

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
PROGRAMA DE DOCTORADO DE CIENCIAS SOCIALES

TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE DOCTOR

*Análisis de las personas mayores  
activas en entornos urbanos.*



VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

*Doctorando: Lidia G. Domínguez Párraga*

*Director: Prof. Dr. Jesús Rivera Navarro*

Salamanca 2019



*Bueno pero, primero que voy andando y si... aprendes a descansar y aprendes a sentarte en los sitios más inverosímiles.*

*Y aprendes... hay un Cáceres para la gente mayor.*

*Claro, que yo no lo conocía y ahora lo conozco porque ya soy mayor. Claro yo, es curioso la cantidad de... de mozas y mozos que me ayudan a levantar o me... “quiere usted que le acompañe, quiere usted que le lleve a tal sitio...” Es interesantísimo, para escribir una novela: “El día que yo fui viejo”.*

*Primero es una ciudad hecha... primero tienes una sensación distinta, tiene sentido. Hay un Cáceres antiguo y un Cáceres moderno.*

*(Fragmento de entrevista de uno de los participantes del estudio, realizada el 26 de Abril de 2016)*



## ÍNDICE.

AGRADECIMIENTOS.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.-ANTECEDENTES.....</b>	<b>9</b>
<b>CONSTRUCCIÓN (SOCIAL) DE LA VEJEZ.....</b>	<b>10</b>
1.-BREVE HISTORIA DE LA VEJEZ.....	10
2.-LA HETEROGENEIDAD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.....	15
3.-NUEVO PERFIL DEL MAYOR.....	17
3.1.-La salud.....	19
3.1.1.-Revolución epidemiológica.....	20
3.2.-Nivel académico.....	25
3.3.-Nivel económico.....	28
3.4.-Tipos de hogar y residencia.....	30
3.4.1.-La familia.....	31
3.4.2.-Residencias y formas colectivas de convivencia.....	32
3.4.3.-Envejecer en el hogar.....	38
4.- LA JUBILACIÓN COMO PUNTO DE PARTIDA DE LA VEJEZ.....	40
5.-¿QUÉ SIGNIFICA ENVEJECER?.....	43
5.1.- Distintos puntos de vista sobre la vejez según las edades de los individuos.....	44
5.2.-Cuerpo e identidad en la vejez.....	46
5.3.-La cultura juvenilista.....	50
5.4.-El edadismo.....	52
<b>EL ENTORNO COMO AGENTE.....</b>	<b>57</b>
1.-LA IMPORTANCIA DE DÓNDE ENVEJECER.....	58
1.1.-Las ciudades amigas de las personas mayores (Age-friendly Cities).....	58
1.2.-Los barrios y sus influencias.....	66
<b>CAPÍTULO II.-MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>73</b>
<b>TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO.....</b>	<b>74</b>
1.-TEORÍAS BIOLÓGICAS.....	75
2.-TEORÍAS PSICOSOCIALES.....	77
2.1.- Principales teorías para la investigación.....	86
3.-EL INTERACCIONISMO SIMBÓLICO.....	88
3.1.-El interaccionismo simbólico y el envejecimiento.....	91
3.2.-El interaccionismo simbólico y la Teoría Fundamentada.....	94
<b>TEORÍAS SOBRE EL ENTORNO.....</b>	<b>97</b>
1.-LA SOCIOLOGÍA URBANA O DE LO URBANO.....	97
2.-MODELOS ECOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO.....	101
2.1.-Modelo ecológico de la competencia.....	102
2.2.-Modelo de la congruencia.....	104
2.3.-Modelo ecológico social.....	106
2.4.-Modelo ecológico conductual.....	107
3.-LAS CIUDADES, SUS ESPACIOS Y LUGARES.....	108
<b>CAPÍTULO III.-CONTEXTO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>119</b>

1.-EXTREMADURA, TIERRA DE CONQUISTADORES. ....	121
1.1.-El éxodo extremeño, historia de un territorio. ....	122
1.2.- La Extremadura actual. ....	125
1.3.-El envejecimiento en Extremadura. ....	130
2.-HISTORIA DE CÁCERES. ....	134
2.1.-Cáceres en la actualidad. ....	137
2.1.1.-La ciudad de Cáceres, algunas cifras. ....	141
2.2.-Las personas mayores en Cáceres. ....	144
<b>CAPÍTULO IV.-HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN. ....</b>	<b>149</b>
1.-LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN Y LA HIPÓTESIS. ....	150
2.-OBJETIVOS. ....	151
<b>CAPÍTULO V.-METODOLOGÍA. ....</b>	<b>153</b>
<b>TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN. ....</b>	<b>154</b>
1.-LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EN CIENCIAS SOCIALES. ....	156
1.1.-El análisis del discurso. ....	159
1.2.-La Teoría Fundamentada o Grounded Theory. ....	160
2.-LA INVESTIGACIÓN EMPÍRICA. ....	167
2.1.-Justificación de la investigación. ....	167
2.1.1.-El objeto de estudio. Personas mayores y barrios. ....	167
2.1.2.-El lugar escogido. ....	168
2.2.-La investigación empírica, de la práctica a la teoría. ....	169
2.2.1.-La selección de los barrios. ....	170
2.2.2.-La muestra: bondades y limitaciones. ....	179
2.3.-Las entrevistas como método de investigación. ....	184
2.3.1.-Realización de las entrevistas. ....	187
3.-ARCGIS, MÉTODO DE ANÁLISIS ESPACIAL. ....	203
<b>CAPÍTULO VI.- RESULTADOS. ....</b>	<b>207</b>
1.-CATEGORÍAS Y CÓDIGOS. ....	208
2.-RESULTADOS ENDÓGENOS AL ENTORNO. ....	212
2.1.-Diferencias objetivas. ....	212
2.1.1.-Entorno y ejercicio. ....	213
2.1.2.-El paseo. ....	217
2.1.3.-El valor de las asociaciones para mayores. ....	221
2.1.4.-Zona peatonal o centro. ....	227
2.2.-Diferencias subjetivas. ....	233
2.2.1.-Redes sociales. Barrios con vida. ....	233
2.2.2.-El turismo y sus consecuencias. ....	238
3.-RESULTADOS EXÓGENOS AL ENTORNO. ....	243
3.1.-El edadismo en el colectivo de mayores. ....	243
3.2.-Amigas VS Compañeras. La importancia del lugar de origen frente la soledad. ....	246
3.3.-La nueva familia. ....	250
3.3.1.-Independencia. ....	250
3.3.2.-Rol del cuidador. ....	252
3.3.3.-Dispersión familiar. ....	255
3.3.4.-Las residencias como final asumido. ....	259
3.4.-La decepción política. ....	264
<b>CAPÍTULO VII.-CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES. ....</b>	<b>269</b>
1.-LIMITACIONES. ....	270

2.-CONCLUSIONES. ....	271
3.-TRABAJOS FUTUROS. ....	274
<b>CHAPTER VII.-CONCLUSIONS AND FINAL CONSIDERATIONS.....</b>	<b>277</b>
<b>1.-LIMITATIONS.....</b>	<b>278</b>
2.-CONCLUSIONS. ....	279
3.- FUTURE RESEARCHES .....	282
<b>BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA .....</b>	<b>283</b>
1.-BIBLIOGRAFÍA. ....	284
2.-WEBGRAFÍA.....	311

### *Índice de figuras.*

FIGURA 1.-LAS 10 PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN EL MUNDO SEGÚN LAS ESTIMACIONES DE LA OMS. .....	21
FIGURA 2.-LAS 10 PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN ESPAÑA PARA PERSONAS DE MÁS DE 65 AÑOS. ...	23
FIGURA 3.-LAS 10 PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN ESPAÑA PARA PERSONAS DE MÁS DE 65 AÑOS SEGÚN SEXO.....	24
FIGURA 4.-PERSONAS MAYORES CON ESTUDIOS EN MILES, SEGÚN PAÍS.....	27
FIGURA 5.- DISTRIBUCIÓN DE COHOUSING EN ESPAÑA.....	37
FIGURA 6.- DIMENSIONES DEL DISCURSO DE LAS COMUNIDADES AMIGABLES DE LAS PERSONAS MAYORES. .....	64
FIGURA 7.-PIRÁMIDE DE MASLOW. JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS. ....	106
FIGURA 8.-EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN EN EXTREMADURA, 2002-2018. ....	126
FIGURA 9.-SALDO MIGRATORIO INTERAUTONÓMICO Y EXTRANJERO EN EXTREMADURA. ....	127
FIGURA 10.-INMIGRANTES PROCEDENTES DE OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS EN EXTREMADURA. .	128
FIGURA 11.-EDAD MEDIA SEGÚN TAMAÑO DE MUNICIPIO EN EXTREMADURA. ....	130
FIGURA 12.-MAPA DE EXTREMADURA. ÍNDICE DE ENVEJECIMIENTO (2018).....	131
FIGURA 13.-EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN EN LA PROVINCIA DE CÁCERES. ....	138
FIGURA 14.-TASA BRUTA DE EMIGRACIONES E INMIGRACIONES EXTERIORES E INTERIORES EN LA PROVINCIA DE CÁCERES. ....	139
FIGURA 15.-PROPORCIÓN DE PERSONAS RESIDENTES EN CÁCERES Y EXTREMADURA CON NACIMIENTO EN OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS. ....	139
FIGURA 16.-EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN CACEREÑA DESDE 2003 A 2018. ....	141
FIGURA 17.-EMIGRACIÓN DE LA POBLACIÓN CACEREÑA SEGÚN LUGAR DE LLEGADA. ....	142
FIGURA 18.-POBLACIÓN RESIDENTE EN CÁCERES SEGÚN LUGAR DE NACIMIENTO. ....	143
FIGURA 19.- PORCENTAJE DE POBLACIÓN DE 65 AÑOS Y MÁS SEGÚN BARRIO EN LA CIUDAD DE CÁCERES (2018). ....	146
FIGURA 20.-AGE-FRIENDLY JOURNEY. ....	147
FIGURA 21.-PROCESO DEL MÉTODO CUANTITATIVO.....	155
FIGURA 22.-PROCESO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. ....	155
FIGURA 23.-BARRIOS ANALIZADOS CON ZONA DE INFLUENCIA.....	174
FIGURA 24.-VISTA ÁREA DEL BARRIO DE PEÑA DEL CURA. ....	176
FIGURA 25.-VISTA ÁREA DEL BARRIO DE PLAZA MAYOR.....	178
FIGURA 26.-PROCESO DE ANÁLISIS DE LAS TRANSCRIPCIONES. ....	201
FIGURA 27.-ZONAS VERDES DENTRO DE LA ZONA DE INFLUENCIA DE PEÑA DEL CURA.....	213
FIGURA 28.- REPRESENTACIÓN GEOGRÁFICA DE LA OROGRAFÍA DE CÁCERES.....	220
FIGURA 29.-OFERTA COMERCIAL SEGÚN TIPO Y LUGARES DONDE SE REALIZAN ACTIVIDADES PARA MAYORES EN AMBOS BARRIOS. ....	223

FIGURA 30.-CALLES PEATONALES DENTRO DE LA ZONA DE INFLUENCIA DE PLAZA MAYOR. ....	228
---	-----

***Índice de tablas.***

TABLA 1.- RELACIÓN DE CARACTERÍSTICAS DE UN ENTORNO ÓPTIMO SEGÚN AUTORES.....	68
TABLA 2.-MODELOS DE ENVEJECIMIENTO EN ESPAÑA. ....	120
TABLA 3.- POBLACIÓN, SEGÚN TIPO A 1 DE ENERO DE 2016 EN EXTREMADURA. ....	129
TABLA 4.-FASES PARA LA CONFORMACIÓN DE LA MUESTRA .....	182
TABLA 5.-DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA. ....	183
TABLA 6.-RESUMEN DE LA MUESTRA SEGÚN BARRIOS. ....	183
TABLA 7.-DISTRIBUCIÓN DE ENTREVISTAS SEGÚN ORGANIZACIÓN Y BARRIO.....	196
TABLA 8.-PRINCIPALES CATEGORÍAS Y CÓDIGOS.....	209
TABLA 9.-CATEGORÍAS Y CÓDIGOS EMERGENTES. ....	210



## ***Agradecimientos.***

Realizar un doctorado es una carrera de fondo que en mi caso a ocupado los últimos cinco años de mi vida. Durante este camino han sido muchas las personas que me han apoyado y ayudado a llegar al final, a ellos quiero dedicar y agradecer este trabajo.

En primer lugar a toda mi familia, por sus ánimos en todas las etapas de la investigación. A mis cuatro abuelos, porque ellos me inspiraron para investigar sobre las personas mayores y su mundo. También a mis padres, Merche y Carlos, y sus respectivas parejas, Álvaro y Teresa, que me han ayudado en todos los sentidos posibles. Sin duda he heredado su espíritu investigador. Por supuesto, a mi hermana, que sin entender nada del asunto me daba consejos sobre cómo abordar la investigación. A M<sup>a</sup>Ángeles, Vicente y Didi, siempre interesados y entusiasmados con mi tema de estudio y mis resultados, que han dado lugar a interesantes conversaciones y largas sobremesas.

En segundo lugar, quiero agradecer a mis amigas y amigos, los de aquí y los de allá, su apoyo incondicional cuando la situación me superaba. Gracias por los ratos de risas que hacían más llevaderos los días grises.

No puede faltar en estos agradecimientos mi tutor, Jesús Rivera Navarro. Ya en la carrera coincidimos, casi sin querer, en el Trabajo Fin de Grado, varios años después aquí estamos de nuevo, terminando juntos otra etapa de mi vida. Esta vez, el trayecto ha sido más largo e intenso, lo que ha permitido conocernos mejor e incluso crear una bonita amistad que no solo se sustenta en la sociología, sino también, en la poesía el rock y en las conversaciones que gravitan en torno a una cerveza.

Evidentemente, como no dar las gracias a mis 32 entrevistados, a mis mayores, que me han dedicado un rato de sus agitadas vidas y me han hecho ver que la vejez puede ser una etapa increíblemente feliz.

Por último dar las gracias a Luiky, porque sin él esta aventura simplemente no habría existido. Su apoyo, ayuda y humor han hecho más fácil la travesía. Aquellos que dicen que ir a Ikea puede romper una pareja no han probado a hacer dos Tesis... Afortunadamente hemos sobrevivido, juntos, a las dos cosas.

## ***Resumen.***

El envejecimiento es un fenómeno demográfico que plantea serios desafíos a las sociedades actuales. Uno de éstos retos es conseguir un envejecimiento pleno, saludable y activo. En este sentido, varios estudios y teorías plantean la importancia del lugar en el que se envejece. En este estudio se aborda este tema desde la sociología del envejecimiento, haciendo referencia a distintas teorías como por ejemplo la Teoría de la actividad o la Teoría de la continuidad, y también a la sociología urbana, que asume el medio ambiente como un agente condicionante de la vida cotidiana.

Esta investigación pone el acento en los barrios, pretendiendo averiguar si existe relación alguna entre el barrio y las actividades de los mayores que residen en él. Partiendo de esta premisa, el objetivo de la investigación es entender la perspectiva de los residentes seniors sobre su barrio y cómo la composición del mismo influye en su vida diaria.

Partiendo de un enfoque interaccionista simbólico, se ha optado por una metodología cualitativa. Para tal empresa se han realizado 32 entrevistas semiestructuradas a personas de más de 65 años repartidas en dos barrios de la ciudad de Cáceres, la cual aspira a formar parte del colectivo de Ciudades amigables de las personas mayores de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Mediante la aplicación de la Teoría Fundamentada se han analizado los discursos, dando lugar a resultados que trascienden la influencia del barrio en el envejecimiento.

Las diferencias entre barrios afectan a las actividades de sus residentes, pero también tiene consecuencias económicas y emocionales. La disminución de la población, los servicios y el turismo son ítems que marcan grandes desigualdades a la hora de envejecer en una zona u otra. La probabilidad de llevar a cabo un envejecimiento con éxito de un vecindario se basa en las prestaciones e interacciones sociales que se generan en él. Los resultados muestran cómo los aspectos sociales son factores clave en la percepción del barrio por parte de las personas mayores. Por lo tanto, las dimensiones psicológicas, sociales y emocionales del vecindario influyen en los residentes senior y pueden tener un efecto positivo o negativo en el envejecimiento con éxito. Estos hallazgos también sugieren que un aspecto crucial de las percepciones positivas del medio ambiente radica en la calidad de las interacciones sociales que tienen lugar dentro del vecindario.

## ***Abstract.***

Ageing is a demographic phenomenon that presents serious challenges to contemporary societies. One of these challenges is to achieve full, healthy and active ageing. In this sense, numerous studies and theories highlight the importance of the place where one ages. In this study this topic is approached from the sociology of aging, making reference to different theories such as the theory of activity or the theory of continuity, and also to urban sociology, which assumes the environment as a conditioning agent of daily life.

This research emphasizes neighbourhoods, trying to find out if there is any relationship between the neighbourhood and the activities of the elderly people who live there. Starting from this premise, the aim of the research is to know the perspective of older residents on their neighbourhood and how their composition influences their daily lives.

Based on a symbolic interactionist approach, a qualitative methodology has been chosen. For this purpose, 32 semi-structured interviews have been carried out with people over the age of 65 in two neighbourhoods of the city of Cáceres, that aspires that aspires to become an Age-Friendly city. Through the application of the grounded theory the speeches have been analysed, giving rise to results that transcend the influence of the neighbourhood in aging.

Differences between neighbourhoods affect the activities of their residents, but they also have economic and emotional consequences. The decrease in population, services and tourism are items that mark significant inequalities when it comes to aging in one area or another. The probability of being able to age successfully in a neighbourhood is based on the benefits and social interactions generated in it. The results show how social aspects are key factors in older people's perception of the neighbourhood. Therefore, the psychological, social and emotional dimensions of the neighbourhood influence senior residents and can have a positive or negative effect on successful ageing. These findings also suggest that a crucial aspect of positive environmental perceptions lies in the quality of social interactions that take place within the neighbourhood.



## *Introducción.*

Durante el siglo XVIII, la población mundial crecía de forma desmesurada debido a una natalidad descontrolada y prolífera. Los descubrimientos médicos y epidemiológicos comenzaban a arrojar luz sobre la importancia de la higiene y las prácticas salubres. Si bien, la esperanza de vida todavía era muy corta y la mortalidad infantil y materna muy elevada, para Thomas Robert Malthus coetáneo de la época, el aumento de la población era un problema social. En 1798, éste clérigo británico publica *An essay on the principle of population* (Malthus, 1970), dónde apunta su peculiar visión de la sociedad. La tesis que defendía este erudito de la época era que la sociedad se encontraba en crisis, debido a que la población aumentada geoméricamente, mientras que los alimentos y recursos lo hacían aritméticamente. Para conseguir un equilibrio, era necesario disminuir la población y, por consiguiente, las enfermedades, guerras, hambrunas y desastres naturales, eran una necesidad. A tal punto llega su convencimiento, que en su escrito comenta cómo provocar pandemias y enfermedades, eso sí, entre las clases bajas.

Más de dos siglos después, la situación demográfica es completamente distinta a la que vivió Malthus y que le ánimo a crear su teoría. Los avances tecnológicos, y la ciencia, han conseguido evitar muchas de las muertes provocadas por las enfermedades (Angarita y Escobar, 2009). Sin lugar a dudas, uno de los mayores logros de la ciencia, la tecnología y la medicina actuales ha sido el aumento de la esperanza de vida y, más aún, la mejora de la calidad de los años añadidos. A esta situación, se le suma la disminución de la natalidad propia de las sociedades modernas, en las que la liberación de la mujer, y el control individual sobre la natalidad, han hecho descender la población infantil. Como consecuencia, se ha dado un aumento de la población pero, muy al contrario que en el siglo XVIII, la pirámide se invierte ensanchándose su cúspide y reduciendo la base (Leal y Méndez, 2006). En la actualidad, el desequilibrio no se encuentra en el crecimiento desigual entre población y recursos, sino en la forma en que dicha población aumenta. En este nuevo contexto demográfico, tanto gobiernos, como organizaciones internacionales y científicos, se afanan por estudiar a los protagonistas de esta revolución demográfica con el objetivo de adaptar y preparar a las sociedades presentes y futuras. La adecuación de las políticas, economías y entornos sociales al cambio demográfico son algunos de los temas más candentes. Un ejemplo es la preocupación por parte de los países con un estado de bienestar sustentado en los impuestos generados por el mercado laboral por el envejecimiento demográfico. La descompensación entre población en edad activa y jubilada implica un aumento del

gasto en pensiones y sanidad que quizá no se pueda afrontar (Esping-Andersen y Palier, 2010).

El envejecimiento de la población no sólo es mayor que en épocas pasadas, sino que además lo hace a ritmos nunca vistos. A esto se le debe añadir un cambio en la dinámica epidemiológica, en la que las principales causas de muerte son, en la actualidad, la cardiopatía, el accidente cerebrovascular y la neuropatía crónica (OMS, 2017). Dicho de otra manera, se han superado las muertes causadas por enfermedades de transmisión, por consiguiente, la muerte deviene del desgaste físico y cognitivo de las facultades del propio cuerpo. Según Alfredo Alfageme (2005), ésta es conocida como la cuarta etapa de transición demográfica que se identifica con el aplazamiento de las enfermedades degenerativas. De esta manera, la etapa vital de la vejez se ha dividido en dos estadios: la tercera edad y la cuarta edad, esta última se identifica con la dependencia, la enfermedad y finalmente la muerte (Quintana, 1999). Aunque muchos autores (Almeida, 2014; Cordero del Castillo, 2006; Kehl y Fernández, 2001; Quintana, 1999; Requena, 2006) establecen edades para delimitar la tercera edad –de los 65 años que es la edad de jubilación a los 80– y la cuarta edad –a partir de los 80 años hasta la muerte– en la práctica dicha distinción no es fácilmente apreciable. Decir que una persona es mayor, por el simple hecho de haber cumplido los 65 años, es una construcción social y burocrática que no permite observar la realidad del envejecimiento. Ramiro, Pujol y Abellán (2016) plantean la *edad prospectiva* con el objetivo de adaptar a los cambios demográficos al concepto de vejez y envejecimiento. Con esta *edad prospectiva*, el umbral del inicio de la vejez es móvil, adecuándose ésta etapa vital a la esperanza de vida y a los años de buena salud, que se modifican en base a la situación social de la población.

Como resultado de dichas transformaciones, ha surgido un nuevo perfil de las personas mayores caracterizado por: estabilidad económica, mayor nivel de estudios, conocimiento de las nuevas tecnologías y conciencia de la importancia del cuidado tanto físico como mental (Bazo y Maiztegui, 1999; Requena, 2006). De esta forma, la llamada tercera edad se relaciona con la actividad, el ocio y la participación social (Sancho et al., 2015) mientras que la cuarta edad representa todo lo contrario, asemejándose a la idea de vejez clásica (Alfageme, 2005; Cordero del Castillo, 2006; Requena, 2006). Por consiguiente, la vida de las personas de 65 años y más se distancia del imaginario social clásico de los ancianos, donde los abuelos tienen un comportamiento estático (Dias, 2012). Los mayores forman parte de la comunidad

participando en ella de múltiples formas.

En 1990, los autores Paul B. Baltes y Margaret Baltes proponen el modelo de *Selección y Optimización Compensatoria (SOC)*, cuyo seguimiento conduce al envejecimiento con éxito o *successful aging*. Los autores defienden que la vejez es como las demás etapas del ciclo vital y, por esta razón, no debería caracterizarse por la debilidad ni el declive. De la misma manera que sucede en el resto de estados vitales, es posible desarrollar y mejorar habilidades y competencias que puedan ayudar al individuo a adaptarse a su entorno (Caprara y López, 2014). El modelo plantea un envejecimiento que comienza al nacer y para el cual nos vamos preparando mediante la acumulación de experiencias y conocimientos, que se transformaran en recursos para afrontar y equilibrar las situaciones de la última etapa vital. El control interno, la autoeficiencia y la capacidad de adaptabilidad al entorno de la persona, mediante los recursos obtenidos a lo largo de la vida, son los condicionantes para lograr, o no, un envejecimiento con éxito (Baltes y Baltes, 1990; Fernández-Ballesteros, 2000).

En el año 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) formalizó el término *envejecimiento activo* –que tiene una relación muy estrecha con el término envejecimiento exitoso– a nivel institucional, para lo cual lo definió explícitamente: “*el envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen.*” (OMS; 2002:12). Mediante esta declaración, no solo se ponía sobre la mesa la nueva situación social de los mayores, además se reivindicaban sus derechos como ciudadanos activos que siguen formando parte de la comunidad. Son tres los pilares a tener en cuenta, y que determinan un envejecimiento positivo y completo, a saber: la salud tanto física como mental y social; la seguridad y sistemas de protección frente a problemas de cualquier tipo relacionados con el envejecimiento; la participación activa dentro de la comunidad en la que viven (OMS, 2002; Rodríguez et al., 2013).

Somos testigos del nacimiento no solo de un nuevo perfil de persona mayor, sino de una nueva imagen que se identifica con la participación en la comunidad (Dias, 2012). La sociedad se ve influenciada por las actividades de los mayores que se implican en ella, por ejemplo, formando parte de grupos de voluntariado o perteneciendo a asociaciones, así como cuidando de familiares dependientes o menores e incluso, y como consecuencia de la crisis, ayudando económicamente a otros familiares (Rodríguez, et al., 2013; Sancho, Puga y Faus, 2015). Sin embargo, en la mayor parte de las ocasiones, dichas actividades quedan relegadas a un segundo plano



o, incluso, a un espacio invisible, probablemente, como consecuencia de vivir en una sociedad donde la productividad y, por ende, la juventud son un valor en alza (Aboim, 2014; Del Valle, 2009; Mishara y Riedel, 2000). Por lo tanto, cuando un individuo se separa o es separado del mercado laboral –p. ej. por jubilación–, pasa a tener un menor peso dentro de la sociedad y sus normas (Kehl y Fernández, 2001). Probablemente, se deba a vivir en una *cultura juvenilista* como la actual (Bazo 1992:81).

Comprender el envejecimiento, así como aquellas variables que lo condicionan, es crucial para el futuro de nuestra sociedad, más aún, si tenemos en cuenta que en 2080 se prevé que el 29,1% de la población de Europa supere los 65 y el 12,7% tenga más de 80 años (Eurostat, 2018). Estudiar la vejez se antoja un trabajo complejo, ya que implica tener que abordarlo desde diferentes perspectivas debido a su naturaleza multicausal. Engloba diferentes facetas de la persona, no fácilmente medibles, como pueden ser su psicología, la vida social, la biología heredada o su historia de vida (Crowther et al., 2002; Pardo, 2003). Uno de los elementos a tener en cuenta en los estudios sociales es el entorno del colectivo a investigar. Según Remy y Voyé (1976), el modo de vida de los individuos está condicionado por los elementos que lo rodean y su relación con el entorno. Del mismo modo que los actores sociales pueden influir en los espacios mediante sus interacciones, estos también pueden influir en las personas. De otra parte, y desde una perspectiva más subjetiva, que evoca al interaccionismo simbólico, Kevin Lynch, en 1960, publica un estudio en el que demuestra que la relación entre individuo y ciudad puede variar. A través de la idea de la *imagen de la ciudad*, se observa como la interacción con los espacios urbanos puede cambiar extraordinariamente dependiendo del sujeto al que se le pregunte. Además, y de acuerdo al modelo ecológico de Lawton (1989), aquellos sujetos, que puedan disfrutar y participar más de su entorno, serán los que dispongan de mejores recursos a su alcance y que se encuentren mejor adaptados al mismo.

Advierten Puga y Abellán (2006) de la existencia de una correlación entre la edad y la reducción del ámbito territorial, como resultado del aumento de problemas físicos y la no adaptación arquitectónica de su entorno. De este modo, las ciudades pueden ser percibidas como lugares hostiles o inseguros (Phillipson, 2011) que, en ocasiones, y fruto de esa falta de adaptación, pueden llegar a tener consecuencias negativas en la salud de las personas mayores (Buffel et al., 2012). Sin embargo, se han demostrado los beneficios físicos y cognitivos que tiene para este colectivo el hecho de continuar viviendo en sus hogares (Almeida, 2014; Lecovich, 2014). Formar parte del vecindario

y la comunidad evoca sentimientos de familiaridad, seguridad e identidad en las personas, emociones positivas en la vejez (Glass y Balfour, 2003).

Desde el punto de vista de las infraestructuras y servicios del entorno de los mayores, unos espacios y servicios accesibles, adaptados y adecuados a las necesidades de este colectivo pueden contribuir notablemente a un envejecimiento con éxito (Lopes et al., 2016; OMS, 2007). Por ello, y tal y como Vinuesa y Moreno (2000:63) señalan, es necesario *“el análisis espacial de diversos fenómenos basándose en la cartografía, ya que es una pieza clave para formarse una opinión correcta de los problemas”*. En el estudio de las personas mayores este argumento adquiere mayor relevancia. Teniendo en cuenta esta cuestión, la OMS publica en 2007 una guía para conducir las urbes hacia *Ciudades Amigables de las Personas Mayores*. Mediante esta publicación, la organización pretende orientar a las instituciones y administradores de las ciudades a crear espacios y entornos óptimos para el envejecimiento activo (OMS, 2007). De esta forma, se crea una ciudad más apta para los ancianos de manera que puedan seguir participando de forma activa en la comunidad. Aunque la mayor parte de la normativa se dirige hacia adaptaciones del entorno físico de la ciudad, también se tienen en cuenta las buenas prácticas en las relaciones con los mayores. Uno de los objetivos del envejecimiento activo, y de las ciudades amigables, es que los seniors no sean tratados como ciudadanos de segunda, sino que tengan pleno derecho y oportunidades dentro de la sociedad.

Las investigaciones sobre el barrio o la ciudad y las personas mayores suelen centrarse en el efecto que este entorno tiene sobre la salud de los ancianos (Hoffmann, Barros y Ribeiro, 2017; Humpel et al., 2004; Stafford y Marmot, 2003). Son varios los autores (Cerin et al., 2018; Chen et al., 2017; Cohen et al., 2003; Sallis et. al, 2015) que han analizado los efectos que un vecindario tiene sobre sus habitantes de más edad. Estos estudios suelen basarse en el análisis cuantitativo del acceso de los residentes a ciertos servicios como las zonas verdes, el transporte público, comercios, etc. Por tanto, tienen en cuenta principalmente la accesibilidad y variedad de servicios que se dan en una zona determinada de la ciudad. En estos estudios, se da por admitido que ciertas infraestructuras, como parques, algunos tipos de comercios y zonas verdes son positivas para los ciudadanos, pero creemos que la percepción de los usos de dichas infraestructuras es tan importante como la existencia de dichas infraestructuras.

Son pocas las investigaciones (Conde et al., 2018; Howell, 1983; Ronzi et al., 2016) que han analizado los barrios desde la mirada subjetiva de sus residentes. Al

observar el vecindario desde la perspectiva del mayor que vive en él, se podrá comprobar si, por ejemplo, el hecho de tener un número determinado de comercios implica también que éstos otorguen un servicio óptimo para los residentes. Por tanto, entendemos que es fundamental analizar la percepción del uso de las infraestructuras y servicios que se encuentran en un barrio, ya que tal y como dicen Hoffmann, Barros y Ribeiro (2017), para incentivar a las personas para que usen los espacios de las ciudades, hay que conocer las necesidades reales de los residentes. Por esta razón, hemos optado por abordar la percepción de los vecinos mayores que viven en una ciudad de provincias de tamaño medio, como es Cáceres, sobre su entorno y su calidad de vida. Creemos que nuestro estudio puede contribuir a mejorar la relación de las personas mayores con su entorno más cercano y con la ciudad.



## *Capítulo I.-Antecedentes.*

## ***Construcción (social) de la vejez.***

¿Qué es la vejez y qué significa envejecer? Éstas dos cuestiones pueden parecer sencillas de responder aunque en realidad encierran una gran complejidad. En cada sociedad se tiene una imagen compartida de los ancianos, otorgando características físicas y psicológicas, así como hábitos, que les define como tales. No obstante, la realidad es que el concepto de vejez es mucho más profundo y complicado de lo que puede parecer a simple vista. En este epígrafe, se van a mostrar distintas dimensiones que configuran el concepto social de vejez en las sociedades modernas occidentales con el objetivo de comprender mejor la complejidad que rodea a este concepto.

### ***1.-Breve historia de la vejez.***

Las imágenes simbólicas compartidas por una comunidad se irán reescribiendo a medida que la sociedad en cuestión vaya cambiando. La idea de vejez, y todo lo que la rodea, no es una excepción, por lo que las interacciones, por parte del grupo con las personas mayores, han ido fluctuando a lo largo de la historia. Esta relación entre ancianos y el resto de la sociedad ha ido, en ciertas épocas, ligada a situaciones económicas, cambios legislativos e incluso a la tecnología, lo que una vez más deja entrever la ambigüedad del concepto. Por ejemplo, en sociedades comunales y tradicionales del pasado, las personas mayores eran consideradas elementos importantes del grupo, dado que sus experiencias y conocimientos eran vitales para la supervivencia y el futuro de la sociedad (Rodríguez Ibáñez, 1979). Por el contrario, en otras culturas y sociedades el envejecimiento ha sido temido y despreciado por su cercanía a la muerte y la relación con enfermedades en contraposición con la idea positiva de juventud (Cambero, 2015). En el Antiguo Egipto, el poeta Ptha-hotep describe con esta amargura el hecho de hacerse mayor: *“la vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre”* (De Beauvoir, 1970:110).

En la Grecia antigua, los oradores, filósofos y políticos más respetados continuaban enseñando independientemente de su elevada edad. Algunos de ellos alcanzaron edades muy longevas para la época, como por ejemplo Hipócrates, Sócrates, Aristóteles o Platón entre otros, pero hacerse viejos no les impidió seguir aportando sus conocimientos a la comunidad (Cambero, 2015). No obstante, en ese momento se crearon dos corrientes opuestas entre sí, lideradas cada una por un filósofo: Aristóteles y Platón. Los dos autores imponen las raíces de dos imágenes contradictorias del mayor.

Para Aristóteles, en su obra *La retórica*, el anciano es débil, inútil e incapaz de aportar o participar en las actividades sociales. Un problema generado en parte por el mal carácter y egoísmo que los caracteriza. En otro escrito –*Reproducción de los animales*– Aristóteles iguala a la vejez con una enfermedad biológica, lo cual hace que la juventud se aprecie como la etapa saludable del ciclo vital. Platón, por su parte, difunde una idea más positiva del viejo. En su obra *La República* ensalza la sabiduría y el conocimiento de los mayores como resultado de la experiencia y el estudio. Estas características les convierten en la mejor opción para asumir roles de poder y altos cargos dentro de la sociedad, gracias a sus múltiples virtudes morales conseguidas con la edad (Jiménez Alfaro, 2015).

En la época Romana, en teoría las personas mayores gozaban de respeto y poder sobre sus bienes y familiares. Según Simone de Beauvoir (1970), esta autoridad era inexistente dado que en las obras literarias son recurrentes las burlas hacia ellos. El éxito y la repetición de la ridiculización hacia los ancianos no habría sido de tal magnitud si realmente este grupo social hubiera tenido un lugar privilegiado en la sociedad. Como contrapunto, de la misma época es el conocido diálogo de *Cato maior de senectute* de Marco Tulio Cicerón. En este diálogo entre Catón –un anciano– y dos jóvenes el filósofo romano defiende la vejez frente a cuatro temas, a saber (Cicerón, trad. 2005):

- 1) *Aparta a la persona del mundo profesional.* Llegados a una cierta edad, el diálogo plantea que las personas ya no pueden seguir llevando a cabo muchas de las actividades productivas por el deterioro del cuerpo humano. Frente esta aseveración, Catón responde que los ancianos, gracias a su madurez, experiencia y ejemplo, llevan a cabo una actividad relevante como parte de la sociedad: enseñar y aconsejar a la juventud para evitar que cometan errores.
- 2) *El cuerpo queda debilitado y a merced de las enfermedades.* En el texto se habla de la relación entre el envejecimiento y la enfermedad, que hace de los ancianos personas frágiles y dependientes. Según Catón, este argumento es falso por dos motivos. Primero, el hecho de tener mala salud no es cuestión solo de la edad ya que también hay jóvenes que enferman. En segundo lugar, la fuerza bruta y el bienestar físico no es lo más importante, lo que hace a una persona vulnerable es la pobreza de espíritu. El diálogo anima a las personas mayores a cultivar la mente y el cuerpo para ser independientes y autónomos, achacando una vejez senil a aquellos que se han descuidado y no a una característica propia de la

edad.

- 3) *La persona mayor ve limitados sus placeres.* Esta afirmación para Cicerón no es una propiedad negativa del envejecimiento, sino un privilegio. Evitar las pasiones y los vicios, problemas propios de la adolescencia, permite al anciano centrarse en placeres que enriquecen a su propia persona como la lectura o la escritura. Los mayores están libres de posibles distracciones para emplearse en lo que realmente es importante, lo cual beneficiará al viejo y a la sociedad.
- 4) *La cercanía a la muerte.* Las personas temen a la ancianidad por ser el preámbulo de la muerte, por lo que es de sentido común sentir miedo ante el cruel y esperado desenlace. Frente a esta situación Catón hace referencia a la agricultura comparando la vida con las estaciones, donde la juventud sería la primavera y el invierno la vejez y la muerte. Del mismo modo que se cosechan y recogen los frutos, sabiendo que llegará el frío, el envejecimiento será feliz si se ha llevado a cabo una vida ejemplar. La muerte es parte de la naturaleza por lo que hay que asumirla y deleitarse con la vida.

En este diálogo de Cicerón, se muestran los estereotipos negativos que la sociedad Romana tenía sobre la senectud, los cuales no distan demasiado de los actuales. El miedo a envejecer se representa en los cuatro temas mediante la imagen de una persona inútil, enferma, distante y a punto de morir. Para Catón, sin embargo, el anciano es un sabio que ayuda a los más jóvenes con su experiencia, es una persona que se preocupa por su salud física y mental, siendo él mismo el único responsable de sus enfermedades. Es un intelectual capaz de ver las cosas con una perspectiva limpia y objetiva que asume como, parte de la vida, la muerte a la cual se enfrenta sin miedo ni remordimientos (Cicerón, trad. 2005).

Durante la Edad Cristiano-Medieval, las personas mayores estaban prácticamente excluidas de la esfera pública. En una época regida por las armas y la fuerza, en vez de por estamentos de poder estables, los jóvenes vigorosos gobernaban con la ley del más fuerte. En la sociedad feudal, las espadas y los caballeros obtienen el respeto por lo que todo aquel incapaz de luchar dejaba de ser valorado socialmente (Requena, 2006). Cuando el padre de familia no era capaz de trabajar –en el caso de los pobres– o de defender sus propiedades –gente rica– era separado de su lugar en el poder familiar y sucedido por el hijo. En el momento en que el patriarca se debilitaba, los herederos hacían lo posible por conseguir el poder y las propiedades del anciano que, en algunos casos, llegaban a ser asesinados. Durante un tiempo, y para desgracia especialmente de



las mujeres mayores, se hacían denuncias por brujería a la Santa Iglesia, consiguiendo así los jóvenes herederos dos objetivos. Por un lado, ser reconocidos como buenos cristianos, y por otro descargarse de una persona mayor y débil que no aportaba nada (Gil Calvo, 2003). Barbaries aparte, el cristianismo promovía durante esta época la idea del cambio generacional como algo natural y necesario, a lo cual también ayudó en parte la leyenda del mío Cid (De Beauvoir, 1970). Los mayores no tienen un lugar en esta sociedad que les aparta cuando ya no sirven al propósito principal en sus vidas, proteger y abastecer a la familia. Es el hijo quién toma el control y el padre es relegado a un segundo plano, en las mejores circunstancias, como en el relato del Cid, como consejero, aunque ésta no era la tónica general. El cristianismo, como religión, predica sobre las bondades de la juventud que caracterizaba a su salvador, mientras que la vejez se relaciona con el pecado y la muerte (Alba, 1992)

La mujer, en la Edad Media, no gozaba de las simpatías ni de la participación en las esferas públicas a ninguna de sus edades pero en el Renacimiento, especialmente en las artes, aparece como símbolo de la belleza. Por supuesto, esta etiqueta solo atañe a las mujeres jóvenes ya que las ancianas en la literatura son asociadas con fealdad y la brujería. Los hombres ricos y viejos –las personas de clase baja no aparecen en la literatura porque no interesaban a nadie– también se encontraban en el punto de mira de los escritores de la época, ya que eran vistos como los rivales de los jóvenes (De Beauvoir, 1970).

Es en los siglos XVIII y XIX en los que la vejez y la imagen de la misma se transforma, gracias a avances médicos y científicos. En la Europa del S. XVIII, la situación de los ancianos da un giro. Gracias a los conocimientos y la expansión sobre la importancia de la higiene, hay un aumento en la esperanza de vida, así como una disminución de la mortalidad infantil, principalmente entre las clases altas. Por ende, la población en Europa aumenta con un mayor número de viejos e infantes. Nace entonces una preocupación paternalista y sentimental por parte de la sociedad que se ve en la obligación de cuidar a los eslabones más débiles de su comunidad: los niños y los viejos. La imagen de desprecio hacia los ancianos se transforma en cariño y lástima, se observa la vejez como un momento vital de paz y felicidad en la que llega el descanso (De Beauvoir, 1970). Durante el siguiente siglo, la población continúa aumentando y los mitos sobre el envejecimiento se entierran con el progreso de la ciencia, que permite comprender mejor los entresijos del cuerpo humano. La medicina mejora, en cuanto a lo que a la salud respecta, la situación de los mayores procurando curas y ayuda. A pesar

de los progresos médicos, eran pocos los que conseguían llegar a viejos y de éstos, pocos los que podían permitirse el tratamiento.

Con la llegada de la Revolución Industrial, y el duro trabajo en las fábricas, crecieron las muertes prematuras por lo que la esperanza de vida entre los obreros no era muy elevada. Las personas que llegaban a convertirse en personas mayores se enfrentaban a la miseria, tanto en el campo como en la ciudad. Los ancianos tenían en esta sociedad industrializada un papel secundario ya que se les consideraba una carga en un contexto en el que la competitividad y productividad –rasgos característicos de la juventud– eran muy valoradas (Rodríguez, 1979). Las familias alimentaban y cuidaban a sus mayores con cierto recelo porque en muchas ocasiones la comida y el sustento era escaso. Los mayores eran atendidos, siempre y cuando su manutención no conlleve un sobreesfuerzo a la familia (De Beauvoir, 1970). En Alemania, este escenario de pobreza entre el proletariado de más edad no pasa desapercibido y Bismark plantea un sistema de seguros sociales que proporcionaran seguridad económica para el futuro, surgiendo así la jubilación. A partir de este momento, la vida se divide en tres grandes etapas, que siguen vigentes en la actualidad y que se caracterizan por la interacción entre gobierno e individuo: la educación, el trabajo y la jubilación (Bazo, 2000). La situación social era muy diferente para la burguesía del siglo XIX, para la cual del mismo modo que era positivo acumular riquezas o propiedades como símbolo de poder, también lo era amasar años y, por tanto, experiencias (De Beauvoir, 1970). Teniendo comodidades y las necesidades básicas más que cubiertas, la relación con sus mayores era de cuidado y respeto en vez de abandono.

Con el siglo XX, y debido a varias transformaciones –sociales, económicas, políticas y culturales–, el envejecimiento y la edad se perciben de nuevo desde un prisma negativo y marginal, mientras la juventud resurge como el bien máspreciado. Según Lozano-Poveda (2011), son tres los motivos principales de la situación de las personas mayores en este siglo:

- 1) *La transmisión de conocimiento deja de depender del relato oral de los mayores.* La tecnificación de las sociedades durante el siglo XX, y los siguientes, desbancan a la experiencia como principal forma de conocimiento (Cambero, 2015). Además, la transmisión de información se realiza mediante múltiples plataformas y medios.
- 2) *El nuevo sistema económico.* La modernidad líquida, en la que prima el individualismo, y la búsqueda de uno mismo dentro de la sociedad (Bauman,

1999), divide los grandes núcleos familiares. Ser independiente económicamente es un objetivo en sí mismo por lo que la herencia de los ancianos deja de ser importante. Consecuentemente, los mayores dejarán de ser atendidos y cuidados por sus herederos ya que no dependen de su patrimonio.

- 3) *La estratificación de la sociedad por edades.* Los individuos están determinados, en su interacción con la sociedad, por su edad cronobiológica. El sujeto está, objetivamente, condicionado a adquirir una serie de hábitos y características con respecto a su identidad propias de su grupo etario, según cada cultura y sociedad (Sánchez Vera, 1992).

Una vez más la literatura proporciona ejemplos de obras más benevolentes con la vejez a pesar de la realidad social de las personas mayores. El escritor alemán Herman Hesse dedicaba una obra completa para publicitar la vejez en su texto *Elogio a la vejez*. Como se desprende del título, el escritor nos habla de las ventajas que tiene el hecho de envejecer pero sin dejar de lado los problemas que también supone para el cuerpo, aunque las desventajas sean pocas (Jiménez Alfaro, 2015).

En este pequeño recorrido de los mayores dentro de la historia y en distintos momentos históricos, se aprecia como un viejo o una vieja no siempre han tenido el mismo papel ni estatus social en su época. El contexto social e histórico a la hora de estudiar a los mayores influye en qué tipo de interacciones tendrán con los demás pero también en las identidades y roles que asumirán en base a lo que la sociedad espera de ellos como ancianos y ancianas.

## ***2.-La heterogeneidad en el proceso de envejecimiento.***

Las identidades de las personas se forman gracias a varios elementos que rodean a cada individuo, como por ejemplo la cultura, las experiencias o los recursos que tenga a su alcance. Son tantos los factores que influyen que, a pesar de compartir alguno de ellos, las identidades de las personas en las mismas sociedades y momentos históricos son muy dispares. Las personas mayores, a pesar de ser un grupo diferenciado del resto de la sociedad, no es un grupo homogéneo. No es posible crear un único perfil que identifique a las personas mayores ni en el que todas se vean representadas. Por ello, es importante estudiar a los ancianos desde una perspectiva sociológica en la que puedan caber y analizarse las diferencias internas de este grupo (Sánchez Vera, 1992).

Son varios los autores que hablan de la heterogeneidad intrínseca del grupo social de los mayores (Almeida, 2014; Beard y Montawi, 2015; González de Gago, 2010;

Navarro García, 1999), y de la importancia de tener presente esta característica como conjunto a la hora de llevar a cabo estudios sociales. En algunas ocasiones, especialmente en el pasado, cuando comenzaba el interés por el estudio del envejecimiento, se daba más importancia a la edad y a la vejez que al resto de peculiaridades del individuo. Se olvidaba que el rol principal de esa persona no es ser mayor. De hecho, es tal la heterogeneidad que envuelve a esta etapa vital, y tan complejo el concepto, que no existe una definición conjunta ni consensuada del término *vejez* (Requena, 2006). Las causas de las diferencias entre identidades son varias, Caprara y López (2014:60) distinguen, a grandes rasgos, tres:

- *Condiciones o eventos normativos asociados a la edad.* Actitudes y comportamientos que se espera por parte de la sociedad y la cultura a la que pertenecen, en razón de la edad biológica que tienen los individuos.
- *Condiciones o eventos socio-históricos o generacionales.* El momento político, histórico y económico de un lugar marcan la vida de las personas que viven en él, tanto de forma individual como a nivel grupal.
- *Influencia de eventos de la vida de una persona.* Las experiencias a lo largo de la vida conforman, junto con otros ingredientes, la identidad y personalidad de una persona, características que no nos abandonan nunca.

Otros autores, como María Teresa Bazo (1992), hacen una distinción un poco más concreta, aplicando las diferencias de la sociedad, en general, a este subgrupo en particular. La clase social sería una de las primeras disparidades que se pueden encontrar entre las personas mayores. A distintos recursos y estatus social, serán varias las maneras de vivir el envejecimiento. El género, tal y como sucede en todos los estratos sociales, también marca grandes e importantes diferencias en la vejez. Tal y como se mostraba, a lo largo de la historia las ancianas han tenido un trato particular por el hecho de ser mujeres y además mayores. Otro elemento que crea diferencias entre las personas mayores es la pertenencia a los subgrupos de edad. Una persona se considera mayor en las sociedades modernas a partir de los 65 años, edad de jubilación, pero la esperanza de vida en 2016 en Europa, según los datos procedentes de Eurostat (2018), era de 83,6 años para las mujeres y 78, 2 para los hombres, con previsión de continuar aumentando. Por tanto, existirán importantes disparidades entre las características y perfiles de las personas consideradas mayores que tengan 65 años y aquellas que superen los 80. Más factores que pueden contribuir a la heterogeneidad de los ancianos, según Bazo (2004), son las relaciones familiares. La tipología de familia se ha

modificado, junto con los cambios sociales y demográficos, surgiendo la familia extensa vertical. En ella son varias las generaciones que conviven en un mismo periodo de tiempo. El aumento de la esperanza de vida también contribuye a que estas relaciones verticales, entre los familiares, se alarguen, pudiendo sufrir transformaciones y cambios de rol, según van pasando los años (Abellán et al., 2011).

El concepto de vejez puede variar en función de la cultura en la que nos encontremos. Si bien la edad y el aspecto físico son dos condicionantes importantes, especialmente en las sociedades modernas (Cambero, 2015), en culturas pasadas la entrada a la vejez venía acompañada de la enfermedad o la debilidad para seguir aportando ayuda al grupo. En la tribu de los Yakutas, según explica Simone de Beauvoir (1970), los niños eran considerados esclavos u objetos y solían ser maltratados por sus progenitores. Cuando éstos se hacían viejos, es decir, cuando perdían la fortaleza y la salud, sus hijos les perdían el miedo y entonces los mayores eran abandonados o asesinados. En esta tribu, en la que la violencia entre familiares era la norma, la debilidad física es lo que marcaba la entrada a la vejez y, en muchas ocasiones, el fin de la vida del mayor. Salvando las distancias, las sociedades actuales llevan a cabo una diferenciación entre aquellos que son considerados mayores y los que no, parecida a la de los Yakutas. Cuando se considera que una persona no puede seguir produciendo para la sociedad, es apartada del grupo, mediante la jubilación, porque se asume que flaqueará en sus responsabilidades productivas. Si bien no son asesinados por sus hijos como venganza por el maltrato sufrido en la infancia, sí se les relega a un segundo plano porque se les atribuyen enfermedades y limitaciones al cumplir una determinada edad, los 65 años. Esta forma de delimitar el comienzo de la vejez sólo tiene sentido desde el punto de vista de la ordenación social por parte de las instituciones, ya que no todos envejecemos igual ni a la vez. Aunque el envejecimiento para algunos comienza desde el mismo momento del nacimiento, cada cuerpo humano envejece a un ritmo y de una forma distinta (Cambero, 2015). Por tanto, poner una edad que marque el momento en el que una persona se hace mayor no tiene sentido, hablando en términos biológicos, pero sí en relación a la necesidad de la ordenación social (Rodrigues Freitas, 2008).

### ***3.-Nuevo perfil del mayor.***

Desde el siglo XIX, la tecnología ha estado modificando la vida de las personas. Con la Revolución Industrial, las urbes aumentaron su número de ciudadanos, naciendo

de ésta forma un nuevo concepto de ciudad, de hogar y de cultura en general. Las transformaciones más importantes se dieron en tres elementos de la sociedad que la cambiarían por completo hasta convertirla en la sociedad moderna actual. En primer lugar, encontramos los avances tecnológicos que han repercutido en todas las esferas de la vida humana, especialmente en los últimos años. En segundo lugar, los avances médicos, que han conseguido aumentar la esperanza de vida y, lo que es más importante, mejorar la salud de esos mismos años. El último, y no por ello el menos importante, es el cambio producido en los valores sociales, ya que estos, desde la liberación de la mujer hasta la felicidad como fin en sí mismo de los individuos, han hecho tambalearse y cambiar muchos de los valores clásicos, lo cual ha modificado importantes instituciones, como por ejemplo la familia.

La relación entre dichos cambios ha dado como resultado una nueva sociedad y, por ende, un nuevo perfil del mayor. En una sola generación se han visto grandes diferencias entre unos ancianos y otros que, evidentemente, han obligado a desarrollar una nueva óptica en el estudio del envejecimiento. A grandes rasgos, el nuevo perfil de las personas mayores en España –en las sociedades modernas en general– se caracteriza por (Requena, 2006):

- *El aumento en la esperanza de vida y las mejoras en la salud.* La tercera edad deja de ser sinónimo de enfermedad y dependencia y es la cuarta edad la que recoge esta definición.
- *Seguridad económica.* Las pensiones por jubilación han ayudado a asegurar un mínimo de tranquilidad económica entre las personas mayores e, incluso, les permite participar como parte de la sociedad consumista (Bazo y Maiztegui, 1999).
- *Nivel de estudios más elevado.* No hay que irse muy lejos en el tiempo para recordar que, en España, la tasa de analfabetismo era muy alta entre los más mayores de la población. Ahora no solo es casi inexistente, sino que muchos de ellos tienen un alto grado de nivel de estudios.
  - *Las ciudades.* La mayor parte de la población española ya no vive en zonas rurales, en el caso de los mayores sucede lo mismo. Las migraciones en busca de trabajo a las ciudades cuando eran jóvenes les han convertido en ancianos urbanitas.
- *Nuevas formas de trabajo.* La búsqueda de trabajo en las ciudades les dio la oportunidad de encontrar nuevos empleos cualificados y no cualificados. El sector

servicios, el empleo estatal o el trabajo en las fábricas se alejan de los típicos lugares de trabajo de las personas mayores de anteriores generaciones.

A continuación, se explican de forma más amplia algunos de los cambios que más han influenciado a la hora de crear el nuevo perfil de las personas mayores. Sin duda, es necesario para no caer en viejos estereotipos a la hora de estudiar a este grupo social.

### *3.1.-La salud.*

En muchas ocasiones la primera asociación que se crea es la de enfermedad y envejecimiento. Simone de Beauvoir, en su libro *La vejez* publicado en 1970, ya comenta que algunos médicos de la época no distinguen entre envejecer y enfermar, dando por hecho que eran inherentes entre sí e, incluso, que la vejez era en sí misma una enfermedad. La autora, por su parte, hace una reflexión muy interesante y que sigue vigente en la actualidad, aclara que el envejecimiento es un proceso natural mientras que las enfermedades son accidentes biológicos que están más presentes cuando el cuerpo se debilita (De Beauvoir, 1970:36). Tom Kirkwood, decano asociado del Instituto del Envejecimiento y profesor de biología gerontológica de la Universidad de Manchester, en una entrevista realizada en Septiembre de 2018 (CENIE, 2018), prosigue con esta idea, remarca que es una equivocación tratar el envejecimiento como una enfermedad, aunque éste se produce por el deterioro de las células lo que provoca que seamos más susceptibles a contraer patologías. Si bien hay relación entre las enfermedades y el envejecimiento físico, ésta relación no tiene lugar durante todo el proceso ya que no es una patología en sí mismo (González de Gago, 2010; Navarro García, 1999). Es más, aunque esta asociación no se puede romper, en la actualidad se ha relegado hacia los últimos años de vida. De esta forma, la tercera edad se caracteriza por formar parte de un *envejecimiento normal* donde no hay enfermedades que impidan llevar una vida plena e incluso un *envejecimiento exitoso*. Deja el *envejecimiento patológico* relegado a los últimos años de vida que pertenecen a la cuarta edad (Alfageme, 2000; Fernández y Kehl, 2001; Sánchez Vera, 1992).

El aumento de la esperanza de vida, así como la calidad de éstos años añadidos, se deben principalmente a los avances médicos, farmacéuticos y tecnológicos. No obstante, también ha aportado su granito de arena un cambio social con respecto a cómo entendemos la salud. El primer paso se dio en 1948, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en los principios de su constitución la salud como “*un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o*

*enfermedades*”. Con esta nueva definición, la salud dejaba de ser simplemente la ausencia de enfermedad para tener además en cuenta, factores emocionales y sociales (García Huete, 2004). Se puso entonces el foco de interés, no tanto en curar las enfermedades, sino más bien en involucrar a las personas en la prevención de las mismas. Este nuevo método, conocido como *salud pública positiva*, se centra principalmente en potenciar conductas que beneficien la salud de las personas (Hernán y Lineros, 2009). De esta forma, los individuos se convierten en activos que se involucran y participan junto con los profesionales responsables, en el cuidado y bienestar de su propio cuerpo (Morgan, 2014).

Las personas mayores se preocupan y se cuidan, tanto a nivel físico como cognitivo, para evitar o al menos posponer las enfermedades el máximo tiempo posible. Por tanto, la imagen simbólica y clásica de las personas mayores débiles o enfermas ya no tiene cabida en la realidad social actual (Yubero y Larrañaga, 1999). La filosofía del cuidado ha calado en toda la sociedad llevando también en la ola a los más ancianos.

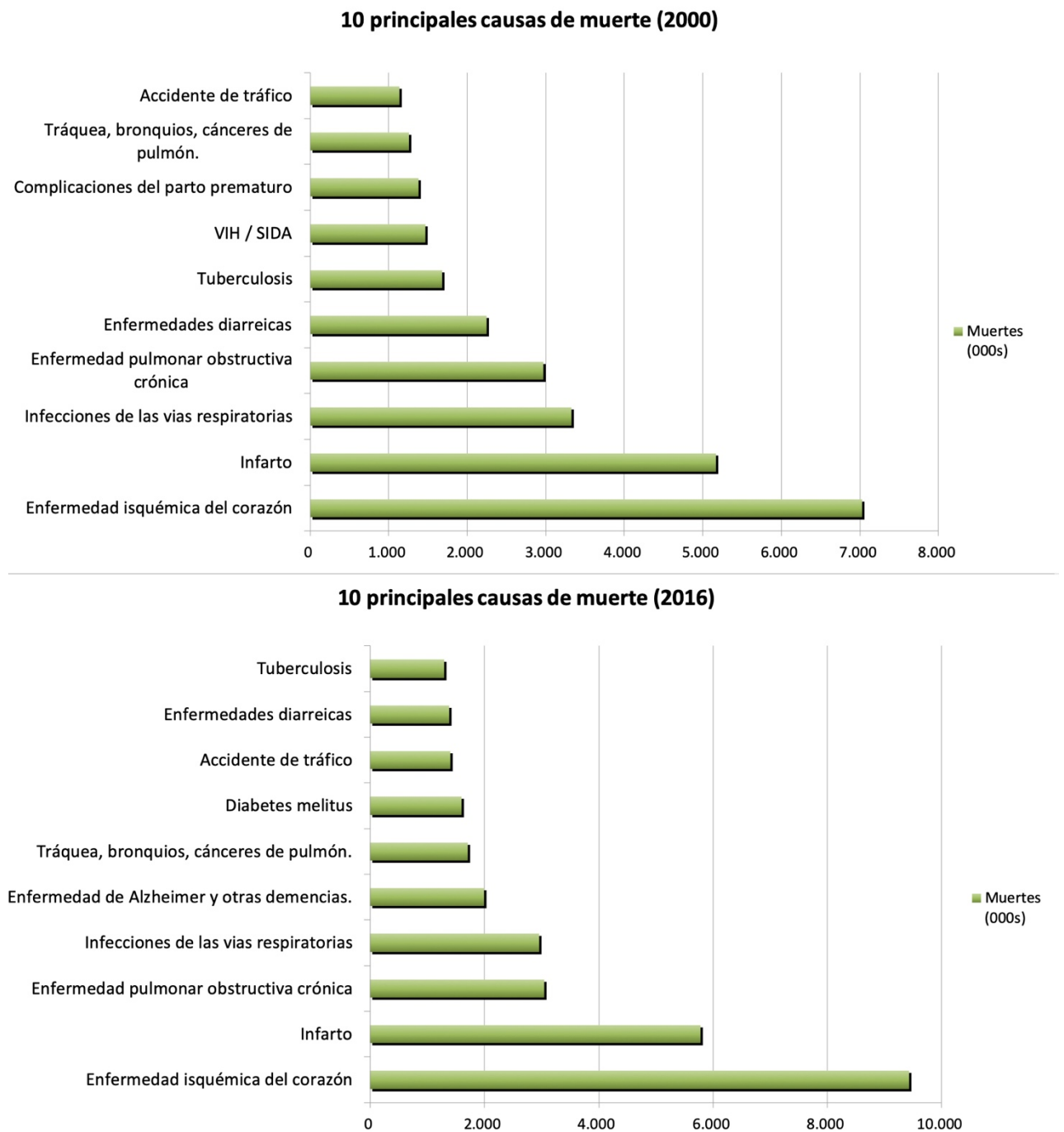
### **3.1.1.-Revolución epidemiológica.**

A lo largo de la historia, la esperanza de vida de los humanos ha ido fluctuando dependiendo de varios factores. El desarrollo de la medicina y el perfeccionamiento de la intervención en la salud han disminuido la mortalidad de la población, pero los hábitos de riesgo o el contexto histórico también pueden influir en las causas de muerte.

Como puede observarse en la *figura 1*, las principales causas de muerte, en el mundo, se han modificado en un periodo de 16 años. El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), por ejemplo, ha desaparecido como una de las enfermedades que más muertes generaba. La erradicación mediante la educación sexual, el tratamiento con fármacos y un mayor conocimiento del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) han colaborado conjuntamente para que las muertes disminuyan a nivel mundial. Otras enfermedades parecen estar siguiendo los mismos pasos, la tuberculosis y las enfermedades diarreicas, a pesar de seguir presentes en el 2016, han disminuido considerablemente el número de muertes. Las mejoras sociales e higiénicas, así como en el servicio sanitario de algunas partes del mundo, hacen que estas enfermedades comiencen a formar parte del pasado. El Alzheimer, y las demencias en el año 2016, se postulan entre las diez causas de muerte mundial. Esta es sin duda una consecuencia del aumento de la esperanza de vida y del mayor número de personas mayores en la población.



Figura 1.-Las 10 principales causas de muerte en el mundo según las estimaciones de la OMS.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la OMS.

Según Juan Manuel García (2014), España ha tenido seis puntos de ruptura marcados por el contexto histórico en el que los años esperados de vida sufrieron cambios drásticos desde 1910 a 2009, a saber:

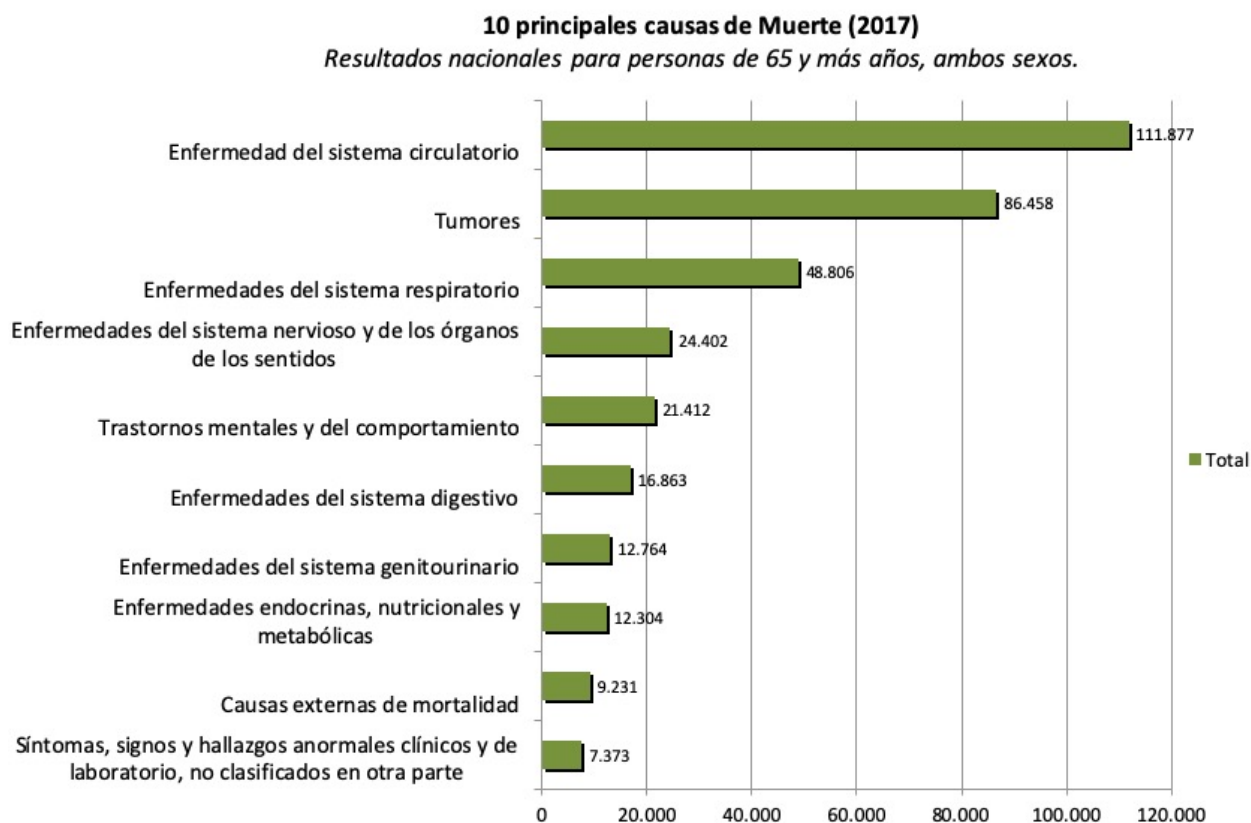
- 1) Entre 1918 y 1919 la epidemia de la gripe hacía disminuir rápidamente la

esperanza de vida de la población.

- 2) En la década de los 20, aumentaba la edad media a la que se moría gracias a las mejoras en sanidad que disminuyeron la mortalidad infantil y los problemas relacionados con la salud reproductiva de las mujeres.
- 3) Entre 1936 y 1942, la demografía española vuelve a sufrir un revés con una disminución de la población que afecta sobre todo a los hombres debido a la guerra civil. La posguerra, marcada por la pobreza y la falta de recursos, hacía descender de nuevo los años de vida de los españoles.
- 4) Las siguientes décadas se vieron marcadas por un fuerte crecimiento demográfico producido por un punto de inicio muy bajo legado de la guerra. Las mejoras de las condiciones de higiene y sociales a lo largo de los años 50 ayudaron a aumentar la población y la esperanza de vida.
- 5) La situación en balance positivo se mantuvo hasta 1986, aunque con diferencias entre hombres y mujeres. En aquella época, las mujeres se encontraban socialmente limitadas y eran varias las actividades poco recomendadas para las mujeres pero permitidas a los hombres. El resultado es una diferencia remarcable entre la esperanza de vida de ambos sexos debido a los hábitos de riesgo de los hombres.
- 6) Hasta el 2009, la expectativa de vida fue creciendo paulatinamente gracias al declive de la tasa de mortalidad en todos los grupos de edad. Además, las diferencias entre género se han ido reduciendo, presumiblemente por la liberación de la mujer y la adopción por su parte de hábitos de riesgo.

Actualmente, el aumento de la esperanza de vida se mantiene estable ya que, en las últimas décadas, no ha habido acontecimientos que hayan impactado gravemente en la salud. No obstante, las estadísticas sobre las causas de muerte en 2017 muestran una población envejecida. Del mismo modo que sucede a nivel mundial, en España las muertes causadas por Alzheimer y por trastornos mentales orgánicos, senil y presenil, ocupan el octavo y el quinto puesto respectivamente en el ranking de las 10 principales causas de muerte (INE, 2017). Pero al realizar un análisis específico para las causas de muerte de los mayores, las principales causas son las enfermedades del sistema circulatorio y los tumores, tal y como se muestra en la *figura 2*.

Figura 2.-Las 10 principales causas de muerte en España para personas de más de 65 años.



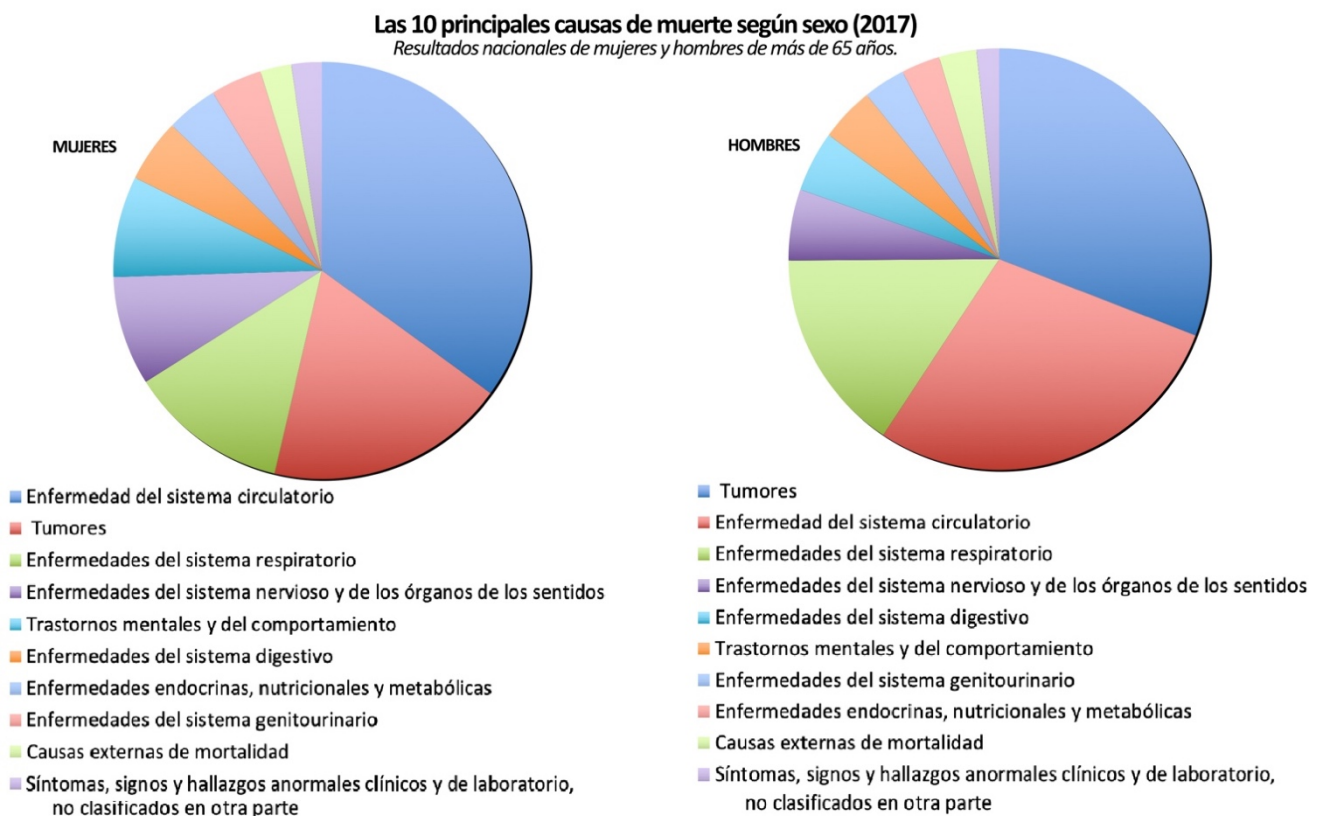
Fuente: elaboración propia a partir de los datos del INE de 2017.

En base a los datos del INE, a partir de los 80 años, la mayoría de las muertes se producen por enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio. Entre los 65 y los 79 años, la primera causa de mortalidad son los tumores y, en segundo lugar, las enfermedades del sistema circulatorio. Por su parte, y como suele ocurrir en la mayoría de análisis sociológicos, existen diferencias entre las principales causas de muerte y el sexo. Como se muestra en la *figura 3*, a pesar de coincidir varias de las enfermedades que provocan la muerte entre los ancianos, el número de muertes varía dependiendo de si tenemos en cuenta a los hombres o a las mujeres.

Las escasas diferencias, en el orden de las causas de muerte, muestran que, hoy día, siguen existiendo disparidades en los hábitos entre hombres y mujeres, lo cual conlleva a diferencias en la salud. Los tumores son la principal causa de muerte entre los hombres mayores, enfermedad que está relacionada con múltiples hábitos nocivos como el alcohol o el tabaco. En el caso de las mujeres, es la segunda causa, aunque en la *figura 3* puede verse como la proporción, en comparación con la de los hombres, es mucho menor. Así mismo, en el gráfico masculino, las tres primeras causas de muerte

ocupan aproximadamente el 75% del total de muertes o, lo que es lo mismo, las principales causas de muerte entre los hombres mayores en 2017 fueron los tumores, las enfermedades del sistema circulatorio y las enfermedades del sistema respiratorio. En cuanto a las mujeres mayores que murieron en 2017, sus causas fueron mucho más variadas, exceptuando las enfermedades del sistema circulatorio y los tumores que ocupan poco más del 50% de las muertes.

Figura 3.-Las 10 principales causas de muerte en España para personas de más de 65 años según sexo.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del INE de 2017.

La investigación médica avanza cada día para encontrar las curas de las enfermedades mortales que rodean al ser humano. Gracias a estas mejoras, podemos combatir virus y bacterias que en el pasado eran mortales, logrando disminuir la mortalidad y aumentar la esperanza de vida. Cada vez se vive más tiempo, y en mejores condiciones, pero la muerte sigue llegando, ya sea por causas externas o internas. Conocer las causas de las muertes nos ayuda a crear una imagen de los hábitos y de la vida de las personas del mismo modo que analizar sus diferencias nos enseña cómo ha cambiado la población.

### *3.2.-Nivel académico.*

La alfabetización ha tenido un camino tortuoso y complicado, en los que ha habido momentos de receso y de desarrollo, dependiendo del momento histórico. En las sociedades preindustriales, la educación formal era casi inexistente. Los conocimientos eran adquiridos a través de la familia y del espacio de trabajo, donde se comenzaba como aprendiz. La línea divisoria entre educación, ocio y producción era muy difusa ya que no había una separación física ni real, teniendo lugar las tres actividades en el mismo sitio, e incluso a la misma vez (Núñez, 2005). En el siglo XVI, ocurrió en Europa la llamada *Revolución Educativa* en la que hubo un incremento de la demanda educativa formal por parte de la ciudadanía. Los cambios sociales y económicos, que se dieron en algunas zonas urbanas, propiciaron una mayor preocupación por la alfabetización, especialmente entre las clases sociales dedicadas al comercio. Estas no tenían los recursos económicos necesarios para pagar el acceso a las escasas escuelas privadas que existían pero necesitaban que sus hijos aprendieran lo básico para seguir el negocio familiar e incluso expandirlo. En este caso, fue la religión, protestante y católica, según el país, quién se ocupó de asumir el aumento de la demanda educativa (Viñao, 2009).

Con la Revolución Industrial en el siglo XIX, la sociedad cambia drásticamente. Se crean nuevos empleos y tienen lugar migraciones masivas a las ciudades en busca de trabajo en las fábricas. En España, se da un aumento de la alfabetización con una expansión de la oferta educativa que fue apoyada por una serie de cambios legislativos. Quizá la más importante por continuar vigente es la Ley Moyano de 1857. Esta Ley establecía la educación formal desde el estado y dividida en tres niveles: la educación primaria, la educación secundaria y los estudios universitarios (Núñez, 2005). Aunque también en este siglo hubo una crisis que frenaría el aumento de la alfabetización en España, se dieron tres cambios importantes en torno a la educación en esta época, a saber (Núñez, 2005; Viñao, 2009):

- 1) Las mujeres se incorporan, de manera definitiva y hasta la actualidad, a la escuela. Este hecho ayudó a minimizar la brecha de alfabetización que existía entre hombres y mujeres, situando a ambos en una situación un poco más igualitaria frente a la sociedad.
- 2) La educación se dividió en tres etapas escolares y se abrió a nuevos conocimientos que iban más allá del adoctrinamiento religioso católico. Éste

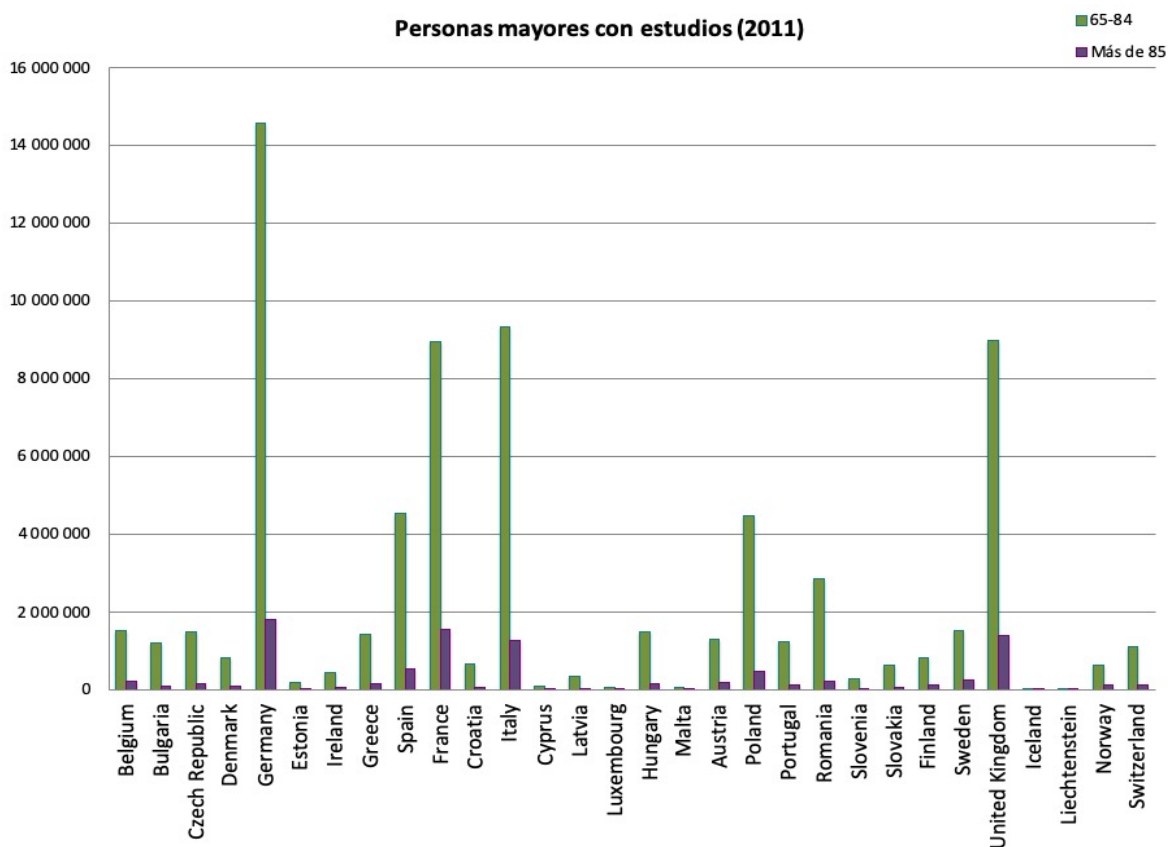
pasaba a un segundo plano y se comenzaba realmente a alfabetizar a la población.

- 3) En relación con lo anterior, la forma de enseñar se reinventa. Hasta ese momento se consideraba importante el dominio de la lectura que se aprendía de forma mecánica mediante la memorización y repetición de textos. En el siglo XIX, se comienzan a utilizar libros específicos para la enseñanza y la lectura educativa que se acompaña con el aprendizaje de la escritura.

A principios del siglo XX, el analfabetismo en varios países de Europa, entre ellos España, era todavía muy elevado. En nuestro país, los cambios políticos y sociales positivos, con respecto a la educación formal, se vieron truncados por la Guerra Civil y la posguerra. Con la dictadura llegaría un duro golpe para la escuela primaria que se vio paralizada durante los primeros años del régimen (Núñez, 2005). No fue hasta finales del siglo XX que la escolarización de la población española llegó al 95%. Antes de la generalización a nivel nacional de la escuela básica, en ciertas provincias –algunas de Castilla-León y en Cantabria, Álava, Asturias, Barcelona, Madrid, Navarra, La Rioja y Vizcaya– ya se había alcanzado la *transición de la alfabetización*. Dicha transición se consigue cuando de una tasa de alfabetización menor del 40%, entre la población adulta, pasa a superar al menos el 50% de la misma (Viñao, 2009).

Como se ha comentado, las historias de vida son importantes ya que las experiencias y el contexto socio-históricos pueden marcar la identidad y la vida de las personas. El caso del nivel educativo es un ejemplo muy claro y así lo muestran las estadísticas (*figura 4*). Por tanto, si tenemos en cuenta que a finales del siglo XX una buena parte de la población europea seguía siendo analfabeta, no es de extrañar que las personas que nacieron en ese siglo actualmente no tengan un nivel de estudios muy elevado. En este aspecto, el componente generacional es muy importante dividiendo al propio grupo etario de los mayores entre aquellos que pudieron y tuvieron la oportunidad de acceder a la escolarización y los que no. Del mismo modo, habrá diferencias entre las primeras generaciones que, presumiblemente, tuvieron una educación más precaria y limitada, y las siguientes generaciones que habrán tenido una educación más completa y de calidad. De nuevo, reduce la heterogeneidad de este grupo etario en el que las diferencias internas son abismales.

Figura 4.-Personas mayores con estudios en miles, según país.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de EUROSTAT.

Las personas que nacieron en 1946 iniciaban su entrada a la vejez en el 2011. En la *figura 4*, son evidentes las diferencias en oportunidades educativas entre el primer grupo de edad y el segundo. Como cabría esperar, en las sucesivas generaciones el nivel de estudios ha continuado aumentando. El perfil educativo de las personas mayores ha pasado de ser inexistente a tener como mínimo un nivel de estudios básicos, incluso cada vez son más los jubilados/as con estudios superiores terminados y universitarios. La relación positiva entre las generaciones y el nivel educativo tiene varias repercusiones en el envejecimiento de las personas, cuanto más cualificación, mejores serán los empleos a los que los individuos podrán optar, por lo que podría verse una relación entre el aumento del nivel de estudios y más recursos económicos en la vejez (Requena, 2006). Pero, además, según el estudio de Rodríguez y colaboradores (2013), existe una relación positiva entre los estudios y la satisfacción con la vida, donde a más formación habrá más satisfacción con la vida.

