de Ussel, J. (dir.) (2004) *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo*. Madrid: IMSERSO, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Iglesias-Souto P. M. y Dosil, A. (2005). Algunos indicadores de percepción subjetiva implicados en la satisfacción del residente mayor. Propuesta de una escala de medida. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 40, 85-91.
- IMSERSO (Instituto de Mayores y Servicios Sociales). (2014). *Informe 2012: Las personas mayores en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Recuperado de
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/infoppmm2012.pdf>
- INE (Instituto Nacional de Estadística) (2015). *Mujeres y hombres en España 2014*. Recuperado del sitio de Internet del INE, España.
http://www.ine.es/ss/Satellite?L=0&c=INEPublicacion_C&cid=1259924822888&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayou¶m1=PYSDetalleGratuitas.
- Inga Aranda, J. y Vara Horna, A. (2006). Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima-Perú. *Universitas Psychologica*, 5(3), 475-486.
- Ironstone-Catterall, P. (1998). Feminist research methodology and women's health: A review of the literature. *National Network on Environments and Womens Health*. Recuperado de <http://www.cewh-cesf.ca/PDF/nnewh/feminist-research-meth.pdf>
- Iwamasa, G. Y. e Iwasaki, M. (2011). A new multidimensional model of successful aging: perceptions of Japanese American older adults. *Journal of Cross Cultural Gerontology*, 26(3), 261-278.
- Izal, M. y Montorio, I. (1999). *Gerontología conductual*. Madrid: Síntesis.

- Izquierdo, J., Río, O. del y Rodríguez, A. (1988). *La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Jeon, H. S., Dunkle, R. y Roberts, B. L. (2006). Worries of the oldest-old. *Health & Social Work, 31*(4), 256-265.
- Johnson, J. M. (2002). In-depth interviewing. En J. Gubrium y J. Holstein (eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 103–119). Thousand Oaks, California: Sage.
- Johnson, D. H. (1980). The comparison of usage and availability measurements for evaluating resource preference. *Ecology, 61*(1), 65-71.
- Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 119-128.
- Juanas Oliva, Á. de, Limón Mendizábal, M. R. y Navarro Asencio, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico: Estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria, 22*, 153-168.
- Recuperado de http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social/
- Juliano, D. (1992). *El juego de las astucias: Mujer y construcción de modelos sociales alternativos*. Madrid: Horas y Horas.
- Kahn, R. L. y Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. En P. B. Baltes y, O.G. Brim Jr. (eds.), *Life-span Development and Behaviour* (pp.253-267). Boston: Academic Press.
- Kalish, R. A. (1976). Death and dying in a social context. En R. Binstock y E. Shanas (eds.), *Handbook of aging and the social sciences*, (pp. 483-507). New York: Van Nostrand
- Katz, S. (1996). *Disciplining old age: The formation of gerontological knowledge*. Virginia: University Press of Virginia.
- Keller, E. F. (1985). *Reflections on gender and science*. New Haven, Connecticut: Yale.
- Krause, N. (1987). Satisfaction with social support and self-rated health in older adults. *The Gerontologist, 27*, 301-308.
- Krief, B. (1986). *El médico y la tercera edad*. Madrid: Laboratorios Beechman.
- Krueger, R. A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Interamerican Journal of Psychology, 41*(2), 139-150.
- Krzemien, D. (2012). Sabiduría y envejecimiento: Una revisión conceptual y operacional del constructo sabiduría y su relación con la edad. *Anales de Psicología, 28*, 120-138.

- Krzemien, D., Monchietti, A. y Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: Una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2), 183-210.
- Krzemien, D., Urquijo, S. y Monchietti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Psicothema*, 16(3), 350-356.
- Kuypers, J. A., & Bengtson, V. L. (1973). Social breakdown and competence. *Human development*, 16(3), 181-201.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, Cognition, and the Self in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201-206.
- Lagarde, M (1999). *Acerca del amor: Las dependencias afectivas*. València: Associació Dones Joves
- Lagarde, M. (2012). La soledad y la desolación. *Consciencia y Diálogo*, 3(3), 198-200.
- Latorre Postigo, J. M., et al. (2003). *Memoria autobiográfica y depresión en la vejez: entrenamiento en el recuerdo de acontecimientos positivos en ancianos con sintomatología depresiva*. Madrid: IMSERSO, Estudios I+D+I, 13.
- Recuperado de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-13.pdf>
- Lawton, M. P., Moss, M., Winter, L. y Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17, 539-547.
- Lawton, M. P. y Nahemov, L. (1973). Ecology and the aging process. En C. Eisdorfer y M. P. Lawton (eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 619-674). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Laz, C. (2003). Age embodied. *Journal of Aging Studies*, 17(4), 503-519.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. En M. H. Appley y R. A. Trumbull (eds.), *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Madrid: Springer.
- Levy, B. R. (1996). Improving memory in old age by implicit self stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1092-1107. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.71.6.1092>
- Levy, B. R. (2000). Hand writing as a reflection of aging self-stereotypes. *Journal of Geriatric Psychiatry: A Multidisciplinary Journal of Mental Health and Aging*, 33, 81-94.

