

# **Las personas mayores y el envejecimiento activo en la CAPV.**

Estudio preliminar al sociómetro vasco 64  
Mayo 2017

**UN ESTUDIO BASADO EN EL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

# ÍNDICE

0. Presentación

1. Objetivos. ¿qué queremos saber?

2. Metodología. ¿Cómo lo hemos trabajado?

3. Informe. Análisis

**Bloque 1.** Ranking de conclusiones

**Bloque 2.** Envejecimiento activo

**Bloque 3.** Políticas Públicas

Anexo. Personas cuidadoras

# 0 Presentación

## PRESENTACIÓN

A continuación se presentan los resultados del análisis realizado a partir de las “**conversaciones**” mantenidas con mujeres y hombres de diferentes edades, todos **mayores de 65 años**, que viven en los tres territorios de la CAPV, no sólo en sus capitales, y que nos ha permitido recoger información clave para abordar los objetivos fijados en este estudio.

Cada una de las conversaciones mantenidas, tanto las sustentadas en los **talleres** como en las **entrevistas individuales**, han sido muy enriquecedoras a la hora de afrontar el reto que teníamos entre manos:

Conocer de primera mano a través de aproximaciones metodológicas cualitativas los profundos cambios sociales que han alterado la **AUTOPERCEPCIÓN** de las personas mayores, sus demandas y expectativas, así como la **REALIDAD** vital de las mismas. Y en la medida de lo posible poder detectar iniciativas o ideas que pudieran ser interesantes para poder ser implementadas por el Gobierno Vasco.

## PRESENTACIÓN

Muchas y muchos expertos en la materia de envejecimiento activo hablan sobre una cuarta edad. **Cada vez está más extendida la idea de que la vejez empieza a partir de los 75-80 años.** Antes, la tercera edad empezaba a los 60 y se iniciaba entonces la última etapa de la vida, por lo general a partir de la jubilación o la adquisición de roles de abuelos y abuelas. Pero gracias al incremento de la expectativa de vida y la calidad de la misma se ha incorporado paulatinamente una cuarta edad o el comienzo de la vejez a partir de los 80 años. Dicho de otra manera, **buscamos prolongar la fase de la edad adulta a través del envejecimiento activo en la que nos seguimos sintiendo independientes y autónomos pero con ciertas limitaciones asumibles por la edad para acortar así el tiempo de la vejez, un estado cercano a la dependencia y la discapacidad.**

Presentada esta nueva realidad, aseguran las y los especialistas que más allá de los parámetros sociales y de las categorías usadas para delinear políticas o programas, **es viejo quien se siente viejo**, la edad es irrelevante. **El proceso de envejecimiento es diferente en cada sujeto, con ritmos y tiempos propios.**

## PRESENTACIÓN

Antes de seguir avanzando a lo largo del documento, queremos dejar constancia de que somos plenamente conscientes de que **el colectivo de personas mayores es muy amplio, complejo y heterogéneo y con realidades muy diversas; pero hemos considerado interesante abordar el tema de la vejez poniendo el foco del estudio en aquellas personas con una postura más activa ante la vida.** Vamos a trabajar la vejez como una etapa de transición donde se abandona la vida laboral (o puede abandonarse) pero no la trayectoria vital.

# 1 OBJETIVOS ¿QUÉ QUEREMOS SABER?

# OBJETIVO PRINCIPAL

Nos encontramos ante un estudio muy complejo en lo que a objetivos se refiere. Es el primer estudio que pone en marcha el Gabinete de Prospección Sociológica del Gobierno Vasco para abordar un estudio centrado en las personas mayores, personas mayores que viven su vida, desde unos parámetros muy concretos: el envejecimiento activo.

**El estudio cualitativo va a preceder al cuantitativo, por lo tanto, este estudio tiene que servir para generar una primera aproximación sobre el foco de actuación, tenemos que obtener información que nos permita gestionar y trabajar este informe a modo de estudio base.** Trabajamos con el fin de conseguir una primera fotografía lo más veraz posible sobre las personas mayores que ayude al Gabinete de Prospección Sociológica del Gobierno Vasco a conocer un poco más de cerca a un público que tiene cada vez más peso dentro de nuestra sociedad y en segundo término que pueda facilitar el desarrollo de un cuestionario.

**1.- ASPECTOS RELACIONADOS CON LAS PERSONAS Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

**2.- PERSPECTIVAS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

**3.- PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS DEPENDIENTES**

# 2 METODOLOGÍA

¿CÓMO LO HEMOS TRABAJADO?

## **METODOLOGÍA**

Como hemos adelantado anteriormente, más concretamente en el apartado en el que se recogen los objetivos, nos encontramos ante un estudio muy ambicioso. Por lo tanto, la metodología seleccionada para afrontar dichas necesidades tiene que ser minuciosamente diseñada.

**1.- TALLERES PARTICIPATIVOS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS**

**2.- TALLER PARTICIPATIVO CON PERSONAS CUIDADORAS**

**3.- ENTREVISTAS ABIERTAS EN PROFUNDIDAD**

## **METODOLOGÍA**

### **TALLERES PARTICIPATIVOS**

**Hay diferentes formas de participación, todas igual de validas, pero nosotras vamos a apostar por la participación activa; vamos a diseñar unas herramientas basadas en el Desing Thinking.**

**La importancia de hacer un planteamiento en el que el trabajo individual y colectivo se vayan entrelazando es la combinación perfecta para conseguir una información de calidad.**

# METODOLOGÍA

## TALLERES PARTICIPATIVOS

4

TALLERES PARTICIPATIVOS CON PERSONAS  
MAYORES +65

1

TALLERES PARTICIPATIVOS CON PERSONAS  
CUIDADORAS

40

PERSONAS

## Ficha Técnica:

4

TALLERES  
+ 65

### Talleres

Donostia, Vitoria- Gasteiz, Gernika y Amurrio

### Idiomas

3 Castellano- 1 Euskara

### Participantes

**Treinta y dos personas**

60% mujeres y 40% hombres.

1

TALLER  
Personas cuidadoras

### Talleres

Bilbao

### Idiomas

Castellano

### Participantes

**Ocho personas**

75% mujeres y 25% hombres.

## Ficha Técnica:

# 10

## ENTREVISTAS

### PERSONALES

#### Entrevistas

Bilbao, Vitoria- Gasteiz, Getxo, Zerain,

#### Idiomas

9 Castellano- 1 Euskara

#### Participantes

**10 personas**

40% mujeres y 60% hombres.

#### Perfiles

Personas activas con diferentes perfiles profesionales y vitales  
Incluimos expertos en envejecimiento activo de la administración y la universidad

# 3 INFORME

Análisis

Antes de empezar de lleno a desgranar los resultados nos gustaría recalcar la buena disposición de las personas que han colaborado con nosotras y agradecerles el tiempo que nos han dedicado. Este informe no puede recoger toda y cada una de las reflexiones de las que nos han hecho partícipes, aún así decir que este estudio tiene o busca tener un poco de cada una-o de ellas-os.

**MILA ESKER. GRACIAS.**

Bloque 1

# **RANKING DE CONCLUSIONES**

**Punto de partida:** Abordar el tema del envejecimiento es algo muy **complicado**. Hasta hace mas o menos una década todo lo relacionado con las personas mayores se consideraba una cuestión cerrada y conocida que no daba lugar a cuestionarnos casi nada en torno a este tema. **Las personas pasábamos automáticamente y sin ningún periodo de transición de ser personas adultas a ser personas mayores.** El papel que cada una de estas personas tenía dentro de la sociedad cambiaba de una manera drástica. Estas personas pasaban a ser sujetos pasivos en cuestión de unos pocos años, con un papel secundario e invisible dentro de la sociedad; cambio que se veía impulsado sobre todo por dos situaciones:

-**La jubilación** en la mayoría de los casos, sobre todo en los hombres. Muchas mujeres aún no se habían incorporado al mundo laboral o aquellas que si lo habían hecho lo dejaban para la crianza de hijas e hijos

-Y, en muchos casos, el asumir el rol de **aitites y amamas**, sobre todo en el caso de las mujeres

Envejecer era una cuestión de **edad, cronológico**. Si eras mayor de 65\* automáticamente ya eras considerado mayor.

\*La esperanza de vida en España en 1955 era de 65 años

Aún así y pese a esta reflexión inicial no podemos presentar que solo existe una nueva realidad en torno a las personas mayores ligada al envejecimiento activo. Eso sería un error por nuestra parte. **El envejecimiento es y seguirá siendo una moneda de dos caras en la que ambos modelos el “tradicional” y el “nuevo concepto de envejecimiento activo” van a seguir conviviendo.**

**Aunque el envejecimiento activo va cogiendo terreno por los cambios sociales en los que estamos inmersos no podemos obviar que el modelo “tradicional” más ligado a club de jubilados, partida de cartas y una vida más pasiva, va a seguir existiendo.** Con menos fuerza, **perdiendo peso**, pero va a perdurar todavía durante años.

Una vez expuesto el punto de partida, las múltiples realidades y cambios que nos hemos encontrado exceden a los objetivos a abordar con este estudio. Por ello, como ya hemos citado anteriormente **nuestro trabajo se ha centrado en analizar y dialogar con aquellas personas que están inmersas en este nuevo fenómeno que se ha denominado envejecimiento activo.** Como bien hemos expuesto en el párrafo anterior, otras realidades existen y conviven con este fenómeno, pero entendemos que estas ya están suficientemente estudiadas y con políticas públicas implementadas. Por lo tanto, en este informe vamos a focalizar nuestros esfuerzos en presentar las conclusiones principales ligadas al envejecimiento activo. Para ello, vamos a hacer un desglose basado en **6 puntos.**

1

**Primera conclusión:**

**“Zaharra” y “Viejo” palabras que JAMÁS tenemos que emplear**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**La terminología que empleemos para referirnos a este colectivo es un tema delicado.** Palabras como “viejo” y “zaharra” tienen que desterrarse en cualquier acción, diálogo o cuestionario que planteemos. No podemos obviar, como comprobaremos en la conclusión nº2, que la mayoría de las personas con las que hemos conversado **NO** se consideran mayores

**Necesitamos una palabra AMABLE e INCLUSIVA.** Sobre todo para referirnos a aquellas personas que rondan los 65-70 años.