Las personas mayores cada vez están más y mejor cualificadas y esto les lleva a ser más participativas social y políticamente pero también a buscar la autonomía e independencia en sus vidas (Rodríguez et al. 2013). Dicho de otra forma, buscan un

envejecimiento con éxito.

### 3.3.-Nivel económico.

Para poder comprender la situación económica actual de las personas mayores, primero es necesario hacer un pequeño repaso del modelo de Estado en el que se encuentran ubicadas la mayoría de las sociedades modernas, nos estamos refiriendo al estado de bienestar. El nuevo sistema estatal comenzó en algunas partes de Europa en los años 20, pero no fue hasta las siguientes décadas cuando se consolidó y desbancó al sistema liberal burgués implantado hasta ese momento. La Revolución Industrial marcó el inicio de un conjunto de cambios –el inicio del sistema capitalista o los nuevos problemas sociales entre otros– para los cuales el estado tradicional no tenía respuestas. De esta forma, el sistema se transformó en un Estado intervencionista con dos objetivos. Por un lado, paliar los problemas sociales mediante políticas sociales y una expansión de los derechos, y, por otro, mantener la demanda para que prosiguiera la producción masiva para asegurar los empleos (Ochando, 2009).

Existen diferentes tipos de estado de bienestar, dependiendo del país y del modo en que ha sido implementado en cada sociedad. En esta ocasión, partimos de los cuatro tipos de estado de bienestar que plantea María Teresa Bazo (1999):

- 1) *Contemporáneo* (países escandinavos). El estado aplica políticas de promoción de la igualdad y la solidaridad, al mismo tiempo que pone el énfasis en políticas de pleno empleo, mediante la intervención en el mercado de trabajo. Todos los ciudadanos disfrutan de los mismos beneficios sociales, independientemente de su situación o relación con el estado (Ochando, 2009).
- 2) *Institucional* (Alemania y Austria). Este modelo de estado de bienestar se basa en la transferencia de ayudas para mantener una cobertura mínima de necesidades frente al desempleo. Sin embargo, estas ayudas no son universales, sólo pueden recibirlas aquellos que anteriormente hayan contribuido al estado mediante cotizaciones (Ochando, 2009).
- 3) *Residual* (Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda y Gran Bretaña). El modelo residual es característico de los países con mayor tradición liberal donde el Estado tiene un papel mínimo. La ayuda subsidiaria es el último recurso y, para poder disfrutar de ella, antes se lleva a cabo un exhaustivo examen financiero. De esta manera, obliga a los ciudadanos a entrar en el mercado laboral aunque



sin aplicar políticas activas de pleno empleo, todo depende del individuo (Bazo, 1999; Ochando, 2009).

- 4) *Rudimentario* (Portugal, España, Francia, Grecia e Italia). Estos estados de bienestar se caracterizan por haber sido creados después de periodos de regímenes autoritarios y, por tanto, de ser modelos tardíos. No es de extrañar que tengan rasgos de los demás tipos de estados de bienestar. El Estado ofrece ayudas sociales inspiradas en el modelo institucional, ya que para percibir algunos subsidios es necesario estar dentro o haber formado parte del mercado laboral. A su vez, el Estado se apoya en otras instituciones, como por ejemplo la familia, para proveer de bienestar a la sociedad (Ochando, 2009).

En España, las políticas de protección social comenzaron a dibujarse en la constitución de la II República. De nuevo, la guerra civil y la dictadura hicieron que el desarrollo de las políticas sociales siguiera un camino estrecho y lento. De hecho, no es hasta 1995, con la firma del Pacto de Toledo, que se llega a un acuerdo sobre el sistema de pensiones, tal y como se conoce en la actualidad (García Paredes, 2013). A partir de 1996, las personas tienen derecho a recibir una pensión de por vida en base a los años cotizados y al tipo de empleo que han desempeñado dentro del mercado laboral. Esta política social es, en realidad, un arma de doble filo. Ha tenido consecuencias positivas para las personas mayores, en general, porque les asegura unos recursos económicos mínimos de subsistencia y, por ende, cierta independencia y poder adquisitivo (Requena, 2006). A su vez, también puede ser una forma de perpetuar las desigualdades sociales que se dan cuando el individuo forma parte del mercado de trabajo. Lejos de hacer desaparecer las diferencias, puede llegar a agravar la situación de los mayores, eternizando situaciones de exclusión social y pobreza (Bazo, 1999).

A pesar de sus desventajas e imperfecciones, la realidad es que el estado de bienestar tiene efectos positivos en la sociedad y goza de legitimación por parte de la opinión pública (Ochando, 2009). La posibilidad de que en un futuro el estado de bienestar, tal y como se articula actualmente, desaparezca es un problema grave para muchos gobiernos y el envejecimiento de la población es la clave (Minoldo y Sol, 2016). Como se ha comentado, en la mayoría de los modelos de estado de bienestar es necesario que haya una gran masa de población que forme parte activa del mercado de trabajo. El dinero que se genera, a través del empleo, es esencial para que el estado de bienestar pueda continuar funcionando. Según los datos estadísticos europeos, a 1 de Enero de 2017 (EUROSTAT, 2018), había casi tres personas en edad laboral por cada

persona de más de 65 años y se prevé que dicha tendencia se siga acrecentando. Esta situación plantea problemas en la financiación de las futuras pensiones pero también en el mantenimiento de la seguridad social y de los cuidados hacia los mayores del futuro (Minoldo y Sol, 2016; Rodríguez et al., 2013).

Si esta situación continúa, la mayoría de los países, cuyo estado del bienestar es importante desde el punto de vista social y político, se verán inmersos en una crisis social y económica. Con el incremento de personas mayores, el gasto en pensiones, y prestaciones subirá aunque no lo harán los ingresos, lo que generará un estancamiento económico e, incluso, un aumento de la deuda. Es evidente, con este panorama, que es necesario un cambio en las políticas de financiación del estado de bienestar (Grande, 2004). Los gobiernos y las empresas siguen estancadas en un modelo de mercado anclado en el pasado, en el nacimiento del sistema capitalista y los modelos de bienestar. Las sociedades se han modernizado y, con ellas, debe de cambiar su sistema. Son varios los autores (Glass y Balfour, 2003; Grande, 2004; Moularte y Bigg, 2012; Phillipson, 2012) que cuestionan que el envejecimiento de la población sea en sí mismo un problema para el mantenimiento del estado de bienestar. El inconveniente real es la falta de desarrollo y adaptabilidad a la nueva sociedad y especialmente al nuevo perfil del mayor. Volviendo a la idea de envejecimiento con éxito, ésta no hace referencia únicamente al hecho de realizar actividades físicas, sino que además habla de participar cultural, espiritual, social, cívica y económicamente en la sociedad. Es decir, que también incluye en cierto modo el mercado laboral (Phillipson, 2004). Las personas mayores modernas quieren seguir formando parte útil de la sociedad y muchas de ellas no quieren separarse de su vida productiva dentro del ámbito laboral, pero son obligadas a ello (Glass y Balfour, 2003). Existe un nuevo perfil de anciano, con un incremento en el nivel de estudios y una mejora en las condiciones de vida. Este nuevo paradigma necesita nuevas políticas y una de ellas es reinventar la jubilación para que se adapte a las necesidades de las nuevas sociedades (Moularte y Bigg, 2012). La economía y el mercado de trabajo deben de modernizar su relación con los mayores ya que pueden participar de varias maneras –como mano de obra y como clientes del sistema capitalista– siendo así parte de la solución y no del problema.

### *3.4.-Tipos de hogar y residencia.*

Hasta hace relativamente poco, las personas mayores eran responsabilidad de sus familiares, los cuales les acogían en casa y les cuidaban hasta el final de sus días. En los

últimos años, no sólo han cambiado las familias sino que las propias personas mayores han descubierto nuevos tipos de hogar y varias alternativas en cuanto a vivienda.

### **3.4.1.-La familia.**

El perfil de viejo se ha visto modificado por nuevas fórmulas de convivencia y de hogares, los cuales coexisten con las formas clásicas. Los cambios demográficos, económicos y sociales han transformado la institución de la familia y las relaciones entre sus componentes. A pesar de ello, en muchos países mediterráneos, como España, continúa siendo un importante apoyo para sus miembros (Bazo, 1991). El aumento de la esperanza de vida, y la disminución de la natalidad, han creado familias más nuclearizadas y, a su vez, más extensa verticalmente (Puga y Abellán, 2006). Como consecuencia, se dan intercambios multigeneracionales durante más tiempo pero también se reducen los candidatos para asumir el rol de cuidador. Este papel sigue siendo predominantemente femenino y se alarga más en el tiempo (Rodríguez et al. 2013). A su vez, la situación también hace más habitual que personas mayores tengan que cuidar de otros familiares también ancianos como, por ejemplo, a sus propios padres (Requena, 2006).

El rol del cuidador se sigue asumiendo en buena parte por la familia aunque se va debilitando más y más por dos motivos principales: la importancia de la intimidad individual y la inserción de la mujer en el mercado laboral (Alves, 2013; Bazo, 1999). Durante buena parte de la etapa de la vejez, los mayores tienen la capacidad y la oportunidad de ser independientes y, por tanto, de vivir por cuenta propia. Tener control sobre las actividades, los horarios y los hábitos de uno mismo es muy importante para las personas en cualquier etapa vital. Estas libertades sólo son posibles en tanto en cuanto sigan viviendo en su propio hogar, bajo sus propias condiciones y directrices, motivo por el cual la mayoría de los ancianos prefiere vivir solos/as (Almeida, 2014). A esta opción, que prosigue extendiéndose, se le suma el hecho de que en las nuevas familias ambos cónyuges se ven obligados a trabajar. La idea de convivir en la misma residencia con los padres que complica por la falta de tiempo, pero también por unas viviendas que son más pequeñas. No es que se abandone a los mayores a su suerte ni mucho menos, sencillamente la relación entre familiares se da en la distancia (Mishara y Riedel, 2000). De esta manera, existe una relación de dualidad entre la familia y los ancianos en la que hay un fuerte distanciamiento, normalmente buscado y querido por ambas partes, que se suma a la clásica relación de apoyo y cuidado. Esta independencia

pactada, y en algunas ocasiones impuesta, no es sinónimo de dejadez sino de nuevas formas de relacionarse. Un ejemplo son las interacciones mediante las nuevas tecnologías que permiten la comunicación diaria entre familiares (Bazo y Maiztegui, 1999; Wiles et al. 2012). En cualquier caso, a pesar de esta relación a distancia, cuando existe la necesidad de cuidados presenciales, incluso contando con ayudas estatales, la carga y la mayor parte de la responsabilidad sobre dicho cuidado sigue quedándose en la intimidad del hogar (Cordero del Castillo, 2006).

### **3.4.2.-Residencias y formas colectivas de convivencia.**

#### La residencia.

Los asilos y la beneficencia se transformaron, en España, en los años 70 con la modernización que trajo la Seguridad Social. En la década de los 80, nacerían las residencias con la gestión actual y con una nueva visión. Dejan de ser un lugar para parias y evolucionan para convertirse en una alternativa a la vivienda, se encuentra en un ambiente semejante y en muchas ocasiones en la misma ciudad (Bazo y Maiztegui, 1999). Aunque ha habido cambios, actualmente la residencia de mayores no se sitúa entre las primeras opciones como alternativa a su vivienda habitual. Explica María Teresa Bazo (1991) que el descartar la residencia como lugar de residencia se debe a la asociación que se hace entre los antiguos asilos, a los que acudían las personas abandonadas o sin recursos, con las residencias modernas. La imagen negativa de las casas de misericordia persiste tanto en la mente de los ancianos –que evitan ir a las residencias y permanecer en casa todo el tiempo posible– como en la de los familiares – que se sienten culpables cuando se ven forzados a acudir a la institucionalización de sus padres–. No obstante, en algunos casos se asume como al mal menor y a pesar de las reticencias acceden a mudarse a vivir a una residencia. Esta situación suele ser aceptada por parte de los mayores cuando son conscientes de que ya no pueden cuidar de sí mismos. No quieren ser una carga para los hijos que apenas tienen tiempo para cuidar de sus propias familias. Además, el hecho de optar por la rotación en varios domicilios, como estrategia de cuidado (Rivera-Navarro et al., 2009), les hace sentirse como un estorbo, un objeto que la familia se ve obligada a pasarse (Bazo y Maiztegui, 1999; Puga y Abellán, 2006). Por su parte, en la residencia pueden continuar siendo independientes y autónomos, dentro de unos límites, y además tienen la seguridad de estar acompañados y cuidados por especialistas (Bazo, 1991).

A pesar de los avances y las modernizaciones en las residencias, todavía queda mucho por hacer en este ámbito. La sobrecarga de trabajo de los auxiliares hace que las personas, en algunas situaciones, se sientan cosificadas. Además, ir a una residencia suele ser la última opción, con lo cual los suelen ser persona muy mayores y dependientes (Rodríguez et al., 2013); en este contexto, las relaciones entre los ancianos, a pesar de llevar a cabo actividades y talleres conjuntamente, no son muy fluidas ya que se encuentran constreñidos por varios factores amén de los problemas físicos. Uno de estos factores es la falta de intimidad, y de control en temas cotidianos, como tener una habitación propia o el horario y la elección de las comidas. Al final, la propia imagen del residente se va deteriorando, hasta tal punto que su dependencia se ve incrementada en comparación con aquellos que tienen el control sobre sus pautas diarias (Bazo, 1991).

### *El cohousing.*

Habitualmente cuando uno es joven, no se plantea qué decisión tomará en su vejez con respecto a la vivienda. Nadie se prepara para ir a una residencia, pero tampoco para vivir solo del mismo modo que no construimos los hogares ni las casas alrededor de las necesidades que tendremos en un futuro (Bazo, 1991). Sin embargo, la vejez es un período cada vez más largo en el que los individuos tienen tiempo para pensar y hacer elecciones sobre su futuro. Como se comentaba, las residencias no gozan de buenas críticas en general, pero es cierto que dan una serie de servicios importantes para la vida del mayor. La seguridad de no estar solo, tener servicios cerca, la compañía y la adaptabilidad a las necesidades del espacio son algunas de las bondades que suelen faltar en una casa normal. De la necesidad de tener una alternativa a los modelos clásicos de institucionalización, nace desde la propia ciudadanía un nuevo modelo de vivienda colectiva en la que se tiene el apoyo y la participación de la comunidad mientras se respeta la intimidad de cada persona: *el cohousing* (Del Monte, 2017).

El cohousing nace en la década de los años setenta en Holanda, Dinamarca y Suecia, con la añoranza de la vida y el apoyo comunal de las pequeñas aldeas del pasado pero sin dejar de lado la independencia individual propia de las sociedades modernas (Brenton, 2001; McCammant y Durrett, 2011). En palabras de la Asociación Nacional Holandesa de Cohousing, este nuevo concepto de vivienda colectiva podría definirse como “*living together on one’s own*” (Bamford, 2005), dicho de un modo más propia de nuestra tierra, “*vivir juntos pero no revueltos*”. La arquitectura de estas

viviendas colaborativas refleja ese espíritu, mediante habitaciones o apartamentos individuales y privados para cada inquilino, en los que puede vivir una persona o dos. A su vez, existen zonas comunales, como extensión de la vivienda, que tienen un uso grupal. La cuestión más interesante es que todo el entorno está creado por y para las personas mayores, ya que son los mismos residentes los que participan en el diseño y creación de cada cohousing (Bamford, 2005; Del Monte, 2017). Este punto es muy importante ya que, tal y como comentan los arquitectos McCammant y Durett (2011), los de su profesión se pierden muchas veces entre la técnica, el presupuesto y el diseño pero se olvidan de las necesidades reales de los inquilinos. Mientras las viviendas no han cambiado apenas en los últimos años, la población sí y, según éstos autores, hay que crear viviendas que no se queden obsoletas para sus dueños cuando éstos lleguen a la vejez. Pero debido a la heterogeneidad de los mayores es complicado dar salida a todas sus necesidades desde una perspectiva general. Por este motivo, el cohousing involucra a sus residentes desde el inicio del proyecto y en todas sus fases, desde la construcción del edificio o modificarlos, a establecer las normas de comportamiento (Brenton, 2001). Pero ésta no es la única característica de esta nueva forma de convivencia que la hace única y exitosa entre las personas mayores, en total son seis las particularidades que han conseguido que el cohousing se extienda por medio mundo (Del Monte, 2017; Jubilares, 2015):

- 1) *Equipamientos comunitarios*. Las zonas comunitarias son compartidas por todos los usuarios. El objetivo es colaborar en ciertas tareas domésticas como, por ejemplo, cocinar, de forma que se convierta en una actividad grupal en la que los usuarios se ayudan y benefician unos a otros. Así, se crean interacciones sociales pero también un intercambio solidario en el que se ayuda al que no puede y se anima, dando un papel útil, a la persona con capacidad para hacerlo.
- 2) *Viviendas y economía individuales*. Cada miembro del grupo tiene su propia zona privada dentro del complejo. Dependiendo del tipo de cohousing, puede tratarse de amplias habitaciones o incluso de pequeños apartamentos. Además, cada usuario debe pagar de forma individual el importe establecido, en algunas ocasiones se hace a modo de alquiler mensual. No son comunas, por lo que la economía no se administra de forma conjunta.
- 3) *Autogestión*. Las actividades diarias son organizadas y llevadas a cabo por los propios residentes mediante comisiones. Las actividades pueden tratar temas

cotidianos, como la limpieza o la cocina, hasta la creación de talleres culturales, de ocio o deportivos.

- 4) *Equidad.* Dentro de los cohousing no existe ninguna jerarquía, por lo que no hay posiciones de poder entre sus miembros. Los roles se asumen y surgen de manera natural, ocupando cada usuario un lugar dentro de la comunidad pero sin que ello comporte privilegios o autoridad por encima del resto.
- 5) *Proceso participativo.* Los usuarios participan en la promoción, creación y mantenimiento del proyecto, en todas sus etapas, y durante todo el tiempo que la comunidad se mantenga, es la responsabilidad de dichos usuarios, lo cual hace que el espacio esté totalmente adaptado a las necesidades de las personas mayores que conforman el grupo.
- 6) *Diseño intencional.* Todos los cohousing deben estar diseñados para fomentar las interacciones sociales entre los individuos, es decir, que la propia arquitectura muestre el espíritu de comunidad. Las edificaciones tienen que estar bien distribuidas, pero de forma conjunta, y no dispersa, para facilitar y promover las relaciones sociales entre los usuarios.

Es evidente que el cohousing no solo es un nuevo tipo de vivienda, sino que también es una filosofía de vida en la que las personas mayores se ven integradas de forma activa en una comunidad. Algunos de los perfiles que acuden a formar parte del cohousing son personas que están solas y que no se sienten integradas en la sociedad. En estas comunidades, las personas mayores encuentran amistades y vecinos que les comprenden y se preocupan por ellos, continúan viviendo solos pero ahora se sienten seguros y, además, vuelven a ser activos socialmente (Brenton, 2001). En palabras de Bramford (2005:46), “*el cohousing para las personas mayores no es una forma de vida para personas alternativas: es una alternativa para las personas comunes*”.

### *El cohousing en España.*

Lejos de lo que cabría esperar, en España las cooperativas de viviendas existen desde hace mucho tiempo. Éstas nacieron para dar solución a los problemas de acceso a una vivienda en propiedad para aquellas personas que carecían de los recursos necesarios. En general, la cooperativa se creaba con el fin de gestionar la construcción del inmueble y abaratar los costes de las viviendas a los socios. Una vez terminado su papel, la cooperativa se deshacía (Etxezarreta, Cano y Merino, 2018). Este tipo de cooperativas de viviendas se recogían en la ley general de cooperativas –Ley 3/1987 de

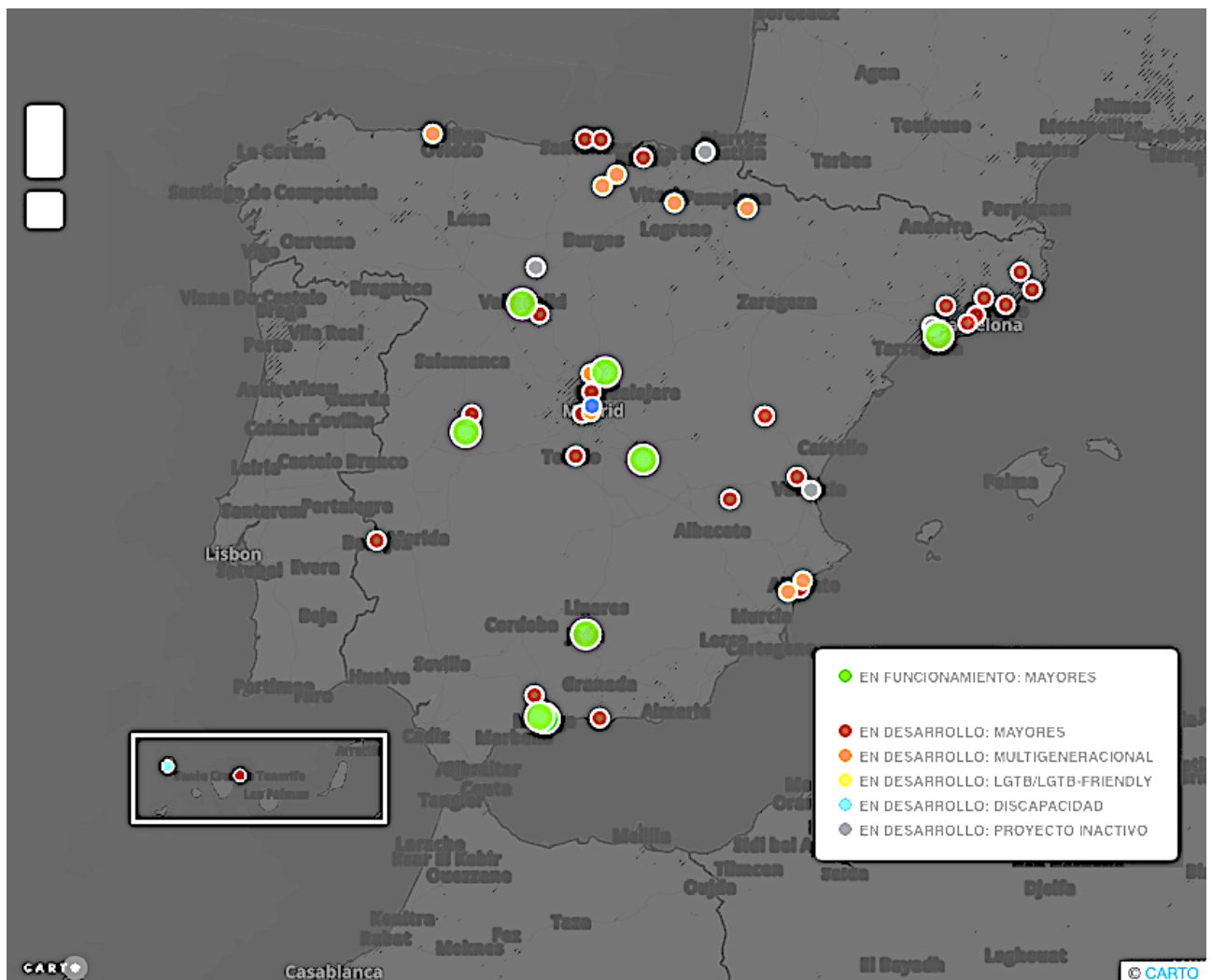
2 de Abril–, sin embargo solo se especifican los detalles relacionados con el inmueble en sí mismo. Más adelante, la Ley 27/1999 de 16 de Julio de Cooperativas amplía la jurisprudencia sobre este tipo de adquisición de viviendas, añadiendo la posibilidad de que estas cooperativas puedan procurar instalaciones complementarias, zonas comunes para socios, administración de locales, etc. No obstante, la realidad es que actualmente las residencias colaborativas como el cohousing no es posible recogerlas fácilmente dentro del marco jurídico español (Etxezarreta, Cano y Merino, 2018). La razón es que el cohousing ofrece servicios muy dispares dependiendo de sus organizadores y creadores, por lo que es difícil crear una ley lo bastante amplia.

A pesar del limbo judicial, en nuestro país actualmente existen varias viviendas colaborativas repartidas por el mapa (ver figura 5). Según Daniel López y Mariona Estrada (2016), en España el cohousing tuvo su primera aparición en el año 2000 cuando varias residencias ya funcionaban desde unos valores basados en la cooperación y el bienestar de los residentes. En estos primeros años, llamémosle *la primera edad* del cohousing, las características del espíritu de esta forma de vida todavía nos e encontraban totalmente establecidos en nuestro país. El principal objetivo en estos casos era el de aglutinar a personas mayores que deseaban compartir los gastos asistenciales, así como construir y gestionar un centro residencial. El perfil de los usuarios era el de personas que no podían permitirse pagar los servicios de las residencias privadas pero tampoco conseguían plaza en las residencias públicas. A esta situación, se le sumaba el hecho de que los familiares vivían lejos y no podían cuidar de ellos o, simplemente, eran los propios mayores quienes rehusaban la ayuda de los familiares. Frente a este contexto y huyendo de la soledad o las residencias, comienzan a surgir las cooperativas de viviendas para mayores en España (López y Estrada, 2016; UDP, 2015). Hay que decir que existen dos tipos de cohousing, el intergeneracional y el senior. En el primero, la convivencia y la creación de la cooperativa se genera a partir de familias compuestas por varios miembros y de distintas edades. EL cohousing intergeneracional suelen tener un índice pequeño de éxito debido a los problemas de financiación –normalmente a la gente joven le es más difícil conseguir créditos– y, en segundo lugar, por la fuerte cultura de propiedad que se tiene en nuestro país con respecto a la vivienda. El cohousing senior, por su parte, suele desarrollarse sin problemas y tiene continuidad en el tiempo. En este caso, solo pueden acceder a ser miembros de la cooperativa personas mayores (Etxezarreta, Cano y Merino, 2018). Actualmente, nos encontramos en la *edad madura* del cohousing en España, es decir, que se ha adaptado de una forma más similar



tanto en espíritu como en organización a las viviendas colaborativas primigenias de Europa. El objetivo, más que repartir gastos, es compartir un proyecto de vida que incluye planes arquitectónicos, relaciones sociales, nuevas formas de convivencia, etc. (López y Estrada, 2016). Uno de los ítems más importantes para la creación de cohousing en España es el sentimiento de seguridad de sus cooperantes. Por ejemplo, hoy en día ya existen viviendas colaborativas y otras que están en desarrollo (figura 5) creadas por y para personas miembros del colectivo de Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transexuales e Intersexuales (LGBTI). De esta forma, persiguen llevar a cabo su vejez en un entorno seguro y libre en el que poder expresarse sin miedo a represalias o problemas sociales (López y Estrada, 2016).

Figura 5.- Distribución de cohousing en España.



Fuente: eCOHOUSING, Cohousing vivienda colaborativa

Como puede verse en la figura 5, los proyectos de viviendas colaborativas se

extienden por toda la geografía española. Según el proyecto Movicoma de la Universitat Oberta de Catalunya, existen actualmente 30 proyectos de cohousing en España, de los cuales tan solo 10 están en pleno funcionamiento. No obstante, algunos expertos auguran que este nuevo método de convivencia (Etxezarreta, Cano y Merino, 2018) se extenderá rápidamente por España en los años venideros y, según el informe de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) (2015), los entendidos no se equivocan. En base a este estudio cuantitativo realizado a 409 personas, la mayoría de los ancianos de la muestra ha oído hablar o conoce el cohousing y lo colocan como segunda preferencia –después del propio hogar– más valorada como espacio en el que envejecer. Aun y así, la población de seniors se encuentra dividida con respecto a este tema. El 46,9% de los encuestados no se plantea en ningún caso la posibilidad de mudarse a vivir en un futuro a una vivienda colaborativa. Por otro lado, el 41,4% no descarta esta opción como forma de vivienda en el futuro, llegado el caso de no poder permanecer en el propio hogar. Una vez más, la gran heterogeneidad de este colectivo dificulta llegar a conclusiones generales.

### **3.4.3.-Envejecer en el hogar.**

Envejecer en el propio hogar es la opción más común entre los ancianos. Varios estudios (Lui et al., 2009; Pastalan, 1990; Rodríguez et al., 2013; Wiles et al., 2012) han demostrado que envejecer en el propio hogar tiene múltiples beneficios físicos, cognitivos y personales para el individuo, siempre que las condiciones sean óptimas. No solo la vivienda debe estar preparada y adaptada para la independencia del mayor, también el barrio y la ciudad en la que viven, si no fuera así, los mayores se convertirían en prisioneros dentro de su propia casa. Por esta razón, es necesario crear ciudades *age-friendly* donde las personas puedan disfrutar plenamente de su vejez. Facilitar la accesibilidad, favorecer el bienestar físico y mental, tener interacciones sociales y mantener una buena salud, que permita la autonomía, son los principales objetivos de éstas comunidades (Phillipson, 2011). La idea de crear ciudades más inclusivas para los ciudadanos de todas las edades recibe varios nombres dependiendo del país, *age-friendly community* en Canadá, *livable community* en Estados Unidos o *lifetime neighbourhood* en el Reino Unido (Lui et al. 2009). En España –y a partir de ahora en este trabajo– se ha optado por *ciudades amigables*, término que acuñó la Organización Mundial de la Salud (2007). El propósito de las comunidades amigables es que las personas mayores puedan envejecer en su casa pero también que sigan participando

como parte de la sociedad. No consiste únicamente en crear espacios y facilidades para la movilidad, además les debe permitir participar en las actividades involucrándose en la comunidad.

El hecho de vivir en un lugar, con el que se está altamente familiarizado, procura seguridad y confort a la vez que mantiene el sentido de identidad de la persona (Lehning, Scharlach y Price, 2012; Wiles et al. 2012). Existen múltiples formas de hogar entre los ancianos, algunas de las cuales se ven directamente relacionadas con el aumento de la edad, tal y como se muestra a continuación:

- *Hogares solitarios.* En España son muchos los mayores que viven en su propio hogar de forma autónoma con un aumento de las personas que viven solas, especialmente entre mujeres, a partir de los 75 años (Cordero del Castillo, 2006; Puga y Abellán, 2006). La feminización de los hogares se debe a la elección de parejas más mayores –por razones culturales– y a la esperanza de vida más elevada de las mujeres (Bazo y Maiztegui, 1999; Rodríguez et al., 2013). En 2015, en nuestro país la proporción de ancianas viviendo solas era del 28,9% frente al 14,1% de los hombres, porcentajes que han continuado incrementándose en los últimos años (Abellán, Ayala y Pujol, 2017). A pesar de buscar la autonomía e independencia al envejecer en su propia casa, la realidad es que en ocasiones las situaciones de vulnerabilidad y necesidad crecen. Según aumenta la edad de las personas que viven solas, se complica el objetivo de llevar a cabo un envejecimiento con éxito en el propio hogar (Puga y Abellán, 2006).
- *Hogares multigeneracionales.* En estos hogares se da la convivencia entre distintas generaciones, en las que no siempre se debe a la necesidad de cuidados o ayuda hacia el mayor. El hogar multigeneracional puede estar ubicado en la vivienda de los hijos –suele significar que es por la necesidad de cuidados y ayuda– o en la casa del anciano, en cuyo caso suele ser por la emancipación tardía de los adultos (Puga y Abellán, 2006; Rodríguez et al., 2013).
- *Nido vacío.* El porcentaje de ancianos que viven con, al menos, un hijo no emancipado disminuye según avanza la edad. No obstante, en 2017 en España existían más de 62.000 personas de más de 85 años, y que vivían en pareja, con algún hijo viviendo con ellos (INE, 2017). Por tanto, el nido vacío, aunque suele ir acompañado de un tiempo de duelo, en general otorga mucha libertad a los padres, abriendo nuevas posibilidades de actividades y ocio a pesar de su avanzada edad (Puga y Abellán, 2006).

- *Hogares autónomos.* Gracias a la independencia económica de las pensiones y el aumento del nivel cultural, es cada vez más habitual la individualización de la vivienda en la que los mayores son capaces de valerse por sí mismos (Bazo y Maiztegui, 1999). Gozar de buena salud, y de una vida social prolífica, ayuda a que los mayores prosigan viviendo solos y tomando sus propias decisiones sobre todos los aspectos de su vida (Puga y Abellán, 2006).
- *Otras situaciones de convivencia.* En ocasiones, se da la convivencia entre personas que pueden tener o no lazos familiares entre ellos, a lo que también se le conoce como hogares colectivos (Puga y Abellán, 2006). Es habitual la combinación entre una persona joven –mayoritariamente inmigrante– que ejerce como cuidador informal, cuando hay dependencia o enfermedades y los familiares no pueden hacerse cargo de los cuidados continuos. Esta fórmula permite al mayor continuar en su hogar con los cuidados necesarios y, así, alargar más su independencia (Rodríguez et al., 2013).

Existe una amplia diversidad en cuanto a lo que tipos de hogares se refiere. La clásica idea de mudarse a vivir con los hijos/as al quedarse viuda, o al hacerse muy mayores los cónyuges, es menos aceptada por las propias personas mayores. La independencia, y el poder de elección sobre sus propias vidas, hace que se busquen alternativas para continuar viviendo en el propio hogar.

#### ***4.- La jubilación como punto de partida de la vejez.***

Los ritos ceremoniales siempre han sido una parte importante de las tribus y las culturas de todo el mundo. La actualidad no es una excepción, a pesar de formar parte de sociedades modernas y tecnológicas son varios los ritos que continúan siendo una parte significativa de las culturas. En Europa, por ejemplo, los cambios que se dan en el cuerpo a partir de los 10 años marcan el inicio de la adolescencia. El cumplimiento de los 18 años, momento en el que legalmente se es mayor de edad y por tanto responsable de sus actos, indica el comienzo de la edad adulta. Por último, los 65 años marcan el inicio de la vejez mediante la jubilación (Mishara y Riedel, 2000). Este paso del adulto al mayor es, para Minnois (1987), el único rito de paso moderno que se caracteriza por ser funcional económicamente y socialmente, más que por el hecho de cumplir una edad concreta. Los 65 años son una edad también consensuada entre los científicos como inicio de la etapa de la vejez. De este modo, los cálculos en matemáticos para averiguar el envejecimiento de la población se hacen teniendo en cuenta las personas de 65 años y

más (Alfageme, 2000; García y Martínez, 1999). Por otro lado, las investigaciones, en las que el principal objeto de estudio son las personas mayores, establecen la horquilla de edad en los 65 años y más (Ramiro, Pujol y Abellán, 2016; Silva, Correa y Fonseca, 2016). Es más, con el aumento de la esperanza de vida, esta etapa vital se divide en al menos tres bloques diferenciados por la edad y por las características que rodean a cada una de ellas, a saber: de 65 a 69 años jubilados; de 70 a 80 años, la tercera edad; con más de 80 años se consideran parte de la cuarta edad (Cordero del Castillo, 2006; Requena, 2006).

En base a lo expuesto, se puede concluir que el rito moderno de la jubilación (Bazo y Maiztegui, 1999) tiene muchas consecuencias en las sociedades modernas y en la forma en la que entendemos y estudiamos el envejecimiento. Por este motivo, se ha creído conveniente realizar una breve explicación del concepto de jubilación y todo lo que lo rodea.

Tal como se adelantaba anteriormente, la idea de la jubilación nació en el siglo XIX en Alemania, de las manos del canciller Otto Von Bismarck quien creó un sistema de pensiones para el proletariado de la época. El objetivo era protegerlos de la pobreza y el abandono cuando, por algún motivo, no podían continuar trabajando. Dadas las malas condiciones laborales de la época, el sistema de seguros sociales cubría algunos riesgos propios de los trabajos (De Beauvoir, 1970). A partir de este momento, la organización del ciclo vital se comienza a dividir en tres fases marcadas por las leyes gubernamentales: la educación, el trabajo y la jubilación (Bazo, 2000). La jubilación cambia los conceptos de trabajo y vejez, marcando burocráticamente el comienzo de la última etapa de la vida, en la cual se aparta a las personas de la esfera productiva, no por dejar de ser útiles –anteriormente las personas trabajaban todo el tiempo que su salud y su cuerpo les permitían– sino por cumplir una edad establecida social y burocráticamente (Fernández y Kehl, 2001). Según Pedro Sánchez Vera (1992), son dos los argumentos que apoyan la jubilación como funcional y necesaria para el desarrollo de las sociedades. Por un lado, la idea del descanso del guerrero, es decir, después de haber dedicado muchos años de vida a contribuir en el engranaje de la sociedad, el trabajador debe ser recompensado mediante el descanso. Por otro lado, la separación del lugar de trabajo de los más mayores es necesaria para que se dé el cambio generacional en la esfera laboral. Sin la jubilación, los más jóvenes no tendrían ni la oportunidad ni el espacio para poder ejercer sus obligaciones como adultos dentro de la sociedad. Sin embargo, y a pesar de estos argumentos, la jubilación atañe algunos problemas para los

sujetos.

El trabajo constituye la piedra angular de la vida social y profesional, formando parte esencial de la identidad de los sujetos. La separación abrupta y obligada de esta esfera conlleva la pérdida de interacciones y relaciones que rodean el mundo laboral, así como el sentimiento de utilidad para la sociedad de la que se forma parte (Requena, 2006). El paso de activo a inactivo, dentro del mercado laboral, puede acarrear graves problemas cuando el individuo no es capaz de afrontar, preparar o aceptar la situación. El trabajo no solo aporta un rol dentro de la sociedad, también ayuda a construir una rutina que organiza el día a día. Con la desvinculación del ámbito laboral, algunos sujetos entran en una espiral caótica al no saber sobre qué parámetros rehacer sus nuevos horarios y, en definitiva, su nueva vida (Rodríguez et al. 2013). Hay que tener en cuenta que el proceso de la jubilación tiene, generalmente, tres etapas. La primera es la etapa de la idealización y se da cuando los sujetos todavía son activos y perciben la jubilación como una situación de ocio y descanso. La siguiente etapa es la soledad, en ella el individuo ya se ha jubilado y descubre lo difícil que es romper con las relaciones sociales que le rodeaban. Por último, se llega a la adaptación al nuevo estatus social, es decir, se asume la situación como persona mayor y se buscan actividades que hagan sentir a la persona que es útil y necesaria (Requena, 2006). Estas actividades se convierten en la nueva piedra angular alrededor de la cual se organizan sus rutinas y crean o adaptan sus roles. No obstante, para conseguir tal plenitud es necesario gozar de recursos tanto económicos –necesario para poder formar parte de actividades culturales o de ocio– como sociales –tener amistades con las que compartir el tiempo– y materiales (Bazo, 1992; De Beauvoir, 1972). De este modo, es importante prepararse para la jubilación y, así, disfrutar del tiempo libre y la libertad que ésta última etapa de la vida puede dar (Rodríguez et al. 2013).

Por tanto, hay una separación real y simbólica de las personas con el entorno social, del que hasta ese momento formaban parte, a partir del cual han creado su vida y su identidad. Además, se añade la imagen social, junto con dicha desvinculación, de que las personas, al inicio de ese umbral, son una carga para el conjunto de la sociedad. A simple vista, dejan de aportar para solamente recibir. Esta imagen negativa de la vejez es en parte asumida por los mayores, por lo que buscan actividades y tareas que les haga sentirse parte de la solución y no del problema (Delgado, 2003). Sin embargo, la realidad es muy diferente ya que los jubilados se han convertido, especialmente en los años de crisis económica, en el principal sustento y apoyo informal de muchas familias

(Bazo, 1996; Rodríguez et al. 2013). La *solidaridad familiar*, propia de la cultura española, aporta una ayuda primordial a las familias para que éstas puedan mantenerse con una menor dependencia del estado de bienestar. El papel de los abuelos en este asunto es esencial dado que llevan a cabo trabajos invisibles, dentro del ámbito familiar y doméstico, sin el que las familias no podrían subsistir (Del Valle, 2009; Puga y Abellán, 2006). El ejemplo más común es el rol de cuidadores de los abuelos hacia los nietos, que ayuda a que los padres y madres puedan trabajar sin preocuparse ni tener gastos extra en la vigilancia y cuidado de los más pequeños de la familia. Al observar con más detenimiento a las personas mayores, no podemos aseverar que sean tan solo receptoras de ayuda, ofrecen a las familias apoyo afectivo y económico, relación que presumiblemente irá en aumento con las mejoras de las condiciones de vida (Bazo, 1996).

La edad de jubilación marca el inicio de una nueva etapa vital que cambia la vida de las personas, la forma en que la sociedad las mira y qué se espera de ellas, pero ser un jubilado va mucho más allá de cumplir una edad y convertirse en una persona mayor. También depende de otros factores que contribuirán a la forma en que se viven los últimos años de vida. En base al enfoque que le demos a la imagen de la persona jubilada, se pueden extraer, a grandes rasgos, tres perfiles o imágenes anteriormente descritas. (1) Una imagen negativa, que hace referencia a la idea de *viejo* desamparado y necesitado que ya no es útil y que necesita ser ayudado tanto formal como informalmente. (2) La persona mayor activa, que observa la jubilación como una oportunidad para adquirir conocimientos y realizar actividades culturales o de ocio para las cuales hasta ahora, no había tenido tiempo. (3) El cuidador/sustentador informal del que, a pesar de los años, los hijos siguen dependiendo y demandando ayuda continuada de distintas formas. Al realizar una investigación, es necesario no estancarse en la idea del jubilado. Detrás de ésta construcción social, existe toda una serie de características, símbolos y factores sociales que van más allá de la desvinculación del mercado laboral.

### **5.-¿Qué significa envejecer?**

Cumplir los 65 años implica comenzar una nueva etapa vital que viene acompañada de cambios no sólo individuales, sino también sociales. Éstos últimos son especialmente importantes ya que la relación del sujeto con su entorno cambiará en mayor o menor medida dependiendo del propio individuo. La actitud y los sentimientos, que se generan a la hora de afrontar la nueva situación social, varían según cada

individuo y su preparación para la vejez, tal como propone el *modelo SOC* de Baltes y Baltes (1990) (*Capítulo II*).

En el siguiente apartado se va a exponer la relación que tiene lugar entre la sociedad y la persona cuando ésta entra en el colectivo de los ancianos, es decir se va a poner el foco en la imagen que los demás crean de un sujeto en base a su edad y todos los matices que conlleva, pero también como responde el mayor frente a estas circunstancias. Una vez más, los conceptos relacionados con el envejecimiento se tornan más difusos y complicados de lo que cabría esperar.

### *5.1.- Distintos puntos de vista sobre la vejez según las edades de los individuos*

Ya se ha explicado que el envejecimiento es mucho más que la edad de una persona. M<sup>a</sup> José Navarro (1999:149) explica que, en la vejez, pueden diferenciarse cuatro aspectos con respecto al sujeto, a saber:

- 1) *Físico*; hace referencia al hecho de sentirse uno mismo viejo.
- 2) *Biológico*; cuando aparecen en el cuerpo las señales de la vejez de forma natural.
- 3) *Social*; cuando el grupo considera y trata al individuo como mayor y le atribuye una serie de características que lo definen socialmente como tal.
- 4) *Psicológico*; vivir y comportarse como un anciano.

Los cuatro elementos envuelven a las personas en el proceso de envejecimiento y confluyen a lo largo del camino. Dentro del concepto *edad* también se distinguen cinco aspectos que muestran varias formas de observar la vejez. (1) La más conocida es la *edad cronológica*, de la cual ya se ha hablado en los anteriores apartados y que hace referencia a los años que lleva un individuo vivo. Ésta marca la entrada burocrática, social y oficial a la vejez. Es la *edad objetiva* con la que se marcan los ritos de cambio en las sociedades y limita las etapas vitales establecidas culturalmente como la adolescencia, la madurez o la vejez (Mishara y Riedel, 2000). (2) La *edad física o biológica* hace referencia a los cambios que se dan en el cuerpo humano. A veces se tiende a confundir la edad cronológica con la biológica dando por sentado que son equivalentes, pero nada más lejos de la realidad. La edad física son los cambios que se dan en el cuerpo humano por el paso del tiempo, forman parte de nuestra naturaleza biológica/animal y conlleva la pérdida de la eficiencia del cuerpo (Fernández-Ballesteros, 2000). Cada persona envejece a un ritmo distinto, por lo que no es posible



marcar un inicio del mismo, de la misma forma que no todos los órganos del cuerpo envejecen igual o a la vez (De la Fuente, 2009). Actualmente, existe un vasto mercado en torno a la edad física que pretende esconder o mitigar sus efectos. La imagen, que se proyecta a los demás, define su comportamiento hacia uno mismo, por lo que evitar las marcas físicas del paso del tiempo en el cuerpo casi se ha convertido en parte de la cultura de las sociedades modernas (Mishara y Riedel, 2000). Sin embargo, ocultar las marcas del tiempo en nuestro cuerpo sólo sirve para mostrar una imagen a los demás, no para impedir el proceso del envejecimiento (Ruíz Torres, 2009). A pesar de ser un engaño, se suelen enmascarar los signos que muestran la edad biológica porque mostrarlos puede tener efectos psicológicos y sociales tal y como se explicará más adelante. (3) La *edad psicológica* cambia según las personas acumulan experiencias y conocimientos y no siempre está relacionada con el paso del tiempo. Por ejemplo, un joven de la sociedad actual, puede tener más variedad y acumulación de experiencias a pesar de tener menos edad cronológica que un anciano. El envejecimiento psicológico es cambiante a lo largo de las etapas vitales y busca el equilibrio entre la estabilidad y los cambios, y los ascensos y descensos que se van dando a lo largo del envejecimiento del cuerpo humano (Dias, 2012). Ciertas funciones psicológicas se ven afectadas, tanto positiva como negativamente, por el paso del tiempo. La personalidad, por ejemplo, se estabiliza normalmente al llegar a la madurez. Por otro lado, los conocimientos aumentan a lo largo de toda la vida, mientras que el tiempo de reacción tiende a disminuir con el paso de los años (Fernández-Ballesteros, 2000). Hay otros cambios psicológicos que vienen determinados, al menos en parte, por la aproximación a la muerte y las vivencias que esta situación comportan. Experiencias la muerte y enfermedad de personas cercanas, pueden tener como resultado cambios en la personalidad o afectividad de tal forma que, ciertos aspectos del envejecimiento, se asocian a la manera de responder frente ciertas situaciones sociales (Mishara y Riedel, 2000). (4) Las sociedades dividen el ciclo vital cronológicamente, es decir, en grupos etarios a los cuales se les atribuye una serie de comportamientos y roles. Ésta es la *edad social* y en la vejez, tal y como se ha comentado en el apartado de *jubilación*, viene marcada por la relación con el mercado laboral. La edad social de la persona mayor está en los 65 años cronológicos (Dias, 2012). En ocasiones, puede darse una disonancia entre la edad social y la edad cronológica o la psicológica. En estos casos, el problema es que se espera de un sujeto que lleve a cabo un comportamiento propio de su edad a la vez que es tratado acorde con el grupo etario al que pertenece. Sin embargo, la persona

no se siente parte ni se identifica con su grupo, en este caso como anciano, por lo que le cuesta formar parte de ese colectivo social (Mishara y Riedel, 2000). Como se explica en el siguiente apartado más extensamente, la disonancia entre las edades puede hacer sentir a los mayores que llevan una máscara que no representa su verdadero *yo*. (5) Por último, encontramos la *edad funcional*, la cual fue acuñada por MacFarland en 1953 para establecer la edad de jubilación de los pilotos aéreos (De la Fuente, 2009). En España, fue adoptada por el Doctor Antonio Ruíz Torres en 1989 haciendo referencia a varios indicadores psicológicos, biológicos y sociales –como el consumo de oxígeno, el tiempo de reacción o las redes sociales– que una vez evaluados pueden ayudar a predecir el envejecimiento satisfactorio del individuo (Fernández-Ballesteros, 2000).

A pesar de no hacer referencia a una característica específica de la vejez, sí quiero comentar en este epígrafe el concepto de *edad prospectiva* de Ramiro, Pujol y Abellán (2016). Tal y como se ha explicado, la edad cronológica equivale a la cantidad de años de vida de una persona, pero no tiene relación con la edad social. Ésta última está condicionada por los cambios sociales que se dan en un contexto concreto. Por tanto, mientras que los cambios en los ciclos vitales y la esperanza de vida no modificarán la edad cronológica, la edad social sí se verá afectada, tal y como ya ha sucedido con la aparición de la cuarta edad. Partiendo de esta base, los autores exponen que mantener la entrada a la vejez asociada a los 65 años, actualmente, carece de sentido. Por ello, proponen la *edad prospectiva*, que es un umbral móvil que se adapta a la realidad social para establecer la entrada cronológica a la vejez. Este inicio no es una edad fija, sino que se establece en el momento en que la esperanza de vida del individuo es de 15 años. De esta manera, si la esperanza de vida aumenta, la edad de la entrada a la vejez también y viceversa (Ramiro, Pujol y Abellán, 2016).

El envejecimiento puede analizarse en base a varios criterios dependiendo del prisma con el que se mire, aunque a su vez, todos ellos están de alguna forma relacionados. Una persona mayor concentra los cinco aspectos del envejecimiento en su ser, lo cual puede conllevar problemas de discordancia tal y como propone el paradigma de la *máscara*.

## 5.2.-Cuerpo e identidad en la vejez.

### La máscara.

La sociedad divide el ciclo vital en diferentes etapas según la edad cronológica para, como ya se ha comentado, poder organizar la vida de las personas

institucionalmente mediante una característica objetiva y común. En cada grupo etario, se espera del individuo una serie de comportamientos y actividades acordes con su edad. No obstante, con el nuevo contexto social ha habido un distanciamiento entre la edad social y cronológica en la etapa de la vejez. Un cambio importante en este aspecto, según Featherstone y Hepworth (1989), ha sido la buena salud que acompaña a los años. La salud de una persona es lo que en realidad define cómo se siente y no la edad cronológica. Por tanto, ser etiquetados como mayores cuando físicamente el sentimiento es otro, conlleva a una disonancia entre la persona y su cuerpo. La apariencia que muestra el cuerpo se aleja del yo interno, proyectando una imagen que no se corresponde con los sentimientos o las experiencias del individuo. De este modo, el aspecto de la persona se convierte en una máscara que esconde la realidad (Featherstone y Hepworth, 1989). Dicho de otro modo, el cuerpo envejecido es una prisión en la que el sujeto no puede mostrar su verdadera naturaleza interior (Gilleard y Higgs, 2018). En este punto más extremista, los autores Susana Kehl y José Manuel Fernández (2001) comentan que la máscara pasa a ser una *jaula de hierro* donde la personalidad y la identidad están atrapadas en un cuerpo, considerado por la sociedad, débil. De ahí que, actualmente, se busquen remedios para combatir los signos de la vejez, no tanto por “engañar” con respecto a la edad de uno mismo, sino más bien conseguir que el cuerpo represente la identidad (Biggs, 1997).

#### *Cuerpo contra mente.*

Dentro de la religión cristiana, el cuerpo es un impedimento para la vida eterna creando un dualismo entre cuerpo y espíritu que se ha integrado en el pensamiento social y cultural. Esta dualidad también se instauró durante un tiempo en la gerontología donde la mente era un recurso que mantenía la identidad, mientras el cuerpo era un foco de problemas (Gilleard y Higgs, 2018). Más adelante, la ciencia asumiría un paradigma más acorde con la realidad, dividiendo en tres las dimensiones del envejecimiento: física, psicológica y social. Aunque para la gerontología social, el cuerpo en sí mismo no es un objeto de estudio, es necesario tenerlo en cuenta ya que, en caso contrario, surge la fantasía de la eternidad. Según Öberg (1996), mediante la Teoría de la continuidad (ver *Teorías sociológicas*) y la idea de prevalencia de la identidad a lo largo de las etapas vitales, se crea la ilusión de la eternidad al dejar de lado los cambios físicos. No obstante, cuerpo y sociedad están relacionados tal y como lo muestra la dicotomía entre *identidad personal* e *identidad social* de Goffman las cuales se definen

de la siguiente forma (Öberg, 1996:702):

- *Identidad personal*; es la imagen que tiene de sí misma la persona a través de sus propias experiencias biográficas. El individuo tiene el control para seleccionar aquellas partes de la identidad social que más le convienen dejando de lado u olvidando el cuerpo y sus efectos.
- *Identidad social*; se ubica en el presente y no tiene en cuenta la historia biográfica. Se basa en la información que le damos a los demás de forma inmediata mediante nuestras expresiones y manifestaciones físicas. La información que los otros reciben de la persona es la identidad social.

En base a esta diferencia podemos reconocer el cuerpo como un agente social en sí mismo –*corporeality* o *corporalidad* – o como un simple vehículo que ayuda al agente social –*embodiment* o *encarnación*– (Gilleard y Higgs, 2018). Cuando hablamos de *corporalidad*, se hace referencia al cuerpo como fuente de conocimiento para los demás y, por tanto, como agente social, ya que es el que da al resto la información sobre uno mismo. Por el contrario, la *encarnación* comprende todas aquellas acciones que se llevan a cabo a través del cuerpo y que son actos sociales. La disgregación entre ambos aspectos puede llevar a ver el propio cuerpo desde tres perspectivas diferentes Gilleard y Higgs (2018), a saber:

- 1) *El cuerpo como otro*. Parecida a la idea de la máscara o la jaula de hierro, esta situación tiene lugar cuando el *yo* no se encuentra en consonancia con el cuerpo, de forma que no hay concordancia entre el caparazón externo y el sentimiento interno. Los cambios físicos se dan de forma paulatina de manera que el sujeto no es consciente de ellos hasta que de repente son demasiado evidentes.
- 2) *El cuerpo como lo peor de uno mismo*. Con el envejecimiento del cuerpo, el individuo puede perder el control del mismo. Problemas como la incontinencia crean desafíos sociales para el sujeto que ha perdido el dominio sobre sí mismo. Estas situaciones pueden derivar en un descuido personal del cuerpo y, como consecuencia, a una imagen social negativa de la persona.
- 3) *El cuerpo como un traidor*. Esta situación está más asociada a la cuarta edad. Hace referencia al momento en el que el cuerpo deja de funcionar correctamente y comienzan a aparecer problemas como temblores, disfunción, enfermedades, etc. En esta situación, la mente se encuentra todavía en un estado óptimo, mientras el cuerpo comienza a derrumbarse lo cual confiere al sujeto un estado de ánimo negativo y de vergüenza social.

Enmascarada, máscara y persona.

Dentro del estudio de la identidad en la tercera edad, existen dos enfoques teóricos principales. En primer lugar, tenemos el concepto de *masquerade* o *enmascaramiento*. Esta idea, desarrollada por Woodward (1991), establece una relación entre la dimensión social, personal y corporal de la vejez (Biggs, 1997). Este enmascaramiento es la creación de una apariencia que oculte la manifestación de los estragos de la edad tanto social como físicamente. Según Woodward (1991:148), el enmascaramiento es como una pretensión de representarse a uno mismo donde, a pesar de crear un disfraz, la vejez sigue formando parte de la persona. En relación con la noción de enmascaramiento, Simon Biggs, en 1993, idea el concepto de *persona* que parte del supuesto de la conexión entre la psicología interna y la realidad social (Biggs, 1997). En esta relación, ocupa un papel importante la confección social del individuo, ya que el término *persona* es entendido como un fenómeno social de estrategias para mantener la identidad mediante varios recursos, incluido el cuerpo. Es una forma de intercambio o negociación entre el mundo exterior y la persona que juega con sus recursos para mostrar lo que quiere de su identidad sin necesidad de esconderse (Biggs, 1997).

El segundo enfoque teórico sobre la identidad en la vejez es la *máscara*, que ya ha sido comentada. Ésta basa la personalidad del mayor en su cuerpo, el cual da un discurso social y unas atribuciones que no están acordes con el sentimiento del sujeto. Se busca parecer más joven para representar la identidad –interna– real por lo que se crea una tensión continua entre el cuerpo –viejo– y la mente –joven– (Biggs, 1997).

Es importante no confundir estos enfoques teóricos ya que, a pesar de parecerse en nombre y descripción, no hacen referencia a los mismos elementos. De esta manera, mientras la *máscara* es un simple atrezzo que esconde al público la realidad para proteger su identidad frente a la sociedad, la *persona* forma parte del *enmascaramiento* (Biggs, 1997). Éste sería una adaptación moderna del relato de Oscar Wilde “el retrato de Dorian Gray”. Las personas niegan su cuerpo y hacen todo lo posible por mantenerse jóvenes, para que su identidad social no se vea marchitada. En la actualidad, el cuadro que preserva la imagen de Dorian, serían las operaciones de cirugía y estética (Woodward, 1991). Por su parte, el concepto de *persona* se distancia del de *enmascaramiento* en tanto en cuanto que éste no tiene como cuestión central en la identidad el cuerpo. Sin embargo, ambas ideas están relacionadas ya que, se podría decir que *persona* es una forma de *enmascaramiento* social que facilita las interacciones

sociales (Biggs, 1997).

En definitiva, el trío de elementos del envejecimiento, cuerpo, mente y sociedad, no se encuentran siempre en armonía. La disociación entre la identidad subjetiva, las respuestas corporales y el significado social provoca un conflicto que estresa a los individuos, ya que provoca una lucha constante entre las tres variables referidas.

### 5.3.-*La cultura juvenilista.*

La imagen de los mayores en la sociedad no siempre es positiva, de hecho, nunca ha habido en la historia una época en la que los ancianos hayan disfrutado de un lugar privilegiado en las sociedades. A pesar de ser la vejez una construcción social que depende del contexto histórico, económico y político, la realidad es que nunca ha existido una época dorada para este colectivo (Kehl y Fernández, 2001). Pero, ¿por qué la imagen de las personas mayores esta tan desvirtuada? A continuación, se dan algunas explicaciones.

- 1) *Miedo a la muerte.* La vejez no es más que el recuerdo de la mortalidad del ser humano y, como tal, se busca separarse de él. Las sociedades se distancian de la muerte de múltiples formas tanto físicas como simbólicas. La ancianidad se estigmatiza por ser un recuerdo viviente del final de la vida (Sánchez Vera, 1992). Nadie quiere morir, ni tampoco ser consciente de que ese momento llegará (Navarro, 1999).
- 2) *Las sociedades tecnocráticas* (De Beauvoir, 1970). La ancianidad deja de ser sinónimo de conocimiento y sabiduría, la experiencia deja de ser un valor importante y es sustituida por la adquisición de información. En la *sociedad red*, estar conectado y en posesión de la información es lo que otorga poder dentro del grupo social (Castells, 1997).
- 3) *La cultura occidental* (Del Valle, 2009). Se valora a los agentes sociales que producen para el resto de la sociedad como parte de un todo, para conseguirlo se debe formar parte del engranaje del mercado laboral. Una vez se desvincula al individuo de este ámbito, se le considera una carga para el resto y es etiquetado como inútil (Delgao, 2003; Kehl y Fernández, 2001).

Este contexto ha contribuido a crear sociedades en las que la vejez es difamada y apartada, mientras la juventud y todo lo que la rodea, se ensalza y valora (Aboim, 2014). En consecuencia, cuanto más joven, más positiva es la visión de la sociedad

hacia el individuo. Por el contrario, según se va envejeciendo la percepción de pérdida y vencimiento va en aumento junto con el desvanecimiento de la relevancia social (Rodríguez et al., 2013). Esta dualidad se ve reforzada por los estereotipos e imágenes que los propios agentes sociales comparten y fomentan; una de las formas en que se efectúa es mediante los medios de comunicación; éstos desacreditan y penalizan la vejez y la separan de la juventud, como si se tratara de dos especies distintas sin relación alguna entre ellas (Del Valle, 2009; Pinto y Lopes, 2012). Así, los mass media reproducen una imagen simbólica negativa de los mayores y el envejecimiento, que son interpretados y aceptados por el entorno cultural y que se pueden simplificar en imágenes positivas –juventud– e imágenes negativas –vejez– (Kehl y Fernández, 2001).

La idea socialmente creada y difundida de que el envejecimiento es algo negativo esta tan extendida, y ha calado tanto en el imaginario colectivo, que tiene repercusiones en las propias personas mayores que también han asumido una visión pesimista de su situación. Una de las consecuencias de este escenario recae sobre el aspecto físico de las personas. El cuerpo es, en sí mismo, un informante social que contiene un gran contenido simbólico y los estragos del paso del tiempo en él pueden ser un enemigo social (Sánchez Vera, 1992). Por consiguiente, las marcas físicas del envejecimiento se experimentan desde una óptica desagradable y negativa que se vincula con la idea de pérdida y que afecta a varios elementos de la vida del individuo (Aboim, 2014).

Si bien es cierto que el envejecimiento es un proceso que no podemos detener –al menos hasta la fecha– la vejez, como invento social, sí es posible combatirla y retardar sus efectos el máximo tiempo posible (Bazo, 1992). La ancianidad es una etapa vital que se etiqueta como dependiente lo cual, en una sociedad basada en la productividad, equivale a ser considerado un desviado (Kehl y Fernández, 2001). En consecuencia, los individuos utilizan todos los recursos a su alcance para alejarse de estos estereotipos y de la etiqueta de fragilidad. A finales del siglo XVII, el químico y médico alemán, Georg Ernst Stahl, postulaba la idea del *animismo* que más tarde se convertiría en la *Teoría del vitalismo*. Según Stahl, existe dentro de cada persona una fuerza vital que lucha contra las fuerzas físicas, es decir, contra el debilitamiento del cuerpo por lo que en caso de flaquear devendrá la vejez y la muerte al cuerpo que habita (Bernard, 2015; De Beauvoir, 1970). Este espíritu, que mantiene al individuo joven, podría ser el antepasado del envejecimiento activo actual. Así pues, el sujeto lleva a cabo actividades y asume deberes y responsabilidades, más acordes con los jóvenes que con los ancianos, con el anhelo de demostrar que no es un cuerpo que sólo se dedica a sobrevivir, sino

que puede participar como un ciudadano (Del Valle, 2009). Tiene lugar en este entorno un choque entre los ideales de una juventud que se prolonga a lo largo de la vida y los símbolos sociales que caracterizan las edades (Aboim, 2014). A esta situación en la que la juventud y sus características, se van prolongando hasta llegar a la edad adulta, M<sup>a</sup> Teresa Bazo (1992) lo denominó *Cultura Juvenilista*. Este concepto hace referencia a que, en una sociedad donde la juventud y todo lo que tenga relación con ella será positivamente valorado mientras todo lo que rodea la vejez se asocia con la enfermedad (Aboim, 2014), los mayores se acomodarán a las exigencias de las normas y valores juveniles. La *cultura juvenilista* se extiende por la sociedad a través del consumismo y los medios de comunicación, que son los que marcan las tendencias y las características de lo que significa juventud. En las personas mayores, la *cultura juvenilista* puede tener repercusiones positivas ya que adoptan comportamientos más saludables e incluso más activos en la sociedad (Bazo, 1992). Se desprende, por tanto, la idea de que una persona es mayor cuando deja de participar en su entorno, cuando el cuerpo deja de luchar por vivir –se conforma con sobrevivir– y cuando pierde la emoción por conocer cosas nuevas. En esta línea, la edad no tendrá relación con el concepto de vejez y una persona joven podrá ser un viejo por no seguir los cánones juveniles (Almeida, 2014).

De lo explicado en este epígrafe, se deduce que el envejecimiento activo no es, en sí mismo, una nueva visión positiva de la ancianidad sino una versión moderna de la misma. No obstante, los estereotipos negativos continúan vigentes, especialmente en la cuarta edad dónde se hace complicado continuar las directrices de la *cultura juvenil*.

#### 5.4.-El edadismo.

El médico americano Robert N. Butler, cuando todavía era estudiante, comprobó que entre los profesionales de los hospitales se utilizaban palabras peyorativas para referirse a los pacientes ancianos a los que trataban. Del mismo modo, observó que se hacían pocas investigaciones con respecto a los mayores y las enfermedades degenerativas desde una óptica de comprensión hacia el mayor y no sobre la enfermedad en sí misma. Más adelante, realizó trabajos relacionados con la discriminación y la edad de jubilación en el mercado laboral, planteándose por qué una persona era apta para trabajar un día sí y al siguiente no. Sin embargo, su mayor aportación fue la creación del concepto de *ageism* en 1969. Después de lo observado a lo largo de su vida, tanto profesional como personal, se dio cuenta de que las personas mayores sufrían discriminación en muchos ámbitos de la sociedad y lo equiparó con el



sexismo o el racismo (Butler, 2005). Para este autor, el *ageism* es la discriminación por razones de edad, los prejuicios de un grupo de edad hacia otro grupo de edad diferente (Butler, 1969: 243). No obstante, el aporte más importante de Butler, no es el hecho de haber puesto nombre a una situación –a pesar de que ayuda a visibilizar el problema– sino haber puesto sobre la palestra un problema social que afecta a buena parte de la población y que, hasta entonces, no fue considerado como tal. Observó, además, que los estereotipos negativos hacia los mayores se daban de forma transversal en la sociedad, es decir, afectando a todas las esferas y ámbitos de la vida de las personas mayores (Butler, 1969).

En español, el término de Butler se ha traducido de diferentes formas, Ricardo Moragas lo denominó en 1991 *ancianismo* (1991:120), y lo describe de la siguiente manera: *“un prejuicio, no basado en hechos, sino en el desconocimiento y la deformación de las posibilidades potenciales de los ancianos en la sociedad contemporánea”*. Unos años más tarde, en 1998, el psicogerontólogo argentino Leopoldo Salvarezza lo llamó *viejismo* y se entiende como: *“cualquier actitud, acción, o estructura institucional que subordina a una persona o grupo por razones de edad o, como asignación de roles discriminatorios en la sociedad, únicamente basados en la edad.”* (Martínez, Vivaldo y Mendoza, 2008:2). Como se puede observar, aunque la idea principal entre ambos conceptos es la misma, existen pequeños matices que pueden llevar a diferencias entre los dos términos ya que, uno hace referencia a prejuicios mientras que el *viejismo* insta a las conductas negativas que tienen como resultados dichos prejuicios. En cualquier caso, *ancianismo* y *viejismo* suelen utilizarse como sinónimos, aunque la palabra más usada es *edadismo* que se define como: *“conductas que implican un trato no igualitario hacia los integrantes de un grupo de edad en virtud de su pertenencia a ese grupo y es entendido como un proceso de estereotipia y discriminación en contra de la gente mayor, en razón a su edad”* (Fernández-Ballesteros, 2011:138).

Es importante tener en cuenta que el *edadismo* es una forma de discriminación equiparable a otras formas como el machismo o el racismo que, actualmente, se encuentran más arraigadas a la conciencia social, así como a sus luchas. El hecho de que todos los términos terminen en *-ismo* –o en *-ism* en el caso inglés– no es una coincidencia. Butler pretendía que mediante el nombre ya se intuyera la gravedad y la connotación negativa del término, así como darle un lugar en las luchas sociales contra las discriminaciones (Butler, 1969). Con todo, el *edadismo* es especial y diferente

dentro del ámbito de la discriminación social. En primer lugar, afecta a todo el mundo por igual sin exclusiones, por lo tanto, todos somos vulnerables a vivir las consecuencias de este estereotipo. En segundo lugar, afecta a los individuos de dos maneras distintas a lo largo de la etapa vital. En una el sujeto es quien usa y pone en práctica los prejuicios contra los demás –juventud contra la edad adulta–, en la otra el individuo es el centro y receptor de dicha discriminación –vejez– (Martínez, Vivaldo y Mendoza, 2008).

Algunos de los debates, que planteaba en la década de los setenta Butler, siguen vigentes en la actualidad. Uno de ellos es la esfera laboral, uno de los ámbitos en los que más personas se sienten discriminadas por razones de edad (CIS, 2016). Teniendo en cuenta que el trabajo ocupa un lugar privilegiado en las vidas de los individuos en las sociedades modernas, y que además ser un trabajador se asocia con características sociales positivas, ser separado de él conlleva una pérdida de poder social. Siguiendo este argumento Moulaert y Biggs (2012), plantean que una forma de luchar contra el edadismo es devolver el trabajo a las personas mayores. Para estos autores, el envejecimiento activo es una forma de solución neoliberalista para los problemas en el empleo, principalmente en la sociedad estadounidense. Sugieren reinventar la jubilación, poniendo como base el envejecimiento activo como nuevo paradigma de un envejecimiento saludable y pleno y, en consecuencia, haciendo que los mayores puedan seguir trabajando por más tiempo.

En esta situación, los estereotipos negativos de la edad pueden sumarse a otros ya existentes, esto suele tener repercusiones muy negativas para la persona que ya se encuentra con anterioridad en una situación de exclusión o discriminación, tal es el caso de las mujeres mayores (García-Pastor, 2015). A esta situación Susan Sontag (1972) la describe como *el doble estándar del envejecimiento*, haciendo referencia a que el significado social del envejecimiento de hombres y mujeres es distinto. Un ejemplo que pone la autora en su escrito sobre la disparidad entre envejecer siendo mujer u hombre es la pregunta sobre la edad. Este acto suele considerarse de mal gusto, o incluso de mala educación, si se pregunta a una mujer porque saca a relucir el tema tabú de la vejez. Por el contrario, no sucede lo mismo ni se siguen las mismas normas sociales con los hombres. Otro ejemplo de Sontag es el maquillaje: *“un hombre no necesita manipular su cara. El rostro de una mujer es el lienzo en el que pinta un retrato revisado de sí misma”*(Sontag, 1972:33). La cuestión del cuidado y los cosméticos faciales parece ser un tema trivial, pero conlleva importantes consecuencias para las

mujeres. Por un lado, el gasto económico extra en cuidados de belleza, tanto para rostro como para el cuerpo en general, así como las restricciones sociales que ello conlleva (González García, 2012). Del mismo modo, son distintas las percepciones sociales relacionadas con cada envejecimiento, mientras los hombres maduran y se vuelven con la edad incluso más atractivos, las mujeres simplemente envejecen (González García, 2012; Sontag, 1972).

Aunque pueda parecer un tema nimio, el hecho de que los vocablos para designar a hombres y a mujeres en su vejez sean diferentes –maduros para ellos, viejas para ellas– muestra tintes no solo de desigualdad de género, sino también de edadismo. Así pues, muchas personas diferencian entre ser viejo y ser mayor ya que las connotaciones para cada palabra son muy distintas. De esta manera, la palabra *viejo* se suele relacionar con características negativas –tristeza, dependencia, muerte– y su uso se vincula a actitudes despreciativas hacia la persona. Por su parte, *mayor* tiene características más positivas para el individuo ya que se entiende como una persona que ha aceptado su edad, que ha tenido la suerte de vivir mucho y que lleva la situación con endereza y sabiduría (Almeida, 2014; Fernández-Ballesteros, 2004). Según el barómetro de Marzo del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2018), los encuestados mayoritariamente identifican a una persona como mayor cuando tiene entre 61 y 70 años, poniendo la media en 68. Para Neugarten (1975) y Riley (1988), esa edad se encuentra dentro del rango de los llamados *jóvenes-viejos*, es decir, de aquellos que disfrutaban plenamente de la vida (Fernández-Ballesteros, 2004). Por contra, en el barómetro del CIS, las cualidades, que se otorgan a las consideradas personas mayores, varían de unas características positivas a otras negativas. Mientras se opina que los mayores participan y aportan experiencia y conocimiento a la sociedad y se destaca el buen trato que tienen con los más jóvenes, cuando se pregunta por descripciones físicas la imagen cambia drásticamente. De esta manera, las principales características que hacen que una persona sea mayor son (CIS, 2018):

- El declive de sus capacidades físicas (25,8 %)
- Su edad (12,2 %)
- Su salud (11,9 %)
- El declive de sus capacidades intelectuales (10,5%)

Como se advierte, hay un distanciamiento entre las cualidades que se asocian a la persona mayor y la relación de éstas con la sociedad. Esta es la diferencia velada entre ser *viejo* y ser *mayor* o *anciano*. Por este motivo, las personas no se consideran parte de

este grupo social, porque no se sienten viejos y tampoco representados por ese estándar (Sancho, Andújar y Rodríguez, 2015).

Resumiendo, se puede concluir que los estereotipos relacionados con la edad no han desaparecido, simplemente se han postergado en el tiempo hacia edades más avanzadas. La cuarta edad y sus características negativas siguen estando presentes en el etiquetado social de los mayores. Por tanto, nadie quiere envejecer y esta situación conlleva, muchas veces sin quererlo, a actitudes negativas en contra de la edad, el envejecimiento y todo lo que ello representa.

### ***El entorno como agente.***

Puede llamar la atención que, en una investigación sociológica sobre las personas mayores, se trate el entorno como un agente más del propio análisis. El interés, a este respecto, recae en que el ambiente en el que viven las personas repercute en la vida de las mismas, hasta tal punto que incluso puede determinar la esperanza de vida. Es por este motivo que Bacci (1993) enfatiza la necesidad de realizar estudios desde una óptica interdisciplinar en la que se tenga en cuenta, además del objeto de estudio, todo lo que le rodea. En el caso de la presente tesis, se estudia a los sujetos que viven en las ciudades, principalmente porque en éstas es dónde reside la mayoría de la población mundial y española. Según los datos, en 2050 el 66% de la población a nivel mundial vivirá en núcleos urbanos, en el caso español se prevé que la cifra sea del 82% de la población en 2025. Es más, en 2018 España ya superaba el porcentaje europeo con un 79% de la población residiendo en las ciudades de nuestro país (Tena, 2018). Así que, parece adecuado analizar a los mayores en las urbes ya que, en el futuro, la mayor parte de este colectivo tendrá sus residencias en las ciudades. Hay que tener presente que las ciudades determinan, mediante la cultura y la sociedad, el propio concepto de vejez (*Capítulo II*) lo que hace también interesante estudiar este entorno.

Las habilidades y características de las personas evolucionan y cambian según se envejece. Teniendo en cuenta la gran heterogeneidad del colectivo de ancianos, no todos responderán de la misma forma al entorno en el que viven. No obstante, de forma general, el lugar en que un mayor reside puede ser beneficioso –aportar recursos positivos que le permitan crear y mantener capacidades para continuar viviendo en ese entorno– o negativo –limitando el desarrollo de las habilidades o generando barreras entre el mayor y la comunidad–. Por ésta razón, las características del entorno pueden influir en el envejecimiento con éxito de las personas mayores (Beard y Montawi, 2015).

En base a éstas aproximaciones, a continuación, se presentan las ciudades y los barrios como principales entornos influyentes en las personas, poniendo especial énfasis en cómo afectan dichos entornos en los recursos, capacidades y habilidades de los ciudadanos más mayores para llevar a cabo una vida plena e independiente.

## ***1.-La importancia de dónde envejecer.***

Los profesionales de la arquitectura cada vez son más conscientes de la necesidad de diseñar entornos dirigidos a la ciudadanía y no a responder a las exigencias económicas, mercantiles o funcionalistas en general (Del Valle, 2009). Algunos de estos arquitectos son Jan Gehl o McCamant y Durett, de los cuales se habla en este trabajo. De esta manera, las ciudades y sus lugares se convierten en fuente de relaciones sociales e identidad (Augé, 2000).

Según Sandra C. Howell (1983), de la misma forma que la personalidad se desarrolla y cambia a lo largo de la vida, nuestra relación con el entorno también lo hace. A la par que redefinimos nuestra identidad, los lugares y ambientes en los que ésta se crea también se modificarán ya que la personalidad es, en parte, contextual. La creación de recuerdos y la memoria están igualmente relacionadas con los lugares, de forma que existen conexiones entre las experiencias y el ambiente (Howell, 1983). Por tanto, cabe esperar que al envejecer se mantendrán fuertes vínculos con ciertos entornos, sin duda uno de los motivos por los que las personas mayores eligen envejecer en el hogar. Éste no es un deseo fácil de cumplir, debido a que en la edad adulta solemos sucumbir a la llamada *vivienda de Peter Pan* (Lehning, Chun y Scharlach, 2007). Elegimos el hogar y el barrio en base a las necesidades del *yo adulto* sin pensar en los cambios físicos ni en las pérdidas de las habilidades del *yo viejo*. Cómo afecta el entorno a la vejez, y de qué manera ello influye en el bienestar de los ancianos, es un tema relevante a tratar en las sociedades modernas. El análisis del entorno se torna necesario en las poblaciones envejecidas, tal y como lo expresan Sugiyama y Ward (2007:153):

*“Es importante investigar cómo y por qué el medio ambiente afecta la calidad de vida de las personas mayores e identificar los aspectos de diseño que ayudan o dificultan a las personas mayores en el uso del espacio exterior.”*

### ***1.1.-Las ciudades amigas de las personas mayores (Age-friendly Cities).***

Antes de explicar que son y en qué consisten las ciudades amigas de las personas mayores, es importante entender qué es una ciudad. Éstas pueden ser definidas desde una perspectiva teórica –dónde lo urbano se contrapone a lo rural– o desde la definición creada por cada país –términos estadísticos que se utilizan para fijar los límites de lo que se considera ciudad en cada territorio– (Capel, 1975). Tal y como explica Badanes

(2007), a lo largo de la historia se ha intentado definir la ciudad desde enfoques cuantitativos, criterios que más bien sirven como descripción física más que como análisis sociocultural. Desde una perspectiva más amplia, las ciudades pueden entenderse, por poner algunos ejemplos, como:

- *Metáfora biológica.* La urbe se considera un organismo complejo el cual recibe estímulos del exterior que inciden en su estructura y que terminan por ser integrados por el propio organismo (Mela, 1999). Esto es, las zonas urbanas se ven influidas por el uso que se hace de sus espacios y, como resultado, se modifican en función de las relaciones sociales que se realizan en ellas.
- *Lo urbano como actitud.* Lo urbano ya no está definido por los límites de la ciudad, es más, se puede ser urbano sin vivir en la ciudad ya que a este ser le define más la actitud que vivir en un determinado sitio. El ser urbano nos acompaña porque, a diferencia de las ciudades que son físicas, es estructural y forma parte de la propia identidad del sujeto (Silva, 1992).
- *La experiencia metropolitana.* El antagonismo entre campo y ciudad no es más que la oposición entre dos imágenes socialmente construidas. No se puede hablar ni definir la ciudad dado que ésta es una experiencia construida desde un enfoque cultural (Williams, 2001).

Lo urbano se compone de dos elementos básicos a tener en cuenta cuando es analizado como entorno, la parte física y la social o simbólica. Los habitantes se ven afectados por ambos elementos en su vida diaria, aunque a veces es difícil reconocerlos. Como algunos autores aseguran (Brusilovsky, 2016; Del Valle, 2009; Lefebvre, 1991), no todos los habitantes tienen pleno derecho a la ciudad. Es importante generar, apoyar y fomentar una cultura del entorno inclusivo, tal y como propone Brusilovsky (2016), para que la interacción entre ciudad e individuo sea beneficiosa y posible para todos los ciudadanos. Tal y como se ha comentado anteriormente en este trabajo (véase 1.4.4.3 envejecer en el hogar), ésta es precisamente la idea y el objetivo de las llamadas *ciudades amigables* o *Age-Friendly Cities* –AFC en adelante–.

En 2002, con la definición del envejecimiento activo, la OMS reivindica la necesidad, por parte de las instituciones, de fomentar y apoyar a las personas mayores para llevar una vida plena a pesar de su edad. El siguiente paso por parte de la organización fue publicar una guía de características para que las ciudades fueran inclusivas. Puede parecer evidente, pero la realidad es que ni los ciudadanos ni sus gobernantes se plantean los problemas que puede conllevar la estructura de una ciudad

para algunas personas, ya sean éstas niños, mayores o personas con diversidad funcional. Si bien cada vez hay una mayor concienciación al respecto, es complicado ponerse en su lugar y especialmente en sus necesidades. Por ello, en 2007 la OMS publica la *Guía global de ciudades amigables*. A continuación, se resumen los ítems que aparecen en dicha guía:

- *Espacios exteriores y edificios*. En general, se propone que los espacios públicos – tanto calles como parques o zonas verdes– y los edificios sean accesibles, libres de barreras u obstrucciones que impidan la movilidad de las personas. En este punto, es necesario tener en cuenta la movilidad en silla de ruedas, muletas o cualquier otra ayuda que pueda necesitar el mayor para su autonomía. La seguridad, tanto vial como social de los mayores, también se tiene en consideración en este ítem. Por último, la guía habla de los lavabos públicos, los cuales serán de fácil acceso y tendrán que estar limpios.

- *Transporte*. Puede dividirse este punto en dos categorías, por un lado, el transporte privado y por otro el público. En cuanto al primero, el aparcamiento debe tener en cuenta los problemas de accesibilidad y movilidad de los mayores. Del mismo modo, las carreteras y sus señalizaciones tienen que estar preparadas para la disminución de sus sentidos.

Los transportes públicos deben cubrir varias necesidades de los mayores, desde la adaptabilidad y facilidad de uso, a descuentos económicos o educación y responsabilidad por parte de los conductores. Tanto las paradas como los trayectos, o frecuencia de los mismos, tienen que tomar en cuenta a los ancianos y sus necesidades.

- *Vivienda*. La característica básica, y que engloba a todo este ítem, es el envejecimiento en el hogar. Así, el resto gira en torno a este objetivo y hacen referencia a modificaciones necesarias para que las personas mayores puedan permanecer de forma autónoma en el hogar, es decir, se hace referencia adaptabilidad de la casa y el entorno. Por consiguiente, es necesario aludir a diseños de vivienda y comunidades, pensados específicamente para las necesidades de los mayores y que favorezcan tanto su independencia como la integración y participación en la comunidad. En relación con el anterior punto, cerca de los hogares estarán los servicios básicos para la autonomía de los ancianos, desde médicos o farmacias a tiendas y supermercados.