- Levy, B. R. y Banaji, M. (2004). Implicit ageism. En T. Nelson (ed.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (pp. 49-75). Cambridge, Massachusetts: The Mit Press.
- Levy, B. R., Hausdorff, J., Hencke, R. y Wei, J. (2000). Reducing cardiovascular stress with positive self-stereotypes of aging. *Journal of Gerontology*, 55B, 205-213.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. y Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- Limón, R. y Ortega, C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.
- Longino, H. E. (1990). *Science as social knowledge: Values and objectivity in scientific inquiry*. Princeton: University Press.
- López Doblas, J., Díaz Conde, M. P. y Sánchez Martínez, M. (2014). El rechazo de las mujeres mayores viudas a volverse a emparejar: Cuestión de género y cambio social. *Política y Sociedad*, 51(2), 507-532.
- López Giménez, R. (2014). Hábitos de alimentación, salud y género en personas mayores. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, (1), 31-40.
- López Oblaré, B. (2011). El anciano frágil. *Infogeriatría*, 1(9), 5-14.
- Losada, A. V. y Álvarez, M. (2014). Síntomas depresivos en adultos mayores de 65 años. Influencia del vivir solo o acompañado. *Neurama*, 1, 48-62.
- Lupien, S. J. y Wan, N. (2004). Successful ageing: From cell to self. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359, 1413-1426.
- Luque, B. (2008). El itinerario profesional de mujeres y hombres. *Infocoponline Revista de Psicología*.
- Luque, B. y Reina, A. (2009). El ciclo vital revisado: Las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales. *Recerca: Revista de Pensament i Anàlisi*, (9), 59-80.
- Luque, B., Reina, A. y Freixas, A. (2010). Ciclos de vida: Trayectorias profesionales y vitales de mujeres y hombres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (4).
- Madrigal Muñoz, A. (2000). La soledad en las personas mayores. *Perfiles y Tendencias: Boletín sobre Envejecimiento*, 3.

Recuperado

de

<http://imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm3.pdf>

- Magai, C. (2001). Emotions over the life span. *Handbook of the Psychology of Aging*, 5, 399-426.
- Maki, A. A. (2005). *The relationship between spirituality and successful aging in older minority women*. (Tesis) Florida State University Tallahassee, Florida.
Recuperado de <http://diginole.lib.fsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3430&context=etd>
- Marín, M., Troyano, Y. y Vallejo, A. (2001). Percepción social de la vejez. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11(2), 88-90.
- Martín-García, A. (2003). Estilos de aprendizaje en la vejez. Un estudio a la luz de la teoría del aprendizaje experiencial. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 38(5), 258-265.
- Mayan, M. J. (2001). *Una introducción a los métodos cualitativos: Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales*. Edmonton, Alberta: Qual Institute Press.
- McCann Mortimer, P., Ward, L. y Winefield, H. (2008). Successful ageing by whose definition?: Views of older, spiritually affiliated women. *Australasian Journal on Ageing*, 27(4), 200-204. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-6612.2008.00305.x>
- McWhirter, E. H. (1991). Empowerment in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 69, 222-227
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M. y Navarro, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43(2), 90-95.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M. y Navarro, E. (2011). Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez. *Anales de Psicología*, 27(1), 164-169.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Navarro, E. y Oliver, A. (2009). La satisfacción vital en los mayores: Factores sociodemográficos. *Boletín de Psicología*, 95, 29-42.
Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N95-2.pdf>
- Meler, I. B. (Septiembre, 2010). Mujeres y varones envejeciendo. Ponencia. En *I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercer Edad y Vejez: Envejecimiento y vida cotidiana*, Buenos Aires, Argentina.
- Menchón, J. M. (1997). La depresión en la edad tardía. *Psiquiatría Biológica*, 4(4).
- Miles, M. y Huberman, M. (1994), *Qualitative data analysis: An expanded source book*. London: SAGE Publications.
- Millon, T. (2001). *Inventario de estilos de personalidad*. Madrid: TEA.

- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and Narrative*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Molina, C. y Meléndez, J. C. (2007). Análisis cualitativo del bienestar en la vejez. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 42(5), 276-284.
- Montero, M., López, L. y Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24 (1), 19-27
- Moos, R. H. (1988). Life stressors and coping resources influence health and well-being. *Psychological Assessment*, 4, 133-158.
- Moos, R. H., Holahan, C. J. y Beutler, L. E. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Introduction to the special issue. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 1257-1259.
- Muchnik, E. (1984). *Hacia una nueva imagen de la vejez*. Buenos Aires: Belgrano
- Muchnick, E. y Seidman, S. (2001): *Aislamiento y soledad*. Buenos Aires: Eudeba
- Muhr, T. (1991). ATLAS/ti: A prototype for the support of text interpretation. *Qualitative Sociology*, 14(4), 349-371.
- Muñoz, J. (2003). *Análisis cualitativo de datos textuales con ATLAS/ti 5*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Nájera, E., Cortés, M. y García-Gil, C. (1989). La reorientación del sistema sanitario, necesidad del enfoque epidemiológico. En M. Porta Serra, C. Álvarez-Dardet y E. Fernández Muñoz (eds.), *Revisiones en salud pública* (pp. 15-30). Barcelona: Masson.
- Navarro, A. B., Bueno, B. y Buz, J. (2013). Bienestar emocional en la vejez avanzada: Estudio comparativo por edad y género. *Psychology, Society & Education*, 5(1), 41-57.
- Navarro, E., Meléndez, J. C. y Tomás, J. M. (2008). Análisis de las redes sociales en la vejez en función de la edad y el género. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 18(1), 19-25.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. y Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143
- Nogueira, C. (7 de abril de 2003). Tres millones de españoles viven solos, el triple que hace 20 años. *El País*, p. 35.
- Nogueira, C. (9 de mayo de 2003). España sigue en la cola europea de la natalidad pese al repunte. *El País*, p. 21.
- Nosraty, L., Jylhä, M., Raittila, T. y Lumme-Sandt, K. (2015). Perceptions by the oldest old of successful aging, Vitality 90+ Study. *Journal of Aging Studies*, 32, 50-58.

- Nuño-Gutiérrez, B. L. y González-Forteza, C. (2004). La representación social que orienta las decisiones paternas al afrontar el consumo de drogas de sus hijos. *Salud Pública de México*, 46(2), 123-131. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342004000200006&lng=es&tlng=es
- Okun, M. A. y Stock, W. A. (1987) Correlates and components of subjective well-being among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 6, 95-112.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(2), 74-105. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012). *10 datos sobre el envejecimiento de la población*. [Archivo de datos]. Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013). *Estadísticas sanitarias mundiales 2013*. Ginebra: OMS. Recuperado de http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2013/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014). *Estadísticas sanitarias mundiales 2014: Una mina de información sobre salud pública mundial*. Ginebra: OMS. Recuperado de http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/es/
- Osuna, M. J., Resano, C. S., Posada, F. V. y Triadó, C. (2006). Patrones de actividad cotidiana en personas mayores: ¿Es lo que dicen hacer lo que desearían hacer? *Psicothema*, 18(1), 149-155.
- Páez Rovira, D. (1993). Afectividad, cognición y conducta social. *Psicothema*, 5(Suplemento), 133-150.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Mariño, G. R. y Rodríguez, Y. G. (1997). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Peplau, L. A. y Caldwell, M. A. (1978). Loneliness: A cognitive analysis. *Essence*, 2(4), 207-220.
- Peplau, L. A. y Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. En L. A. Peplau y D. Perlman (eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
- Pereda Marín, S. (1987). *Psicología experimental I: Metodología*. Madrid: Pirámide.

Pérez Ortiz, L. (2004). Envejecer en femenino: Algunas características de las mujeres mayores en España. *Perfiles y Tendencias: Boletín sobre Envejecimiento*, 9.

Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm9.pdf>

Pérez Sedeño, E. (1995). Filosofía de la ciencia y feminismo: Intersección y convergencia. *Isegoría*, 12, 160-171.