Esta consideración es fruto de la percepción que hemos vivido en el conjunto de los talleres. En dichos encuentros hemos tenido colaboradoras y colaboradores que al emplear nosotras la palabra persona mayor al “lanzarles” una pregunta para conocer su opinión, nos han mirado “como las vacas al tren”, con la expresión de su cara podíamos interpretar claramente lo que les rondaba por la cabeza: *¿te estas refiriendo a mí?, ¿mayor yo?* (Interprétese esto como anécdota, en ningún momento ha generado momentos de tensión ni situaciones incómodas)

# 2

**Segunda conclusión:**

**NO son un grupo homogéneo. Las realidades son muy diferentes: la relevancia de lo laboral.**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Como hemos avanzado al principio de este informe no podemos considerar a las personas mayores como un colectivo homogéneo. **Estamos trabajando con personas y, como siempre que trabajamos con personas, el abanico de matices es tan amplio como enriquecedor.** Por ello, a lo largo de este informe aunque el análisis se centre básicamente en denominadores comunes, la lectura de los verbatim nos harán apreciar diferentes realidades de este colectivo. Y lo que es mejor, **romper y desvincularnos de ciertos estereotipos que de manera inconsciente tenemos arraigados en nuestras mentes y hacen que tengamos una visión sesgada y negativa sobre las personas mayores.**

Cuando hablamos de personas mayores, o mejor dicho, hasta ahora cuando hemos hablado de **personas mayores, nos vienen a la cabeza personas:**

- PASIVAS
- JUBILADAS (Sobre todo en el caso de los hombres)
- AMAS DE CASA (En el caso de la mayoría de las mujeres)
- CON MUCHO TIEMPO LIBRE
- POCAS AFICIONES/ SIN INQUIETUDES
- PERSONAS “CON POCO VALOR AÑADIDO”

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Esta imagen, a día de hoy, no deja de ser un estereotipo que no se ajusta a la realidad en la mayoría de los casos. La vida de las personas mayores es **muy plural no sólo por sus aficiones/inquietudes/ritmo de vida** como veremos a continuación, sino **también por las realidades vitales ligadas al mundo laboral de las que provienen.**

Pero lo que más nos ha llamado la atención, **es qué cuando hemos pedido que nos contasen nada más empezar el grupo quiénes eran, que nos diesen a conocer un pedacito de ellas y ellos, todas las personas han empezado a hacer su intervención de la misma manera: presentándose quienes son respecto a la relación que han tenido con el mundo laboral.** ¡Creemos que esto es algo muy relevante, sobre todo al no tratarse de un taller enfocado al mundo laboral!. Nada de temas personales, familiares, ni de aficiones.... directamente edad y trabajo.

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Vista la importancia que el mundo laboral tiene dentro la realidad de nuestras y nuestros informantes vamos a destacar y a romper algunos estereotipos ligados a las personas mayores respecto al mundo laboral.

-Aunque parezca una obviedad **no todas las personas mayores están jubiladas o prejubiladas**, si la mayoría.

-Existe un número de personas **mayores de 60 años que siguen en búsqueda activa de empleo**, que siguen formando con la esperanza de encontrar trabajo, una actividad remunerada, aún sabiendo que lo tienen muy difícil.

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

-**La incorporación de la mujer al mundo laboral.** Cabe destacar que muchas mujeres mayores de 65 años, a diferencia de generaciones anteriores, no han tenido como ocupación principal el trabajo en el hogar con quehaceres domésticos tales como: el cuidado de los hijos, la limpieza de la casa. Aún así esta responsabilidad de realizar las labores cotidianas en el hogar ha seguido siendo responsabilidad principalmente de la mujer.

-**La crisis.** La crisis también ha afectado a este colectivo al igual que al resto de la población: despidos, situaciones complicadas en el caso de los autónomos, prejubilaciones y o aplazamientos en edad de jubilación...

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

***“Soy ex trabajadora, recién prácticamente jubilada. A mis 65 años que tengo pues todavía sigo haciendo cosas, colaborando con antiguos compañeros de trabajo que están en momentos difíciles”***

***“He trabajado durante 36 años como contable administrativo, ahora estoy en el paro. Me considero una persona que tengo buena salud, no necesito ningún tipo de ayuda física para hacerlo y mi objetivo es volver a seguir trabajando”***

***“Yo tengo 70 años y no he trabajado nunca en una empresa ni en nada. He estado en casa porque siempre he tenido que cuidar de mi padre, de mi hermano, luego de mi suegro y esa ha sido mi vida. Pero aún y con eso he ido a cursos de historia, de lenguaje, de todo”***

***“Somos todos diferentes. Cada uno es único”***

# 3

**Tercera conclusión: Las y los participantes en los talleres NO se sienten mayores (en algunos casos si por edad, no por actitud)**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**Las personas que viven en la CAPV mayores de 65 y hasta los 70 años, en su gran mayoría, no se consideran mayores.** Son muy conscientes de que van cumpliendo años y que a la hora de realizar ciertas actividades el esfuerzo y el tiempo invertido es mayor que años atrás; pero podemos afirmar que la actitud que tienen ante la vida es sin duda positiva y/o muy positiva. Tienen ilusión por seguir disfrutando y viviendo como lo harían si tuviesen 10-15 años menos.

**Tener una buena salud y no haber tenido “golpes” importantes a nivel personal y/o familiar** a lo largo de los años es fundamental a la hora de mantener esta actitud proactiva, incluso aún habiendo pasado por situaciones muy dolorosas muchas de nuestras y nuestros colaboradoras y colaboradores se han superpuesto gracias a mantener una **vida activa y comunitaria**. Es decir, manteniendo y/o estrechando vínculos con amistades prolongadas en el tiempo o generando nuevas redes.

**Sentirse o no mayor es una cuestión de actitud, de vitalidad y sobre todo de ganas. Aunque ninguna persona participantes pasa por alto que la SALUD es la llave a la hora de enfocar la vida con positivismo.**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**Ser o no ser mayor ya no es cuestión de edad.**

**La edad ha dejado de ser un factor clave a la hora de definir si una persona es mayor o no, la edad se ha convertido en un número, algo no decisivo a la hora de definir nuestra actitud ante la vida.** Las y los participantes no se consideran mayores en base a su edad. La mayoría de las personas mayores entienden la entrada en la vejez como un hecho no cronológico sino dependiente de otros factores. De hecho las y los participantes de los talleres **se sienten menos mayores que sus padres- madres a su edad actual, se sienten mucho más jóvenes tanto en actitud como a nivel físico.**

### **¿CUÁNDO NOS EMPEZAMOS A SENTIR MAYORES?**

El “gap” que marcan todas las personas que han colaborado para considerarlas o no una persona mayor es cuando una ya no pueden valerse por si mismas, cuando dejan de ser autónomas. **Por lo tanto, la vejez no va ligada tanto a la edad si no a la dependencia.**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

***“No nos parece que somos viejos, los que parecen viejos que son los otros”***

***“La barrera real es cuando empiezas a depender de los demás, cuando tu vida se convierte en menos autónoma. Dejas de ser independiente, que es lo que eres como ser único, porque ya dependes de otros”***

***“Nik uste det, oraindik edadea daukagu baina aportau dezakegu oraindik asko bai gazteei eta bai sozietateari generalian. Emateko oraindik badaukagu”***

***“Lo de ser mayor es algo relativo, por la edad si que soy mayor, pero no me considero, por las actividades en las que participo a diario se puede decir: coros, teatro, lectura, familia y aparte de eso la verdad es que no pienso en ello, los días transcurren así, rápido”***

***“Me parece que antes se hacían mayores antes, tenían muchas más limitaciones antes que nosotros ahora, limitaciones físicas me refiero, una persona de 70 años hace 30 años eran ya mayores”***

4

**Cuarta conclusión:**

**Nada de hablar de la 3<sup>o</sup> edad, por lo menos tenemos que identificar una 4<sup>o</sup>**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

¿A qué nos referimos cuando sacamos a la palestra la posibilidad de plantearnos la existencia de una 4ª edad? Hacer clasificaciones basándonos en la edad es algo que NO termina de convencer a las personas que han participado en los grupos (ver verbatims del apartado nº3). **En ningún grupo ninguna persona se ha clasificado o definido como miembro de la 3ª edad, menos de la 4ª.**

*“Para la geriatra y presidenta de la Asociación Voluntariado en Geriatría, Pilar Mesa Lampre, los 80 años representan "el umbral de cambio". Si bien no hace mucho se marcaba ese umbral en los 65 años, con la llegada de la jubilación, ahora se puede hablar- según Mesa Lampre- de una denominada cuarta edad, que es cuando realmente empieza el envejecimiento. "Las personas de 65, 70, incluso 75 años, están bastante bien conservadas. Es a partir de los 75 u 80 años cuando se nota este bajón y los cambios generados por el envejecimiento, que van deteriorando todas las estructuras corporales, los órganos o la capacidad psíquica. También hay alteración en los huesos, en los músculos, en todas las capacidades en general, y las personas están más torpes físicamente"*

+

info:

[http://www.consumer.es/web/es/salud/atencion\\_sanitaria2006/04/11/150916.php#sthash.r1ESKqTN.dpuf](http://www.consumer.es/web/es/salud/atencion_sanitaria2006/04/11/150916.php#sthash.r1ESKqTN.dpuf)

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Las clasificaciones nos ayudan a simplificar y a acotar las realidades, pero no podemos ser estrictos con las mismas. Lo mayor o no que se siente una persona no deriva directamente en relación a la edad que marca su partida de nacimiento. La clasificación real y más certera sería clasificar a las personas por su actitud, su grado de actividad, de ilusiones de esperanzas. **Una persona de 65 años puede seguir los cánones de envejecimiento clásico y sin embargo otra persona de 75 años puede estar totalmente inmersa en lo que a día de hoy se llama envejecimiento activo.**

*“Yo tuve la suerte de que mis padres fallecieron longevos, **mi madre acaba de fallecer con 96 años. Y mientras intelectualmente estaban bien yo les veía bien. Mi padre falleció repentinamente y estaba activo y bien. Mi madre empezó con alzhéimer ya ahí empecé a sentirla vieja, ahí cuando la mente no acompañaba.** Cuando no tenía alzhéimer, su capacidad intelectual empezó a mermar y ahí dices...”ahora esta vieja”.*

*“**Con mi madre me pasa, le veo mayor, pero ha sido en cosa de dos años, le ha venido una enfermedad rara, se le ha caído la cabeza, ella físicamente en poco tiempo ha pegado un bajón grandísimo. Y eso ha sido un antes y un después en como la veo yo”***

5

**Quinta conclusión:**

**La actividad es sinónimo de vitalidad, y el antídoto anti- envejecimiento más efectivo**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**¿Cómo va a ser una persona mayor activa?** como ya hemos avanzado a lo largo de este informe, **los cambios sustanciales sucedidos dentro del comportamiento de las personas mayores no es algo que ocurra de la noche a la mañana.** No se trata de magia ni de algo fortuito, son cambios que han ido acompañados de la modificación en la conducta y en la actitud de las personas ya en su vida adulta. **Hay que tener hobbies o intereses “de antes”**, esto es una premisa necesaria según nuestras y nuestros informantes.