- *Participación social*. En este caso, se hace una alusión directa al objetivo del



envejecimiento activo. El fin aquí es promocionar la participación y vida social de los mayores como parte de la comunidad, para integrarles y luchar contra la soledad y la exclusión. Para conseguirlo, se propone realizar actividades de interés para el colectivo de personas mayores, que sean económicamente y físicamente asequibles.

- *Respeto e inclusión social.* A colación del ítem anterior, en éste se pretende desarrollar más la idea de inclusión, involucrando a toda la sociedad. Se tienen en consideración la educación y los medios de comunicación como principales responsables del edadismo y, por tanto, de la lucha contra el mismo. Tiene gran importancia, en este reto, las actividades intergeneracionales que se proponen como una forma de integración social.
- *Participación cívica y empleo.* Este punto puede resultar llamativo en nuestro país, sin embargo, hay que tener en cuenta que esta guía es global y no en todos los países del mundo existe las pensiones contributivas. Por tanto, se establece que los mayores puedan realizar actividades específicas para trabajadores mayores que quieran o se vean obligados a continuar trabajando. Las actividades podrán ser voluntarias –como forma de contribuir a la comunidad– o remuneradas –para personas que necesiten ingresos económicos–. Como parte de esta opción, la OMS especifica que se realicen cursos de preparación y educación en nuevas tecnologías dirigidas a trabajadores seniors para poder disfrutar de más oportunidades laborales. También propone fomentar e informar sobre la posibilidad de hacerse autónomo en la tercera edad.

En cuanto a la participación cívica, hace referencia tanto a la oportunidad de realizar actividades voluntarias para la comunidad, como participar en las decisiones de la misma. Se espera que los mayores tengan voz y voto en el desarrollo de las ciudades y sociedades de las cuales forman parte.

- *Comunicación e información.* Los mayores tienen derecho a estar informados sobre lo que ocurre en su comunidad, por tanto, la información debe ser inclusiva para todos. Esto quiere decir que la comunicación tiene que ser transmitida mediante diferentes medios como el oral, el escrito o, inclusive, el informático. Para este último, hay que suministrar a los ancianos los instrumentos necesarios para poder acceder a esa información, desde las herramientas hasta el conocimiento para usarlas.
- *Comunidad y servicios de salud.* El cuidado de la salud de las personas mayores

tiene que estar garantizada en una ciudad amigable mediante servicios, planes de emergencia y cuidado y apoyo.

De esta forma, la OMS pone las bases para concienciar y hacer las ciudades más aptas para los ciudadanos senior, con especial hincapié en la accesibilidad y la integración en la comunidad. Pero, ¿por qué es necesario diseñar ciudades amigables para las personas mayores?

En la década de los noventa, varias organizaciones, incluida la OMS, expusieron los cambios sociales que se estaban dando entre las nuevas generaciones de personas mayores. El nuevo perfil del mayor se caracteriza por la independencia y las *lifetime homes*, es decir, las viviendas para toda la vida o, lo que es lo mismo, envejecer en el hogar (Phillipson, 2012). De esta manera, la sociedad y los gobernantes, se encuentran con una generación de mayores que, además de no querer moverse de sus casas, pretenden seguir participando en actividades sociales, culturales y de ocio. En consecuencia, las políticas públicas y sociales se enfrentan a una serie de nuevas necesidades a cubrir. En primer lugar, el aumento del porcentaje de personas mayores en la población, los cuales no tienen ni demandan las mismas necesidades sociales que el resto. La heterogeneidad del grupo hace que las demandas en cuanto a entorno y vivienda sean variadas y a la vez nuevas. En segundo lugar, comienza una concienciación de la importancia del entorno físico y social en relación con el envejecimiento con éxito gracias a los estudios e informes de organizaciones como la OMS. Por último, y a propósito de lo anterior, las políticas públicas tienen que establecer que entornos o lugares son óptimos para las personas mayores (Phillipson, 2012). Con este panorama social, se van creando las primeras aproximaciones sobre las *ciudades amigables*, así como a plantearse los problemas de crearlas. La profesora Elisabeth Burton comentaba, en una conferencia de 2011, en Londres (ver Phillipson, 2011) los principales desafíos a la hora de diseñar las AFC:

- 1) Los entornos amigables tienen que responderá las demandas colectivas de los mayores y no a las necesidades individuales. Esta tarea se antoja complicada por la gran heterogeneidad de este colectivo, sin embargo, es un elemento importante y a tener en cuenta en los diseños.
- 2) Las intervenciones referidas a la mejora de los entornos no pueden dirigirse únicamente a temas relacionados con la salud. Son muchos y variados los elementos a los que deben dirigirse los diseños de las *ciudades amigables*.
- 3) No se puede planificar pensando en los mayores del presente, ya que de esta

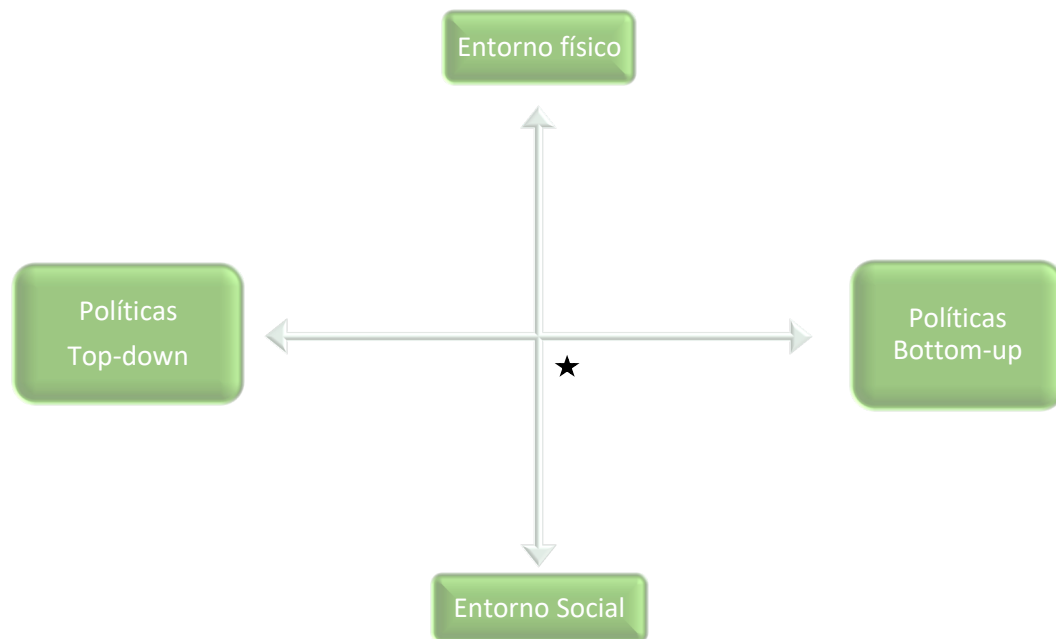
forma nos encontraremos en la misma encrucijada en los años venideros. Por tanto, hay que tener presente a los mayores del ahora y del futuro, diseñando lugares flexibles y adaptables, a los nuevos cambios.

- 4) Involucrar a la comunidad, en el diseño de los entornos amigables, puede ser un problema a la hora de llevar a la práctica las peticiones del colectivo, dado las posibles disparidades de ideas o necesidades.
- 5) Crear *ciudades amigables* seguras necesita de una gran variedad de acciones y profesionales, los cuales tendrán que actuar en armonía con los interesados, teniendo en cuenta que puede ser una tarea complicada organizar y coordinar dichas acciones.

Los cinco problemas, que señala Burton, parten de la premisa de que las AFC se diseñan desde el poder, es decir, de arriba-abajo *–downstream–*, tal y como se han hecho tradicionalmente las políticas para mayores (Greenfield et al., 2015). No obstante, otros autores creen que las *ciudades amigables* deben diseñarse de abajo-arriba *–upstream–* (Buffel et al., 2014; Greenfield et al., 2015; Lui et al., 2009). Uno de los principales inconvenientes del modelo *downstream* es el edadismo cultural que acompaña a las sociedades modernas. Aunque no sea de forma consciente, los estereotipos negativos sobre los mayores rodean la manera de pensar, actuar y tratar a los ancianos, de modo que se corre el riesgo de aprobar políticas elaboradas desde una posición paternalista donde el mayor queda victimizado. Este problema se materializa cuando, a pesar de hablar de AFC, el principal colectivo interesado no participa en las decisiones sobre los entornos creados para ellos. Otra barrera política que tiene lugar, actualmente, son las medidas de austeridad derivadas de la crisis económica que azota Europa. A pesar de estar en el camino correcto para mejorar las ciudades de los mayores, estos programas se ven limitados a las necesidades actuales. Esto hace que programas de prevención o políticas más amplias no se puedan realizar (Buffel et al., 2014). El modelo *downstream*, se dirige más bien a solucionar un problema específico en un momento concreto, mientras que el modelo *upstream* busca soluciones globales que beneficien a la comunidad actual y futura (Greenfield et al., 2015). Para Lui y colaboradores (2009) son cuatro los elementos sobre los que se edifica el ideal de comunidad amigable de las personas mayores (figura 6). De una parte, se encuentran el entorno físico y social, los cuales deben de ser integradores. Dicho de otra manera, el entorno no sólo debe ser accesible y con servicios suficientes para los ancianos, además debe existir y fomentar la participación y contribución del colectivo de las personas

mayores. Por otro lado, encontramos el elemento de las políticas o el gobierno. El ideal de comunidad amigable debe tener como punto de partida las experiencias de los mayores que identifiquen los servicios y demandas a cubrir. Aunque hay que tener en cuenta varios colectivos de la comunidad, el que debe liderar los cambios hacia la ciudad amigable será el de los mayores (Lui et al., 2009).

Figura 6.- Dimensiones del discurso de las comunidades amigables de las personas mayores.



★ Ideal emergente de una comunidad amigable de las personas mayores

Fuente: Lui et al., (2009:117).

Como muestra la *figura 6*, a pesar de tener cuatro elementos básicos, las AFC, en su imaginario ideal, tienden hacia unas políticas diseñadas desde la población y dan especial importancia a la integración en la comunidad de los mayores. Así, el entorno social tiene una mayor relevancia, ya que la participación activa de los ancianos es una parte fundamental para poder llevar a cabo unas políticas *bottom-up* o un modelo *upstream*. De hecho, partiendo de la influencia del entorno social y físico, Greenfield y colaboradores (2015) establecen tres tipos de iniciativas para crear *ciudades amigables*, a saber:

- 1) *Enfoques de planificación comunitaria*. Esta categoría se basa en el modelo de gobernanza *top-down*, por tanto, comienza con evaluaciones sobre las necesidades y procesos de planificación. Necesita de la colaboración entre distintos colectivos, organizaciones e individuos, incluyendo a las personas

mayores. Este enfoque suele tener resultados que beneficia a varios grupos sociales, por ejemplo, a niños o personas con diversidad funcional.

- 2) *Enfoques centrados en el soporte.* Este enfoque podría denominarse *mixto* porque toma en consideración modelos ascendentes y descendentes. Su principal objetivo es mejorar los apoyos a los mayores individual y colectivamente. Para ello, realiza programas que abarcan desde la lucha contra el aislamiento social hasta facilitar el acceso a los servicios.
- 3) *Enfoques de asociación intersectorial.* De los tres enfoques aquí comentados, este es el que más se parece a un sistema *bottom-up*. Prioriza la colaboración entre asociaciones, colectivos e individuos relacionados de algún modo con sectores centrados en el envejecimiento. Su objetivo es, mediante la cooperación entre entidades, diseñar e implementar programas locales que puedan desarrollar nuevos objetivos.

Dependiendo del nivel de participación social en las iniciativas para diseñar las *comunidades o ciudades amigables*, podremos hablar de un enfoque u otro. Sin embargo, la idealización de las AFC –*figura 6*– establece que éstas tienen que surgir desde la población. Para construir *comunidades amigables* no basta con tener en cuenta o escuchar a los mayores, ellos deben ser los protagonistas y formar parte de todo el desarrollo del nuevo entorno.

En resumen, y teniendo en cuenta todo lo anterior, una *ciudad amigable de las personas mayores* se basa en tres principios básicos, los cuales giran todos alrededor del fomento del envejecimiento activo. Primeramente, establece que la vejez no es, en sí misma, una barrera importante y que es posible mantener las actividades e intereses de por vida. En segundo lugar, las personas mayores con discapacidades, resultado de la edad, siguen teniendo el derecho a disfrutar de la ciudad. Existen apoyos y entornos – públicos y privados– que pueden satisfacer sus necesidades sociales, físicas y cognitivas. Por último, deben darse oportunidades para que los ancianos disfruten de nuevas formas de participación y compromiso en la comunidad (Lehning, Chun y Scarlach, 2007).

No podemos reducir el concepto de las AFC a adaptaciones del entorno físico para hacer ciudades más inclusivas. Ésta es solo una de las muchas piezas que conforman este ideal de lugar en el cual, a pesar de ser el colectivo de mayores el grupo objetivo, afecta e involucra a toda la sociedad desde el proceso de diseño hasta la instauración y desarrollo de la misma. En consecuencia, la participación e interacción

social de los ancianos, dentro de la comunidad, es igual de relevante que los servicios o los entornos accesibles. Todo ello sin olvidar que el principal objetivo de las *ciudades amigables* es facilitar un envejecimiento activo, pleno e independiente en el hogar a las personas mayores mediante la adaptación y mejora de su entorno social y físico.

### *1.2.-Los barrios y sus influencias.*

Las ciudades no están diseñadas ni preparadas para otros habitantes que no entren en los estándares del adulto. En mi opinión personal, las urbes se crean desde el síndrome de *Peter Pan* (Lehning, Chun y Scharlach, 2007) es decir, pensando que siempre seremos jóvenes, ágiles y fuertes. Nadie piensa en su vejez ni en las consecuencias de la misma, a pesar de que cada vez hay una mayor concienciación sobre el cuidado de la salud en el ahora para cuidar el *yo* del futuro. A pesar de este pequeño avance, nos negamos a asumir que, junto al envejecimiento de forma inevitable, nuestras capacidades físicas, sensoriales y cognitivas se debilitan (Pastalan, 1990). La consecuencia directa de este contexto son ciudades poco preparadas para ser vividas por sus habitantes senior.

Pero, ¿por qué es tan importante que las personas mayores se queden el mayor tiempo posible en sus hogares? Hay que entender que una ciudad es mucho más que edificios y calles. Los lugares son necesarios, elementos indispensables a la hora de desarrollar la identidad y crear experiencias. Las personas relacionan los momentos vividos con lugares específicos, otorgando de esta forma un significado a los espacios (Howell, 1983). De esta forma, los espacios o lugares que conforman una ciudad se convierten en una especie de paisaje de recuerdos, una biografía que se construye con lugares a los cuales los sujetos se sienten conectados e integrados (Rowles, 1983).

De otra parte, no solo los ancianos se benefician de su continuidad como parte de la comunidad, también la sociedad es favorecida si sus mayores siguen residiendo en sus hogares de forma independiente. El esfuerzo, desde las instituciones, por apoyar el envejecimiento en la vivienda no es del todo altruista, ya que esta situación es positiva para el total de la comunidad en el ámbito social y económico (Lui et al., 2009). Dicha contribución se basa, por un lado, en que al permanecer en sus casas siguen siendo consumidores de servicios y bienes. Por otro lado, son un capital social que refuerzan y ayudan a mantener una sociedad del bienestar (Lecovich, 2014). En el caso particular de nuestro país, éstos beneficios sociales cobran más relevancia en situaciones de crisis como la actual, dónde los mayores además de consumir, han sido los encargados de

paliar la carga generada para el estado del bienestar (Rodríguez, et al., 2013)

En definitiva, y volviendo a la pregunta que nos ocupaba, las personas mayores deben envejecer en los hogares, barrios y ciudades porque es beneficioso para ellos y para la sociedad en general.

A pesar de haber comentado la importancia de las *ciudades amigables de las personas mayores* la realidad es, según los estudios (Cerin et al., 2018; Cohen, et al., 2003; Javad, et al., 2018; Sallis, et al., 2016), que los mayores no suelen distanciarse en exceso de sus casas por lo que sus actividades diarias se realizan dentro del barrio. Por consiguiente, el barrio como entorno es fundamental en el estudio de los mayores ya que la independencia, la movilidad y, en definitiva, en la calidad de vida del anciano se ve influenciada por su naturaleza (Lui et al, 2009). Dicho con otras palabras, el barrio puede moldear las actividades diarias de sus residentes más ancianos en base a sus características (Bauman et al., 2012). De la misma forma que las ciudades influyen en sus habitantes mediante los elementos clave del entorno social y físico, el barrio también incide en la vida de las personas en ambos niveles. En cuanto al entorno físico, la mayor parte de los estudios publicados se centran en analizar cómo afecta la construcción y servicios de un vecindario en la salud de los mayores. El elemento clave de estas investigaciones parte por identificar la calidad del ambiente, lo que supone establecer las características del mismo y definirlo (Sugiyama y Ward, 2007). En base al *modelo ecológico de competencia* de Lawton<sup>1</sup>, el ambiente ejerce cierta presión sobre el individuo, el cual reaccionará mediante el uso de sus recursos y competencias, para adaptarse al entorno y que éste se adapte a él. Pero, cuando no existen suficientes recursos o competencias, la situación se vuelve adversa para el mayor (Lawton, 1989). Así, las barreras en el ambiente, sumadas a la disminución de las capacidades funcionales del sujeto, pueden ser elementos negativos para la actividad del mayor. Para Sugiyama y Ward (2007), la calidad del entorno puede ser conceptualizada en base a dos enfoques dependiendo del elemento principal. (1) Cuando el elemento principal es la actividad, las cualidades del ambiente dependen en parte de los atributos personales. Este enfoque está relacionado con el *modelo ecológico* de Lawton, ya que la elección de la actividad, a llevar a cabo en el exterior, está relacionada con las capacidades del mayor y su relación con el ambiente. (2) Puede abordarse el análisis, poniendo como centro los atributos ambientales, éstos hacen referencia a las barreras y apoyos que existen en el entorno. En este punto, encontramos disparidad entre los autores, dado que

---

<sup>1</sup> Los modelos ecológicos son ampliamente explicados en el Capítulo II

existen pequeñas diferencias entre las características de un ambiente óptimo, dependiendo de si su enfoque se refiere, principalmente, a las actividades –en general– en el exterior, a un espacio o barrio accesible, o a un entorno ideal para la actividad física.

Tabla 1.- Relación de características de un entorno óptimo según autores.

Autor	Tipo de actividad o entorno	Características
<b>Humpel et al., 2004</b>	Actividades generales en el exterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Densidad residencial</li> <li>- Uso de las calles</li> <li>- Acceso a instalaciones recreativas</li> <li>- Estética del entorno</li> <li>- Conectividad de calles y acceso a tiendas</li> <li>- Calidad de los senderos</li> <li>- Seguridad</li> </ul>
<b>Frank et al., 2010</b>	Transitabilidad del barrio. Caminos de casa a los destinos más frecuentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Densidad residencial</li> <li>- Variedad de los usos del terreno</li> <li>- Conectividad entre las calles</li> <li>- Relación de superficie de venta al por menor</li> </ul>
<b>Bauman et al., 2012</b>	Espacios accesibles para la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Densidad residencial</li> <li>- Interconectividad de las calles</li> <li>- Acceso a transporte público</li> <li>- Variedad de servicios</li> <li>- Proximidad a parques y espacios abiertos</li> </ul>
<b>Cerin et al., 2018</b>	Escala de transitabilidad del ambiente del vecindario (Neighborhood Environment Walkability Scale)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infraestructuras y caminos seguros</li> <li>- Estética del entorno</li> <li>- Seguridad del tráfico</li> <li>- Seguridad frente al crimen</li> </ul>

Fuente: elaboración propia.

Como puede observarse en la *tabla 1*, muchas de las características se repiten y éstas, a su vez, tienen relación con los elementos que plantea la OMS para las ciudades *amigables*. En el estudio de Cerin y colaboradores (2018), en el que evalúan la actividad física y la accesibilidad de los barrios, los autores concluyen que los atributos del



entorno cercano a los hogares, que determinan la cantidad de ejercicios físico al aire libre por parte de los mayores, son: la densidad de la población en el vecindario –tanto el hecho de que sean zonas muy concurridas o muy solitarias tendrá efectos sobre el uso y la actividad física por parte de los mayores–; el acceso al transporte público –la localización de paradas y estaciones de transporte público tienen impacto sobre los paseos–; y el número de parques o zonas verdes –existe una correlación, según los autores, entre los parques y un aumento de las actividades físicas–. En cuanto al último atributo, las zonas verdes, no basta que estén próximas a los hogares o sean accesibles para los residentes seniors, además, es importante que sea un espacio de calidad. Entendemos, en este trabajo, por un espacio verde de calidad aquel lugar cuyas instalaciones y servicios, que se encuentren en el mismo, incentiven a las personas para que lo utilicen (Hoffmann, Barros y Ribeiro, 2017). Por tanto, la percepción del entorno, por parte del sujeto, es importante y, en consecuencia, los factores ambientales que percibe la persona serán los que determinen los cambios y decisiones sobre las actividades, que se realicen en el barrio (Humpel et al., 2004).

El entorno del barrio en el que los sujetos residen, además de determinar el tipo de actividades que se realizan, también pueden tener consecuencias en la salud. A colación de lo anterior, el hecho de existir parques y zonas verdes en los barrios facilita el uso de los mismos para realizar actividades físicas al aire libre. Éstas son una buena forma de luchar contra importantes enfermedades que pueden derivar en la muerte (Hoffmann, Barros y Ribeiro, 2017; Sallis et al., 2016). En este caso, la interacción entre persona y ambiente tiene consecuencias directas, resultado tanto de las características del entorno como de las capacidades y recursos del individuo. Si se tienen en cuenta los recursos económicos y sociales de la persona y su relación con el entorno, también se encuentran efectos en la salud de los residentes. Cuando el nivel social y económico de un barrio es bajo, las personas con escasos ingresos ven su salud afectada de forma negativa. Esto sucede, presumiblemente, porque dependen de los recursos colectivos del barrio, los cuales son escasos o inexistentes (Stafford, 2003). Sin embargo, las consecuencias sobre la salud de las personas proveniente del entorno no siempre se deben a los recursos o capacidades del sujeto. En un estudio reciente (Chen et al., 2017), se ha encontrado una relación entre la probabilidad de sufrir demencia y vivir cerca de una carretera principal. Según los resultados de la investigación, vivir a menos de 50 metros de una carretera aumenta de forma significativa la probabilidad de sufrir demencia en la vejez, dado que las carreteras principales son consideradas factores de estrés ambiental. El vecindario

puede afectar la salud mental de las personas que viven en él, así como la salud física, en ambos casos la estructura del vecindario tiene enormes efectos sobre sus residentes (Cohen et al., 2003).

El barrio, al igual que sucede con las *ciudades amigables*, tiene un elemento social que quizá sea el más importante o, al menos, el que mejor explique el apego de las personas por su vecindario y el anhelo por envejecer en él. Existen, en base a la literatura, cinco razones básicas que se relacionan con el bienestar que las personas mayores sienten al permanecer en sus barrios (Buffel, et al., 2012):

- 1) *El tiempo transcurrido en el barrio*. Existe una correlación entre la edad y la reducción del ámbito territorial como resultado del aumento de problemas físicos y la no adaptación arquitectónica de su entorno (Puga y Abellán, 2006). A lo cual hay que añadir la jubilación, que viene acompañada de una disminución de la movilidad fuera del vecindario.
- 2) *Apego por el lugar*. No se refieren, en este punto los autores, a un apego material sino sentimental, simbólico y de identidad. El barrio otorga una sensación de seguridad y confort a los mayores, además de una identidad dentro de la comunidad vecinal (Wiles et al., 2012). Los recuerdos y sentimientos asociados al barrio proporcionan una forma de resolver los problemas devenidos con la edad mediante la confianza. Esta sensación de bienestar y pertenencia no se modifica con la edad, es independiente a la suma de años de la persona.
- 3) *Envejecer en el hogar*. La mayoría de las personas mayores quieren envejecer en su casa, sea cual sea el estado de la misma. No obstante, al hablar del *hogar* no se debe pensar sólo en la vivienda, sino también en el entorno y el contexto de la misma, es decir, el barrio y vecindario (Del Monte, 2017). De otra parte, permanecer en la casa es una forma de seguir siendo parte de la comunidad y de evitar la exclusión social, muchas veces, relacionada con el envejecimiento.
- 4) *Redes sociales locales*. Cuando la comunidad de un vecindario está unida, en ocasiones, surgen relaciones de cuidados informales. El barrio se convierte, de esta manera, en una especie de *familia sustituta* en la que los adultos y jóvenes cuidan a sus vecinos más mayores como si se tratara de sus propios padres o abuelos. Esta situación es consecuencia del punto anterior, permanecer toda la vida en el mismo entorno crea una identidad y posición dentro de la comunidad en la que surgen distintos *campos de cuidados* (Rowles, 1983). El vecindario genera su propia red social, aislada del resto de la ciudad, tal y como explica el

punto siguiente.

- 5) *Barrio subsidiario*. El vecindario y las redes sociales, que emanan de él, son para muchas personas un apoyo esencial debido a que no tienen redes más amplias o alternativas. En este contexto, el papel del barrio es fundamental para las personas mayores, quienes se sienten protegidas y seguras gracias a la red social tejida entre los vecinos (Wiles et al., 2012).

Queda patente, con estos cinco argumentos de Buffel y colaboradores (2012), que permanecer en el hogar, entendiendo éste como el vecindario, tiene consecuencias positivas para los mayores, siempre y cuando exista una comunidad fuerte y un entorno adecuado. En caso contrario, una situación prometedor y beneficiosa puede tornarse en pesadilla. En este sentido, un área en el que haya muchos residentes mayores puede tener tanto efectos negativos como positivos. Si existen redes sociales fuertes y densas en las que se ofrezca y se reciba apoyo, la situación será beneficiosa. En cambio, un barrio envejecido puede acarrear situaciones de estrés social por la alta demanda de apoyos y cuidados o, incluso, a conflictos (Glass y Balfour, 2003; Wiggins et al., 2004). A su vez, la heterogeneidad del colectivo de ancianos demuestra que algunos de ellos prefieren vivir en *guetos*, exclusivamente para personas mayores, mientras otros encuentran más beneficioso vivir en barrios que sean intergeneracionales (Glass y Balfour, 2003). En cuanto al entorno, sí éste no es propicio para la movilidad y actividad de los mayores, la ilusión de envejecer en casa terminará siendo una trampa. Un barrio óptimo para los mayores no se basa únicamente en evitar barreras arquitectónicas que pueden obstaculizar el paso del mayor, también hay que tener en cuenta la seguridad, tanto real como percibida, de la zona. Un vecindario con calles descuidadas y sucias, edificios abandonados y con poca densidad de población en sus caminos puede hacer que los mayores eviten, en la medida de lo posible, salir de la seguridad de la vivienda. Esta situación desemboca en problemas saludables –por la falta de ejercicio físico– y situaciones de aislamiento y soledad que tienen fuertes repercusiones negativas entre la gente mayor (Phillipson, 2011; Sugiyama y Ward, 2007; Wiggins et al., 2004).

En definitiva, y creo que ha quedado bastante claro a lo largo de éstas páginas, el entorno y ambiente en el que vivimos es un elemento muy importante en nuestras vidas, y especialmente en los últimos años del ciclo vital. Entender sus efectos, así como la evolución de las necesidades de la población en cada generación, es básico para poder llevar a cabo una vida plena en general y un envejecimiento con éxito en particular. En

consecuencia, en esta investigación el entorno de las personas mayores es un objeto de estudio más.

## *Capítulo II.-Marco Teórico.*

## ***Teorías del envejecimiento.***

La preocupación de los seres humanos por el envejecimiento y las consecuencias del mismo, probablemente debido a su acercamiento a la muerte, no es una cuestión exclusivamente contemporánea. Ya en la antigua Grecia, Hipócrates –considerado el padre de la medicina– estableció cuatro etapas vitales las cuales estaban relacionadas con las cuatro estaciones. Mientras que el verano representaba la niñez, el invierno era la etapa de la vejez (De Beauvoir, 1970).

Dicho anhelo por comprender el proceso del cuerpo humano durante su invierno se convirtió en ciencia a principios del siglo XX con el biólogo ruso Michel Elie Metchnikoff (1845-1916), quién se preocupó por el envejecimiento y sus consecuencias al padecer él mismo varios achaques físicos propios de la edad (Achenbaum, 1995). Así nació a principios de siglo la gerontología como la ciencia que estudia el envejecimiento y sus procesos. A pesar de que Metchnikoff se preocupaba principalmente por la relación entre el deterioro físico del cuerpo humano y la suma de años, era consciente de que, para poder abarcar y comprender realmente todo lo que rodea al hecho de hacer ser mayor, era necesario contar con una ciencia multidisciplinar (Achenbaum, 1995). El envejecimiento es un proceso multicausal, el cual se debe a varios elementos que envuelven al ser humano, tanto externos como internos y que a su vez pueden relacionarse entre sí (Fernández-Ballesteros, 2004; Pardo, 2003). Partiendo de esta premisa, la gerontología se desarrolla en base a tres grandes vertientes: la biología, la psicología y la sociología (De Beauvoir, 1970; Caprara y López, 2014; Fernández-Ballesteros, 2004). Cada una de estas disciplinas pretende entender el envejecimiento: qué lo causa y cómo se vive desde una esfera tanto individual como social. Si bien es cierto que actualmente todavía falta mucho para llegar a estos objetivos, son varias las teorías que hasta ahora se han desarrollado alrededor de la vejez, las cuales han ido cambiando junto con la modernización de las sociedades y el desarrollo de la medicina.

A continuación, se explican las teorías, pertenecientes a diferentes disciplinas, que se conciben como las más importantes o las que han tenido mayor repercusión dentro de los supuestos y modelos del envejecimiento. Se hará especial hincapié en las aproximaciones sociológicas y psicológicas por tener una mayor relación con el tipo de investigación que aquí se desarrolla.

### ***1.-Teorías biológicas.***

El envejecimiento físico quizá sea el más evidente y probablemente aquel que aparece en nuestro imaginario al hablar de una persona mayor. Las arrugas y las canas son algunos de los primeros signos que se muestran con el paso de los años, éstos forman parte de los factores internos (González de Gago, 2010) que van asociados al sistema piloso, así como al sistema de tejidos orgánicos, que se van modificando con el paso de los años (Mishara y Riedel, 2000). También se dan cambios celulares y cambios en los huesos que se asocian a problemas en el sistema inmunitario, disminución de capacidades funcionales o por ejemplo una mayor predisposición a sufrir traumas (Caprara y López, 2014; Mishara y Riedel, 2000).

Por otro lado, están los agentes que afectan a nuestro cuerpo y que se relacionan con factores externos (González de Gago, 2010). Éstos suelen estar relacionados con el medio ambiente en el que vivimos, el tipo de alimentación y, en general, el tipo de vida que llevamos y que afecta a la estructura metabólica y celular del cuerpo humano (Mishara y Riedel, 2000). Actualmente, desde distintas instituciones, se está poniendo énfasis en que las personas sean conscientes de la necesidad de cuidar su alimentación y llevar a cabo un tipo de vida saludable para poder envejecer de forma positiva. Como si el proceso de envejecer fuese una enfermedad, se intentan prevenir sus posibles consecuencias negativas o al menos postergarlas todo lo posible en el tiempo. Sin duda este es el objetivo actual de la ciencia, evitar la enfermedad y el deterioro que hasta ahora caracterizaban la edad adulta y que en estos momentos atañen a los últimos años de vida.

Hay diferentes tipologías en las teorías biológicas que abordan el tema del envejecimiento, en este trabajo seguiremos a Goldman y sus colaboradores (Durán, 2013), que dividen las teorías biológicas relacionadas con el envejecimiento en dos grandes grupos, a saber: las *teorías estocásticas* y las *teorías deterministas* o *no estocásticas*. Las primeras hacen referencia al azar y a variables aleatorias, la suma de las cuales, a lo largo del tiempo, tiene como consecuencia ciertos efectos físicos en el cuerpo humano. Estas teorías se basan en la probabilidad y tienen como protagonista al genoma que se ve afectado por varios agentes ambientales (Cambero, 2015; Pardo, 2003). La *Teoría del debilitamiento del sistema inmunológico* se basa en la premisa de que el envejecimiento del cuerpo humano es un proceso que comienza desde el mismo momento en el que nacemos, como si se tratará de un *reloj celular* (Hernando, 2006).

De esta forma, el sistema inmunológico se va desgastando con el avance de los años volviéndose menos eficaz con el paso del tiempo. Se podría decir que el envejecimiento en sí viene programado genéticamente como parte de la biología natural de las especies y que el desgaste inmunológico es parte de la cuenta atrás (Caprara y López, 2014). El resultado de dicho desgaste es el debilitamiento de las capacidades inmunes del cuerpo humano para defenderse frente a los patógenos que le atacan frecuentemente, y conlleva a un aumento en la probabilidad de enfermarse, así como una explicación de las patologías degenerativas típicas en la última etapa de la vida (Mishara y Riedel, 2000).

En 1956, Denham Harmon planteaba la *Teoría de los radicales libres*, la cual explica que el envejecimiento puede deberse a la oxidación de las células, que afecta a su función y estructura, produciendo radicales libres que atacan a los tejidos de forma aleatoria (Durán, 2013; Fernández-Ballesteros, 2000). Estos productos tóxicos surgen del proceso de metabolización de los propios alimentos, es decir, de la capacidad de las células para deshacerse de ellos y depurarse se reduce con el tiempo (Caprara y López, 2014). En consecuencia, el tipo de alimentación podría afectar y ayudar a minimizar los radicales libres que afectan al organismo, de forma que ciertos alimentos con características específicas podrían tener resultados positivos (Cambero, 2015).

La *Teoría de la acumulación de desechos*, que nace en la década de los 70 (Pardo, 2003), podría confundirse fácilmente con la anterior, sin embargo, en este caso los desechos son producidos por las propias células y perjudica a su reproducción produciendo un desequilibrio en el organismo (Fernández-Ballesteros, 2000; Pardo, 2003). En base a esta teoría, es el mismo funcionamiento del organismo el que crea una serie de desechos que se van acumulando y atrofiando el funcionamiento normal de las células que podrían conllevar al envejecimiento (Cambero, 2015; Mishara y Riedel, 2000).

Las *teorías deterministas* o *no estocásticas* sugieren que el proceso del envejecimiento está predeterminado, se encuentra dentro del genoma de los organismos y sus procesos serán siempre iguales (Durán, 2013; Hernando, 2006). Un buen ejemplo es la *Teoría de la capacidad finita replicativa de las células*. Hasta principios de 1960, la comunidad científica médica creía que las células del cuerpo humano podrían replicarse infinitas veces (Hernando, 2006). Hoy en día se sabe que el número de divisiones de cada célula, y por ende su tiempo funcional, es de aproximadamente unas 50 réplicas (Mishara y Riedel, 2000). Ello conlleva a diversos problemas como la acumulación de desechos o la pérdida de especialización que, en definitiva, terminan



en la muerte celular. No queda claro si estos procesos celulares son condicionantes o efectos del envejecimiento del organismo (Férrnandez-Ballesteros, 2000; Mishara y Riedel, 2000).

Las *Teorías genéticas* son un grupo de teorías deterministas, en tanto en cuanto parten de la hipótesis de que cada especie lleva marcado en su ADN una esperanza de vida máxima (Durán, 2013). De esta forma, el ADN estaría programado para estropearse llegados a un punto determinado (Férrnandez-Ballesteros, 2004/0). Se puede deducir de esta explicación que, para llegar a desentrañar los entresijos del proceso de envejecimiento, antes tendríamos que comprender los misterios del código genético y de la longevidad (Mishara y Riedel, 2000).

## ***2.-Teorías psicosociales.***

Según Férrnandez-Ballesteros (2000), las teorías psicológicas sobre envejecimiento son, principalmente, una descripción del estado psicológico de las personas mayores más que ser teorías explicativas del proceso del envejecimiento en sí mismo. La autora explica que las teorías psicológicas parten de tres premisas: en primer lugar, su objetivo es conocer cómo cambia el funcionamiento psicológico con el paso de los años; en segundo lugar, no siempre los cambios psicológicos van asociados a cambios biológicos aunque puede darse una relación; en tercer y último lugar, se debe diferenciar entre declive –disminución de una función psicológica– y deterioro –cuando tal disminución se aparta exageradamente de la media del grupo– (Férrnandez-Ballesteros, 2000) especialmente cuando hablamos de personas mayores. Desde el punto de vista de la biología, la vida se puede diferenciar en tres grandes etapas: crecimiento y desarrollo; madurez; e involución y declive (Férrnandez-Ballesteros, 2000). Estas etapas son propias del organismo, siempre y cuando no haya influencias negativas externas, tales como accidentes o mal nutrición, por poner dos ejemplos. La psique de las personas no tiene por qué seguir estas etapas biológicas, ya que está influenciada por la personalidad, las experiencias, la historia de vida, la cultura y la sociedad en la que se encuentre el individuo, es decir, elementos externos que van dando forma a su psicología (Cambero, 2015; Mishara y Riedel, 2000). Por tanto, la evolución de la psique no tendrá por qué ser una curva, tal y como le sucede al desarrollo biológico, sino que puede tomar diferentes formas dependiendo de cada individuo.

Una de las teorías psicológicas más importantes relacionadas con el

envejecimiento es la de Erik Erikson (1963). Este autor parte de la idea de que la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, es un proceso evolutivo en el que vamos pasando estadios –psicológicos– y avanzando en nuestro desarrollo biológico, aunque el momento en que comienza y termina cada uno puede variar de un individuo a otro (Fernández-Ballesteros, 2000; Mishara y Riedel, 2000). El avance a cada estadio se consigue con la resolución positiva de crisis o conflictos clave que surgen y que conforman la psique (Bazo y Maiztegui, 1999). Siguiendo esta idea, la vejez no sería más que una etapa más del proceso evolutivo que, al igual que las otras, tiene crisis y conflictos internos que deben ser resueltos. En el caso de la madurez, la dificultad, según Erikson, se presenta entre la integridad y la desesperación (Caprara y López, 2014). En este estadio, encontramos el “yo completo” (González de Gago, 2010) donde el individuo asume sus éxitos y fracasos que, a su vez, se contradicen con los sentimientos de estancamiento y rechazo característicos de la etapa de la vejez. En esta lucha entre la intimidad y el aislamiento, se encuentra otro elemento importante que es la capacidad del *Yo* para relacionarse y traspasar sus conocimientos a las siguientes generaciones (Bazo y Maiztegui, 1999; González de Gago, 2010; Mishara y Riedel, 2000).

Las *Teorías del desarrollo*, como la que postula Erik Erikson, proponen un modelo unidireccional en el que hay que pasar una serie de etapas estancadas y sucesivas, limitando el estudio del envejecimiento como un continuo camino hacia delante (Fernández-Ballesteros, 2000; Mishara y Riedel, 2000). El *Enfoque de ciclo vital* pone en entredicho la unidireccionalidad de la vida como etapas que hay que superar. Neugarten (1977) establece una diferencia entre los estadios de Erikson y los estados del ciclo vital. Los estadios crean un modelo direccional y establecen diferencias claramente delimitadas entre el anterior y el siguiente. Los estados, aunque también se diferencia entre el anterior y el posterior, no presuponen una dirección única ni una sucesión obligada y marcada, por contra es posible retroceder o avanzar cuando sea necesario (Mishara y Riedel, 2000).

Partiendo de la idea fundamental del enfoque de *Ciclo de la vida* o *life span*, Baltes y Baltes, en 1990, proponen el modelo de *Selección y Optimización Compensatoria (SOC)* que concluye en el disfrute del envejecimiento con éxito o *successful ageing* (Baltes y Baltes, 1990). Estos autores defienden que la vida no está compuesta por etapas individuales e independientes, sino que es un proceso continuo en el que la vejez es un estado más y no una situación de declive. Es un momento de la

vida en el que, del mismo modo que en los anteriores, existe la capacidad de desarrollar habilidades y competencias mediante las cuales tiene lugar una adaptación a la situación (Caprara y López, 2014). En cada una de las etapas de la vida, se realiza un balance de las pérdidas y ganancias que influyen en la capacidad de adaptación. La última etapa vital se diferencia del resto por la necesidad de compensar ciertas habilidades para poder proseguir lidiando de forma óptima con el entorno (Baltes y Baltes, 1990; Fernández, Ballesteros, 2004). En base a esta idea principal, los científicos Baltes y Baltes (1990:21-22) definen los tres elementos del modelo del siguiente modo:

- *Selección*; el mundo de vida de los mayores se va haciendo cada vez más pequeño ya que su capacidad de adaptación va menguando. Los individuos seleccionan los dominios y objetivos de su mundo de vida reduciendo aquellos que demanden más esfuerzo, de forma que el mayor siga disfrutando de la sensación de control personal. Es importante destacar que tanto los dominios como los objetivos de la vida pueden venir dados de etapas anteriores, ser transformados o crear nuevos. Una vez más observamos la idea principal del enfoque del *life span*, el ciclo vital como un continuo. Esto podría explicar por qué las personas mayores son minuciosas a la hora de seleccionar sus apoyos sociales de forma consciente o inconsciente (Caprara y López, 2014)
- *Optimización*; las personas buscan maximizar la cantidad y calidad de su desarrollo vital mediante comportamientos que le sean lo más eficiente posibles para mejorar sus reservas generales. Utilizan los medios y recursos disponibles para conseguir los objetivos seleccionados, esto otorga la idea de heterogeneidad ya que no todos los individuos disponen de las mismas oportunidades de desarrollo.
- *Compensación*; se da para equilibrar las capacidades de comportamiento que puedan verse disminuidas o incluso pérdidas por la edad. Los elementos de compensación pueden ser tanto psíquicos como tecnológicos y ayudan al mayor a mejorar su potencial adaptativo de los nuevos dominios. De esta forma, el funcionamiento y desarrollo de la persona vuelve a ser el adecuado a la situación.

A modo de resumen, el *modelo SOC* plantea un envejecimiento que comienza al nacer y, para el cual, nos vamos preparando a lo largo de toda la vida, acumulando experiencias y conocimientos a modo de reserva, que nos ayudarán a afrontar y a vivir sin declives los últimos años. No obstante, esta regla no se cumple siempre, ya que hay que tener en cuenta la heterogeneidad de este grupo etario consecuencia de su pasado.

El control interno, la auto-eficiencia y la capacidad de adaptabilidad a la situación, gracias a los propios recursos, es decir, una filosofía de envejecimiento que siga el *modelo SOC*, será considerado un envejecimiento con éxito (Baltes y Baltes 1990; Zamarrón y Cassinello, 2007). Por otro lado, y dado que son varios los factores externos e internos –tal y como se explicaba en el apartado anterior–, también puede darse un envejecimiento patológico en el que las enfermedades limiten la experiencia del individuo. También puede darse un envejecimiento normal, donde el mayor no se ve afectado por problemas de salud pero tampoco lleva a cabo una vejez, por así decirlo, plena (Baltes y Baltes 1990; Fernández-Ballesteros, 2004).

Partiendo del *modelo SOC*, en 1993, Heckhausen y Schulz formulan el *Modelo de Optimización del control Primario y Secundario (OPS)* (Caprara y López, 2014). Según estos autores, el modelo de selección, optimización y compensación, a pesar de ser útil, está limitado. En primer lugar, se da una falta de especificidad que afecta a las relaciones entre los tres componentes. Esta escasez de detalles tendría como objetivo hacer el modelo más accesible para las investigaciones empíricas. En segundo lugar, el *modelo SOC* pretende explicar un proceso de adaptación que se da a lo largo de toda la vida, aunque tanto la selección como la compensación son dos procesos psicológicos que principalmente dan respuesta a las pérdidas del envejecimiento (Heckhausen y Schulz, 1993). Para tratar de mejorar el modelo, los autores aplican el *modelo de control primario y secundario* de Rothbaum, Weisz y Snyder (1982). Dicho modelo plantea que las personas son las que se acomodan y adaptan al entorno y sus condiciones, intentando controlar la situación en vez de intentar cambiarla. A esto se le denomina *estrategia de control*. Existen dos tipos de control: el control primario, que hace alusión al mundo exterior e intenta modificarlo para que se ajuste a las necesidades y deseos del individuo y, además, es una característica propia y universal del comportamiento humano ya que es externa a las culturas o al cambio de la historia; el control secundario se refiere a los procesos internos y busca adaptar sus intereses u objetivos para que encajen en el ambiente y sirva para minimizar las posibles pérdidas derivadas del control primario (Heckhausen y Schulz, 1993; Iacub, 2013). Desde la perspectiva del *modelo OPS*, a lo largo de toda la vida, se suceden una serie de cambios, tanto externos como internos, que pueden producir pérdidas, problemas y desafíos que el sujeto superará mediante el uso de una estrategia de control. Dicha estrategia consiste en adaptar los objetivos a la situación y condicionantes externos, en vez de cambiar el ambiente en base a sus necesidades (Caprara y López, 2014).

Para Heckhausen y Schulz (1993), el *modelo SOC* es jerárquico y la optimización es el proceso que regula la selección y la compensación. Los dos procesos supeditados requieren tanto del control primario como del secundario. Uno de los propósitos del proceso de selección es el de elegir los dominios de especialización del individuo de forma que pueda maximizar sus ganancias, que se hallan en el control primario. Además, la selección también debe mantener y extender el control primario mediante recursos que el individuo pueda manejar directamente. Se llega al máximo desarrollo positivo, o de ganancias, sobre los 20 años a partir de los cuales, y aunque hay una época de mantenimiento, las pérdidas comienzan a aumentar, especialmente a partir de los 70 años (Fernández-Ballesteros, 2004). El proceso selectivo, aunque se dé un crecimiento de las pérdidas, tiene lugar durante toda la vida adaptando, gracias al control secundario, los objetivos a alcanzar, en base a los recursos que van cambiando y limitándose con la edad. Puede darse el caso de que las capacidades, físicas o cognitivas, del individuo no sean suficientes para lograr el fin establecido. En esta situación, el control primario se relaciona con el proceso de compensación con el que se acude a ayudas de diferente índole, y externas a la persona, para equilibrar la relación entre ambiente, objetivos y recursos. Al contrario de lo que podría parecer, la compensación con el control primario se encuentra tanto a edades tempranas, debido a la inmadurez de las personas, como a edades avanzadas por el declive propio de la edad. Sin embargo, la compensación que se da en el control secundario sí está relacionada especialmente con las últimas etapas del desarrollo vital o *life span*. En este punto, el papel del proceso de compensación es el modificar los fines internos del individuo para equilibrar la nueva situación de pérdidas y objetivos a alcanzar.

Hay que tener en cuenta que el *modelo OPS* no es perfecto ya que, tal y como sus autores relatan, el proceso de compensación y selección puede ser funcional o disfuncional, dependiendo de si los actores realizan de forma acertada tanto los procesos como las estrategias para conseguir, en cada etapa, resultados óptimos (Heckhausen y Schulz, 1993).

Siguiendo el postulado de las teorías del *life span*, es evidente que los seres humanos persiguen e intentan llegar a la realización total de su personalidad y a la plenitud de sus vidas sin que estos objetivos varíen por la edad. La idea de que los mayores pueden tener, y así lo hacen, una vida completa y satisfactoria a pesar de su edad, surgió unos años antes con la *Teoría de la actividad* de Havirghurst y Albrecht en 1963, que parte de la hipótesis de que las personas serán más felices, y estarán mejor

adaptadas, cuantas más actividades lleven a cabo (Bazo y Maiztegui, 1999). Esta teoría se basa en tres directrices que marcan el comportamiento de las personas mayores. Por un lado, se asume que van a adoptar comportamientos que les sean beneficiosos a varios niveles, buscando su propia felicidad (Rodríguez Ibáñez, 1979). En segundo lugar, el sentimiento de felicidad, explican Havirghurst y Albrecht, se deriva de la sensación de utilidad de las propias personas. Es decir, saber que es necesario y que está sirviendo a algún fin para aquellos que lo rodean y para la sociedad en la que vive (Cáprara y López, 2014; González de Gago, 2010). La tercera directriz reivindica la importancia de los roles y actividades que llevamos a cabo como parte necesaria de la sociedad, ya que son éstos los que nos definen dentro de un todo (Cáprara y López, 2014). Los roles y las actividades relacionados con los individuos son una parte central en la búsqueda de la felicidad. Al llegar a la tercera edad, son varios los roles centrales –trabajador– que se pierden, otros que cambian –de padres a abuelos– y algunos que nacen –jubilado–. En cualquiera de los tres casos, las nuevas actividades, o la adaptación de las mismas, deben ser suficientes para amortiguar las posibles características negativas de la nueva situación. En caso contrario, se daría una alienación entre el individuo y la situación, perdiendo la capacidad de llevar a cabo un envejecimiento activo (González de Gago, 2010; Mishara y Riedel, 2000). Esta teoría defiende que el secreto para conseguir una vejez completa, saludable, y por ende feliz, es continuar realizando las mismas actividades que en la etapa adulta y modificando, adaptando o reemplazando aquellas que sean imposibles de hacer (Fernández-Ballesteros, 2004). Maddox y Eisdorfer realizaron en 1962 un estudio con 250 participantes de entre 60 y 94 años para demostrar, de forma empírica, la hipótesis central de la *Teoría de la actividad* teniendo como variables principales la edad y la moral. En base a los resultados, los autores crearon cuatro tipologías fundamentadas en la relación entre nivel de actividad y nivel de moral –I. Actividad elevada-moral elevada; II. Actividad elevada-moral baja; III. Actividad baja-moral elevada; IV. Actividad baja-moral baja–. La conclusión a la que llegan es que la actividad y el nivel de moral están asociadas de forma positiva pero que dicha relación depende de otras variables como la situación económica o la opinión y visión de sí mismos. Estos mismos autores reconocen que la hipótesis de la *Teoría de la actividad* se encuentra estrechamente relacionada, por un lado, con el interaccionismo simbólico –tal y como se desarrolla en el siguiente apartado– ya que la visión de uno mismo depende de sus interacciones con la sociedad y, por otro lado, con variables como el entorno del individuo, su situación personal y su historia de vida que podrán

modificar el resultado de la relación actividad-felicidad (Maddox y Eisdorfer, 1962). Así pues, aunque varios estudios avalan su idea principal, en realidad depende de otras variables muy importantes –por ejemplo, el estatus socioeconómico, las relaciones familiares o la autoevaluación de la salud y la capacidad física de uno mismo– y no explica la totalidad de las situaciones reales sino tipologías de envejecimiento. En el caso de los mayores activos, por ejemplo, esta teoría solo se centra en aquellos que son independientes y que se encuentran en buen estado de salud de forma que pueden desempeñar actividades (Cambero, 2015; González de Gago, 2010). Además, y a pesar de tener un enfoque bastante positivo sobre la vejez, solo tiene en cuenta las sociedades modernas industrializadas en las que para poder formar parte activa del entorno es necesario que seas productivo. De ahí la importancia de la teoría de ser activos y especialmente útiles, ya que es importante seguir aportando algo a la sociedad para poder continuar formando parte de ella. No tiene en cuenta, como característica de un buen envejecimiento, el ocio ni la búsqueda de la auto-realización mediante otros medios diferentes a la funcionalidad.

La *Teoría de la continuidad* de Atchley, que se desarrolla en la década de los noventa, prosigue con la idea del *life span* y de la importancia de los roles y la actividad para el envejecimiento positivo o saludable. Tomando de nuevo el desarrollo de la vida bajo el enfoque del ciclo vital y, por tanto, de continuidad, asumimos que el paso entre el *yo adulto* y el *yo mayor* no es una ruptura sino una prolongación (Cáprara y López, 2014 ). Los valores, las actitudes y los gustos no se verán modificados, ya que éstos forman parte de la identidad de la persona, la cual se ha venido creando durante todo su pasado. Es a lo largo de este viaje cuando la persona aprende estrategias y recursos para la adaptabilidad al nuevo entorno, parte clave en el proceso de envejecimiento (Cáprara y López, 2014; González de Gago, 2010; Mishara y Riedel, 2000). Las personas mayores perseguirán la continuación de sus vidas, evitando los cambios y adaptándose, gracias a habilidades anteriormente adquiridas, a aquellos que sean inevitables (Bazo y Maiztegui, 1999; Fernández-Ballesteros, 2004). La idea de heterogeneidad vuelve a resurgir si tenemos en cuenta que cada persona llevará a cabo un envejecimiento diferente dependiendo de su historia de vida, así como de sus propias construcciones sociales. Esta teoría también explica cómo predecir los comportamientos de las personas en su envejecimiento en base a su pasado, pero en ningún momento establece un modelo de conducta del “buen” envejecimiento (Bazo y Maiztegui, 1999).

A pesar de la heterogeneidad como grupo, según Rose (1965), las personas

mayores son en sí mismas una subcultura dadas las peculiaridades que les distinguen y les identifican como mayores, un buen ejemplo serían las normas de conducta (Rodríguez Ibáñez, 1979; Mishara y Riedel, 2000). La *Teoría de la subcultura* define a los ancianos como parte de un subgrupo social dentro de todo el conjunto, lo que tiene como resultado, al menos en parte, el aislamiento. Una de sus características como subcultura, y que les hace separarse del resto de la comunidad, son los estereotipos negativos y los roles cargados de elementos dañinos que les asocian el resto de actores (Fernández-Ballesteros, 2004; Belando, 2006). Esta situación les lleva a tener cada vez más relación entre aquellos que, ellos mismos, consideran como “iguales” ya que comparten problemas sociales, roles y situaciones. Se sienten identificados como grupo y diferenciados del resto de personas de otras edades que, para empezar, no tienen la carga negativa y social de la imagen del abuelo/a. El apoyo mutuo, pero también el hecho de compartir valores –no hay que olvidar el peso de la historia de vida y los momentos sociales e históricos compartidos–, vivencias y situaciones propias de su edad, también les hace unirse y a su vez separarse más del resto. Como sucede con otros colectivos, de la unión nace la fuerza, y hacer frente a escenarios problemáticos como subgrupo es otra de las características de la subcultura de la vejez. Un ejemplo es el surgimiento de grupos de presión que luchan por sus propios intereses y beneficios que tienen relación con su situación como ancianos y no con otras características o roles sociales. De esta forma, se crea una conciencia de grupo que se manifiesta en demostraciones públicas de poder y unión a varios niveles como el económico, el político o el social. A esta rebeldía ciudadana, que para algunos quizá sea más propia de gente joven, se la conoce como *senior power* o *poder gris* (Bazo, 1992; Bazo y Maiztegui, 1999; Rodríguez Ibáñez, 1979; Mishara y Riedel, 2000 ).

Al principio de los setenta, el sociólogo americano Jaber F. Gubrium, agrupa en una misma teoría la idea de envejecimiento y el entorno tanto social como físico del individuo. *La teoría del medio social* o *Socioambiental* tiene en cuenta los factores externos que rodean al individuo y que pueden influir en cómo se envejece. Aunque la biología, y las condiciones en que se crece y madura, son muy relevantes, las interacciones sociales del individuo, dónde y de qué forma se llevan a cabo tienen la misma importancia. El entorno y las condiciones biológicas determinarán el comportamiento durante la vejez, así como las actividades que el individuo lleve a cabo, teniendo en cuenta tres conceptos clave: la salud, el dinero y el apoyo social (Mishara y Riedel, 2000; Belando, 2006). Por su parte, el entorno influirá de dos formas distintas,



en el contexto individual podrán darse facilidades o limitaciones a la hora de realizar las actividades, mientras que, en el contexto social, las actividades estarán predeterminadas por las normas del grupo al que se pertenece (Rodríguez Ibáñez, 1979).

La *Teoría socioambiental* no es la única que tiene en cuenta el entorno social a la hora de analizar las etapas vitales. En 1971, después de la realización de observaciones a grupos de distintas edades, Matilda W. Riley, plantea la *Teoría de la estratificación por edades* que será desarrollada a lo largo de los setenta por Riley, Johnson y Foner (Belando, 2006). Esta teoría postula que la sociedad se divide en capas de edad que se ven marcadas por el momento social e histórico en el que viven. Las personas, como agentes sociales, son miembros de distintos grupos sociales y, en este caso, la edad se entiende como un grupo más que podrá ser, a la misma vez, permanente –siempre compartirás grupo con los mismos individuos, tu generación– y temporal –cada capa de edad tiene unas características propias que irán cambiando– (Bazo y Maiztegui, 1999; Mishara y Riedel, 2000). Dichas características no son biológicas sino sociales, y de ahí la importancia de tener en cuenta el entorno social e histórico, ya que las actividades, comportamientos y limitaciones ligadas a cada edad se verán modificadas con el desarrollo y el cambio del entorno (Belando, 2006). En 1999, Bazo y Maiztegui ya señalaban el cambio del rol de las personas mayores debido a las variaciones en los ciclos de vida de las sociedades modernas, como por ejemplo el aumento de la esperanza de vida y, en consecuencia, la ampliación del tiempo vivido como jubilado.

La *Teoría de la modernización*, de una forma más negativa, también tiene en cuenta el entorno social y sus consecuencias directas en la vejez. Asume que hay una relación inversamente proporcional entre el grado de industrialización de las sociedades y el nivel de status de los mayores. Mientras que, en las sociedades más tradicionales, los ancianos eran considerados fuente de conocimiento gracias a su experiencia, con la modernización su posición social se verá drásticamente relegada (Fernández-Ballesteros 2000; González de Gago, 2010). Esta teoría macro ha sido criticada y poco avalada. Parte de un enfoque simplista que no tiene en cuenta el conjunto de características que forman las personalidades ni los recursos para combatir los posibles efectos negativos de la industrialización, tales como las interacciones con grupos, el apoyo social o la religión. Además, generaliza el pasado histórico, idealizando la situación de los mayores en las sociedades tradicionales cuando la realidad es que la posición social de los ancianos ha ido fluctuando a través de la historia y sus sociedades (De Beauvoir, 1970; Bazo y Maiztegui, 1999).

Siguiendo la idea de la *Teoría de la modernización*, los problemas de las personas en la última etapa vital se verían superados por el entorno social y por este motivo se desvincularán de este espacio como reacción a un modo de vida que ellos no pueden alcanzar, y al que no son capaces de acomodarse. En este caso, no sería un aislamiento propio de un grupo como subcultura, tal y como señalaba la teoría de Rose, sino que estaríamos ante un proceso funcionalista y necesario para el buen desarrollo de la sociedad (Bazo y Maiztegui, 1999). Así lo indica la *Teoría de la desvinculación* o *el retrainimiento* (Cumming y Henry, 1961), según la cual, un proceso normal de envejecimiento se caracteriza por la progresiva desvinculación entre individuo y sociedad. El retrainimiento a ciertas edades es necesario para el buen funcionamiento y desarrollo social ya que, de este modo, tendrán lugar las transiciones entre generaciones tanto de poder como de roles. Esta teoría funcionalista defiende la necesidad y las bondades del retrainimiento tanto a nivel social como individual, porque de esta forma el individuo podrá adaptarse mejor a sus pérdidas y evitará posibles situaciones de estrés (Caprara y López, 2014; González de Gago, 2010; Mishara y Riedel, 1999). Esta desvinculación recíproca entre individuo y entorno tendría consecuencias individuales y de carácter bastante negativo, tal y como explica Rodríguez Ibáñez (1979). La cantidad y la calidad de las interacciones de la persona se verían probablemente mermadas y ello conllevaría un cambio en la personalidad del individuo que retroalimentaría los cambios en sus interacciones sociales. No se tienen en cuenta la importancia ni la necesidad de las relaciones sociales, y tampoco el hecho de que muchos mayores siguen siendo activos después de jubilarse, momento en que se da la separación con el entorno productivo, y que podría entenderse como punto de partida del retrainimiento (Bazo y Maiztegui, 1999; González de Gago, 2010). Esta teoría fue muy polémica y criticada, especialmente por los defensores de la *Teoría de la actividad* como Havighurst, Tobin y Neugarten (1961), o Maddox y Eisdorfer (1962). Mientras Cumming y Henry respaldan que la desvinculación es positiva y necesaria no solo para el individuo sino para aquellos que le rodean, Havighurst sostiene que hay una correlación positiva entre el nivel de actividad y la felicidad de los ancianos.

### 2.1.- Principales teorías para la investigación.

De todas las teorías comentadas, dos van a ser las esenciales para el desarrollo de esta investigación y han sido escogidas en base a su coherencia con los objetivos y el diseño de la misma. La primera teoría elegida es la *Teoría de la actividad* ampliamente

explicada en este epígrafe. Se ha optado por ella por tres motivos, poniendo en primer lugar sus premisas. Los fundamentos del teorema se adaptan perfectamente al nuevo perfil del anciano el cual se extiende más y más entre la población de mayores. Éste perfil se aparta de la imagen clásica de los abuelos débiles y dependientes, mostrando unas personas vigorosas y autónomas, con inquietudes y participativas socialmente. La *Teoría de la actividad*, además de describir la esencia de las características de los mayores actuales, reivindica que los individuos persiguen dicho perfil como objetivo de vida. Es decir, que luchan por ser felices mediante las interacciones con los demás. El segundo motivo se debe, precisamente, a la importancia que la teoría le otorga a la imagen del sujeto, creada a partir de su rol en la sociedad. Es importante que las personas puedan continuar llevando a cabo las mismas actividades, con las adaptaciones necesarias, que antes de jubilarse. De este modo su rol no se verá estigmatizado ni ellos se tendrán a sí mismos, como un problema. Por último, la teoría pone también especial hincapié en la interacción con el entorno que repercute del mismo modo que la interacción social, en la actividad y felicidad del mayor. Por consiguiente, la *Teoría de la actividad* recoge dos pilares esenciales de la investigación de esta tesis: el objeto de estudio, que son personas mayores activas y, por otro lado, las repercusiones de la interacción de éstas con su entorno.

En base a la anterior idea se ha elegido la segunda teoría: la *Teoría del medio social*. El axioma principal del que se parte es que hay factores externos como parte del entorno en el que viven los individuos y que tienen consecuencias sobre los mismos. Entonces, no es de extrañar, que para poder analizar el envejecimiento tengamos que descubrir dónde se lleva a cabo. No obstante, resulta muy limitado plantearse el estudio del espacio sin tener en cuenta las repercusiones y la interacción que hay entre individuo y entorno. Esta teoría concede las premisas para proponer una investigación del entorno desde la posición subjetiva del individuo. Conocer de qué forma los mayores perciben su entorno nos permitirá averiguar si los factores externos tienen consecuencias positivas o negativas para la persona.

En suma, las dos teorías son los puntos de partida para el presente estudio proponiendo las ideas básicas sobre las que se fundamenta el desarrollo de la investigación. Por una parte, las personas mayores como objeto de estudio, asumen su nuevo perfil a partir del cual se analizarán los datos y, por otro lado, se trata de averiguar si el espacio –más allá del hogar– en el que una persona envejece puede tener efectos sobre la manera en la que se desarrolla la última etapa de la vida; no desde un

punto de vista arquitectónico, sino desde la mirada subjetivo del individuo.

### ***3-El interaccionismo simbólico.***

En esta investigación, se le va a dedicar un apartado al interaccionismo simbólico por su relevancia a lo largo de todo el cuerpo del trabajo. Este paradigma no solo está relacionado con varias de las teorías sobre envejecimiento que se han comentado anteriormente y que forman parte del grueso teórico del que se parte para este estudio, sino que además es clave para el proceso de análisis que se ha realizado a los datos. Esta corriente sociológica es uno de los pilares de esta tesis y como tal se va a explicar, detalladamente, pero sin perder de vista el tema principal que nos atañe, las personas mayores y su estudio.

El interaccionismo simbólico tiene sus inicios en la Universidad de Chicago de los años veinte, donde daba clases el filósofo George H. Mead y, junto a él, otros autores importantes dentro de esta nueva corriente como Charles Horton Cooley, Eirving Goffman o Herbert Blumer. Fue éste último quien, a finales de los treinta, acuñó el término de *interaccionismo simbólico* para referirse al conjunto de teorías e ideas que estaban desarrollando y que nacen como contrapartida al conductismo y al funcionalismo estructural (Hidalgo, 2001; Ritzer, 2002). Los interaccionistas simbólicos centran su atención en la relación entre el actor y el mundo, observando las interpretaciones que el individuo extrae de dicha relación. Siguiendo a Hidalgo (2001), Mead se basa en dos pensamientos para conformar las ideas básicas del interaccionismo. Una corriente la encontramos en el *pragmatismo filosófico estadounidense* que parte de la hipótesis de que la verdad solo existe como resultado de una intervención humana y de la interpretación que le dan a la misma. En segundo lugar, se encuentra el *conductismo psicológico* que estudia el comportamiento humano mediante las “conductas observables”. Dicho de otro modo, este enfoque científico estudia el comportamiento externo y observable de los organismos y su principal hipótesis es que la conducta, y el cambio de la misma, es el resultado de un proceso de aprendizaje anterior (Agulló, 1999). Con estas directrices, se pone el centro de atención en los procesos que tienen lugar en la relación e interacción de los individuos con el mundo social. Tanto el actor como el mundo son dinámicos, evolucionan y cambian constantemente, por lo que no pueden ser pensados ni estudiados desde perspectivas estáticas.

Aunque son varios los autores que aportan ideas a la teoría del interaccionismo

simbólico, fue Mead quien situó los cimientos de la misma, para él lo primordial era el mundo social y por tanto la mente lo precedía. A continuación, se exponen algunos de los conceptos clave de Mead, necesarios para comprender el interaccionismo simbólico (Ritzer, 2002).

El *acto* es el concepto básico de la teoría de Mead y éste lo divide en cuatro fases las cuales están relacionadas entre sí siguiendo un orden explícito. Estas cuatro etapas marcan la diferencia entre los actos animales y los actos de los seres humanos sociales. (1) La primera fase es el estímulo que recibe el individuo de forma sensorial y para el que será necesaria una respuesta. En este primer momento están relacionados tanto el actor, que reacciona ante el estímulo de forma interna, como el entorno de donde se recibe el estímulo. Tanto un humano como un animal responderán al impulso con la salvedad de que el ser humano antes de hacerlo se planteará tres cuestiones: cuál es la respuesta más acertada; que sucedió en situaciones similares en el pasado –experiencia–; y qué consecuencias habrá en base a la respuesta que dé al estímulo. El sujeto estudia la situación planteándose cuál será la mejor opción para reaccionar. (2) Para que esto pueda tener lugar, el individuo debe percibir el objeto, ello implica tanto el estímulo que entra del exterior, como las imágenes mentales que se crean. Para que un objeto pueda existir para una persona, éste debe ser percibido por ella, ya que, percepción y objeto no pueden entenderse por separado. El actor será libre de decidir qué estímulos percibir, así como sobre qué dimensiones de ese estímulo prestar atención. (3) Una vez que se da el impulso y el objeto ha sido percibido, entramos en la tercera fase, la manipulación del objeto. Dicho de otra forma, es la acción que el individuo llevará a cabo con respecto al objeto percibido y, para ello, realizará un ejercicio mental en el que planteará las posibles repercusiones de su acción, así como la más efectivas en según experiencias pasadas. (4) La última fase es la consumición, es decir, llevar a cabo la acción que dará respuesta al impulso de la primera fase.

Cuando un acto no tiene lugar entre un objeto y un actor, sino entre dos o más actores, entonces estamos ante un *acto social* que tiene como elemento mínimo el *gesto*. Hay dos tipos de gestos que se corresponden con dos formas de respuesta. Cuando hay una respuesta instintiva el gesto será *no significante*, mientras que en las respuestas reflexivas los gestos *son significantes*. Con éstos últimos están relacionados los *gestos vocales* ya que son imprescindibles para su desarrollo, y los sonidos sin sentido, más propios de la parte natural del humano como por ejemplo un gruñido, son gestos no significantes. El hecho de que los humanos sean capaces de desarrollar gestos vocales,

es lo que les hace precisamente ser seres humanos y los diferencia de los animales. Los gestos vocales son, en sí mismos, símbolos significantes y su desarrollo es lo que ha permitido a los actores crear el lenguaje y su uso como medio de comunicación. Esto es posible porque los individuos comparten la respuesta ante un símbolo significativo, todos perciben el mismo estímulo, por lo que la reacción será también compartida. Todo ello corresponde a procesos mentales que se derivan de los procesos sociales, que pueden llevar a cabo los seres humanos por ser *actores sociales*. Es decir, que son seres reflexivos capaces de percibirse a sí mismos como objeto y tener presentes a otros individuos dentro de la reflexión, haciendo hipótesis sobre cuáles podrían ser sus reacciones en caso de estar presentes (Hidalgo, 2001). Toda esta conversación íntima es posible desarrollarla por el uso de símbolos y gestos significantes con uno mismo. Este ejercicio de reflexión sobre la propia persona es lo que Mead llama el *self*. El *self* es un proceso mental que nace y evoluciona a través de los actos y las relaciones sociales entre personas. Aunque son obligatorias las experiencias sociales para que el *self* se desarrolle, una vez que éste llega a su máximo crecimiento, ya no serán necesarias las relaciones sociales ya que el *self* podrá sobrevivir. Igual de importante para la creación del *self* será el contacto con el *otro generalizado* que, principalmente, hace referencia a la comunidad en la que vive el actor. La capacidad de verse a sí mismo, de reconocerse, tal y como lo hace la comunidad de la que forma parte, así como participar de la cultura y hábitos de la misma, es una parte esencial del *self*. Aunque podría parecerlo, esto no significa que el actor social sea un conformista que se deja llevar por la comunidad ya que el *self* está dividido entre dos procesos diferenciados, a saber:

- El *yo*; es la fase que crea la identidad, la originalidad y los valores del individuo a raíz de las experiencias vividas en las relaciones y los actos sociales.
- El *mi*; está relacionada con la comunidad ya que es la asunción del *self* de la imagen que la comunidad tiene de sí mismo. Asume su lugar en la comunidad tal y como los otros la crean.

A modo de resumen, podemos decir que la socialización del ser humano crea los procesos mentales y, por ende, los significados válidos a utilizar en su comunidad de la que es necesario que forme parte para su propio desarrollo. Será a través de las interacciones sociales con otros actores, donde los significados y símbolos compartidos por el *otro generalizado* serán ratificados o modificados por los propios actores sociales. La sociedad, como conjunto de procesos sociales y por tanto de significados simbólicos, necesita reconocerse periódicamente mediante las interacciones entre actores. Dado que

los significados pueden modificarse, la sociedad también será cambiante.

### *3.1.-El interaccionismo simbólico y el envejecimiento.*

Según Rodríguez Ibáñez (1979), la gerontología social puede dividirse en dos enfoques teóricos básicos, el funcionalismo y el interaccionismo simbólico. Sucintamente, el funcionalismo parte de la premisa de que la sociedad es un sistema, como un organismo vivo, constituido por partes dependientes entre sí, que se preocupan por mantener el orden y la estabilidad dentro del sistema social. El funcionalismo postula que cualquier cambio en uno de los elementos que forman parte del engranaje social afectará a la totalidad del conjunto. Algunos de estos componentes son la religión, la política o la familia. El comportamiento humano también deberá ser funcional, en tanto que su objetivo será la unión y el equilibrio, o lo que es lo mismo, la estabilidad de la organización social. Como organismo, la sociedad tomará medidas de presión para evitar comportamientos disfuncionales que puedan destruir el orden o la firmeza del conjunto. De este modo, para mantener al organismo a salvo, esta teoría defiende los actos en contra de aquellos comportamientos disfuncionales, un ejemplo sería un crimen perpetrado contra otro miembro de la sociedad o contra el conjunto en general (Agulló, 1999).

Por su parte, el interaccionismo simbólico se basa en la construcción de significados que los propios individuos crean a partir de las interacciones con los demás. Como se explicaba anteriormente, el *self* de los individuos se construye a partir del *mí* y el *yo*. En este proceso, se vuelve muy relevante la imagen que la comunidad tiene de uno mismo ya que este rol podría ser asumido como real, es decir, se llevarán a cabo las acciones que el *otro generalizado* espera de nuestra condición, cumpliendo así sus expectativas hacia el individuo. En el caso de las personas mayores, esta construcción podría ser nociva ya que los estereotipos negativos, relacionados con la edad, están muy presentes. La imagen socialmente generada de los ancianos como seres vulnerables, débiles y enfermos condiciona la manera en que son tratados por la sociedad en la que viven y, a su vez, dichos roles pueden ser asumidos por ellos mismos como algo real (Bazo, 1989). A partir de estas ideas, en los años sesenta nace la *Teoría del etiquetado* de la mano de Goffman, Lemert y Becker. Esta teoría se relaciona tradicionalmente con la criminología y la desviación social, sin embargo, junto con el *modelo de descomposición –Social Breakdown System (SBS)* (Kuypers y Bengtson, 1973)– de Grunberg y Zusman (1964, 1966), fue la base para que, en 1973, Kuypers y

Bengtson postulasen la *Teoría de la reconstrucción social* (Kolb, 2014; Rice, 1997). Aunque en un principio el *SBS* hacía referencia únicamente a personas con problemas mentales de distinta índole, los autores adaptaron el modelo a la situación de los mayores de su época, denunciando de esta forma como la sociedad estaba pervirtiendo la idea y la imagen del anciano. Partiendo de los siete pasos del *Social Breakdown System*, de los cuales la premisa general se basa en que tanto la salud como la enfermedad están relacionadas de forma directa con las condiciones del entorno social del individuo, Kuypers y Bengtson idealizan un *ciclo de interacción*. Dicho ciclo se retroalimenta continuamente y su consecuencia principal son los estereotipos y los problemas que estas etiquetas negativas reportan a los ancianos. El resultado del ciclo es lo que los autores llaman *sick role* (1973:190), que significa que los individuos asumen un rol dañado que degenera en una disminución de habilidades y capacidades reales en la persona. A pesar de esta situación, el ciclo puede ser modificado, y como derivación el sistema también, gracias a tres actitudes o actuaciones:

- 1) El primer cambio está relacionado con el rol social, la sociedad gira en torno al trabajo, y este rol y el de la familia parecen los únicos por los que somos juzgados y tenidos en cuenta en la comunidad. Cuando éstos desaparecen nos sentimos huérfanos y perdidos. Hay que desterrar al trabajo como piedra angular de los roles y tener en cuenta a las personas por sus características personales, su creatividad o su personalidad entre otros (Rice, 1997).
- 2) Teniendo en cuenta que la salud depende del entorno social, éste tiene que dar respuestas a las posibles demandas de los mayores mediante servicios sociales, mejoras en la vivienda, cuidados médicos, etc.
- 3) Por último, hay que dar más autonomía y libertad a los ancianos, que puedan tener el control de su futuro participando de las decisiones políticas y sociales que estén relacionados directamente con ellos. De esta forma, podrán reconstruir sus roles sociales y volver a tener una visión de sí mismo positiva (Kuypers y Bengtson, 1973; Rice, 1997).

Siguiendo esta visión positiva de los mayores, la *Teoría de la actividad* se sirve de los principios del interaccionismo simbólico para defender sus ideas. Los interaccionistas sugieren que los seres humanos necesitan de las relaciones sociales para crear el *self*, sin embargo, una vez que el ser humano se forma las interacciones dejan de ser imprescindibles, si bien no se puede determinar cuando termina tal proceso, ya que tanto la sociedad como la identidad social son dinámicas. Se puede extraer de esta



afirmación que apartar a un individuo mayor de la sociedad, tal y como plantea la *teoría del desenganche*, no es positivo para el actor social dado que sus capacidades de participar en acciones e interacciones sociales disminuirían de “forma natural”, es decir, es inevitable que la imagen que la comunidad tiene de la persona se modifique según aumentan los años, del mismo modo que lo hace su cuerpo. Pero estos cambios no tienen por qué estar relacionados con etiquetas negativas, ya que pueden ser asumidas, simplemente y sin ir más lejos, como un cambio en la identidad y en los roles del individuo. De este modo, al envejecer no se pierden los roles ni la imagen creada por el otro generalizado, simplemente son sustituidos por otros más acordes a la nueva situación, el *mi* será modificado –y probablemente también el *yo*– haciendo que el *self* siga desarrollándose. Para los interaccionistas simbólicos, una persona mayor no tendrá un envejecimiento pleno si su vida se basa en rutinas repetitivas y aburridas, pero la realidad será completamente diferente al involucrarse el mayor en actos sociales que le permitan relacionarse y sentirse parte útil de la comunidad y su entorno (Hidalgo, 2001).

Otra teoría, estrechamente relacionada con el enfoque interaccionista simbólico, es la *Teoría de la subcultura*, ya que los mayores como grupo, comparten y revalidan significados que pertenecen solo a su conjunto (Hidalgo, 2001; Giró, 2004). Las subculturas, que se forman mediante subgrupos dentro de la propia sociedad, son la consecuencia de una situación social en la que un conjunto de personas comparte problemas y enfrentamientos propios, o relacionados, con una serie de características intrínsecas a ellos. Dichas características, que pueden ser sociales, físicas, étnicas, o de cualquier otro tipo, les diferencian de los demás de forma que cada vez interactúan más y de forma más significativa entre ellos, creando un grupo hermético y diferenciado del resto. El objetivo es responder de forma común a los problemas a los que se enfrentan y a la propia sociedad (Khel y Fernández, 2001). Desde esta idea de subcultura, es relativamente fácil observar como los mayores están siendo, en cierta medida, obligados o empujados a crear un subgrupo. Tal y como se explicaba con la *teoría de reconstrucción social*, las personas de más de 65 años son apartadas mediante la jubilación, tanto de uno de los principales roles de su identidad, como de la posibilidad de interaccionar con personas de distintas edades –normalmente parte de la rutina en el lugar de trabajo– de forma habitual. La relación con gente que se encuentra en su misma situación, con las que comparten el rol de jubilado/a aumenta forzosamente compartiendo actividades, problemas e intereses que fuera de su grupo no son tenidas en

cuenta ni comprendidas (Rodríguez Ibáñez, 1979; Giró, 2004). Evidentemente, este cambio, dentro del conjunto social, no es debido a cuestiones biológicas, sino a la imagen que como comunidad se tiene de las personas de cierta edad. El problema es que, en este caso, el significado simbólico de ser mayor está asociado a varias características negativas que pueden terminar en desprecio o incluso en un trato despectivo basado en la edad, discriminación que recibe el nombre de edadismo, tal y como se explicará más adelante. La cuestión es que, haciendo de nuevo referencia al *modelo de ruptura social*, la etiqueta de persona mayor y sus connotaciones pesimistas terminan algunas veces siendo tomadas como verdaderas por los propios individuos ancianos. De forma que, a veces, son ellos mismos los que, como parte del ciclo vicioso, transmiten la imagen despectiva de los mayores. A su vez, esta situación unifica más al grupo, al compartir el sentimiento de exclusión (Hidalgo, 2001).

### 3.2.-El interaccionismo simbólico y la Teoría Fundamentada.

Como se ha expuesto con anterioridad, el interaccionismo simbólico como perspectiva científica es muy relevante en esta investigación. Tal y como se ha desarrollado, está relacionada con algunas de las teorías sobre envejecimiento más significativas para este estudio pero también es importante para el análisis de los datos. Este es un trabajo cualitativo con el que se han explorado las miradas de los mayores como actores sociales, a través de sus propias explicaciones y vivencias. Por decirlo de un modo más interaccionista, se han examinado las imágenes y los significados que como actores sociales pertenecientes a una comunidad se han creado acerca del entorno en el que se encuentran. Para comprender esta visión subjetiva y analizarla de forma correcta, es necesario acudir a los métodos cualitativos pero también a un análisis propicio de esa recogida de datos, tal y como se consigue con la *Teoría Fundamentada*.

Son varios los autores (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007; Giraldo, 2011; Hernández Carrera, 2014) que afirman que la *Teoría Fundamentada* se cimienta en los paradigmas de la corriente interaccionista, aunque no es la única fuente teórica, si es la más visible. La relación entre ambas queda evidenciada si tenemos en cuenta los inicios de la *Teoría fundamentada*, que fue elaborada por Anselm Strauss y Barney Glaser en 1967. Ambos pretendían crear una nueva forma de analizar los datos, un nuevo proceso de análisis en el que las teorías surgieran directamente de la información mediante la interpretación de los significados. No es casualidad que Strauss se formara en la sociología de la escuela de Chicago, referente de la corriente teórica del interaccionismo

simbólico. Según Andréu, García-Nieto y Pérez (2007:25-28), la influencia de Herbert Blumer es incuestionable en tres elementos básicos de la teoría. En primer lugar, se observa en la refutación de la teoría, la cual será mejor si se lleva a cabo una interpretación exhaustiva de los significados de los materiales. En segundo lugar, la nueva teoría que surja de una investigación debe tener dos tipos de conceptos: los analíticos o definitivos y los sensitivos. Los segundos, dice Blumer, son propios de la sociología y se caracterizan por ser originales, ajustados a cada investigación empírica y a su contexto. Por último, se habla de la estrecha relación entre teoría e investigación empírica. Al crear la teoría a partir de los datos y materiales recogidos del trabajo de campo, ésta nace estrechamente unida a la investigación, sin dejar lugar a huecos que puedan crear un vacío en la teoría. Estas tres características, que el interaccionista Herbert Blumer atribuye a una buena teoría, se ven reflejadas en la *teoría fundamentada*.