Pérez-Damián, A. (2013). El cuerpo como territorio de combate contra el envejecimiento. *Convergencia*, 20(61), 255-259.

Phelan, E. A., Anderson, L. A., LaCroix, A. Z. y Larson, E. B. (2004). Older adults' views of "successful aging": How do they compare with researchers' definitions? *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(2), 211-216.

Pidgeon, N. y Henwood, K. (1997). Using grounded theory in psychological research. En N. Hayes (ed.), *Doing qualitative analysis in psychology* (pp. 245-273). Hove: Psychology Press.

Pinazo Hernandis, S. (2005). *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson Prentice Hall.

Polsky, N. (1969). *Hustlers, beats, and others*. Garden City, NY: Anchor Books.

Potts, M. K., Hurwick, M. L., Goldstein, M. S y Berkanovic, E. (1992). Social support, health promotive beliefs, and preventive health behaviors among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 11, 425- 440.

Preciado, B. (2014). Las subjetividades como ficciones políticas en *Hay Festival, Cartagena 2014* [Archivo de vídeo]. Cartagena.

Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=R4GnRZ7_-w4&feature=youtu.be

Preciado, B. (2015). *Testo yonqui*. Barcelona: Espasa.

Preciado, B., Díaz, J. y Meloni, C. (2002). *Manifiesto contra-sexual*. Madrid: Opera Prima.

Quinn, W. H., Hughston, G. A. y Hunter, D. J. (1984): Preservation of independence through non formal support systems: Implications and promise. En W. H. Quinn y G. A. Hughston (eds.), *Independent aging: Family and social systems perspectives*. Tumbridge Wells: Aspen System Corporation

Quintanar, F. (2003). Envejecimiento común y exitoso. *Revista Electrónica de Geriatria y Gerontología*, 3, Recuperado de <http://www.geriatrianet.com>

- Quintanilla, M. (2000). Causas y consecuencias del envejecimiento. En *Enfermería geriátrica: Cuidados integrales en el anciano* (pp. 43-48). Barcelona: Monsa.
- Ramos Esquivel, J., Meza Calleja, A. M., Maldonado Hernández, I., Ortega Medellín, M. P., Hernández Paz, M. T. de J. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, 47-56.
- Ribera Casado, J. M. (2004). ¿Qué es envejecer? En G.Varela y E. Alonso (coords.), *Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional* (pp. 17-28). Madrid: Universidad San Pablo CEU.
- Rice, C., Löckenhoff, C. y Carstensen, L. (2002). En busca de independencia y productividad: Cómo influyen las culturas occidentales en las explicaciones individuales y científicas del envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1), 133-154.
- Ríos Zapata, P. y Londoño Arredondo, N. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *El Ágora USB*, 12(1), 143-164.
- Roberto, K. A. (1996). Friendships between older women: Interactions and reactions. *Journal of Women and Ageing*, 8, 55-73.
- Rodríguez, J. A. (1994). *Envejecimiento y familia*. Madrid: CIS
- Rodríguez, R. (2012). Identidad y envejecimiento. *Palabras Mayores*, 4(8), 2-9.
- Rodríguez, V., Rodríguez-Mañas., Sancho, M. y Díaz, R. (2012). Envejecimiento: La investigación en España y Europa. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 47(4), 174-179.
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rodríguez Sabiote, C., Pozo Llorente, T., Gutiérrez Pérez, J. (2006). La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en Educación Superior. *RELIEVE: Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 12, 289-305. Recuperado de http://www.uv.es/RELIEVE/v12n2/RELIEVEv12n2_6.htm
- Rojo-Pérez, F. y Fernández, G. (2011). *Calidad de vida y envejecimiento*. Madrid: Fundación BBVA.
- Rokach, A. y Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.
- Roque, M. (2012). Tendencias en salud percibida y dependencia de la población mayor española: evolución entre los años 1993 y 2006. *Medicina Clínica*, 139(7), 284-289