El envejecimiento activo es fruto de un PROCESO, de un recorrido individual y colectivo. De cada persona y del conjunto de la sociedad. Un proceso que empezó hace años y **cristaliza ahora, pero que nos señala dónde tenemos que poner el foco para avanzar los escenarios del futuro.**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**Ninguna de las personas que ha colaborado en el estudio se ve reflejada en las generaciones que les han precedido.** No es que no se vean como sus abuelas y abuelos, tampoco se perciben como sus padres y sus madres, incluso siendo más mayores a lo que a la edad se refiere. **¿Cuál es la diferencia? La manera de entender la vida, la importancia de mantenerse activos, la necesidad de verse y sentirse útiles y sobre todo las GANAS Y EL QUERER hacer cosas.**

***“No creo que la inactividad sea buena para nadie, joven o mayor”***

Esta es la nueva filosofía-cultura de la mayoría de las personas mayores de 65 años que nos rodea

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Las personas que están inmersas en esta “nueva ola” del envejecimiento todas y todos cuentan con orgullo las **actividades que realizan en su día a día para seguir sintiéndose, en la medida de lo posible, “adultos” por más tiempo. La mayoría de las actividades está relacionada con el ejercicio físico moderado.**

Destacándose:

-ANDAR- PASEAR (ésta es la actividad por excelencia. Ya sea de manera individual, pareja (sobre todo fines de semana) o en grupo de 3-4 amigas (no se da tanto en grupos de amigos). Estas caminatas matutinas suelen ser el aliciente fundamental para salir de casa y socializar. En muchos de los casos terminan con un café.

-GIMNASIA (Actividad dirigida). Actividad más frecuentada por mujeres, por lo general las actividades dirigidas tienen un público mayoritariamente femenino.

-GIMNASIO- NADAR (Actividad más individual)

-YOGA- PILATES- TAI CHI (Nos ha llamado la atención, sobre todo en el caso de las mujeres la habitual práctica de estas disciplinas)

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Pero no sólo de actividades físicas “viven” las personas que podemos definir como personas mayores activas. Muchas de estas personas también realizan actividades que ayudan a **satisfacer sus inquietudes e intereses a nivel intelectual:**

-La LECTURA

-EI ORDENADOR (más en caso de los hombres, les permite tener cierta conexión con su vida laboral)

-IDIOMAS

-FORMACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

-BALLET- TEATRO

-VIAJES

**Importante:** Aunque ya lo hemos mencionado con anterioridad, estos intereses no nacen por el aburrimiento o por la necesidad de llenar el tiempo libre. Si naciesen con este fin, el éxito de los mismos sería nulo. Las aficiones enumeradas con anterioridad son inquietudes que las personas con las que hemos dialogado cultivaban en su edad adulta. Como comprobamos en el punto en el que trabajamos la jubilación, muchas de las personas nos recalcan la necesidad y la importancia de contar con una vida más allá “del trabajo” con el fin de poder sobrellevar y disfrutar de una mejor forma la nueva etapa de la vida que está por empezar.

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

*“Yo estoy haciendo el árbol genealógico por internet, genial porque hay unos programas fabulosos, y es interesantísimo, paso horas, estoy asociada en el seminario, están los microfilms”*

*“Trabajo hasta que me apetece dar un paseo, voy a pilates, hago ejercicio porque si no no duermo, necesito moverme...y luego tengo amigas...muchas amigas... me gusta mucho la música, voy a conciertos”*

*“Yo me apunte a la escuela de idiomas, el año pasado me apunte a inglés y como sabia que no me iba a tocar me apunte a francés, algo sabia de cuando era chaval. Este año ha debido variar algo porque me ha tocado inglés y francés a la vez. A los mayores nos han dado unos puntos, cosa que el año pasado no había. Con lo cual he visto un apoyo hacia la edad”*

*“67 urte dekodaz, ni desde luego goizetan ia dekot kostunbre moduan, 7.30 altxatu eta ibiltzen joaten naiz ordu bete. Kostunbre moduan. Gero nao jubilauetan, 11 etarik 13 tara. Gero fines de semana cartas, jeso es sagrado!! Talde bat dekot jeneralmente, niri asko gustaten jat. Eta koruan ere banago”*

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Estos deseos tienen características muy dispares:

- Muchos de ellos son viables y factibles, por ejemplo, viajar.
- Algunos son aspiracionales, cosas que les gustaría hacer/aprender pero que saben que se van a quedar en eso, en “me hubiese gustado”. Idiomas. **El Euskara ha salido en varias ocasiones.**
- Y otros “debes” de juventud. Sueños/deseos que vienen desde años atrás. Música, coros, danza, teatro...

Tener más tiempo libre y que la rutina diaria que no marque una agenda cerrada, hace que la las personas mayores activas tengan más tiempo para realizar dichas actividades, aunque como veremos a lo largo del informe **tiempo es algo que no les sobra**. ¡Este sería otro de los estereotipos a combatir! (ver punto dedicado a jubilación).

# 6

**Sexta conclusión:**

**La sociedad ve a las personas mayores como “trastos viejos”**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.1 Nuestras personas mayores son diferentes al resto de personas mayores

Las **personas mayores que son parte de nuestra red amplia**, ya sean familiares o no, les otorgamos automáticamente un **estatus muy diferente** al del resto de personas mayores. Ellas y ellos no son como los demás, no cumplen para nada los estereotipos ligados a la edad que tienen. Como muchísimo les haremos alguna concesión con la excusa de “que se están haciendo mayores”.

En cuanto a las **personas mayores desconocidas**, éstas ya pasan a ser más que personas “**viejas y viejos**”. Los elementos que utilizamos para definir las o la paciencia que demostramos hacia ellas es más limitada que en el supuesto anterior.

“Yo creo que hay que diferenciar el ámbito familiar donde existe el cariño, y ahí, con el padre o el abuelo existe un vínculo de cariño. Lo ves diferente que al resto de personas mayores. Son tu familia; sin embargo con el resto de las personas mayores por lo general no tenemos ni cariño, ni ternura, ni empatía”

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.2 Una situación de dependencia marca de manera significativa como nos percibe la sociedad

-Las situaciones de dependencia marcan un antes y un después, son una barrera objetiva, cuando las personas dejan de valerse por si mismas, hablamos de **personas que superan por lo general los 75-80 años**, llegan a la 4ta edad.

-Las personas mayores empiezan a considerarse realmente mayores **cuando dejan de ser autónomas**. Autopercepción.

-Las personas mayores dependientes son percibidas por la sociedad, incluso por las propias personas mayores **como una carga y un lastre**. Percepción social.

“**Nik uste bi momentu bereiztu behar direla**. Batetik burua ondo daukagunean eta gure kaxa ibili gaitzekenean, orduan ondo, ez dago arazorik, sentizen zara maitatua. Noiz aldatzen da gauza? **Dependentzia larregi dozunean, horrek aspertu egiten ditu ingurukoak, kantsau**”

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.3 No tenemos tiempo para dedicárselo a nuestras personas mayores

Vivimos a la carrera y no tenemos tiempo para nada. El trabajo nos ocupa la mayor parte de las horas del día.

Esta falta de tiempo en algunos casos, y en otros tanto, el no querer implicarse en el cuidado de las personas dependientes hace que la responsabilidad de nuestras personas mayores quede en manos de residencias, pisos tutelados y personas empleadas a tiempo parcial o completo.

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.3 No tenemos tiempo para dedicárselo a nuestras personas mayores

Estas alternativas van cogiendo más peso en nuestra sociedad. La postura de las y los informantes es muy dispar. Cuestiones que generan discrepancias notables: la medicación, la falta de cariño, la inactividad, la falta de recursos...

**“Baina generalean ez dago lekuri ez zahar ez gazteentzat, ez daukagu denborarik. Gazteek ez daukazue batere erreza, bizitzeko lan egin behar da ta gero ere umeak zaindu ta ez dago denerako denborarik. Eta zaharrak zer egiten dogu? Ba molestau”**  
Orduan hor dare zaharren egoitzak. Eta baten bat egoten bada oso txarto “a inflarle de medicamentos”, atontau eta horrela eramaten dozu jendea”

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.4 Las personas mayores no quieren ser una carga para sus familiares más cercanos, sobre todo hijas e hijos

**Las personas mayores una vez que dejan de ser autónomas (en mayor o menor medida) no quieren ser un “estorbo”, una “carga” para sus hijas e hijos.** Esta idea no nace de la nada, las personas con las que hemos estado conversando en estos talleres, la mayoría de ellas, ha sido de una manera activa cuidador o cuidadora de sus progenitores o de algún familiar cercano. Saben lo que eso supone, y todo lo que ello implica, sobre todo a nivel psicológico y a pérdida de calidad de vida se supone, por lo tanto no quieren que sus hijas e hijos se vean inmersos en esas situaciones.

*“Yo me apunté a la **escuela de idiomas**, el año pasado me apunté a inglés y como sabía que no me iba a tocar me apunté a francés, algo sabía de cuando era chaval. Este año ha debido variar algo porque me ha tocado **inglés y francés** a la vez. A los mayores nos han dado unos puntos, cosa que el año pasado no había. Con lo cual he visto un apoyo hacia la edad”*

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.4 Las personas mayores no quieren ser una carga para sus familiares más cercanos, sobre todo hijas e hijos

*“67 urte dekodaz, ni desde luego goizetan ia dekot kostunbre moduan, 7.30 altxatu eta **ibiltzen joaten naiz ordu bete**. Kostunbre moduan. Gero nao **jubilauetan**, 11 etarik 13 tara. Gero fines de semana **cartas**, jeso es sagrado!! Talde bat dekot jeneralmente, niri asko gustaten jat. Eta **koruan** ere banago”*

**“Mis hijos no sé si acertarán con lo que hagan por mí, tengo que ser yo quien me adelante, pero no sé qué voy a hacer, porque no veo que haya alternativas. Me han hablado de residencias que cobran, pero son para enfermos, para personas muy deterioradas... pero hay otra forma de deterioro, por la edad, no tienes una enfermedad pero no eres la misma, te puedes caer, estás desprotegido, eso es lo que yo no veo soluciones. Sí hay oferta para los que están muy mal, pero para los que están bien no creo que se haya pensado alternativas para esos casos”**

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.5 Personas mayores y ámbito rural

Al haber entrevistado y trabajado con personas que viven en el ámbito rural, creemos necesaria hacer la siguiente apreciación. En los pueblos pequeños y/o baserri “aislados” en un entorno rural está realidad y este cambio de mentalidad es mas impermeable. Normalmente son las y los familiares los que se encargan de los cuidados por lo menos en un principio. El meter una persona ajena a la familia dentro de casa para atender las necesidades y/o hacer compañía a las personas mayores genera en un primer momento recelo.