El propio Strauss reconoce la carga interaccionista proveniente de sus estudios en la Universidad de Chicago que luego aportaría a uno de sus mayores logros al crear, junto con su compañero, este nuevo método de análisis cualitativo. Las contribuciones de Strauss, y por tanto el lado más interaccionista de la teoría, se pueden dividir en siete puntos: (1) la necesidad de que fuesen los propios investigadores quienes, de primera mano, recogieran la información a pie de calle para comprobar que sucedía en la sociedad sin intermediarios; (2) la relevancia para la evolución de la sociología, como disciplina y ciencia, de poder disponer de una teoría que se fundamente en los datos que a su vez también será importante para la acción social; (3) el estudio de los fenómenos sociales y de la acción humana, teniendo en cuenta su complejidad así como la variabilidad de los mismos; (4) la idea de que los individuos asumirán el rol de actores activos cuando, frente a situaciones problemáticas, tengan que responder; (4) las personas llevan a cabo acciones con una intención, es decir, son actos con significado; (5) dicho significado será definido y redefinido a través de las interacciones entre individuos; (6) existe una sensibilidad respecto al desarrollo de los hechos investigados para que el proceso se lleve a cabo de forma natural; (7) no olvidar que en cualquier fenómeno social hay interrelaciones entre las condiciones –la estructura–, las acciones – el proceso– y las consecuencias (Strauss y Corbin, 2002:18).

Una de las preocupaciones de los interaccionistas era conseguir que los estudios sociológicos se extendieran a toda la población para poder repercutir de algún modo en ella (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). Para conseguir esta meta era necesario, entre

otras cosas, tener como objeto de estudio problemáticas sociales con los que los ciudadanos se vieran reflejados, o lo que es lo mismo, tratar problemas reales desde perspectivas reales. La *teoría fundamentada*, mediante su proceso de análisis inductivo, pretende explicar un problema social a partir del material otorgado por los actores sociales y el análisis de sus palabras y significados. De estas observaciones, nacen una serie de redes relacionadas de forma sistemática o causal y que explican la realidad y los comportamientos estudiados de una forma más consistentes (Cuñat, 2007; Vargas 2011).

Para terminar este apartado, y que se comprenda la importancia del interaccionismo simbólico, en esta y en otras investigaciones, no solo como enfoque teórico sino como opción a la hora de definirse como investigador/a, reproducimos literalmente las palabras de Strauss y Corbin (2002:35):

*“Una es que marcos teóricos tales como el feminismo, el estructuralismo o el interaccionismo sean teoría. No lo son; son posiciones, son más una filosofía que un conjunto bien desarrollado y relacionado de conceptos explicativos de cómo funciona el mundo. El valor de estos marcos teóricos es que pueden proveer conocimiento o perspectivas sobre un fenómeno al tiempo que ayudan a generar preguntas teóricas”*

## ***Teorías sobre el entorno.***

La vejez suele relacionarse con la enfermedad ya que, tal y como explican las teorías biológicas, ésta es en sí mismo el deterioro del cuerpo a merced del tiempo. Desde esta postura, el entorno se vuelve relevante en el estudio del envejecimiento ya que la salud es un elemento multicausal que, entre otros, se ve condicionado por el medio ambiente (Palomino, Grande y Linares, 2014). De este modo, las enfermedades pueden ser causadas por el entorno en el que vive un sujeto o, en caso contrario, puede mejorar su salud dependiendo de las características del mismo y su interacción con la persona (Beard y Montawi, 2015; Mishara y Riedel, 2006). Según Carol Ryff (1989), psicóloga estadounidense, existen seis dimensiones en el bienestar personal entre las cuales se encuentra la *competencia ambiental*. Esta dimensión hace referencia a que las personas necesitan controlar y dominar el entorno en el que se encuentran mediante la interacción.

Teniendo en cuenta estas ideas, en la presente investigación se asume el entorno como otro objeto de estudio el cual hay que analizar y observar en calidad de agente que interacciona, activamente, con las personas mayores. Por ello, a continuación, se aborda la relación entre ambiente e individuo desde una perspectiva teórica.

### ***1.-La sociología urbana o de lo urbano.***

La sociología siempre ha estado interesada en el análisis de los asentamientos humanos, especialmente por las urbes y su contraposición, el campo. Sin embargo, fue a partir de la Revolución Industrial, cuando más cambios se dieron en las ciudades y el momento en el que más atención se puso en su análisis. El nacimiento teórico de la Sociología urbana se ubica después de este suceso y parte de dos corrientes teóricas: el marxismo y la Escuela de Chicago (Ritzer, 2002). Para Marx y Engels, la ciudad industrializada era el campo en el que tenían lugar las luchas de clase y a su vez donde se daban las transformaciones sociales. Mientras Marx analiza el contexto urbano desde el prisma del capitalismo, Engels profundiza en cómo la industrialización afecta a la vida cotidiana de los ciudadanos. Los marxistas ven la ciudad como un producto de la economía y, como tal, genera problemas sociales como la alienación urbana (Bettin, 1982).

Fueron los sociólogos de la Escuela de Chicago los pioneros en la Sociología urbana y en distinguirla como disciplina, algo que no sorprende si tenemos en cuenta la

reestructuración vertiginosa que vivió su ciudad en la década de los años cincuenta. En este caso, la ciudad se analiza desde una perspectiva *natural*, sin tener en cuenta la situación política o los poderes económicos que daban como resultado los conflictos sociales. Según esta idea ecológica, la evolución de las ciudades y la distribución de su población seguía pautas naturales, por lo que el proceso sería igual en todas las urbes ya que era una característica innata (Bettin, 1982; Lamy, 2006).

Como autores destacados dentro de la Sociología urbana, cabe resaltar a Georg Simmel, Henri Lefebvre y Manuel Castells. Simmel, sociólogo alemán, es considerado uno de los precursores del interaccionismo simbólico y la Escuela de Chicago. Si bien no participó directamente en la escuela, sus dos principales dirigentes, Albion Small y Robert E. Park, seguían de cerca sus ideas y las pusieron en práctica en sus investigaciones sociológicas en Chicago (Ritzer, 2002). Simmel tenía especial interés en el estudio de las interacciones y acciones humanas a pequeña escala, lo que le condujo a analizar el entorno en el que éstas se realizaban. De este modo, trata la relación entre la metrópolis y el individuo en su publicación de 1903 *Die Grosstädte und das Geistesleben*. En esta publicación, aborda el análisis de las repercusiones que la ciudad tiene sobre el individuo, tanto social como psicológicamente. Las urbes cambian las relaciones sociales tradicionales que tienen lugar en ellas; esto, a su vez, transforma a la propia sociedad haciéndola paulatinamente más individualizada y menos cohesionada (Bettin, 1982; Lamy, 2006). Esta visión negativa de la modernidad de las ciudades se muestra en la publicación de *Philosophie des Geldes* de 1900, donde Georg Simmel muestra su preocupación por los cambios tecnológicos industriales. El trabajador debe enfrentarse solo ante la máquina, perdiendo el control sobre su trabajo. Del mismo modo, el individuo pierde su relación directa con la economía, ésta no sólo se separa de él, sino que además le domina por completo (Ritzer, 2002). Se podría decir que Simmel estudiaba las urbes como consecuencia del análisis de las interacciones sociales, buena parte de las cuales se encontraban en las ciudades, favorecidas por la Revolución Industrial. Para este autor los espacios en sí mismos, como escenarios, no tienen efecto en las personas, sin embargo, son los propios sujetos y sus construcciones simbólicas e interacciones las que hacen que un lugar inerte tenga espíritu (Simmel, 1987). Es con esta especie de identidad espacial con la que los ciudadanos interactúan y la que afecta a las interacciones sociales.

El sociólogo y filósofo francés Henri Lefebvre es otro de los autores que han realizado algunos de los estudios más interesantes en la Sociología Urbana. Una de sus

reflexiones más celebres es: *el espacio (social) es un producto (social)* (Lamy, 2006; Lefebvre, 1974). Desarrolló a partir de esta idea una hipótesis historicista en la que cada forma de producción es intrínseca a un espacio, por tanto, cuando el modelo productivo cambia, también lo hará el espacio y el momento histórico. Lefebvre establece tres etapas históricas que siguen una línea temporal continua: el *espacio absoluto*, haciendo referencia a un contexto natural con poca actividad humana; el *espacio histórico*, que marca el inicio de las urbes con las primeras ciudades griegas y romanas y se dilata hasta la Edad Media –este espacio crea las bases políticas, simbólicas y religiosas de las siguientes ciudades–; y el *espacio abstracto* que es el contemporáneo y se caracteriza por un espacio funcional y con un único objetivo, la acumulación de capital (Baringo, 2013; Bettin, 1982). Otro de los conceptos interesantes de este autor es el plasmado en su libro *Le droit à la ville* de 1968, en el que Lefebvre hace referencia a la pérdida de protagonismo por parte de los individuos en la escena urbana. La ciudad no se desarrolla ni planifica pensando en los ciudadanos que la habitan por lo que han perdido, poco a poco, la facultad de participar en ella y en sus cambios (Costes, 2011; Jirón y Lange, 2017). La ciudad se rige cada vez más por intereses capitalistas, organizada por tecnócratas y promotores que la están desurbanizando. El derecho a la ciudad se encuentra en manos del capitalismo respondiendo a intereses y beneficios privados (Harvey, 2008; Lamy, 2006). Para el autor, la ciudad debía de ser un espacio vivido y creado colectivamente en el que los habitantes se apoderen tanto del terreno como de la vida urbana; para ello desarrolla una acción política y un programa de investigación. La primera hace referencia a una lucha urbana que tendrá que encabezar la clase obrera como grupo revolucionario dado que el derecho a la ciudad es un derecho común por el que se puede acceder a los recursos urbanos. Por otro lado, la investigación de las prácticas cotidianas urbanas y sociales es necesario para esclarecer los conflictos que surgen en un territorio y que suelen pasar desapercibidos por aquellos que toman las decisiones (Costes, 2011; Harvey, 2008; Jirón y Lange, 2017). Queda evidenciada, en estas ideas, la corriente marxista de Henri Lefebvre que pretende cambiar la sociedad urbana mediante la lucha social. Aunque, en realidad, la lucha por el derecho a la ciudad sería complementaria a la lucha de clases marxista, ya que Lefebvre pone mayor énfasis en los lugares que en la organización industrial (Bettin, 1982; Costes, 2011). Para este autor, la nueva sociedad industrial tiene efectos negativos teniendo en cuenta que divide la población y también la ciudad en términos simbólicos.

Un autor que también se encuentra entre los más importantes sociólogos de lo

urbano, y con perspectivas marxistas, es Manuel Castells. Junto a David Harvey, ha sido uno de los mayores críticos de las teorías de Henri Lefebvre (Baringo, 2013). Una de las críticas que Castells hace sobre las aproximaciones teóricas de Henri Lefebvre es que más que un sociólogo urbano era un filósofo de las ciudades. Este juicio se sustenta en que Castells acusaba a Lefebvre que éste observaba las urbes desde una perspectiva metafísica, alejado de la realidad política y económica (Costes, 2011). Más específicamente, Castells critica la idea de la *producción del espacio*. Para él, el problema urbano está relacionado con la cuestión capitalista, del mismo modo que el problema espacial lo hace con el social. Por tanto, lo urbano no puede tenerse como un concepto aislado y específico dentro de las ciudades capitalistas. De otra parte, para Castells, el entorno urbano es sólo el recipiente donde tiene lugar la reproducción capitalista y sus relaciones, mientras que para Lefebvre, el espacio urbano es en sí mismo un agente productor y cambiante (Baringo, 2013). Manuel Castells también fue bastante crítico con la idea de la Sociología urbana de la Escuela de Chicago. Robert E. Park, uno de los fundadores de la Escuela y además sociólogo urbano, postulaba que para la Sociología urbana cualquier fenómeno que se diera dentro del contexto de la ciudad era meritorio de ser abordado. Castells se oponía a este enunciado alegando que los trabajos de la Escuela de Chicago, en realidad, versaban sobre los problemas de integración derivados de la multiculturalidad y sobre la desorganización social propia de la época. También pone en duda la fuerza explicativa del *entorno* como única variable de incidencia y explicación del comportamiento, ya que Castells considera que la variable entorno debería ser una variable más entre varias a tener en cuenta (Bettin, 1982).

A pesar de sus críticas, Castells es considerado uno de los sociólogos más importantes sobre las ciudades. Para este autor, en las ciudades modernas la lucha social ya no se lleva a cabo en las fábricas o industrias, sino en la ciudad, que se convierte en el lugar en el que cristalizan los movimientos sociales. Son éstos últimos los que siguen con la revolución social contra el poder que ya no compete solo a la clase obrera, ahora se lucha por todo tipo de derechos que van más allá de la distinción de clases marxista.

A modo de resumen, la sociología urbana tiene como objetivo principal analizar las interacciones sociales que se ejecutan en las ciudades sin separar ambos elementos. Todo lo contrario, superpone en su análisis lo social y lo espacial de manera que se aborda el estudio en conjunto. Mediante este enfoque, la disciplina parte del principio de que el espacio modela y es, a su vez, modelado por las relaciones sociales



(Gottdiener y Feagin, 1990; Lamy, 2006). Para la presente tesis este principio es una pieza central del planteamiento y el estudio, la idea de participación ciudadana de Lefebvre, así como su derecho a la ciudad, afecta a las personas e irremediablemente también a su envejecimiento (Buffel et al., 2014).

## ***2.-Modelos ecológicos del envejecimiento.***

La Teoría del medio social, tal como se ha comentado, analiza la vejez como el resultado entre la interacción de la persona y su entorno y debe ser entendida como el proceso de interdependencia de ambas (Belando, 2006; Rodríguez Ibáñez, 1979). La relación entre persona y ambiente también se aborda desde la psicología evolutiva mediante la *Teoría ecológica* de Bronfenbrenner (1979). Este psicólogo ruso dio un giro a las teorías y metodologías de su campo al sugerir que la evolución psicológica humana no podía entenderse ni estudiarse correctamente si se separaba a la persona del entorno. Bronfenbrenner había criticado, con anterioridad a la publicación de su teoría, los estudios que pretendían explicar el comportamiento humano desde la única perspectiva del individuo (Martins, y Szymanski, 2004). Es también, a finales de los setenta, cuando Overton y Reese plantean tres modelos generales ecológicos sobre los que plantear los estudios psicológicos entre entorno y persona (Fernández Lópiz, 2014):

- Relación unidireccional:

- 1) *La persona como reductible al medio.* Este modelo asume que el ser humano está determinado por el ambiente en el que se encuentra.
- 2) *El medio como reductible a la persona.* El medio es representado mediante la psicología y fenomenología del individuo.

- Relación bidireccional:

- 1) *Persona y medio como sistemas interdependientes.* Parte de un enfoque recíproco en el que el entorno y el humano se influyen mutuamente.

Dentro del último modelo, se encuentran los *modelos ecológicos del envejecimiento*. En estos modelos, la psicología estudia el envejecimiento desde la premisa de que el entorno afecta, tanto negativa como positivamente, a la salud y a las funciones cognitivas de los mayores (Bazo, 1992). Hay que tener en cuenta que se acercan más a un enfoque científico que a teorías en sí mismas, debido a que son multicausales. Abordan el estudio de la vejez desde una variedad de elementos diversos. Además, tiene una perspectiva heurística que toma en cuenta todas las variables relacionadas con el comportamiento (Sallis, Owen y Fisher, 2015). Quizá, precisamente

por su carácter multicausal, suelen utilizarse para medir el bienestar y especialmente la actividad física de las personas mayores y el efecto que el entorno tiene sobre ellos (Ward et al., 2012, Van Holle et al., 2014). Con este enfoque, se puede asumir que en la actividad física interfieren varios factores como el contexto socio-cultural y político, el individuo en sí mismo y su psicología o el entorno (Sallis et al., 2008).

Entre los *modelos ecológicos del envejecimiento*, hay cuatro que analizan la vejez desde una perspectiva de relación bidireccional entre ambiente y persona que se exponen a continuación. De dichos modelos, se explica más extensamente el *modelo ecológico de la competencia*, por ser el que se tendrá en cuenta en el análisis de los datos de esta investigación. Se ha escogido el modelo de Lawton y Nahemow porque es el que explica mejor la relación entre el entorno y el mayor no institucionalizado. Pone de manifiesto la importancia del entorno y su interacción con el individuo, y considera los posibles efectos sobre el anciano. Esto supone, para la presente investigación, la posibilidad de analizar dicha relación desde una perspectiva teórica más concreta.

### 2.1.-*Modelo ecológico de la competencia.*

El *modelo ecológico de la competencia* de Lawton y Nahemow, propuesto en 1973 y mejorado en los ochenta por Lawton (Izal y Fernández-Ballesteros, 1990), se fundamenta en dos teorías: la Teoría interaccionista, de la que recoge la hipótesis de la adaptación del individuo a su entorno; y la Teoría de Campo de Lewin (1935), de la que adopta su fórmula para analizar la interacción entre entorno e individuo. La relación matemática de Lewin puede expresarse de forma básica de la siguiente manera:  $C = f(P,A)$ , donde C es la conducta del individuo, P sus condiciones y A el ambiente dentro de una función (f). Lawton y Nahemow adaptan esta fórmula al análisis de las personas mayores, introduciendo cambios en la función, que quedará expresada así:  $CA = f(CV,PA)$ . Los elementos de la expresión matemática hacen referencia directa al mayor, por lo que los elementos son (Fernández Lópiz, 2014; Izal y Fernández-Ballesteros, 1990):

- *Conducta Adaptativa (CA)*; es la capacidad que tiene el individuo para adaptarse a su entorno.
- *Competencia del Viejo (CV)*; son las capacidades que tiene el sujeto, incluyendo las biológicas, senso-perceptivas, conducta motora y cognición.
- *Presión Ambiental (PA)*; que se define, siguiendo la Teoría de Murray (1938), donde la presión ambiental se divide en *alfa* y *beta*, que equivalen al ambiente

real y el percibido. En este caso, la definen como el grado de exigencia que ejerce el entorno sobre la persona.

La conducta adaptativa, o nivel de adaptación del mayor, dependerá tanto de los estímulos externos del ambiente como de los recursos y capacidades senso-perceptivas, cognitivas y físicas de la persona (Izal y Fernández-Ballesteros, 1990). Para Lawton (1989), las competencias del sujeto son las habilidades que éste tiene para adaptarse al entorno. Estas competencias pueden verse mermadas con el envejecimiento debido a las enfermedades crónicas, pérdida sensorial, el edadismo o pérdidas personales. Por otro lado, los recursos hacen referencia a la eficacia y el autocontrol afectivo del sujeto, que se relaciona con las emociones. En este sentido, el modelo predice que, si la presión ambiental es demasiado alta para las competencias y recursos del sujeto, tendrá como resultado una situación de estrés. Por el contrario, si el nivel de demanda ambiental es muy bajo el mayor se acomodará y perderá, poco a poco, las capacidades por la falta de uso. En consecuencia, es necesario un equilibrio entre capacidades, recursos y presión ambiental para que la relación no sea negativa para la persona mayor (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000; Lawton, 1989).

A raíz de la relación entre entorno y anciano, este modelo ecológico propone la *hipótesis de docilidad ambiental* en la que se asume que la conducta de las personas, con menos competencias, estarán a merced y dependerán de la presión ambiental (Izal y Fernández-Ballesteros, 1990). En consecuencia, los mayores, que van perdiendo capacidades, verán su conducta más determinada por el entorno que aquellas personas con más competencias y recursos (Fernández López, 2014). En el modelo revisado de esta aproximación teórica, se adjuntan dos nuevos elementos a tener en cuenta y que en la *hipótesis de la docilidad* se habían pasado por alto. En primer lugar, en el entorno existen tanto demandas como recursos y, en segundo lugar, las personas pueden ser tanto activas como pasivas (Lawton, 1989). Teniendo esto en cuenta, se añade una nueva hipótesis al modelo ecológico: la *hipótesis de proactividad ambiental*. En este caso, cuanto mayor es la competencia de la persona, más recursos podrá aprovechar del entorno para su propio beneficio y satisfacción personal. El concepto de proactividad se da también entre las personas mayores a pesar de la disminución de recursos y competencias propios de la edad. Desde la sociedad, hay que ayudar a los mayores, y en general a toda la población, a modificar su entorno en base a sus deseos para conseguir sus propios objetivos (Lawton, 1989). La docilidad y la proactividad ambiental deben ser entendidas como la explicación de las transacciones que existen entre humano y

entorno. De ningún modo, hay que confundirlas con atributos propios del ambiente o de las personas (Fernández Lópiz, 2014; Lawton, 1989).

Uno de los problemas del *modelo ecológico* es que, como enfoque teórico, es demasiado inclusivo y complejo lo que dificulta su contrastación (Izal y Fernández-Ballesteros, 1990). Del mismo modo, no ofrece herramientas concretas para analizar o medir la relación existente entre individuo y ambiente. Otra crítica que se hace a este modelo es la falta de herramientas específicas para analizar la relación entre sujeto y entorno, así como la falta de plasticidad para adaptarse a los posibles cambios del propio entorno (Lecovich, 2014).

## 2.2.-*Modelo de la congruencia.*

El *modelo ecológico de congruencia* parte de la hipótesis de Eva Kahana: existe una relación entre las necesidades y preferencias de un individuo y el ambiente que afectan al sentimiento subjetivo de bienestar (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000). De este modo, cuanto mayor sea el nivel de congruencia entre las necesidades y el entorno, más cerca se estará de un ambiente óptimo y la conducta de la persona cambiará según sus necesidades se vean más o menos satisfechas (Fernández Lópiz, 2014; Izal y Fernández-Ballesteros, 1990). En contraposición, cuando haya discrepancia entre el ambiente y las necesidades del mayor, estaremos frente a una incongruencia que tendrá como resultado la inadaptación de la persona. En esta situación existen tres soluciones, saber: (1) que el sujeto cambie a un entorno más congruente –satisfaga sus necesidades–; (2) que se adapte al entorno mediante la modificación de sus preferencias o del ambiente; (3) que permanezca en el mismo lugar bajo estrés y malestar (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000; Arrazola et al., 2001). En este modelo, se entiende la adaptación como el mecanismo a través del cual es posible llegar a alcanzar o conservar la congruencia. Para conseguirlo, la persona debe encontrar el equilibrio a través de los cambios en la presión ambiental o en sus preferencias y necesidades. Se da una relación entre la capacidad de adaptación personal al entorno y los beneficios o barreras existentes en el ambiente, que predecirán el bienestar y la satisfacción del individuo (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000; Izal y Fernández-Ballesteros, 1990).

El *modelo de congruencia* de Kahana puede darse de tres formas distintas en la realidad (Fernández Lopiz, 2014):

- *Modelo no direccional*; cuando la demanda o la oferta del ambiente sea excesiva

en comparación con las necesidades, el efecto sobre el sujeto será negativo.

- *Modelo bidireccional*; los efectos sobre el individuo serán distintos según lo sea el motivo de la incongruencia. Cuando haya una oferta ambiental positiva demasiado elevada, la persona podrá sufrir ansiedad, por el contrario, si el entorno no ofrece nada estimulante el sujeto se volverá apático (Izal y Fernández-Ballesteros, 1990).

- *Modelo unidireccional*; hace referencia a un caso particular del modelo bidireccional en el que la falta de oferta en el ambiente tendrá efectos nocivos.

El estudio llevado a cabo por Kahana, Liang y Felton, en 1980, demostró la aplicabilidad empírica del *modelo de congruencia*, al menos para los casos de mayores institucionalizados. Esto limita su aplicación para analizar la evolución del comportamiento de personas mayores que forman parte de la comunidad (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000). Otro problema del modelo es que, a causa de su gran complejidad, no existen unas variables definidas para poder poner en práctica una evaluación del modelo. En parte, el problema de la operacionalización de las variables viene dada por la propia naturaleza de las mismas. Un ejemplo es el concepto central del modelo, la *necesidad*, que entraña una gran complejidad tanto a la hora de medirla como de definirla. Además, el hecho de que las preferencias se presenten como un indicador de las necesidades conlleva otro problema conceptual a la hora de utilizar este modelo (Arrazola et al., 2001; Izal y Fernández-Ballesteros, 1990). Por último, sólo tiene en cuenta el ambiente desde la perspectiva subjetiva de la persona, dejando de lado los aspectos objetivos que pueden tener un papel limitador en el ambiente (Izal y Fernández-Ballesteros, 1990).

En relación con el modelo de Kahana, se encuentra el *modelo complementario de la congruencia* que pretende resolver algunos de los problemas del *modelo de congruencia*. Este modelo complementario define tanto la adaptación como la satisfacción de las necesidades a través del ambiente y, a su vez, conceptualiza las necesidades según la jerarquía de la pirámide de Maslow (1954) (*figura 7*). Según Izal y Fernández-Ballesteros (1990) este modelo se divide en dos partes. En la primera parte, las características que ayudan o dificultan en la satisfacción de las necesidades básicas, es decir, de supervivencia diaria y posibilidad de independencia, son las que definen al ambiente y al individuo. El nivel de congruencia depende, en este caso, del equilibrio entre la competencia y los recursos de la persona de una parte y de las posibles barreras

del ambiente de otra. En la segunda parte del modelo, las necesidades que se tienen en cuenta son las *viscerógenas* que se entienden como aquellas relacionadas con la supervivencias y necesidades básica. Son aquellas que evitan situaciones de peligro (Murray, 1938). El ambiente se caracteriza por las facilidades o dificultades que imponga para la satisfacción de las necesidades. En este caso, la congruencia se consigue cuando las necesidades y las características del entorno son similares.

Figura 7.-Pirámide de Maslow. Jerarquía de las necesidades humanas.



Fuente: elaboración propia.

### 2.3.-Modelo ecológico social.

En 1974, Moos elaboró un modelo general para analizar la relación entre persona y entorno. Más tarde, en 1985, crea el *modelo ecológico social* con Lemke. Éste es específico para explicar las relaciones entre los individuos y el ambiente de escenarios concretos como, por ejemplo, en el caso del análisis de los ancianos, las residencias, los hospitales, el hogar, etc. (Arrazola et al., 2001; Fernández Lópiz, 2014). Para el *modelo ecológico social*, las dos variables principales son la persona y el ambiente, y son consideradas dos sistemas estructurales. De esta forma, dentro del *Sistema Ambiental* pueden encontrarse algunos componentes como el diseño físico, factores de clima social o la estructura organizacional entre otros. Por su parte, el *Sistema Personal* atañe a las características sociodemográficas y a los recursos personales –estado físico y saludable,

capacidades cognitivas, etc.– del sujeto (Arrazola et al., 2001; Fernández Lópiz, 2014). La relación entre ambos sistemas tiene influencias sobre el bienestar y la salud del sujeto a través de la valoración cognitiva y la respuesta de la persona frente la situación de estrés. Hay que tener en cuenta estos dos procesos mediadores entre los sistemas y el sujeto: las situaciones y hechos vitales de gran estrés frente los recursos de la persona para afrontarlos, y la valoración cognitiva de la situación y la estrategia escogida para afrontar dicho estrés. Así, la apreciación cognitiva y las respuestas de enfrentamiento son dos elementos importantes en este modelo, ya que ambas están determinadas por factores del sistema ambiental y personal y determinarán la adaptación al entorno de la persona (Arrazola et al., 2001; Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000; Fernández Lópiz, 2014).

El modelo de Moos y Lemke es interesante para analizar las influencias que tienen lugares específicos sobre las personas mayores, aunque limita el estudio al no tener en cuenta el posible contagio de influencias entre distintos ambientes.

#### *2.4.-Modelo ecológico conductual.*

El *modelo ecológico conductual* de Fernández-Ballesteros (1989) explica, tal y como hacen el resto de modelos, la relación del entorno y la persona y su influencia en el bienestar y la salud de la misma. Sin embargo, añade una nueva variable, la temporalidad entendida como el tiempo pasado y presente (Arrazola et al., 2001). Según la propia autora, en este nuevo elemento se tienen en cuenta el tiempo social e histórico así como el personal debido a que todos ellos modifican e influyen al ambiente y al sujeto. Este modelo expone que no es posible comprender las condiciones ambientales ni personales que afectan a la conducta del individuo sin tener en cuenta su historia de vida (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000). La relación entre las variables ambientales y personales del pasado crea un modelo que influye en la relación de las mismas variables en el presente, lo que tiene como resultado repercusiones en la salud y las pautas conductuales (Arrazola et al., 2001). Dicho de otro modo, las pautas de conducta que se adquieren a lo largo de la vida, mediante distintas experiencias, pueden afectar a las condiciones ambientales, así como la relación con el entorno. Luego, no es posible entender dicha interacción sin tener en cuenta el pasado de la persona. Su conducta y salud se verán afectadas por la relación entre tres variables: características personales, circunstancia contextual y entorno (Fernández-Ballesteros y Corraliza, 2000). Este modelo, como marco conceptual, ha demostrado ser muy útil a la hora de

desarrollar hipótesis y predicciones. En el estudio de las personas mayores institucionalizadas, este modelo contribuye al análisis y las mejoras de la adaptación de los mismos (Arrazola et al., 2001).

### ***3.-Las ciudades, sus espacios y lugares.***

Tal y como se ha venido explicando a lo largo de este epígrafe, tanto para la sociología urbana como para el modelo ecológico, el estudio de la ciudad como entorno es imprescindible. En el caso de la primera por ser el espacio en el que se crean y realizan las relaciones e interacciones sociales. Para el segundo porque, para poder entender el comportamiento de las personas, es necesario analizar el ambiente pero, también, observarlo (Bronfenbrenner,1979). Por consiguiente, se ha creído oportuno explicar, desde diferentes puntos de vista, la ciudad. Se aborda como una construcción arquitectónica pero, sobre todo, como generadora de espacios y lugares que interactúan con las personas y sus relaciones sociales.

Según Remy y Voye (1976), el comportamiento de las personas está condicionado por los elementos del lugar y las características del entorno en el que vive. Un ejemplo es el cambio de comportamiento que se dio en la ciudad de París en 1848. En ese tiempo, la sociedad parisina se encontraba en mitad de una crisis económica y social por lo que el urbanista G.E. Haussman pone en marcha un plan para rehacer la ciudad. Será, a partir de este momento, cuando París comenzará a ser conocida como *La ciudad de la luz*. La reconstrucción no sólo dio trabajo paliando así parte de los problemas sociales, además diseñó una ciudad que invitaba al consumo. Aunque el plan de Haussman solo tuvo una vida de 15 años, cambió la vida individual y social de los habitantes de la ciudad (Harvey, 2008). La cuestión es que la forma de las ciudades, la manera en que sus elementos encajan entre sí, afectan a la vida de sus ciudadanos diariamente. Es evidente la importancia que recae en los constructores y arquitectos de las urbes, ya que están influenciando de forma directa en la sociedad. Así lo cree el arquitecto danés Jan Gehl, quien opina que las ciudades deben hacerse para las personas, desde la perspectiva de los ciudadanos y no de la economía o la política (Gehl, 2006). Desde el punto de vista arquitectónico, Gehl ha analizado las ciudades para intentar establecer patrones que identifiquen cuándo o por qué una zona en una ciudad es positiva –lugar donde los ciudadanos están cómodos– o negativa –lugares entendidos como inseguros por parte de sus habitantes– (Brusilovsky, 2016). Su teoría se basa en que existen esencialmente tres tipos de actividades: las *necesarias*, las *opcionales* y las *sociales*.



Mientras que las necesarias u obligatorias –ir a trabajar, ir al colegio, comprar, etc.– se ven menos afectadas por la calidad del entorno, las otras dos tienen una correlación directa. De este modo, con un entorno externo de calidad, las actividades necesarias u obligatorias se realizarán con más calma, se dedicará más tiempo a desempeñarlas porque el sujeto se encuentra cómodo en el espacio. A su vez, dicha comodidad invita a que las personas, además de pasar más tiempo en la calle, realicen nuevas actividades opcionales y sociales como sentarse a charlar, pasear, comer o jugar (Gehl, 2006). Según Jan Gehl, hay varias estrategias para mejorar la vida, y la calidad de la misma, de las personas en las ciudades (Durán Escudero, 2018):

- *Diseños con intención*; el diseño de un entorno trazado por un arquitecto puede inhibir el contacto visual y auditivo entre las personas o por el contrario fomentarlo. Hay que identificar aquellos espacios propicios para la reunión social y hacerlos seguros y adecuados. Con ese propósito, hay que evitar las barreras que puedan evitar la comunicación como por ejemplo los muros, las distancias largas, la velocidad –uso de coche–, espacios divididos en diferentes niveles o la orientación de espaldas –colocación de mobiliario urbano–.
- *Velocidad y actividad*; el estacionamiento de los coches debe separarse de las viviendas para contribuir a generar una transición gradual entre lo privado y el entorno público. El desarrollo de las ciudades se ha dirigido hacia el mercado de trabajo y los transportes que facilitan el flujo de movimiento (Del Valle, 2009). Los resultados de la investigación de Gehl (2006) demuestran que, al sustituir las zonas de aparcamientos en la puerta de las casas por zonas abiertas como jardines, aumenta el número de personas y acontecimientos en el espacio exterior. El mismo arquitecto lo resume de la siguiente manera: *tráfico lento significa ciudades animadas* (Gehl, 2006:87).
- *Agrupar o dispersar*; el diseño arquitectónico debe hacerse desde la perspectiva del habitante y de su percepción. De esta manera, si existen muchos obstáculos ópticos o distancias muy largas, la sensación de inseguridad y segregación será mayor. Estas barreras son especialmente importantes en los elementos intermedios entre vida privada –el hogar– y vida pública –el espacio exterior–. Pueden crear sentimientos de soledad e individualización o, en cambio, de comunidad y grupo. Este elemento repercutirá en tener un barrio en el que sentirse protegido y arropado por los vecinos o encontrarse solo y rodeado de extraños.
- *Integrar o segregar*; la funcionalidad y movilidad de una ciudad normalmente se

encuentra segregada por el uso social de la misma, como si se tratara de una contradicción. Gehl cree que es posible, y que, de hecho, debe de ser la estrategia a seguir, una integración entre el uso del espacio y la funcionalidad y movilidad del mismo. El paradigma de la integración para este autor es Venecia, donde el centro de la ciudad se ha dejado para la circulación lenta –peatones– mientras que el automóvil o sistema de circulación rápida ha sido relegada a las afueras.

- *Atraer o repeler*; los grandes espacios abiertos y abandonados otorgan sensación de inseguridad en los barrios. Terrenos deshabitados en los que no hay actividad de ningún tipo y que suelen deteriorarse. Sin embargo, estas zonas pueden ser una oportunidad para llevar a cabo actividades dirigidas o espontáneas que atraigan a la comunidad. El beneficio no sólo será el de reutilizar un espacio vacío, sino el de conseguir que un lugar pase de ser inhóspito a un lugar atractivo y lleno de vida. Un ejemplo podrían ser los solares que en algunas ciudades se están reconvirtiendo en huertos urbanos (Durán Escudero, 2018).
- *Abrir o cerrar*; diseños que permitan una sensación de apertura hacia el exterior, invitando así a la interacción con los demás y la vida social. Gehl considera que un sitio abierto es aquel que invita a las relaciones mediante una estructura transparente que minimiza la transición entre lo público y lo privado. En este caso, el autor hace referencia, especialmente, a los locales y tiendas que, mediante grandes cristaleras, pueden hacer de un barrio un lugar más agradable. Los muros y las paredes opacas transmiten una sensación de aislamiento entre las personas.

Seguir estas estrategias en la construcción o rehabilitación de las ciudades hará que los espacios exteriores sean utilizados por los ciudadanos. En consecuencia, la sensación transmitida y vivida será la de un entorno animado, vivo y seguro. En resumen, se puede decir que Jan Gehl tiene dos enfoques importantes relacionados con el diseño de las ciudades. Por un lado, la importancia de que se construyan desde la perspectiva del ciudadano y, por otro, la importancia de la percepción del entorno. En cuanto a lo que la percepción de las ciudades se refiere, uno de los estudios más interesante es el de Kevin Lynch, que se explica más adelante. Pero, primero, creo relevante hacer una pequeña parada en la idea sobre la edificación de las ciudades desde la visión de las personas que las habitan, aproximación que ya se veía en el derecho a la ciudad de Lefebvre. Otro sociólogo que prosigue con esta reivindicación es Richard Sennett, quien propone dos tipos de ciudad: *la ciudad abierta* o de sistema abierto y *la ciudad cerrada* o de sistema cerrado (Sennett, 2006).

La *ciudad de sistema cerrado* de Sennett se compone de tres atributos: *coherencia*, *equilibrio* e *integración*. Aunque a priori, estos elementos, parecen positivos para la ciudad y sus habitantes, Richard Sennett (2006) nos desvela su verdadera naturaleza. La *coherencia* hace referencia a que no debe haber disparidades o disonancia dentro del sistema. El sistema es un único organismo que crea un todo en el que todos deben ser iguales. Al mismo tiempo, la *coherencia* tiene relación con la *integración* de los *sistemas cerrados*, según la cual, cada parte del propio sistema tiene un lugar dentro del diseño. En otras palabras, estas dos características de la *ciudad cerrada* explican que la diversidad estará penalizada, todo lo que sea original o distinto queda fuera del sistema. El *equilibrio* forma parte de la planificación estatal, y, en palabras del sociólogo: “*in a closed system, a little bit of everything happens all at once*” (Sennett, 2006:4). Los ingresos y gastos deben encontrarse en equilibrio para mantener la retroalimentación del sistema, lo que se traduce en que se garantizan los programas básicos pero no es posible aumentar los recursos de los mismos. Como resultado, dentro de un *sistema cerrado* se intenta abarcar mucho de todo, lo que repercute en la calidad de cada proyecto.

La *ciudad de sistema abierto* se caracteriza por ser un lugar en el que existe una interacción entre el entorno o creación física y el comportamiento social. Sennett (2006) considera que hay tres formas de diseñar correctamente una *ciudad abierta*, a saber:

- *Bordes ambiguos*; la vida en las ciudades actuales esta diseminada por límites o muros que dividen y segregan las vidas de los ciudadanos física y simbólicamente. Debido a estas separaciones, los intercambios raciales, étnicos o de clase disminuyen dejando así los bordes muertos. No obstante, en la naturaleza no es esto lo que sucede de forma orgánica. De hecho, es en las fronteras dónde, debido a la unión de distintas especies y condiciones físicas, los organismos se vuelven más activos. Pero el autor no propone destruir los límites de las ciudades sino hacerlas porosas como la membrana de una célula, de forma que se deje entrar ciertas cosas y a la vez se proteja al resto. Debe haber conexión entre los distintos espacios y grupos sociales.
- *Forma incompleta*; en este caso, se habla directamente del diseño de los edificios y elementos que componen las ciudades. La función y la forma de los elementos urbanos suelen estar, al menos en parte, interrelacionados pensando en su diseño en base a la función que van a tener. Esto hace que la forma este sobre-determinada complicando cualquier esfuerzo futuro de cambio. Las estructuras de

los edificios suelen ser permanentes pero sus funciones son frecuentemente cambiadas con el paso del tiempo. El problema es que, pocas veces, se da la suficiente flexibilidad en la forma como para poder hacer adaptaciones de las necesidades sin grandes esfuerzos y dinero. Sennet, por tanto, plantea crear diseños más flexibles que se hagan desde una visión más abierta y de futuro y no solo en base a la función actual. De esta manera, los propios edificios formaran parte de la vida social evolucionando con ella.

- *Narrativa no resuelta*; cuando se realiza un proyecto urbano se organiza, piensa y desarrolla como una serie de secciones meditadas y organizadas de manera que cualquier asunto inesperado es un problema o molestia. Similar a lo que ocurre al leer una novela romántica, no se busca la sorpresa, sino que los protagonistas terminen juntos tal y como se prevé desde el principio. Pero la vida real rara vez sigue un patrón continuo o un plan perfecto, y surgen situaciones inesperadas a las que las personas se adaptan, más bien como un libro de misterio. Según Sennett, las ciudades deben estar pensadas desde la aleatoriedad, sin embargo, se siguen diseñando en términos de consecuencias.

Al pensar en la planificación de una *ciudad abierta* se debe imaginar en términos naturales, no lineales en los que surgen, se descubren y resuelven problemas. Los diseñadores urbanos deben dar forma a las ciudades mediante la exploración, dejando de lado el pensamiento sobre-determinado y únicamente funcional. En resumidas cuentas, hay que planificar las ciudades de abajo a arriba, teniendo en cuenta la escala de grises que envuelve la vida diaria de sus ciudadanos y no proyectos rectos y estrictos (Sennett, 2006).

Para poder crear urbes desde la perspectiva de sus habitantes, como contempla Sennet, también hay que entender cómo ven esas mismas personas su entorno, la percepción individual de la ciudad. En base a este concepto, Kevin Lynch en 1960 publicó los resultados de su investigación en la que teoriza sobre, lo que él mismo denomina, *la imagen de la ciudad*. Este ingeniero, y urbanista estadounidense, demostró mediante su estudio innovador que cada persona tiene una percepción propia y distinta de la ciudad en la que vive lo que, a su vez, conlleva a una relación y unas actividades específicas. Su investigación consistía en pedir a personas que residían en tres lugares distintos, que dibujaran un mapa de su ciudad. Más tarde, compararía los dibujos, advirtiendo que cada sujeto se había formado una imagen de la ciudad dependiendo de sus propias características individuales. Cinco elementos se repetían en los mapas como

representación de formas físicas (Lynch, 1960):

- 1) *Senderos*; caminos por los que el observador se mueve, o potencialmente puede hacerlo, de forma habitual u ocasional. Para los participantes en el estudio de Lynch, este elemento era el predominante en los dibujos de los mapas y cuanto más conocían el sendero más detallado era el dibujo. Cuando eran caminos poco conocidos o utilizados el mapa se volvía más caótico.
- 2) *Bordes*; son representados en los dibujos como elementos lineales distintos a los senderos, que delimitan fronteras entre los espacios. Estos elementos separadores no tienen por qué ser impenetrables, sino que están más bien relacionados con la forma en la que es percibido por el observador. Pueden ser muros, pero también caminos, carreteras, ríos, etc.
- 3) *Distritos*; áreas o secciones en los que el sujeto divide la ciudad en los cuales –mentalmente– puede entrar o salir y que tienen un aspecto bidimensional. Cada distrito tiene unas características propias basadas en los elementos que lo configuran y que, a su vez, lo diferencia del resto de la ciudad. Todo ello hace que el observador le confiera un carácter, una identidad propia a cada distrito.
- 4) *Nodos*; son puntos estratégicos en la ciudad por ser focos de tránsito. Éstos pueden ser cruces de caminos, plazas, etc. Aunque no es necesario, los nodos se recuerdan de forma más clara cuando tienen una forma concreta o definida. Tanto en este caso como en los distritos, el observador puede entrar si el elemento es *introvertido*, se recuerda y la persona puede decir que se encuentra en un lugar específico. También pueden ser *extrovertidos*, caso que se dará si el sujeto recuerda vagamente el nodo o distrito y, por tanto, no podrá “entrar” en ellos.
- 5) *Hitos*; igual que los nodos, son puntos de referencia pero en este caso no es posible entrar ya que son más bien objetos. Los hitos suelen ser únicos y fácilmente distinguibles o visibles desde la distancia y distintos ángulos. El observador lo utiliza como forma de orientarse o como un punto simbólico de localización.

Con estos cinco elementos, a través de los cuales comparar las imágenes de las ciudades, Lynch intentó desentrañar los problemas de diseño urbano. En consecuencia, el autor afirma que un entorno será entendido como *real* en tanto en cuanto tenga una forma clara y una organización entendible para el individuo. Será entonces cuando el observador pueda reconocerlo, interiorizarlo y, por tanto, adherirlo a su imagen de la

ciudad; todo lo que quede fuera de dicha imagen no existirá para el observador. Es por esta razón que las urbes deben planificarse desde la perspectiva del individuo, de forma contraria pueden crearse espacios que, por diferentes motivos, queden fuera de la imagen de la ciudad y por tanto fuera de uso.

A partir de estas hipótesis, Lynch propone su teoría sobre la forma correcta de organizar y construir una sociedad en *Good city form* (1984). Define, en esta obra, la calidad de un lugar como el resultado de la interacción entre el espacio y la sociedad. La morfología urbana se verá alterada por el comportamiento de las personas, del mismo modo que éste comportamiento estará determinado, al menos en parte, por las características del entorno. Finalmente, para Lynch una ciudad estará bien diseñada si tiene las siguientes características (Lynch, 1984:235):

- *Vital*: sostenible, segura y consonante. La ciudad debe garantizar la supervivencia de los habitantes y apoyar sus ritmos biológicos mediante la armonía entre ser humano y ambiente urbano.
- *Sensible*: identificable, estructurada, congruente, transparente, legible, se desarrolla y es significativa. La ciudad tiene que manifestarse de forma clara para que las personas puedan percibirla lo cual dependerá del espacio, la calidad y la actividad humana.
- *Bien adaptada*: manipulable y resistente. Hace referencia a la interacción entre los lugares y los patrones de comportamiento de los individuos. Esta interacción la relaciona directamente con la capacidad física del ser humano que adapta su entorno a sus necesidades.
- *Accesible*: diversa, equitativo y manejable localmente. Los bienes, servicios, lugares e información deben estar al alcance de los ciudadanos en el mínimo esfuerzo y tiempo posibles. Puede clasificarse como el acceso a: otras personas, servicios, recursos materiales, actividades humanas, etc.
- *Bien controlado*: congruente, cierto, responsable e intermitente. Este punto hace alusión al control que se ejerce sobre un espacio y durante un tiempo al realizarse las actividades en las zonas urbanas públicas.
- Todo lo anterior se logra mediante la justicia y la eficiencia interna de la ciudad.

A modo de resumen, para Lynch la relación emotiva, afectiva y de pertenencia hacia un lugar está estrechamente asociada a la interacción y dirección de la dinámica de la imagen del entorno. Para poder llevar a cabo con seguridad las actividades en el

paisaje urbano, como individuo o como ser social, necesita identificar y estructurar el lugar cognitivamente. De este modo, una ciudad se considera bien diseñada al facilitar las interacciones y actividades de los ciudadanos en ella (Lynch, 1984).

Christian Norberg-Schulz, arquitecto noruego, comparte la visión de la comunicación entre observador y espacio de Lynch y asegura que las personas no comparten la misma percepción del mundo que los rodea, sino que ésta dependerá de las experiencias y motivaciones individuales del observador (Norberg-Schulz, 1975). Una de las propuestas más interesantes de este autor es la tipología de espacios según el nivel de abstracción. Cuanto más nos acercamos a la cúspide de la pirámide, más información habrá en la abstracción del espacio por parte del sujeto. Norberg-Schulz (1975) distingue cinco espacios de menos a más nivel de abstracción:

- 1) *Espacio pragmático de acción física.* La abstracción, en este espacio, es mínima y es donde el observador se integra con el entorno orgánico natural.
- 2) *Espacio de percepción de la orientación inmediata.* Este espacio es básico para que el individuo pueda desarrollar su identidad como persona.
- 3) *Espacio existencial.* A través de la unificación de esquemas estables del espacio –estructuras universales, arquetipos, estructuras sociales y culturales, y el carácter propio del sujeto– el observador crea la imagen del entorno percibido. De esta forma, es consciente de la totalidad social y cultural a la que pertenece.
- 4) *Espacio cognocitivo del mundo físico.* En este punto, el individuo es capaz de pensar de manera abstracta sobre el ambiente en el que se encuentra.
- 5) *Espacio abstracto.* Es el nivel de abstracción del espacio más elevado, solo se dan las relaciones puramente lógicas de la persona. Así, puede describir el resto de espacios.

De los cinco espacios explicados, el *espacio existencial* es el que más se ajusta a la idea de Lynch. De hecho, los esquemas del espacio también pueden denominarse esquemas perceptivos o imágenes del entorno. A pesar de definirse como esquemas estables, éstos sufren continuamente pequeñas variaciones porque están supeditados a las experiencias de las personas, producto de la interacción entre observador y ambiente. Luego, será complicado distinguir entre la actividad misma y el espacio percibido durante la interacción (Brusilovsky, 2016).

Un elemento importante, dentro de la teoría de la percepción del ambiente de Norberg-Schulz, es el *centro*. Cuando la persona percibe su entorno espontáneamente,

siempre lo hace desde una posición subjetivamente centrada. Este centro representa el ambiente conocido del observador, mientras que todo lo que rodea al centro es nuevo y desconocido. Todos los centros están asociados a *lugares de acción*, por tanto, habrá tantos centros y lugares como actividades lleve a cabo el sujeto. Mediante las interacciones, las personas se apropian, en cierta manera, de los lugares, ya que, al conocerlos y percibirlos, crean centros y, por tanto, pasan a pertenecer al espacio existencial –imagen del ambiente– de la persona (Norberg-Schulz, 1975).

Siguiendo la idea de Norberg-Schulz, se puede decir que las actividades, interacciones y usos, que se hace de los lugares en las ciudades, dan cuenta del mundo de la vida y se apropian del espacio urbano (Badenes, 2007). No obstante, para Marc Augé, no es correcto utilizar espacio y lugar como sinónimos, del mismo modo que distingue entre los *lugares* y los *no lugares* (Augé, 2000). El espacio es, para este antropólogo, la forma abstracta del lugar. Esto es, un lugar no devendrá como tal hasta que el espacio haya sido dotado de sentido mediante la apropiación del mismo por los sujetos. Cuando en un espacio se dan actividades sociales, se le otorga un significado propio a las prácticas que en él se llevan a cabo, es entonces cuando se convierte en *lugar* (Badenes, 2007). Por tanto, el *lugar* será el espacio al que las personas confieren alma, un espacio simbolizado que se caracteriza por un lenguaje, en el que se realizan discursos y prácticas, así como desplazamientos. De otra parte, el espacio es el paradigma de los *no lugares*. Mientras los *lugares* crean relaciones sociales entre las personas, los *no lugares* potencian la soledad e individualización a pesar de existir una comunicación entre el espacio y el sujeto, a través de palabras y/o textos. Los *no lugares* son propios de los espacios en los que se dan los trayectos o espacios de paso, algunos ejemplos son las autopistas, los aeropuertos o los supermercados. En todos ellos, la interacción social se mantiene al mínimo y suele darse sólo para la identificación del sujeto, el cual después pasará al anonimato. Así, cuando compramos en un supermercado, si pagamos con tarjeta, debemos mostrar nuestra identidad, lo mismo sucede al entrar en la zona de pasajeros de un aeropuerto o al pagar el peaje en una autopista (Augé, 2000). Para Augé (2000:114), “*los no lugares son el espacio de la sobremodernidad*”, abundan los espacios en los que no existe una identidad o relación con el mismo, sino que pasan por delante del observador como instantáneas, momentos efímeros que son recordados pero no interiorizados. En la sobremodernidad, además, se da la paradoja que mientras un sujeto en un espacio nuevo puede encontrarse solo o perdido, un producto o una señal familiar pueden hacerle sentir más tranquilo y



confiado. En consecuencia, en los *no lugares* podemos hallar efectos de reconocimiento, puntos de referencia que nos ayuden en el recorrido. Así, los *lugares* y los *no lugares* no son polaridades, aunque sean definidos por oposición. En realidad, ninguno de los dos se da una forma pura, sino que quedan restos de uno y de otro según el espacio se ve transformado y vivido (Augé, 2000).

Si algo tienen en común todos los autores, en este epígrafe citados, es que las ciudades tienen que estar diseñadas y pensadas desde la perspectiva de los ciudadanos que las habitan. Pero la realidad dista mucho de esta teoría. No obstante, todavía es posible cambiar este pensamiento funcional y, como algunos autores manifiestan, capitalista hacia sistemas abiertos en los que toda la mayor parte de la ciudad esté construida por lugares. Pero, para crear nuevos diseños, hay que entender la percepción y la imagen de los habitantes sobre su entorno y buscar sus posibles mejoras.



*Capítulo III.-Contexto geográfico de la  
investigación.*

En un análisis sociológico, es igual de importante el objeto de estudio escogido, que el contexto en el que éste se encuentra. No solo influye el entorno en las personas, también la historia del mismo dado que ésta conformará la sociedad y la cultura futuras. Este trabajo se ha centrado geográficamente en Cáceres, capital de la provincia homónima, de la Comunidad Autónoma de Extremadura. Aunque ni la ciudad, ni la Comunidad Autónoma destacan especialmente sobre el resto por el envejecimiento de su población o su estructura, sí se encuentran en ellas características que las hacen únicas. El carácter extremo, en muchos y varios sentidos de esta región, hace de ella un lugar especial. En este capítulo, se busca arrojar un poco de luz sobre la historia y la situación de Extremadura y Cáceres como contextos geográficos de la investigación.

En repetidas ocasiones, a lo largo de este escrito, se ha comentado que el entorno es un elemento importante en la vida de las personas y también en la vejez. El sociólogo Benjamín García Sanz (1999), estudioso de los mayores en el mundo rural, establece que el lugar en el que se desarrolla el envejecimiento caracteriza distintos modelos de vejez, concretamente cuatro, tal y como se resumen en la *tabla 2*. En base a esta propuesta, las personas, que envejecen por ejemplo en Cataluña, llevarán un proceso distinto al de las personas mayores de Extremadura. Por tanto, no es posible estudiar a los mayores de una región sin comprender el contexto histórico y social de la misma.

*Tabla 2.-Modelos de envejecimiento en España.*

<i>Modelos</i>	<i>Características</i>	<i>CCAA</i>
<i>I</i>	- Zonas con alto envejecimiento - Fuerte emigración - Baja natalidad	Aragón, Castilla y León, Castilla-La Mancha y la Rioja.
<i>I.I</i>	- Emigración tradicional - Fuerte crisis industrial	Galicia Asturias
<i>II</i>	- Envejecimiento moderado - Lo rural ubicado en zonas industriales - Baja emigración campo-ciudad - Ralentización de la caída de la natalidad	Cataluña, Comunidad Valenciana, Navarra y País Vasco.
<i>III</i>	- Zonas terciarizadas - Estructura demográfica equilibrada	Baleares, Murcia, Canarias y Madrid.
<i>IV</i>	- Envejecimiento rural	Extremadura y Andalucía

- |   |  |
|---|--|
| - Fuerte proceso de emigración campo-ciudad |  |
| - Tasas de natalidad elevadas               |  |

Fuente: Elaboración propia a partir de García Sanz (1999:158).

Antes de continuar, hay que hacer una pequeña aclaración en cuanto a la *tabla 2*. Cuando García Sanz estableció los cuatro modelos, allá en la década de los noventa, Extremadura tenía una tasa de natalidad superior a la media nacional, de ahí que para el *modelo IV* Sanz ponga como característica de la zona “tasas de natalidad elevadas”. Pero la situación cambió con el comienzo del nuevo siglo y en 2017, según datos del INE, la tasa de natalidad de la región extremeña se colocaba casi un punto por debajo de la media española. De hecho, actualmente Extremadura se encontraría más bien en un *modelo III*, por las características demográficas y económicas de la región, tal y como se explica más adelante (ver *1.2.-Extremadura en la actualidad*). Teniendo en cuenta este antecedente, a continuación, se explican la historia y las características de Extremadura y Cáceres para poder comprender mejor a sus mayores.

### ***1-Extremadura, tierra de conquistadores.***

Suele decirse de Extremadura que es *cuna de conquistadores*, frase que enorgullece a los extremeños y que incluso se ha utilizado en alguna canción (Barrientos y Pérez, 1998). En la actualidad, la situación ha variado y se considera políticamente incorrecto hablar de conquistadores, e incluso se anima a cambiar ese término por el de exploradores. No obstante, teniendo en cuenta la historia de la Comunidad Autónoma, sería más acertado llamar a esta región *cuna de emigrantes*. Precisamente, ya en el siglo XVI comienzan las migraciones hacia las Américas con la intención de descubrir un mundo lleno de nuevas y prometedoras oportunidades. Atrás, en España, dejaban unas tierras hostiles y duras, además de la pobreza que se extendía entre la población. Según Luis Martínez (1996), escritor y poeta extremeño, desde entonces los flujos migratorios no han dejado de sucederse en esta zona, variando en intensidad según la época pero sin detenerse nunca. A continuación, se explican las dos migraciones más importantes y con mayores consecuencias de la historia extremeña, la primera a principios del siglo XX y la segunda en la década de los sesenta.

### 1.1.-El éxodo extremeño, historia de un territorio.

Extremadura recibe su nombre por encontrarse en el extremo del río Duero, así como por sus paisajes, los cuales pasan del amarillo de la tierra seca a los verdes de las montañas y las dehesas (Chamarro, 2003). El nombre del territorio también hace honor a las disparidades sociales que existían en su población. Los campesinos trabajaban las tierras más como esclavos que como jornaleros, bajo temperaturas extremas que pueden llegar a los 40 grados en verano y a negativos en invierno. Por su parte, los terratenientes provenían de familias adineradas, dueñas de casi todo el terreno extremeño.

A principios del siglo XX, la Comunidad Autónoma se veía inmersa en una crisis económica, principalmente en el sector agrícola y pecuario. Una serie de malas cosechas, debido a la meteorología, se encadenaron durante más tiempo del que la población pudo soportar. Se realizaron varios cambios en la producción para salvar la economía, mediante la explotación forestal del corcho y la especialización ganadera. A pesar de los esfuerzos, y como suele ser habitual, las consecuencias repercutieron negativamente en la población generando graves problemas sociales (Llopis y Zapata, 1998). El 90% de los extremeños de aquella época trabajaban la tierra, consecuentemente se desató un panorama de extrema pobreza donde no se vislumbraba ningún tipo de mejora ni solución al problema. Las consecuencias más importantes de la crisis fueron dos, por un lado, los flujos migratorios hacia los núcleos urbanos y, por otro, la ocupación de los campos por parte de los jornaleros. Con respecto al segundo punto, creo que es interesante hacer un pequeño inciso en la explicación y detenerse en este capítulo, tal vez poco conocido, de la historia de la región. En los últimos años de la II República, tuvo lugar el suceso conocido como el *levantamiento de los yunteros*<sup>2</sup> el 25 de marzo de 1936. Ese día, entre 30.000 y 60.000 campesinos animados, y organizados por la Federación Española de Trabajadores de la Tierra (FETT), ocuparon las tierras que, repetidas veces desde el gobierno, les habían sido prometidas. A pesar de los intentos por parte de la administración, mediante la proclamación de decretos y leyes para repartir las tierras entre los campesinos, la falta de trabajo y de tierras se dilataron demasiado en el tiempo. A su vez, la repartición de los jornaleros para trabajar las

---

<sup>2</sup> Los yunteros eran un colectivo de trabajadores agrícolas que no poseían tierras propias, aunque sí eran dueños de pequeños medios de producción como por ejemplo de una o varias yuntas de animales y aperos de labranza (Méndez, 2015).

tierras –todavía en manos de los señores– hizo que crecieran conflictos entre los yunteros colocados, que no querían compartir el trabajo, y aquellos que todavía se encontraban sin colocar a la espera de ser llamados (Riesco, 2005). Como resultado, miles de campesinos –todos simpatizantes de ideas de izquierdas– ocuparon las tierras de los señores. Las repercusiones de la movilización fueron, en primer lugar y de forma relativamente inmediata, la aceleración de la reforma agraria. En segundo lugar, y dada la fecha en la que tuvo lugar el levantamiento de los yunteros, la respuesta violenta de los sublevados franquistas al llegar ese verano a Extremadura. Especialmente cruenta fue la actuación de los militares en la provincia de Badajoz, donde más que una guerra civil, hubo “*un golpe militar que se impuso a sangre y fuego en cuestión de meses*” (Espinosa, 2007:6). Los objetivos eran principalmente dos: terminar con los campesinos comunistas que habían invadido y arrebatado las tierras, y llevar a cabo la *gran restauración* (Riesco, 2005:379) para devolver las tierras a los señores terratenientes.

Como decíamos, la crisis agrícola que castigaba Extremadura, antes de la guerra civil, también originó el flujo migratorio de las zonas rurales hacia las pequeñas y ciudades de la Comunidad Autónoma (Jiménez de Muñana, 2011; Méndez, 2015). El aumento de la población en las urbes, la gran concentración de gente y la falta de medios y preparación por parte de la administración tuvo como resultado importantes problemas sociales. El más acusado fueron las enfermedades y epidemias que se veían agravadas por la falta de alimento y el aumento de la pobreza. Con la llegada de los emigrantes, es necesario paliar la crisis social y económica, además de conseguir dar cobijo y alimento a los recién llegados. La solución pasa por construir nuevos barrios que darán un hogar y trabajo a los forasteros rurales. De esta manera, nos encontramos con un espectáculo desolador en el que las ciudades están sobre-pobladas y las zonas rurales casi desiertas (Jiménez de Muñana, 2011). Durante la guerra civil, y los años posteriores a la misma, la situación apenas mejora para la población en las ciudades ni en los campos.

En los años cincuenta, el dictador Francisco Franco intenta –al menos es lo que se dice a la población– dar solución al problema de la comunidad mediante el llamado *Plan Badajoz*. El objetivo era levantar industrias agrícolas, auxiliares y de explotación de recursos naturales potenciando la economía y el empleo, a la par que intentaba hacer un hueco a la región en la España industrializada. Para conseguir este propósito, se idearon avances como por ejemplo la electrificación de zonas rurales, mejoras y modernización del regadío, manufacturación o el reparto de las tierras. La realidad fue

que, de estas promesas de desarrollo, sólo unas pocas llegaron a buen término dejando Extremadura atrás en la carrera industrial (Llopis y Zapata, 1998). Uno de los principales problemas, con los que se topó la dictadura para la creación de industria extremeña, fue el escaso presupuesto privado y público. La exigua inversión económica, sin duda, era un reflejo de la falta de convencimiento, o intención, de industrializar la Comunidad Autónoma. El territorio y la población extremeña también entorpecieron las intenciones del *Plan Badajoz*. Por un lado, se encontraron con una población exigua y muy dispersa a lo largo del territorio además de analfabeta y con escasos recursos. Por otro lado, el terreno era casi en su totalidad particular, privatización que el propio gobierno dictatorial había ayudado a recuperar con la *gran restauración* agraria (Riesco, 2005). El final de esta aventura culminó con industrias que explotaban las materias primas y los recursos naturales de Extremadura, así como a sus ciudadanos. Sin embargo, el beneficio económico no repercutía en la región, sino que servía para enriquecer otras Comunidades Autónomas (Llopis y Zapata, 1998).

En la segunda mitad del mismo siglo, tiene lugar una nueva oleada migratoria, esta vez hacia el exterior de la Comunidad Autónoma y al extranjero. Los motivos de esta nueva emigración no se diferencian apenas de la anterior, es decir, falta de recursos para mantener a las familias y pobres condiciones de vida. A la dureza de la subsistencia en el campo y las malas cosechas, se le añade, al igual que en la ciudad, la falta de educación que no permite diversificar los trabajos. La industrialización que aflora fuera de Extremadura pone en una situación de desventaja mercantil a la región, y ni sus terratenientes ni sus gobernantes son capaces de ponerse a la altura de la competencia (Delgado Chamizo, 2012). En este contexto, se dan dos circunstancias que hay que tener en cuenta para comprender las dificultades de Extremadura para equipararse económicamente a otras Comunidades Autónomas españolas. Primeramente, el peso económico de la región dentro del conjunto español era bastante pequeño y, en segundo lugar, el capital extremeño se concentraba en un pequeño grupo de familias ricas (Llopis y Zapata, 1998). Igual que le sucedía a Andalucía, esta situación dificulta el desarrollo industrial y mercantil de la zona. Aunque no hay datos exactos, se calcula que entre 1960 y 1980, periodo de duración de la crisis extremeña, la Comunidad Autónoma perdió más de 370.000 habitantes. El efecto fue que Extremadura quedó al borde del abandono y la despoblación. Los pocos habitantes que se quedaron eran personas mayores que no podían seguir a sus hijos a las grandes ciudades. Consecuentemente, la natalidad descendió drásticamente aunque no lo hizo la nupcialidad. Este curioso dato



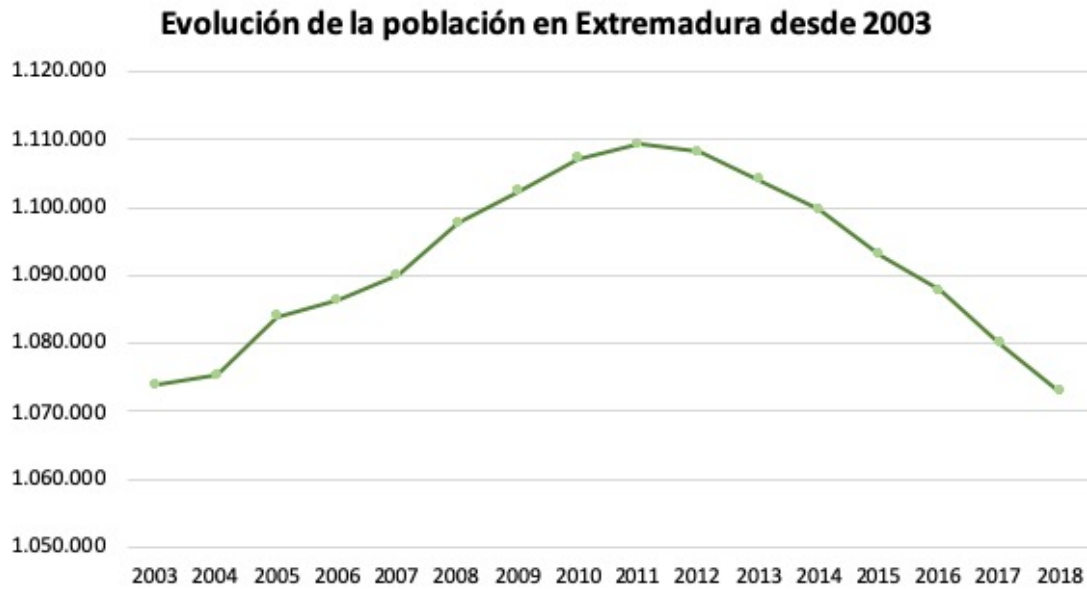
hace pensar que los emigrantes extremeños buscaban parejas españolas –e incluso extremeñas– y que volvían a su tierra para casarse, seguramente debido a la relevancia que este rito tiene en el ámbito familiar en nuestra cultura (Clemente, 2012).

En resumen, Extremadura es una región muy extensa en terreno pero con poca población para poder explotarlo y, además, en manos de un puñado de terratenientes. La división entre dos grupos muy distanciados vuelve a darse en ésta tierra de contrastes en lo que José Félix Tezanos (2014) llama *sociedades duales*. Es decir, una sociedad en la que el poder, en este caso el terreno, se encuentra en posesión de un grupo reducido mientras la gran mayoría de la población no tienen voz ni voto. La consecuencia de esta situación social en Extremadura fue la imposibilidad de explotación de la tierra con fines productivos y beneficios repartidos entre la población. Por tanto, nos encontramos ante una comunidad prospera y rica, pero con una penosa repartición de recursos que conlleva a un desequilibrio entre el potencial económico y los resultados reales de la Comunidad Autónoma (Llopis y Zapata, 1998).

### *1.2.- La Extremadura actual.*

Extremadura es una de las Comunidades Autónomas más extensas de España con un total de 41.634 kilómetros cuadrados pero también es de las menos pobladas, con 1.072.863 personas en 2018, según los datos del padrón del Instituto de Estadística de Extremadura (IEEX). La densidad de población en 2018 era de 25,77 personas por metro cuadrado, una cifra que se encuentra bastante por debajo de la media nacional. Igual que sucedía en la historia pasada de esta región, en la actualidad, la crisis y los problemas sociales hacen que la población emigre a otros países y ciudades. En la *figura 8* se observa como, en el siglo XXI, durante los años de prosperidad económica, la población aumentó, por el contrario, desde el inicio de la crisis no ha hecho más que descender.

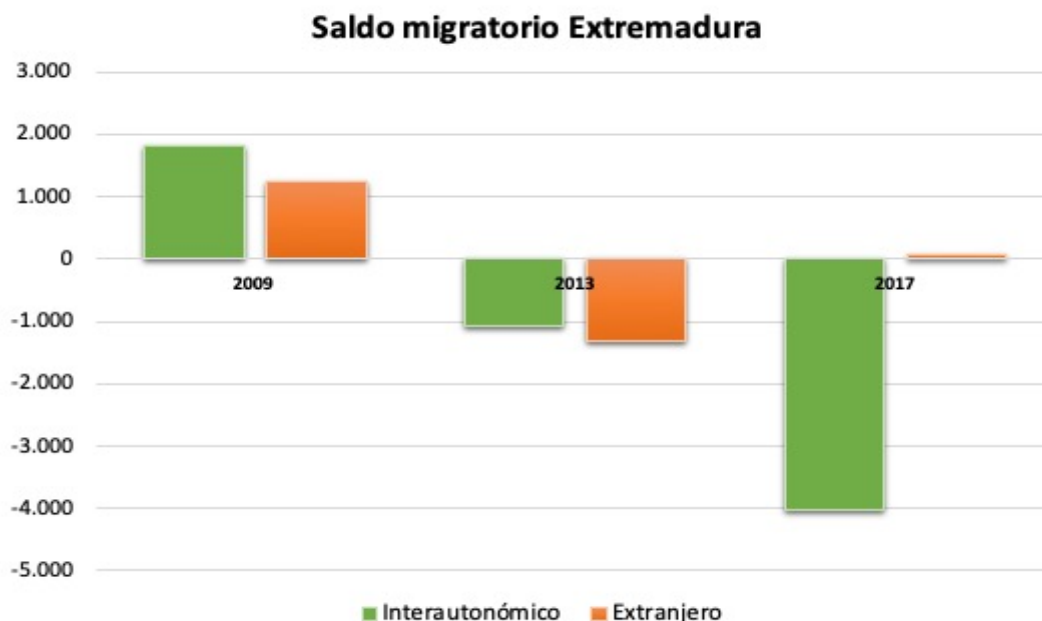
Figura 8.-Evolución de la población en Extremadura, 2002-2018.



Fuente: elaboración propia partir de los datos del padrón del Instituto de Estadística Extremeña (IEEX) (2018).

No sólo ha habido un descenso de la población extremeña, además se ha dado una disminución del flujo migratorio hacia la comunidad autónoma en la última década, tal y como se muestra en la *figura 9*. La inmigración extranjera y nacional han descendido lo que, aunado a la emigración extremeña, deja una depreciación notable de la población al comparar los datos de la última década. En Extremadura, el saldo migratorio –la diferencia entre el total de altas en el padrón y las bajas– es negativo desde 2011. Es decir, que el territorio extremeño, en la actualidad, continúa perdiendo población.

Figura 9.-Saldo migratorio interautonómico y extranjero en Extremadura.

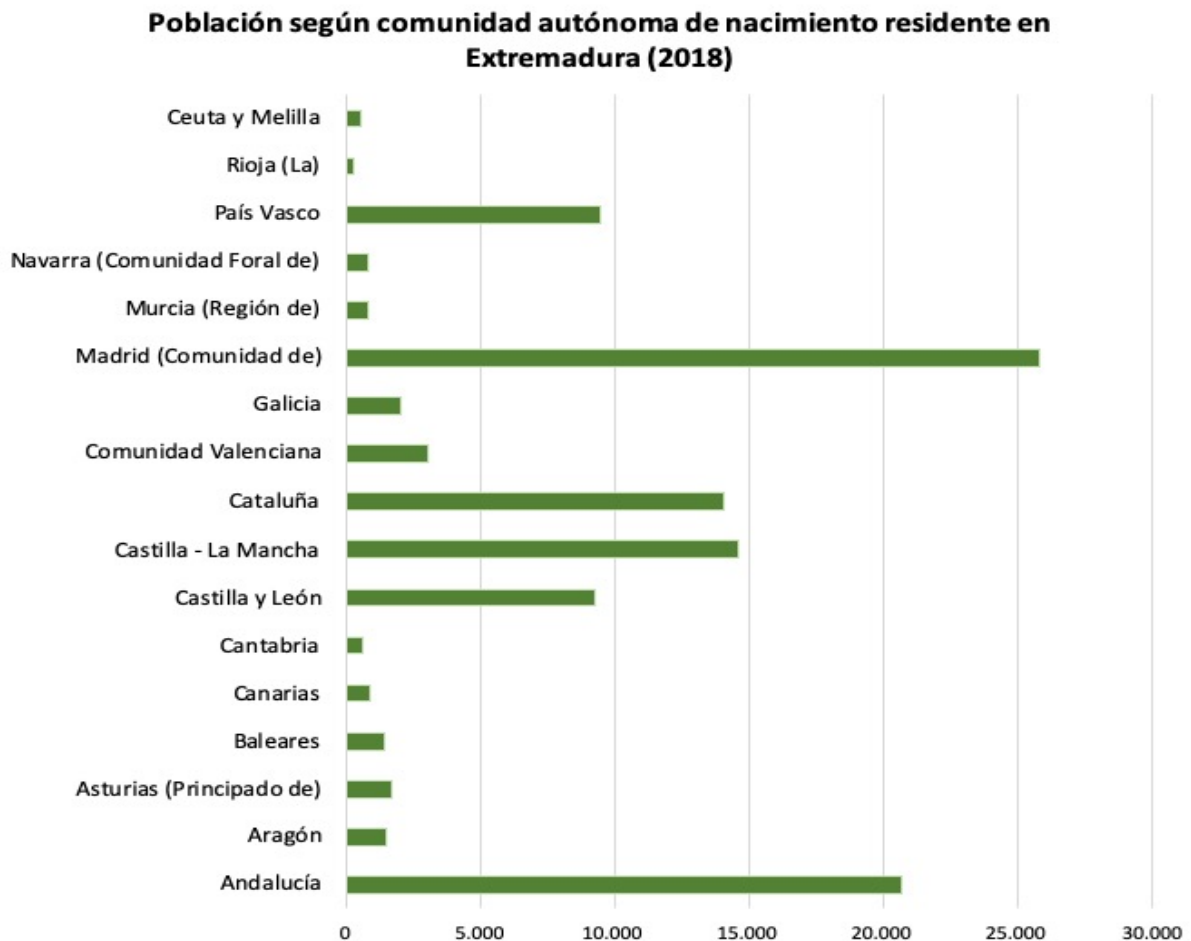


Fuente: elaboración propia a partir de los datos del INE sobre migraciones exteriores e interior.

Este extenso territorio se divide en 388 municipios, de los cuales tan solo 12 superan el umbral para poder ser llamados ciudades. Se asume, en este estudio, que una *ciudad* es un municipio con 10.000 habitantes o más, por ser ésta la medida estándar aceptada en España (Capel, 1975). No se tienen en cuenta las diferencias entre rural y urbano, considerando la primera como los municipios en los que la economía se basa, principalmente, en la agricultura (Capel, 1975) ya que, en Extremadura, la industria agrícola se entremezcla con el resto de la economía. A pesar de la gran diferencia existente entre el número de ciudades y pueblos, el 49% de la población extremeña reside en los pocos núcleos urbanos que existen. Se puede deducir que los flujos migratorios, del pasado hacia la ciudad, continúan en la actualidad además de verse las consecuencias de las oleadas anteriores. La falta de oportunidades laborales en el medio rural espanta a los jóvenes, los cuales, además, se sienten menos identificados con el mundo rural (Nieto y García, 2014). Existe, por tanto, una despoblación en las zonas rurales y un envejecimiento de las mismas, tal y como sucede en otras regiones españolas. De otra parte, y como herencia de las emigraciones anteriores, la mayoría de inmigrantes, procedentes de otras Comunidades Autónomas, vienen de Madrid, Castilla-La Mancha, Andalucía y Cataluña en ese orden (*figura 10*). Si bien es cierto que, en el caso de Andalucía, la proximidad entre comunidades puede ser más relevante a la hora de cavilar sobre las razones de la migración hacia Extremadura, no sucede lo

mismo con el resto. Es probable que sean los hijos de los emigrantes anteriores, e incluso los propios emigrantes ya ancianos, los que ahora vuelven a sus lugares de origen tal vez llevados por las repercusiones de la crisis en las grandes ciudades o las modas neo-rurales actuales.

Figura 10.-Inmigrantes procedentes de otras Comunidades Autónomas en Extremadura.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del padrón de IEEX (2018).

Hay que tener en cuenta cuando se tratan datos oficiales del padrón, que estos no siempre se ajustan a la realidad de la población. En los datos oficiales de la Junta de Extremadura (2017) se diferencian entre:

- *Población presente*; total de la población que se encuentra en un territorio en un día concreto del año.
- *Población residente*; el número de residentes según el padrón.
- *Población vinculada no residente*; personas que se encuentran en el territorio por distintos motivos pero los cuales no están dados de alta en el padrón. Dichos

datos pueden ser de personas que estudien, trabajen o tengan una segunda residencia, o de población por atracción comercial o por turismo. Estos datos se crean con referencia a un día en concreto, en el caso que nos ocupa a 1 de enero de 2016.

Tabla 3.- Población, según tipo a 1 de enero de 2016 en Extremadura.

Población residente (1)	Población vinculada no residente		Población presente (1+2+3)
	Por trabajo, estudios o 2ª vivienda (2)	Por atracción comercial y turismo (3)	
<b>1.087.778</b>	43.563	44.365	<b>1.175.706</b>

Fuente: elaboración propia partir de los datos de Atlas Socioeconómico de Extremadura (2018).

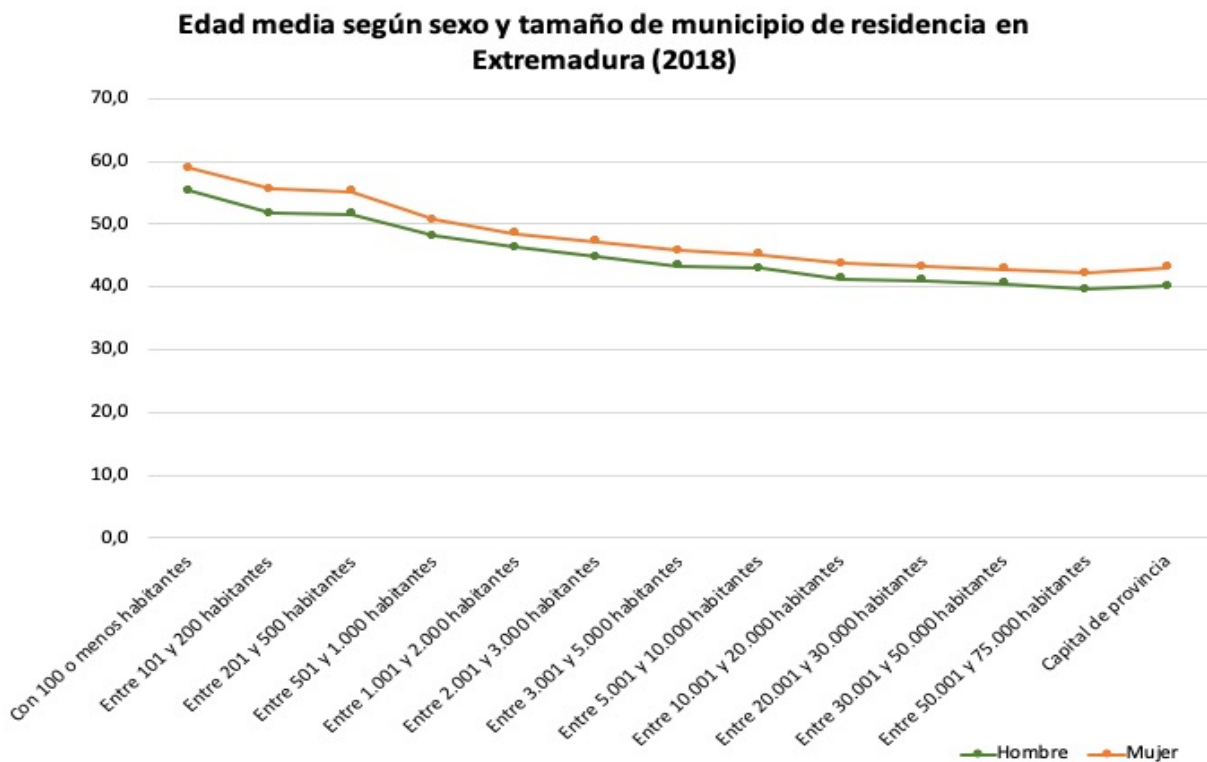
Como puede observarse en la *tabla 3*, en la fecha indicada, Extremadura tenía cerca de 90.000 personas más en su territorio. La relevancia de estos datos recae, principalmente, en su repercusión en la economía y los servicios del territorio. La demanda y el consumo de la población vinculada –por población vinculada se entiende como conjunto de personas que tienen algún tipo de vinculación con un territorio, ya sea porque residen allí, porque trabajan o estudian allí o porque suelen pasar en él ciertos períodos de tiempo como vacaciones, fines de semana... (Junta de Extremadura, 2017)–, en algunos casos, puede mantener a flote a las pequeñas comunidades. En esta Comunidad Autónoma, el sector servicios es uno de los más importantes con más del 70% de la población ocupada en el sector servicios en 2016. A ésta le siguen la agricultura, la industria y la construcción según datos del IEEX (2018). Por tanto, la población, atraída por atracción comercial y turismo, se convierte en un bien muypreciado para el buen funcionamiento económico de la región. De hecho, el turismo es una pieza importante para la economía extremeña, ya que muchos pueblos han encontrado en el turismo rural una salida a la precariedad de la agricultura. Así lo demuestran las estadísticas donde es notablemente mayor el número de apartamentos y casas rurales comparado con otro tipo de establecimientos de hoteleros. Según esos mismos datos, en la Comunidad Autónoma había en 2017 un total de 1.398 establecimientos hoteleros, desde paradores de cuatro estrellas a casas rurales o campings, de los cuales el 48,7% son rurales (IEEX, 2018). Sin embargo, esta tierra sigue siendo agrícola, del mismo modo que lo fue en el pasado. El 30,39% del total de sus exportaciones se basan en productos alimentarios –carne, embutido, hortalizas, frutas y azúcar–, bebidas alcohólicas y tabaco, todos ellos artículos relacionados con la tierra. A su vez, el 34,7% de las personas empleadas en la industria extremeña se

encuentran en la industria de la alimentación, es decir, en ámbitos donde prevalecen los productos relacionados con el ganado y la agricultura principalmente (IEEX, 2018).