- Rosales Rodríguez, R. de la C., García Díaz, R. de la C. y Quiñones Macías, E. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *Medisan*, 18(1), 61-67.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. *Psychological Perspectives on the Helf*, 3(1), 107-136.
- Rowe J. y Kahn R. (1997) Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rubio Herrera, M. (2014). Tratamiento farmacológico de la obesidad en Europa: a la espera de la llegada del mirlo blanco. *Endocrinología y Nutrición*, 61(10), 501-504.
- Rubio Herrera, R. (Junio, 2004). La soledad en las personas mayores españolas. *Portal Mayores*. Recuperado de <http://www.insersomayoresmcsic.es/documentos/rubio-soledad-01.pdf>
- Rubio Herrera, R. y Alexandre Rico, M. (2001). Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11, 23-28.
- Rubio Herrera, R., Cerquera Córdoba, A. M., Muñoz Mejía, R. y Pinzón Benavides, E. A. (2011). Popular conceptions on loneliness of the elderly people of Spain and Bucaramanga, Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 307-319.
- Rubio Herrera, R. (coord.) (1998-2000). La soledad en las personas mayores (Estudio nº 2279, Universidad de Granada / CIS) [Ficha del estudio]. Recuperado de http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=1268&cuestionario=1439%CE%BCestra=4540
- Rubio Herrera, R. y Alexandre Rico, M. (1999). La escala 'este': Un indicador objetivo de la soledad en la tercera edad. *Geriatría*; 15 (9), 396-405.
- Ruiz-Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ruiz-Olabuénaga, J. I. (2013). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. Recuperado de <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/830.pdf>
- Sadler, W. A. y Johnson, T. B. (1980). Loneliness and anomia. En J. Hartog, J. R. Audy y Y. A. Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness* (pp.34-64). New York: International Universities

- Sáez, N., Rubio, R. y Dosil, A. (1996). *Tratado de psicogerontología*. Valencia: Promolibro.
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría: Teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós Argentina.
- Sánchez, C. (2011). Género y vejez: Una mirada distinta a un problema común. *Ciencia: Revista de la Academia Mexicana de Ciencias*, 1(62), 48-53
- Sancho Castiello, M. (coord.) (2005). *Informe 2004: Las personas mayores en España: Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de <http://www.imsersomayores.csic.es/estadisticas/informemayores/informe2004/index.html>
- Sancho Castiello, M. (coord.) (2006). *Informe 2006: Las personas mayores en España: Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/estadisticas/informe-mayores/2006/volumen-1/00-informe-personas-mayores-2006-vol-01.pdf>
- Satorres Pons, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital* (Tesis doctoral). Universitat de València, València. Recuperada de <http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Schultz, M. (1994). *On studying organizational cultures. Diagnosis and understanding*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Scott, A. y Wenger G., C.(1996). Género y redes de apoyo social en la vejez. En, S. Arbery y J. Ginn, (eds.), *Relación entre género y envejecimiento* (pp. 220-239). Madrid: Narcea.
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Soliverez, C. (2005). Autoconcepto y satisfacción vital en adultos mayores. En L. Golpe y C. Arias (eds.), *Sistemas formales e informales de apoyo social para los adultos mayores* (pp. 251-277). Mar del Plata: Suárez.
- Sontang, S. (23 de septiembre de 1972). The double standard of aging. *Saturday Review*, pp. 29-38.
- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist*, 52, 613-629. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.52.6.613>

- Strauss, A. y Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. London: SAGE Publications.
- Sykes, J. (1995). A second opinion. En D. Thursz, C. Nusberg y J. Prather (eds.), *Empowering older people: An international approach* (pp. 47-50). Westport: Auburn House.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (2006). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós
- Tejada-Tayabas, L. M. y Mercado-Martínez, F. J. (2010). Entre la disponibilidad y el acceso a la atención médica: La mirada de los enfermos crónicos en condiciones de pobreza. *Salud Colectiva*, 6(1), 35-45. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-82652010000100004&script=sci_arttext
- Terol, M. C. (et al.). (2000). Diferencias en la calidad de vida: Un estudio longitudinal de pacientes de cáncer recibiendo tratamiento de quimioterapia. *Anales de Psicología*, 16, 111-122.
- Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 895-910.
- Triadó, C. (2003). *Envejecer en entornos rurales* (Estudios de I+D+I, nº 19). Madrid: IMSERSO. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>
- Triadó, C. y Villar, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Bellcaire d'Empordà, Girona: Aresta.
- Truchado, E. (2007). Uso del tiempo entre las personas mayores. *Perfiles y Tendencias: Boletín sobre el Envejecimiento*, 27. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm27.pdf>
- Tunstall, J. (1966). *Old and alone: A sociological study of old people*. London: Routledge.
- Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis.
- Valles, M. S. (2001). *Ventajas y desafíos del uso de programas informáticos (eg. ATLAS.ti y MAXqda) en el análisis cualitativo: Una reflexión metodológica desde la grounded theory y el contexto de la investigación social española*. Ponencia en el Seminario sobre Investigación Avanzada Cualitativa Asistida por Ordenador, Granada.
- Valles, M. S. (2014). *Entrevistas cualitativas*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