***“Herrian badaude mugikortasun arazoak dituzten pertsonak ta norberaren familia arduratzen da. Baserri batean dago amona bat ohean dagoena ta bere familia arduratzen da horretaz. Herrian familia berak hartzen du zaintzaile rolla, ez dago kanpoko jenderik, herri handi edo hirietan bezala jendea zaintzen”***

# PERSONAS MAYORES

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 6.6 Seguimos lidiando con ciertos estereotipos

**Las personas mayores de ahora han revolucionado de una manera real el concepto sobre lo que es una persona mayor. Aún así estos estereotipos muchos de ellos despectivos siguen teniendo un peso real dentro de la sociedad** envueltos en la sociedad de consumo que estamos y a la rapidez con la que vivimos buscando un beneficio instantáneo **las personas mayores quedan desterradas automáticamente de esta realidad. Pasan a ser totalmente invisibles y/o prescindibles. Y lo que es peor, les hacen percibirse como tal, cuando llegan a la 4ta edad, cuándo estereotipo y realidad comienzan a coincidir.**

***“Yo creo que en general para la sociedad, para los que son más jóvenes que los viejos, el viejo tiene un papel pasivo, ya no considera que esa persona pueda desempeñar un papel activo”***

Bloque 2

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Una vez planteadas las principales conclusiones, es hora de ir desgranando poco a poco aspectos que consideramos reseñables para realizar una primera aproximación al público con el que hemos venido trabajando a lo largo de los últimos meses. Seguro que hay más aspectos de similar relevancia que merecen ser objeto de estudio, pero en esta ocasión y basándonos en el guión preestablecido junto con los asuntos que han salido de modo espontáneo, hemos trabajado los siguientes puntos:

- LA JUBILACIÓN
- LA SALUD
- LA ALIMENTACIÓN
- LA CUADRILLA
- LA PAREJA
- LA CORRESPONSABILIDAD EN EL HOGAR
- LA FAMILIA
- LA VIUDEDAD
- LOS MIEDOS
- CLUB DE JUBILADOS/ RESIDENCIAS
- ASOCIACIONISMO
- PERSPECTIVA DE GENERO

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA JUBILACIÓN

Nos gustaría empezar este punto con una reflexión que consideramos importante para entender el nuevo enfoque con el que las personas que rondan los 60-65 años afrontan la jubilación. Podemos afirmar que una persona no se siente automáticamente mayor, una vez que le llega la hora de jubilarse. Hoy en día, y en la mayoría de los casos, se entiende **la jubilación como una oportunidad para seguir haciendo cosas, creciendo como personas.**

Cuestiones a tener en cuenta:

- Muchas de las personas jubiladas NO tienen tiempo para hacer todas las cosas que les gustaría
- Cada vez con más rapidez los estereotipos en este ámbito van perdiendo fuerza
- Es MUY IMPORTANTE tener una vida activa más allá del trabajo para afrontar esta nueva etapa
- La jubilación NO tienen por que representar un ANTES y un DESPUÉS en nuestra vida
- También existen individuos que “lleva muy mal” la jubilación, que sufre ese cambio en lo profesional
- En muchos casos la convivencia con la pareja sufre fricciones (este punto lo vamos a trabajar de manera específica)

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA JUBILACIÓN

Cada vez los estereotipos en este ámbito van perdiendo fuerza

***“Orain jubilatua nagola, ordurik ez, dana egiteko!”***

***“La imagen que tengo de los jubilados ha cambiado radicalmente antes les veías fumando y bebiendo y con las cartas... la partida... ahora y cada vez más tener unos hábitos de vida saludable va cogiendo más peso, mucha gente mayor salimos a pasear. Creo que hay mas conciencia de lo importante que es cuidarse”***

***“Nik esango nuke, hemen herri txiki baten edo Ordizian ez dela herri handia, txikia da 10.000 biztanle dauka, baina erabat ezberdina da. Herri txikien bizia, ni horregatik etorri nintzen, hemen bizi den jende gehienak daka bere baratza, bere... alde horretatik **lehenik ere zerbait egiteko badauka, eta nik uste du hori nahiko inportantea dela**”***

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA JUBILACIÓN

La jubilación NO tienen por que representar un ANTES y un DESPUÉS en nuestra vida

*“También me ha parecido una cosa poca pedagógica a la sociedad, que la vida, que **desde tan jóvenes pequeños, medianos, maduros... tengamos la sensación de la jubilación, una vida distinta que tenga que ver con el 65.** Eso ha creado un estilo cultural, el hecho de que los 65 años. **¿Qué va a hacer después? ¿Qué le queda para después? Como si su vida sufriera un parón y empezara de nuevo.** Nunca lo vi así y en mi caso nunca ha ocurrido. He arrancado proyectos con treinta y tantos, cincuenta y tantos y no sé dónde acabara. Eso es lo más importante.*

*“Esas cosas la pérdida de poder, la pérdida de imagen mucha gente lo lleva mal. Les machaca. Antes valías, hoy no vales para eso. En ese ambiente tu no pintas nada. Creo que es muy importante pensar en otras cosas más allá del trabajo cuando estas en activo, no hay que poner todos los huevos en la misma cesta”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA SALUD

Al igual que la dependencia y la falta de autonomía en edades avanzadas son un factor determinante a la hora de definir si una persona es mayor, **la salud, la buena salud, es imprescindible para seguir disfrutando de una vida plena. La salud lo es todo.** Cada vez hay más conciencia de la importancia de cuidar la salud, por motivaciones ligadas básicamente a calidad de vida.

**Para definir el estado vital de cada persona la edad, lo numérico, lo cronológico, no deja de ser algo anecdótico, lo que realmente importa es estar y sentirse bien, siendo conscientes de la edad que tenemos.** La buena salud nos permite tener una vida plena haciendo actividades que para cada persona son importantes: desde hacer ejercicio, hasta viajar, disfrutar de los nietos y nietas o seguir aprendiendo y formándose. Normalmente salud y actividad son conceptos que van de la mano. **Podemos afirmar que dentro del parámetro de envejecimiento activo la salud y la importancia de la misma está muy interiorizado en este grupo de edad.**

**Aún así tenemos que matizar que todas y cada una de las personas que han formado parte del estudio son muy conscientes de que sus capacidades físicas cada vez son mas limitadas** pero asumen las consecuencias y ninguno aspira a hacer cosas que hacía 20 años atrás.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA SALUD

**“Creo que la salud es determinante** a la hora de seguir disfrutando de la vida y mirar al futuro con más optimismo. A mí dentro de 10 años me gustaría seguir mínimo como hasta ahora”

***“Yo he hecho muchos años Thai Chi, pero ahora no puedo, después de 5 operaciones ya me canso mucho e incluso con el Thai Chi porque antes hacia otra gimnasia. Entonces ando mucho en médicos, porque me tienen que hacer revisiones, ahora no hago ejercicio, al revés, tengo que obligarme a salir de casa. Lo mío sería estar en el sofá todo el día tumbada, pero me obligo porque yo he sido siempre muy activa. Voy a visitar a enfermos a la residencia a mayores y todo eso, y he sido bastante activa, pero reconozco que antes podía con el mundo y ahora puede el mundo conmigo. El dolor puede conmigo”***

***“Yo tuve una terrible operación que me hicieron en 2008 y ahí se quedó mucha de mi energía y vitalidad. Resultó una carnicería, perdí mi vida sexual, y el 80% de mi energía”***

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA ALIMENTACIÓN

“Aunque al “lanzar” la pregunta casi todos afirmen a una que sus hábitos de alimentación siguen siendo los mismos, cuando una o uno de las y los participantes se anima a hablar de los cambios que ha incluido en su menú diario muchas y muchos participantes asienten que ellas y ellos también han introducido alguna que otra variación. Los cambios en la alimentación a priori están más ligados a la salud que a criterios estéticos”

*“Gero gara **erdi begetarianoak**, haragi oso gutxi jaten dugu eta nik, **nere gizonak ez hainbeste, nik hartzen det bitaminak ta halako gauzak**”*

*“**Ahora como casi todos los días en casa, comida casera, cosa que cuando trabajaba era imposible. Aunque fuera de casa intentes comer lo más sano posible no es ni de lejos, ni parecido**”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA ALIMENTACIÓN

*“Antes comía de todo lo que pillaba. Y ahora ya voy mermando las grasas, los dulces, los tocinos, los chorizos,...que me encantan pero los tengo que mermar porque mi salud me dice que tengo que bajar el pistón e ir menguando cosas, porque cojo peso, no me conviene por mis articulaciones, **por mi salud**, y eso hice entonces”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA CUADRILLA

.Mantener las amistades, conocer gente nueva, realizar actividades en compañía de otras personas, es sin lugar a duda, algo que nos impulsa a estar activos. **NOS OBLIGA A SALIR DE CASA.**

**Todas las personas que han participado en los talleres consideran el momento más feliz del día o de la semana los momentos compartidos y disfrutados en familia, aún así, estos están seguidos muy de cerca de los momentos que pasamos entre amigas y amigos.**

A diferencia del mito muy extendido sobre las y los vascos y la “cuadrilla”, una única y fiel, veremos que las y los participantes a los talleres destacan con orgullo que tienen grupos de amistades diferentes para realizar diversas actividades. Si que es cierto que en muchos casos si que se conservan las amistades de la infancia/adolescencia como uno de los núcleos principales dentro de las redes de amistad.

Las actividades que se realizan con los mismos varían mucho entre sí. Un clásico “el poteo” de los viernes a la tarde y de los sábados. En el caso de las mujeres hemos encontrado con cierta asiduidad las quedadas matinales para ir a andar a primera hora de la mañana.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA CUADRILLA

Un par de **supuestos que consideramos importante mencionar:**

-De manera indirecta se nos hace participe de que existe una realidad, sobre todo en **mujeres**, que con la edad, han **dejado de salir de casa**. Han perdido totalmente el interés por relacionarse con otras personas, incluso con salir a la calle o quedar con alguna conocida para tomar un café.

-Algunas **mujeres que se han quedado viudas** (no hemos tenido viudos en los talleres) si que nos comentan que han tenido la necesidad de buscar nuevas amistades por el hecho de sentirse incomodas con “parejas” con las que hasta este momento salían. Nos comentan que siendo muy conscientes de que seguramente se trate de una percepción propia se sienten fuera de lugar y están más cómodas con personas viudas u otras personas que no tienen pareja.

**El fomento y participación de actividades en grupo, que facilite las relaciones aparece como uno de los asuntos centrales en lo que se entiende como “una buena vida”.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA CUADRILLA

*“Hori ere oso inportantea da, lagunekin egotea niretzako hain inportantea da... **nik askotan esaten det betidanik, askoz hobe egiten dio nire buruari, ostiralean edo larunbatean lagunekin pote batzuk hartzea psikologo edo psikiatrari joatea baino. Hori da “cuidar el alma”***

*“**Yo tengo varias cuadrillas. Está la que he corrido maratones, de ir al monte,... luego tengo la cuadrilla de siempre, de chavales de Vitoria**”*

*“**Yo aprecio mucho, dos momentos de la semana que me junto con unos amigos, esa semana me junto con ellos y ese momento para mí, independientemente del de los nietos, ese momento, el encuentro con los amigos valoro mucho**”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA PAREJA

**Este reencuentro, y esta vuelta a la convivencia real, es la que trae de cabeza a muchas parejas.** Es algo que **no se ha trabajado con anterioridad** y es un fenómeno que pasa inadvertido en la mayoría de las ocasiones, por ello, el shock es aún más grande. Llega el momento de reencontrarse cara a cara con la pareja después de muchos años de “convivencia relativa”. El trabajo, la falta de tiempo y las y los hijos distorsionan y generan una sensación de convivencia en muchos casos de pies de barro. En muchas parejas la relación se ve deteriorada año tras año pero esta no se percibe hasta que la sensación de “vacío” entra por la puerta sin avisar.