### 1.3.-El envejecimiento en Extremadura.

En base al estudio realizado por Ana Nieto y Celeste García (2014), sobre la distribución de la población de mayores en Extremadura, las áreas más envejecidas del territorio son aquellas en las que existen limitaciones agrícolas o físicas. En la cara opuesta de la moneda, se sitúan las zonas con mayor productividad agrícola y próximas a las principales vías de comunicación por carretera, aquellas en las que hay mayor oportunidad de trabajo y diversificación del mismo. Dicho de otra forma, los pueblos envejecen a ritmos más acelerados que las ciudades extremeñas, sin duda fruto de los flujos migratorios. En la *figura 11* se muestra como la edad media tiene una correlación negativa con el número de habitantes de los municipios, a más habitantes menor es la edad media de los mismos. En los extremos, encontramos una diferencia de más de diez años entre ciudad y pueblo, sin duda un ejemplo del proceso de envejecimiento que se viene dando desde hace tiempo en los pequeños municipios extremeños (IEEX, 2018).

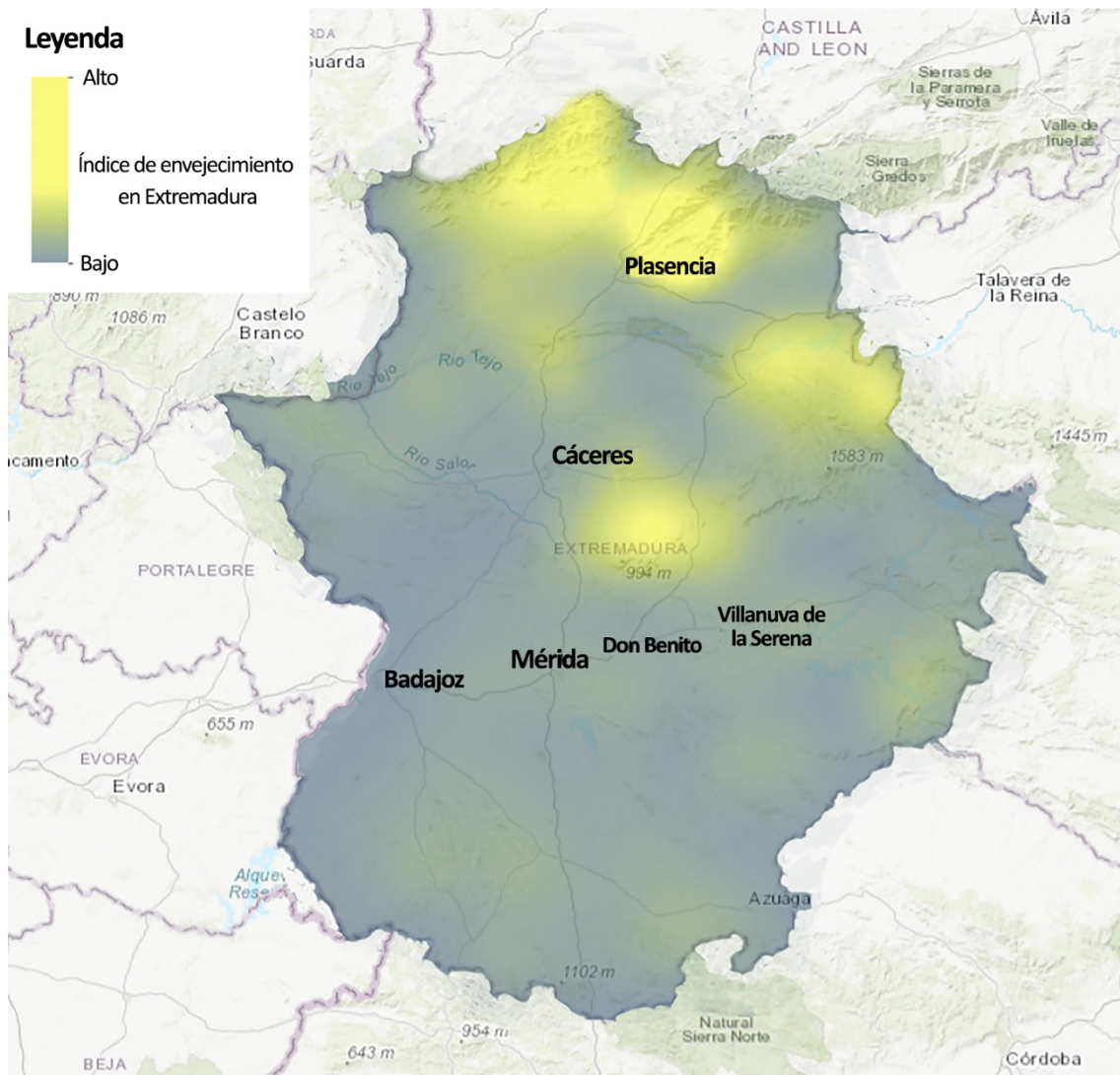
Figura 11.-Edad media según tamaño de municipio en Extremadura.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del padrón detallado de IEEX (2018)

El índice de envejecimiento de Extremadura es de 148,87, lo que equivale a 148 personas de más de 65 años por cada 100 menores de 16, datos que superan la media española de 2018 que se sitúa en un índice de 120,46 (INE, 2019). La mayoría de las personas de 65 años y más se concentran en los municipios de menos de 5.000 habitantes, por tanto, se observa un nuevo contraste en Extremadura (Sánchez-Oro, Pérez y Moreno, 2013). Las zonas rurales se despueblan y envejecen, tal y como se muestra en la *figura 11*, mientras que las urbes continúan sumando población, aunque ésta también va envejeciendo. No obstante, el índice de envejecimiento, analizado por municipios, es muy desigual entre el norte y el sur de la Comunidad Autónoma (*figura 12*).

Figura 12.-Mapa de Extremadura. Índice de envejecimiento (2018).



Fuente. Elaboración propia a partir de los datos de IEEX (2019).

En general, los emigrantes, una vez se han establecido en el nuevo hogar, no suelen volver en su vejez al pueblo. Los lazos familiares y las redes sociales, que se crean durante la etapa laboral, dificultan la vuelta al pueblo una vez llega la jubilación. En consecuencia, la misma migración, que rejuvenecía la población, ahora la va a envejecer. A su vez, el cambio en los núcleos urbanos, y el nuevo perfil del mayor, hará que se modifique el proceso del envejecimiento, situación para la que las administraciones deberían prepararse.

Aunque, como ya se ha mostrado (*figura 11*), Extremadura es una comunidad caracterizada por el envejecimiento de sus zonas más rurales, es decir de sus pueblos, este fenómeno afecta a todos los municipios. Si existen diferencias en la forma de envejecer entre Comunidades Autónomas (*tabla 2*), no es de extrañar que también las haya entre el envejecimiento rural y urbano. Las percepciones de los mayores en entornos rurales muestran ciertas diferencias con respecto a las de aquellos ancianos que viven en las ciudades. En el caso de Extremadura, parece que los mayores de las zonas rurales tienen una mejor percepción del envejecimiento y de sí mismos. En base al estudio de Sánchez-Oro, Pérez y Moreno (2013), podríamos describir el perfil del mayor urbano y rural extremeño, de las siguientes formas:

- *El anciano rural*. Se sienten queridos, arropados y apoyados por la comunidad. En consecuencia, participan más en el cuidado de su entorno como manera de fortalecer su posición dentro de la comunidad rural. También se consideran respetados por el resto de las personas del pueblo, ocupando un lugar importante en la jerarquía social. Por último, declaran sentirse más felices en la vejez que en la juventud. Según los autores, este sentimiento podría explicarse por dos razones fundamentales: (1) las mejoras estructurales y sociales en el ámbito rural; (2) el abandono del trabajo duro del campo gracias a la jubilación.
- *El anciano urbano*. Son mayores que tienen un alto sentimiento de auto-realización y creen que realizan, dentro de sus comunidades, aportaciones importantes de capital social. En contra, no se sienten respaldados ni respetados por su entorno social; la separación del mundo laboral y el sentimiento de exclusión de la vida pública es más alto entre los ancianos de las ciudades.

Una percepción negativa de la vejez viene determinada, en gran medida, por el hábitat en el que reside el mayor (Sánchez-Oro, Pérez y Moreno, 2013). En el caso de las zonas rurales la percepción de la vejez es más positiva por la cultura específica rural, si bien ésta también existe en la ciudad, en los pueblos tiene más fuerza. Un ejemplo de



esta percepción positiva sería el estatus de las personas mayores en los pueblos, donde la relevancia del estatus adscrito supera al adquirido<sup>3</sup> (García Sanz, 1999). De otra parte, en el ámbito rural existe una red social comunal más fuerte y densa, donde los vecinos del pueblo cuidan unos de otros del mismo modo que la familia, la cual permanece más unida –en todos los sentidos– y cobra un rol de cuidador a lo largo de toda la vida (Lebrusán, 2018; García Sanz, 1999).

---

<sup>3</sup> En sociología se entiende como *estatus adscrito* al estatus inherente a la persona, no se elige, sino que viene dado al nacer y son difíciles de cambiar. Nacer mujer, hombre o de etnia gitana podrían ser algunos ejemplos. Por el contrario, el *estatus adquirido* depende completamente de la persona y sus actuaciones, puede variar a lo largo de la vida, dependiendo de las acciones y decisiones de la persona (Gallino, 2005).

## **2.-Historia de Cáceres.**

La historia de Cáceres se remonta a unos 350.000 años atrás, según los análisis de los restos arqueológicos encontrados en una de las cuevas de la ciudad. En el último año, un nuevo análisis de las pinturas rupestres de la cueva conocida como la *Cueva de Maltravieso* ha señalado que éstas pinturas son una de las cinco más antiguas del mundo con una datación de más de 65.000 años (Hoffman et al., 2018). Se cree que dicho entorno era refugio de colectores cazadores, después centro simbólico de las comunidades del Paleolítico superior y, finalmente, espacio funerario durante las sociedades agrícolas del Neolítico y de la Edad de Bronce. No fue, hasta 1951, cuando fue encontrada la cueva y algunos restos humanos por unos mineros que estaban trabajando en la cantera de caliza. A partir de este momento, los estudios arqueológicos, hallazgos y análisis se han dilatado hasta la actualidad (Almagro, 1960). Al avanzar en la cronología de la ciudad, descubrimos que también formó parte de Lusitania, como una de las cinco provincias militares romanas, recibiendo la localidad el nombre de *Colonia Norba Caeseriana* de donde procede el actual Cáceres (Torres, 1948). Aunque los historiadores no tienen claro por qué los romanos eligieron ésta zona para asentarse, una de las hipótesis más ampliamente aceptadas es su cercanía con la vía principal de comunicaciones de la zona, actualmente conocida como *Ruta de la Plata* (Hurtado de San Antonio, 2003). Más adelante, los musulmanes también se ubicaron en la ciudad extremeña aunque ésta sólo tenía relevancia militar. Según los escritos encontrados, utilizaban la ciudad como fortaleza y punto de encuentro y descanso desde el que poder saquear las zonas cristianas de los alrededores, como por ejemplo Trujillo. Después de varios años de guerras entre musulmanes y cristianos, Cáceres paso a ser cristiana en diciembre de 1165 gracias a la reconquista de Giraldo Sempavor, un portugués que luchaba en nombre de don Alfonso Enríquez, señor de Coimbra (Torres, 1948). En la actualidad, todavía pueden verse, en algunas partes de la muralla, vestigios de la arquitectura pre-romana, almohade y medieval cristiana, que la conservaron y reedificaron (Pulido y Cerrillo, 2005). También permanecen aljibes dentro de la parte antigua, ahora cuidados y protegidos por parte de las administraciones públicas. Las mezquitas, que pudieran haber, fueron reconvertidas por los cristianos, utilizando sus cimientos para erigir iglesias, tal y como hacían en toda la península. En la parte antigua de Cáceres, puede verse gracias a la arquitectura que ha sobrevivido, el paso por la ciudad de las distintas culturas y religiones que han ocupado ese pequeño territorio de

no más de 7,7 hectáreas.

La parte antigua de Cáceres es considerada uno de los conjuntos medievales mejor conservados y más completos, por lo que en 1986 fue declarada por la UNESCO Patrimonio de la humanidad. Esta parte de la ciudad, también conocida como *Ciudad Monumental*, requiere por parte de la administración grandes esfuerzos por conservarla adecuadamente, aunque en el pasado no fue así. Durante largo tiempo, el Ayuntamiento de Cáceres se mantuvo indiferente e incluso parte activa, ante el uso de las zonas de la muralla, e incluso su destrucción, con fines personales (Pulido y Cerrillo, 2005).

Con el tiempo, la ciudad creció a partir de las murallas de la ciudad vieja o monumental hacia el exterior. Los primeros en salir de intramuros fueron los estamentos más bajo en la jerarquía social, quedándose solo los señores feudales en el interior (Torres, 1945). Como puede verse en la *figura 13*, la ciudad creció alrededor del casco antiguo, excepto por la parte sur-este, donde la ciudad queda protegida por un barranco. Poco a poco, fueron aumentando los habitantes que llegaban a la villa hasta convertir Cáceres en uno de los principales núcleos urbanos de Extremadura.

Avanzando hacia una época más moderna, en el siglo XX, Cáceres se había convertido en algo parecido a una ciudad. Durante la primera oleada migratoria, entre 1900 y 1930, tanto en Cáceres como en Badajoz, se vivió una situación diametralmente contraria a la de los pueblos y zonas más rurales. Ambas ciudades se vieron, de repente, superados por una invasión de emigrantes procedentes del campo. El aumento repentino de la población hizo que se registraran, en la época, un total de 25.869 habitantes en base a los datos oficiales. No obstante, se cree que la población era superior ya que muchas personas residían en la ciudad sin haber sido registradas (Jiménez de Muñana, 2011). Tal y como se comentaba en el epígrafe anterior, el aumento repentino de población superó la capacidad de administración del gobierno, con consecuencias nefastas tanto sociales como económicas para la sociedad extremeña. Entre 1920 y 1930, al fin se comenzó a trabajar para paliar los problemas de la sobrepoblación de la ciudad. En esos años, Cáceres vivió una época de bonanza que, sin embargo, no duraría demasiado. En esa década, se construyeron más vías de tren que mejoraban la comunicación de la ciudad con el resto del país. Como respuesta a las necesidades del aumento de ciudadanos, se edificaron nuevos barrios que dieron tanto cobijo como trabajo a los emigrantes rurales (Jiménez de Muñana, 2011). Al igual que ocurría en el resto de España, la llegada de la guerra civil detuvo el progreso económico y social en la ciudad. En la provincia, la llegada de las tropas sublevadas conllevó a un gran

número de desaparecidos, muertos y huidos. Con todo, en la provincia de Cáceres, y gracias a León Barandiarán –presidente de la Junta Provincial de reforma agraria de Cáceres durante la guerra civil– las *depuraciones* se paralizan hasta finalizar la guerra. Esto sucede debido a que, a pesar de los productos agrícolas disponibles y necesarios para alimentar a los militares durante la guerra, en Cáceres no se disponía de gente suficiente para trabajar en el campo. Entre los asesinados, los exiliados y los que huían al lado comunista, Barandiarán no podía permitirse el lujo de deshacerse de más campesinos. Gracias a esta situación, los asesinatos contra la población no alcanzaron la magnitud de los acontecidos en la provincia de Badajoz, que más tarde se conoció como *la masacre de Badajoz* (Riesco, 2005).

En los años cincuenta, la ciudad vuelve a disfrutar de una época de prosperidad y desarrollo que transformaría el núcleo urbano en una ciudad preparada para el sector terciario y de consumo. Uno de los cambios más destacados fue la apertura de los comercios hacía nuevas partes y barrios de la ciudad, ya que, hasta ese momento, se afincaban en la parte antigua e histórica. Podría decirse que, mediante estos cambios, Cáceres se convierte en una ciudad de verdad (Campesino y Sánchez, 1999).

A mediados de los años sesenta y principios de los setenta del pasado siglo, una nueva crisis económica azota el país, y en Extremadura se responde a la situación mediante una nueva migración en la que se distinguen tres tipos de migrantes (Clemente, 2012): (1) de una parte están los cacereños que, en una primera oleada, emigran hacía otras Comunidades Autónomas, especialmente a Barcelona –durante la década de los sesenta– y a Madrid –en la década de los setenta–; (2) mientras los cacereños dejan atrás su ciudad, ésta sigue recibiendo gente de las zonas agrarias, las cuales, una vez más, son las más castigadas por las consecuencias de la crisis económica; una nueva despoblación, seguida del aumento del envejecimiento, reina en los pueblos extremeños; (3) dado que la crisis abarcaba todo el ámbito nacional, muchos decidieron emigrar al extranjero, en este caso, la oleada migratoria puede diferenciarse claramente en dos momentos históricos:

1º. 1964-1965, los principales países elegidos en este primer periodo de emigración fueron Alemania, Francia y Suiza en ese orden.

2º. 1971-1973, en esta ocasión la principal receptora escogida por los emigrantes cacereños fue Suiza, seguida por Alemania, Francia y Holanda.

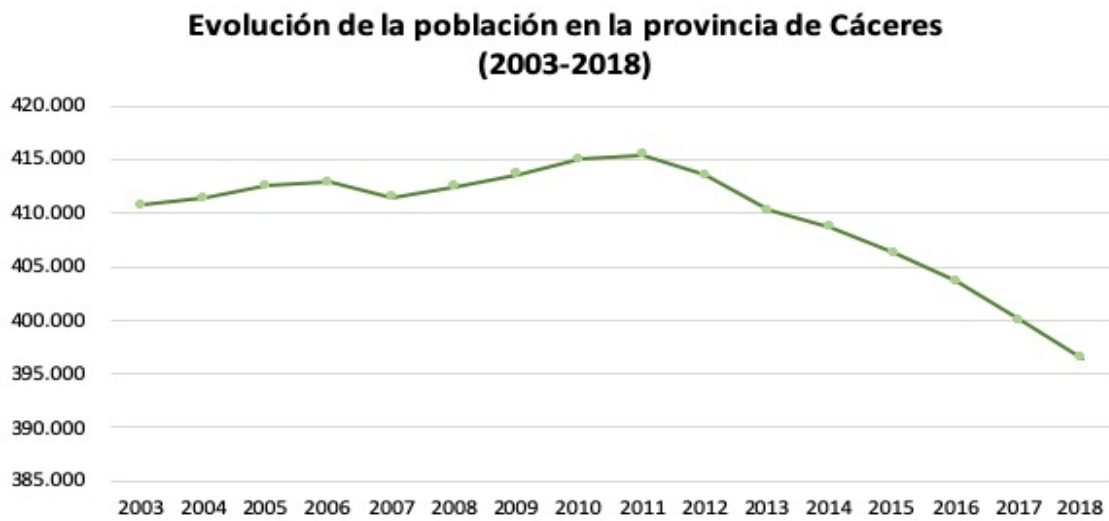
Con los flujos migratorios externos e internos, en la década de los setenta, Cáceres encuentra un equilibrio mediante aquellos que llegaban de las zonas rurales y los que

salían en busca de prosperidad. A su vez, España empieza una nueva época con el final de la dictadura y la apertura del país al exterior. Gracias a las comunicaciones ferroviarias, Cáceres se convierte en paso casi obligado, tanto para los que siguen la *Ruta de la Plata* hacia el norte, como para los que viajan a Portugal. En este contexto, la ciudad extremeña vive una recuperación económica gracias en parte, a las remesas de dinero procedentes de los emigrantes que trabajan fuera de la Comunidad Autónoma y del país (Jiménez de Muñana, 2011).

### *2.1.-Cáceres en la actualidad.*

Extremadura se divide en dos provincias, la de Cáceres –al norte– y la provincia de Badajoz –al sur–. Ambas ciudades son las capitales de sus respectivas provincias y, del mismo modo, son los núcleos urbanos más grandes de cada territorio, siendo las únicas que superan los 90.000 habitantes. Una de las principales diferencias entre ambas provincias es la disposición de la población entre los pequeños municipios y núcleos urbanos. La provincia de Cáceres tiene un mayor número de municipios, 223 en total, de los cuales solo cuatro superan los 10.000 habitantes. Mientras Badajoz, con solo 165 municipios, dobla el número de ciudades de la provincia vecina con un total de ocho. No obstante, la historia migratoria vuelve a calar, dado que, a pesar del gran número de pueblos en la provincia de Cáceres, el 41,9% de su población reside en ciudades (IEEX, 2018). A raíz de los datos, se puede extraer que los pequeños municipios cacereños se encuentran, en su mayoría, con una población mínima y bastante envejecida. En cualquier caso, esta zona está siendo víctima, una vez más, de las emigraciones de sus ciudadanos con un notable descenso de la población en los últimos años (*figura 13*).

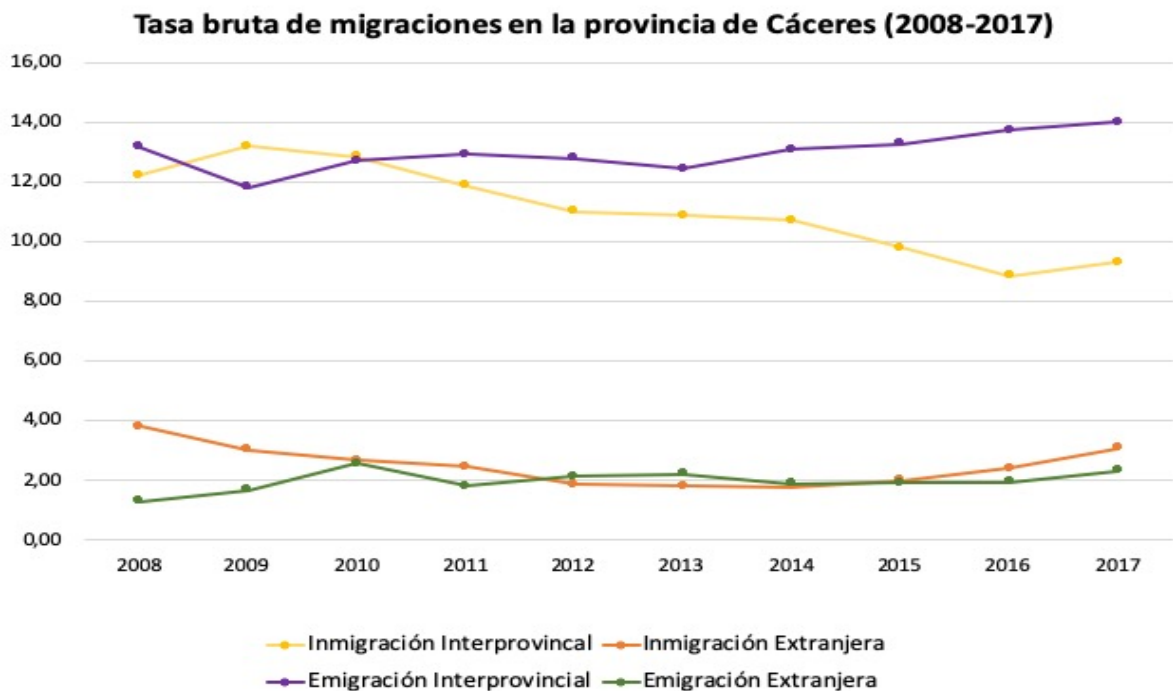
Figura 13.-Evolución de la población en la provincia de Cáceres.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del Padrón de la provincia de Cáceres (IEEX, 2018).

Como se muestra en el gráfico de la *figura 13*, a partir de 2011 el descenso del número de habitantes ha sido imparable, incluso llegándose a un menor número de población que en el 2003. Esta disminución de habitantes puede deberse a varios factores, entre ellos las consecuencias negativas sobre el empleo y la economía de la crisis del segundo lustro del siglo XXI. La migración es propia de las personas de esta tierra, que han visto la emigración como un acto normalizado a lo largo de su historia familiar. En la actualidad, persiste la emigración, que se ha sumado a una disminución de la tasa de natalidad, propia de las sociedades actuales, lo que ha propiciado un descenso del número de habitantes.

Figura 14.-Tasa bruta de emigraciones e inmigraciones exteriores e interiores en la provincia de Cáceres.



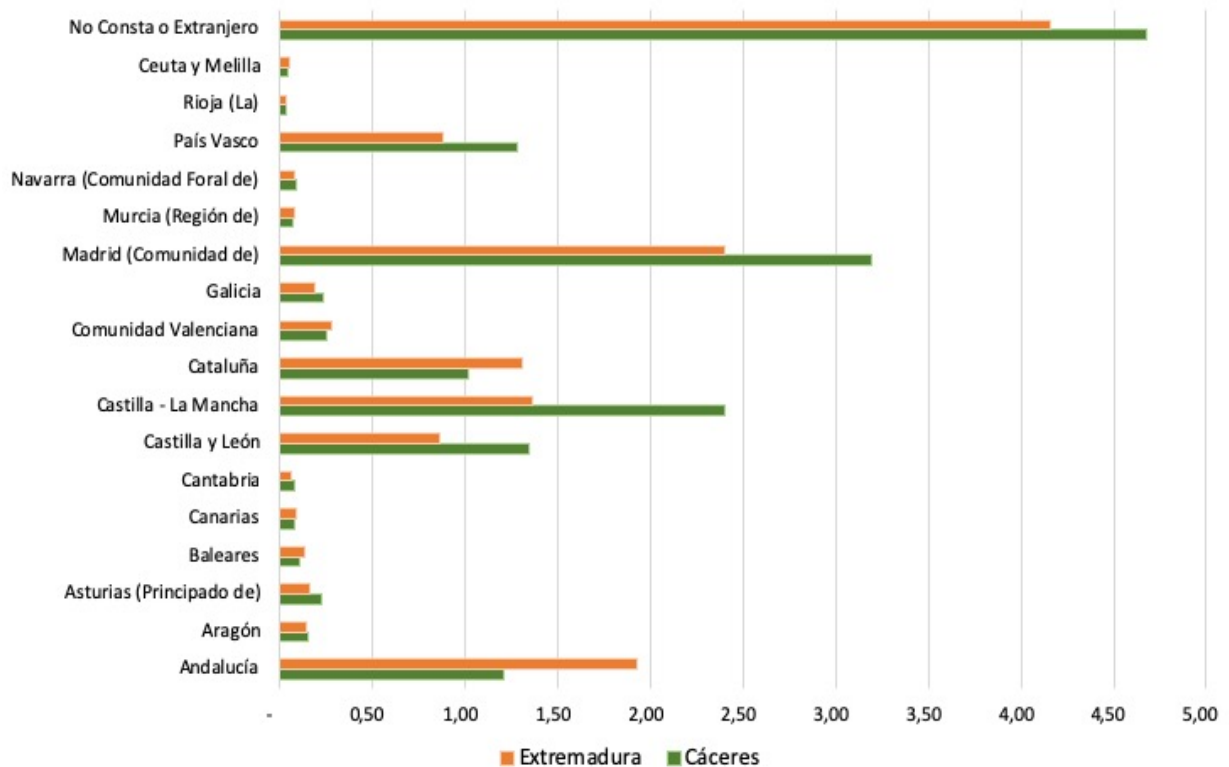
Fuente: elaboración propia a partir de los Indicadores de migración del INE (serie 2008).

Tal y como se observa en la *figura 14*, desde 2008 las emigraciones a otras provincias de España han sido considerablemente más elevadas que las inmigraciones del mismo tipo. Por el contrario, las migraciones extranjeras se han mantenido bastante igualadas con un pequeño incremento de las inmigraciones en el 2017, a pesar de que las emigraciones también se mantengan en aumento. A pesar del descenso de los datos entre Comunidades Autónomas, en la provincia de Cáceres, del mismo modo que sucede a nivel regional, existe un buen número de inmigrantes provenientes de otras comunidades españolas y que responden a las consecuencias de los flujos migratorios extremeños del pasado. Cabe destacar, al comparar los datos de inmigración interprovinciales entre Extremadura y la provincia cacereña, que en ésta última existe un mayor porcentaje de residentes provenientes de Madrid, Castilla-La Mancha, Castilla León y el País Vasco, en ese orden (*figura 15*). La cercanía de esta provincia con las otras Comunidades Autónomas sería una posible explicación de este mayor predominio de los residentes procedentes de las provincias antedichas. Esta explicación también respondería a la diferencia entre la proporción de andaluces en Extremadura y en la provincia.

Figura 15.-Proporción de personas residentes en Cáceres y Extremadura con nacimiento en otras

Comunidades Autónomas.

### Proporción de personas residentes en Cáceres y Extremadura según comunidad autónoma de nacimiento (2018)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del padrón de IEEX (2018).

Si se presta atención a la población presente el 1 de enero de 2016, los datos muestran que la población en la provincia cacereña aumentó en más de 37.000 habitantes (Junta de Extremadura, 2017). Del mismo modo que ocurre a nivel general en toda la Comunidad Autónoma, Cáceres es una provincia que se fundamenta en el sector servicios y el turismo como base de su economía. El 80% de la población ocupada se encuentra en el sector servicios, estando el 20% restante repartido entre la agricultura, la industria y la construcción. Al comparar las provincias, la de Badajoz, a pesar de ser también predominante el empleo en el sector servicios, tiene un mayor porcentaje de empleados en la agricultura. Esto puede explicarse a través del uso de la tierra de cada provincia, de esta forma en la de Badajoz, el uso de tierra para pastizal y cultivo se asemejan bastante, mientras que en la provincia de Cáceres el terreno de cultivo apenas alcanza el 12%, siendo la tierra para pasto la predominante —un 62% de la tierra de Cáceres se dedica al pasto— (IEEX, 2018). En consecuencia, queda claro que la principal actividad económica de la provincia norte extremeña no es tanto la agricultura en sí misma, a pesar de constituirse de una gran área rural. De hecho,



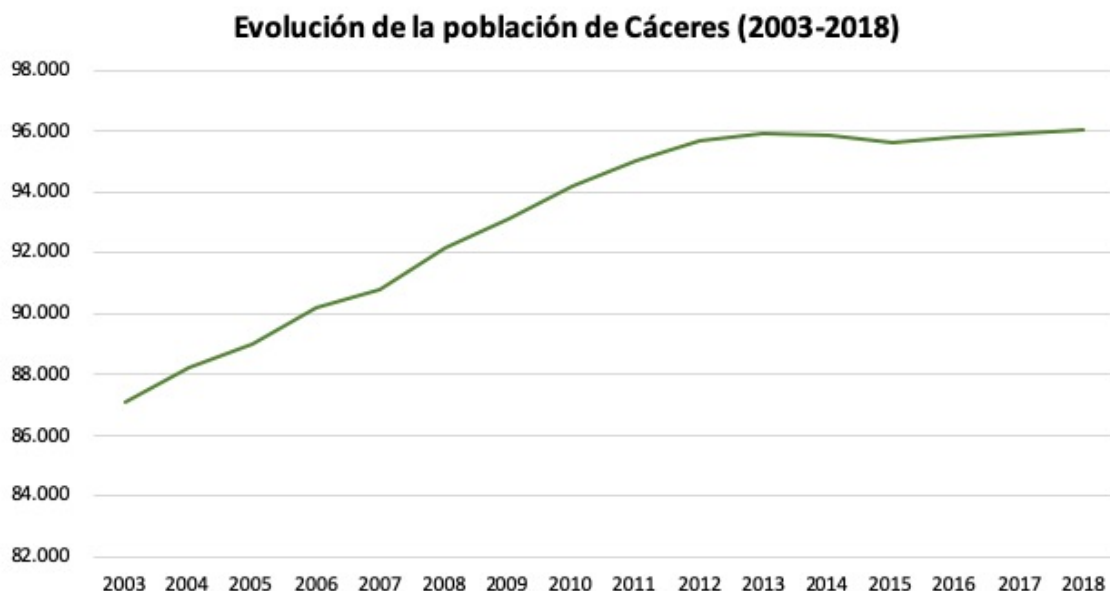
Cáceres es una provincia con una fuerte base en la economía turística, con 984 establecimientos de los que el 40% se basan en el turismo rural. Por el contrario, en Badajoz tan solo el 10% de 414 establecimientos se dirigen a ese tipo de turismo (IEEX, 2018).

En definitiva, se puede concluir que, a pesar de pertenecer a una misma comunidad, las dos provincias de Extremadura son realmente diferentes entre sí de la misma forma que lo es su población.

### 2.1.1.-La ciudad de Cáceres, algunas cifras.

Ahora vamos a hacer hincapié a la ciudad de Cáceres, contexto en el que se ha desarrollado la investigación. El municipio consta de un total de 1.750,23 km<sup>2</sup> (IEEX, 2018), uno de los municipios más extensos de España. Su población, según los últimos datos del padrón del INE (2018), es de 96.068 habitantes. Como se representa en la *figura 17*, la población de este municipio ha tenido una progresión positiva estable en los últimos años antes de la crisis. De esta manera, junto con las consecuencias de la crisis económica que azota España, el aumento progresivo de habitantes se ha frenado, aunque sin cifras especialmente negativas.

Figura 16.-Evolución de la población cacereña desde 2003 a 2018.

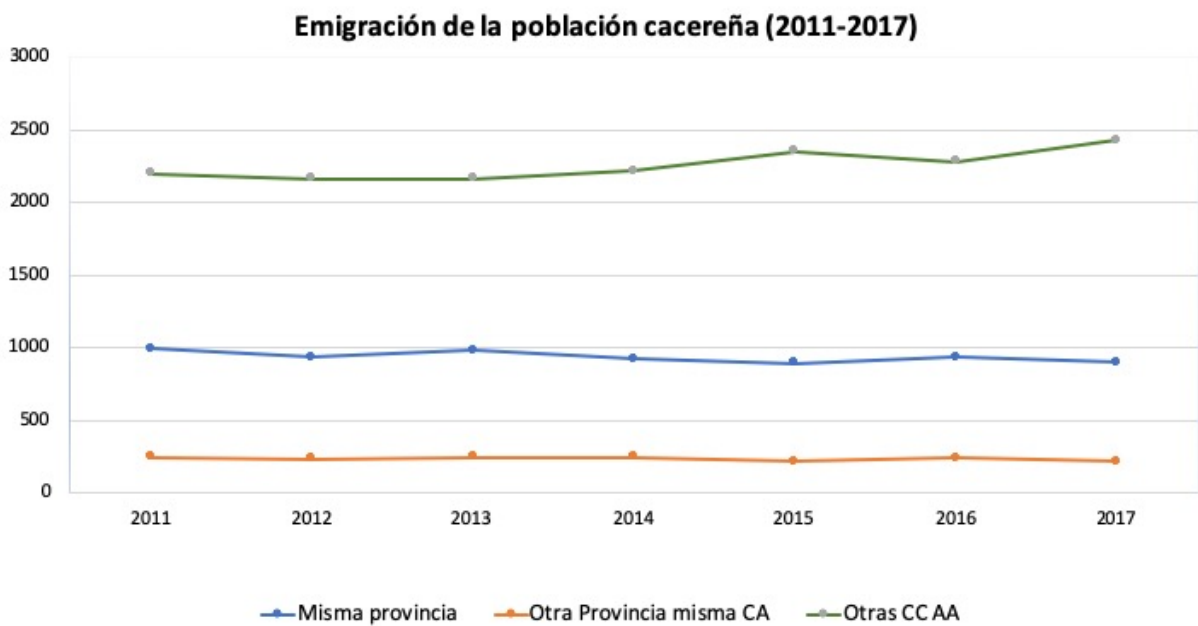


Fuente: elaboración propia a partir de los datos del padrón de IEEX (2018).

En Cáceres, coincidiendo con las fechas en que la población ha disminuido (*figura 16*), hay un crecimiento de la emigración (*figura 17*). La emigración se produce

principalmente al exterior, aunque también hay emigración en el interior de la Comunidad Autónoma, en este último caso, en Cáceres la emigración se produce más dentro de la propia provincia que a Badajoz (*figura 17*). Una teoría plausible que explique esta situación es que la emigración se haga a los pueblos de familiares en vez de a un lugar completamente nuevo y desconocido. Sin embargo, los cacereños emigran, preferentemente, fuera de Extremadura.

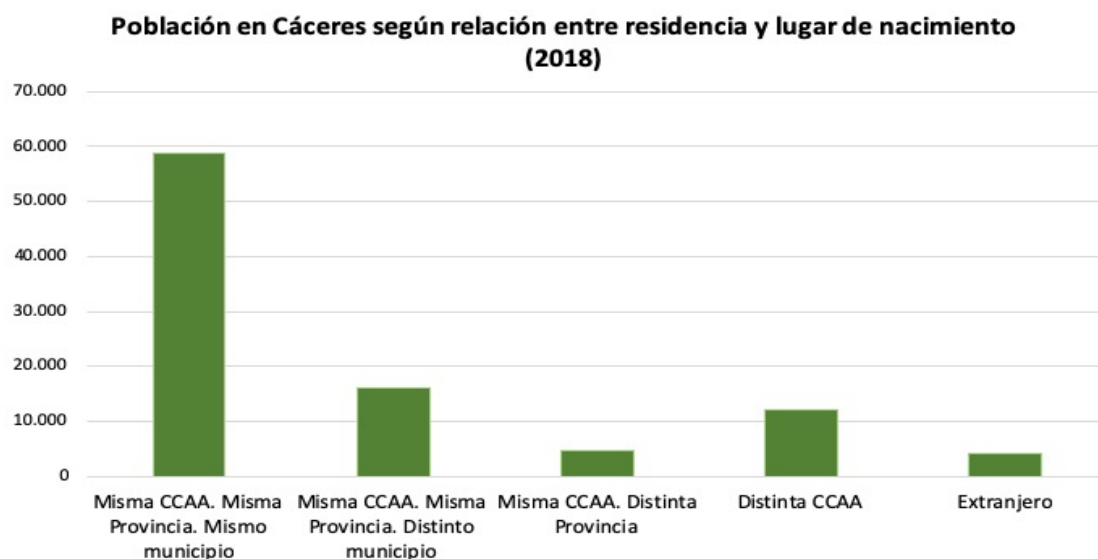
Figura 17.-Emigración de la población cacereña según lugar de llegada.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de movimientos migratorios de IEEX (2018)

En cuanto a las inmigraciones al municipio cacereño, las más usuales son las de las personas provenientes de otras partes de la misma provincia, probablemente esto se explique, igual que en épocas anteriores, por el movimiento campo-ciudad. Y es que no hay que olvidar que Cáceres es la principal ciudad de la provincia. Muestran los datos de la *figura 18* el reparto de los habitantes en base al lugar de nacimiento, se puede ver como la mayoría de la población es *catovi*, palabra popular con la que se hace referencia a las personas que siempre han vivido en Cáceres.

Figura 18.-Población residente en Cáceres según lugar de nacimiento.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos del padrón de IEEX (2018).

Asombra que, de nuevo (figura 13), el movimiento interprovincial sea el que menor peso tiene dentro de la población cacereña, quedando casi igualada con el número de extranjeros residentes en el municipio.

En cuanto a la economía, ésta no dista mucho de las bases económicas de la provincia en general. Cáceres no es una zona industrializada, a pesar de tener varios polígonos industriales. En el pasado, parte de su población trabajaba en la explotación de minas situadas en el propio municipio, las cuales actualmente están cerradas. En base a las estadísticas regionales del INE, Cáceres tenía en 2018 un total de 7118 empresas, no habiendo apenas variaciones en el número total de empresas desde 2012. Cáceres ha pasado de ser una ciudad preindustrial a una postindustrial donde el motor económico se encuentra en el sector terciario. Dentro de éste sector, el predominante es el dedicado al turismo, el cual ha aumentado vertiginosamente desde 1986, momento en que la parte antigua se convertía en Patrimonio de la Humanidad. Desde entonces, la ciudad ha continuado recibiendo reconocimientos internacionales como por ejemplo la *Pomme d'Or* al mérito turístico –otorgada por la Federación Internacional de Periodistas y Escritores de Turismo en 1996–, o la declaración de su Semana Santa como Fiesta de Interés Turístico Internacional en 2011, entre otros. Los negocios relacionados con el turismo no han dejado de aumentar desde 1986 lo que ha transformado la visión de negocio en la ciudad. Restaurantes, hoteles, apartamentos, tiendas, y demás tipos de establecimientos, se enfocan ahora al viajero, especialmente en la parte centro de la

ciudad (Rengifo, Campesinos y Sánchez, 2015).

## 2.2.-Las personas mayores en Cáceres.

El índice de envejecimiento de la provincia de Cáceres es de 182,21 (IEEX, 2019). Este envejecimiento se da tanto en los pueblos como en las ciudades (Nieto y García, 2014), de este modo el índice de envejecimiento en la ciudad de Cáceres se sitúa en 110,53 (IEEX, 2018).

Si bien, no es Cáceres la ciudad más envejecida de España, es importante estudiar a sus mayores y la situación de éstos. En base al estudio de Irene Lebrusán (2018), los mayores que viven en ciudades como Cáceres tienen mayor probabilidad de sufrir vulnerabilidad residencial extrema. La autora divide las ciudades según el número de habitantes, planteando cuatro divisiones: municipios entre 10.001-20.000 habitantes; de 20.001 a 50.000; de 50.0001 a 100.000; y los llamados extremos, que incluye a los municipios con menos de 10.000 habitantes y a aquellos que tienen más de 500.000. El problema de las urbes medianas, según Lebrusán, reside en que no tienen la capacidad institucional ni económica para ayudar a los mayores y, a su vez, su sociedad, tiene una menor relación vecinal y de voluntariado. En los municipios de los extremos, la vulnerabilidad de los mayores será menor. En consecuencia, las personas mayores en Cáceres, siguiendo las ideas de Lebrusán, se encuentran en una situación de alta probabilidad de vulnerabilidad.

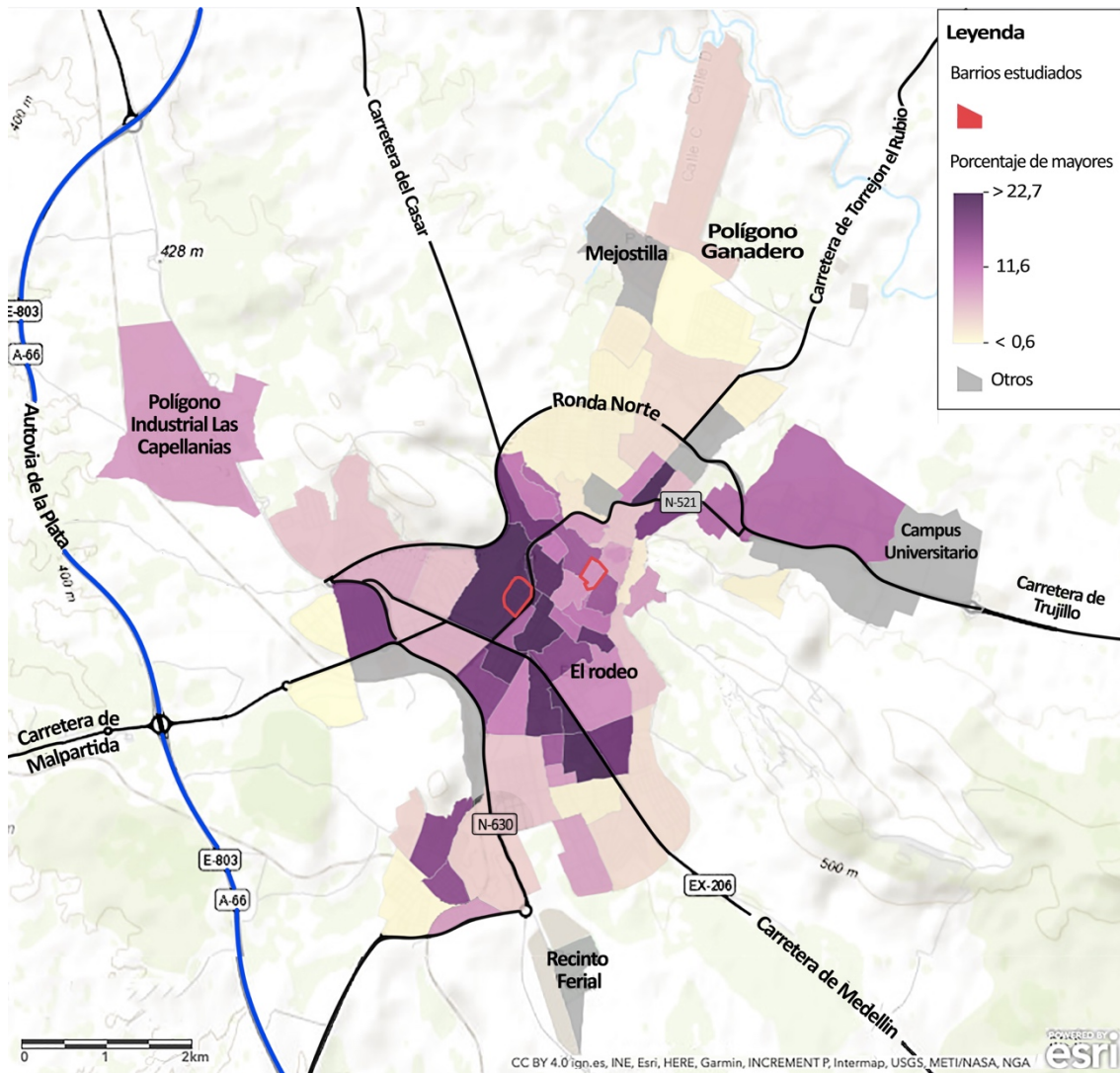
Igual que ocurre en otras ciudades, en Cáceres la distribución de la población mayor no es igualitaria a lo largo del terreno del municipio. En general, la concentración de población de mayores se unifica en los barrios céntricos y cascos urbanos históricos o más envejecidos. Por el contrario, los barrios más jóvenes suelen ser aquellos de nueva construcción y que se alejan del centro de las ciudades (Nieto y García, 2014). Precisamente, apoyándose en esta idea de zonas *nuevas* y *viejas*, puede hacerse la siguiente división de la ciudad (Barrigón et al., 1999:7):

- *Zona monumental*; área definida por la muralla, caracterizada por gran número de edificios constitucionales y pocos destinados a viviendas. Es la zona más turística de la ciudad. Sus calles son prioritariamente peatonales.
- *Zona residencial antigua*; son las calles que rodean la zona monumental. Los edificios rara vez superan los tres pisos, siendo la mayoría casas unifamiliares. Muchas de sus calles son peatonales, pero no todas, dejando algunas por las que es posible circular en una sola dirección.

- *Centro administrativo comercial;* abarca el área que se encuentra entre la zona residencial antigua y la residencial moderna. Concentra buena parte de los servicios administrativos, comerciales y bancarios. Sus edificios, de construcción más moderna que en la zona anterior, se componen de siete plantas o más.
- *Zona residencial moderna;* comprende aquellos barrios relativamente nuevos, que se construyeron en los ochenta. La altura de sus edificios es diversa, incluyendo incluso casas unifamiliares.
- *Zona industrial;* se hace referencia a los dos polígonos industriales que se encuentran a las fueras de la ciudad.

Volviendo al envejecimiento de las ciudades y la distribución de su población, en el caso de Cáceres, la mayor concentración de personas mayores la encontramos en las zonas monumental y residencial antigua, e incluso en el centro administrativo y comercial. No obstante, según nos alejamos del centro hacia la zona residencial moderna, la edad media de los barrios disminuye. Esta explicación se refleja en la *figura 19*, con el objetivo de que el lector pueda hacerse una idea de la ciudad y la disposición de su población.

Figura 19.- Porcentaje de población de 65 años y más según barrio en la ciudad de Cáceres (2018).



Fuente: elaboración propia a partir de los datos oficiales del Ayuntamiento de Cáceres (2019), y Opendata.

Dado el envejecimiento actual de la población cacereña, y el aumento que se espera de éste, existe una preocupación por el cuidado y el bienestar de sus mayores desde las administraciones públicas. Por ello, en 2015 el Ayuntamiento de Cáceres pidió a la OMS ser miembro de sus Ciudades Amigas de las personas mayores. En la actualidad, se encuentra en las primeras fases del proceso, el cual es un trayecto largo y difícil en el que a las ciudades se les exige una serie de cambios, planes y políticas que cumplan con los requisitos solicitados por la organización. Una vez llevadas a cabo las modificaciones requeridas, la OMS las evalúa, comenzando así un segundo ciclo (figura 20). En este segundo ciclo, se repiten las etapas de análisis, estrategia y evaluación para poner a prueba las políticas emprendidas por la administración de la ciudad. Sin embargo, el trabajo no termina una vez recibido el visto bueno de la OMS, ya que la

evaluación es permanente y, con ella, el debido cumplimiento de las obligaciones para con los mayores y su envejecimiento con éxito. En caso contrario, es posible perder el título de Ciudad Amiga de las personas mayores.

Figura 20.-Age-friendly journey.



Fuente: elaboración propia a partir de la página web Age-Friendly world.

Uno de los principales retos de la ciudad de Cáceres es su adaptabilidad a los mayores. Como se mostraba en la *figura 19*, la parte antigua y, especialmente, sus alrededores son algunos de los barrios con un mayor porcentaje de personas mayores. Esa zona está conformada por calles estrechas y con mucha pendiente, con suelos irregulares, escaleras, etc., que no beneficia en nada a personas con problemas de movilidad, como es el caso de algunas personas mayores. La reforma de estas calles es impedida, entre otros factores, por formar parte Cáceres del Patrimonio de la Humanidad, dejando de lado el colectivo que aquí nos ocupa, los mayores.

A modo de síntesis de este capítulo, podemos decir que Cáceres es una ciudad mediana, con una economía basada en el tercer sector y dentro de éste en el turismo. La ciudad monumental, por su arquitectura e historia y por su situación geográfica, cercana a otras zonas turísticas de la Comunidad Autónoma –por ejemplo, Las Hurdes, Los Barruecos, Trujillo, etc.–, hace de ella un destino interesante para los viajeros. Como capital de provincia, y principal centro comercial y administrativo, la inmigración de personas, pertenecientes a pequeños municipios de los alrededores, ha supuesto un flujo continuo desde hace años, lo que ha ayudado a mantener una población joven o, al menos, equilibrada. No obstante, en la actualidad Cáceres se enfrenta al desafío del envejecimiento de su población que viene acompañado de un nuevo perfil de personas mayores.





*Capítulo IV.-Hipótesis y objetivos de la investigación.*

### ***1.-La pregunta de investigación y la hipótesis.***

Según Strauss y Corbin (2002:46), “*la pregunta de la investigación en un estudio cualitativo es una declaración que identifica los fenómenos que se van a estudiar y les dice a los lectores qué quiere saber específicamente el investigador sobre su tema.*” El problema en el que se pone el foco de atención, en este estudio, son las personas mayores en las ciudades y los problemas que éstas generan para poder desarrollar un envejecimiento activo. Planteado el problema, la pregunta de investigación es la siguiente: *¿Qué características o condiciones hacen que el entorno –el barrio– sea pertinente para favorecer el envejecimiento con éxito y cómo lo perciben los mayores que viven en él?* Con esta pregunta comenzó el trabajo de indagación bibliográfica y teórica, a partir de la cual se fueron planteando varias conjeturas que se han aceptado en el diseño de la investigación, a saber:

- 1) Se asume que los ancianos llevarán a cabo la mayoría de sus actividades en el barrio, en consecuencia, los componentes del mismo afectarán a sus residentes.
- 2) Las personas que viven en barrios mejor preparados para las actividades diarias gozarán de un proceso de envejecimiento más positivo.
- 3) La forma de percibir un entorno, de manera positiva o negativa, influye en el individuo poniendo barreras psicológicas que pueden limitar sus actividades y, por tanto, un envejecimiento saludable.

A partir de estas bases se formula la hipótesis principal del estudio: *la percepción del barrio en el que residen los mayores tiene consecuencias en la forma en que se vive el envejecimiento activo.*

Con este planteamiento, se busca abordar la relación entre individuo y espacio, más allá de las infraestructuras del vecindario. Anteriormente, se ha hablado de cómo el entorno afecta en la vida de las personas en general (*Capítulo II*), aquí se propone investigar esta realidad en un colectivo específico y, desde su propia perspectiva, del mundo.

La cuestión de fondo, que se analiza empíricamente, es que un mismo entorno puede vivirse de distintas formas dependiendo, entre otros muchos factores, del envejecimiento del cuerpo y la mente. No es posible comprender de verdad la realidad de las personas mayores y los obstáculos físicos y simbólicos a los que se enfrentan cada día, si no se comprende el escenario desde sus miradas. Ponerse en el lugar del otro, suele ser una tarea ardua, por ello es importante preguntar directamente a los colectivos

interesados ya que, de otra forma y por muy buenas que sean las intenciones, los esfuerzos pueden ser en balde. En esta investigación se busca averiguar, empíricamente, cómo afecta el entorno en los mayores a partir de sus propias palabras y sentimientos. Se relaciona el entorno con la percepción del mayor, yendo más allá de la simple arquitectura que compone el vecindario. No obstante, ésta sigue teniéndose presente a lo largo del estudio de manera que se une a la imagen de barrio que tienen los mayores para completar la fotografía.

## **2.-Objetivos.**

La premisa del estudio abarca un objetivo general que se considera en la investigación, siempre desde la perspectiva subjetiva del individuo:

- Averiguar qué componentes de los vecindarios tienen relación con las actividades de las personas mayores y su deseo de envejecer exitosamente.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Conocer, de forma pormenorizada, qué tipo de actividades realizan los mayores en su vida diaria y cuáles son las motivaciones para realizarlas.
- Analizar las redes sociales de los entrevistados y su relación con el entorno.
- Explorar la visión subjetiva que los entrevistados tienen sobre el barrio.
- Estudiar los tipos de interacciones que tienen los entrevistados dentro del vecindario.
- Averiguar las limitaciones ocasionadas por las enfermedades o problemas de salud y sus efectos en la vida diaria.
- Analizar la percepción que los entrevistados tienen de la vejez.

Mediante la aproximación de estos objetivos específicos se busca explorar el envejecimiento con éxito contextualizado en el barrio.



## *Capítulo V.-Metodología.*

## ***Técnicas de investigación.***

En las Ciencias Sociales, el punto de inicio de una investigación es el objeto de estudio, vale decir, los sujetos y la sociedad o el entorno en el que realizan sus actividades cotidianas. Las teorías en Ciencias Sociales se encuentran en continuo cambio, del mismo modo que lo está la sociedad humana. Ambas son dinámicas y deben ser entendidas dentro de su dimensión histórica y contextual (Sancén, 2010). Teniendo en cuenta el ámbito de estudio, al realizar una investigación social es imprescindible hacerlo con una actitud reflexiva para evitar perder la cientificidad de la investigación. Los objetos de estudio están colmados de subjetividad, que es estudiada por el investigador social, tratando de examinar dichos objetos desde la reflexión, sin dejarse llevar por la familiaridad de la situación (Juárez y Comboni, 2010). Es esta la peculiaridad que hace de la Sociología una ciencia compleja, en la que se estudia una realidad de la que se forma parte, evitando caer en una semántica vulgar y buscando la explicación científica. Como Peter Berger (1992) explica, el investigador tiene que ponerse las gafas de sociólogo para observar la sociedad desde una perspectiva crítica y analítica. En este sentido, la epistemología es una herramienta básica en Ciencias Sociales, dado que ayuda al investigador a crear conocimiento a partir de la percepción de la realidad desde un criterio científico (Juárez y Comboni, 2010).

Para estudiar la realidad social científicamente, es necesario recoger datos de la misma y examinarlos minuciosamente. En Sociología, existen dos métodos de investigación que, históricamente, han mantenido un duelo por ver cual representa mejor la realidad social. La principal diferencia entre ambos, reside en el objeto de estudio escogido y la relación del sociólogo con él (Hernández López, 2000). De una parte, tenemos el *método cuantitativo*, que se basa en el paradigma positivista. Pretende ser lo más objetivo posible en cuanto a su análisis de la sociedad, procurando la separación completa entre el investigador y el objeto de estudio. Genera indicadores y modelos estadísticos matemáticos a partir de los datos que corresponden a una codificación numérica de la realidad, explicándola objetivamente a través de relaciones causa-efecto y de correlaciones (Hernández López, 2000; Pimienta y Vega, 2010; Vargas, 2011). Con el método cuantitativo, es relativamente fácil manejar gran cantidad de datos y analizarlos. En consecuencia, suele utilizarse para estudios que precian de grandes muestras. En este método, la investigación se divide en tres momentos clave (*figura 21*) que siguen un orden estricto (Luján, 2010)

Figura 21.-Proceso del método cuantitativo.



Fuente: Luján (2010).

La estadística es un método utilizado en otras disciplinas además de en las Ciencias Sociales, no obstante, para algunos sociólogos, como Peter Berger (1992), la estadística no es un buen método sociológico. Para el autor, la estadística en sí misma no es sociología aunque sí una herramienta útil en ciertos casos. En cualquier caso, el sociólogo tiene que saber interpretar la realidad de los números puesto que la matemática, por sí sola, no explica nada. Es el investigador quien da sentido al conjunto de números a través del análisis y la reflexión.

El *método cualitativo* se fundamenta en el interaccionismo-simbólico y en el paradigma hermenéutico-interpretativo y pretende explicar las relaciones causales mediante la interpretación de los procesos personales. Los datos varían dependiendo de la técnica utilizada, pero siempre parten de la observación en primera persona del investigador. Analiza la realidad social en base a los significados que surgen de la interacción simbólica de los sujetos, elaborando categorías y relaciones estructurales o sistemáticas (Pimienta y Vera, 2010; Vargas, 2011). Dado que su inicio deriva de un enfoque hermenéutico, la investigación cualitativa no comienza con una base teórica sino de la propia observación del investigador y de los datos que nacen de ésta (figura 22) (Luján, 2010)

Figura 22.-Proceso de investigación cualitativa.



Fuente: Luján (2010).

Para esta investigación, se ha optado por el método cualitativo para el análisis de la realidad social de los mayores y su relación con el vecindario. Teniendo en cuenta el tipo de objeto de estudio, el método cualitativo será el más eficaz a la hora de comprender la relación entre sujeto y entorno. A continuación, se explica con más detalle las técnicas utilizadas para la recolección de datos y el análisis de los mismos,

así como el diseño de la investigación.

### ***1.-La investigación cualitativa en Ciencias Sociales.***

Según Uwe Flick (2004), sociólogo especializado en la investigación cualitativa, se dan tres enfoques teóricos que se diferencian en su perspectiva metodológica, aunque todas ellas analizan las interacciones, experiencias y acciones del sujeto con el objetivo de relacionarlo con su contexto. Por tanto, las tres posiciones teóricas, que se comentan a continuación, se encuentran adscritas al método cualitativo. En primer lugar, tenemos el *interaccionismo simbólico*, comentado anteriormente (*Capítulo II*) y que se interesa principalmente por el simbolismo que se genera en las acciones sociales. Esta posición teórica tiene su origen en el punto de vista de los propios sujetos y, por ende, genera información subjetiva. En segundo lugar, Flick pone la *etnometodología*, que se interesa por conocer como se produce el orden social; se centra en las cuestiones y la organización de la vida cotidiana y en el mundo en el que se crean, dando prioridad a la objetividad de los hechos sociales (Ritzer, 2002). En este caso, la teoría nace de la creación de las realidades sociales. Por último, el *modelo estructuralista-psicoanalítico* pone el centro de interés en los procesos inconscientes, que son estudiados desde una perspectiva social y psicológica. Su enfoque teórico se encuadra en el marco cultural de las realidades sociales (Flick, 2004). En los tres planteamientos, la pieza clave para otorgar información es el sujeto, ya que, en la investigación cualitativa, se busca la comprensión de un fenómeno social concreto a raíz de la visión del o de los sujetos. En resumen, el objetivo es poder acceder a las experiencias propias de los individuos en su entorno natural (Hernández Carrera, 2014). Lo que hace que una investigación sea cualitativa no son tanto las herramientas que se utilizan, sino la forma en que la realidad se interpreta, se estudia y analiza. En otras palabras, el enfoque teórico con el que se aborde el objeto de estudio es lo que decidirá la tendencia de la investigación (Luján, 2010).

El proceso de investigación cualitativo suele ser complicado a la par que interesante por su inicio en el estudio y la recolección de material empírico, en el que la observación directa del sociólogo cobra importancia (Vasilachis de Gialdino, 2006). Dicho proceso sigue un desarrollo que no tiene como base un conjunto de teorías sobre las que se edifica todo el estudio, sino datos empíricos, y puede dividirse en cinco fases que se relacionan entre sí (Denzin y Lincoln, 2012).



- 1) *El investigador.* El investigador elige el objeto de estudio en base a su propia biografía personal, abordando los temas que más le interesen o preocupen.
- 2) *Paradigma del estudio.* El paradigma –positivista, constructivista-interpretativo; crítico; feminista– que se escoja para abordar el objeto de estudio condicionará el resto de la investigación. De él depende la forma en que el objeto será analizado. En las investigaciones cualitativas suele elegirse el paradigma constructivista-interpretativo. Éste es inductivo, es decir, primero analiza los hechos y después plantea que teoría o teorías le sugieren (Hernández Carrera, 2014). Mediante este paradigma, se pretende comprender las acciones sociales desde la perspectiva del sujeto y su propio mundo de vida (Vasilachis de Gialdino, 2006).
- 3) *Estrategia de la investigación.* Comienza con el diseño de la investigación, el cual es flexible, pudiendo realizar ciertas modificaciones a lo largo del estudio. En el diseño, se conectan los paradigmas teóricos con las estrategias a seguir, además se especifica el método a utilizar para conseguir los datos empíricos que se analizarán más tarde. En consecuencia, y con el fin de generar nuevos conocimientos, la investigación tiene que combinar los elementos teóricos con los empíricos (Juárez y Comboni, 2010).
- 4) *Métodos de recolección y análisis de datos empíricos.* Existen distintas técnicas para recolectar los datos cualitativos, y en la mayor parte existe interacción entre el investigador y el informador, participando ambos en el proceso de creación de datos (Vasilachis de Gialdino, 2006). Se escogerá el que mejor se adapte al diseño del estudio, ya que las características de los métodos los hacen diferentes y más adecuados a un tipo de objeto de estudio u otro:
  - Las entrevistas. Dependiendo de sus características podrán diferenciarse entre: entrevistas directas/abiertas o cerradas; breves o profundas; individuales o en grupo: cara a cara o telefónicas (Cuñat, 2007; Vargas, 2011). En cualquier tipo de entrevista, lo relevante siempre son las respuestas del sujeto y la información que el investigador sea capaz de deducir de ellas (Hernández López, 2000).
  - El análisis de documentación. El investigador basa su estudio en la revisión exhaustiva de textos.

- La observación. Puede darse en un contexto artificial en el que el investigador realiza una observación estructurada, es decir, basada en una serie de categorías pre-definidas por el observador. Cuando la observación es en un contexto natural, el observador tiene que participar en la actividad y formar parte del grupo del objeto de estudio (Hernández, López, 2000).
  - Los materiales audiovisuales. Este tipo de material ha ido cambiando con las nuevas tecnologías. Se trata de elementos que se diferencian del texto escrito como por ejemplo fotos, audios o videos.
- 5) *Interpretación.* Denzin y Lincoln (2012) equiparan esta última fase a un proceso de construcción, en el que se comienza de cero. El investigador, por tanto, tiene que elaborar, a partir del análisis de los datos empíricos y sus propias notas, un texto científico que será el informe final. Esta tarea es la más delicada de la investigación ya que, dependiendo de la interpretación que se haga de los datos empíricos, los resultados podrán variar. La figura del sociólogo es clave, porque tiene que interpretar los datos y, a partir de ellos, desarrollar los conceptos y la teoría (Vasilachis de Gialdino, 2006). Hay que tener en cuenta que los datos, por sí mismos, no explican la realidad social estudiada, éstos simplemente la describen o representan, y será el investigador quién los descifre (Juárez y Comboni, 2010). Para realizar una buena interpretación, los datos no pueden ser separados de su contexto, social ni histórico, dado que es en él donde el dato adquiere su significado. Por consiguiente, cada dato es único porque se genera en un momento irrepetible (Luján, 2010).

Como puede deducirse de lo anterior, en la investigación cualitativa el sociólogo tiene un papel decisivo a la vez que difícil. El investigador cualitativo debe ser creativo a la hora de interpretar los datos, pero también flexible en las etapas de la investigación. Esta metodología requiere una continua revisión de sus fases, modificándolas cuando sea necesario e, incluso, pasando de unas otras sin un orden predeterminado. En virtud de ello, el investigador tendrá que volver varias veces al campo de estudio. Además, la interacción, entre participante e investigador, tiene que ser cordial para el buen fin de la investigación, lo que demanda una serie de dotes sociales y profesionales (Vasilachis de Gialdino, 2006).

### *1.1.-El análisis del discurso.*

Dentro de la investigación cualitativa existen distintas formas de abordar el objetivo de estudio, cada una con sus orientaciones metodológicas, así como sus fundamentos teóricos, con el objetivo común de comprender y acercarse a la realidad. De entre las perspectivas y escuelas de investigación cualitativa, se exponen a continuación de forma breve dos de los métodos más utilizados: la hermenéutica-interpretativa y el análisis de contenido.

El método hermenéutico recibe su nombre de Hermes, el mensajero de los Dioses en la mitología griega. Hace referencia a la interpretación que el investigador hace de los textos –los datos– generados con las técnicas de investigación cualitativa (Vargas, 2011). De esta manera, la hermenéutica estudia, analiza e interpreta los textos captando el sentido de los mismos (Hernández Carrera, 2014). La hermenéutica, como disciplina, se consagra en la época del romanticismo, cuando en el siglo XIX Frederick Schleiermacher publicó su idea sobre *el ciclo hermenéutico*. Éste consistía en la reconstrucción del texto, partiendo de la comprensión de la experiencia del autor del mismo, en el momento de crearla. Los textos solo podían ser entendido de una manera, aquella intención con la que el autor la había escrito, sólo existía una lectura posible (Sayago, 2014). Actualmente, la hermenéutica-interpretativa, tal como su propio nombre indica, interpreta, a través de la lectura y el análisis, el texto teniendo en cuenta el contexto en el que fue elaborado. Con tal fin, se crean categorías que, al ser relaciones entre sí y con el todo –texto y contexto– dan explicación al escrito y sus significados (Vargas, 2011).

El análisis de contenido surge a principios del siglo XX en Estados Unidos, para dar respuesta a la necesidad en las Ciencias Sociales de una herramienta, que facilitara la labor del análisis de textos, siendo éstos tratados como objetos (Sayago, 2014). El método que sigue el análisis de contenido consiste en fragmentar el escrito en cuestión, en pequeñas unidades para ser codificadas. A diferencia de otros métodos de análisis, en este caso las categorías no surgen de los datos, sino que son pre-establecidas por el investigador en base al interés teórico (Ruiz Ruiz, 2009). Aunque en sus inicios, el análisis de contenido tenía un carácter cuantitativo, es decir, se centraba en la descripción cuantitativa del contenido del escrito, en la actualidad es utilizado en las investigaciones cualitativas. En este caso, el análisis del contenido ha evolucionado para centrarse en el significado del texto, lo que también se conoce como análisis del

discurso (Ruiz Ruiz, 2009; Sayago, 2014). La principal diferencia entre el análisis de discurso y de contenido es el enfoque del análisis y el producto resultante de la investigación. Mientras en el primero se centra en el uso del lenguaje, del cual surgen repertorios interpretativos, el segundo se centra en analizar la realidad social a través del texto creando para ello un sistema de categorías (González-Teruel 2015).

Un método menos conocido y más moderno es el Discurso del Sujeto Colectivo (DSC) diseñado por Fernando Lefevre y Ana María Cavalcanti Lefevre (2006). Esta forma de análisis se encuentra en el camino intermedio entre las técnicas cualitativas y cuantitativas haciendo un intento por conseguir lo mejor de ambos mundos. Su método consiste en, a partir de un conjunto de entrevistas analizadas, crear un conjunto de categorías de sentido. Dicha agrupación creará un discurso nuevo en el que se refleje las características y significados más repetidos e importantes del conjunto de entrevistas. De esta manera, elabora a partir de un conjunto de textos un único discurso representativo de los demás (Lefevre y Cavalcanti, 2006; 2014)

La Teoría Fundamentada, escogida como método de análisis para esta investigación, se diferencia de los métodos anteriormente mencionados por varios motivos. En primer lugar, el resultado de su análisis genera una teoría sustantiva, en segundo lugar, dicha teoría surge de los datos y no de conceptos pre-establecidos (González-Teruel 2015). En el siguiente epígrafe, se explica con más detalle este método de análisis cualitativo.

### *1.2.-La Teoría Fundamentada o Grounded Theory.*

Tal y como su propio nombre indica, la Teoría Fundamentada se genera a partir de los datos en los que se fundamenta. Desde el análisis y reflexión de una realidad social, se generan una serie de categorías y códigos que se relacionan mediante redes sistemáticas que permiten interpretar la realidad científicamente (Vargas, 2011). La Sociología no busca describir la realidad social que observa, pretende ir más allá generando conceptos y teorías que explican dicha realidad en su contexto natural. En consecuencia, el fin último es llegar a conclusiones con un elevado desarrollo teórico y no una presentación de resultados o datos descriptivos (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007).

Como ya se ha explicado anteriormente (*Capítulo II*), la Teoría Fundamentada nace en la Escuela de Chicago y, por tanto, se basa en el Interaccionismo Simbólico (Hernández Carrera, 2014). Sus creadores fueron Strauss y Glaser en el desarrollo de su

investigación *Awarnes of dying* en 1965, de donde pusieron en práctica su idea sobre cómo generar teorías. Sería en 1967 cuando ambos publicaron *Discovery of Grounded Theory*, siendo éste el momento en que ésta metodología se incorporaría a las Ciencias Sociales (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). En realidad, este procedimiento inductivo de los datos a la teoría no se define como método únicamente cualitativo, aunque por sus características suele utilizarse principalmente en este ámbito (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007).

Generar teoría a partir de un conjunto de textos no es tarea fácil, de hecho, según Strauss y Corbin (2002) el análisis se construye en base a la interacción entre el investigador y los datos, lo que es a la par ciencia y arte; ciencia porque es necesario mantener un nivel de rigor en el análisis de los datos; arte o creatividad ,textos y planteando las preguntas que generen un nuevo esquema capaz de explicar y ordenar la realidad de los datos. El resultado de este método analítico será dar respuesta a las preguntas de quién, qué, dónde, cuándo, por qué y con qué consecuencia ocurre un suceso (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007).

Según Glaser y Strauss (2017<sup>4</sup>), mediante el análisis comparativo es posible generar dos tipos de teorías. La primera teoría se denomina *Teoría Sustantiva* y se obtiene de la investigación sobre el objeto de estudio, por lo que su aplicación se verá limitada a esa área concreta. Parte de la aplicación de teorías existentes a los datos formulando, de esta manera, una serie de ideas sustantivas. Como los propios autores explican “*sería presuntuoso asumir que uno conoce las categorías relevantes antes de que los primero días en el campo hayan terminado*” (Glaser y Strauss, 2017:34). Los conceptos, que van surgiendo en el proceso de investigación, son la base de la teoría, así que tendrá un carácter conceptual que servirá de fundamento para una segunda teoría llamada *Teoría Formal*. Este segundo tipo de teoría es más general y menos específica en cuanto a lugar o grupo que la primera, por lo que tiene un mayor alcance de aplicabilidad (Strauss y Corbin, 2002). Es preferible, aunque no obligatorio, que la *Teoría Formal* se base en un conjunto de *Teorías Sustantivas* de modo que los conceptos sean lo más amplios y generales posibles, a la par que adecuados para el análisis (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007; Hernández Carrera, 2014). En resumen, la principal diferencia entre ambas teorías es básicamente el nivel de generalidad en la que se podrá aplicar cada una.

---

<sup>4</sup> En este trabajo se ha utilizado la última versión del libro de Glaser y Strauss, *Discovery the Grounded Theory* de 1967, editada por Routledge en 2017.

El proceso de investigación inductivo de la Teoría Fundamentada fuerza la identificación de categorías dentro de los textos, que serán el elemento conceptual de la teoría. Antes de llegar a este punto, es necesario haber realizado un trabajo analítico anterior que comienza con la transcripción de las entrevistas y la búsqueda de conceptos interesantes en ellas. La agrupación de dichos conceptos será lo que llamemos categoría (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). Por consiguiente, la creación de categorías es una forma de conceptualizar y reducir los datos mediante propiedades comunes que el sociólogo infiere del examen de los datos. Mediante esta organización conceptual, el investigador trata de encontrar sentido a los textos y colocarlos en un esquema de clasificación en base a sus dimensiones y características. Según las propiedades de las categorías, éstas podrán dividirse –subcategorías– o agruparse –conjuntos de categorías– (Hernández Carrera, 2014; Strauss y Corbin, 2002). Otro elemento importante en este método de análisis, al igual que en cualquier investigación científica, son las hipótesis. En este caso, la hipótesis es provisional porque se plantea al inicio de la investigación pero se irá modificando y perfilando según se avance en el proceso comparativo del análisis. De esta manera, a lo largo del transcurso del estudio, mediante el análisis de los textos, surgirán pequeñas ideas y afirmaciones que deberán ponerse a prueba con los propios datos (Strauss y Corbin, 2002). El método de comparación constante permite hacer un examen exhaustivo de los datos lo que es importante para la creación de las teorías por cuatro razones (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007):

- 1) Gracias a la comparación constante, es posible tener en cuenta una mayor diversidad de datos, lo que hará que la teoría basada en ellos sea más robusta.
- 2) El investigador será capaz de desarrollar ideas más elaboradas y, por consiguiente, al ser la teoría creada desde el método inductivo, ésta también tendrá mayor grado de complejidad conceptual.
- 3) Con la comparación, el investigador podrá identificar más fácilmente las semejanzas entre los datos y, del mismo modo, explicar mediante los conceptos las diferencias.
- 4) Con el análisis de los datos en bruto, será posible crear la teoría sustantiva específica para la investigación y el objeto de estudio.

Un elemento interesante de la Teoría Fundamentada es el *muestreo teórico*. Éste es el proceso de recolección de datos y elección de individuos con el propósito de generar la teoría mediante la comparación constante. A diferencia de la metodología cuantitativa, en este caso el análisis de los datos y su codificación se realizan a la misma

vez que el muestreo. Las decisiones sobre el muestreo se sustentan en el resultado del examen de los textos que se va efectuando (Hernández Carrera, 2014). De esta manera, el investigador puede percatarse de qué datos escasean o, por el contrario, cuáles han llegado a la saturación y decidir que individuos serán los más adecuados para conseguir más/nueva información relevante. Aunque en el inicio del estudio se plantee un perfil general para la muestra, ésta se ira modificando y adaptando a las necesidades de la investigación según se avance en la recolección y el examen de los textos (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). Se llega a la *saturación teórica* cuando la recolección de datos se vuelve, por así decirlo, contraproducente. Los nuevos datos no aportan nada diferente a la explicación de lo que se ha encontrado con la información anterior, por ello, no contribuyen al desarrollo de los conceptos. La *saturación teórica* también puede darse por otros motivos, menos científicos pero más realistas, como por ejemplo la falta de tiempo y/o dinero para continuar con el muestreo (Strauss y Corbin, 2002).

A lo largo de este proceso, la tarea principal del sociólogo es encontrar los conceptos que surgen de los textos, no obstante, dicha labor dista bastante de ser sencilla. Strauss y Corbin (2002) plantean cuatro tipos de preguntas que pueden ayudar al investigador a desarrollar la investigación y la dura tarea de extraer la información de los datos en bruto. (1) Las *preguntas sensitivas* pueden surgir en la propia entrevista o una vez ésta ha terminado. Se utilizan para completar algún aspecto de la entrevista o pueden ser preguntas nuevas que se le ocurren al investigador debido a las respuestas del participante o al cariz de la conversación. (2) Las *preguntas teóricas* pretenden ayudar al sociólogo en el análisis de los datos. Plantean cuestiones que sirven para señalar similitudes o variaciones de los conceptos o incluso conectar dichos conceptos entre sí. Éste tipo de preguntas se asemejan a las que un periodista debe formularse en sus noticias, las *cinco W* por pronunciación del inglés –qué (what), quién (who), dónde (where), cuándo (when), por qué (why)– añadiéndole, además, una cuestión propia de la Sociología, cómo sucedió. (3) La investigación no parte de cero, el investigador se sustenta en una serie de teorías para crear un esquema básico de ideas y conceptos. Las *preguntas prácticas y estructurales*, junto con dicho esquema, ayudan al sociólogo a desarrollar la estructura de su propia teoría, así como a marcar la dirección del muestreo. (4) Por último, los autores hablan de las *preguntas guías* que, como el propio nombre indica, sirven para orientar la investigación. Éstas se utilizan en todo el proceso científico, desde las entrevistas a las observaciones y el análisis de los textos.

El trabajo del sociólogo es, principalmente, encontrar los conceptos en los textos que harán surgir la teoría. A este proceso, se le llama *codificación*, y consiste en un análisis exhaustivo, que comienza con un microanálisis –línea a línea (Strauss y Corbin, 2002)– de las transcripciones de las entrevistas a través del cual el investigador tiene que codificar el significado de las palabras de los informantes. Por tanto, el investigador tiene que centrarse, por un lado, en qué dicen los sujetos, y cómo lo dicen, para llegar a entender el significado de sus palabras. Por otro lado, ha de separar los datos importantes –poder explicativo más general o amplio– de los que son particulares de un caso concreto. Mediante la codificación, se establecen los conceptos y categorías y se especifican sus dimensiones y propiedades. Pueden distinguirse tres tipos de códigos: según se generan a partir del nombre in vivo o de construcción sociológica–; según son generados desde del contenido –descriptivo o teórico–; o a partir de la generación de teoría –sustantivo o teóricos–(Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). El proceso de codificación tiene como principal objetivo crear una teoría, más que comprobarla. Además, pretende dar al investigador herramientas útiles para poder manejar la gran cantidad de datos en bruto, que son las transcripciones. Para ello, el sociólogo tiene que ser sistemático, pero también creativo, dado que de forma contraria le será muy difícil encontrar los significados reales a las palabras y los sucesos (Strauss y Corbin, 2002). La codificación puede desarrollarse por medio de tres procedimientos diferentes, a saber (Hernández Carrera, 2014):

- *Codificación abierta*; consiste en una conceptualización de los datos mediante el escrutinio de los textos, palabra a palabra. A través de las categorías que van surgiendo del análisis, se codifican los datos. En definitiva, la codificación abierta consiste en la clasificación de las palabras o expresiones según las unidades de significado que el investigador le asigna (Flick, 2012). Es importante que el sociólogo no se pierda entre la maraña de datos, por lo que es aconsejable escribir memorandos<sup>5</sup> durante la codificación, no dar importancia desde el primer momento a variables tradicionales –sexo, edad, etc.– y revisar los textos tantas veces como sea necesario (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007).

---

<sup>5</sup> Los memorando son anotaciones que el investigador hace durante el proceso de investigación. Pueden ser pensamientos, interpretaciones, ideas, explicaciones, en general cualquier cosa que el investigador crea relevante para el análisis de los datos o el informe final de la investigación.



- *Codificación axial*; se deriva de la codificación abierta y consiste en filtrar las categorías que han surgido anteriormente. Se analizan las categorías estableciendo relaciones entre las propiedades y dimensiones de la categoría y sus subcategorías, así como con otras categorías distintas. Las relaciones se generan a partir de una categoría principal alrededor de la cual se crea un conjunto de subcategorías que se relacionan entre sí (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). Las relaciones se extraen del texto, tratándose de enunciados que indican la conexión entre categoría y subcategoría.
- *Codificación selectiva*; se selecciona una categoría central, pero en este caso será el eje de la organización del resto de categorías. El investigador debe preguntarse cuál es el problema y el tema central, qué es lo más llamativo y qué temas aparecen de forma recurrente.

Las tres fases de codificación siguen un orden ascendente, desde un nivel casi nulo de clasificación con la codificación abierta, de la que el resultado son listas de códigos, a una clasificación total con la codificación selectiva en la que todo se agrupa y se relaciona con una categoría central. Aunque las tres codificaciones siguen un proceso de menos a más, en la práctica el investigador puede pasar de una a otra sin seguir un orden. Éste es un proceso flexible que puede requerir profundizar o repetir pasos e incluso pasar por encima de otros (Flick, 2012).

Como decía con anterioridad, es fácil que el sociólogo se pierda entre la avalancha de datos, conceptos y códigos. Para intentar ayudarlo, Glaser y Strauss (2017) proponen como herramienta, para relacionar los sucesos con el mundo exterior, una *matriz condicional/secuencial*. Según los autores, la representación gráfica del conjunto de ideas puede ayudar a observar los datos y extraer una serie de ideas de forma clara para crear la teoría. Éste es el propósito de la *matriz condicional*, que los autores representan como una espiral donde se representan los entornos macro –brazo y los micro –centro de la espiral– del sujeto.

El papel del investigador cualitativo, en la Teoría Fundamentada, pone tanto a la persona como al profesional a prueba continuamente. Se le exige ingenio para analizar las transcripciones a la vez que imaginación para realizar la codificación. También tiene que ser capaz de abstraerse de lo evidente y profundizar en los significados. Debe fijarse en el trasfondo del discurso y en los sucesos y la problemática más que en la persona que los protagoniza. Consecuentemente, la interacción entre investigador e investigación es continua, el sociólogo se involucra de lleno en el proceso a la vez que

tiene que emplear la lógica para obtener resultados teóricos y científicos (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007).