- Varguillas, C. (2006). El uso de atlas.Ti y la creatividad del investigador en el análisis cualitativo de contenido UPEL: Instituto Pedagógico Rural El Mácaro. *Laurus: Revista de Educación*, 12, 73-87.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Victor, C., Scambler, S. y Bond, J. (2008). *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life*. Maidenhead, Berkshire: McGraw-Hill.
- Villar, F. (2013). Emoción y ciclo vital: ¿La vejez esconde un tesoro? *Revista KairósGerontología*, 16(1), Número Especial, 7-14.
- Villar, F., López, O. y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, 29(3), 897-906.
- Villar, F. y Triadó, C. (2006). *El estudio del ciclo vital a partir de historias de vida: Una propuesta práctica*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Villar, F. y Zea, M. C. (2015). Objetivos vitales en jóvenes y en adultos mayores sanos y con enfermedades crónicas. *Pensamiento Psicológico*, 13(1), 53-64.
- Von Faber, M., Bootsma, et al. (2001). Success full aging in the oldest old: Who can be characterized as success fully aged? *Archives of Internal Medicine*, 161(22), 2694-2700. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1001/archinte.161.22.2694>
- Walker, A. (1996). Actitudes europeas ante el envejecimiento y las personas mayores. *REIS: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 73, 17-42.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. *Contemporary Sociology*, 4, 171-173.
- Wenger, G. C. (1983). Loneliness: A problem of measurement. En D. Jerrome (ed.), *Ageing in modern society*. London: Croom Helm.
- Wenger, G. C. (1992). *Help in old age-facing up to change: A longitudinal network study*. Liverpool: Liverpool University Press
- Wentura, D. y Brandtstädter, J. (2003). Age stereotypes in younger and older women: Analyses of accommodative shifts with a sentence-priming task. *Experimental Psychology*, 50(1), 16-26.
- Wood, V., Wylie, M. L. y Sheafor, B. (1969). An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465-469.

- Yanguas Lezaun, J. J. (2006). *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de <http://www.carm.es/ctra/cendoc/haddock/13286.pdf>
- Young, A. (1982). The anthropologies of illness and sickness. *Annual Review of Anthropology*, 11, 257-285.
- Yuste Rosell, N., Rubio Herrera, R. y Aleixandre Rico, M. (2004). *Introducción a la psicogerontología*. Madrid: Pirámide.
- Ziga, I. (Mayo, 2012). Itziar Ziga habla de su libro *Sexual Herria*, invitada por la Marcha Mundial das Mulleres (Galiza) y presentada por Ximena [Archivo de vídeo]. A Coruña. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=hdixzYP5okM&feature=youtu.be>
- Zorrilla, C. (2004). Antonio Gasalla entrevista a China Zorrilla en el programa *Gasalla en Pantalla* [Archivo de vídeo]. Argentina. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FWY-BIx1kNQ&feature=youtu.be>
- Zorrilla, C. (2007). Mariana Arias entrevista a China Zorrilla en el programa *Dímelo tú: Una conversación íntima* [Archivo de vídeo]. Argentina. Recuperado de [https://youtu.be/DeQTq\[HBnv48](https://youtu.be/DeQTq[HBnv48)
- Zorrilla, C. (2011). Jaime Bayly entrevista a China Zorrilla en el programa *Tendencia* [Archivo de vídeo]. Argentina. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=HOQzzvtQfZ4&feature=youtu.be>
- Zueras Castillo, P., Cabré Pla, A. y Cámara Hueso, A. D. (2014). *Salud, espacios y modos de vida en la vejez* (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?fichero=50291>
- Zugasti, A., Bazo, T., Freixas, A., Iturbe, A., Beistegi, M., Izaga, C., ... y Altés, E. (2002). Vejez y calidad de vida de las mujeres en Euskadi. *Emakunde*, 46.
- Johnson, D. H. (1980). The comparison of usage and availability measurements for evaluating resource preference. *Ecology*, 61(1), 65-71.