Hay parejas que este reencuentro lo llevan con naturalidad y lo cogen con ganas; la mayoría sin embargo nos comentan que el tiempo de adaptación es muy duro, un tiempo en los que ambas partes de la pareja tienen que poner mucho esfuerzo y lidiar con enormes dosis de paciencia para que la convivencia sea lo mas placentera para ambos.

**Muchas de las personas que han participado en el taller nos han comentado que esta “segunda convivencia” es incluso mucho más complicada que “la primera”, puesto que la ilusión y las ganas en muchos casos se han convertido en rutina. Años en los que roces y desencuentros se han ido acumulando pero quedaban ocultos por la falta de una convivencia real, mas allá de la hora de la cena, fin de semanas y/o vacaciones.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA PAREJA

*“Es muy duro. Cuesta hacerse a la nueva relación con la mujer. Porque convives lo que no convivías... y **necesitas un periodo de adaptación**”*

Y este sentir se ha visto **incrementado en aquellos casos en los que las mujeres participantes en los talleres han sido las responsables del hogar, mientras que sus maridos han sido los que han trabajado fuera de casa. En este supuesto hemos encontrado dos realidades:**

- Casos dónde las fricciones se han acentuado más.** Ellas sienten que les están invadiendo su espacio.
- Casos en los que el hombre sigue asumiendo que la casa y sus quehaceres son tarea de su mujer** y se siguen desvinculando y planificando como si fuesen a trabajar.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA PAREJA

Casos dónde las fricciones se han acentuado más. Ellas sienten que les están invadiendo su espacio.

**“Yo sé que hay mucha gente que ha llegado a separarse. Hay que reconocer que cuando se está x horas al día fuera y de repente venir a casa. Por regla general en casi todas las familias el marido es el que está trabajando y vuelve a casa, dice, necesito hacer algo para estar activo “¿qué te hago?” a ti te está robando tu espacio, yo creo que ese es el tema de los choques. Es conveniente cuando se acerca ese momento dejarle hacer o intentar hacer más cosas juntos”**

*“Antes yo cumplía unos horarios que eran de 8 de la mañana a 19.00 de la tarde más o menos. Ahora a que lo dedico, a echar la siesta, a trabajar en el obispado, a leer y tal y cual. Y luego voy con mi mujer a tomar un café o cerveza y 20.30-21.00 a casa.*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA CORRESPONSABILIDAD EN EL HOGAR

Al hilo de hablar de las parejas y la vuelta a la “convivencia real” a cierta edad, un tema que sale casi solo es el reparto de tareas en el hogar, y estas por lo general no tienden a repartirse de manera equitativa una vez que ambas partes de la pareja vuelven a pasar tiempo en el hogar de una manera continuada. Son casi en exclusividad responsabilidad de las mujeres. **La corresponsabilidad en las tareas del hogar es algo que “brilla por su ausencia”** y los roles establecidos en tiempos en los que sobre todo el hombre pero en muchos casos también la mujer trabajaba fuera de casa perdura. Se toma como algo natural y establecido que la mujer lleve el peso de la casa.

En el tema del reparto, o mejor dicho del no reparto, de las responsabilidades en el hogar nos encontramos con diferentes supuestos.

**A.- Aquellos hombres que asumen que no hacen nada y lo ven como algo natural**

***“La generación nuestra en las labores de casa hacíamos poco... y sigo haciendo poco”***

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA CORRESPONSABILIDAD EN EL HOGAR

### B.- Mujeres que asumen que el peso de la responsabilidad es suyo

*“Las cosas de casa las hago yo, mi marido me ayuda mucho pero las hago yo. He dicho me ayuda que está mal”*

*Ni gogoratzen naiz fregatzeko Fairyra edo zegona bota eta ur azpian jartzen zuela denbora luzez estropajoa, jaboia dena junda ta gero fregatzen hasten zan... baina ni ixil-ixilik. Berak ikasiko zun bere kabuz, ez nintzan ni bere atzetik ibiliko edota kendu nik egingo dut esanez. Ez, ez, ez. Ta etxeko beste gauzeekin beste hainbeste... zikina dau... ba zikina egoteko! Ikasiko dugu! Eta ikasten da. Baina a punto horretara iristeko bakoitzak oso argia izan behar du; hori aldatzeko, bereziki emakumeok, ta izan dugun hezkuntzarekin hora oso zaila da*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA FAMILIA

**La familia es uno de los pilares más importantes para las personas mayores.** La relación que mantienen sobre todo con sus nietas/nietos es algo que les aporta un extra de vitalidad. El apego que mantienen con sus hijas e hijos evoluciona y el nexo de unión que tienen pasa a estar más ligado a la relación con las y los más pequeños de la casa.

No podemos obviar que no todas las relaciones de familia son idílicas ni que todas las familias están compuestas por hijas- hijos y nietas- nietos. La reflexión realizada unas líneas más arriba se corresponde a los patrones más comunes y que con mas fuerza han aparecido en los talleres.

### **Realidades a considerar dentro de la relación entre personas mayores y familia:**

- Son las amamas en la mayoría de los casos, más que los aitites, las que se encargan del cuidado de las nietas y los nietos
- La importancia de no ser abuelas y abuelos “esclavos” y seguir manteniendo una vida propia y no sentirse mal por ello.
- Las vueltas periódicas o continuadas de las hijas e hijos a casa derivadas de diversas situaciones personales: divorcios, situaciones económicas delicadas....

### **Cambios en los modelos de hogar y de modelos de relación**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA FAMILIA

Son las amamas en la mayoría de los casos, mas que los aitites, las que se encargan del cuidado de las nietas y los nietos

*“Amamek hartzen dugu normalean ilobak zaintzearen pisu nagusiena, jende edadedunaren artean, gazteen artean aldaketa bat somatu duta gizonek zein emakumeak arduratzen dira umeen zaintzaz, etxeko kontuak beste gauza bat dira, oraindik emakumeon zama dirudite”*

*“ Pero no podría tener con una continuidad una guardería en mi casa. Si mis hijos piden eso ocasionalmente sí, no es eso a lo que aspiro...”*

*“Yo tengo el hijo de 50 años que vive conmigo y entonces todos los días tengo que comer con él y tengo el pequeño de 38 años que también viene a comer aunque tiene pareja. Todos los fines de semana viene la hija también con la nieta, el yerno, tengo muchísima relación. Con los vecinos también”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA VIUDEDAD

**En los talleres nos hemos encontrado con 6 mujeres viudas (ningún hombre viudo) y nos han echo participes de lo duro que ha sido asumir esta nueva realidad no elegida. Quedarse viudas a una edad temprana, alguna incluso llevaba viuda 17 años, era algo que no contemplaban (en realidad nadie lo hace) y nos relatan desde la calma, pero con mucho sentimiento, lo difícil que fue asumir esta nueva realidad, aun sabiendo el tiempo transcurrido desde que enviudaron. De repente todos los sueños y proyectos que tenían planificados para realizar junto con sus parejas, la mayoría enfocados a después de la jubilación, se esfuman y junto con ellos las ilusiones. Los duros momentos del principio y aprender a convivir de manera involuntaria con la soledad ha sido entre otras cosas una de las tareas mas difíciles con las que lidiar.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA VIUDEDAD

### UN GRAN SENTIMIENTO DE SOLEDAD

La soledad es un sentimiento muy complejo y muy personal y muy común a todos los relatos. El peor momento son los primeros, meses y años, pero esa sensación no desaparece con el paso del tiempo. Hay momentos mejores y peores y todas ellas han aprendido a lidiar con la soledad de una manera consciente pues han querido seguir disfrutando de la vida pero nos han ayudado a identificar diferentes formas de soledad

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA VIUDEDAD

### UN GRAN SENTIMIENTO DE SOLEDAD

#### **A.- La soledad vital, planes/ sueños rotos**

*“No me imaginaba viuda. Me imaginaba que íbamos a estar J. y yo y, como él era un viajero empedernido, que me iba a llevar de la zeca a la meca.*

#### **B.- La soledad diaria, pereza de cocinar para una, viajar...**

*“Al estar sola me da más pereza hacer muchas cosas. Viajar sola, por ejemplo me da una pereza terrible,*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA VIUDEDAD

### UN GRAN SENTIMIENTO DE SOLEDAD

**C.-** La soledad incluso estando acompañadas, no se siente del todo cómodas con parejas amigas, se sienten “fuera de lugar”

*“Lo que noto y, no tanto por la edad, sino porque estoy sola, es que **cuando vamos en grupo a veces no sé dónde sentarme, si tengo que estar callada...es una sensación de no sé....son todos parejas, no sé dónde ubicarme...**”*

**La soledad una vez que llegas a casa**

*“Soy viuda y más que nada es eso, que **me encuentro sola en casa y aunque tenga mucha compañía en la calle en casa estoy sola.**”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA VIUDEDAD

### LA VIDA SIGUE

**Superar una circunstancia de este tipo que traen consigo un descalabro vital de gran envergadura, no es tarea fácil.** Y la gran pregunta es cómo lo han conseguido... ¿por arte de magia?, ¿por qué el tiempo lo cura todo? la respuesta a estas preguntas es un NO rotundo.

**En este caso los milagros no existen, y el MANTENERSE OCUPADAS, TENER UNA VIDA ACTIVA, SEGUIR TRABAJANDO y o ESTUDIANDO han sido los antídotos más efectivos a la hora de salir a delante.**

Este es uno de los grandes diferenciales con los que nos hemos encontrado respecto a anteriores generaciones de viudas. La vida no se para, y el duelo no se convierte en algo eterno en el tiempo. **Las mujeres mayores quieren seguir disfrutando de la vida.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LA VIUDEDAD

### LA VIDA SIGUE

*“Ni orain dela 18 urte nago alargun, bakarrik bizi naiz... te ein behar duzuna da okupeta egon. Alabak esaten dit: “Jesus ama! No te pillo en casa nunca!. Whatsappetik komunikaten gera”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

A continuación vamos a trabajar sobre un tema que por lo general a ninguna ni a ninguno nos gusta hablar. Hablar de enfermedad y muerte es presagio de mal augurio, por ello, intentamos a toda costa evitar sacar a la palestra temas relacionados con ello. **Hemos identificados tres grandes bloques de miedos, que en realidad están interconectados entre sí:**

- LA ENFERMEDAD/ PERDIDA DE SALUD
- LA MUERTE
- LA SOLEDAD

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA ENFERMEDAD/ PERDIDA DE SALUD

**Como hemos avanzado a lo largo del documento una persona no se percibe como mayor hasta que empieza a notar un deterioro en su salud, deterioro que repercute directamente en su autonomía personal.** Es en este momento cuando de “golpe y porrazo” pasan automáticamente a verse de una manera diferente, como una “carga” y “un estorbo”. No existen los milagros pero si que la mayoría de nuestras y nuestros interlocutores tienen muy interiorizada los beneficios de mantener unos hábitos de vida saludables; lo ven como una inversión a largo plazo. Para ellos, es fundamental seguir manteniendo una actividad física moderada, cuidar un poco la alimentación, reducir la ingesta de alcohol y “las comilonas”....