Dada la complejidad del desarrollo de la Teoría Fundamentada, es recurrente que los investigadores, al asumir esta metodología de análisis, la desarrollen con ciertas adaptaciones o variaciones según el estudio (Jones, Manzelli y Pecheny, 2004). Por consiguiente, en esta investigación, no se ha seguido de forma ortodoxa la metodología establecida por este método de análisis, más bien se ha adaptado a las necesidades, características y objetivos de la propia investigación. Tal ha sido el caso de la elaboración de la muestra. En la Teoría Fundamentada no se establece un tamaño de la muestra predeterminado, sino que son los propios datos los que marcan el fin del muestreo mediante la saturación. La realidad de esta investigación no ha permitido seguir esta característica de la Teoría Fundamentada; primeramente, por la falta de tiempo, ya que un doctorado tiene una duración muy específica y limitada; en segundo lugar, la falta de personal, teniendo en cuenta que el estudio ha sido realizado por una sola investigadora, la cual tenía que hacer las entrevistas, transcripciones y su posterior análisis. En definitiva, dado el contexto de la investigación, era necesario marcar unos mínimos y unos máximos en el número de informantes, así como un tiempo máximo para realizar las entrevistas. Como se explica más adelante (*2.3.1.-Realización de las entrevistas*), a lo largo del proceso de análisis se han establecido una serie de categorías y propiedades. En el proceso de codificación, tampoco se han seguido de forma metódica las tres fases de codificación establecidas por la Teoría Fundamentada. La naturaleza de los datos no ha permitido realizar una codificación selectiva, dado que no había una sola categoría central. De otra parte, la última etapa del enfoque metodológico tampoco ha sido posible realizarla, por lo que no se ha llegado a elaborar una teoría propiamente dicha, aunque sí se han abordado los objetivos del estudio.

A pesar de las limitaciones expuestas con respecto a la aplicación de este método de análisis inductivo, creemos que se ha adaptado de forma satisfactoria a las necesidades de la investigación, sin tener repercusiones negativas en sus resultados. No hay que olvidar que unas de las principales bondades de la metodología cualitativa, y de éste método en concreto, es su flexibilidad frente a las posibles peculiaridades del estudio, sin menoscabar la validez del mismo (Pimienta y Vera, 2010; Strauss y Corbin, 2002).

## **2.-La investigación empírica.**

### **2.1.-Justificación de la investigación.**

A continuación, se exponen algunos argumentos que intentan justificar la realización de este estudio, la necesidad del mismo y su relevancia científica. Como exponía la Escuela de Chicago, los estudios sociológicos deben tener una repercusión en la sociedad, un fin que ayude a la propia sociedad y, especialmente, al colectivo, que se estudia (Andréu, García-Nieto y Pérez, 2007). Esta investigación se propone ayudar al futuro de los mayores en las ciudades, dado que la propia investigadora, que lo realiza, algún día será una anciana en un entorno urbano. Como Denzin y Lincoln (2012) exponen, el objeto de estudio debe surgir de la preocupación y el interés personal del investigador, y esta investigación no es una excepción.

#### **2.1.1.-El objeto de estudio. Personas mayores y barrios.**

En esta investigación hay dos fundamentos teóricos de los que se parte, por un lado, la sociología del envejecimiento y, por otro, la sociología urbana. lo que conecta, con especial relevancia en este caso, ambos enfoques teóricos es la corriente del interaccionismo simbólico. En primer lugar, porque, tal y como explican la *Teoría de la actividad* y el *modelo SOC*, las personas necesitan la interacción social, sentirse útiles y participantes de la comunidad de la cual forman parte (González de Gago, 2010; Requena, 2006). En segundo lugar, dichas interacciones se llevan a cabo en lugares y éstos reciben significados otorgados por los propios individuos, creando vínculos personales con ellos (Augé, 1993). Además, siguiendo el *modelo ecológico de competencia*, el entorno afecta a la forma en que se envejece, ejerciendo presión y poniendo a prueba los recursos de los individuos. Junto a estas premisas, hay que tener en cuenta los cambios sociales actuales que repercuten en una sociedad envejecida pero también en un nuevo perfil de personas mayores activas en un sentido amplio de la palabra (Requena, 2006).

En este nuevo contexto, la idea de pasar la vejez en residencias o en lugares retirados de las ciudades ha perdido el sentido porque, para poder sentirse parte de la sociedad y participar de y en ella, los mayores necesitan vivir en la comunidad (Glass y Balfour, 2003). Es obligatorio preparar el terreno para facilitar un envejecimiento activo y pleno a las personas mayores presentes y futuras. Actualmente, se realizan estudios

sobre las ciudades y los múltiples problemas de los mayores a la hora de desplazarse por ellas (Brusilovsky, 2016).

En la presente investigación, se pone el interrogante en el barrio por creer que es en ellos donde las personas de más edad llevan a cabo la mayor parte de las actividades diarias, pero, también, debido a la estrecha relación que hay entre salud –cognitiva y física– y el barrio en el que reside el individuo. Además, se aborda la cuestión poniendo el énfasis en el sujeto, y no sólo en el entorno. De esta manera, se observa el barrio desde las palabras del residente senior y se compararan con la realidad para poder analizar la perspectiva del mayor sobre el vecindario, y sus consecuencias. Si bien se recoge de la bibliografía existente, las posibles características positivas que una ciudad o barrio debe tener para los ancianos, a estas se les añade la percepción del mayor con respecto su entorno que nace de la interacción entre individuo y lugar. Se busca, mediante el enfoque cualitativo, distanciarse de la objetividad sobre las estructuras del entorno para conocer los barrios desde las experiencias de sus residentes. De esta manera, al entender la vinculación real, podremos ser más exhaustivos a la hora de plantear qué características son las idóneas para que los mayores puedan continuar formando parte de la sociedad de manera independiente y saludable. Y es que una ciudad inclusiva no debe hacer alusión tan solo a las infraestructuras de la misma, también tienen que participar en el proceso de cambio los distintos colectivos interesados. De otra forma, la inclusión solo será una ilusión.

### **2.1.2.-El lugar escogido.**

Extremadura es una región relativamente desconocida, del mismo modo que lo son sus ciudades. No obstante, el turismo está abriendo las puertas a muchas personas, especialmente extranjeros, que hasta hace poco desconocían esta parte de la geografía española. Dentro del ámbito científico, Cáceres no es una ciudad que haya sido objeto de estudio en muchas ocasiones si la comparamos con grandes metrópolis españolas como Madrid o Barcelona. Una explicación podría ser la gran diversidad social y cultural que aglutinan estas grandes ciudades, que proveen a los investigadores de un amplio crisol de temas y objetos de estudio. Por su parte, Cáceres es una ciudad mediana que no suele suscitar el interés de los sociólogos, pasando más bien desapercibida en los estudios científicos. En su contra, juega el hecho de situarse en una región donde las zonas rurales se encuentran en un proceso de despoblación. En los últimos años se están poniendo esfuerzos y recursos en investigaciones para evitar el

abandono de los pueblos, olvidándose en ocasiones, de las ciudades de los alrededores que reciben a buena parte de la emigración rural (García Paredes, 2013).

Cuando se realiza un estudio en una gran urbe, éste suele elaborarse por zonas, dado que es difícil analizar una ciudad al completo, por lo que se escogen barrios representativos o que se ajustan al objeto de estudio. Por otro lado, hay estudios (Cerin et al., 2018; Puga y Abellán, 2006) que señalan como las personas mayores reducen su área de acción a unos pocos metros cuadrados alrededor de su casa, lo que equivale al vecindario. Luego, el hecho de estudiar barrios en vez de una ciudad completa cobra mayor relevancia. En una metrópolis, los barrios son tan grandes como algunos pueblos de las zonas rurales, e incluso llegan a tener un mayor número de residentes. En estos casos, analizar un vecindario es muy similar al proceso de estudio de una ciudad pequeña. Sin embargo, esta característica no es única de las grandes urbes, los vecindarios, estén situados en grandes o pequeñas ciudades, se conciben como un microcosmos dentro de la ciudad. El sentimiento de pertenencia entre barrios es el mismo que puede darse en los pueblos aunque se encuentren en el mismo municipio (Embíd, 2016). Por consiguiente, es igual de interesante estudiar y comparar los barrios de una metrópoli como de una ciudad pequeña, donde podrán encontrarse diferencias a pesar de situarse geográficamente cerca.

Cáceres, hasta hace poco tiempo, era una ciudad que pasaba desapercibida en el ámbito nacional e internacional, con una población más o menos joven gracias a los flujos migratorios. En la actualidad, gracias al boom turístico de los últimos 30 años, el municipio se ha volcado en este mercado como uno de los pilares de la economía cacereña (Rengifo, Campesino, y Sánchez, 2015). Además, el envejecimiento de la población comienza a materializarse como una realidad en su sociedad, personas mayores que en buena parte fueron inmigrantes en el pasado. Esta descripción no dista mucho de la que podría hacerse, de manera general, de otras ciudades españolas como Barcelona, Madrid e incluso Málaga por poner algunos ejemplos. Lugares que han sido receptores de inmigrantes y que, en buena parte, dependen del turismo como uno de los principales ingresos. Cáceres parece seguir la estela de estas metrópolis a pequeña escala y, por tanto, resulta interesante desde el punto de vista sociológico para ser el escenario de esta investigación.

## *2.2.-La investigación empírica, de la práctica a la teoría.*

Los estudios cualitativos implican un alto grado de implicación y trabajo por parte

del investigador. Sin embargo, es un método que permite tratar al objeto de estudio desde un enfoque humanista, se analiza su mundo de significados a partir de situaciones naturales. De este modo, las interacciones, que surgen, enriquecen los datos añadiendo significados e información sobre la historia de vida, el entorno, las experiencias del sujeto, etc. (Mejía, 2004; Vasilachis de Gialdino, 2006).

A continuación, se explica de qué manera se ha diseñado y elaborado la muestra del estudio, así como las zonas elegidas para el análisis. También se expone el diseño de las entrevistas realizadas y la metodología para el análisis de las transcripciones.

### **2.2.1.-La selección de los barrios.**

La ciudad de Cáceres se compone de un total de siete distritos, que a su vez se dividen en 71 secciones. Al comenzar con la investigación, el primer paso fue averiguar todo lo posible sobre los barrios y barriadas de la ciudad, así como encontrar datos estadísticos que establecieran diferencias entre ellos. El objetivo era, una vez reunidos los datos, establecer qué barrios podrían ser los idóneos para el estudio. Las características que se tuvieron presentes en este primer proceso de selección fue principalmente la población residente. Pensando en el objeto de estudio, los mayores se tuvieron en cuenta en primer lugar dos variables, (1) el nivel de envejecimiento de la zona y (2) los habitantes ganados o perdidos en los últimos años. La idea subyacente era que en los barrios con mayor porcentaje de personas mayores sería más fácil conseguir participantes para el estudio, dado que hay un mayor número de mayores residentes. En cuanto a la diferencia de población con respecto años anteriores, se asumía que los vecindarios con pérdidas significativas de residentes podían deberse tanto al envejecimiento de la población, como a las características poco atractivas del barrio.

En esta primera fase del estudio, se observaron ciertos problemas relacionados con la búsqueda y análisis de informes que servían de guía. Como base para los datos estadísticos y la elaboración de los perfiles de los barrios, se utilizaron las cifras sobre población que cada año publica el Ayuntamiento de Cáceres. El problema con estos informes, igual que ocurre con encuestas y estadísticas de otra índole, es que los datos se representan de forma distinta según el año. Así, en 2007 se dividía la ciudad en 16 barrios, de 2010 a 2016 se clasificaron 11 barrios, y desde 2017 hasta la actualidad en cinco. El problema de la fragmentación por barrios es que, en las estadísticas municipales, se han generalizado y unificado cada vez más las zonas. De esta forma, los últimos datos fraccionan la ciudad de Cáceres según los siguiente a barrios: centro,

norte, sur, oeste y pedanías. No obstante, al observar todos los informes, la zona centro siempre es la que más habitantes pierde por año. El barrio de Oeste Nuevo, después unificado en un solo barrio –oeste–, se consideraba, en todos los informes, una entre las áreas con mayor porcentaje de mayores. En consecuencia, se puso el foco de interés en estas dos áreas de la ciudad, más específicamente en sus barriadas. De nuevo, en los datos, las divisiones por barriadas tampoco se mantienen en los diferentes informes. Al igual que con los barrios, éstos se han ido generalizando y agrupando. Sin embargo, es posible hacerse una idea aproximada de las características de las barriadas de Cáceres.

En la búsqueda de información detallada sobre los barrios de Cáceres para la realización de esta investigación, no se pudieron encontrar datos socioeconómicos relativos a los vecindarios de la ciudad. No obstante, según una entrevista realizada al sociólogo Jesús Moreno por Cristina Núñez, en el periódico HOY en 2010, éste asegura que Cáceres es una ciudad homogénea en cuanto niveles económicos. Dicho con otras palabras, la mayor parte de la población se encuentra dentro de la llamada clase media-popular –un 56% según el sociólogo–, asegurando que la proporción de población pertenecientes a los extremos –clase alta y clase baja– es reducida. En consecuencia, es de esperar que no se encuentren grandes diferencias socioeconómicas entre los barrios a analizar.

En este punto del análisis más profundo de los vecindarios de Cáceres, surgieron dos nuevos elementos que se introdujeron en la elección de los barrios. El primero de ellos fue una cuestión más bien práctica. Durante el proceso de diseño de la investigación, una de las cuestiones a responder era cómo contactar con posibles participantes para el estudio. Después de estudiar la bibliografía disponible y ver como otros estudios cualitativos habían abordado ésta problemática, se llegó a la conclusión que la mejor forma era hacerlo a través de lugares de ocio y reunión de los mayores. Pero antes, era necesario obtener algún apoyo institucional que diera la potestad a la investigadora para irrumpir y pedir tanto ayuda como la colaboración de los mayores. De esta manera se contactó con el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD). Este organismo, adscrito a la consejería de salud y política social de la Junta de Extremadura, fue creado en el 2008 para la aplicación de la *Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia* en Extremadura. Entre otros proyectos, el SEPAD es el encargado de llevar a cabo las actividades y políticas relacionadas con el envejecimiento activo en la Comunidad Autónoma, motivo por el

que se estableció contacto con ellos. Después de varios contactos telefónicos, fue el propio SEPAD quien propuso a la investigadora ponerse en contacto con dos hogares de mayores de la ciudad que se encontraban dentro de su programa de envejecimiento activo. Desde el SEPAD se facilitaron tanto los contactos de las directoras de ambos hogares, como una carta explicativa en la que se mostraba el apoyo, por parte del SEPAD, hacía la investigación.

El segundo elemento, que se incorporó, vino dado por el trabajo de campo previo que se realizaba en este punto de la investigación. Para conocer un poco más los posibles barrios a analizar, se llevaron a cabo varias *observaciones no participantes* (Rivera-Navarro et al., 2018) a las zonas para observar las características arquitectónicas de cada barriada. Fue de esta forma en la que sobrevino la idea de gentrificación y con ella la del turismo como elemento a tener en cuenta en la elección del vecindario. Al visitar las zonas y alrededores de la parte antigua de la ciudad, en los últimos informes estadísticos unificado con el barrio Centro, se podía observar una gran diferencia con respecto al resto de la ciudad. Como se ha explicado en el *Capítulo III*, Cáceres tiene una parte antigua miembro del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. En el barrio Centro, especialmente en las barriadas pertenecientes a la parte antigua y sus zonas aledañas, se ha dado un descenso de la población desde los primeros informes estadísticos de los que se dispone, es decir, desde 2008. No es raro que los barrios más antiguos de las ciudades queden a merced de la despoblación y el envejecimiento, mientras las zonas de nueva construcción y con mayor número de servicios modernos, se colman de familias jóvenes (Nieto y García, 2014). De otra parte, tampoco es la única zona que ha perdido gran número de habitantes en los últimos años, pero sí es la zona turística por excelencia y como tal, su entorno se ve modificado en función de los negocios y eventos que surgen a su alrededor.

En resumen, hacia el final de la fase de elección de barrios se tenían cuatro características que podían ser interesantes a la hora de analizar diferencias entre los residentes seniors y sus vivencias según vecindario.

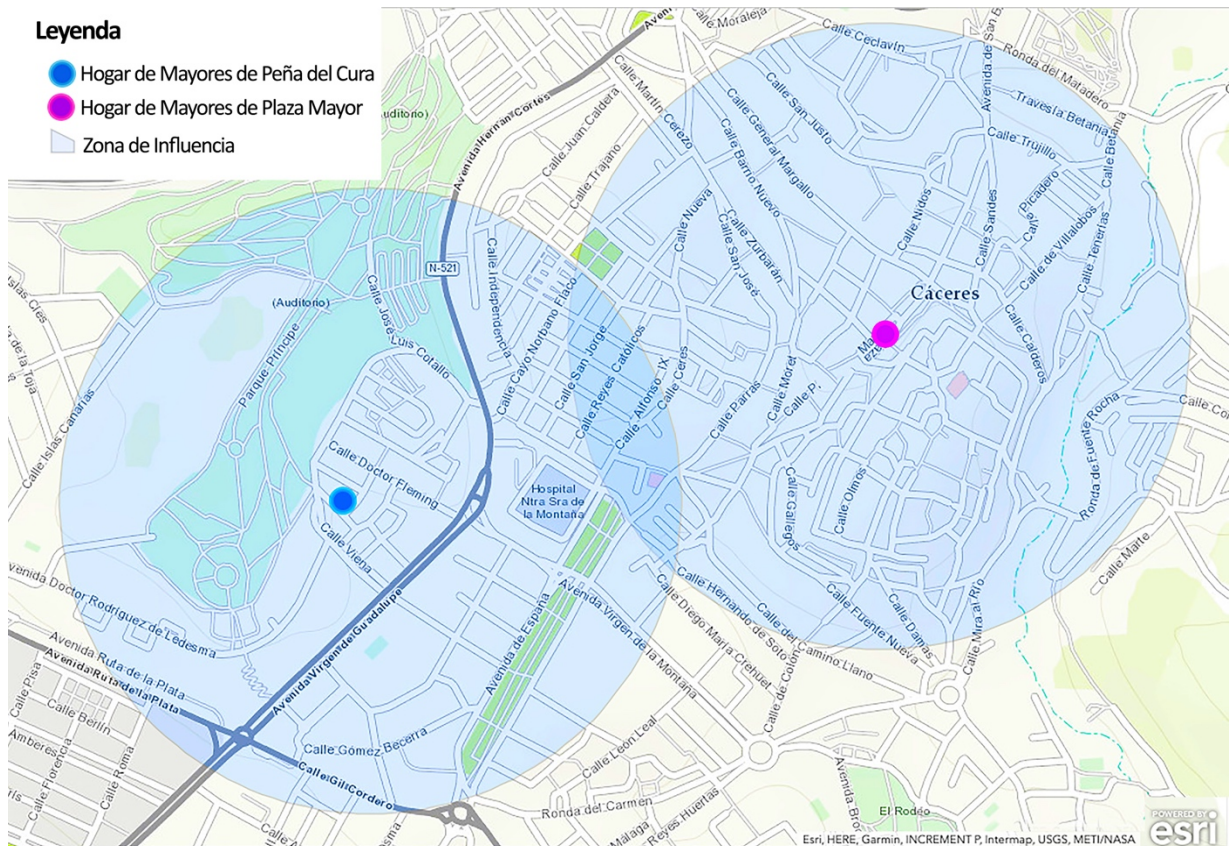
- a) Zonas donde el porcentaje de mayores fuese relativamente alto, contando no sólo con las personas de 65 y más años, sino también con el porcentaje de menores de edad y de adultos –de 36 a 64 años.
- b) Barriadas donde la población en los últimos años hubiese descendido. El hecho de que no haya un aumento en el número de residentes puede deberse a la antigüedad del barrio.



- c) Lugares en los que hubiese un hogar de mayores, centro de día o asociación de alguna clase que cumpliera el papel de enlace entre la investigadora y los participantes.
- d) Barriadas cercanas a la Ciudad Monumental de Cáceres, dónde poder comprobar las consecuencias de vivir en barrios antiguos, que soportan gran cantidad de turismo diariamente y en dónde, además, se encuentran las zonas peatonales de la ciudad.

Las dos barriadas finalmente escogidas fueron Peña del Cura y la Plaza Mayor. Ambos han aparecido como barriadas independientes en algunos de los informes de población y, también, han sido unificados a otras áreas más grandes. Por ello, se complicó la tarea de limitar los barrios físicamente. Mediante el estudio de la bibliografía relacionada con el tema, finalmente se estableció una zona de influencia que hiciera de límites de los vecindarios de la investigación. Según los estudios de Cerin (et al., 2018) y Sallis (et al., 2016), las personas mayores realizan sus actividades diarias en un radio de entre 500 metros y 1 kilómetro a la redonda, estableciendo como centro sus hogares. Inspirada por estos resultados, creamos un área de influencia de 500 metros alrededor de los hogares de mayores de cada barrio ya que éste es el punto de confluencia de los participantes (*figura 23*). Este radio se elaboró mediante el programa ArcGis, que se explica más adelante (*3.-ArcGis, método de análisis espacial*) y han servido de guía para delimitar las áreas antes comentadas.

Figura 23.-Barrios analizados con zona de influencia.



Fuente: elaboración propia con ArcGis.

### 2.2.1.1-Peña del Cura.

Esta zona de Cáceres es comúnmente conocida como la Madrila, y pertenece al barrio Oeste de la ciudad. La Madrila se divide en dos espacios: la Madrila Baja popularmente llamada Madrila a secas, y la Madrila Alta conocida, especialmente por sus residentes, como Peña del Cura. El propio nombre, de ambas barriadas, da una idea de la diferencia de altitud entre ambas, que físicamente se supera mediante una escalera que sirve a su vez de límite y unión entre ambas zonas. Aunque para las estadísticas esta división no exista, la realidad es que son dos áreas claramente diferenciadas y así lo sienten sus vecinos. Muestra de ello es la asociación de vecinos del barrio, que se llama Asociaciones de Vecinos la Madrila-Peña del Cura, dejando claro en el propio nombre, que el barrio se compone de dos barriadas diferentes.

Esta barriada forma parte de un conjunto de edificios que se construyeron en la década de los cincuenta, situando en ese momento a este complejo de pisos a las afueras de la ciudad. Esto permitió que se pudieran edificar todo un conjunto de bloques altos y grandes sin temer problemas de falta de espacio en el terreno, dado que era una zona

silvestre donde algunos ciudadanos tenían algo de ganado y unos pocos huertos. Más menos en la misma década, el Ayuntamiento de Cáceres, compró esos terrenos y los destinó a construir el Parque del Príncipe, actualmente la zona verde más extensa de la ciudad. Además, de ser un pulmón para la ciudad, el parque también sirve para la actividad al aire libre de los ciudadanos. Uno de los programas de actividades y vida sana que se realiza en él es el *Ejercicio Te Cuida (ETC)*, dirigido a la promoción del envejecimiento activo.

En los años siguientes, la ciudad continuó creciendo hacia el Oeste, colocando, hoy día, a Peña del Cura en una zona céntrica. Si volvemos a las divisiones establecidas por Barrigón y sus compañeros (1999) (*Capítulo III*), Peña del Cura se encuentra en la zona denominada *centro administrativo y residencial* la cual, recordemos, se sitúa entre la zona residencial moderna –urbanizaciones y edificios alejados de la parte antigua– y la antigua. En esta parte de la ciudad se atinan buena parte de los servicios administrativos, así como de servicios comerciales y bancarios.

Como parte de las bondades que pueden encontrarse en la zona de influencia de este vecindario, se encuentran, además del gran número de servicios, el Hospital de Nuestra Señora de la Montaña, variedad de transporte público y dos zonas verdes, el Parque del Príncipe y el Paseo de Cánovas (*figura 24*). La importancia de estas áreas verdes resulta interesante para la investigación por las actividades que en ellas se realizan, así como por la connotación de aire fresco y salud que se relaciona con ellas. El Paseo de Cánovas es un espacio importante en la vida de la ciudadanía cacereña, debido a que constituye el centro de las actividades en la urbe. Son muchas las ferias y eventos que se organizan a lo largo del año en este paseo, por poner algunos ejemplos, en el paseo se ubican la feria del libro en San Jorge, los puestos del Womad, la feria de la Tapa, la feria de la artesanía en Navidad, etc. Cuando el paseo de Cánovas no está ocupado por alguna de estas actividades, lo está por los cacereños que salen a pasear aprovechando las sombras de sus árboles y sus bancos, los parques infantiles, o las terrazas de algunos de sus dos restaurantes. Otras características, que hace del Paseo de Cánovas una avenida atrayente para los ciudadanos, son las tiendas y cafeterías que se encuentran en las dos avenidas que franquean los lados del paseo.

Figura 24.-Vista área del barrio de Peña del Cura.



Fuente: elaboración propia con ArcGis.

En el informe de población del Ayuntamiento de Cáceres de 2019, la Madrila ha sido la barriada con mayor porcentaje de personas mayores, con un 37,42% de residentes de más de 65 años. Su población ha tenido pocas variaciones a lo largo de los años, no observándose grandes aumentos ni descensos al hacer la comparación entre periodos. Por consiguiente, es una zona envejecida pero estable en cuanto a lo que residentes se refiere.

El Hogar de Mayores de Peña del Cura fue el primer hogar para mayores de la ciudad –según hicieron saber sus usuarios a la investigadora– y se inauguró en 1971. Desde entonces, son muchas las personas mayores que han acudido a sus actividades, algunas de las cuales se han ido modernizando con el paso de los años, como por ejemplo la gimnasia de mantenimiento que ha pasado a convertirse en una clase de Yoga. Los talleres sobre informática y uso de móviles también son uno de los más solicitados, aunque se mantienen los clásicos como costura, pintura y teatro entre muchos otros. Además de los cursos, el hogar también ofrece servicios de distinta índole como peluquería, podólogo y seguimiento e información sobre ayudas sociales. Las actividades de este hogar pueden dividirse, de manera amplia, en tres grupos, según los objetivos que persiguen para los usuarios –salud, aprendizaje y ocio–.

En la zona de influencia de Peña del Cura, también se ubica la Universidad

Popular del ayuntamiento de Cáceres. Esta organización municipal realiza gran variedad de talleres en las aulas repartidas en distintos locales, esparcidos todos en las calles aledañas a Peña del Cura. Aunque algunos de sus cursos son accesibles a toda la ciudadanía, existe un departamento con cursos y talleres específicos para los mayores llamada *Aula de la tercera Edad*. La variedad de actividades que realizan, en algunas ocasiones, se solapan con los ofrecidos por el hogar, sin embargo, dado el número de usuarios en ambas organizaciones, existe una demanda más que suficiente para compensar dicha situación.

### **2.2.1.2-Plaza Mayor.**

La Villa de Cáceres creció alrededor de lo que hoy se conoce como Ciudad Monumental. El aumento de población hizo que no fuera posible vivir en intramuros y, como consecuencia, la gente se expandió al exterior de los mismos pero sin alejarse. Así fue como comenzaron a urbanizarse los alrededores de la parte antigua, allá en el siglo XV, dando lugar entre otros a la construcción de la Plaza Mayor (Ruíz García, 2011). Evidentemente, los edificios de la zona no son los que se construyeron en el siglo XV, aunque tampoco son construcciones modernas. En los años veinte, la Plaza Mayor constituía el centro de la ciudad o, mejor dicho, la urbe en sí misma. El aumento de población, fruto de las inmigraciones, obligó a la administración a expandir la ciudad, alejándose cada vez más de la parte antigua. En los alrededores de la Plaza Mayor, no era posible seguir edificando por la falta de terreno, y la expansión vertical era limitada (Ruíz García, 2011). En consecuencia, mientras las grandes edificaciones se realizaban a las “afueras”, el centro de la ciudad se quedó estancada. Gracias a esta planificación urbanística, hoy día, la zona de la Plaza Mayor parece más un pueblo que parte de una ciudad. El hecho de ser la zona peatonal más amplia de la ciudad también le confiere un encanto y diferenciación especial respecto al resto de la urbe.

Como se ha explicado (*Capítulo III*), Cáceres es una ciudad turística que centra casi todo en su Ciudad monumental. Esto hace que los alrededores del Casco Antiguo se vean directamente involucrados en el mercado turístico. Por ello, en el barrio de la Plaza Mayor podemos encontrar un gran número de restaurantes, tiendas de recuerdos, hoteles, etc., y, en general, cualquier tipo de negocio que se encuentre directa o indirectamente relacionado con el turismo.

Una de las peculiaridades de este vecindario, como se ha comentado, es que es la mayor zona peatonal de la ciudad (*figura 25*). Son muy pocas las calles por las que los

coches pueden circular, y éstas son algo angostas y de único sentido. Del mismo modo, el aparcamiento, en los alrededores de esta barriada, también está prohibido. Las calles peatonales son especialmente útiles de cara al turista, pero también para poder organizar eventos al aire libre. La Plaza Mayor recoge varios acontecimientos a lo largo del año que responden a la diversidad de la propia ciudad. De cara a los más jóvenes y alternativos, en primavera se celebra el festival internacional Womad. Éste es gratuito y concita mucha gente durante varios días tanto en la plaza como en sus alrededores, aunque no sin crear cierta polémica entre los vecinos. Durante la Semana Santa – declarada Fiesta de Interés Turístico Internacional en 2011–, la Plaza Mayor y la parte antigua vuelven a colmarse de personas para ver las procesiones (Rengifo, Campesino y Sánchez, 2015). Como puede imaginarse el lector, en esta parte de Cáceres suele haber mucha vida en la calle, ya sea por los distintos eventos o por los grupos de turistas.

Figura 25.-Vista área del barrio de Plaza Mayor.



Fuente: elaboración propia con ArcGis.

El Hogar de Mayores de la Plaza mayor, inaugurado en 1975, se encuentra en uno de los márgenes de la propia plaza, en los mismos soportales en los que antiguamente se colocaban los artesanos. A pesar de tener más de cuarenta años, el hogar ha reformado recientemente algunas de sus instalaciones, por lo que tiene un aspecto moderno; destacamos algunas de las adaptaciones para los mayores con problemas de movilidad,

como por ejemplo un ascensor para acceder a las plantas superiores. Al encontrarse en un edificio amplio, la modernización de su interior, mediante la reestructuración del espacio, fue posible por lo que ha podido acomodarse a los nuevos tiempos. Al igual que sucede con el hogar de Peña del Cura, sus actividades son muy variadas y ofrecen otros servicios, además de los talleres, relacionados con el cuidado personal tanto físico como cognitivo. Su distribución vertical permite tener las actividades separadas entre sí, de forma que los usuarios no se molestan entre ellos al acceder a las aulas o los servicios, o al realizar las distintas actividades.

Al analizar la población de este vecindario, a través de los datos oficiales del Ayuntamiento de Cáceres, topamos con la dificultad de no poder comparar, entre unos años y otros, cierta información. Al contrario que en el caso de Peña del Cura, la Plaza Mayor como vecindario no aparece hasta el informe de 2107. Antes de esa fecha, se divide el Casco Antiguo, considerado un barrio, en seis barriadas –José Antonio, Santiago, Santa Clara, San Juan, Ciudad Monumental y Huertas– dónde probablemente la Plaza Mayor quedaría dividida entre la barriada de Santiago y San Juan. Independientemente de la división que se hace de esa zona de la ciudad, las cifras indican que ha perdido habitantes incesantemente desde 2016. En el caso concreto de la barriada de la Plaza Mayor, aunque ha habido variaciones positivas algunos años, en la actualidad ha vuelto a las cifras de 2016 con 269 personas empadronadas. Según los datos, la Plaza Mayor no es una de las zonas más envejecidas de Cáceres, aunque tiene una distribución desigual con gran número de personas en la cohorte de edad de entre 35 y 65 años. Los datos de 2019 muestran que más del 70% de los residentes tienen más de 35 años, lo que significa que menos del 30% de su población son jóvenes. En consecuencia, cabe esperar que haya un aumento, en los próximos años, de personas mayores entre sus residentes y, por ende, se trata de un barrio interesante para ser estudiado de cara al futuro. Sin embargo, es llamativo que, al analizar los datos de los últimos tres años, la población residente de más de 65 años haya disminuido casi un 50%. La explicación podría encontrarse en la muerte de las personas más mayores o por un cambio de domicilio –a casas de familiares o residencias–, como consecuencia de los achaques propios de la vejez relacionados con la enfermedad o la dependencia.

### **2.2.2.-La muestra: bondades y limitaciones.**

Una vez se tenían claros los barrios en los que se iban a llevar a cabo las entrevistas y, por ende, el contexto en el que se tenían que buscar a los informantes, se

prosiguió con la elaboración del perfil de los mismos. Siguiendo a Raymond L. Gordon (Valles, 2002:71), el investigador tiene que plantearse cuatro preguntas elementales para hacer una buena selección de los participantes en el estudio, las cuales se presentan y responden a continuación:

- ¿Quién tiene la información relevante?
  - Las personas mayores que viven en el barrio.
- ¿Quiénes son más accesibles física y socialmente?
  - Aquellas personas que acudan a actividades y talleres.
- ¿Quiénes están más dispuestos a informar?
  - Los que muestren más interés en las actividades de la comunidad.
- ¿Quiénes son los más capaces de comunicar la información con precisión?
  - Las personas que no estén afectadas por problemas físicos o cognitivos que limiten su capacidad de expresarse, entender y responder las preguntas.

Teniendo en cuenta éstas cuestiones y sus respuestas, se idearon una serie de características para el perfil de los sujetos, con el propósito de conseguir información relevante para el estudio. En consecuencia, los atributos que tenían que poseer los posibles informantes se dividían principalmente en dos tipos:

- a) Características relacionadas con la interacción entre sujeto y entorno.
  - Como es evidente, el primer ítem que los posibles participantes tenían que cumplir era el de residir en alguno de los dos barrios seleccionados. Dado que se pretende observar la relación entre el vecindario y el individuo, era importante que los participantes hubieran establecido interacciones y contactos con el entorno.
  - A colación de lo anterior, se optó por establecer, como condición, unos años mínimos de residencia en el vecindario, a los entrevistados, para asegurarnos de que los sujetos tenían una interacción o relación de algún tipo con el entorno. Finalmente, se consideró, como norma para participar en el estudio, una residencia mínima en el vecindario de cinco años.
  - Por los mismos motivos, se propuso, como otra característica indispensable para los entrevistados, que vivieran de forma independiente. En este aspecto, el interés no recae en la buena salud, o buena disposición física del anciano, sino más bien en que sea auto-suficientes y, por consiguiente, que, en su día a día, puedan relacionarse con el entorno.



b) Características propias del sujeto.

- La característica más clara, desde el inicio de la investigación, fue la edad, que, evidentemente, tenía que ser igual o superior a 65 años, por ser estos los años que dan inicio a la vejez.
- Se pretendió tener una “muestra” igualitaria entre hombres y mujeres, finalmente no fue posible conseguirlo. Tal y como algunos investigadores narran en sus estudios (Chan et al., 2016; Catalani y Minkler, 2010; Ronzi, et al. 2016), parece ser que los hombres participan menos en las investigaciones. Dos posibles explicaciones son, por un lado, la mayor proporción de mujeres entre la población de mayores. Por otro, que las mujeres participan más en la comunidad y sus actividades, por lo que se sienten más inclinadas a participar en actividades desde el voluntariado. Esta menor participación ha hecho que el número de hombres participantes en el estudio sea menor que el de mujeres.

Una vez establecido el perfil de los sujetos, el siguiente paso era especificar el tamaño de la muestra. Teniendo en consideración, para establecer el tamaño de la muestra, tanto la variable de tiempo disponible como un número de entrevistas suficiente para realizar un estudio científico, finalmente, se puso un mínimo de 30 entrevistas a repartir entre los dos barrios, idealmente buscando 15 sujetos por zona.

Como síntesis a lo expuesto anteriormente, la muestra y los perfiles de la misma serían los siguientes:

- Hombres y mujeres de 65 años o más: 15 entrevistas en cada barrio.
- Los informantes tenían que residir en uno de los barrios seleccionados y llevar al menos cinco años en él.
- Las personas mayores de la muestra tendrán que vivir de forma independiente, en su propio hogar.

Como hemos dicho con anterioridad, la constitución de la muestra se vio modificada por problemas a la hora de conseguir participantes. Dichas dificultades fueron principalmente dos, por un lado, la falta de hombres mayores, que cómo se ha comentado parece ser un recurrente en las investigaciones, lo que propició una representación ampliamente femenina en ambos barrios. El segundo hándicap, que afrontar, fue la falta de sujetos en el barrio de Plaza Mayor. Cuando se sigue un perfil muy estricto en los estudios, conseguir informantes para la muestra puede resultar una tarea complicada. En este caso, se afrontaron algunos contratiempos que no se habían

previsto con anterioridad. En un principio, se presupuso que el contacto con los hogares de mayores facilitaría el enlace con los sujetos. La sorpresa fue que gran parte de los usuarios de los hogares de mayores no residían en el propio barrio, ni siquiera en sus alrededores. En el caso del barrio de la Plaza Mayor, se le añadía la falta de otros centros de mayores en la zona con los que poder contactar. En estas circunstancias, se elaboraron formas alternativas de proceder en caso de no conseguir las entrevistas mínimas inicialmente planteadas. Dadas las diferencias entre ambos vecindarios, las actuaciones para conseguir más participantes difirieron levemente entre un vecindario y otro, aunque los resultados repercutían en la muestra común. En definitiva, las fases, para contactar con personas dispuestas a participar en las entrevistas, se explican en la *tabla 4*:

Tabla 4.-Fases para la conformación de la muestra

	<b>Peña del Cura</b>	<b>Plaza Mayor</b>
<i>Fase 1</i>	Contacto con el hogar del mayor del barrio	Contacto con el hogar del mayor del barrio
<i>Fase 2</i>	Contacto con otros órganos organizadores de actividades para mayores del vecindario: - Universidad Popular del ayuntamiento de Cáceres - Programa el Ejercicio Te Cuida (ETC)	Redes sociales de los entrevistados: familiares, vecinos, amigos, etc.
<i>Fase 3</i>	Redes sociales de los entrevistados: familiares, vecinos, amigos, etc.	Contacto con colectivos religiosos de la zona

Fuente: elaboración propia.

Aunque las fases, para la conformación definitiva de la muestra, se representan separadas en el tiempo, en realidad se mezclaron –especialmente las fases dos y tres– con el propósito de intentar agilizar esta parte de la investigación. Cabe hacer una mención especial en las fases de *redes sociales*, en éstas se buscaba contactar con amigos, vecinos y familiares de los entrevistados que pudieran cumplir el perfil de la muestra. Llamó la atención que, en el barrio de Peña del Cura, fuese relativamente fácil conseguir más participantes a través de éste método mientras que en Plaza Mayor apenas dio buenos resultados. Estas diferencias se pueden explicar debido a la red social, que en Peña del Cura era mucho más extensa que en Plaza Mayor, con lo que en

el primer barrio fue mucho más fácil conseguir informantes, para el estudio, que en el segundo.

Finalmente, y después de mucho esfuerzo, se consiguieron 32 personas dispuestas a realizar la entrevista y que además cumplían con el perfil exigido por el estudio. Como puede verse en la *tabla 5*, existen evidentes diferencias entre la muestra propuesta teóricamente al principio de la investigación y la muestra que, en la práctica, pudo conseguirse. No cabe duda de que ésta es una de las limitaciones del estudio, el hecho de no haber podido conseguir una muestra mayor y más equilibrada entre barrios. No obstante, no hay que olvidar que éste es un análisis cualitativo en el que, si bien tiene que intentar ser representativo, lo más importante es la información que se extrae de los datos y su análisis, más que el número o la distribución de la muestra.

*Tabla 5.-Distribución de la muestra.*

	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>	<i>Edad media</i>
<i>Peña del Cura</i>	5	15	69,45
<i>Plaza Mayor</i>	1	11	73,08
<i>Total</i>	32		

*Fuente: elaboración propia.*

Con el objetivo de facilitar una visión más completa de la muestra, a continuación, se expone una tabla (*tabla 6*) a modo de resumen de las características de los entrevistados, según el barrio de residencia.

*Tabla 6.-Resumen de la muestra según barrios.*

		<b>Plaza Mayor</b>	<b>Peña del Cura</b>
<i>Estado Civil</i>	Viudo	58%	45%
	Separado/Divorciado	9%	10%
	Casado	33%	45%
<i>Nivel de estudio</i>	Sin estudios	17%	0%
	Básicos/Medios	75%	80%
	Superiores	8%	20%
<i>Situación laboral anterior</i>	Ama de casa	50%	40%
	Funcionario	0%	35%
	Autónomo	33%	5%
	Trabajo por cuenta ajena	17%	20%
<i>Origen (lugar de procedencia)</i>	Cáceres	58%	40%
	Otros	42%	60%
<i>Rol cuidador (nietos)</i>	Sí (habitualmente)	33%	30%
	Sí (esporádicamente)	25%	20%

	No	42%	50%
Uso de TIC	Sí	67%	60%
	No	33%	40%
Acude a actividades dirigidas	Sí	100%	80%
	No	0%	20%

Fuente: elaboración propia.

### 2.3.-Las entrevistas como método de investigación.

Existen varios tipos de entrevista como instrumento de recolección de datos y no todas forman parte de la metodología cualitativa. Así, las entrevistas muy estructuradas corresponden a los cuestionarios utilizados en el análisis cuantitativo. Éstos se preparan según una serie de variables pre-determinadas basadas en criterios teóricos pre-establecidos, por ese motivo, en este formato, no se tiene en cuenta ningún tipo de información, que el sujeto pueda dar, si se encuentra fuera de los parámetros pre-establecidos (Hernández López, 2000). Este tipo de entrevista también es conocido como entrevista cerrada, es decir, un instrumento en el que las respuestas vienen dadas y el entrevistado tiene que escoger aquella que más se ajuste a su pensamiento, situación o realidad social (Vargas, 2011).

Este tipo de entrevistas, aunque pueden ser útiles para ciertos tipos de investigación o para recabar grandes cantidades de información, solo explican una parte de la realidad social. En la vida diaria, no todo es negro o blanco y, por ende, no todas las respuestas facilitadas en un cuestionario pueden coincidir con lo que verdaderamente opina el entrevistado. De ahí que muchas veces se encuentre entre las posibles respuestas la opción de *no sabe/no contesta*. No se permite al participante expresarse, sino que se le ofrecen una serie de frases entre las que escoger pudiendo perder de esta forma parte de la información. Teniendo en cuenta la limitación de las encuestas, es importante el trabajo previo del investigador en el diseño de las preguntas y sus respuestas. El error, en esta primera fase, puede repercutir en los resultados y en su validez.

Si el objetivo de la investigación es conocer el punto de vista del entrevistado y su percepción de la realidad social, la mejor opción son las entrevistas abiertas o semiestructuradas. Estas técnicas, propias de la investigación cualitativa, pretenden conocer el punto de vista del entrevistado, sus experiencias y posición personal frente a prácticas cotidianas o temas concretos. El análisis e interpretación de sus palabras se realiza teniendo en cuenta el contexto en el que se han recolectado los datos (Hernández

Carrera, 2014). En este tipo de entrevistas, el propósito es captar la mayor cantidad de información posible, tanto del entrevistado o informante como de su entorno natural. Ello implica que el informador es libre de responder lo que quiera y como quiera, además las preguntas serán flexibles, pudiendo ser modificadas durante la propia entrevista. Dando libertad al participante, se consigue una exposición más rica en detalles y matices, así como mejores descripciones de las experiencias por parte del sujeto (Cuñat, 2007). El investigador no plantea una estructura cerrada, más bien lleva una guía de ideas a abordar, de forma que el resultado es más una conversación guiada que una batería de cuestiones y respuestas. De esta manera, en base a las réplicas y comentarios del participante, el sociólogo podrá elegir qué preguntar y cómo dependiendo de la información que se esté generando en el momento (Hernández López, 2000). Dada la cantidad de datos que suele generarse con este tipo de entrevistas, las conversaciones suelen grabarse –vídeo o solo sonido– previo consentimiento del informante.

En esta investigación, se optó por la entrevista en semi-estructurada, basándonos en la pregunta de investigación inicial, que obliga a entender el mundo de los mayores desde su propio punto de vista, haciendo que sea necesario hablar con ellos, así como observar su entorno (Cheng, 2013). Las percepciones de las personas son el resultado de la incorporación de información objetiva que se transforma en experiencias a través de los sentidos. Las características personales interfieren en la forma en que dicha información es procesada e interiorizada, dando un sentido único a cada persona y, en consecuencia, una percepción de su entorno (Cerin et al., 2018; Coulton, Jennings y Chan, 2013). El estudio, realizado por Coulton, Jennings y Chan en 2013, muestra como la percepción del barrio, incluso su tamaño, varía dependiendo de las características de la historia de vida de los entrevistados. Mediante la entrevista, no sólo es posible conocer la visión o percepción subjetiva del informante respecto a un tema –el entorno en esta investigación–, sino que el investigador realiza una observación directa del momento aportando más información como espectador. Esta doble función de la entrevista la convierte en la técnica idónea para este estudio.

Hemos escogido la entrevista semi-estructurada, como el tipo de entrevista idónea para nuestro estudio, es decir, escogemos una serie de preguntas/ítems que conducen la conversación. Dicho de otra manera, se han establecido una serie de ítems en forma de preguntas que se han abordado en las entrevistas, aunque con libertad y flexibilidad por parte del investigador, se siguieron las preguntas establecidas a modo de guía (Vargas,

2011). Se pretende que la situación se asemeje más a una conversación con el entrevistado que a una serie de preguntas y respuestas, tipo encuesta. Si bien, el objetivo es que la entrevista se parezca lo más posible a una conversación, tiene que quedar claro que solo lo es en forma. La entrevista guía la conversación mediante las preguntas con una idea precisa, conseguir información sobre ciertos temas. Además, la voz principal es la del entrevistado, mientras que las partes de la conversación en las que interviene el investigador pasan a un segundo plano (Valles, 2002). De otra parte, se ha escogido la entrevista como técnica de recogida de datos, porque permite observar una realidad a la que no se puede acceder directamente, sino solamente a través de las palabras del sujeto. Por consiguiente, el entrevistado pasa a convertirse en un informante, revelando al sociólogo lo que ve, oye y siente. Para conseguir tal cantidad de datos sobre la realidad, es necesario indagar mediante la conversación lo que suele requerir bastante tiempo (Tylor y Bogdan, 1994).

La noción de que la entrevista debe parecerse, al menos en forma, a una conversación no ha sido siempre aceptada por los investigadores. De hecho, no fue hasta 1981 cuando Ann Oakley puso en tela de juicio el procedimiento de las entrevistas, en el que la interacción entre investigador e informante era aséptica (Valles, 2002). El entrevistador no podía hablar libremente, debía ceñirse a preguntar, con la finalidad de no influir en los datos con sus propias experiencias, y, así, conseguir que los resultados fueran legítimos. Oakley estableció que la validez de los datos se basa en la reciprocidad entre las entrevistas y la información, es decir, la correspondencia entre los datos que se pretenden conseguir mediante las preguntas y la información que finalmente se adquiere. A su vez, es relevante para la autora, la colaboración franca entre sujeto e investigador. Vale decir, que cuanto más confianza exista entre entrevistado y entrevistador, mayor será la franqueza de las respuestas. No obstante, para conseguir una colaboración plena, antes debe establecerse una serie de obligaciones éticas entre los protagonistas. Por parte del investigador, estas obligaciones quedan representadas por los documentos de confidencialidad y tratamiento de los datos que el participante tendrá que firmar. Con la cumplimentación y la firma de los documentos, el informador acepta las condiciones de la entrevista y la obligación –no explícita– de responder de la forma más sincera posible (Valles, 2002). Otra forma de evaluar la eficacia de la información resultante de las entrevistas cualitativas puede ser en base a sus datos y el análisis de los mismos. En este punto, tienen especial relevancia la calidad de la recogida de los datos, y la capacidad de reflexión del investigador. Las

nuevas tecnologías han contribuido a grabar cada vez con mayor calidad las entrevistas. Pero en las grabaciones, tan importante es la máquina con que se registran, como el lugar y entorno en que se realizan. Es elemental que el investigador, dentro de lo posible, intente hacer las entrevistas en lugares con poco ruido de fondo para que el sonido de las voces sea claro. De esta manera, cualquier investigador que quiera acceder a ellas escuchará las mismas palabras que el sociólogo principal, sin poder arrojar dudas sobre lo que se oye (Valles, 2002). Sin embargo, sí pueden surgir discrepancias a la hora de analizar las transcripciones. Al fin y al cabo, el sociólogo también está inverso en un contexto cultural y se ve influenciado por sus propias experiencias, haciéndole en parte vulnerable ante sus propios pensamientos (Chan, 2013). La mejor forma de evitar éstos posibles problemas es ser auto-reflexivo y controlar el proceso de análisis. Las categorías y códigos, que surgen de los datos, son resultado de la invención del investigador y, por tanto, fruto de sus propias perspectivas y formas de ver el mundo. Hay que realizar el esfuerzo de la reflexión crítica y separar los datos extraídos de las transcripciones de las ideas propias. Para conseguirlo, es de gran ayuda anotar las observaciones que surgen del investigador a lo largo de la investigación. De esta forma, cuando un compañero revise nuestro estudio, podrá verificar la credibilidad y validez de los resultados siguiendo el desarrollo personal del investigador principal (Tylor y Bogdan, 1994). En cualquier caso, a diferencia de los análisis cuantitativos, los cualitativos no tienen una única explicación y sus resultados están sujetos a posibles modificaciones si se analizan desde otra perspectiva. Ello no indica que el estudio y sus datos sean incorrectos, sino que pueden conceptualizarse de otra forma que quizá el investigador principal no haya considerado (Vasilachis de Gialdino, 2006).

### **2.3.1.-Realización de las entrevistas.**

Una vez explicados los entresijos del “background” de las entrevistas, a continuación, se expone como se han llevado a la práctica, para lo que se divide el proceso en cuatro fases (Tylor y Bogdan, 1994; Valles, 2002):

- a) Diseño de la entrevista.
- b) Trabajo de campo y aproximación a los informantes.
- c) Realización de la entrevista.
- d) Análisis de las transcripciones.

**a) Diseño de la entrevista.**

Para elaborar las preguntas de la entrevista, o mejor dicho, los ítems a abordar en las mismas, se tuvieron en cuenta los objetivos del estudio, así como las bases teóricas y la bibliografía. También, se plantearon qué temas eran más relevantes para la investigación y cómo aproximarse a ellos mediante las entrevistas. La investigación cualitativa se distingue por tener un diseño flexible en el que se puede retroceder o avanzar dependiendo de lo que el propio estudio necesite. En la entrevista sucede lo mismo, por consiguiente, a continuación, se exponen las preguntas guía de la entrevista las cuales no deben tomarse como un cuestionario fijo. En otras palabras, no siempre se realizaron las preguntas en el mismo orden ni de la misma manera, en cada caso la investigadora decidía como proceder dependiendo de la forma que tomaba la conversación. No obstante, sí se prepararon algunas *entradas* para introducir el tema al informante y evitar un inicio abrupto de la entrevista (Valles, 2002). Dichas entradas consistían básicamente, en explicar al participante la dinámica de la entrevista y el tema general de las preguntas, poniendo especial hincapié en la libertad del entrevistado en sus respuestas. Inicialmente, no se pensó en el uso de entradas o fórmulas introductorias antes del comienzo de las entrevistas, más allá de las presentaciones y los saludos de cortesía. Sin embargo, en las primeras entrevistas, se notó la necesidad de una pequeña explicación al ser para los participantes la primera vez que realizaban y formaban parte de un estudio de estas características. Es más, algunos participantes no estaban seguros de saber responder a las preguntas correctamente, como si se tratara de un examen. Por tanto, después de las entrevistas piloto, se elaboraron las entradas que, de forma general, se repiten igual al inicio de todas las entrevistas.

A continuación, se exponen y describen las preguntas de la entrevista:

1) *Explíqueme cómo suelen ser sus fines de semana, ¿qué suele hacer el sábado y el domingo?*

- Con esta pregunta se persigue conocer las actividades que realiza en el tiempo libre, dónde y con quién. Se entiende como *tiempo libre* o *de ocio*, los momentos en los que el informante no sigue un horario o una serie de actividades programadas que pueden ser formales o informales.
- A pesar de estar jubilados, la mayoría de las personas sigue haciendo diferencias entre el uso del tiempo durante la semana y los fines de semana. En general, a lo largo de la semana tienen una serie de horarios y actividades



que dividen su día a día. En los fines de semana y vacaciones, estos horarios varían con labores específicas que se realizan solo en el tiempo libre.

- Ítems a abordar en esta pregunta:

- Relaciones sociales y familiares que corresponde al tiempo libre.
- Lugar que relaciona con el tiempo de ocio.
- Actividades propias del tiempo libre.
- Distinción o no que hace el entrevistado entre la semana y los fines de semana o las vacaciones.

2) *Cuénteme que suele hacer un día entre semana, por ejemplo ¿qué hizo ayer?*

- Al contrario que con la pregunta anterior, en esta se persigue saber el horario y las actividades habituales de la semana. De nuevo, con especial importancia sobre el lugar en que las realiza.

- Se pretende conocer la vida diaria de la persona, con quién se relaciona y el escenario de las interacciones diarias. El interés de esta pregunta recae en el hecho de descubrir dónde realiza la mayoría de sus labores un día cualquiera y qué sentimientos relaciona con dicho lugar.

- Ítems a abordar en esta pregunta:

- Relaciones sociales y familiares más habituales: tipos de encuentro y lugar de los mismos.
- Lugar en el que realiza las actividades y tipo de relación con el mismo.
- Asociaciones o colectivos a los que pertenece y tipo de relación – usuario, colaborador, voluntariado, etc.–.
- Limitaciones o dificultades que observa en su vida diaria para realizar las actividades.

3) *¿Hay alguna actividad que hiciera cuando era más joven y que ahora siga/no siga haciendo?*

- Averiguar las limitaciones propias de la edad o debidas a algún tipo de enfermedad o problema físico a la par que conocer la continuidad de los roles y hobbies en su historia de vida. Se pone, en parte, a prueba la *teoría de la actividad*, averiguando si realmente los mayores continúan con los mismos roles, sólo que adaptándolos a la vejez.

- Conocer la salud auto-percibida y saber qué estrategias siguen para cuidarse. Se pretende descubrir hasta qué punto las políticas sobre el cuidado personal

de la salud, y del envejecimiento activo, han calado en los mayores y si son conscientes de la importancia del cuidado y cómo hacerlo correctamente.

- Explorar qué tipo de dificultades tienen a la hora de realizar las actividades diarias y si existe alguna relación de algún tipo con el entorno.
- Ítems a abordar en esta pregunta:
  - Problemas de salud –físico o cognitiva– y su relación con el entorno.
  - Estrategias para continuar con sus actividades diarias.
  - Salud percibida y salud real.
  - Cuidado y conciencia de la salud.

4) *Lleva tiempo viviendo en el mismo barrio, ¿le gusta vivir aquí? ¿qué es lo que más/menos le gusta de vivir aquí?*

- Saber la opinión personal de la persona sobre el barrio, así como su relación con el entorno. Se espera de esta pregunta que el informador explique las relaciones sociales que tiene en el barrio, así como una pequeña descripción del mismo, o al menos, de los lugares que más frecuenta.
- También se espera que el entrevistado exponga aquellas características del barrio que menos le gustan, qué tipo de cosas cree que deberían mejorarse o cambiarse en el barrio y cómo lo haría, si es que tiene una opinión al respecto.
- Conocer si participa activamente en las actividades y asociaciones u organizaciones del barrio y de qué forma o al menos la relación con la mismas.
- Como parte de esta pregunta, y teniendo presente que una de las labores básicas en cualquier hogar es la *compra* diaria, también se le preguntaba por el lugar en el que realizaba habitualmente dicha compra. Uno de los elementos que se establece como positivo en la literatura son precisamente las tiendas y supermercados (véase *2.1.-La importancia de dónde envejecer*), por tanto, era interesante saber dónde compraba y por qué escogían un sitio concreto.
- Ítems a abordar en esta pregunta:
  - Redes sociales en el barrio y tipos de interacciones con el entorno.
  - Imagen del barrio positiva y negativa.
  - Participación comunitaria.

- Descripción del barrio.

5) *¿Se interesa o participa en las decisiones políticas que se toman en su ciudad/barrio?*

- Con esta pregunta se busca conocer la participación e involucración personal en la vida de la comunidad como característica del envejecimiento activo. Saber hasta qué punto los mayores forman parte de la comunidad y participan en las decisiones de la misma.
- Se busca, además, saber el nivel de conocimiento y preocupación por la vida política del entorno y comparar los conocimientos micro –nivel de barrio– y macro –nivel ciudad–. También se desea saber por qué medios o de qué manera se mantienen informados.
- En caso de que los entrevistados manifiesten interesarse, e incluso participar, en la vida política de la ciudad o el barrio, saber su opinión acerca de la actuación de los políticos o gobernantes.
- Ítems a abordar en esta pregunta:
  - Participación/interés político.
  - Opinión respecto las actuaciones políticas de su entorno.
  - Nivel de conocimiento de las políticas de su entorno y medio para informarse.

6) *¿Qué opinión tiene, según usted, la sociedad sobre las personas mayores?*

- Se persigue averiguar cómo se sitúan a sí mismos dentro de la sociedad, ver qué opinión tienen de los mayores como colectivo y si se reconocen como parte del mismo. De esta manera, se pone a prueba si realmente a los mayores se les tiene en consideración, según su propia percepción, en las comunidades o si, por el contrario, están apartados de la sociedad en contra de su voluntad.
- Esta pregunta permite, también, observar si el esfuerzo de las organizaciones por promover una visión positiva de los mayores ha surtido efecto dentro del propio colectivo.
- Se espera poder conocer su opinión sobre qué es una persona mayor y los cambios en el perfil que se explican en la teoría, así como comprobar sus efectos en la vida diaria de los participantes.
- Ítems a abordar en esta pregunta:
  - Qué entienden por persona mayor.

- La relación de los mayores con la sociedad.
- Existe un grupo social de la tercera edad o no.
- Opinión sobre el cuidado de los mayores.
- El papel de la persona mayor en nuestra sociedad.

Mediante esta guía se busca conseguir un esbozo de cómo son las vidas diarias de los mayores entrevistados y qué papel tiene el barrio en su itinerario. Pero también se intenta abordar la temática del envejecimiento activo y su asimilación en la vida cotidiana; dentro de esta dimensión, se tiene muy en cuenta las redes sociales y las familiares, las cuales podrán ser tanto un apoyo, como una carga en el caso de los cuidados informales.

Puede parecer que algunas preguntas se asemejan demasiado en sus respuestas, pudiendo repetirse cierta información en las entrevistas. Esto no es fortuito, es más, precisamente se persigue que los participantes cuenten una misma situación, o historia, de diferentes maneras. A esto Tylor y Bogdan (1994) lo llaman *controles cruzados*, cuyo fin es poder captar las medias verdades que los informantes, de forma consciente o inconsciente, puedan decir en la entrevista. En el análisis de las transcripciones, estas medias verdades se tendrán en cuenta para intentar esclarecer los hechos explicados. En las preguntas donde más utilidad han tenido los *controles cruzados* han sido en las preguntas relacionadas con la familia, la opinión del barrio y la percepción de la salud. En estos tres temas, al preguntarse directamente, las respuestas siempre eran positivas pero al profundizar normalmente se cambiaba hacia opiniones menos idealizadas y más realistas.

#### **b) Trabajo de campo y aproximación a los informantes.**

Tal y como se ha comentado anteriormente, la aproximación a los participantes se hizo mediante las actividades y programas organizados desde las administraciones, y a través de las relaciones sociales de los propios participantes. En éste último, el contacto se realizó a través de los propios informantes, a quienes se les comentaba, después de la entrevista, qué podían comentar la experiencia con amigos, familiares y vecinos por si quisieran participar los mismos en nuestro estudio. En el proceso de negociación con las organizaciones para colaborar en la investigación, el contacto con los entrevistados se realizó siguiendo una serie de pasos siendo el momento de la entrevista el último de ellos. Dado que fueron varias las organizaciones con las que se trató, se explican a continuación, de forma detallada, el papel de cada una de ellas en la investigación.

- **Los hogares de Mayores.** El primer paso, para con los hogares, fue el de contactar con el SEPAD y su departamento de envejecimiento activo. Después de varias conversaciones telefónicas, y recibir su carta dándole a la investigadora el apoyo para realizar el estudio, comenzaron los contactos con los hogares de mayores. Fue el propio SEPAD quien facilitó los datos de contacto de las personas encargadas –las directoras– de cada centro. En el hogar de Peña del Cura, la primera cita se llevó a cabo con la directora quién, después de exponerle las características del estudio, presentó a la investigadora a la junta directiva del hogar. Fueron los miembros de dicha junta los que posibilitaron las reuniones con usuarios del hogar que cumplían con las características del perfil.

En el caso del hogar de la Plaza Mayor, la directora derivó a la investigadora a la trabajadora social del hogar quién, ya que, debido a los muchos años que lleva trabajando en el hogar, conoce muy bien a los usuarios. La trabajadora social facilitó varios nombres y números de teléfono de personas que cumplían el perfil y presentó a la investigadora a varias personas y monitores para facilitar el contacto.

En ambos hogares, se proporcionó un lugar tranquilo en el que poder llevar a cabo las entrevistas en caso de que así lo quisieran los informantes. En el hogar de la Plaza Mayor, se autorizó a la investigadora a hacer las entrevistas en la pequeña biblioteca, la cual normalmente estaba vacía y se utilizaba más bien como sala de reuniones. Mediante una autorización explícita de la directora, la investigadora tuvo total libertad de uso de esa sala, siempre y cuando ningún usuario o personal del hogar la necesitara. Esto fue muy útil ya que permitía tener un lugar de encuentro entre investigadora y participantes, pero también un sitio al que podían acudir personas interesadas en el estudio en busca de información.

En el caso del hogar de Peña del Cura, conseguir un lugar en el que realizar las entrevistas necesitó de una mayor previsión y organización. Debido a la antigüedad del edificio, y al desarrollo de actividades en el hogar, eran muy pocas las horas en las que alguna sala quedara libre. Por tanto, se tenían que buscar huecos en los que alguna de las aulas estuviera disponible y que, además, se ajustara a los horarios de los entrevistados. Finalmente, la mayoría de las veces se consiguió aunar ambos requerimientos.

- **Universidad Popular del ayuntamiento de Cáceres.** En la Universidad Popular (UP) son varios los talleres y cursos que se ofrecen a la ciudadanía en general. Sin embargo, un puñado de dichas actividades se dirigen exclusivamente a los mayores en su sección llamada *Aula de la tercera*, donde se realizan todo tipo de talleres, tanto lúdicos como de ayuda y cuidado personal. Los primeros contactos fueron telefónicos con la directora de la UP, pasando luego a una cita cara a cara en la que se plantearon los objetivos y pormenores del estudio. Finalmente, se derivó a la investigadora a hablar con el director del área del *Aula de la tercera edad* quién muy amablemente cedió unos minutos de varias de sus actividades para que la investigadora pudiera presentarse y explicar su investigación a los usuarios. Además, desde la organización del *Aula de la tercera edad*, se elaboraron unas listas de contactos con los usuarios que, según las trabajadoras en prácticas, podían entrar dentro de los parámetros del perfil de la muestra. Esto último fue muy útil, dado que esta organización no dispone de un único edificio en el que realizan las actividades y talleres, sus aulas están repartidas en varios inmuebles municipales. Esta dispersión, y los horarios de las clases y talleres, dificultan la posibilidad de llegar a todos los usuarios. Mediante las listas, se pudo hacer una criba de las actividades en los que hubiera posibles informantes. La investigadora asistió a dichas actividades, previo aviso a los monitores por parte del director, dónde pudo presentarse y explicar la investigación y la necesidad de entrevistar a personas con un perfil específico.

Debido a la dispersión de los locales del *Aula de la tercera edad*, así como a la variedad en horarios y actividades de sus usuarios, en este caso fue imposible poder acceder a un lugar cedido por la administración en el que realizar las entrevistas. En consecuencia, éstas se llevaron a cabo en las aulas de los propios talleres y otros lugares elegidos por los propios entrevistados.

- **Programa el Ejercicio Te Cuida (ETC).** El ETC es un programa de la Junta de Extremadura que tiene como principal objetivo extender la idea del cuidado físico como forma de combatir enfermedades y mejorar la vida de las personas. Una de sus líneas de trabajo está dirigido a los mayores, buscando extender hábitos saludables y un envejecimiento activo mediante talleres de salud, alimento y ejercicios al aire libre. Este programa, además, tiene el soporte del SEPAD y de sus hogares de mayores que aportan material, publicidad o cualquier tipo de ayuda o soporte que pueda necesitar el programa. Fue de este

modo como la investigadora se puso en contacto con el monitor del ETC en Cáceres, a través del hogar de mayores de Peña del Cura. El primer contacto se realizó telemáticamente, después del cual se invitó a la investigadora a asistir a una de las clases de gimnasia al aire libre. Algunos de los asistentes a las clases eran usuarios del hogar de Peña del Cura, lo que facilitó la presentación del estudio y de la propia socióloga. El ETC en Cáceres constaba de varios grupos, según el día y la hora de la actividad, por lo que se intentó acudir al mayor número de sesiones posibles con tal de llegar a más personas. Finalmente, no fue posible. Al comenzar este estudio, según informaron los usuarios, el programa se encontraba en la cuerda floja. Según parece, la coordinación y mantenimiento del ETC hasta ese momento había dependido de la Junta de Extremadura, pero ésta no podía seguir sufragando el programa motivo por el que estaba en proceso de trasladar el programa a las Mancomunidades, las cuales no tenían presupuesto para el proyecto. En el desarrollo de este cambio, algunos monitores dejaron de cobrar y finalmente las actividades se paralizaron. Cuando la investigadora entró en contacto con los usuarios, éstos se encontraban en pleno procedimiento de denuncia social mediante movilizaciones, cartas a la Junta, apariciones en los medios locales, etc. Durante el tiempo que duraron las entrevistas, el ETC dejó funcionar, no así los grupos de mayores que se organizaron para continuar haciendo ejercicio al aire libre en base a lo que el monitor les había enseñado, e incluso buscaban información en Internet. Actualmente, parece que el ETC vuelve a ser operativo.

En este caso, y teniendo en cuenta que el programa del ETC se realizaba en los parques de la ciudad –Parque del príncipe y Parque del Rodeo–, era imposible que la organización cediera un lugar para las entrevistas, las cuales se realizaron en lugares que los propios entrevistados eligieron.

Fueron necesarias varias visitas a los talleres y actividades para ser capaz de llegar al mayor número de usuarios de las distintas organizaciones. Después de las presentaciones, el siguiente paso era tomar nota de los datos de las personas que se interesaban por participar en la investigación para posteriores contactos y encuentros. El proceso, a partir de aquí, fue generalmente siempre igual: se contactaba vía telefónica con los sujetos para concertar lugar y hora del encuentro. En algunos casos, fueron necesarios varias llamadas telefónicas o citas con los informantes porque precisaban de más información. Incluso en algún caso, se pidió a la investigadora que hablara con los

hijos o el marido del informante para asegurarse que no se trataba de un timo o engaño que tuviera por objetivo aprovecharse de la persona mayor.

A modo de resumen, se expone en la *tabla 7* la distribución final de las entrevistas realizadas según organizaciones y barrio.

*Tabla 7.-Distribución de entrevistas según organización y barrio.*

	Plaza Mayor	Peña del Cura
<i>Hogar de Mayores del barrio</i>	5	9
<i>Programa el Ejercicio Te Cuida (ETC)</i>	1	5
<i>Universidad Popular (Aula de la 3ª Edad)</i>	6	0
<i>Otros*</i>	0	6
<i>Total</i>	12	20

*\*Entrevistados con los que se ha contactado por otros medios distintos a las organizaciones.*

*Fuente: elaboración propia.*

### **c) Realización de las entrevistas.**

Para la realización de las entrevistas se tuvieron presentes varias cuestiones relacionadas con los entrevistados, así como con la relevancia de la calidad de las grabaciones. En primer lugar, y siguiendo las recomendaciones de Valles (2002) y Tylor y Bogdan (1994), se dio a los entrevistados la libertad de elegir lugar, hora y fecha para la realización de las entrevistas. Como los autores afirman, es importante que el informante se encuentre cómodo y a gusto para que la entrevista pueda fluir como una conversación. Es recomendable que sean ellos, los entrevistados, los que escojan el lugar de la entrevista porque probablemente será un espacio familiar en el que se sientan seguros y confiados. De otra parte, dar facilidades para el día y la hora de la cita también suele ser recomendable, no hay que olvidar que, al fin y al cabo, el entrevistado está haciendo un esfuerzo personal y voluntario. Aun y así, el investigador debe tener presente que lo importante de la entrevista es la captación de información, luego es imprescindible que dentro de lo posible las grabaciones sean claras para no perder ningún detalle. El lugar en el que se realiza la entrevista, el ruido de fondo o la colocación de la grabadora son detalles a tener en cuenta.

En esta investigación, muchos informadores preferían hacer la entrevista en un lugar familiar e íntimo pero que no conllevara a una intromisión en su vida privada. En



estos casos, cuando se tenía la opción de una sala en el hogar de mayores, solía ser la opción preferida por la mayoría. Cuando no era así, la elección más común entre los sujetos era un bar o cafetería de su entorno. En este contexto, se buscaban aquellas partes de las cafeterías lo más alejadas posibles de otras mesas, así como del sonido de la radio o la televisión para evitar ruidos de fondo en las grabaciones. Por suerte, las entrevistas realizadas en lugares públicos con ruido no llegan al tercio del total, teniendo lugar la mayoría de ellas en emplazamientos aptos para obtener grabaciones de calidad, como las aulas cedidas por los hogares o las propias casas de los participantes.

Una vez se llegaba al lugar a la hora escogidas por el informante para la entrevista, se procedía a una breve explicación introductoria sobre la dinámica de la entrevista y el tema de las preguntas. Cabe destacar en este punto, la humildad de la mayoría de los entrevistados, que solían expresar el poco interés que podían tener sus vidas para una investigación, o la posible torpeza para responder algunas preguntas. De hecho, solían utilizar expresiones más relacionadas con un examen escolar que con una entrevista. Aún y así, era perceptible su orgullo por ser protagonistas y el centro de atención, al menos durante unas horas; esto era especialmente evidente cuando antes o después de la entrevista había algún encuentro fortuito con otras personas conocidas, a las cuales les informaban con mucha alegría de que iban a ser entrevistados.

En este primer momento también se procedía a informar a los participantes sobre el consentimiento a firmar para poder grabar la conversación, así como de los deberes de la investigadora sobre el uso de dicha grabación y la información resultante. En general, el único problema ante esta situación era la vergüenza de ser grabados, así como el disgusto de algunos al escuchar como sonado su voz grabada. Fueron varias las peticiones de escucharse una vez había terminado la entrevista. La grabadora hacía que, al comenzar, algunos se sintieran un poco cohibidos, aunque solían olvidarse de la máquina al cabo de pocos minutos de iniciarse la conversación.

Aunque en general no hubo grandes problemas para realizar las entrevistas, sí surgieron algunos contratiempos con los que no se había contado en un principio. Teniendo en mente el tamaño de la muestra que se quería alcanzar, o al menos aproximarse, se contactaron con más personas de las necesarias. Se había previsto que, posiblemente, no todas las personas, que en un primer momento habían dado sus datos de contacto para ser entrevistadas, seguirían queriendo participar más adelante. En ocasiones, los usuarios de las actividades podían verse en cierto modo obligados o animados a formar parte de la investigación, por sus compañeros y la situación,

arrepintiéndose después. En estos casos, cuando la investigadora llamaba para concertar una cita, normalmente ponían excusas y daban largas para evitar el encuentro. Si bien, estas situaciones se habían previsto, hubo otros casos inesperados que obligaron a buscar más personas para participar en el estudio, o dilatar el periodo estimado para hacer las entrevistas. En concreto hubo cuatro circunstancias del todo imprevistas y que, analizando la situación con perspectiva, sí se deberían haber tenido en cuenta al pensar en el objeto de estudio. En dos de los casos las participantes se quedaron viudas en el transcurso de la investigación. En uno de los casos, se contactó por teléfono con la mujer para establecer una cita, ésta explicó que se encontraba en el hospital porque su marido había enfermado, queriendo dejar la entrevista para más adelante. Después de la muerte del marido, la mujer no quiso ser entrevistada según comunicaron las amigas a la investigadora. Por consiguiente, no se volvió a contactar con ella. En la situación de la otra viuda, la mujer se animó a participar en la entrevista por recomendación de la trabajadora social del hogar, quién le invitaba a salir y relacionarse para superar el duelo. Al realizarse el primer contacto con la informante, ésta hacía dos meses que había perdido a su pareja. Aunque costó un tiempo poder concertar una cita, finalmente, con retraso con respecto a los tiempos establecidos, la entrevista pudo realizarse. Ésta fue una entrevista difícil, pero, según hizo saber la propia mujer, había sido una experiencia positiva y gratificante.

Otras dos entrevistas se vieron postergadas en el tiempo, una por estar haciendo la participante el rol de cuidadora, y la otra por haber sufrido el informante una caída bastante aparatosa. En el caso de la mujer, ésta se encontraba cuidando a dos amigas que estaban ingresadas en distintos lugares –una en el hospital y la otra en una residencia– como consecuencia de dos caídas. Las tres amigas, viudas y sin familiares cercanos que las cuidasen, dependían las unas de las otras. En estas circunstancias, como es evidente, la señora no disponía de tiempo para atender a la investigadora. Más tarde, cuando una de las amigas mejoró, fue la propia informante quién llamo a la socióloga para concretar una cita para la entrevista. Del mismo modo, el señor, que sufrió la caída, atendió a la investigadora y realizó la entrevista una vez se sintió con fuerzas para hacerlo.

En general, no se dieron un número muy alto de deserciones respecto al número de entrevistas previstas, si bien, sí hubo una dilatación en el tiempo estimado para hacer las entrevistas. Este atraso se debió, entre otras causas, a una falta de planificación por parte de la propia investigadora, quién no tuvo en cuenta la cantidad de actividades y

labores que tenían los mayores, dejándoles muy poco tiempo libre para hacer la entrevista. A esta falta de tiempo del día a día, se le unían las vacaciones, festivos y excursiones, motivo por el que los informantes estaban semanas fuera de casa o muy ocupados atendiendo la visita de los familiares.

En total, fueron cuatro las personas que, una vez habían dado sus datos de contacto para participar en la investigación, finalmente rehusaron hacerlo. Estos casos no tenían un perfil especial o distinto al del resto de personas que formaron parte de la muestra. No obstante, y a excepción del caso de la viuda comentado anteriormente, simplemente cambiaron de opinión. Probablemente, se apuntaron animados por la euforia y el ánimo de los compañeros, arrepintiéndose más adelante de su decisión al meditarlo tranquilamente en casa. Aunque haber realizado estas cuatro entrevistas hubiera supuesto más información para la investigación, su pérdida no ha afectado a los resultados del estudio.

Las entrevistas se realizaron, en su mayoría, sin problemas de ningún tipo y tuvieron en total, una duración media de 68 minutos. Durante las entrevistas, y después de las mismas, además de la grabación sonora, la investigadora tomó notas de la situación, sensaciones, contexto, lugar, etc. Anotó cualquier dato que pudiera aportar más información a las transcripciones de las entrevistas o que pudiera ayudar en su análisis. Especialmente interesante fueron algunas de las conversaciones al terminar las entrevistas, los participantes se encontraban cómodos y continuaban hablando sobre los temas tratados aunque fuera de tiempo, es decir, sin la grabadora. Esa información era anotada más tarde por la investigadora, así como un esbozo sobre el participante en el que se describía su personalidad, apariencia física, lugar de la entrevista, situación familiar/personal en el momento de la entrevista, etc. Se creaba de esta manera una imagen de los participantes a considerar en los análisis.

#### **d) Análisis de las transcripciones.**

Las transcripciones de las entrevistas se comenzaron a la misma vez que la fase anterior –las entrevistas–, pero el proceso de transcripción es bastante lento por lo que no podía seguirse el ritmo de las entrevistas. No obstante, al realizar las transcripciones, a la par que seguían haciéndose entrevistas, permitían observar que ítems parecían interesantes o qué preguntas debían de modificarse. Esto fue posible gracias, por una parte, a las notas y memorandos que la investigadora tomaba mientras transcribía las entrevistas, pero también porque todo el proceso lo realizó la misma socióloga. De esta

manera, la investigadora tenía continuamente presente todas las partes de la investigación, lo que facilitaba el proceso.

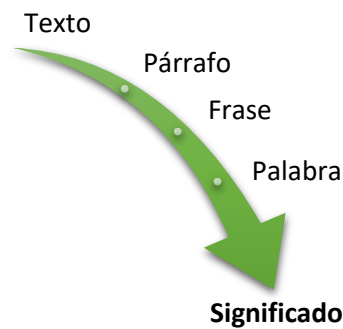
Para las transcripciones, no se utilizaron softwares ni ningún otro tipo de herramienta que pudiera agilizar el proceso mediante el registro automático. Así, se esperaba, de una parte, no perder ningún dato relevante y, de otra, poder combinar con los textos las notas tomadas durante y después de las entrevistas. Como se comentaba, el hecho de realizar todas las partes del estudio por la misma investigadora tuvo sus beneficios. Por ejemplo, antes de comenzar exhaustivamente con el análisis de los textos, ya se habían vislumbrado las primeras aproximaciones interesantes y algunas nociones de posibles códigos o categorías. En este punto, también se detectaron los primeros *controles cruzados*, en los que las respuestas de los entrevistados a veces se contradecían. No es que estuvieran mintiendo a la investigadora, sino que las personas tienden en ocasiones a sobrestimar una situación o una característica, sean éstas de uno mismo o del entorno.

Como se ha comentado anteriormente, para el análisis de los textos se escogió como metodología la *Teoría Fundamentada*, mientras que como herramienta se eligió el software Atlas.Ti. La elección del software se basó más en la familiaridad con el programa por parte de la socióloga que por motivos profesionales o características de la investigación.

El análisis de las transcripciones se llevó a cabo en distintas fases, las cuales fueron de observaciones más generales a las más específicas. Sin tener en cuenta el proceso de la transcripción, en la que ya surgieron algunas ideas, el primer análisis de las entrevistas consistió en una lectura exhaustiva de cada una. En ella, se fueron marcando las frases y expresiones que parecían relevantes, interesantes o curiosas. Algunas de las citas marcadas se acompañaron de notas y explicaciones. Siguiendo a Strauss y Corbin (2002), se procuraba ser minuciosos en el examen de las palabras y para ello es necesario realizar una lectura línea a línea. En consecuencia, se sucedieron las lecturas de cada una de las entrevistas, haciendo cada vez más anotaciones y dividiendo los párrafos marcados en frases y éstas, a su vez, en palabras hasta llegar a los significados (*figura 26*). En este punto, comenzaban a surgir relaciones entre los significados, a la vez que ciertas ideas se desechaban. Al estudiar los significados más detenidamente, se llegó a la conclusión de que su relevancia en la entrevista se debía a cuestiones personales o la historia de vida del informante. Por tanto, eran significados concretos, propios de un informante, que no podían explicar la realidad social de la

muestra. Los significados rechazados no se borraban del análisis, se mantenían en él, por si acaso en siguientes lecturas reaparecían o cobraban relevancia de alguna manera. De otra parte, su permanencia también servía como recordatorio para no caer de nuevo en el mismo error.

*Figura 26.-Proceso de análisis de las transcripciones.*



*Fuente: elaboración propia.*

La siguiente fase del análisis consistía en generar, mediante los significados, una serie de códigos. En este proceso, una vez más se hizo una –o varias– relectura de las entrevistas, esta vez teniendo en cuenta los posibles códigos, es decir, otorgando a cada frase o palabra un valor. Hasta este momento, todas las entrevistas se había agrupado en un solo proyecto que se dividía internamente en dos grupos, uno por cada barrio estudiado. Al generar los códigos, éstos se diferenciaban bastante entre las entrevistas de cada grupo. Algunos de ellos, solo se encontraban en un barrio y otros tenían características positivas o negativas dependiendo del vecindario. A su vez, las relaciones establecidas entre los códigos también se configuraban de formas diferentes según el barrio. Finalmente se separaron en dos proyectos distintos para hacer más fácil el análisis. De esta manera, primero se analizó un grupo de entrevistas y después el otro, sin influenciarse los códigos por los resultados de ambos. Más tarde, se pusieron en conjunto los análisis para poder observar las diferencias y similitudes.

La robustez de los códigos se ha medido teniendo en cuenta el número de sus apariciones y de sus relaciones en el texto, es decir, su fundamentación –número de citas– y su densidad –número de relaciones con otros códigos–. Puesto que se trata de un análisis cualitativo, no es una cuestión de números ni porcentajes, sino más bien conocer si un código es representativo de la muestra o no. Durante el desarrollo de esta investigación, son varios los códigos que finalmente no han resultado ser

representativos o importantes. No obstante, la falta de datos también puede producir información, motivo por el que se han mantenido dentro de los análisis.

Una vez se establecieron los códigos y sus relaciones, se comenzaron a crear categorías en las que los códigos eran agrupados en base a sus dimensiones y características. En este momento de la investigación, las notas y memorandos previos fueron de gran ayuda para no perderse en un mar de palabras y frases. Especialmente complicado resultó para la investigadora no apartarse de los objetivos principales del estudio, dada la cantidad de información que se obtuvo de las entrevistas. Se obtuvieron categorías emergentes, algunos de los cuales hacían referencia a temas de investigación que no se habían tenido presentes en un principio, o que no guardaban relación con la hipótesis principal. Sin duda, esta es una de las características positivas de la metodología escogida, que permitió agregar información que ha enriquecido los resultados. A este grupo de códigos y categorías emergentes se les ha llamado *Resultados exógenos del entorno (Capítulo VI)* por no guardar una relación directa con el entorno sino más bien, con otras variables como la historia de vida de los entrevistados. Las principales categorías aquí encontradas han sido: el origen o lugar de procedencia del entrevistado; los nuevos valores familiares y su relación con el anciano; las limitaciones a la hora de realizar actividades diarias; el edadismo en el colectivo de los mayores; y, por último, la opinión sobre política y la participación social por parte de los ciudadanos senior.

Como método de validación del análisis de las entrevistas, se han enviado varias de las mismas para ser analizadas por expertos –doctores en sociología y gerontólogos– externos. Aunque en la mayor parte de códigos y subcategorías se encontraron coincidencias al comparar los distintos análisis, surgieron algunos códigos que no se habían tenido en cuenta o bien no se les había dado la suficiente importancia. Una de las expertas sugería la posible relación entre el nivel de instrucción y el uso de las nuevas tecnologías como parte del envejecimiento activo. Dicha relación, finalmente, se descartó por no ser una constante en la muestra, no obstante, se ha tenido presente por si pudiera crear nuevo conocimiento. De otra parte, el código *salud* fue apuntado por los expertos como un código clave en relación con el envejecimiento activo y la calidad de vida. En base a las sugerencias de los expertos, a este código se le atribuyó un mayor peso dentro del análisis de los datos.

Mediante las validaciones, varias subcategorías y códigos fueron consolidadas. De hecho, algunas de las más importantes dentro del estudio como, por ejemplo, la

percepción de seguridad, las redes de apoyo y confianza en los barrios o la percepción de la Plaza Mayor como un centro turístico, entre otros, fueron también detectados por los expertos externos. Éstos y otros códigos se explican con más rigor en el capítulo correspondiente al análisis de datos (*Capítulo VI*)

A la hora de mostrar el análisis de las entrevistas y sus correspondientes resultados, en este trabajo se ha optado por citar los verbatims mediante un número y el barrio de pertenencia. La cifra ha sido asociada a cada transcripción en base al orden en que fueron realizadas las entrevistas. Se ha escogido esta forma de cita para mantener el anonimato de los participantes en el estudio. De otra parte, otros datos como la edad o el género no son relevantes en la mayoría de resultados, por consiguiente, no se ha considerado relevante citar cada verbatim con dicha información. En cualquier caso, en los momentos puntuales en los que se ha considerado importante la edad o el género del entrevistado, dichas variables se reflejan en el texto explicativo del extracto de la entrevista. Aunque en algunos estudios (Conde et al., 2018; Dovie, 2018) se suelen utilizar seudónimos para preservar el anonimato, teniendo en cuenta el número de las entrevistas, se pensó que este método podría resultar poco claro para esta investigación. Por ello, se optó por la numeración según orden de elaboración de las mismas.

### ***3.-ArcGis, método de análisis espacial.***

Dada la importancia que tiene en esta investigación el entorno, se ha utilizado una herramienta de Sistema de Investigación Geográfica (SIG) para poder estudiar el entorno de los informantes. Para conseguirlo, se ha optado por el software ArcGis por tres motivos básicos que tienen un punto en común: se trata de un software privado y muy conocido, lo que hace que (1) sea intuitivo para las personas inexpertas, (2) existan en Internet multitud de cursos y guías, (3) tengan una versión gratuita online. El uso de esta herramienta ha sido valiosa pero secundaria en el desarrollo de la investigación, puesto que los datos principales son los surgidos de las transcripciones. No obstante, poder ver en un mapa ambos barrios, así como sus elementos, ha ayudado a comprender mejor la perspectiva de los informantes. Aunque no se ha hecho un estudio exhaustivo de la geografía, fundamentalmente porque no es el objetivo principal, sí se han analizado algunos componentes del entorno. A diferencia del proceso de estudio con las entrevistas, en este caso, sí se ha partido de la teoría y la bibliografía estudiada, de donde se ha extraído cuales son los principales elementos y atributos con los que se mide objetivamente la bondad de un vecindario (Chan et al., 2016; Glass y Balfour,

2003; Javad et al., 2018; OMS, 2007; Sugiyama y Ward, 2007). Uniendo aquellos que más se repiten, en esta investigación se han tenido en cuenta los siguientes elementos:

- Tiendas de barrio, mercados y supermercados.
- Farmacias y consultorios médicos.
- Bancos.
- Lugares de culto.
- Bibliotecas y librerías.
- Restaurantes y cafeterías.
- Peluquerías y establecimientos de cuidado personal.
- Parques y zonas verdes.
- Centro para personas mayores o con actividades para mayores.
- Paradas de autobús y acceso a transporte público.

El proceso, para comparar los elementos de ambos barrios, se ha basado en la recolección y creación de datos en relación con la posición geográfica de estos elementos en los barrios y su posterior representación en mapas. De este modo, se han creado mapas que han ayudado al análisis y la comprensión de los discursos de los entrevistados. Un ejemplo es la *figura 29 (Capítulo VI)*, en la que se muestra la posición de servicios de consumo y lugares de actividades de los mayores. Al cruzar la información del mapa creado con ArcGis y las entrevistas, es posible explicar por qué los mayores de Plaza Mayor realizan la mayor parte de sus actividades diarias fuera del barrio. De otra parte, como se ha explicado anteriormente en este capítulo (*2.2.1.-La selección de barrios*), y también gracias al uso de este programa, se han podido delimitar de forma visual las dos zonas de influencia que limitan los barrios a 0,5 kilómetros a la redonda (Cerin et al., 2018; Sallis et al., 2016). Con la referencia de estas zonas de influencia se ha podido establecer un límite objetivo en las áreas alrededor de los vecindarios de uso *normal*, es decir, instaurar los límites de actuación de cada barrio en base a la literatura. Gracias a este mapa, ha sido fácil observar y analizar aquellas actividades llevadas a cabo fuera del vecindario. Dado que el territorio a estudiar de cada zona es muy reducido –0,5 km–, se utiliza la herramienta SIG, que suele dar buenos resultados para espacios geográficos pequeños (Sallis, 2009).

A pesar de la información que la comparación de los elementos de cada barrio pueda dar, estas representaciones suponen un apoyo visual para la investigadora y los lectores, más que producir por sí sola resultados significativos en el estudio. Dicho esto, el uso de ambas técnicas –cualitativa y SIG– ofrece la posibilidad de unificar en un



mismo estudio las perspectivas subjetivas de los residentes y los elementos objetivos de los barrios. Consecuentemente, se obtiene una fotografía completa de la realidad social que aquí se analiza, facilitando el análisis de la misma.



## *Capítulo VI.-Resultados.*

Como hemos indicado anteriormente, en objetivos, con nuestro trabajo, tratamos de conocer como la percepción de un barrio puede influenciar la actividad de las personas, desde la perspectiva del envejecimiento con éxito. Por consiguiente, tan importante es averiguar los hábitos relacionados con el envejecimiento activo como su visión subjetiva del barrio. Inevitablemente, algunos códigos y categorías surgieron de la bibliografía y la teoría consultada, otros aparecieron sin ese sustento, no obstante, no se forzó en ningún caso su aparición, sino que fueron los propios datos los que ponían de relieve su interés en el estudio.

En este capítulo, se exponen los resultados procedentes del análisis de las transcripciones, para lo que se explican los códigos y categorías utilizados, así como sus relaciones y significados.

### ***1.-Categorías y códigos.***

Como se ha comentado anteriormente (*Capítulo V*), en el análisis de las entrevistas mediante la Teoría Fundamentada, una serie de categorías, subcategorías y códigos han surgido de los datos. Con tal de facilitar la comprensión de la exposición de los resultados y su discusión, se han elaborado dos tablas a modo de resumen de las principales categorías, subcategorías y códigos tratados en el análisis de los resultados. La *tabla 5* resume las categorías y códigos relacionados con los objetivos y la hipótesis de la investigación. La *tabla 6* ha sido elaborada con las categorías emergentes, es decir, aquellas que han surgido de los datos y que no se contemplaban al inicio del estudio.

Dadas las diferencias entre barrios, algunas subcategorías, y los códigos relacionados con éstas, no se han mostrado en ambas zonas, tal es el caso, por ejemplo, de la subcategoría *turismo* la cual solo está presente en el barrio de Plaza Mayor (*tabla 8*). Sin embargo, otros códigos y subcategorías se han manifestado en ambos vecindarios aunque, como se explica en el epígrafe siguiente (*6.2.-Resultados endógenos al entorno*), con ciertas distinciones. Un ejemplo sería el código *paseo*, que se observa en ambos vecindarios pero con características distintas ya que en Peña del Cura se realiza mayoritariamente como actividad principal, mientras que en Plaza Mayor es una actividad derivada.

Tabla 8.-Principales categorías y códigos.

CATEGORÍAS Y CÓDIGOS			
CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	CÓDIGO	
<b>PERCEPCIONES POSITIVAS DEL ENTORNO</b>	Envejecimiento Activo	Actividades (Hogar de Mayores; Universidad Popular; El Ejercicio Te Cuida (ETC))	
		Relaciones VS Soledad	
		Religión (Actividades/Eventos)	
		Misa (Relaciones sociales)	
		Autocuidado	
		Ejercicio (Actividad guiada/Individual)	
		Zonas verdes **	
		Paseo (Actividad primaria o secundaria*	
		Alimentación	
	Seguridad Percibida**	Redes de apoyo/confianza	
		Bares	
		Comercio del barrio	
		Vecinos	
	Oferta de servicios	Estudiantes	
		Comercio barrio (Confianza/Familiaridad)**	
<b>PERCEPCIONES NEGATIVAS DEL ENTORNO</b>	Envejecimiento Activo	Ocio/Tiempo libre	
		Actividades extra-barrio*	
		Paseo extra-barrio (Orografía – Cuestas)*	
		Inseguridad Percibida*	
		Redes de apoyo escasas (Falta de confianza/familiaridad)*	
		Distancia familiar (Distancia – Tiempo)	
	Envejecimiento del barrio	Rol Cuidador (Distancia – Tiempo)	
		Soledad percibida*	
		Inseguridad percibida*	
		Disminución residentes/vecinos	
		Alquiler de viviendas	
		Estudiantes (Nosotros VS Ellos)**	
	Turismo*	Casa deshabitadas*	
		Comercio escaso (Compras extra-barrio)	
		Coche (Coche VS Independencia)	
		Comercio caro (Compras extra-barrio)	
			Redes de confianza/apoyo escasas

		Zona peatonal
		Dificultades (Compra y relaciones familiares)
	Ruido**	Bares (Negativo/Positivo)
		Estudiantes

\* Sólo aplica para Plaza Mayor. \*\* Sólo aplica para Peña del Cura.

Fuente: Elaboración propia.

Una de las características más interesantes de las entrevistas, para un investigador social, es que es posible encontrar más información de la esperada. De esta forma, existen “datos” que quizá no tengan relación directa con el propósito principal del estudio, pero pueden ayudar al análisis del mismo. En esta investigación, los datos emergentes se han tenido en cuenta como datos exógenos del entorno, dicho de otra manera, aquellos datos que han surgido de forma independiente al barrio. Para facilitar la comprensión del análisis de los resultados, se adjunta la siguiente tabla con las principales categorías, subcategorías y códigos emergentes (*tabla 9*).

Tabla 9.-Categorías y códigos emergentes.

RESULTADOS EXÓGENOS DEL ENTORNO		
CATEGORÍA EMERGENTE	SUBCATEGORÍA	CÓDIGO
<i>Origen</i> (Lugar de procedencia)	Cáceres	Amigas (Infancia)
		Compañeras (Actividades adulto)
	Otros	Soledad (Viudas)
		Redes sociales (Actividades adulto)
<i>Nueva Familia</i> (Nuevos valores familiares)	Nuevas Tecnologías (TIC)	Relaciones Familiares (WhatsApp, Facebook, etc.)
		Contacto Familiar (VS Soledad)
	Independencia (Valores individualistas)	Envejecimiento activo
		No soy Mayor (3ª edad VS 4ª edad)
		Horarios (Actividades VS Familia)
		Tiempo (Relaciones familiares – Tiempo libre)
		Envejecimiento en casa (Mayor como carga/problema)

		Libertad individual	
	Rol del cuidador	Limitación (Actividades VS Cuidador)	
		Una dirección (Mayor Cuidador VS Mayor Cuidado)	
		Rol femenino	
		Envejecimiento Activo (Útil/Necesario – Efecto positivo)	
<b>Limitaciones</b>	Salud	Percepción subjetiva de salud	
		Envejecimiento (Deterioro)	
		Salud VS Actividad Cognitiva (Alzheimer – Miedo)	
		Autocuidado físico (Ejercicio – Paseo)	
		Autocuidado cognitivo (Talleres, estrategias individuales, TIC)	
		Meteorología	Invierno
	Pereza (VS Actividades)		
	Verano		
	Estado Civil (Mujeres)	Vacaciones (Fuera de la ciudad – Rol cuidador)	
		Viuda (Origen – Disminución relaciones sociales)	
		Viudas VS Casadas	
	<b>Edadismo</b>	No soy mayor (No se consideran mayores)	Casada (Patriarcado – Cuidadora)
			Los otros (Identidad VS Colectivo Mayores)
Viejo/Anciano (Percepción negativa)			
4ª Edad (VS Actividad)			
<b>Política y participación social</b>	Política	Apariencia (Cuidado Personal VS Envejecimiento)	
		Información política (Clásica y online)	
		Programas debate (Información Nacional)	
	Participación Política	Opinión política (Negativa)	
		Envejecimiento Activo	

		Participación negativa (Voto)
		Participación ciudadana (Negativa)
	Interés Político	Nacional (Elevado)
		Municipal (Efecto directo VS Desconocimiento)

Fuente: Elaboración propia.

## 2.-Resultados endógenos al entorno.

Al comparar, tanto los datos en bruto –las transcripciones– como los códigos elaborados de cada barrio, se observan grandes diferencias entre ambas zonas. Dichas disparidades pueden dividirse en dos grandes bloques:

- *Diferencias físicas*; que probablemente sean las más evidentes a los ojos de cualquier observador. Con éstas nos referimos a las disparidades propias de las estructuras y elementos presentes en cada vecindario.
- *Diferencias subjetivas o de percepción*; se han descubierto al profundizar en la superficie de los datos y observar el significado de las palabras de los entrevistados.

Se comparan de esta forma, siguiendo la semántica de Lynch (1960), las imágenes que tienen los residentes seniors de sus barrios.

Hay que destacar el análisis de los llamados anteriormente elementos objetivos (*Capítulo V*). En un principio se pensó que, dado que dichos componentes corresponden a la estructura del barrio, la principal disparidad se encontraría en la cuestión de si se sitúan o no, en dicha estructura, los elementos en los barrios. Por el contrario, al realizar los análisis, ésta relación no es tan clara ni simple y en consecuencia no todos los componentes pueden analizarse desde la objetividad.

### 2.1.-Diferencias objetivas.

Este bloque de resultados se subdivide en tres grupos, definidos cada uno de ellos, por elementos –o la falta de los mismos– que se encuentran en los barrios. Es importante aclarar que este epígrafe no pretende hacer una lista de los elementos arquitectónicos de cada una de las zonas escogidas. El análisis que se realiza tiene relación directa con el discurso de los mayores y la descripción que ellos hacen de su vecindario. Se apoyan gráficamente algunos datos con mapas, los cuales sí muestran la



realidad.

### 2.1.1.-Entorno y ejercicio.

El barrio de Peña del Cura se sitúa en medio de dos zonas verdes realmente importantes en la ciudad, el parque del Príncipe y el paseo de Cánovas (figura 27). El parque del Príncipe es el área verde más grande de la ciudad y un espacio recurrente entre los cacereños para realizar actividades al aire libre. Además, es utilizado por el programa de la Junta de Extremadura del ETC, así como por los propios usuarios del Hogar de Mayores que organizan en el parque el campeonato de petanca.

Figura 27.-Zonas verdes dentro de la zona de influencia de Peña del Cura.



Fuente: elaboración propia con ArcGis.

Tal y como cabía esperar, de entre los participantes de Peña del Cura, tres cuartas partes hacen referencia al parque, es decir, el entrevistado hace algún comentario al respecto. Al analizar las transcripciones se extraen dos tipos de observaciones sobre el uso del parque del Príncipe. Por una parte, destacamos a los entrevistados que acuden a esta zona verde para realizar actividades relacionadas con el ejercicio –moderado o más intenso– y el tiempo libre o de ocio. Por otra parte, también señalamos a las personas que, aunque no acuden de forma regular al parque, también hacen comentarios del

mismo mostrando especial orgullo de dicho recurso, tal como ejemplifica el siguiente extracto.

Yo mira, yo como tengo esto hija, con esto me conformo, mira (*me enseña las vistas desde su balcón que dan al parque del Príncipe*). (E:10; Peña del Cura)

De esta manera, encontramos aquellas personas que hablan del parque porque lo visitan de forma habitual al realizar en ella actividades. Éstas pueden ser actividades dirigidas y organizadas desde las instituciones –ETC y el Hogar de Mayores– o acciones propias del tiempo libre. En éste último caso, las actividades se relacionan con paseos diarios como forma de cuidarse y con el rol del cuidador, ya que es una de las zonas elegidas para ir a jugar con los nietos. A continuación, se exponen tres citas para que sirvan de ejemplo sobre los usos que los residentes de Peña del Cura hacen del Parque del Príncipe.

Eso es un chico que lo...este lleva ya muchos años, antes lo llevaba otro chico pero este ya lleva unos cuantos años y ya te digo, muy majo el chico y nos hace hacer muchos ejercicios adecuados pa la edad porque somos todas mayores. [...] Y entonces lunes, miércoles y viernes pues caminamos aquí de 10 a 11. Y luego a las 11 los lunes y los jueves nos quedamos en el parque porque jugamos a la petanca. (E:04; Peña del Cura)

A ella (*su nieta*) le encanta (*el Parque del Príncipe*). Además, como tiene el agua y luego ahí al final tiene el estanque, hay ranas...y siempre estamos intentando cazar una rana, ¿sabes? (E:19; Peña del Cura)

Por la tarde nos vamos mi cuñada y yo de paseo al parque del príncipe...;eso es diario! [...] Nos vamos una horita y media y ya está. (E:08; Peña del Cura)

En el primer verbatim, una mujer explica que los lunes y jueves, después de hacer gimnasia en el parque, con el programa de ETC, se quedan para jugar a la petanca con los compañeros del Hogar de Mayores. Hace referencia a los ejercicios del ETC como caminar por el parque “*caminamos aquí*”, esto se debe a que según se pudo observar, las clases consisten en caminar por el parque e ir haciendo paradas en distintos puntos del mismo donde hacen series y repeticiones. En cuanto al último ejemplo, cabe destacar que esta mujer no está apuntada a ninguna actividad deportiva y, por

consiguiente, de sus palabras se puede deducir que el paseo diario es su manera de hacer un ejercicio moderado para cuidarse.

El paseo de Cánovas, que si bien no es un parque en sí mismo, es considerado una zona verde por ser su parte central un jardín colmado de flores, árboles y plantas. Además de los servicios que pueden encontrarse a lo largo del paseo –tres parques infantiles y dos cafeterías-restaurantes con servicio de terraza–, también es un lugar muy popular entre los entrevistados para pasear. Así lo explica una de las señoras de Peña del Cura.

[...] a mí me gusta el parque de Cánovas, fíjate, porque tiene mucha arboleda. [...] Para pasear, para sentarte en una terraza a tomar algo, para sentarte en un banco... (E:02; Peña del Cura)

El paseo también es la vía principal a la que desembocan las calles peatonales, en consecuencia, se convierte en paso casi obligado para pasar de la zona centro al resto de la ciudad. Teniendo en cuenta dónde se localizan las actividades de los mayores, los entrevistados de Plaza Mayor tiene que pasar por Cánovas, o sus calles aledañas, para ir a los talleres. En la siguiente cita una señora de la Plaza Mayor explica que, en vez de volver por una de las aceras que quedan a los lados del paseo, decidió ir directamente por Cánovas.

Y ahora acaba la actividad y... hoy sí, como hacía frío en vez de venirme para casa digo “hay mira por la calle esa de Cánovas da el sol” ya lo sé para otro día, pa cuando voy a las manualidades. (E:10; Plaza Mayor)

Del mismo modo, también hay entrevistados que simplemente escogen Cánovas como lugar de paseo. En estos casos, es posible encontrar un aliciente, y es que éste paseo esta flanqueado por dos calles repletas de comercios, en los que se pueden encontrar cafeterías, tiendas de ropa, zapaterías, bancos, etc. Por tanto, según explican varias entrevistadas, es ideal para pasear y mirar escaparates.

Es que a mí me gusta ir y ver escaparates y esas cosas entonces...[...] Pues sí, me gusta ir por Cánovas dar una vuelta hasta Pintores...ir por Antonio Hurtado...me gusta mucho. (E:07; Peña del Cura).

Pero ahora como voy con la niña y con el carrito pues sabes que hago, me meto por la calle San Pedro, veo escaparates, luego igual me voy a Antonio Hurtado y de Antonio Hurtado me voy otra vez por Cánovas porque es ya bajada (*se ríe*). (E:01; Plaza Mayor)

En ambos ejemplos, las señoras hacen referencia a las mismas calles, todas alrededor del paseo de Cánovas y lugares en los que se encuentra gran cantidad de comercios.

Mientras el paseo de Cánovas es utilizado por los residentes de ambos barrios, el parque del Príncipe es casi inexistente para los vecinos de la Plaza Mayor. Según se deduce del análisis de las entrevistas, dentro de la imagen de ciudad de los mayores de Plaza Mayor, no se dibuja dicho parque. El extracto de la entrevista de una mujer, que se mudó de la Plaza Mayor a Peña del Cura hace cinco años, muestra esta idea.

Yo lo he conocido ahora (*el parque*) cuando he vivido (*aquí*), yo nunca había venido al parque. (E:08; Plaza Mayor)

Del total de la muestra de Peña del Cura, más de la mitad realizan alguna actividad en el parque y en casi todas las transcripciones aparece alguna mención al parque. Por el contrario, en el análisis de los discursos de la Plaza Mayor, son escasos los comentarios al respecto y tan solo dos entrevistadas reconocen conocer o haber participado en el programa del ETC.

Lo anteriormente dicho favorece el argumento de Cerin y colegas (2018) sobre la correlación entre el ejercicio y la proximidad de la vivienda a una zona verde. Según su estudio, cuanto más cerca se encuentre el hogar de una zona verde, más alta será probabilidad de que los residentes utilicen esa zona como lugar para realizar actividades deportivas o físicas. Cabe esperar que a más ejercicio físico, mejor será la salud del individuo. Especialmente importante es entre las personas mayores evitar el sedentarismo, que es considerado como una epidemia dado que provoca un alto número de muertes cada año por enfermedades derivadas (Sallis et al., 2016). Por tanto, es posible deducir que, teniendo en cuenta que para las personas entrevistadas de Plaza Mayor el parque del príncipe no existe, su salud podría verse deteriorada al compararla con Peña del Cura.

No obstante, las personas del barrio de Peña del Cura sí hacen un uso habitual de Cánovas, ya sea de paso para ir a las actividades, o de hecho para pasear, entendiendo

ésta como una actividad física de cuidado tal y como se explica más adelante. Así pues, cabe preguntarse ¿qué diferencia ambas zonas verdes? La respuesta es la ubicación dentro de la ciudad, así como los servicios que las rodean. Como se mostraba en la *figura 21*, el parque del Príncipe se encuentra en el lado oeste marcando el límite de la ciudad. Por el contrario, Cánovas se sitúa en el centro de Cáceres, constituyéndose como la ruta principal entre la parte antigua y la parte nueva de la ciudad. Hay que añadir que los negocios de las calles aledañas aumentan el interés de las personas para ir a esta zona a pasear. Como sucedía en la investigación de Kevin Lynch (1960), cada persona tiene una imagen de su ciudad en la que visualizan los espacios importantes en su día a día. Entonces, el parque del Príncipe no entra en la percepción de barrio de los mayores de la Plaza Mayor, ni siquiera lo consideran parte de la ciudad, sencillamente no existe. Para que todos los espacios de una ciudad sean vividos, como por ejemplo los parques, no es suficiente con construirlos, deben tener alicientes que hagan que las personas los conozcan y hagan uso de ellos (Hoffmann, Barros y Ribeiro, 2017). En base a los datos, el parque del Príncipe no parece tener suficiente atractivo para los usuarios senior, por lo que sus actividades se restringen a una parte de la población.

### **2.1.2.-El paseo.**

Como se decía, el entorno puede determinar la cantidad de deporte que realizan las personas, así como el ambiente en el que éste se realiza –aire libre o en lugares cerrados–. Sin embargo, existe otro método que los entrevistados utilizan como refuerzo o fuente principal de ejercicio, el paseo.

A lo largo de las transcripciones, el paseo, entendido como ejercicio, se ha observado de dos formas diferentes, a saber:

- *El paseo como actividad secundaria o derivada de otra.* En este caso, el objetivo del paseo es intentar hacer algo de ejercicio aprovechando el desplazamiento para realizar, la que sería, la actividad principal. Un ejemplo son las compras o los recados, para lo cual algunos entrevistados daban rodeos y así caminar un poco más.
- *El paseo como actividad principal.* Algunas de las personas de la muestra caminaban como forma de ejercicio físico moderado y, por tanto, como actividad para cuidarse. La actividad requiere planear el lugar o la zona donde se va a realizar el paseo, de manera que sea lo más idóneo posible para hacer ejercicio. A su vez, algunos también tienen en cuenta el tiempo.

En la siguiente cita de una señora de Peña del Cura, se pone como ejemplo del paseo como actividad secundaria, pero planeada. La mujer sabe que debe hacer algo de ejercicio, es consciente pero no le gusta pasear, así que aprovecha los recados para caminar.

Es que tengo que andar también no sabes. Aprovecho, no me gusta andar como hace la gente a la carretera a andar pa...que no. Yo aprovecho...ahora mismo esta mañana tenía que ir al banco, pues aprovecho pa dar la vuelta un poquino. [...] Pues he dao la vuelta, vuelta, vuelta por Cánovas y he ido al banco pero he ido rodeando. (E:01; Peña del Cura)

Cuando el paseo es, en sí mismo, la actividad principal, es decir, el objetivo para salir de casa es hacer ejercicio de forma moderada, la preparación previa es diferente. En esta ocasión, como se ejemplifica con la siguiente cita, se tienen en cuenta tanto el tiempo, como la ruta y la distancia. Es la propia entrevistada quien explica la diferencia entre pasear y caminar.

Sí, pero caminar. Una cosa es pasear, yo pasear lo veo...pues venirme por aquí o irme a la plaza y sentarme en algún sitio, eso es pasear. Y andar es ponerme las zapatillas de deporte y darme una vuelta...darme 2 o 3km o 4 km, según esté el día. No es mucho 2 km, voy por allí hacía... por...al lado de la plaza de toros que hay unos pisos. Yo sé que dando la vuelta entera desde el autobús, volviendo al autobús es 1 km, más o menos, y entonces eso es lo que hago. (E:04; Plaza Mayor)

Las disparidades entre barrios se encuentran en las dos formas de paseo-ejercicio, con ciertas peculiaridades dependiendo del barrio de residencia. Así, se observa que las personas del barrio de Plaza Mayor desempeñan buena parte de sus actividades cotidianas fuera del vecindario, en muchos casos más allá de la zona de influencia (*figura 23*). Por lo que, sin pretenderlo, indirectamente hacen un plus de ejercicio diario en el paseo hasta las actividades o comercios y la vuelta a casa. Tal es el caso de esta señora de 87 años, que acude a un curso de escritura para mayores que se sitúa en el área de influencia de Peña del Cura. En este ejemplo, además, se le suma la tarea de subir escaleras al llegar al lugar de la actividad porque han puesto, según comenta la entrevistada, los talleres de mayores en la segunda planta del edificio.

Yo, yo cuando voy, voy mu cansa porque está a un cachito y todo es cuesta arriba y cuando llego yo voy ya como bueno...y además este año tenemos arriba nosotros que otra cosa, porque le han montao a los mayores que tienen que subir escaleras, ahí un piso de escaleras o dos. (E:11; Plaza Mayor)

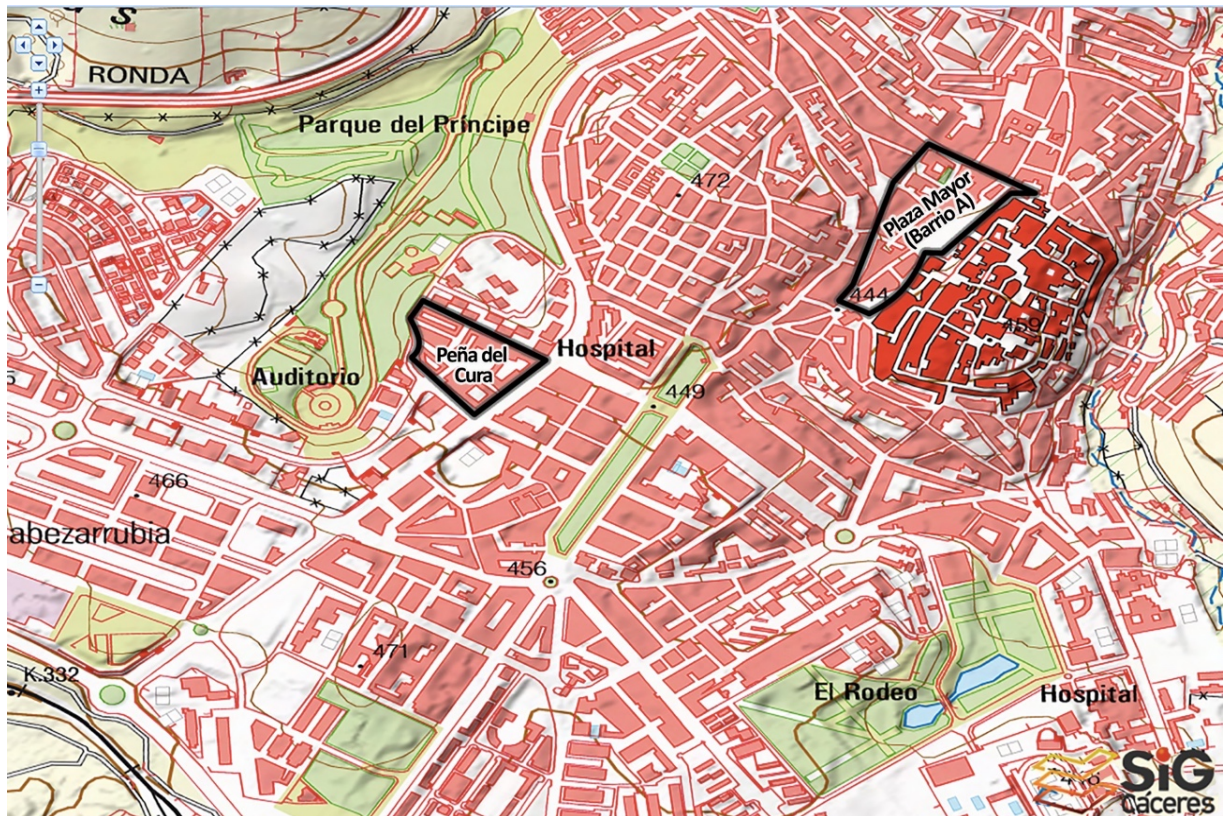
En el vecindario de Peña del Cura, por su parte, manifiestan tener acceso a multitud de servicios sin necesidad de moverse apenas de la barriada. Esto les fuerza a planificar estrategias para obligarse a caminar más –paseo como actividad secundaria– cuando realizan los recados y compras diarias. Son varios los que aprovechan los miércoles para acercarse al mercadillo de la ciudad y así, además de caminar, comprar algunas cosas tal y como comenta este señor.

Lo que hacemos también los miércoles es que vamos al mercadillo, también hacemos algo. Hacemos la compra de la semana, damos un paseo y alguna cosa...y eso lo conjuntamos. (E:14; Peña del Cura)

Cuando el paseo es una actividad principal, independientemente de su intensidad, la orografía de la ciudad parece cobrar relevancia en las diferencias entre zonas. Toda la parte centro de Cáceres está construido en un terreno repleto de desniveles, lo que hace que sea una zona con gran cantidad de cuestas (*figura 28*). El paseo de Cánovas marca, por así decirlo, el principio de la parte llana de la ciudad, haciendo de principal vía entre el centro y la parte libre de cuestas de la ciudad. En varias de las entrevistadas de Plaza Mayor, se apunta la dificultad para pasear por la zona centro de la ciudad debido a las cuestas, zona a la que, recordemos, pertenece Plaza Mayor. En consecuencia, los vecinos de dicho barrio salen del barrio hacia otras áreas de la ciudad donde la orografía es mejor, principalmente al paseo de Cánovas y las calles que la siguen. Cuando a una de las entrevistadas se le pregunta si pasea por la parte antigua de la ciudad, es decir, por los alrededores de su casa, esta es la respuesta.

Entrevistada: No, nos vamos pa Cánovas. [...] Es más llano, pa Cánovas sí. (E:12; Plaza Mayor)

Figura 28.- Representación geográfica de la orografía de Cáceres.



Fuente: SIG Cáceres.

Los residentes de Peña del Cura, por el contrario, inician el paseo como actividad principal desde su propio vecindario y continuando, al igual que los mayores del vecindario de Plaza Mayor, hacía las zonas más modernas de la ciudad. Tan solo uno de los entrevistados de Peña del Cura ha manifestado tener problemas por pasear en el barrio, motivo por el que se aleja todo lo posible de él tal y como explica.

Porque antes paseaba mucho por aquí por el paseo de Cánovas, que se está mu a gusto pero sabes que pasa, que vas pa arriba “hombre menganito”, vas pa abajo “hombre fulanito” (*risas*). Y digo yo, no esto aquí...hay que tomar otra decisión. Y cogí...acerté por allí porque como es to llano y por ahí no ves a gente, por lo menos no a gente conocida. Y te vas, te vas, te vas... y cuando no lo ves has llegao a nuevo Cáceres. (E:06; Peña del Cura)

En la cita anterior, se encuentran varios matices interesantes de las palabras del hombre. Primero, que este barrio tiene unas redes sociales importantes donde todo el mundo se conoce. Segundo, prefiere caminar hacia las zonas nuevas de la ciudad en las



que hay menos cuestras, por tanto, el lado completamente contrario de la Plaza Mayor. En tercer lugar, es importante la diferenciación que establece este señor entre caminar – paseo como ejercicio y actividad principal– y socializarse durante el paseo. Pararse continuamente no corresponde al propósito de su salida, así que lo evita. En este sentido, es llamativo que algunas mujeres, precisamente, tengan como aliciente, para pasear, el hecho de parar a ver escaparates, lo que interrumpe el ejercicio. Así se lo hizo saber el médico a una de las entrevistadas de Plaza Mayor, tal y como cuenta en su entrevista.

Y entonces yo decía “bueno me voy andando” pero... “y te paras a ver escaparates?” “sí, sí” dice “no, es no es andar, andar tiene que ser sin hablar con nadie sin pararte, tu andar, andar, andar sin pararte” digo “bueno...” y eso es verdad que lo aconsejan todos. Si vas andando y te encuentras con una y estás hablando y luego te encuentras con otra...eso no es andar. (E:02; Plaza Mayor)

En cualquier caso, el paseo se presenta, en toda la “muestra” e independientemente del barrio de residencia, como una estrategia de mantenimiento y cuidado físico. Este tipo de ejercicio moderado y continuo es imprescindible para llevar a cabo un envejecimiento óptimo para disfrutar plenamente de los últimos años de vida (Lee et al., 2012). En cambio, sí se hallan disparidades en la forma en que se planifica el paseo como ejercicio moderado –ya sea como actividad principal o secundaria– según el vecindario. De este modo, a pesar de que la actividad y el propósito sean iguales, las estrategias son diferentes, porque las actividades físicas y sus características vienen en buena parte determinadas por las características estructurales del barrio de residencia (Bauman, et al., 2012; Conde et al., 2018).

### **2.1.3.-El valor de las asociaciones para mayores.**

Los Hogares de Mayores, y lugares en los que se elaboran actividades dirigidas a ancianos, tienen un papel importante en sus vidas, tanto para aquellas personas que están solas como para las que continúan viviendo acompañadas. En el caso de las primeras, la asistencia a las actividades de las asociaciones de mayores les hace sentir menos solas y les ayuda a crear nuevas redes sociales. De otra parte, los hogares, y asociaciones de mayores, también son positivos para el estado de ánimo de los ancianos. Participar en tareas de organización o voluntariado, dentro de las asociaciones, les hace

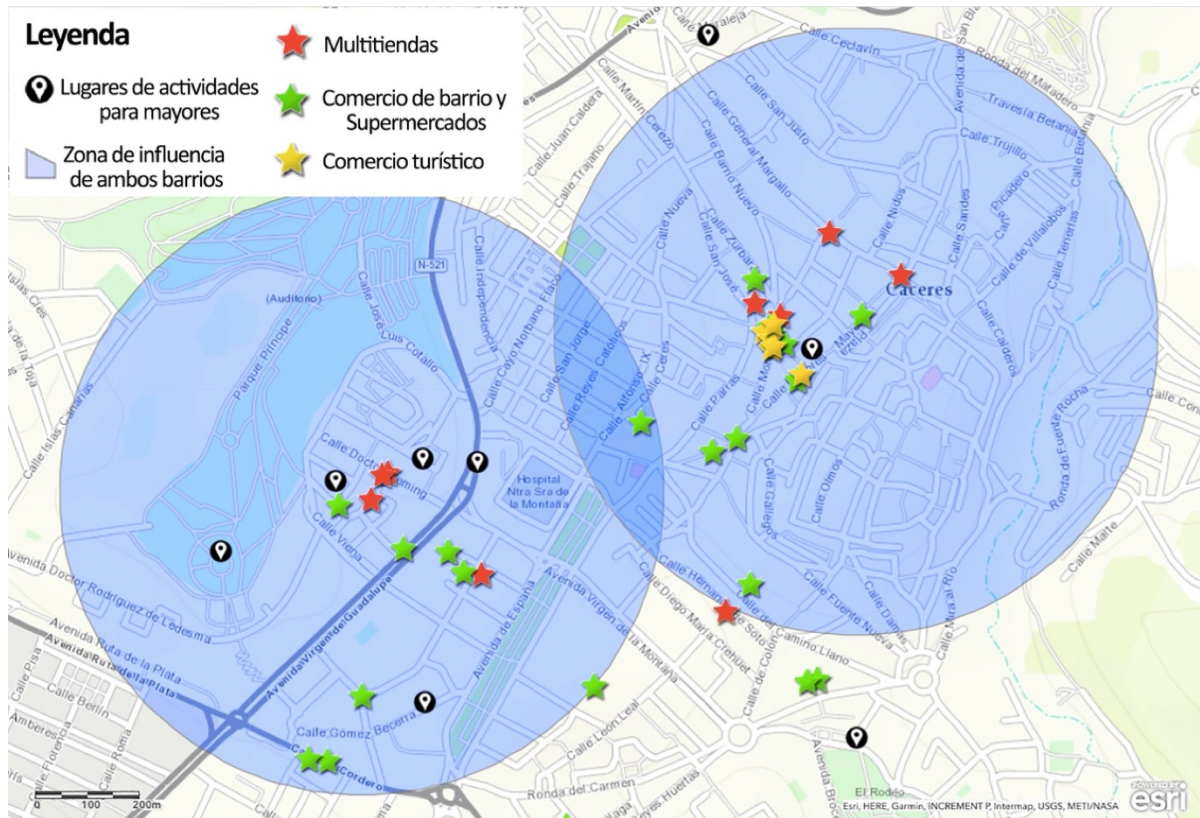
sentirse más útiles y, por consiguiente, mejor psicológicamente. El siguiente es un ejemplo de las bondades psicológicas del Hogar de Mayores.

Y por eso te digo que mi vida tiene... hoy día han pasado ya muchos años de lo uno (*su hijo mayor murió en un accidente*) y de lo otro y de lo otro (*su marido estuvo varios años enfermo y murió*), no se olvida, pero yo he tratado de llenar mi vida de muchas cosas y este hogar me ha dado la vida. Lo digo claramente porque es que, yo es como mi segunda casa y si puedo hacer un favor a una persona, puedo hacer un favor a otra, que no es... porque el ir a teatros y ensayar y hacer a cambio de nada pues también es mucho sacrificio, mucho... pero bueno, eso me llena mucho. (E:04; Peña del Cura)

Tal como comenta la señora, viuda y sin familia en Cáceres, asistir al Hogar de Mayores del barrio es una forma tanto de conocer gente como de poder ayudar a los demás y, en consecuencia, sentirse útil. De hecho, esta entrevistada, forma parte de la junta del hogar, teniendo que organizar varios eventos del mismo.

Dentro de la zona de influencia de Plaza Mayor, solo se encuentra un lugar dedicado a la realización de actividades dirigidas a los mayores, el Hogar de Mayores de la Plaza Mayor. Como se muestra en la *figura 29*, en Peña del Cura se encuentran hasta tres organizaciones –Hogar de mayores de Peña del Cura, Aula de la tercera edad, programa ETC– en las que hay actividades especialmente destinadas a ancianos.

Figura 29.-Oferta comercial según tipo y lugares donde se realizan actividades para mayores en ambos barrios.



Fuente: elaboración propia a partir de datos recogidos y ArcGis.

Son varias las consecuencias que se desprenden de esta diferencia en el número de lugares o asociaciones para mayores entre los barrios estudiados. El primero, y más evidente, es el desequilibrio existente en el barrio de Plaza Mayor entre demanda y oferta. A pesar de ser un edificio amplio, las clases están limitadas a un número específico de usuarios. Es tal la demanda que tienen sus actividades que, actualmente, según explican las entrevistadas, no es posible asistir a un curso si ya ha sido realizado en años anteriores. Los alumnos nuevos tienen preferencia a la hora de participar en un taller frente a aquellos que ya han asistido al mismo en ediciones anteriores. De esta manera, se ha encontrado en los discursos la explicación de cómo afecta la saturación de personas, en los talleres del Hogar de Mayores de Plaza Mayor, en los usuarios. En la primera cita, una señora explica la nueva normativa del ayuntamiento, que no permite repetir los cursos una vez se han realizado, dado que no hay plazas para todos. Teniendo de esta forma, preferencia los nuevos usuarios.

Antes tenía informática, ahora doña Flor, esta alcaldesa, pues es solamente para la gente que no sabes entonces nos ha quitado (E:03; Plaza Mayor)

La consecuencia de lo anterior se observa en esta otra entrevistada quien, no pudiendo acceder a los cursos de la Plaza Mayor, se ha visto obligada a apuntarse en otras organizaciones de la ciudad que quedan fuera de su barrio.

Pues ya sé que tengo la eso de informática, pues me voy. Hombre, antes la tenía al lado de casa, a la vuelta, en las clases que teníamos antes (E:05; Plaza Mayor)

Evidentemente, éste no es un problema exclusivo del Hogar de Mayores del barrio de Plaza mayor. En Peña del Cura, la problemática es parecida, existe mucha demanda por parte de los usuarios pero las dimensiones de las aulas restringen el acceso a las actividades.

Entonces... yo entiendo que... que vamos a ver, los que estamos en condiciones físicas y mentales bien, no puedes ocupar las plazas (*de los talleres de memoria*) de otras personas porque tampoco las hay. (E:12; Peña del Cura)

No obstante, en este caso la demanda se diversifica gracias a los demás lugares en los que ofrecen talleres para mayores. Algunos de los cursos pueden encontrarse en más de una organización como, por ejemplo, las actividades para la memoria o la gimnasia de mantenimiento. De esta manera, las opciones para los usuarios aumentan a la hora de elegir o realizar una actividad dirigida. Tal es el caso de uno de los señores entrevistados que, a pesar de ser socio del Hogar de Peña del Cura, acude al club de lectura de la biblioteca pública de Cáceres y al programa ETC en lugar de los cursos de lectura y gimnasia que ofrece el propio Hogar de Mayores.

Una vez más, los residentes entrevistados de la Plaza Mayor se ven obligados a salir diariamente de su área de influencia para realizar las actividades dirigidas. Si bien, es cierto que no explican abiertamente las razones por las que prefieren participar en las actividades del vecindario de Peña del Cura, es probable que se vean obligados por la saturación del Hogar de Mayores de la Plaza Mayor, o que se deba a la mayor variedad de oferta de Peña del Cura. En cualquier caso, más de la mitad de los entrevistados de Plaza Mayor están inscritos en talleres situados fuera de su área de influencia. El principal inconveniente es la distancia que tienen que recorrer para asistir a las clases. Como se comentaba en el epígrafe anterior, los mayores, que acuden a los cursos en Peña del Cura, realizan más ejercicio –paseo como actividad secundaria– al verse

forzados a salir de su vecindario para asistir a los talleres. Este es el caso de la única señora de Plaza Mayor que actualmente acude al parque del Príncipe al programa ETC.

Que eso es una maravilla porque además yo salgo de casa a las 8:30, 8:35 para la gimnasia que la tenemos a las 9:00. Pero cuando yo voy de mi casa allí pues serán 2km, cuando vuelvo son otros 2, ya son 4 más luego el ejercicio que haces allí, ¿sabes? Estupendo. (E:03; Plaza Mayor)

Aunque ambos vecindarios se encuentran relativamente cerca el uno del otro, hay que recordar que la orografía no es fácil ni cómoda, especialmente en el barrio de Plaza Mayor. A esto hay que añadirle la falta de lugares para descansar, como bancos, desde Plaza Mayor al paseo de Cánovas. En consecuencia, para algunas de las residentes, ir caminando hasta las actividades puede resultar en ocasiones muy cansado. Como ejemplifica la siguiente cita, extraída de la entrevista de una mujer de 84 años, el mayor problema no es tanto la distancia como el hecho de que el camino que va de la Plaza Mayor al aula –situada cerca de Peña del Cura–, sea todo cuesta arriba.

Yo, yo cuando voy, voy mu cansa porque está a un cachito y todo es cuesta arriba y cuando llego yo voy ya como bueno...y además este año tenemos arriba nosotros que otra cosa, porque le han montao a los mayores que tienen que subir escaleras, ahí un piso de escaleras o dos. (E:12; Plaza Mayor)

Especialmente, en las épocas de mucho frío y lluvia como en invierno o por el contrario, de altas temperaturas como en verano, el trayecto del barrio de Plaza Mayor a Peña del Cura se les complica.

Las cuestas, no, no me gustan. Y ahora en este tiempo de lo malo, malo, vale pero en verano no puedo con ellas. Ya te digo que subo por lo pa Cánovas, que hay una cuesta también pero es más chiquitita. (E:09; Plaza Mayor)

Resulta interesante que, mientras las entrevistadas de Plaza Mayor tienen asumido y como algo natural ir caso diariamente a Peña del Cura a hacer sus actividades, la situación cambia al valorarlo desde la dirección contraria. Aunque no era una pregunta que se hiciera en las entrevistas, durante una de las conversaciones de los residentes de Peña del Cura se habló de la idea de ir a realizar actividades a Plaza Mayor. Tal y como

se muestra en la cita, la idea de ir, de forma continuada, al barrio de la Plaza Mayor era demasiado cansado para la entrevistada.

Lo he pensao, he pensó en ir a la ateneo, hacerme del ateneo pero me da un poco de pereza (*sonríe*). Esto me queda al lado (*el Hogar de Mayores*).

***Y el ateneo, ¿dónde está?***

Al lao de la plaza. [...]Queda muy lejos. (E:02; Peña del Cura)

Pude deducirse, de este pensamiento, que es posible que la falta de necesidad de salir del barrio, por parte de las personas mayores de Peña del Cura, les haga tener una percepción distinta respecto a las distancias a recorrer para hacer actividades cotidianas.

[...] tengo de todo, además, toda clase de comercios...en fin que si no quiero alejarme (*del barrio*) no me alejo, estoy muy bien donde estoy muy contenta. (E:03; Peña del Cura)

Mientras que, para los vecinos de Plaza Mayor, salir de su zona diariamente es una acción visiblemente normalizada en sus discursos, algunos residentes de Peña del Cura son conscientes del hándicap que supone tenerlo todo cerca para el ejercicio diario. La siguiente cita es de la entrevista a una señora que explica que ahora va a la capilla del barrio porque no hay sacerdotes que den misa en la concatedral de santa María, en la parte antigua.

Y ahora vengo a esta de aquí (*la capilla del barrio*). Que me venía muy aquello porque te das un buen paseo, y te lo dabas por la mañana y por la tarde, y ahora aquí te lo das en cinco minutos y se me hace corto (*se ríe*). (E:10; Peña del Cura)

Los lugares reservados para los mayores y sus actividades, tales como hogares o centros de mayores y asociaciones, son cruciales. Les permiten llevar a cabo una socialización, al mismo tiempo que interactuar con otras personas. Las consecuencias positivas no solo se encuentran en el plano psicológico, sino también en el físico. El hecho de vestirse, arreglarse y cuidarse para asistir a uno de estos centros, así como el desplazamiento hasta llegar al lugar, contribuye a mejorar la salud y bienestar del mayor (Del Valle, 2009; Rodríguez et al., 2013).

Además, la realización de los talleres y cursos ofertados, en mi opinión sean del

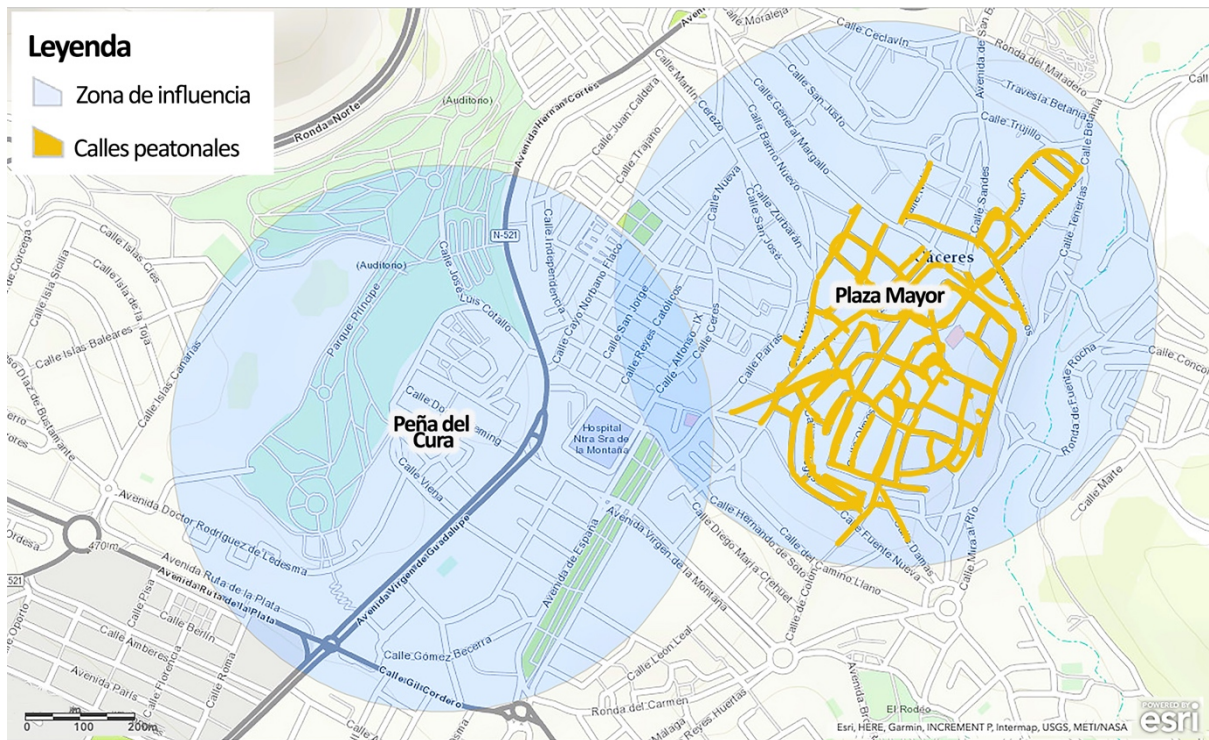
tipo que sean siempre y cuando resulten atractivos y adecuados a los intereses del sujeto, son un suministro de experiencias enriquecedoras para ellos. Se sienten, de nuevo útiles para la sociedad, les permite interactuar con otras personas y crear nuevas redes de apoyo en las que sentirse integrados. En definitiva, es positivo para la salud emocional de los mayores y su bienestar auto-percibido (Lara et al., 2019; Pinto y Lopes, 2012). Por tanto, y a tenor de lo recogido en las entrevistas, los centros, con actividades dirigidas a personas mayores, tienen un papel fundamental en su bienestar físico, cognitivo y emocional. De hecho, el aprendizaje a lo largo de la vida es una de las características introducidas en el paradigma del envejecimiento activo hace unos años debido a las consecuencias positivas en los mayores (Cambero y Díaz, 2019; Sancho, Puga y Faus, 2015)

Especialmente vulnerables, según los resultados del análisis, son las mujeres inmigrantes que llegaron casadas a la ciudad. Una vez se quedan viudas, dependen de las redes de apoyo familiares, con escasas, por no decir inexistentes, relaciones sociales. Además, parece necesario aumentar la variedad y cantidad de la oferta de actividades para mayores, así como mejorar las condiciones de acceso a las mismas. Si realizamos una comparación entre barrios, Peña del Cura sale mejor valorado en este estudio, ya que ofrece una gama más amplia de actividades.

#### **2.1.4.-Zona peatonal o centro.**

Una de las diferencias más evidentes, a simple vista, entre el barrio de Plaza Mayor y Peña del Cura, es que el primero está inserto en la zona peatonal más grande de Cáceres (*figura 30*). Dicha zona se extiende por todo el barrio Centro, dejando tan solo ciertas calles aptas para el tráfico, el cual está muy limitado. Inspirados por la idea de Jan Ghel (2006), se esperaba encontrar sensaciones positivas con respecto a la peatonalización de esta parte de la ciudad y sus residentes, ya que el tráfico lento, dice el arquitecto, otorga vida a la ciudad. Dicho con otras palabras, dar espacios para las personas, en vez de para los coches, hace que las calles se llenen de gente y acontecimientos. No obstante, al analizar las entrevistas, se ha descubierto que, como suele decirse, *no es oro todo lo que reluce*, y es que vivir en el centro de una ciudad conlleva ciertas incomodidades.

Figura 30.-Calle peatonales dentro de la zona de influencia de Plaza Mayor.



Fuente: elaboración propia con ArcGis.

A colación con el epígrafe anterior sobre los paseos de los entrevistados, ha llamado la atención que pocas personas de las entrevistadas manifiesten ir a caminar asiduamente por el vecindario de Plaza Mayor y sus alrededores. Teniendo en cuenta que es una zona libre de coches y, por tanto, dedicada al uso exclusivo de las personas, se esperaba un mayor número de actividades realizadas en ella. Sin embargo, para los residentes de Peña del Cura ir a la zona centro de la ciudad se relaciona, más bien, con momentos puntuales y muy específicos. De hecho, acuden a esta parte de la ciudad cuando tienen una motivación concreta, entre las más repetidas se encuentran actividades relacionadas con la religión, la cultura y el turismo.

La religión sigue formando parte del perfil de los mayores contemporáneos (Cordero del Castillo, 2006). La muestra de este estudio no es una excepción, y el 65,6% de los entrevistados son católicos practicantes, e incluso algunos acuden varias veces a la semana a misa. Por consiguiente, la iglesia, como lugar dentro del entorno de los mayores, es relevante, dado que para muchos entrevistados es una tarea diaria más, sobre todo entre las mujeres.

Los domingos y todos los días de diario. Tengo aquí la iglesia al lado, Santo Domingo y ahí voy a los frailes. (E:02; Plaza Mayor)



De las diferentes transcripciones, se puede extraer que acudir a misa, semanal o diariamente, esconde más que lo puramente espiritual y religioso. Se muestra como una forma de relación social, y es que, en países como España, se da la llamada *wet culture*, donde el vino y cada vez más la cerveza forman parte de la vida social de la población (Galán, González y Valencia-Martín, 2014). Son varios los entrevistados que aprovechan los oficios eclesiásticos para quedar con los amigos y tomar algo después de la misa.

Un coro parroquial y el domingo ensayamos un poco, cantamos en la misa de 1, de la parroquia de Fátima y una hora antes ensayamos y... bien. Pues después los que cantamos con el director pues solemos ir a tomarnos un aperitivo, unos vinos y tal y... y se te va, cuando menos te das cuenta... (E:16; Peña del Cura)

En la Plaza Mayor, existe un número superior de centros religiosos entre los cuales se encuentra la Concatedral de Santa María, lugar importante para los creyentes que, durante algunos días al año, guarda a la patrona de la ciudad, la Virgen de la Montaña. Durante ese tiempo, son muchos los feligreses que acuden a Santa María a ver a la virgen, antes que sea devuelta a su Santuario en la Montaña. Algunas –todas mujeres– de las entrevistadas comentaban haber ido todos los días a visitar a la Virgen y otras hacen durante esos días un esfuerzo físico por la devoción.

Llego a la Plaza Mayor, voy a ver cuando bajan la Virgen de la Montaña. Voy un par de días. Me cuesta, me tengo que sentar en bancos porque no puedo hacerlo todo de golpe, pero voy a ver a la Virgen de la Montaña sí. (E:13; Peña del Cura)

A pesar del alto nivel de prácticas religiosas entre los participantes en el estudio, son pocos los que comentan asistir en Semana Santa a las procesiones de Cáceres. Se deduce, de la historia de vida de las personas y de su discurso, que es muy probable que buena parte de ellos pase la Semana Santa fuera de la ciudad, visitando a los hijos que viven fuera en sus respectivos pueblos.

En este estudio, queda patente que la religión sigue siendo un elemento fundamental en la vida diaria de las ancianas, afirmación sostenida también por el estudio de Rodríguez y otros (2013), quienes manifiestan que, junto a la amistad, el tiempo libre, el dinero y el voluntariado, la religión es uno de los aspectos más

valorados e importantes para los mayores. El hecho de acudir a la iglesia tiene, además, consecuencias positivas en la salud de los mayores, en particular psicológicas –sentirse útil mediante las actividades de voluntariado o por formar parte de una comunidad que les apoya, etc.– (Crowther et al., 2002; Noelle et al., 2016). De manera secundaria, además de la influencia positiva de la religión en la salud de los mayores, destacamos su contribución a mantener o crear relaciones sociales, las cuales son importantes en la autopercepción positiva de bienestar de los mayores (Huxhold, Miche y Schüz, 2014).

Los eventos culturales también son uno de los motivos que anima a muchos participantes de la muestra a acudir a la parte antigua y la Plaza mayor. Algunos ejemplos, que ellos mismos comentan en las entrevistas, son la Feria de las Cuatro Culturas, el festival de Teatro Clásico de Cáceres o la festividad de San Jorge –patrón de la ciudad–, entre otros. Así responde una de las residentes de Peña del Cura al preguntarle por la asiduidad con la que va a la Plaza mayor o parte antigua de Cáceres.

Sí, pero bueno, menos porque vamos al parque por la mañana y siempre nos movemos por este círculo pero luego en verano pues me voy al teatro clásico, cuando reproducen películas en el foro de los Balbos también voy, si hacen algo especial por la parte antigua pos también. (E:17; Peña del Cura)

Los entrevistados también admiten acudir a la parte antigua cuando reciben visitas de amigos y familiares que viven fuera de Cáceres. En estos casos, la visita a la parte antigua, según ellos mismos comentan, es obligatoria. En esta cuestión, es fácil observar el orgullo que sienten los cacereños, sean del barrio que sean, por la parte antigua de su ciudad.

Me gusta muchísimo la parte antigua, mucho. Cada vez que viene alguien, normalmente yo sola pos no, tampoco voy pero cuando viene alguien de familia o amistades, siempre, siempre los llevo a la parte antigua, siempre. Es obligatorio. (E:07; Peña del Cura)

Como puede observarse, aunque la Plaza Mayor y la parte antigua de la ciudad están presentes en el imaginario de los residentes del barrio de Peña del Cura, dado que la visitan y hacen uso de sus servicios, queda relegada a momentos puntuales. Así, esta parte de Cáceres parece ser exclusiva para ocasiones o funciones muy concretas, lo que la separa de un uso cotidiano por parte de los entrevistados de Peña del Cura. Perciben

---

<sup>6</sup> Pequeña plaza pegada a la Plaza Mayor de Cáceres.

esta zona como un lugar para actividades relacionadas con el turismo y no para la vida normal.

Pues ahora que ando yo peor, es verdad que, que pintores es una cuestina pero va, tampoco es que vaya mucho a la plaza. Pues cuando se tercia ¿no? Hombre ahora con la virgen, ves, he ido to los días a Santa María pero es verdad que es una cuestina, eee que si que si... (E:05; Peña del Cura)

A lo largo de las entrevistas de la Plaza Mayor, los participantes manifestaron algunas desventajas de vivir en ese barrio, la más repetida se relacionaba con la prohibición del uso del coche.

¡Luego para venir a mi casa tenemos que dar tanta vuelta! porque podríamos entrar por Santiago y en el Arandel<sup>7</sup> tal, pero vamos si venimos de abajo sí pero es que sino... claro es que no podemos entrar a mi casa, en mi calle no. (E:03; Plaza Mayor)

La problemática relacionada con la prohibición del uso del coche se analiza a través de dos dimensiones: compras y familia. Dichas dimensiones aparecían en las conversaciones que abordaban el inconveniente del aparcamiento. En algunas calles, es posible acceder con el coche pero no estacionar en ellas, consecuentemente se advierten dificultades vinculadas, de una parte con las compras, y de otra con las visitas de familiares. Esta última, aunque no perjudica seriamente las relaciones familiares, se expresa como una queja recurrente por parte de varios entrevistados.

¡Horroroso! Y que no podemos aparcar. Que mi hijo se cogía unos cabreos, bueno y mi hija lo deja en el Camino Llano el coche cuando vienen a comer el domingo porque dan vuelta y vueltas y es que no hay pa aparcar nada. (E:06; Plaza Mayor)

Es importante explicar, en este punto, la cuestión de los comercios en el vecindario de Plaza Mayor. Como se comentaba anteriormente (*Capítulo IV*), el barrio Centro de Cáceres es la zona turística por antonomasia, lo que repercute en los negocios que se establecen en ella. Tanto es así, que la mayoría de las entrevistadas de Plaza Mayor compran en grandes superficies o supermercados que se sitúan fuera y lejos de

---

<sup>7</sup> Santiago hace referencia a la Iglesia y plaza de Santiago que se encuentran en los alrededores de la Plaza Mayor. El Arandel, por su parte, es un gastrobar situado en una de las últimas calles por las que pueden circular los coches antes de llegar a la Plaza Mayor.

su vecindario.

Ah eso sí, que para comprar no hay nada. Tienes que coger el coche y irte a Mercadona o a Eroski. Hay dos o tres multitiendas pero vamos, para hacer una compra, compra... tienes que irte fuera, es la cosa que no tenemos por aquí. (E:05; Plaza Mayor)

Como consecuencia, el uso del coche se hace, para algunas entrevistadas indispensable, pero la peatonalidad dificulta esta actividad, más específicamente, complica la tarea de dejar la compra en casa al no poder aparcar el automóvil en la puerta o cerca de la misma.

Lo que está mal es que, por ejemplo, si vienes de hacer una compra grande y no puedes dejar el coche ¿por qué no te dejan entrar pa adentro?, ¿no? (E:09; Plaza mayor)

Una consecuencia, que se deriva de la obligación del uso del coche para las compras, es la dependencia por parte de algunas personas mayores de sus hijos o familiares para que les lleven a realizar sus compras. En estos casos, la compra importante del mes se realiza en las grandes superficies, mientras se relega la compra en el barrio para momentos puntuales.

Sí, no yo, me lleva mi hija (*en coche*) to los meses cuando cobro me lleva a al...Mercadona y traigo de to, me entiendes. [...] Sí, sí me lleva mi hija y traigo de todo, lo único que el pan también me lo traigo, lo congelo y voy sacando y algunas veces cuando eso, cojo un poco de naranjas ahí en las Claras (*multitienda del barrio*), si me hace falta, si no me hace falta nada, y ya está. (E:12; Plaza Mayor)

Uno de los pilares de la OMS (2002) sobre el envejecimiento activo o con éxito es que los mayores sean independientes y libres a la hora de participar con, y de la, sociedad que los rodea en todos sus ámbitos. La falta de comercios apropiados en el Plaza Mayor limita este principio y obliga a algunas personas mayores a depender de otros para realizar algo tan básico como la compra. Esta situación, forzada por el entorno, puede provocar sentimientos de inutilidad, lo cual repercutirá negativamente en la salud del mayor (Almeida, 2014; Lecovich, 2014).

## **2.2.-Diferencias subjetivas.**

Una de las características más interesantes de utilizar entrevistas, como método de recolección de datos, es la información subjetiva que se recoge, los matices que se aprecian en los gestos o la tonalidad de la voz de la persona que habla, y el significado que esconden sus palabras. En este epígrafe, se exponen las diferencias entre ambos barrios que se deducen de las explicaciones de los entrevistados sobre su día a día.

### **2.2.1.-Redes sociales. Barrios con vida.**

Las redes sociales en la tercera edad constituyen un apoyo importante, especialmente entre las mujeres viudas o personas mayores que viven solas. A este respecto, los hogares de mayores e instituciones, que realizan actividades dirigidas a mayores, son muy importantes para luchar contra la soledad. Las relaciones con los familiares o los amigos también son elementos importantes como redes de apoyo contra las posibles consecuencias de vivir solo (Rynalds y Van Belle, 2017) pero no son las únicas, las relaciones que nacen en las interacciones entre vecinos y establecimientos en un barrio también pueden ser una herramienta importante.

Al comparar ambos vecindarios en esta investigación, a primera vista y de manera objetiva, no se observaban muchas diferencias en cuanto al número de comercios en ambas zonas (*figura 23*). Al realizar el análisis de las transcripciones, esta igualdad objetiva se disolvió dando lugar a grandes e importantes distinciones.

En Peña del Cura, buena parte de los comercios, que se sitúan dentro del área de influencia, son del tipo de tiendas que podríamos denominar *tiendas de toda la vida*, es decir que llevan largo tiempo en el barrio y los dueños y dependientes se han mantenido a lo largo de los años. La mayoría de residentes lleva más de veinte años viviendo en el vecindario, en consecuencia, como explica ésta entrevistada, todos se conocen en el barrio, tanto vecinos como tenderos o camareros.

Muy tranquilo, y todo el mundo ya nos conocemos porque después de tantos años, pues, yo vengo aquí (*al bar*) y conozco a esa señora, conozco a éste, conozco a éste (*el camarero*), conozco a todo el mundo porque como siempre vengo al mismo sitio. (E:13; Peña del Cura)

Gracias a las relaciones continuadas y mantenidas a lo largo del tiempo, se ha establecido una relación de confianza entre los tenderos y los clientes. Dicha relación es

una red de apoyo en la que existe una relación de confianza y familiaridad entre cliente y dependiente. Especialmente para las personas que viven solas, el interés de estos comerciantes por su salud y sus vidas diarias parecen tener repercusiones positivas. Comprar en el barrio les permite sentirse cómodos y seguros dentro de un ambiente familiar, tal y como se refleja el siguiente extracto de la entrevista con una señora de Peña del Cura.

Sí, sí, conozco mucho al niño ese porque ha estado muchos años trabajando aquí en este supermercado. Y me atendía muy bien y me sigue atendiendo muy bien, porque está allí y es el mismo. [...] Voy como si fuera mi casa, igual. (E:11; Peña del Cura)

La relación de confianza también es observable en la adquisición de productos. Son varias las entrevistadas de Peña del Cura que, aunque a veces acuden a las grandes superficies a comprar, adquieren siempre los productos frescos en la misma tienda del vecindario. Los productos de calidad prefieren obtenerlos en el barrio ya que confían en el tendero de toda la vida y en los productos que éste les ofrece. Así lo comenta esta entrevistada, que suele ir a las grandes superficies pero adquiere los productos frescos en el barrio.

La fruta, pescados y carne siempre aquí en el barrio. Yo sí lo veo así, yo en las grandes superficies normalmente nunca compro ese tipo de productos. Yo tengo mi carnicero, mi frutero y mis hijas me encargan la fruta, es una fruta muy buena. (E:07; Peña del Cura)

De otra parte, destacamos la creación de redes de cuidado entre los comerciantes y los usuarios senior. Entre las ventajas más destacadas, encontramos la facilidad para realizar encargos mediante una llamada o, incluso, que les lleven la compra a casa de forma desinteresada. Si bien, este servicio a domicilio también lo ofrecen los grandes supermercados, la relación entre vendedor y cliente es totalmente distinta. Como puede observarse en la próxima cita, la entrevistada habla de forma impersonal del servicio del supermercado, mientras que reconoce por el nombre al tendero del barrio.

Sí, tenemos coche pero de todas maneras a mí me lo traen (*la compra del supermercado*). Yo llamo y me lo traen. Y lo hago por aquí también, yo llamo “Mira Pedro que me falta esto” “pues ahora te lo traigo”. (E:10; Peña del Cura)

Pero no solo se da en los comercios de alimentos o enseres, también se encuentra en las tiendas de ropa. Esa confianza, en la relación personal, alcanza su cenit cuando la clienta, debido a limitaciones propias del envejecimiento, como falta de flexibilidad y equilibrio, no se siente a gusto probándose las prendas en el comercio y el personal les permite que lo hagan con comodidad en su casa.

Pero luego sí, con los comercios todo el mundo te conoce, te fian...te dejan llevarte la ropa a tu casa para probártela, yo...a mí en todas partes. [...] En los sitios donde yo ya tengo mi confianza y donde voy casi siempre. (E:03; Peña del Cura)

En el discurso del barrio de Plaza Mayor, no se han encontrado este tipo de comentarios con respecto las tiendas ni los comerciantes. De hecho, buena parte de los residentes entrevistados, aseguran realizar las compras fuera del barrio, dada la tipología de tiendas que se encuentran en su zona, y que se explica ampliamente más adelante.

En un vecindario, no son sólo importantes sus edificios y comercios, sino también las conexiones que se establecen con la gente. Las relaciones de confianza, nacidas de la interacción diaria con los trabajadores de los establecimientos, generan seguridad en los individuos que se transforma en beneficio para la salud y el bienestar propio (Buffel et al., 2012; Glass y Balfour, 2003). De esta manera, las interacciones y relaciones de confianza establecidas con los comerciantes del barrio tienen consecuencias positivas para la salud de las personas mayores, sobre todo para aquellas que viven solas. Sentirse parte de la comunidad es una forma de prevenir el impacto negativo de la soledad sobre la salud de los mayores, y las redes de confianza y apoyo con los comerciantes realizan ésta labor (HHH Project, 2015; Rynalds y Van Belle, 2017). Sentirse parte de un todo, de un conjunto o grupo en el que existen redes sociales y de apoyo, aporta grandes ventajas y efectos positivos en la satisfacción personal y el bienestar subjetivo (Del Valle, 2009; Lara et al., 2019).

La percepción de seguridad y compañía también son dos elementos importantes a tener en cuenta en el análisis de los entornos. Gracias a las redes de apoyo generadas entre los vecinos y los negocios de la zona, los participantes en las entrevistas comentan que es un barrio en el que se sienten seguros. Por consiguiente, las relaciones de confianza aportan un nuevo elemento positivo tal y como comenta esta señora.

Hombre, eso da mucha seguridad, y los bares mucha seguridad porque tú te ves en un aprieto en un momento, te metes en un bar y llamas a casa. [...]Porque te sigue cualquier persona, te metes en un bar, aquí nos conocemos todo el mundo. (E:10; Peña del Cura)

Esta percepción de protección también se deriva, según los discursos de Peña del Cura, de la vida en la calle. En el vecindario de Peña del Cura, hay un buen número de bares que se llenan de gente los fines de semana, desde el mediodía hasta bien entrada la noche. La complicidad con los dueños y trabajadores de los locales, sumada a la vida que hay en las calles durante todo el día, parece reconfortar a los mayores.

Y no...y echo de menos...hombre hay muchas cosas que no las puedes hacer ahora (*de mayor*), el miedo de cuando vienes a casa de...muy tarde, por eso me encanta que haya gente joven en la Madrila porque están en las puertas del baile, yo me vengo a mi casa después de...el día que vinimos de Madrid vinimos a las 4 de la mañana. (E:01; Peña del Cura)

El extracto anterior muestra, de una parte, la inseguridad de esta mujer de volver sola a casa de madrugada. A su vez, que las calles estén llenas de gente, que sale y entra de los locales, le da la confianza de no estar sola. De nuevo, este tipo de comentarios no se encuentran entre las conversaciones realizadas con los residentes de Plaza Mayor. Muy al contrario, de sus discursos, tal y como se expone más adelante, se extrae la idea de *barrio fantasma* en el sentido en que apenas vive gente.

El envejecimiento de los vecinos y su consecuencia final –el abandono del hogar– no es una situación concreta del Plaza Mayor. Encontramos un escenario parecido en Peña del Cura, donde los dueños de los inmuebles son muy mayores porque compraron los pisos siendo jóvenes.

Por ejemplo, en el portal mío, pues mira de todos los que estábamos... pues esta... Loli, Lucia, Domingo, Feli que se acaba de ir, Alicia vive en el primero conmigo que también vive sola y yo, y los demás estaban todos ocupaos por sus dueños pero se han ido todos muriendo. (E:13; Peña del Cura)

Sin embargo, tal y como se ha explicado (*Capítulo IV*), el barrio de Peña del Cura pertenece a una oleada de construcciones más moderna lo que equivale a edificios más nuevos y con mejores servicios. De esta manera, los pisos que van quedando vacíos son



alquilados a estudiantes o personas jóvenes.

Pues mira, yo tengo cuatro...cinco... y los demás son todos alquilao a chicos jóvenes porque son apartamentos. Entonces, lo que ves son na más chicos que están estudiando, entonces no tenemos mucha relación en la comunidad porque no voy a hacerme yo amiga de los estudiantes! (*risas*) (E:20; Peña del Cura)

Las consecuencias, que se han encontrado en cuanto a compartir el edificio con vecinos de otras generaciones, son dos. Por un lado, la compañía que genera el hecho de que las casas no estén vacías y, por otro, la diferenciación que establecen entre los vecinos –de toda la vida– y los estudiantes.

Aunque los vecinos sean estudiantes, y no se produzcan las relaciones estrechas que se establecerían quizá entre personas mayores, sí hay una cierta percepción de seguridad al saber, los ancianos, que no están solos en el edificio.

Las chicas que hay en el cuarto con chicas estudiantes, que son estudiantes, y hay una que habla mucho conmigo, que le gusta mucho hablar conmigo porque se ríe mucho. [...] Y yo si llamo a esa niña estoy segura que sube a ayudarme. (E:11; Peña del Cura)

Al analizar las entrevistas de Peña del Cura, es destacable la distinción que hacen varios entrevistados entre los pisos ocupados por estudiantes –ellos– y por los vecinos de siempre –nosotros–.

Este está separao, que él se hace su vida y entra y sale y se acabó. Este tiene estudiantes, el otro tienes estudiantes. La de arriba mi cuñada que tienen ya 86 años y el vecino con estudiantes. Hay 3 pisos con estudiantes y 3 pisos con nosotros. (E:08; Peña del Cura)

Según los análisis, esta distinción entre unos vecinos y otros no se debe únicamente a la diferencia generacional entre los mayores y los estudiantes, también parece relevante la percepción del tiempo. Como se ejemplifica con la cita de la entrevista, el hombre separado entra dentro del cómputo de *vecinos*, no porque sea un hombre mayor, sino porque lleva varios años viviendo en el edificio. Los entrevistados relacionan las estancias dilatadas en el tiempo con la estabilidad, por el contrario, los estudiantes varían cada curso; al estar de paso, no son considerados parte de la comunidad, probablemente porque no crean realmente redes de apoyo con ellos, como

se reflejaba en la cita anterior en la que la mujer aseguraba: “*no tenemos mucha relación en la comunidad porque no voy a hacerme yo amiga de los estudiantes! (risas) (E:20; Peña del Cura)*”.

La percepción de estabilidad y continuidad de los mayores, con respecto a los inquilinos del resto de viviendas, parece establecer las diferencias entre el tipo de relación que se genera. Como resultado, la formación de relaciones de confianza con los estudiantes es improbable, especialmente si se compara con las relaciones con los vecinos de *toda la vida* (Conde et al., 2018).

De otra parte, se refleja en el análisis de los datos el valor de las redes de confianza, familiaridad y apoyo originadas en las interacciones vecinales. En estas circunstancias, el barrio se convierte en parte del capital social de las personas que viven en él, generando sentimientos de pertenencia e identidad, emociones positivas en la vejez (Glass y Balfour, 2003). Pese a que envejecer en el barrio resulta positivo para los mayores, esta experiencia dependerá del entorno y del vecindario. Según Buffel, Phillipson y Scharf (2012), tener una imagen negativa o positiva del vecindario puede aumentar las posibilidades de sufrir soledad. La sensación de inseguridad, también, puede empeorar las situaciones de soledad, desembocando en consecuencias devastadoras para la salud del mayor (Bazo, 1992; Wiles et al., 2012).

En resumen, aunque en general envejecer en el propio hogar y, por ende, en el barrio, suele tener repercusiones positivas para el anciano y su salud, dependerá de las características del mismo. La heterogeneidad, del grupo de mayores, muestra que una solución no es aplicable a todo el conjunto, en este caso las condiciones desfavorables de una zona pueden tener unos resultados totalmente contrarios a los esperados (Beard y Montawi, 2015; Stafford y Marmot, 2003). Siguiendo el modelo ecológico de competencia de Lawton (1989), en los barrios con mayores carencias la adaptación al medio por parte del mayor será más complicada, dado que el entorno ejercerá demasiada presión sobre el individuo.

### **2.2.2.-El turismo y sus consecuencias.**

Algunos de los resultados de este epígrafe se han comentado ligeramente en los apartados anteriores, sin embargo, ahora se ahondará más en ellos al ser una parte fundamental del barrio de Plaza Mayor.

Uno de los principales problemas que se observa al analizar los datos en el barrio de Plaza Mayor es la falta de relaciones sociales. Éstas no parecen darse entre vecinos y

tampoco entre comerciantes y residentes, encontrando para ambos casos conexiones con la explotación turística de la zona. Como explica una entrevistada, en la parte Centro de la ciudad cada vez viven menos personas debido al envejecimiento de sus residentes; éstos, al hacerse mayores, terminan por mudarse a casa de algún familiar o a una residencia por motivos de salud, otros simplemente ya han muerto.

En mi casa, donde yo vivo, estamos yo y otro vecino así mayor, y luego más arriba había otra mujer que ha vivido ahí muchos años también, pero se la llevaron a vivir con los hijos y ahora alquilan a estudiantes y así. (E:06; Plaza Mayor)

Cabe destacar, del extracto de la entrevista anterior, que la mujer dice de su vecino que es mayor, teniendo en cuenta que ella tiene 73 años; resulta curiosa esta apreciación, sin duda se debe a que ese señor seguramente tenga alguna limitación en cuanto a movilidad o alguna enfermedad. Tal como se expone en los siguientes epígrafes, ser mayor se relaciona con la enfermedad.

Se encuentra, en este vecindario, un panorama de casas vacías que no son realquiladas a estudiantes o jóvenes, tal y como sucede en Peña del Cura. La mayoría de estas viviendas son casas viejas, muchas de las cuales necesitan ser restauradas o, lo que es lo mismo, requieren de una gran inversión económica.

Pero es que hay casas que yo creo que no tienen dueño. Bueno pues hacer un convenio con esos dueños...pero es que yo creo que hay casas que las han heredado de hijos a nietos y están fuera y es que no les interesa hacer nada con esas casas. Entonces, bueno que hubiera alguien que se preocupara por esas casas, porque eso, hay mucha gente mayor, entonces se van muriendo y van quedando muchos pisos y muchas casas vacías. (E:04; Plaza Mayor)

Al no hacerse nadie cargo, según creen algunas entrevistadas, debería de ser el propio ayuntamiento de la ciudad quién las cuidara. Dan un aspecto sombrío y desaliñado a las calles que no les gusta a los residentes. Nos comenta una entrevistada, con un Hotel al lado de la Plaza Mayor, que es un problema porque da mala imagen de cara a los turistas. Así, ella asegura que la fachada de su Hotel la han arreglado ellos mismos, pero que el resto de la calle –con la mayor parte de las casas deshabitadas– tiene una presencia estéticamente inadecuada.

Pues que me arreglen esas fachadas de enfrente que están muy viejas. El ayuntamiento tendría que preocuparse un poco, claro. porque nosotros lo hemos hecho todo nuevo. (E:02; Plaza Mayor)

La disminución del número de residentes tiene dos consecuencias, por un lado, el cierre continuado de comercios y, por otro, la percepción de soledad de las vecinas que continúan aquí viviendo.

Bueno, luego un poquito más abajo que hay una plazoleta hay dos...una...multitienda y una tiendita, sí, pero en mi calle lo que se dice en mi calle había dos y las quitaron, ni bares ni nada, lo que más teníamos de movimiento era el cuartel de la guardia civil pero ya hace unos pocos de años que lo quitaron, lo sacaron fuera y muy solitario, la verdad que estamos mu solos. [...] No, no tengo vecinas (*risas*). Así que ya te digo, hay veces que las echo de menos, que digo las vecinitas...que te echas mano... (E:01; Plaza Mayor)

A pesar de la soledad que transmiten las entrevistadas con sus palabras, en esta zona de la ciudad (la parte antigua) suele haber bastante gente, en particular los fines de semana. Pero las entrevistas no reflejan en ningún momento una relación positiva con estas personas, son gente de paso.

Del mismo modo que sucede con la falta de relaciones de confianza entre vecinas, se observa la misma problemática en relación a las relaciones con los negocios de la zona. Los motivos que dificultan la generación de redes de confianza, y apoyo, se deben principalmente a que los residentes, en su mayoría, suelen comprar fuera del barrio. Los motivos más repetidos son dos: la falta de variedad de productos y los precios excesivos. El primero se ejemplifica a continuación con el comentario de una señora del vecindario de Plaza Mayor, quien deja claro que para comprar tienes que irte fuera del barrio.