Ahora bien, aunque hagan todo lo que está a su alcance por sumar años con una buena calidad de vida, son muy conscientes de que no todo está en sus manos. **Enfermedades como el alzheimer, el cáncer o los ictus, por destacar algunas que han aparecido con fuerza en los talleres, son las que realmente les generan un pánico real,** sobre todo si en el entorno más cercano ha habido antecedentes.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA ENFERMEDAD/ PERDIDA DE SALUD

***“Tengo miedo a que de repente me dé un íctus, no sé qué, me quede, que la cabeza me deje de funcionar, eso me da terror. Mi madre murió con alzheimer...y bueno, bueno...una tristeza, eso me da terror. Y tampoco sé cómo resolverlo, porque a los hijos tampoco quiero incordiarles”***

***“Pensar en que puedo ser una persona dependiente es algo que me da mucho que pensar... La movilidad que tienes ahora y la salud que tienes ahora que vaya menguando y que es ley de vida, pero... es el miedo que tengo yo un poco, que te quedes sin salud”***

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA MUERTE

**Las personas que rondan los 65-70 años apenas piensan sobre el tema. Se ven bien, se perciben con buena salud y no creen que a corto plazo nada les pueda impedir seguir manteniendo una calidad de vida buena, no le dan vueltas al qué pasará el día de mañana.** En los casos en los que nuestras y nuestros interlocutores han sufrido una enfermedad grave y/ o tienen una enfermedad crónica o congénita dicha realidad de “aparente tranquilidad” se ve alterada. En estos casos sí que el miedo a la muerte es más latente y se vive con otra sensación de angustia.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA MUERTE

**Aunque parezca paradójico, las personas de mayor edad que han participado en los grupos son los que han asumido con mayor naturalidad el hablar de la muerte.** Estas personas que rondaban los 80 años gozaban de buena salud y aunque físicamente se encontraban bien eran muy conscientes de que cada día vivido era un día ganado.

**Es en esta franja de edad donde se empiezan a plantear que la vida “no es eterna”.** Más que con miedo, planteaban la muerte como algo natural, y obviamente les gustaría aplazarla tanto como les fuera posible en el tiempo, pero no mostraban el miedo y el recelo de las personas que por edad son mas jóvenes.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA MUERTE

*“Hay que vivir para morir. Entonces hay que saber que la enfermedad está ahí, pero hay muchos desconocimientos de los derechos que tenemos los enfermos con los médicos. No nos transmiten, nuestro médico de cabecera no nos dice que existe esto, lo otro. Viviríamos la enfermedad y la muerte como temas tabú, nos alejamos de temas que nos produzcan miedo o tristeza. Yo siempre he dicho que no me importa morirme, lo que no quiero es sufrir”*

*“Habitualmente no piensas en la muerte, y menos cuando eres joven, pero una vez que vas sumando años te da por pensar en ello, cosa que antes no hacías. No vivo traumatizada por que me vaya a morir pero si que lo piensas. Y encima luego cuando ves a tu alrededor que hay gente que le está pasando factura pues sí que lo piensas. **No todos los días traumatizadas, no es mi caso, pero sí que hay un respeto ahí”***

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA SOLEDAD

**La soledad es un miedo que muchas veces pasa desapercibido pero es una sensación muy real en el conjunto de las personas mayores.** Por ello, creemos que tenemos que prestar especial atención al tema de la soledad. Cuando en los talleres hemos estado hablando de miedos que pudiesen tener actualmente o de cara a futuro, la soledad es una cuestión que nos ha aparecido con muchísima fuerza, sobre todo en el caso de las mujeres, más aún en aquellas que viven solas.

**¿Por qué es importante poner especial atención en este tema? La sensación y/o percepción de soledad puede dar pie en algunos casos a estados de tristeza cronicada o estados de depresión que afectan directamente en el día a día y por consiguiente en la salud y calidad de vida de las personas mayores.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA SOLEDAD

No hemos trabajado con personas que apenas no salen de casa o tienen una vida sedentaria. Y aún así, **trabajando con personas vitales y con una actitud positiva ante la vida la SOLEDAD es uno de los grande miedos que hemos identificado.**

¿Cuándo llega realmente ese miedo? **Sobre todo esa sensación se acrecienta, una vez que llegas a casa y se puede llegar a acentuar más con la llegada de la noche.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## LOS MIEDOS

### LA SOLEDAD

*“La medalla de tele asistencia, me una confianza tremenda, porque soy viuda y para mi es una compañía estupenda, me da seguridad. Pero si tengo miedo a la soledad. Me da miedo”*

*“Lo que me da miedo es que a la noche me “quede” en la cama. Al día siguiente que pasen días, porque te enteras de que conocidos... a ese le han encontrado al de 3 días”*

*“Baserrietan bakardadea areagotu egiten da, eta ez bakarrik emakumeak, badaude gizonak ere bakarrik bizitzen direnak. Baina ez dakit zergatik gizonek daukate aukera edo zaletasun gehio ateratzeko ondo daren bitartean behintzat, osasunak laguntzen duen bitartean”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## CLUB DE JUBILADOS/ RESIDENCIAS

Somos muy conscientes de que unir estos dos puntos puede dar pie a muchas “discusiones” pero como no son temas que en los talleres se han trabajado de manera específica mezclándolos a menudo los informantes, así los presentamos. **El objetivo de este apartado es poner encima de la mesa la opinión, los prejuicios y los estereotipos que tienen las personas mayores inmersas en un proceso de envejecimiento activo sobre los clubes de jubilados y las residencias.** Las personas que han participado en los talleres creen que ambos necesitan un cambio de concepto, **no son atractivos** para ellas y ellos, incluso les **generan rechazo**. Son como alguna persona se aventuraba a decir “cementeros de elefantes”, y les vaticinan una fecha de caducidad próxima si no había cambios en un periodo de tiempo relativamente corto. Consideran que es un “modelo” que ha funcionado hasta ahora, pero que a día de hoy necesita aire fresco.

**Las personas mayores que han participado en los talleres creen que este modelo, sobre todo el de club de jubilados, es un lugar al que únicamente se unirían en el caso de que la salud les impidiese hacer otras actividades,** los perciben para personas mayores de 80 años, para esa 4ª edad que hemos mencionado anteriormente.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## CLUB DE JUBILADOS/ RESIDENCIAS

Por un lado tenemos, las y los que demandan una “revolución” parcial y/o completa dentro de los clubs de jubilados, quieren que dejen de ser guetos para las personas “muy mayores” y se abran un poco a las “personas mayores” actuales. Que sean también un lugar de encuentro y actividades dirigidas para personas de 60-65 años.

Por otro, también nos hemos encontrado con personas, las menos, de una edad más avanzada, con estudios básicos y nivel socioeconómico bajo, que consideran los clubs de jubilados actuales son lugares adecuados para encuentros diarios o puntuales para la gente de su edad, y nunca se han planteado cambio alguno. **Estas mujeres y hombres con características más similares al perfil de persona mayor tradicional y clásica, discrepa en cierta medida con esta nueva visión, y reivindicaban la labor “social” actual que tienen estos centros de jubilados, sobre todo para ir a jugar a las cartas y relacionarse con sus amistades. Hay que decir que este sector de población cada vez tiene menos peso.**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## CLUB DE JUBILADOS/ RESIDENCIAS

**Las personas mayores con las que vamos a tratar los próximos años, es un nuevo modelo, con intereses y curiosidades más afines con los hobbies que han tenido hasta ahora o con intereses de aprender o mejorar en aspectos que hasta ahora por cuestión de tiempo no han podido desarrollar. Conceptos a tener en cuenta:**

-El **estereotipo** de persona mayor que va al club de jubilados a jugar a cartas y a leer el periódico **no va a desaparecer**, pero si que va ir perdiendo fuerza, con rapidez.

-**Los clubs de jubilados como a día de hoy los conocemos generan rechazo a la mayoría** de personas mayores, sobre todo a aquellos que tienen 65 años. Los perciben como “de viejos” y ellas y ellos no lo son

-**Las personas mayores quieren seguir estando activas y formándose**, no quieren estar “dejando pasar las horas”

-Las personas mayores de ahora tienen conocimientos amplios de muchas temáticas, por ello, **las actividades que se les programen no tienen por qué ser de iniciación. Ni tener un tratamiento “especial” por ser mayores.** Estamos hablando de que muchos de ellos han tenido profesiones cualificadas

-**Todo lo que tenga un ligero “sello” para personas mayores automáticamente puede generar rechazo**, sobre todo a aquellas personas que rondan los 65.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## CLUB DE JUBILADOS/ RESIDENCIAS

La mayoría de las personas que han participado en los talleres, por no decir **el total de las y los participantes, no quiere ir a una residencia** o por lo menos no hasta que este lo suficientemente mal (muy mal). Como veremos en el apartado de ideas para implementar en políticas públicas son bastantes, sobre todo enfocadas a personas con un grado de dependencia 1 o personas que prefieren vivir acompañadas en vez de solas.

¿Por qué se plantean un modelo alternativo al de las residencias?, ¿Cuál es la percepción? (volvemos a recalcar que estos comentarios no dejan de tener un peso muy anecdótico puesto que ha sido un tema que ha salido en espontáneo. Para sacar conclusiones certeras habría que hacer un estudio ad-hoc, por tratarse de un tema muy complejo)

- Falta de cariño
- Ambiente triste
- Gente muy enferma
- Sin actividad
- Falta de personal

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## CLUB DE JUBILADOS/RESIDENCIAS

*“Pertsona bat bakarrik badago etxean eta ez badeko nor zaindu, laguna edo, hobeto da erresidentzia, garbitasuna eta. Baina al bada etxean egon al dan denbora gehien hobeto. Danak topatzen ditut triste han”*

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## ASOCIACIONISMO

**Entre todas y todos los participantes a los talleres nos hemos encontrado con 6 personas voluntarias que colaboran con asiduidad con diferentes asociaciones.** La mayoría de ellas, tienen un carácter social y un afán por mejorar la calidad de vida de las personas a las que prestan su tiempo. **Todas estas personas voluntarias nos hacen partícipe de lo importante que es para ellas y ellos a nivel emocional y vital el poder compartir su tiempo y sus conocimientos para que estos proyectos salgan hacia adelante.** Les produce una satisfacción enorme además de ser un lugar de encuentro perfecto para conocer a gente con las mismas preocupaciones e inquietudes, que seguramente si no fuese a través de la Asociación jamás encontrarían.

**Aún así, dentro del envejecimiento activo, o por lo menos con las personas con las que hemos podido conversar, el Asociacionismo es algo que por lo menos a priori no contemplan.** Aquellas Asociaciones que más arraigo pueden tener para las personas mayores son aquellas relacionadas con la iglesia, aunque seguramente esta tendencia también vaya a verse afectada con el paso de los años.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## ASOCIACIONISMO

*“Yo en este momento estoy jubilado y considero que por razones éticas, morales, religiosas o lo que sea **quiero colaborar con la sociedad**. Para devolver algo de lo que yo he cobrado y además me gusta el tema mí trabajo profesional, lo que yo he hecho en la vida. Y por eso me he metido en el tema del voluntariado, **por el tema social y porque me gusta, me divierte y me relaja, me da cierto sentido a la vida**. Me podría haber metido en política pero decidid esto porque podía compaginar un servicio a la sociedad haciendo una cosa que a mí me satisfacía”*

*“Hago voluntariado, soy activa, sí que noto que los años no pasan en balde y físicamente te notas más baja, pero me considero con un espíritu súper joven y no me considero mayor. Me lo dice hasta la gente joven. **Colaboro con la Cruz Roja y todos gente joven. Voy al Puerto de Alicante con Cruz Roja, gente joven***

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## PERSPECTIVA DE GÉNERO

**Es una variable que muchas veces está invisibilizada, la perspectiva de género, damos por sentado, que mujeres y hombres envejecemos de manera similar; nada más lejos de la realidad.** Habremos apreciado en los verbatims que acompañan a este estudio matices que hacen entrever esta manera diferenciada de envejecer, de concebir el envejecimiento, de afrontarlo y de darle significado. Aún así, este punto teniendo la importancia que tiene, no deja de ser una aproximación muy superflua, y creemos que habría que hacer un estudio ad-hoc que nos permita estudiar de primera mano la perspectiva de género en el envejecimiento activo. Hasta ahora en el envejecimiento tradicional esta brecha ha sido muy notoria; estando las experiencias vitales de los hombres más ligadas a la edad cronológica (ámbito laboral/jubilación), no tanto en el caso de las mujeres que viven su vida con otras etapas en las que acontecimientos diferentes a la jubilación son variables a tener en cuenta: el nido vacío, mayor tendencia al envejecimiento (Hernandez, 2000).

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## PERSPECTIVA DE GÉNERO

*“Badare bereziki emakume batzuk bakarrik ateratzen direla mesetarako igandean, eta igandean mesa entzun honera tabernar joaten dira zerbait pikatzeko eta hori da beraien irteera. Gero badago asteazkenetan pintxopote egiten dugu baina bakarrik gizonak etortzen dire, emakume batzuk ere etortzen gara baina generalin gizonak bakarrik...”*

Bloque 3

# POLÍTICAS PÚBLICAS

# POLÍTICAS PÚBLICAS

A lo largo de todo el documento, hemos analizado las percepciones y experiencias vitales de nuestras y nuestros colaboradores.

Vamos a agrupar todas ellas en 5 puntos:

- 1.- Se trata de un tema que debe enfocarse de manera GLOBAL, un ENFOQUE TRANSVERSAL e IDENTIDAD PROPIA.**
- 2.- Estamos ante un cambio TOTAL y RADICAL del modelo de sociedad que conocíamos. Y cuando hablamos de sociedad también hablamos del modelo FAMILIAR.**
- 3.- No sólo han cambiado las personas mayores, estamos hablando de cambios en el conjunto de la población**
- 4.- Las generaciones se han estirado.**
- 5.- Superar estereotipos de todo tipo; por ejemplo: las personas mayores también pueden ser emprendedoras**

# POLÍTICAS PÚBLICAS

**1.- Se trata de un tema que debe enfocarse de manera GLOBAL, con un ENFOQUE TRANSVERSAL e IDENTIDAD PROPIA**

Sólo así se pueden abordar soluciones o estrategias que realmente sirvan para encauzar-aprovechar el fenómeno de envejecimiento activo. Colocar PARQUES es algo que debemos evitar, si queremos ser pioneros y sobre todo si queremos hacer cosas de verdad CREYENDO EN ELLAS. **Tiene que ser una apuesta de País, un sello propio. NO PODEMOS IMPORTAR OTROS MODELOS tenemos que generar el nuestro propio**

**Dotar al País de una estrategia global e integral** que contemple el futuro de las personas mayores de hoy y de la sociedad que va a venir desde la política educativa, industrial, turística, etc. Las políticas de envejecimiento activo no son solo para las personas de edad, afectan a toda la población.

# POLÍTICAS PÚBLICAS

**2.- Estamos ante un cambio TOTAL y RADICAL del modelo de sociedad que conocíamos. Y cuando hablamos de sociedad también hablamos del modelo FAMILIAR.**

El modelo familiar sobre el que hemos estado organizándonos ha mutado. Este cambio está ya aquí, no se está produciendo o no es algo que se prevé que suceda. Ha sucedido y ya vivimos sobre sus efectos. Esto modifica de raíz el sistema de:

-ASISTENCIA

-CUIDADO

-EDUCACIÓN

-RESIDENCIA- VIVIENDA

-OCIO

# POLÍTICAS PÚBLICAS

## **3.- No sólo han cambiado las personas mayores, estamos hablando de cambios en el conjunto de la población**

No podemos hacer políticas pensando en “unos y otros” tenemos que tener una visión más amplia, transversal. Debemos evaluar, diseñar y pensar todas las políticas que afecten a estas áreas pero no de manera aislada. Poner en valor la aportación de las personas de edad a la sociedad

**Si ser una persona mayor al día de hoy NO SE LE OTORGA VALOR, es NO DESEABLE, NO PROVOCA AFECTO, contribuir mediante reconocimientos, acciones inclusivas, normalizando e integrando el valor que aportan ahora y el que van a ir incorporando con el aporte de las nuevas cohortes.**

# POLÍTICAS PÚBLICAS

## **4.- Las generaciones se han estirado.**

Ahora tenemos que hablar de una 3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> edad y las políticas que establezcamos para ambas tendrán que estar pensadas y construidas desde este prisma. **YA NO SIRVE METER A TODAS LAS PERSONAS MAYORES EN EL MISMO SACO.**

# POLÍTICAS PÚBLICAS

**5.- Superar estereotipos de todo tipo; promover iniciativas que permitan el desarrollo de las diferentes aspiraciones, sueños e ilusiones de las personas de estas edades. Ya sea formándose, realizando actividades sociales, deportivas..., o incluso emprendiendo, colaborando con el tejido productivo con diferentes tiempos y maneras.**

Hay personas mayores con ganas de emprender y quieren seguir en activo, quieren seguir aportando a la sociedad a través del mundo laboral. Cuando hablamos de emprendimiento no tiene que ser gran emprendimiento, también podemos estar apostando por pequeño emprendimiento. Emprendiendo con pequeños proyectos puede ser una manera de permanecer activos, de ser felices y ayudar a sustentar el sistema. Para ello, el cambio de mentalidad, tiene que ser transversal, desde niveles personales hasta institucionales, contemplando esta realidad como algo viable y factible, no como acciones de RSC.

# POLÍTICAS PÚBLICAS

## ACCIONES QUE SE PUEDEN IMPLEMENTAR

A.- Dotar de RELEVANCIA al envejecimiento activo dentro de la institución. Dándole jerarquía y transversalidad en las distintas organizaciones. Comenzando por **ayudar a romper estereotipos.**

B.- En la parte social promover desde las iniciativas ya existentes en algunos municipios y estudiando los modelos europeos en funcionamiento, como el británico, una **RED de apoyo y vigilancia NO INTRUSIVA**, desde el respeto, que **ayude a detectar y solucionar situaciones de soledad, carencias que afecten a la dignidad de las personas, problemas de salud,....**

# POLÍTICAS PÚBLICAS

## ACCIONES QUE SE PUEDEN IMPLEMENTAR

C.- Potenciar la oferta de formación y abrir ventanas de participación en iniciativas de carácter social y económico. Por ejemplo como apoyo a emprendedores.

D.- Favorecer de manera natural iniciativas de relación intergeneracionales, p.e. que las aulas de la experiencia se impartan en los Campus Universitarios, no en lugares diferentes, “para viejos”.

E.- Liderar la reforma radical de los clubs de jubilados, viudas y pensionistas. Comenzando por el nombre, imagen, servicio,..., aprendiendo de los casos de éxito que funcionan, p.e. Gernika, y reformándolos manteniendo la convivencia del modelo que todavía se demanda por una parte de los mayores

# **ANEXO. PERSONAS CUIDADORAS**

## PERSONAS CUIDADORAS

### INTRODUCCIÓN

**Hablar de personas cuidadoras es abarcar un espectro muy amplio.** No es lo mismo ser cuidador o cuidadora de una persona de dependencia con un grado 1 que de una persona con un grado de dependencia de 2-3 . En este estudio, **hemos optado por conocer la realidad de las mujeres y hombres que se dedican al cuidado de personas con un grado de dependencia alto, el fin de esta elección es conocer de primera mano aquellas realidades de personas cuidadoras en los que el caso de implicación emocional y física es mayor.**

### PERSONAS CUIDADORAS

**El desconocimiento y la falta de información es la demanda más latente. Perciben todo como un proceso muy burocrático, muy impersonal y falto de “cariño”.** No buscan que las personas que tienen que informarles tengan que mostrar empatía ni una implicación personal en su caso, pero si que valorarían positivamente un trato de cercanía, de amabilidad, de paciencia y sobre todo de facilitar las cosas, “el no ser únicamente un expediente” y que el trato a la hora de realizar gestiones que tengan que ver con la salud de las personas, en este caso de sus familiares, tuviese un trato más amable.

**Por lo general, como sociedad huimos del dolor y de la muerte, por ello, aunque nuestras personas mayores vayan cumpliendo años no se nos pasa por la cabeza que tengamos estar informadas previamente de cuestiones relacionadas con dependencia.** Es algo en lo que nos metemos de lleno, si nos toca, si no es algo que obviamos. Por lo tanto, el desconocimiento generalizado de la sociedad sobre los servicios que ofrecen las instituciones sobre este tema es prácticamente nula.

# PERSONAS CUIDADORAS

**Las familias sienten que no existe un “protocolo” o “una guía” que ayude les ayude en su toma de decisiones.** Ni en el caso de ser una situación repentina ni cuando es un proceso degenerativo. A quién acudes, qué recursos hay, cuánto cuestan, qué necesidades cubren,...son entre otras cuestiones las que se plantean.

**Incertidumbre, inseguridad, responsabilidad, falta de conocimiento de recursos, de cómo cuidar son algunos de los pensamientos que describen este inicio del cuidado.** Y que se mantienen con mayor o menor intensidad a lo largo del tiempo que permanece esta situación.

Sin obviar, y volvemos a insistir, **la complejidad de todo el “papeleo”** y procesos a seguir. Una cuestión a tener muy en cuenta, y a no perpetuar en el tiempo es la necesidad de hacer la documentación comprensible para todas y cada una de las personas que puedan demandar este servicio. **LECTURA Y COMPRESIÓN FÁCIL.**

## PERSONAS CUIDADORAS

### MUJERES CUIDADORAS

Normalmente tenemos que decir que aunque haya varios miembros de la familia implicados en el cuidado de la persona dependiente (este sería en el mejor de los casos) el cuidado principal recae en una única persona. Y en muchos casos mujer. Podemos decir, que hoy en día, la figura de persona cuidadora todavía tiene rostro de mujer, rol que se ha perpetuado históricamente, y que a día de hoy no tiene muchos visos de cambiar.

***“A mí me ha tocado cuidar a mi madre y las he pasado canutas, yo soy la hermana pequeña de 5 hermanos, todos chicos por encima y resulta que a la hora de cuidar a mi madre, la verdad todos querían que yo me ocupase de ella, y de hecho al final me tuve que ocupar yo. Y a la hora de cambiar el pañal ninguno le cambiaba”***

# PERSONAS CUIDADORAS

## SENTIMIENTOS

Estos cambios son más o menos intensos en función también de hasta qué nivel de cuidado se realiza (diario, fin de semanas, periodos vacacionales, turno con otros familiares). **En el caso de ser la cuidadora principal son muchas las personas que optan por contar con ayuda externa además de repartir los cuidados de la persona dependiente con otros miembros de la familia. Estas situaciones pueden ser motivo de discusión y enfados en muchas familias** acarreando consecuencias sin punto de retorno en cuanto a ambiente familiar se refiere, acentuándose sobre todo en periodos vacacionales y/o comparaciones en tiempo de cuidado. Fricciones de muy difícil solución.

**Independientemente del nivel de cuidado, esta situación SIEMPRE CONLLEVA UNAS CONSECUENCIAS “NEGATIVAS” EN SU VIDA.** Y, así lo manifiestan las personas cuidadoras. La vida les cambia de una manera drástica y muchas veces este cambio produce una frustración que en muchos casos se traduce en rabia y/o tristeza.

## PERSONAS CUIDADORAS

### SENTIMIENTOS

**Ninguna persona que ha participado en el grupo siente una profunda vocación de ser “cuidadora”.** Esta situación se vive y se percibe como un deber, “una prestación” que se hace por un ser querido. Aún así no deja de ser un freno a la hora de poder desarrollar proyectos vitales propios o compartidos con familia y amistades.

**Una vez que la persona dependiente fallece, la pérdida que se siente es muy grande y los sentimientos que florecen son muy contradictorios entre sí. Alivio vs tristeza suelen ser los más frecuentes.**

Una vez superada la tristeza muchas de las personas cuidadoras sienten que han recuperado su vida. Otras sin embargo, no consiguen superar ese vacío de “sentirse útiles” puesto que los últimos años de su vida han construido su persona en torno a la figura del cuidador/a, se identifican con ese rol y caen en diferentes grados de depresión.

## PERSONAS CUIDADORAS

### SENTIMIENTOS

Unas líneas más arriba hemos hecho mención del papel de las personas cuidadoras externas, normalmente mujeres extranjeras, las cuales tienen un papel fundamental en el cuidado y acompañamiento de las personas mayores dependientes. Mujeres que muchas veces pasan desapercibidas y de las que nos desvinculamos, nos despreocupamos de cómo viven desde el plano emocional la relación emocional de convivir con una persona mayor dependiente a su cargo.

Si que hemos percibido que en ciudades y pueblos grandes las personas cuidadoras externas a la familia van cogiendo más peso a lo que a cuidado de personas mayores se refiere. **Es un fenómeno cada vez más normalizado y extendido en nuestro territorio. Sin embargo, en pueblos pequeños esta figura de cuidador externo sigue sin estar presente, o eso es lo que se nos comenta en municipios pequeños.**

*“Herrian badaude mugikortasun arazoak dituzten pertsonak ta norberaren familia arduratzen da. Baserri batean dago amona bat ohean dagoena ta bere familia arduratzen da horretaz. Herrian familia berak hartzen du zaintzaile rolla, ez dago kanpoko jenderik, herri handi edo hirietan bezala jendea zaintzen”*

# PERSONAS CUIDADORAS

## MAL TRATO

No podemos pasar por alto, que en muchos casos las personas cuidadoras en no pocos casos también tienen que hacer frente a situaciones de maltrato por parte de las personas dependientes. Personas que consciente o inconscientemente tienen un cambio de carácter brusco a medida que la edad y las enfermedades van avanzando. Al tratarse en muchos casos de una relación de padre/ madre, hija/hijo cuidadora/ cuidador el exceso de confianza acarrea consigo episodios de “cierta violencia” en muchos casos verbal, pérdida de respeto y formas, en algún caso gritos, y en algún caso aunque no lo hemos identificado en las y los participantes de este grupo también hay casos en los que se llega al maltrato físico.

Esto acarrea consigo consecuencias en las que la autoestima se ve muy afectada, puesto no son malas palabras puntuales si no que son repetidas en el tiempo. **En algunos casos durante muchos años.**

**“Es que el tenerla en casa, hay que hacerla todo. En casa se generan discusiones entre nosotros que son por ella.** Los de fuera hacen su trabajo, pero no duele tanto. Las que sufrimos somos las que estamos con ellas. Te tienen pillada emocionalmente.”

## PERSONAS CUIDADORAS

### MAL TRATO

**“Mi madre tiene mucho carácter, y me pone como una moto. Es una situación, la verdad que es una cosa que te quema. Por lo menos yo sufro mucho. Hasta hace poco le hacíamos los recados y ella vivía sola. Pero es que ahora ha dado un bajón que me he ido yo a vivir con ella porque cuando le he traído a mi casa decía que se quería ir a su casa. En fin, te dice unos disparates, es una cosa....yo soy muy sentida, uff. Y, es que estoy en una situación, no quiero decir que pase, pero sí que en el primer momento me acaloro y me pongo como una moto pero luego digo a ver vamos a analizar la situación, es que si no te arrastra. La gente mayor, y lo entiendo que seremos iguales que ellos, pero quieren ser el centro de atención sí o sí.”**

**ANEXO**

**PERSONAS CUIDADORAS:**

**CONCLUSIONES**

# PERSONAS CUIDADORAS

## CONCLUSIONES

Lo primero que tenemos que hacer si queremos empezar a hacer políticas específicas para las personas cuidadoras, es conversar con ellas, conocer de primera mano sus necesidades y demandas. No sólo como cuidadora o cuidador, si no también como PERSONA.

### **SON CUIDADORAS, PERO DETRÁS DE ESE ROL, HAY PERSONAS.**

Y eso muchas veces, aunque parezca obvio, es algo que pasamos por alto. Trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas que viven en la CAPV, pero dentro de este parámetro tenemos que englobar muchos aspectos, también el emocional y el “peaje a pagar” tanto a nivel personal como familiar (cónyuge/ hijos e hijas).

### **ESCUCHAR/ EMPATIZAR/ CONOCER/ CO- CREAR/ EVALUAR**

Estas serían las claves. Poner de verdad a las personas cuidadoras en el centro. Trabajar mano a mano con ellas, adecuándonos a sus horarios y a sus necesidades. Sus realidades son muy específicas y no cuentan con “horarios” marcados y prefijados; están muchas veces a merced de la persona dependiente.

## PERSONAS CUIDADORAS

### CONCLUSIONES

Otros aspectos que determinan el grado de estado emocional y/o físico de la persona cuidadora y que tenemos que tener en cuenta a la hora de gestionar políticas públicas.

**-El tipo de dependencia.**

**-El tiempo (duración)** que lleve la persona mayor en situación de dependencia..

**-La red de apoyo** (tanto en el entorno familiar como externo)

**-Contar o no con recursos externos**, bien en el propio hogar o fuera del mismo.

**-Si se trata de la primera vez o única** o ya has pasado por la experiencia de ser cuidadora.

## PERSONAS CUIDADORAS

### CONCLUSIONES

- La **“toma de decisiones”** sobre el cuidado de la persona
- **Los recursos económicos** con los que cuentan, tanto propios como ayudas públicas
- **La dependencia no es “una situación estática”**, sino que va cambiando.
- Como última variable, se detecta el **“donde se cuida”**. Si la persona mayor dependiente permanece en su casa o se traslada a vivir a casa de la persona cuidadora.

**ANEXO**

## **POLÍTICAS INSTITUCIONALES**

## ANEXO

# PERSONAS CUIDADORAS

## POLITICAS INSTITUCIONALES

Vamos a plantear puntos de partida con el objeto de facilitar la vida y la labor a las personas cuidadoras de personas dependientes.

Necesidades que se detectan en torno a:

**-SER ESCUCHADAS.** Tener la sensación de que están acompañadas, de que sus emociones son compartidas. Muchas veces se sienten miserables por pensar cosas políticamente incorrectas sobre su “rol de cuidadoras” y “la mala suerte” que han tenido. Conocer que hay personas que piensan que igual hacen que esa sensación de culpabilidad, de sentirse “mala hija o mal hijo” se relativice.

**-SENTIRSE APOYADAS Y RESPALDADAS POR LAS INSTITUCIONES.** Que las Instituciones miren más allá de sus necesidades y de su manera de funcionar, sobre todo en temas de papeleo, comprensión fácil, celeridad en respuesta, trato amable. Pensando más en las personas cuidadoras que en su forma de operar.

## PERSONAS CUIDADORAS

### POLITICAS INSTITUCIONALES

**-INSTRUIR Y FAMILIARIZAR a las futuras generaciones sobre la realidad de la dependencia,** para que la frustración que pueda generar sea trabajada con anterioridad o por lo menos tengamos ciertas nociones de a qué “nos enfrentamos”. Trabajar el concepto, como se trabajan otras temáticas de concienciación e información

“Niretzako premiazkoa da: guk hurrengokoarekin zer? Gugaz ez dira hezitzen, ez dabez ikusten zer den dependentzi bat. Ikusi eta mamau egin behar dabez zer dan dependentzia”

**-RESPIRO.** “No me dejo para después”. Tiempo de respiro y atención psicológica sobre todo haciendo hincapié en el “yo” y en la reconstrucción de la autoestima que en muchos casos se ve deteriorada.

**-CURSOS** de aprendizaje prácticas y hasta cierto punto personalizadas sobre los cuidados de las personas dependientes que tenemos a nuestro cargo.

## PERSONAS CUIDADORAS

### POLITICAS INSTITUCIONALES

**-INFORMACIÓN- ASESORAMIENTO.** La gente se siente muy desorientada, con un gran desconocimiento, no sabe ni a dónde acudir, ni los servicios a los que puede acceder. Es algo de lo que no nos preocupamos hasta que nos sobreviene una situación de dependencia. **Sobre todo en un primer momento o inicio de esta etapa del cuidado.**

- **ACOMPAÑAMIENTO.** Pudiendo contar con este asesoramiento a lo largo del tiempo que esta situación de cuidado continúe. **Tener una-s persona-s que puedan hacer un seguimiento e informar periódicamente sobre cursos, ayudas, subvenciones y que por supuesto se preocupe por el estado de la persona cuidadora.**

## ANEXO

# PERSONAS CUIDADORAS

## POLITICAS INSTITUCIONALES

**Contar con una cartera de recursos adaptados a las características actuales/futuras de los entornos familiares. Independientemente de la opción del cuidado elegida, “en casa” o “fuera de casa”. Recursos accesibles en términos económicos y sociales.**