Ah eso sí, que para comprar no hay nada, tienes que coger el coche y irte a Mercadona o a Eroski. Hay dos o tres multitiendas pero vamos, para hacer una compra, compra... tienes que irte fuera. Es la cosa que no tenemos por aquí. (E:05; Plaza Mayor)

Buena parte de los comercios de Plaza Mayor se dirigen al turismo, luego los productos que venden se restringen a este sector. Pequeñas multitiendas, y comercios de

productos extremeños, son numerosos en esta parte de la ciudad. Por consiguiente, la variedad de productos, así como su calidad, suele ser limitado. A su vez, los precios de los comercios, también, se encuentran dentro del sector turístico por lo que, en algunos casos, son desproporcionados para los residentes. Como respuesta, buena parte de las entrevistadas aseguran acudir a supermercados que se encuentran fuera del área de influencia de su barrio. Algunas aprovechan el camino de vuelta de las actividades semanales para pasar por supermercados que se encuentran en el camino.

Bueno... voy a Tambo (*pequeño supermercado en el are de influencia de Peña del Cura*) cuando vengo del aula. A veces voy con el carro porque mi médico dice que no me cargue. [...] Ahí hay un súper pero es mu carillo y las tiendas también son caritas de esas que son tiendas de todo un poco. (E:10; Plaza Mayor)

Otras vecinas del barrio de Plaza Mayor van a comprar en coche, con el propio si todavía conducen o con algún familiar que les lleva o les ayuda. El principal problema es el peso y la distancia, aunque algunos siguen yendo a comprar andando comienzan a notar cierto cansancio, específicamente cuando hay algunos problemas de movilidad. En este segundo caso, pueden darse situaciones de dependencia y sentimientos de frustración por no poder valerse por sí mismos, aunque buscan estrategias para seguir siendo independientes de sus hijos y familiares, como es el siguiente ejemplo en el que la señora prefiere que le lleven la compra a tener que depender de la disponibilidad de su hijo.

Si hay peso y tal se lo digo a mi hijo, y si no ya les he amenazado de decir “mira yo a primero de mes voy a ir a Tambo” que es donde compro “y voy a hacer el pedido y que me lo traigan” “mama por que luego tienes que subir las escaleras y tal” y yo le digo “pues que me la suban a casa y ya está” (*risas*). Das una propina y punto “¡que no, que no, que no!” y de momento estoy ahí pero yo ya no tengo la fuerza que tenía antes, sabes? (E:03; Plaza Mayor)

El acceso a tiendas variadas, así como productos y precios diferentes, es positivo para los residentes de un barrio dado que de esta forma tendrán mayor capacidad de elección. A su vez, la pluralidad repercute en la capacidad de escoger productos más sanos o tener una dieta equilibrada, que en su conjunto influirá en la salud del residente (Javad et al., 2018). Pero esta no es la única consecuencia negativa, las redes sociales y

de apoyo, generadas por las interacciones en el barrio –entre vecinos o entre comerciantes y clientes–, parecen inexistentes o escasas, dando una visión global de aislamiento. En consecuencia, la soledad y la inseguridad percibidas pueden influir en la limitación, tanto en número como en duración, de las salidas al exterior de la vivienda. De esta forma, dejar la protección del hogar en ciertos momentos del día puede suponer un problema para este colectivo, pudiendo convertirles en prisioneros de su propio hogar (Phillipson, 2011).

De otra parte, analizando las transcripciones de los discursos, se advierte el abandono de la Plaza Mayor en la vida diaria por parte de los ciudadanos. Así, la mayoría de los residentes de Plaza Mayor realizan muchas de las actividades habituales –compras, talleres, paseos, etc.– fuera del barrio. Por su parte, los mayores del barrio de Peña del Cura solo acuden a la Plaza Mayor, y alrededores, en ocasiones especiales y con un propósito concreto. Se deduce, de los análisis, que el centro de la ciudad queda relegado a un uso muy concreto, muy cercano al que los turistas hacen del mismo. Siguiendo el trabajo de Jan Ghel (2006), los espacios de las ciudades pueden atraer o repeler, de acuerdo con sus elementos y la percepción que tengan de él los ciudadanos. En este caso, parece que la Plaza Mayor atrae al turista y sus actividades, mientras repele al ciudadano común y el uso cotidiano de su entorno. El aumento del número de hoteles, apartamentos, restaurantes y tiendas turísticas a apartado al ciudadano medio (Rengifo, Campesino y Sánchez, 2015). Esta situación, más conocida como gentrificación, sin duda tiene repercusiones en la ciudadanía que, tal y como se muestra en este estudio, queda relegada a un segundo plano sin reconocer ni participar en su propia ciudad. Sin embargo, la gentrificación llega a Cáceres, después de haber sucedido en otras ciudades. Tal es el caso del barrio de Sant Antoni de Barcelona o de Malasaña en Madrid, los cuales han pasado de ser zonas obreras y humildes a convertirse en lugares de moda y turísticos. Esto se traduce en un aumento de los precios de los alquileres y los inmuebles, además del cambio de los comercios clásicos por tiendas dirigidas a un público más exquisito y concreto. En otras ciudades europeas la situación se repite, algunos ejemplos son Berlín, Lisboa, París o Londres donde la gentrificación esta cambiando la población y la estructura de varios de sus vecindarios. No cabe duda que la gentrificación, afecta directamente a las personas que viven en estas zonas, perjudicando su vida diaria a favor del turismo y la economía (Soriano y Ardura, 2016).

### **3.-Resultados exógenos al entorno.**

Una de las características de las investigaciones cualitativas es que se consigue más información que la que se busca en un principio. En este estudio, ha sucedido lo mismo y, aunque el objetivo era encontrar diferencias relacionadas con el entorno de los mayores, han surgido de los datos resultados interesantes que no están directamente relacionados con el barrio. Por ese motivo, se ha optado por incluir este epígrafe en el que se comentan los hallazgos no relacionados con los vecindarios, sino más bien, con las historias de vida y la cultura que comparten los entrevistados.

#### *3.1.-El edadismo en el colectivo de mayores.*

Como ya se ha comentado ampliamente (*Capítulo I*), la discriminación por edad forma parte de la cultura actual. A pesar de los esfuerzos de varias organizaciones, como por ejemplo la OMS, para cambiar la imagen de las personas mayores, ésta continúa con tintes negativos. Al realizar las entrevistas, se comprobó que los participantes se apartaban del colectivo de mayores, haciendo una separación entre *ellos* –el colectivo de mayores– y la propia persona. Incluso, como el caso del fragmento a continuación, ellos mismos son conscientes de dicha separación. Consideramos importante poner énfasis en el siguiente verbatim, en el que se hace referencia a personas con problemas de movilidad, que son consideradas como mayores.

Nosotros siempre decimos, “fíjate ese mayor”, ¡cuando vamos de excursión y tenemos la misma edad! ¡A mí me encantan esas personas que van, que no pueden casi andar y se van de excursión! (E:18; Peña del Cura)

A pesar de hacer esta distinción cuando conversaban, a la vez se identifican, a lo largo de sus discursos, a sí mismos como personas mayores. La puntualización clave la realiza la siguiente entrevistada.

Yo no me considero vieja, me considero mayor, sí pero vieja no. (E:08; Plaza Mayor)

Las palabras *mayor* y *vieja* en muchos momentos de las entrevistas no se diferencian, teniendo ambas connotaciones negativas. La primera tiene implicaciones algo positivas, siempre y cuando se identifiquen con el colectivo. Por el contrario, cuando los entrevistados hablan de los mayores como los *otros*, la palabra *mayor* toma

matices estereotipados, relacionados con la enfermedad o la dependencia. A continuación, se ponen dos ejemplos de dos conversaciones diferentes en la que los entrevistados explican qué es para ellos una persona mayor.

Primero que la gente mayor no es gente...se deja conducir y decidir por gente más joven, no protesta, es poco reivindicativa la gente mayor. (E:07; Plaza Mayor)

Pero es que hay que estar activa, si no estás activa te pones más vieja. (E:11; Plaza Mayor)

En la cita anterior, la señora se identifica como mayor y activa, utilizando la palabra *vieja* como contraposición y separándose de la identificación con sus connotaciones. Sin embargo, cuando la palabra *mayor* se relaciona con ideas negativas, su antónimo también es la *actividad*. Así, una persona no es mayor cuando se mantiene activa en un sentido amplio de la palabra, es decir realiza excursiones, sale con las amigas, va a talleres, etc. En definitiva, no ser mayor se identifica con no quedarse parado en casa viendo la televisión, tal y como dice esta entrevistada de 73 años.

¿Tú crees que nos vamos a sentar en la caja tonta? [...] ¡Pareceríamos ancianas entonces!  
¡Con la edad que tenemos! (E:01; Peña del Cura)

A su vez, también se distinguen repetidas veces, a lo largo de las conversaciones, entre la edad y el espíritu o el comportamiento. Los años que tienen les dicen que son mayores, a pesar de que ellos no se sienten así, ni se comportan como tales.

Yo creo que tengo otro espíritu más joven, yo me planto pantalones, me planto to lo que sea de colores, yo...y ellas no, ellas eran otras mentalidades (*las mujeres mayores de antes*), a lo mejor ahora la tenemos un poco más abierta. (E:01; Plaza Mayor)

Es importante tener presente que, según se extrae de los análisis, en realidad lo que comparan continuamente es la imagen de los mayores de su época, es decir, se equiparan con sus padres y abuelos. En consecuencia, continúan pensando en un perfil del mayor actualmente desfasado y con el que evidentemente no se reconocen; el ejemplo más claro es el de esta mujer, que no se considera mayor porque nada tiene que ver con su madre y con la forma de actuar y vivir la vejez de antes.



Era joven cuando yo me casé, pues mi madre tendría 50 años, y la veo con una vestimenta que ¡madre mía! yo me visto, ya ves, con los 81 no como una niña porque sería ridícula pero vamos tampoco como un vejestorio ¿no? A mí me gusta llevar tacones. [...] Y me gusta estar actual, no precisamente a la moda, porque a la moda sería demasiado llamativa pero actual. No me gustan esas cosas...vestirme de luto...o las uñas...a mí me gusta pintarme, me gusta estar guapa y que me lo digan que estoy guapa. (E:03; Peña del Cura)

Es destacable la importancia que le da ésta entrevistada al hecho de cuidarse estéticamente a diferencia de generaciones de mujeres anteriores. Cuidar el aspecto es otra característica de la nueva vejez que no se considera mayor. Sin lugar a dudas, en esta peculiaridad, que se observa únicamente entre mujeres, puede verse la influencia de los medios de comunicación y su idea de belleza contemporánea.

Evidentemente, si la belleza y la actividad son los parámetros con los que estas personas se identifican, la enfermedad, la dependencia y la dejadez del cuidado se convierte en el reverso. Sirva como resumen de lo comentado la siguiente cita de una de las entrevistas.

Yo tengo 70 pero yo no me considero una anciana. Yo, sí, sí claro la cara sí porque ve uno que la cara se ha arrugao y esas cosas, pero lo demás... pues soy una persona valida todavía. (E:15; Peña del Cura)

Con el análisis de la categoría relacionada con la percepción de vejez y persona mayor, se determina que estas personas no se identifican con el antiguo perfil de mayor, sin embargo, tampoco lo hacen con las nuevas distinciones de cuarta y tercera edad. Para ellos, ser viejo es una actitud, una forma de vivir y comportarse donde poco o nada tiene que ver la edad, pero sí la enfermedad que pueda frenar esta filosofía de vida. La edad, contada en años, deja de ser importante como una marca identitaria de un colectivo, por el contrario, existe un conflicto entre las edades física, psicológica, social y biológica (Rivera-Navarro, 1999), encontrando una disonancia entre juventud, vejez y edad. Esta falta de identificación de la edad con el colectivo de mayores apoya la idea del umbral móvil de envejecimiento que plantean Ramiro, Pujol y Abellán (2016). Ser mayor no es cuestión de edades, sino de la cercanía a la muerte y a la enfermedad.

De otra parte, apenas observar que el edadismo no ha desaparecido y que tiene

fuertes raíces entre los propios mayores. Éstos tienen tantos prejuicios contra su propio colectivo que reniegan de él. Al igual que se están poniendo grandes esfuerzos en la lucha contra el machismo y los micro-machismos, es evidente que es necesario el mismo trabajo para con el edadismo.

### *3.2.-Amigas VS Compañeras. La importancia del lugar de origen frente la soledad.*

Esta categoría emergente está relacionada con la historia de vida de los participantes y solo se ha localizado en las entrevistas a mujeres, sin manifestarse entre los hombres.

Al analizar los datos, se descubrió que algunas de las señoras diferenciaban entre *compañeras* y *amigas* al hablar sobre las actividades que llevaban a cabo durante la semana.

- *Compañeras*; son aquellas personas que forman parte de las actividades del Hogar o de cualquier otra clase dirigida a la que acuden, por tanto, las han conocido en una de las actividades a las que acuden entre semana, siendo ya mayores o adultas.
- *Amigas*; en la mayoría de los casos se conocen desde la juventud y mantienen desde entonces una amistad duradera. Suelen juntarse los fines de semana, o en los ratos de tiempo libre.

Así lo explica esta señora que, siendo de Cáceres, reparte su tiempo libre entre las amigas de siempre y las compañeras del Hogar de Mayores.

Hombre yo por ejemplo sí soy amiga Angelines que ya estuvimos juntos en Cádiz fíjate hace muchos años y...soy amiga de la Angelines pero de las demás no soy amiga (*de las mujeres del Hogar*). Jugamos la previa (*a las cartas*) juntas con alguna pero luego ya...cada una tiene sus amigas y tiene su vida distinta. (E:01; Peña del Cura)

Por el contrario, al preguntarle a otra mujer del mismo Hogar de Mayores por sus amigas y relaciones, ésta deja claro que no tiene amigas. En este caso, hablamos de una mujer madrileña que se mudó a Cáceres por trabajo y se casó al poco tiempo de llegar a la ciudad.

Yo no tengo amigas.

**¿Y la gente de aquí del hogar?**

No, esas no son amigas. [...]No. Éstas salgo... Mañana cuando vamos a Coria (*excursión del Hogar*) y todo eso sí pero decir los domingos, los jueves, salgo con las amigas no. (E:03; Peña del Cura)

Es posible hacer una analogía entre el mercado de trabajo y el Hogar de Mayores, sobre todo entre aquellas personas que han trabajado en el pasado. De esta manera, las mujeres diferencian entre los momentos dedicados al Hogar y a las compañeras del Hogar –días entre semana–, y las amigas y los momentos de tiempo libre –fines de semana y vacaciones–.

Ahí quedamos las del hogar (*para jugar a las cartas*). Ahí en el Alcántara (*bar del barrio*) tres días a la semana, bueno ellas también van los viernes y los jueves...los domingos...y los sábados, pero yo como tengo mis amigas de siempre eh, tengo que compartir, pues los fines de semana me voy con las otras (*se ríe*). (E:05; Peña del Cura)

Ambos mundos no suelen mezclarse, al igual que sucede muchas veces con el mundo laboral y el privado. La vida privada engloba a unas personas específicas como son los amigos y la familia, mientras los momentos con los compañeros de trabajo son totalmente distintos. A pesar de que la actividad que se realiza sea la misma, en el caso que nos ocupa un ejemplo podría ser jugar a las cartas, la compañía varía dependiendo del día de la semana.

Dado que la diferencia principal parece fundamentarse en el tiempo y lugar en que se inició la relación, las mujeres entrevistadas, que no son de Cáceres o no han pasado su adolescencia en ella, no hacen mención a *amigas* en la ciudad. A su vez, parece que los antiguos roles patriarcales, y de cuidado, afectan a las amistades de las mujeres.

Tengo amigas sí, de cuando estaba. [...] Sí, sí. Lo que pasa es que una vez que te casas cambia la vida, no es igual, porque. Porque cada una está en su casa con sus hijos, sus nietos, con sus cosas, y en fin, y ya está. (E:02; Plaza Mayor)

Esta idea de que solo se crean amistades durante la juventud o el periodo de soltería, se refuerza entre las entrevistadas que son de fuera de la ciudad y tildan de amigas a gente del pueblo –lugar donde pasaron la niñez y adolescencia– pero no en Cáceres –ciudad a la que llegaron una vez casadas–. El siguiente ejemplo son dos

fragmentos de una entrevista a una mujer que llegó a Cáceres ya casada y con hijos, y ha sido siempre ama de casa. Al preguntarle por su vida social, se observa que este matrimonio, aunque llevan cuarenta años viviendo en el mismo edificio, no tienen amigos o amistades más allá de la gente del Hogar de Mayores.

No, no. No salimos. Si salimos por aquí con el hogar a alguna excursión alguna vez del senderismo ese a andar y ya está. (E:08; Peña del Cura)

Sin embargo, más adelante en la conversación con esta misma entrevistada surge el poder identitario del *pueblo* donde efectivamente sí tiene amigas de la juventud. Además, el rol de cuidador reaparece como un componente delimitador.

Si no tuviéramos los niños, los otros dos hijos no tienen niños, pues nosotros quizá nos hubiéramos ido al pueblo y allí pues tienen las amas de casa se van muchas veces de excursiones y esas cosas...tengo allí mis amigas de pequeña, de siempre y entonces pos claro. (E:08; Peña del Cura)

En consecuencia, se puede decir que tanto la edad como el rol de cuidadora, procedente éste de una cultura patriarcal, son elementos importantes a la hora de crear redes sociales fuertes. Se les suman a estos elementos el lugar de origen de los sujetos. De este modo, para las participantes en las entrevistas, que fueron inmigrantes hace años y que actualmente son viudas, el Hogar de Mayores y las actividades dirigidas constituyen una fuente de apoyo y compañía importantes. Se refleja en las palabras de la señora que, siendo de fuera, no ha podido forjar amistad en Cáceres y ahora se encuentra sola. Únicamente, tiene el hogar y los compañeros de éste.

Entonces yo te digo que hoy mi segunda casa es esta porque como tengo a mis hijos todos fuera, mi marido falleció. No tengo aquí familia, no he sido compañera de clases y eso con gente de aquí porque no... yo estudié en Badajoz... (E:04; Peña del Cura)

El perfil de mujer mayor comentado está más expuesta a sufrir los problemas derivados de la soledad al quedarse viuda, dado que toda su vida ha girado alrededor del cuidado de su familia y marido. Su familia, o los miembros que quedan de ella, suelen vivir fuera de la ciudad y no tienen relaciones de amistad. En estos casos, los Hogares de Mayores y los cursos y talleres dirigidos son valiosas oportunidades de relacionarse.

Aunque dar el primer paso para salir de casa, y apuntarse a las actividades o simplemente asistir, no siempre es fácil para la persona. A continuación, se ponen dos ejemplos de dos casos diferentes pero coincidentes en cuanto a la no apetencia de realizar actividades fuera de casa. En el primero, la señora de 87 años perdió a un nieto y, durante ese tiempo, le costó mucho volver a tener el ánimo para salir de casa, tal y como ella expone.

Pero bueno, sin embargo, aunque vayas que te vayas acordando (*de su nieto fallecido*), vas a los sitios y vas... vamos sobreto eso. [...] Y ya pues tengo menos... ya hago menos cosas, estas cosas así sí porque digo, “bueno si la vida hay que llenarla”, y mis hijas me dicen que lo mismo, que sí, que sí que tengo que salir, porque es que sino te pones mala, coges una depresión o una... porque sí. (E:11; Plaza Mayor)

En el segundo caso, a la mujer le obligaron sus hijas a apuntarse a diferentes actividades al quedar viuda. La enfermedad de su marido fue muy larga, por lo que según ella misma cuenta, se quedó sin amistades.

Me iba yo sola porque las amistades las perdí todas porque tuve muchos años a mi marido enfermo y claro... [...]

Yo llevo 8 o 9 años, al poco de morir mi marido mi hija me apunto a todo lo que había, iba a gimnasia también, ahora no puedo ir porque toca lo mismo que esto. (E:09; Plaza Mayor)

En este caso, fue la propia familia quien se preocupó por la soledad de la mujer, pero no siempre sucede así. Sin lugar a dudas, este tipo de perfil de mujeres deben ser individuos prioritarios en la lucha contra la soledad y sus consecuencias.

El lugar de origen tiene fuertes consecuencias en las relaciones sociales y de apoyo, independientemente del tiempo que lleven viviendo en la ciudad e incluso en el mismo barrio. El sentimiento identitario con el lugar de origen parece más fuerte que los lazos que puedan crearse en el nuevo entorno. Tener relaciones sociales, además de ser una de las características del envejecimiento activo, son importantes por tener consecuencias directas en la salud mental e incluso en la longevidad de las personas (Caprara y López, 2014; Zamarrón y Cassinello, 2007). Participar en actividades, sean éstas o no de carácter ocioso, permite aumentar las relaciones sociales, lo que conlleva a mejoras en la salud y el bienestar de la persona mayor (Bazo, 1996; Quintana, 1999); su

importancia es evidente al recordar las seis dimensiones del bienestar personal de Ryff (1989), una de las cuales son las relaciones con los demás.

### 3.3.-La nueva familia.

La familia en España ha cambiado en los últimos años tanto en estructura – verticalización de la familia– como en las relaciones internas (Abellán et al., 2011). En el análisis del discurso de los entrevistados, se ha observado cómo viven los cambios intrafamiliares los mayores.

#### 3.3.1.-Independencia.

Una de las características más apreciables por parte de las personas mayores es el valor de la *independencia* dentro de la familia. Los mayores no quieren depender de sus hijos en ningún sentido, demostrando continuamente que son capaces de hacer las cosas por sí mismos.

A veces no hay más remedio que pedir ayuda, pero bueno[...], Sí, como yo pueda yo por mi cuenta (*niega con la cabeza*). (E:02; Peña del Cura)

En algunos casos, dicha autonomía se manifiesta como una forma de demostración sobre la valía que todavía tiene el mayor. Continuamente, justifican y manifiestan que son independientes y capaces de vivir solos sin necesitar ayuda. Entre las mujeres, el hecho de ser capaces de seguir manteniendo, y cuidando de la casa, es una de las declaraciones más repetidas sobre su capacidad e independencia. La siguiente cita ejemplifica esta necesidad de demostrar la valía antes los hijos y, sin duda, ante la investigadora, re marcando la última frase.

Mis hijos dicen “llama a una persona que te ayude” y digo “déjalo que a mi me gusta hacerlo”, ¡Y puedo! (E:08; Plaza Mayor)

Del análisis de los discursos, puede deducirse que la continua demostración y justificación de su independencia, y valía, reflejan el miedo de parecer dependientes, inútiles o enfermos. Dado que tienen asumido que sus hijos, debido a la vida ajetreada que suelen llevar la mayoría, no podrán cuidar de ellos, mostrarse débiles es acercarse un paso más a una residencia. Este fragmento ejemplifica perfectamente esta idea, desde

el punto de vista de la mujer entrevistada –ama de casa–, y, también, de la de su marido.

Estar en una residencia de mayor... pero a mi... es ley de vida. Yo ahora mismo, mis hijos no me van a llevar, por supuesto, trabajando el matrimonio imposible, y mi marido tampoco, y mi marido no se hace a la idea... [...] Yo estoy mentalizada totalmente. Pero como comprendes que a mí me van a llevar ahora... y sabes lo que me dice muchas veces “claro a ti te llevarían por egoísmo, porque ahora mismo les puedes ayudar a fregar, a llevar la niña al colegio, a hacer las comidas... pero yo sería un obstáculo como yo no hago nada... me tienen que hacer de to”. Ahí sí lo entiende él, y es verdad. (E:05; Plaza Mayor)

La independencia también se muestra en la libertad en las relaciones familiares en el sentido de que no hay obligaciones en cuanto a visitas por ninguna de las dos partes – hijos y padres–. Establecer días u horarios para comer en familia o pasar tiempo juntos semanalmente no es una opción demasiado popular en las personas entrevistadas. Para los mayores, puede suponer un problema al entorpecer sus actividades y relaciones sociales habituales.

Y venían (*su hijo y su nuera*), me llamaron casi a esta hora “vamos a comer” porque yo no tengo horario fijo, yo no someto a que vengan todos los domingos o todos los sábados, no. Ellos tienen su vida y yo tengo la mía. Se la respeto totalmente. (E:01; Peña del Cura)

A su vez, los entrevistados comprenden que sus hijos tienen sus vidas en las que, además de trabajar y cuidar de su casa, también merecen descansar y pasar su tiempo libre con su propia familia, con los amigos o simplemente descansando.

Le digo, por ejemplo, algunos sábados o domingos, “¿venís a comer?” “buf, que pereza mama”. Están trabajando, sabes y lo que quieren el fin de semana es quedarse en casa, yo lo comprendo. (E:05; Peña del Cura)

La independencia es una cualidad en alza en las sociedades actuales dónde la libertad de uno mismo y los valores individualistas cobran especial relevancia (Bazo, 1999). Las personas mayores prefieren vivir en su propio hogar, bajo sus normas y en su propio entorno en el que se sienten seguras de sí mismas. No obstante, se busca estar, en lo posible, cerca de los miembros de la familia, además de por motivos afectivos, por la

seguridad de recibir ayuda si fuera necesario (Almeida, 2014;Wiles et al., 2012). En definitiva, la relación entre los familiares y los ancianos se podría resumir en la frase popular “*juntos pero no revueltos*” donde se respetan las libertades individuales por encima de todo. Esta situación, a pesar de ser escogida por las partes implicadas, puede tener efectos negativos sobre el bienestar del mayor si el equilibrio no se mantiene. De esta manera, según Palomino, Grande y Linares (2014) las relaciones independientes, unilaterales o extremas tendrían como consecuencia la privación de vínculos afectivos y de apoyo por parte del anciano.

### **3.3.2.-Rol del cuidador.**

A pesar de la independencia que se suele dar en las relaciones entre familiares, tal y como muestran los discursos extraídos de las entrevistas, hay una demanda de ayuda de los hijos a sus padres para que les asistan en diversos ámbitos, entre otros el cuidado de los nietos. Desde este punto de vista, los mayores son proveedores de ayuda y apoyo toda su vida en el seno de la familia, donde la solidaridad y la puesta en común de los recursos es algo habitual (Alberdi, 1999).

El apoyo que ofrecen los mayores a sus hijos se muestra a lo largo de las entrevistas en diversas formas. La más notoria y repetida es el cuidado de los nietos, asumiendo el rol principal de cuidadora la abuela, aunque los abuelos también se ven afectados. Las principales repercusiones, en la vida de las personas mayores, se dan en sus horarios y tiempo libre, que se ven reducidos o condicionados por el rol de cuidadora.

No he cogido ninguna actividad por la tarde porque... no he podido, tengo que cuidar de ellos (*sus nietos*). (E:08; Plaza Mayor)

Pese a que el rol de cuidador conlleva limitaciones en la libertad de los mayores, éste también reporta sentimientos positivos como el de utilidad o necesidad. Se convierte, así, en un elemento que incentiva el envejecimiento activo y produce bienestar subjetivo.

Yo ahora mismo le he hecho a mi nieto tres comidas a ver cuál le gustaba. Bueno, pues a mí eso me seduce más, me satisface más y no estando mi hijo (*murió hace unos meses*) más todavía. (E:06; Plaza Mayor)



El cuidado desmedido hacia los nietos se percibe de forma distinta dependiendo del papel de los abuelos en el cuidado. Se encuentra, en los discursos extraídos de las entrevistas, dos vertientes: 1) aquellos que, como el ejemplo anterior, se sienten felices de poder ayudar a cuidar de sus nietos a pesar de las limitaciones que ello conlleva, y 2) los que creen que los hijos se aprovechan. En estos últimos se repite la característica de tener a los nietos viviendo fuera de la ciudad, por tanto, no ejercen el papel de cuidador muy a menudo. De esta manera, habla uno de los entrevistados sobre el papel de cuidador de los abuelos en la actualidad.

Porque los abuelos también necesitan su tiempo y su dedicación y su hobby. Nosotros tenemos a unos amigos que prácticamente están esclavizados, ¡totalmente! A veces les llamamos “oye que vamos a salir a dar una vuelta y tal” “uy tengo que hacer los deberes con mi nieto y tal, ahora tengo que llevarle a este sitio, ahora esto otro...” están continuamente, ¡continuamente! Ya no es un caso de necesidad porque están enfermos, ya es siempre, siempre. (E:14; Peña del Cura)

Pero no solo cuidan de los nietos, también lo hacen de sus hijos, aunque éstos ya son adultos y viven de forma independiente. Un apoyo que se repite en varias entrevistas es el que se produce en la hora de la comida; no solo los niños comen con los abuelos, sino que, en algunas situaciones, también se les unen los padres. En estos casos, los motivos, que se aducen para utilizar este recurso, suelen ser la falta de tiempo de los hijos para cocinar, o bien por la cercanía y comodidad de la casa de los abuelos al colegio y/o trabajo.

Sí, una que tengo soltera y la niña, vienen todos los días. Y luego la casada, Patricia con los 3 niños, 3 veces por semana. [...] Sí, nos vemos mucho, sí a veces nos juntamos 7 o 8 pa comer. Claro, nosotros somos tres y la niña cuatro, cuatro y Patricia, siete y ocho. Así que... un día sí y otro también (*se ríe*). (E:10; Peña del Cura)

Todos los entrevistados aseguran realizar estas ayudas a sus hijos de buen grado, pero también se observa en sus palabras el peso de la responsabilidad y el cansancio. Las mujeres que han sido amas de casa toda la vida, y que ahora continúan cuidando de todos los miembros de la familia –marido, hijos, nietos–, hacen referencia a que ellas nunca podrán jubilarse. Se añade la inquietud de caer enfermas, no tanto por su propia salud, sino por su rol de cuidadoras. Se puede hacer, de nuevo, una analogía con el

mundo laboral en el que las cuidadoras informales asumirían algo parecido a la figura de autónomo; no tienen vacaciones, parece que todo depende de ellas y tampoco se jubilan. A continuación, se ponen dos fragmentos de dos entrevistas distintas que ejemplifican la situación de las mujeres mayores.

No, las mujeres no nos jubilamos, los hombres sí. Pero las mujeres no, no porque sigues con lo mismo, cuando te quieres jubilar estás ya llena de achaques, ya te duele tó! (E:10 Peña del Cura)

¡Yo me cuido to lo que puedo, por la cuenta que me tiene! (*risas*) porque sino los hijos no, si no... (E:08; Peña del Cura)

Sin duda, en este aspecto de la ayuda a los hijos y a los nietos, la crisis económica ha tenido parte de responsabilidad. La falta de empleo y los problemas económicos de algunas familias ha hecho que los abuelos se convirtieran en un sustento indispensable.

Pues de los pequeños de mi hija ahora sí, los estoy cuidando y les estoy dando de comer, hija. Les estoy dando de comer porque mi hijo es aparejador y lleva 4 años parao. Y ella está... na más que tiene media jornada así que de la paga mía, que son 800 y pico pues, la comida sale de la casa de su madre. (E:12; Plaza Mayor)

La sociedad se ve influenciada por las actividades de los mayores que se implican en ella, por ejemplo, formando parte de grupos de voluntariado o perteneciendo a asociaciones, así como cuidando de familiares dependientes o menores, e incluso, y como consecuencia de la crisis, ayudando económicamente a otros familiares (Rodríguez, et al., 2013). Sin embargo, en la mayor parte de las ocasiones, estas actividades quedan relegadas a un segundo plano o, incluso, a un espacio invisible, probablemente, como consecuencia de vivir en una sociedad donde la productividad y, por ende, la juventud son un valor en alza (Aboim, 2014; Del Valle, 2009; Mishara y Riedel, 2000). Como se ha mostrado, los mayores de este estudio hacen una gran labor como cuidadores, no solo de sus nietos, sino de toda la familia. Recae sobre ellos la responsabilidad de cuidarse y no caer enfermos para poder seguir ayudando a sus hijos ya que son el único apoyo que tienen. Es el reflejo de un estado de bienestar con un impacto social débil, en el que la ideología *familista* persiste. Se elaboran, así, políticas sociales frágiles que se asientan sobre la solidaridad familiar (Bazo, 1999). Queda

demostrado que el nuevo perfil del mayor se aleja mucho de la vieja creencia de que los mayores son solo demandantes de cuidados (Bazo, 1996), muy al contrario, parecen ser los principales cuidadores asumiendo importantes responsabilidades. A su vez, esta actividad les reporta beneficios al hacerles sentir útiles y necesarios dentro de su entorno.

Se puede decir que el rol de cuidador tiene un doble rasero. De una parte, coarta la libertad de los mayores teniendo que adaptar sus vidas a la de sus hijos y nietos. Por otro lado, constituye una de las principales características del envejecimiento activo y la teoría de la actividad de Havirghust (1963), sentirse valioso y productivo para la sociedad o, en este caso, para la familia.

### **3.3.3.-Dispersión familiar.**

Hasta ahora, se ha hablado de la solidaridad estructural entre los miembros de una misma familia, es decir, de la ayuda y cuidado que se dan unos a otros. A continuación, se va a tratar la solidaridad asociativa, que hace referencia a la cantidad de encuentros y relaciones que se dan entre los familiares, ya sean éstos presenciales o a distancia (Puga y Abellán, 2006).

En la ciudad de Cáceres, se está dando un desequilibrio demográfico entre las zonas del centro y los nuevos barrios de la periferia, produciéndose un envejecimiento de los primeros. Según los datos disponibles, los jóvenes prefieren vivir en la periferia donde hay más servicios, así como edificios de nueva construcción (Nieto y García, 2014). Esta tendencia se observa en muchos de nuestros entrevistados, ya que la mitad de los hijos de éstos, al menos de los que viven en Cáceres, residen en barrios generalmente alejados de las casas de sus padres. Este escenario repercute de dos formas en la vida de las personas mayores:

- 1) Los encuentros familiares pueden verse menguados por la distancia y la falta de tiempo libre, consecuencia del ritmo frenético propio de las sociedades modernas (Conde et al., 2018), tal y como explica esta entrevistada.

Sí, bueno una vivía allí mu cerca [una de las hijas] y ahora ya se ha mudao más lejos y ahora ya viene menos pero bueno, pero vamos los fines de semana porque es cuando tienen libre claro. (E:11; Plaza Mayor)

De las palabras de la señora puede deducirse que antes, cuando su hija vivía cerca, sus encuentros eran más habituales, aunque probablemente también más cortos. Hacer una visita rápida, cuando hay una distancia considerable a recorrer, no suele ser una opción. Por consiguiente, la distancia determina tanto el número de las visitas como el tiempo de las mismas.

- 2) La distancia entre los hogares de los familiares obliga a los mayores a realizar importantes desplazamientos por la ciudad, fundamentalmente cuando éstos llevan a cabo el rol de cuidador, tal y como se ejemplifica en las palabras de este señor.

Pues yo tenía que coger el coche llevarlo [al nieto] allí [al logopeda], y desde allí llevarlo a la ciudad deportiva a un equipo donde está... Ir a la ciudad deportiva después otra vez pa su casa y luego de allí a la mía. (E:06; Peña del Cura)

Lo mismo le sucede a esta entrevistada que, cuando tiene que cuidar de sus nietos, se ve obligada a moverse en coche. Por el contrario, cuando va sola se mueve a pie, consciente de que el paseo es un buen ejercicio moderado y le conviene.

Lo que pasa es que como normalmente tengo que recoger a algún niño (*a algunos de sus nietos*), pues tengo que coger el coche. Si no, si no tengo que coger a ningún niño o no tengo que llevarlo a ningún sitio, me voy andando. (E:07; Peña del Cura)

A pesar de vivir en la misma ciudad, y no ser Cáceres una gran urbe, la dispersión de los miembros de la familia tiene consecuencias negativas en las relaciones familiares. Evidentemente, la situación se vuelve más complicada cuando los hijos viven en otras ciudades o incluso en otros países. En estos casos, la falta de tiempo por el trabajo, el hecho de tener niños pequeños e incluso el precio del viaje –para aquellos que viven muy lejos–, dificultan los encuentros familiares.

Porque aparte de, es en verano, por ejemplo mi hija que viene en Navidades no? le sale carísimo pero ya son tres. [...] Es que el viaje es un dineral, ellos vienen en avión. Y el primer año vinieron en tren pero decía mi hija “mama, no que no” porque mucho

cachivache, muchas cosas. (E:03; Plaza Mayor)

Este ejemplo se muestra como la hija de una entrevistada, por el hecho de tener su propia familia fuera de la ciudad limita los encuentros con su madre, a pesar de vivir a pocas horas de distancia, en cambio, el hijo soltero, que vive en Madrid, tiene más libertad de horario para visitarla más a menudo.

El de Madrid quizá venga más que el de Badajoz pero es que tiene un niño pequeño y la mujer trabaja muchas horas, un niño de 2 años entonces...pues eso las navidades yo me voy con ellos, porque es menos jaleo de desplazarse una persona sola a desplazarse tres personas o cuatro. Y luego pues...en el invierno...no, que no. [...] Pero es más fácil que yo me desplace y vamos, a mí no me importa. (E:04; Plaza Mayor)

En casos semejantes al mostrado en la entrevista, sobre todo cuando hay nietos, las estrategias de comunicación y relaciones intrafamiliares demandan un esfuerzo por parte del mayor. En cuanto a la comunicación, el anhelo por ver y hablar con los nietos, que viven lejos, supone el principal motivo para aprender a utilizar las nuevas tecnologías. Principalmente, destacan el uso de los smartphones y las aplicaciones de chat como WhatsApp.

Y yo pues sí, porque tengo mucho interés en poder ver a mi nieta y poder comunicarme por el ordenador y bueno, estoy muy verde todavía pero bueno hago mis pinitos.(E:17; Peña del Cura)

De esta manera, mediante las aplicaciones de chat instantáneo, las personas entrevistadas pueden mantener diariamente la comunicación y relacionarse incluso con los más pequeños.

Mira, coge el teléfono de su madre y pone el dedo en la voz y pone mensajes de voz (*se ríe*). [...] Se ve que se lo coge a su padre (*el Smartphone*) y yo le digo “¡eres veloz como el viento, habla claro!” supongo que luego se lo pondrá su padre. Y hoy a mi Sara le he puesto a Campanilla, esta foto. Y le digo “¿Sara te gusta?” (E:10; Plaza Mayor)

Sin embargo, las redes sociales como Facebook, e incluso las aplicaciones de juegos, son otras formas de mantenerse conectados y unidos con amigos y familiares lejanos.

Ahora estoy con esto (*coge el móvil*) mira estoy con mis cuñaos...juego con la familia de mi marido todos los días. Juego al Apalabrado con los de Salamanca, con los de mi marido todos, con toda la gente de... con los sobrinos de mi marido con todos. [...] y hasta con hijas de primas que viven en Granada, juego con ellas al Apalabrado y tengo contacto con ellas. Claro, porque si juegan conmigo mantenemos el contacto. (E:01; Peña del Cura)

Aunque, como confiesa ésta entrevistada, además de hablar con los familiares también hace otros usos de Facebook como enterarse de los cotilleos.

Bueno, pues está a mi hija, está a mi sobrina de Asturias, que mi marido era asturiano, y todo, nos contestamos, hablamos... [...] Claro, para leer los chismorreos también (*risas*). (E:02; Plaza Mayor)

El rol de cuidador se modifica cuando los hijos y nietos viven en una ciudad diferente a la de los abuelos. En estos casos, aunque se asume menos veces el papel de cuidador, éste es más intenso. Los entrevistados, en esta situación familiar, comentan que ejercen como cuidadores varias veces al año, especialmente en verano o coincidiendo con las vacaciones escolares. Para ello, se mudan a la casa de los hijos durante un periodo de tiempo de entre uno y tres meses en los que prácticamente se encargan de todos los quehaceres de la casa.

[...]yo voy a Palma, a Palma de Mallorca con mi hija mayor me voy dos meses porque antes me iba cuatro pero ahora como tengo el nieto aquí...tenemos que compartir. [...] Porque cuando yo voy a casa de mi hija lo hago absolutamente todo, todo, de casa de plancha de lavar, de niño, de comida... menos los sábados y los domingos que son míos y así y todo siempre le hago alguna tontería. (E:03; Plaza Mayor)

Dado que la ayuda comentada la prestan en contadas ocasiones al año, todos coinciden en que lo hacen con gusto e incluso que lo esperan con ganas. En estos encuentros, se mezclan el deseo de poder ayudar a los hijos y el anhelo por ver a los nietos, con los que tienen poca relación durante el año.

La distancia entre las viviendas de los familiares y los entrevistados es, en muchas ocasiones, contraproducente para sus relaciones. En general, es suficiente con que los miembros vivan en un barrio diferente para que la percepción de distancia aumente y,

con ella, el descenso de los encuentros. A su vez, el rol de cuidador por parte de los abuelos, con dicha distancia, se entorpece, haciendo obligatorio el uso del coche.

La falta de relaciones sociales de apoyo son un problema entre las personas mayores que viven solas. La familia, dentro de las redes sociales, son uno de los pilares en cuanto a compañía; el mantener un contacto constante con ellos es fundamental para llevar a cabo un envejecimiento con éxito (Rynalds y Van Bell, 2017). Gracias a las nuevas tecnologías, las distancias entre familiares son más cortas, ayudando a tener un contacto permanente, aunque no sea presencial. El uso de las redes sociales y las aplicaciones de chat son los medios más utilizados por los mayores para contactar con sus familiares. Las nuevas tecnologías cumplen de esta manera un papel esencial en la lucha contra la soledad de los mayores y sus consecuencias en la salud (Bell et al., 2013). El ímpetu y esfuerzo por estos mayores para aprender a utilizar las nuevas tecnologías, con el principal propósito de mantenerse en contacto con la familia, evidencia que teorías como la del retraimiento (Belando, 2006) no se corresponden con la realidad social actual.

Cabe destacar que, en el uso de las nuevas tecnologías, sí se han encontrado diferencias entre nuestros entrevistados, determinados, en gran parte, por variables como el género y el nivel de instrucción o profesión. Entre los pocos hombres que forman parte del estudio, el uso de las nuevas tecnologías se reduce a buscar y mantenerse informados o el uso del Smartphone para comunicarse con amigos y familiares. Todos coinciden en que no hacen un uso excesivo de las nuevas tecnologías, siendo éstas una herramienta. En el caso de las mujeres, su uso se diversifica cobrando relevancia para actividades de ocio –juegos, vídeos, Facebook, etc.– e información, además de relaciones sociales y familiares (Dias, 2012). Las entrevistadas que utilizan las nuevas tecnologías asiduamente lo hacen mayoritariamente desde su Smartphone. Así mismo, se ha encontrado que el nivel de instrucción y la profesión de las mujeres podría determinar el uso de las tecnologías, así, existe mayor probabilidad de utilizar las nuevas tecnologías e interesarse por ellas si tienen estudios y/o han estado activas en el mercado laboral, por el contrario, las amas de casa, y con bajo nivel de estudios, muestran menor interés.

### **3.3.4.-Las residencias como final asumido.**

Que los ancianos quieren envejecer en el hogar es una cuestión que ha quedado clara a lo largo de esta investigación. Vivir de manera independiente en su propio hogar

es el objetivo de todos los entrevistados. Pero la realidad es que el envejecimiento conlleva una reducción de las habilidades y, tarde o temprano, necesitarán ayuda continua en su día a día. Esta situación futura es un tema difícil de tratar con los participantes, dado que la enfermedad representa para ellos la antesala de la muerte.

Aunque dicen eso, que los 50 de antes son los 70 de ahora o tal... a ver, se han dao cuenta pero... uno no es consciente de eso hasta que no lo vive y... o sea que no lo piensa y cuando llega a los 70... yo hasta los 70 ni he pensao en la muerte ni he pensao en la enfermedad, pero ahora me estoy dando cuenta porque estoy viendo casos próximos. (E:15; Peña del Cura)

El nuevo perfil del mayor, y su faceta independiente, surge, de nuevo, a la hora de abordar esta dimensión. Si bien la idea de ser dependientes no les atrae, la mayoría son conscientes de que es un punto al que probablemente lleguen. En el análisis de los discursos, se observa que las expectativas de los mayores siguen un proceso de autoconvencimiento paulatino en el que se va de la autonomía a la institucionalización, pasando por la etapa intermedia de la ayuda doméstica. La señora, cuyo verbatim mostramos a continuación, tiene claro que tendrá que ir a una residencia porque sus hijas no podrán cuidar de ella, sin embargo, hace esta puntualización.

Yo preferiría quedarme en casa todo el tiempo que pudiera, aunque tuviera que venir a ayudarme alguien a mi casa. Yo preferiría estar en mi casa claro, normal. (E:07; Peña del Cura)

Algunas de los entrevistadas, actualmente, ya tienen la ayuda semanal de una mujer para limpiar y arreglar la casa. Sin duda, esto se percibe como una derrota para las mujeres que siempre han estado al mando de sus casas. Especialmente difícil es para las que han sido amas de casa toda la vida, dejando claro, en la entrevista, que, en realidad, ellas todavía son capaces de cuidar de sus casas.

Tengo una chica, una vez a la semana, que me hace, pues eso, las lámparas, las parte de arriba...lo demás eso lo hago yo bien. Sabes, todo lo que sea nivel (*señala su altura*)... eso es que no me atrevo a subirme a las escaleras...(E:05; Peña del Cura)

Aún y así, la mayoría prefieren tener a una persona que les cuide en su propio



hogar, en vez de tener que irse a una residencia.

Las residencias no me gustan ni migita, ni migita, ni migita...tendré que ir...pero no. [...]  
Si, si, si pudiera ser que tuviéramos pa pagar a una mujer o lo que sea y que nos ayudara...y sino yo le ruego a Dios que cuando no valga que ya no me valga por mí misma que me lleve pallá, pa donde sea. (E:01; Plaza Mayor)

Es muy notorio que hablan de *pagar a una mujer* y no de llamar a un hijo o familiar para que les cuide. Además, se desvela aquí la herencia patriarcal de que son las mujeres las que sirven para el cuidado y no los hombres. En ninguna entrevista, cuando se habla de tener ayuda en casa, se plantea la opción de una figura masculina, siempre es femenina, lo mismo sucede al comparar el cuidado recibido de los hijos, dónde ellas están mejor valoradas:

Una hija, una hija, UNA HIJA, como una hija no hay nada. [...] No, no mi hijo, no, mi hijo vino a la operación porque le dieron 3 días, luego se fue... pero que tenía que estar conmigo de día y de noche era mi hija. [...] Es que es una hija! y ya está. (E:13; Peña del Cura)

De otra parte, la mayoría tiene claro que no quieren irse a vivir con los hijos, sobre todo sí son ellos mismos los que tienen que mudarse. Al tratar un poco más este asunto en las conversaciones, se encuentran varios motivos, a saber:

- *Falta de tiempo*; en distintas entrevistas se ha encontrado que los mayores se comparaban con sus nietos en el tema del cuidado. Explicaban, de esta forma, que sus nietos se pasan el día en el colegio porque sus padres no pueden cuidar de ellos, por consiguiente, menos podrán hacerse cargo de una persona mayor.

Los niños estorban, están deseando llevarlo a una guardería porque no pueden, no es que estorben es que no puedes atenderlos, sea un niño que es tu hijo que lo quieres, no lo puedes atender. [...] Por el trabajo, dando gracias que tienen trabajo. Y...pues una persona mayor, que no es un niño porque un niño es monísimo y tal y cual pero una persona mayor...es muy duro. Que necesite...yo que sé, porque la gente muy mayor se deteriora, necesita. (E:02; Peña del Cura)

Los horarios laborales son uno de los principales problemas que ven los entrevistados. Las largas jornadas laborales, sumadas a la incorporación de la

mujer al mercado laboral, hacen imposible que los hijos puedan encargarse de sus mayores. La mayoría de los entrevistados ven positivamente que las mujeres puedan trabajar y, de hecho, trabajen, aunque la consecuencia sea no poder cuidar de ellos. De esta manera, expresa estas dos ideas la misma señora en su entrevista, donde mostraba, de distintas maneras, que irse a vivir con su hijo o con su hija no era factible por las razones implícitas en el discurso que se muestra a continuación.

Eh...la niña está en el colegio, come allí, su madre está trabajando, come también fuera, es veterinaria y, también, a lo mejor, como mi hijo, también tiene el trabajo fuera, pues cada uno... a excepción del fin de semana se juntan para comer... hombre, por la tarde ya lo tienen libre. ¿pero qué hago yo allí? ¿Cada uno en un sitio, bailando? (E:17; Peña del Cura)

Antes, la vida ha cambiado mucho, los padres tenían que estar con los hijos, el que quedará o los dos, a base de sacrificar una generación. Pero es que hoy, con la incorporación de la mujer al trabajo, no lo pueden hacer, porque o trabaja o se queda en casa. Hoy si la mujer es libre es porque tiene la libertad de que no necesita al marido, es el marido el que la necesita antes porque damos de sí para todo, para ser amas de casa, para ser esposas y después para ser hijas. (E:17; Peña del Cura)

- *Falta de espacio*; varias de las mujeres hacen referencia al poco espacio que tienen actualmente las viviendas, aunque en realidad, de sus palabras se puede extraer que el problema subyacente es que a los mayores ya no se les valora. Antes se asumía su cuidado como un deber y, por tanto, se adaptaba la situación para lograrlo.

Porque luego no pueden hacerse cargo, los pisos no están condicionados, na más p'al marido y los hijos. [...] Antes siempre había una habitación pa los abuelos, pero claro tampoco había una pensión tenías que mantenerlos tú. (E:09; Plaza Mayor)

- *El deseo de no ser una carga*; la sensación de ser un estorbo es otro de los motivos por los que los mayores no quieren ir a vivir con los hijos. No molestar a los hijos bajo ningún concepto, no inmiscuirse en sus vidas, es un principio

para muchos mayores. Este señor, del que se muestra un fragmento de entrevista a continuación, con algunos problemas de movilidad como secuela de haber sufrido un ictus, no quiere ir a ver a sus hijos. Ir a verles implica que tengan que estar pendientes de él, cuidarle, y eso no le gusta.

Viajar a Madrid, me ven así y mis hijos y les da pena ver la vejez, les da pena. Entonces yo les hago la puñeta si viajo porque...yo les digo que no y ellos dicen que sí, no hay manera de convencerlos de otra cosa. (E:07; Plaza Mayor)

La idea de que los hijos no cuiden de sus padres, en algunos casos, parece formarse a través de la experiencia de los entrevistados de haber cuidado a padres y abuelos; dichos entrevistados no quieren que sus hijos vivan la misma experiencia que ellos, como se vislumbra en una de las citas anteriores de una señora de Peña del Cura al decir *“a base de sacrificar una generación”*.

Otros entrevistados, sin embargo, creen firmemente en el derecho a la independencia de cada uno. Cuidar de los abuelos coarta la libertad de los hijos, lo que supone por parte del mayor un acto egoísta.

Yo eso no lo entiendo porque los hijos no los tiene uno... yo no he tenido a mis hijos pa que me cuiden. Yo solucionaré mi vida porque ellos han venido porque yo he querido, no son... cuidadores. (E:12; Peña del Cura)

Expuesto lo anterior, los entrevistados se resignan, en su mayoría, a terminar sus días en una residencia. Es importante aquí pararse a reflexionar sobre estas instituciones las cuales siguen teniendo una fama muy negativa entre los mayores, es decir, sus potenciales usuarios. Son pocos los entrevistados que hablan de una manera amable de las residencias y bastante los que tienen una imagen muy negativa de ellas. En ambos casos, suelen hablar desde la experiencia, bien por familiares y amigos que tienen institucionalizados, bien porque acuden como voluntarios, o porque van a realizar actividades con el coro o el teatro. En el primer fragmento, que mostramos a continuación, se pone el ejemplo de una mujer que habla desde la experiencia de haber tenido a su madre con Alzheimer en una residencia de la ciudad. En el segundo fragmento, se muestra el ejemplo de una señora que va con el Coro del Hogar de Mayores a cantar a las residencias.

Luego ya claro, luego ya empezó a estar con 87 años malita... luego ya imposible. A mí me da mucha pena la verdad, porque allí (*en la residencia*) es un número, estar en una residencia de mayor... pero a mí... es ley de vida. (E:05; Plaza Mayor)

Una vuelta muy grande (*a la organización y funcionamiento de las residencias*), porque la gente la cogen, la sientan en su silla de ruedas y las dejan ahí. Hombre, yo no te digo que...pero las dejan, las llevan, las traen, los suben, los bajan...como muebles... (E:02; Peña del Cura)

Parece evidente que la aversión hacia las residencias se fundamenta en el miedo a la muerte y la enfermedad, el miedo a hacerse mayor. Estos lugares no se perciben como sitios de descanso y cuidado en los que continuar con una vida activa (Bazo, 1991). Sin duda, esta imagen de las residencias, anclada en el pasado, debe modernizarse mediante el cambio de la propia institución.

Aunque cada vez, conviven mayor número de miembros de una misma familia gracias a la verticalización de la estructura familiar, la falta de tiempo que caracteriza las sociedades modernas hace imposible el cuidado de los mayores (Abellán et al., 2011). En consecuencia, la “nueva familia” y el mercado laboral imposibilitan el cuidado de los mayores en los hogares, haciendo responsables a los ancianos, y delegando su cuidado a las instituciones (Bazo y Maiztegui, 1999; Beard y Bloom, 2015).

Los mayores, muy conscientes de la situación, son los primeros en romper la creencia de que tengan que ser los hijos quienes cuiden de ellos (Cordero del Castillo, 2006). La independencia y libertad individual, propias de los valores de la sociedad actual, determinan sus opciones de cuidado en el futuro (Rodríguez et al., 2013).

### *3.4.-La decepción política.*

Una de las cuestiones a tratar en las conversaciones fue la relación de los participantes con el mundo de la política. El interés reside, de una parte, en que una de las características del envejecimiento activo es la participación en la comunidad, por tanto se supone que los mayores tienen derecho a contribuir en las decisiones políticas de sus comunidades. En segundo lugar, dada la historia de este país, resulta atractivo conocer la opinión de los mayores sobre la política actual.

Aunque tan solo uno de los entrevistados reconoce ser militante de un partido

político, son varios los que participan, de una manera u otra, en la comunidad. Mantener en condiciones óptimas el barrio en el que viven es una de las acciones que realizan estos mayores.

Yo aquí se cayó el nombre de la calle mía, que es la calle Mónaco, y llevaba tiempo así “y no la ponen, no la ponen”. Ahora, saque una foto y se la mandé a la concejala, porque le dije yo a la concejala “¡mira se me ha caído allí y allí es que no sabe nadie que calle es!” [...] Y yo le escribí se lo dije...una foto y se lo mandé a la Caldera... La concejala que se llama Caldera y en seguía me contestó “no te preocupes que dentro de tal tiempo está puesta, en seguía” habló con la alcaldesa, espero un día, otro día...cuando lo quisieron poner paso año y medio! [...] Y es porque estaba to los días, to los días ahí a verla a ella y al final me lo pusieron. (E:06; Peña del Cura)

Nadie pensó que poner en una fuente de hierro fundido pues pudiera poner un grifo de acero inoxidable, es que no conocía a los alcaldes de Cáceres porque los puso (*risas*). Pues son grifos que se ven que son de acero inoxidable, son de segunda generación. [...] Fui a hablar, aprovechando lo de la fuente, que le mandé las fotos, yo fui a verles sobre los grafitis que tiene Cáceres que son inaceptables en todo punto. Entonces, me atendió un concejal que no sé si sigue o no sigue porque no he seguido lo de las listas, ahora sí lo sigo. Y entonces me dijo el concejal de obras que sí, que era horrible lo de las fuentes y los grifos y lo de los grafitis, que lo iba a arreglar. Se me había olvidao que los políticos mienten (*risas*) y yo habré mentido mucho, bueno, no sé. Es una lástima porque con ese motivo yo escribí también a la concejal de turismo. [...] Entonces bueno, yo le escribí una carta a la concejal de turismo y me dijo que no, que me iba a recibir la jefe de gabinete de la alcaldesa, entonces yo fui, ¡qué horror! [...] Oh, se monto la de Dios, pero no arregló los grafitis. (E:07; Plaza Mayor)

Las palabras de estos dos señores hacen reflexionar sobre relación que se establece entre políticos y ciudadanos. En ambos casos, la experiencia no es precisamente positiva, sin embargo, con respecto al colectivo de mayores, en Cáceres se ha establecido su participación en plenos del ayuntamiento especiales, dirigidos a los ciudadanos senior. Esta intervención permite a las asociaciones de seniors hacer una petición por cada organización, tal y como explican los entrevistados.

Y una vez al año se presenta a la alcaldesa, hay un pleno de...van participantes de distintos colectivos y piden alguna cosita, siempre alguna que no sea cara, ¿no? [...] Y

alguna cosa la conceden, la han concedido otras cosas no pos por eso porque se sale del presupuesto que tienen porque estamos en época de crisis y tendrán que priorizar otras cosas, yo qué sé. [...] Sí, al parque pues...hace dos años había unas baldosas que se habían levantao y la gente tropezaba, los que somos mayores más. Se pidió que la arreglasen y unos días después estaban allí los obreros arreglando el piso aquel. [...] Se ha pedido para que funcionen los servicios del parque del príncipe y eso no se ha conseguido porque dice que tener eso abierto supone pues mucho gamberrismo, que destrozan... que habría que tener una persona pendiente y claro eso es muy caro... en fin esas cosas. Algunas cositas sí lo han concedido, que son concretas de poner algo pero... mantener, ya ves tú, unos servicios que somos gente de una media de 70 años, pues hay mucha gente que necesita ir, ¿no? (E:15; Peña del Cura)

Esta iniciativa, anteriormente comentada en el verbatim, en un principio parece una buena forma de hacer partícipes a los mayores en las políticas de la ciudad, aunque en realidad tiene muchas restricciones. Se deduce del verbatim anterior, ya que aunque el gesto por parte del ayuntamiento es amigable, no es suficiente para el colectivo de mayores.

Por su parte, en el barrio de Plaza Mayor, las peticiones que, supuestamente, se realizan en el pleno del ayuntamiento son diferentes, en base a lo que explican los entrevistados.

Ahora aquí pedimos mucho que se nos hagan más bailes, porque son na más los dos hogares y están en ello, por lo visto, quieren hacernos más salones de baile. Porque vamos, cuando hay pleno pues la pide la gente mayor, porque tienen na más que una vez a la semana o una vez al mes o a las dos semanas... o puede ser según los meses... van unas personas mayores y dicen lo que quieren y, por ejemplo, si está una baldosa mal puesta, que no se vayan a caer y cosas así. Sí, proponen que lo hagan todo bien y que hagan más baile. (E:05; Plaza Mayor)

Se observa, de las diferencias de demandas entre los barrios estudiados, que cada vecindario tendrá una visión de cuáles son sus problemas o necesidades que, sin duda, se relacionaran con la imagen de su ciudad o entorno. Consideramos que, para poder desarrollar este punto, sería necesaria una información más extensa sobre las peticiones formales de ambas zonas, para que puedan ser analizadas.

De manera generalizada en los discursos analizados, no se encuentra un interés

importante por la política municipal. Aunque algunos se mantienen medianamente informados a través de los medios de comunicación, en realidad no despierta su curiosidad, así explica una de las mujeres de Peña del Cura su relación y nivel de conocimiento sobre la política de Cáceres y su ayuntamiento.

Yo, eh... la alcaldesa, yo la conozco de vista, pero yo no la conozco de nada, de nada, de nada. Y yo para mí, está bien pero claro, p ato el mundo no puede ser bueno. Va mucho a las procesiones y va mucho a las cosas... y yo la veo en la Iglesia, la veo mucho en la Iglesia y en las procesiones. Yo lo que pasa es que cuando estamos, así, como ahora pues yo tampoco quiero decir... (E:20; Peña del Cura)

Cuando se habla de la política nacional, el panorama cambia completamente, sobre todo en estos momentos de escándalos políticos y nuevos partidos. La principal fuente de información es la televisión, donde los nuevos programas sobre política cobran especial relevancia. En el siguiente ejemplo se puede observar como la entrevistada diferencia entre la *política de la televisión*, donde hace referencia a los debates y que, según asegura, es la política que le gusta. Mientras que la política de la ciudad, según parece, no le atrae tanto. No cabe duda que los programas de tertulia y debate han conseguido captar la atención de muchos espectadores, entre ellos algunos mayores, teniendo en cuenta su proliferación en los últimos años.

No, no, no la sigo pero me gusta la política, muchísimo. Sin ser de un sitio ni de otro, porque en cada sitio veo su pro y su contra, pero me gustan los debates y oír a la gente discutir. [...] A los plenos no nosotros... organizamos alguna vez... o sea los hogares alguna vez tienen de vez en cuando algún encuentro, pues me gusta. Pero a mí lo que me gusta es la política, la televisión y ver los debates entre unos y otros. (E:03; Peña del Cura)

En las entrevistas realizadas, se ha encontrado un sentimiento de desilusión generalizado con los políticos actuales sin distinción de partidos o ideología. En varias entrevistas, se asegura que se sienten engañados por los representantes del gobierno, quienes son descritos varias veces como *sinvergüenzas* y *ladrones*.

Voto porque no tengo más remedio que votar, porque me dice mi hijo que tengo que votar. [...] To lo que están haciendo, ahora, los sinvergüenzas, porque no se merecen

que les diga otra cosa ¿no? ¡Con to el dinero que están robando, lo que está saliendo... hombre por favor! (E:12; Plaza Mayor)

Hasta tal punto llega el sentimiento de fraude que varios de los mayores entrevistados revelaron no haber votado en las últimas elecciones, o haberlo hecho, como dice la señora del ejemplo anterior, por obligación. El desencanto por parte de los entrevistados con respecto los políticos, y sus partidos, es un sentimiento generalizado, que hace peligrar la participación como ciudadanos de pleno derecho.

Aquí en España parece que tenemos dos partes, la derecha y la izquierda, bueno pues yo era de una parte. Y ya me han desengañao todos, entonces no. Si voto voy a votar porque tengo que votar porque creo yo que eso pero me han desengañao globalmente, o sea, como partido. (E:04; Plaza Mayor)

Yo mira, que son todos iguales. Mira esta no he votao. [...] Siempre, siempre he votao. Pero es que ahora los del PP me tienen mu cabrea, son muy ladrones, muy ladrones, los otros también ladran...uy, también roban, pues sí, es verdad. Pero sabes lo que más rabia me da, es que encima los echan y luego lo meten en otro puesto todavía mejor, pa que, ¿pa que sigan robando ahí más todavía? Entonces me tienen mu cabrea, mu cabrea. (E:05; Peña del Cura)

Yo... he votao este año pero creo que no voy a votar más. (E:11; Peña del Cura)

Uno de los pilares del envejecimiento activo de la OMS (2002) es la participación en las decisiones de la comunidad por parte de los ciudadanos senior. Las Ciudades Amigables, de esta misma institución, también ponen hincapié en escuchar a este colectivo y animarle a la participación. Sin embargo, no es está la realidad que se extrae de los discursos analizados. Los mayores no se sienten escuchados ni tomados en serio a la hora de proponer sus ideas o discutir mejoras para su ciudad. En consecuencia, el poder gris (Gil Calvo, 2003) no se refleja en las entrevistas en tanto en cuanto los mayores no se sienten valorados por la clase política. De otra parte, la frustración generalizada con los grupos políticos, como consecuencia de los escándalos de robo y corrupción, son un reflejo de la situación de crisis que vive la política en nuestro país.



*Capítulo VII.-Conclusiones y  
consideraciones finales.*

### ***1.-Limitaciones.***

Somos conscientes de que el estudio tiene varias limitaciones en su realización, especialmente en la selección de la “muestra”. Siguiendo las normas implícitas en la Teoría Fundamentada, una buena investigación cierra la muestra cuando se llega a la saturación teórica. En esta ocasión, debido a condicionantes como el tiempo para realizar la investigación, no se ha llegado a dicha saturación. Otra debilidad de la “muestra” es la escasez de hombres frente al gran número de mujeres que han participado en las entrevistas. Este desequilibrio se ha debido principalmente a dos factores. El primero de ellos se refiere al hecho de que a las actividades y talleres de mayores, en los que se ha buscado a los sujetos para la muestra, asisten un mayor número de mujeres que de hombres, además solía haber una coincidencia entre la participación en dichas actividades y la voluntad de querer formar parte del estudio. Las mujeres estaban más predispuestas a ayudar y ser entrevistadas que los hombres. El segundo factor se refiere a que, dentro del colectivo de las personas mayores, hay un mayor porcentaje de mujeres que de hombres. La mayor esperanza de vida de las mujeres hace que la vejez sea una etapa mayoritariamente femenina.

Un segundo problema de la muestra analizada es la diferencia entre el número de entrevistas realizadas en cada barrio. A pesar de que, desde el inicio de la investigación, se procuró la igualdad en la cantidad de entrevistas entre vecindarios, finalmente no fue posible. El perfil específico exigido, sumado a la falta de tiempo, complicó poder llegar a la “muestra” esperada en un principio. De esta manera, en el vecindario de Plaza Mayor hay un número menor de entrevistas que las realizadas en Peña del Cura –12 frente a 20 respectivamente–. Si bien el tiempo dedicado a la búsqueda y realización de las entrevistas fue el mismo, en Peña del Cura el factor social –redes sociales y familiares–facilitó enormemente el trabajo. De otra parte, el mayor número de lugares, donde se realizaban actividades para mayores, también hizo más sencilla la búsqueda de posibles participantes en el estudio.

Otra limitación del estudio ha sido la falta de datos socioeconómicos en los barrios estudiados, ya que no ha sido posible encontrar este tipo de datos específicos para los vecindarios. Dentro de los objetivos de la investigación, los niveles socioeconómicos no eran un elemento clave a la hora de comparar los barrios y sus residentes, aunque somos conscientes de que pueden repercutir en los resultados de los mismos. No obstante, sí se han tenido en cuenta en los análisis la situación

socioeconómica de los entrevistados, la cual finalmente no sido una variable decisiva en la investigación.

No obstante, y teniendo en cuenta estas limitaciones, el número de participantes de cada barrio, el desequilibrio de género en la “muestra”, ni la falta de datos socioeconómicos han resultado ser especialmente importantes en el análisis o los resultados de la investigación. No hay que olvidar que la metodología cualitativa no otorga relevancia al número, sino a la calidad de los datos, a su vez, en este estudio, no se partía del género como variable principal, por consiguiente, creemos que, aunque hay que tener en cuenta estos inconvenientes, no han influenciado en la rigurosidad de esta investigación y sus resultados.

## **2.-Conclusiones.**

Mediante esta investigación cualitativa se ha podido conocer la realidad subjetiva de dos barrios de la ciudad de Cáceres. El enfoque elegido ha pretendido averiguar la interacción, física y social de los entrevistados con su entorno. El análisis de las transcripciones sugiere dos tipos de conclusiones, por un lado, las que atañen a las relaciones sociales de las personas entrevistadas y, por otro, las que se relacionan con su entorno físico.

En el estudio, se partía de varias teorías relacionadas con el entorno y con el envejecimiento con éxito, teniendo como nexo, entre ambos fundamentos, las aproximaciones de las *Ciudades amigables de las personas mayores* de la OMS y su envejecimiento activo. Todos ellos reivindican el anhelo de los mayores por sentirse activos y partícipes de la sociedad. Esta premisa ha quedado manifestada en varios de los ejemplos expuestos en el estudio en los cuales se observa la ambición por ser independientes y autónomos. A su vez, la capacidad de adaptación de estas personas a su nueva condición física y social, como personas mayores, muestra que se encuentran lejos de la idea preconcebida de la vejez como etapa vital caracterizada por la debilidad o la tristeza. Parte de este éxito, y deseo de continuar viviendo con plenitud a pesar de la edad, se ilustra con el esmero y la preocupación por el cuidado del cuerpo y la mente. De manera formal o informal, los participantes ponían todos sus medios para realizar actividades que fuesen beneficiosas para su salud física y mental. Por último, la participación en diferentes actividades colectivas, tanto formativas como de ocio, demuestra la necesidad y búsqueda de los mayores por socializarse e interaccionar con el resto de los miembros de la comunidad. Como se ha mostrado, de especial relevancia

son las relaciones de apoyo y confianza en el barrio, para la interacción y la creación de relaciones sociales entre los residentes. Dichas redes, que crean familiaridad y seguridad, no sólo emergen entre vecinos, sino que en ellas también tienen un papel importante los comercios y negocios del vecindario. Surge, de esta manera, una atmósfera de grupo y confianza, que se asemeja más a las redes sociales de los pueblos que a las creadas en las ciudades, con importantes consecuencias en la percepción de los residentes mayores en su entorno.

A lo largo de esta investigación, se ha hecho referencia a varios estudios y teorías que sostienen la idea de que un entorno físico es mucho más que las edificaciones que lo componen. A estas ideas, se les añaden aquí la imagen subjetiva de cada barrio obtenida a través de las entrevistas. En conjunto, en la Plaza Mayor encontramos un mayor número de factores negativos que determinan la percepción del entorno. Algunos de estos factores tienen que ver con lo físico, como la complicada orografía de la zona, agravada por la falta de políticas urbanísticas que tengan en cuenta a este colectivo. Del mismo modo, la ausencia de establecimientos comerciales para la vida diaria, así como lugares para realizar talleres o parques con zonas verdes, derivan en una visión negativa del entorno físico del barrio y, además, en un déficit en la calidad de vida de sus residentes. Los entrevistados del barrio de Plaza Mayor realizan la mayor parte de sus actividades diarias fuera del barrio, es decir, pasan más tiempo fuera del vecindario que en él. Por el contrario, los residentes del Peña del Cura apenas salen de su entorno, realizando en el vecindario la mayor parte de las actividades diarias y relacionadas con el envejecimiento activo. En este aspecto, la imagen del barrio es más positiva entre los residentes mayores de Peña del Cura que los de Plaza Mayor.

No obstante, una de las particularidades más nocivas del barrio Plaza Mayor son las psicológicas, de un lado, la inseguridad percibida como consecuencia del cambio poblacional del barrio, de otro, las consecuencias de ser una zona turística. En este último caso, esta conversión se traduce en la falta de interacción con la gente y los comerciantes de la zona. No se establecen redes sociales o de apoyo en el vecindario a causa de la escasez de lugares que fomenten una socialización con las personas residentes. De acuerdo a la información extraída en las entrevistas, ambos factores negativos son producto del entorno del propio barrio ya que, como se observa, en Peña del Cura esto no ocurre. Una estructura más accesible y servicios que contribuyen a lograr un envejecimiento más activo para sus residentes, y que fomentan la socialización, son las principales diferencias entre ambos barrios. Por consiguiente, el

turismo es una de los elementos fundamentales en la forma en que se vive y se percibe el barrio de la Plaza Mayor. De una parte, sus residentes no transmiten la idea de grupo ni familiaridad que sí se observa en Peña del Cura. Por otro lado, los propios entrevistados del Peña del Cura manifiestan una visión turística de la Plaza Mayor, como si se tratara de un gran teatro al que acudir solo para ver funciones. Dicha imagen separa la Plaza Mayor y sus alrededores del resto de la ciudad y de la vida cotidiana de los ciudadanos.

Volviendo a la hipótesis que se planteaba en esta investigación y que, recordemos, era *“la percepción del barrio en el que residen los mayores tiene consecuencias en la forma en que se vive el envejecimiento activo”* ha quedado demostrada mediante los resultados anteriormente expuestos y discutidos. Así, la imagen del barrio se crea a partir de las actividades y redes sociales que se generan en el entorno y sus lugares, otorgando sensaciones positivas o negativas. Cuando el entorno favorece la interacción y la actividad dentro del propio vecindario, la percepción del mayor es más positiva. En caso contrario, cuando se tiene una imagen desfavorable del barrio, alimentada ésta por el entorno objetivo y subjetivo, los mayores buscarán alternativas en otras partes de la ciudad, donde poder realizar un envejecimiento activo e independiente.

Los resultados de este estudio arrojan luz sobre varios temas importantes dentro de las políticas públicas. Ha quedado demostrado que los mayores lejos de ser solo receptores de cuidados, también participan y ayudan a la comunidad. Por tanto, hay que dejar de ver a los ancianos como cargas para las economías del estado del bienestar y tenerles como cómplices y generadores de riqueza, no solo como apoyo familiar, sino también como consumidores, siempre y cuando se les oferten servicios y bienes de consumo atractivos. Siguiendo esta idea, también se ha mostrado, en la investigación, la importancia de las relaciones de confianza de los vecinos mayores con los negocios del barrio. Crear políticas, que ayuden a estos pequeños comercios a mantenerse, son una forma de evitar que los barrios mueran y, con ellos, las relaciones sociales clave para un buen envejecimiento. Por último, es necesario destacar el valor de conocer las necesidades de las personas de cualquier colectivo desde su propio punto de vista. Dicho con otras palabras, los cambios en las ciudades deben llevarse a cabo mediante el diálogo y la participación de la ciudadanía y los colectivos implicados. Los cambios hechos unilateralmente, por parte de las instituciones, nunca podrán abordar las necesidades reales de los ciudadanos. Habilitar un canal real y veraz, entre la ciudadanía y sus gobernantes, es una necesidad para hacer urbes adaptadas a sus habitantes.

Creemos que el derecho a la ciudad debe volver a sus ciudadanos, sean cuales sean sus edades, capacidades o situación social.

En resumen, esta investigación otorga información subjetiva valiosa, difícilmente observable sin un enfoque cualitativo. Proporciona detalles que van más allá de la arquitectura de los barrios y de la cantidad de servicios disponibles, debido a que tiene en cuenta el uso real que se hace de los mismos. Se observa que el hecho de tener zonas peatonales, o un gran número de establecimientos, no es por sí mismo sinónimo de beneficio. Es necesario conocer de qué forma y cómo repercuten en la vida diaria de los habitantes. Al pensar en el envejecimiento con éxito, y en el hogar, no es suficiente con considerar la adaptabilidad física del entorno, además los lugares deben ser vividos por los residentes. Un entorno tiene que ser amigable, pero también socializador y facilitador de creación de redes de apoyo que estimulen la actividad y participación de las personas. En definitiva, estos hallazgos también deben servir para modificar las políticas públicas y sociales que están destinados a las personas mayores.

### ***3.-Trabajos futuros.***

A modo de trabajos futuros, se pretende poder expandir esta investigación en dos direcciones. En primer lugar, a otros barrios de la misma ciudad, con el objetivo de poder conseguir una radiografía detallada de la estructura física y social de los mismos. De esta forma, se podría llevar a cabo un mayor número de comparaciones para determinar aquellos factores, a priori, claves para el envejecimiento activo. Sería posible tener una imagen de los diferentes vecindarios emergentes de las percepciones de sus residentes senior, la comparación de las mismas ayudaría a comprender los problemas y virtudes de los vecindarios para con sus mayores. En segundo lugar, sería deseable desarrollar la investigación en otras ciudades similares en su composición demográfica, y que formen parte del colectivo de Ciudades amigables de las personas mayores de la OMS. El propósito sería poder observar las diferencias y similitudes entre ciudades para intentar establecer aquellos factores positivos para el envejecimiento activo. A su vez, se espera que, mediante los datos resultantes, sea posible mejorar la guía de las ciudades amigables de la OMS, introduciendo en ella elementos que vayan más allá del entorno físico.

Con la finalidad de poder ampliar más el horizonte y la repercusión de esta investigación, se plantea relacionar sus objetivos con otros proyectos, distintos a las ciudades amigables, pero que también tienen en cuenta el envejecimiento activo y en el

hogar. Un ejemplo serían los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)<sup>8</sup> de las Naciones Unidas, los cuales abordan la cuestión del envejecimiento desde una perspectiva diferente a la de la OMS y también, a nivel mundial. Creemos que, de esta forma, este estudio podría dar más respuestas y conocimiento para mejorar la vida de las personas mayores en las ciudades.

---

<sup>8</sup> Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas se elaboran en 2015 para dar continuidad, y expandir, los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) iniciados en el año 2000. Los ODS contemplan 17 objetivos y 169 metas e incluyen nuevos horizontes como el cambio climático, la innovación y el consumo sostenible entre otros. Dichos objetivos son transversales, es decir, buscan incidir a todos los niveles sociales (Naciones Unidas).





*Chapter VII.I-Conclusions and final  
considerations.*

### ***1.-Limitations.***

We are conscious that the research has some limitations in its realization, especially in the selection of the "sample". According to the norms implicit in grounded theory, good research closes the sample when theoretical saturation is reached. In this study, due to conditions such as the time to carry out the research, this saturation has not been obtained. Another weakness of the "sample" is the scarcity of men compared to the large number of women who participated in the interviews. This imbalance was mainly caused by two factors. The first refers to the fact that older people's activities and workshops, in which the subjects for the sample have been sought, are attended by a greater number of women than men, and there used to be a coincidence between participation in these activities and the willingness to be part of the study. Women were more predisposed to help and be interviewed than men. The second factor relates to the fact that, within the group of elderly people, there is a higher percentage of women than men. The higher life expectancy of women makes old age a mostly female age group.

A second problem of the sample analysed is the difference between the number of interviews conducted in each neighbourhood. In spite of the fact that, from the beginning of the investigation, equality was sought in the number of interviews between neighbourhoods, in the end it was not possible. The specific profile required, added to the lack of time, made it difficult to obtain the "sample" initially expected. Thus, in the neighbourhood of Plaza Mayor there is a lower number of interviews than those conducted in Peña del Cura -12 versus 20 respectively-. Although the time spent searching for and conducting interviews was the same, in Peña del Cura the social factor -social and family networks- facilitated the work. On the other hand, the greater number of places, where activities were carried out for the elderly, also made it easier to find participants for the study.

Another limitation of the study has been the lack of socioeconomic data in the neighbourhoods studied, since it has not been possible to find this type of specific data for each neighbourhoods. Within the objectives of the research, socioeconomic levels were not a fundamental element when analysing neighbourhoods and their residents, although we are aware that they may have an impact on the results. However, the socioeconomic situation of the interviewees has been taken into consideration in the analyses, which in the end was not a decisive variable in the research.

However, and taking into account these limitations, the number of participants

from each neighbourhood, the gender imbalance in the "sample", nor the lack of socio-economic data have proved to be particularly important in the analysis or research results. It is important not to forget that the qualitative methodology does not give relevance to the number, but to the quality of the data, at the same time, in this study, gender was not the main variable nor the socioeconomic status. Therefore, we believe that, although these drawbacks must be taken into account, they have not influenced the rigour of this research and its results.

## ***2.-Conclusions.***

Through this qualitative research it has been possible to know the subjective reality of two neighbourhoods of the city of Cáceres. The approach adopted was to find out the physical and social interaction of the interviewees with their environment. The analysis of the transcripts suggests two types of conclusions, on the one hand, those concerning the social relations of the people interviewed and, on the other, those related to their physical environment.

In the research, several theories related to the environment and successful ageing were used, having as a nexus, between both fundamentals, the approximations of the WHO Age-Friendly Cities and their active ageing. All of them claim the desire of the elders to feel active and participate in society. This premise has been manifested in many of the examples presented in the study in which the ambition to be independent and autonomous is shown. At the same time, the ability of these people to adapt to their new physical and social condition, as older people, shows that they are far from the preconceived idea of old age as a life stage characterized by weakness or sadness. Part of this success, and desire to continue living fully despite age, is illustrated by care and concern for body and mind. Formally or informally, participants put all their efforts into activities that were beneficial to their physical and mental health. Finally, the participation in different collective activities, both formative and leisure, demonstrates the need and willing of the elderly to socialize and interact with the rest of the members of the community. As has been illustrated, supportive and trusting relationships in the neighbourhood are indispensable for interaction and the creation of social relationships among residents. These networks, which create feelings of familiarity and security, not only emerge among neighbours, but also have an important role in the neighbourhood's businesses. In this way, a atmosphere of group and trust emerges, which resembles more the social networks of the villages than those created in the cities, with important

consequences on the perception of the elderly residents in their surroundings.

Throughout this research, reference has been made to studies and theories that support the idea that a physical environment is much more than the buildings that compose it. To these ideas, we add here the subjective image of each neighbourhood obtained through interviews. Overall, in the Plaza Mayor we find a higher number of negative factors that determine the perception of the environment. Some of these factors are related to physical characteristics, such as the complicated orography of the area, aggravated by the lack of urban planning policies that take this group into account. Similarly, the absence of commercial establishments for daily life, as well as places for workshops or parks with green areas, result in a negative view of the physical environment of the neighbourhood and, in addition, a deficit in the quality of life of its residents. Plaza Mayor interviewees carry out most of their daily activities outside the neighbourhood, that is, they spend more time outside the neighbourhood than in it. On the other hand, the residents of Peña del Cura barely leave their surroundings, carrying out most of their daily activities in the neighbourhood, as well as those related to active ageing. In this aspect, the image of the neighbourhood is more positive among the elderly residents of Peña del Cura than those of Plaza Mayor.

However, one of the most damaging features of the Plaza Mayor neighbourhood is the psychological, on the one hand, the insecurity perceived as a result of population change in the neighbourhood, and on the other, the consequences of being a tourist area. In the latter case, this conversion translates into a lack of interaction with the people and merchants of the area. No social or support networks are established in the neighbourhood because of the scarcity of places that encourage socialization with residents. According to the information extracted in the interviews, both negative factors are a product of the environment of the neighbourhood itself since, as can be noticed, in Peña del Cura this does not happen. The main differences between the two neighbourhoods are the more accessible structure and services that contribute to a more active aging for their residents, and that promote socialization. Consequently, tourism is one of the fundamental elements in the way in which the Plaza Mayor district is lived and perceived. Firstly, its residents do not transmit the idea of group or familiarity that can be detected in Peña del Cura. Secondly, the interviewees of the Peña del Cura themselves express a tourist vision of the Plaza Mayor, as if it were a great theatre to go to just to see performances. This image separates the Plaza Mayor and its surroundings from the rest of the city and the daily life of the citizens.

Returning to the hypothesis that was put forward in this research and that, let us remember, was *"the perception of the neighbourhood in which the elderly reside has consequences on the way in which active ageing is lived"* has been demonstrated through the results previously exposed and discussed. Thus, the image of the neighbourhood is created from the activities and social networks that are generated in the environment and its places, giving positive or negative sensations. When the environment favours interaction and activity within the neighbourhood itself, the perception of the elderly person is more positive. Otherwise, when there is an unfavourable image of the neighbourhood, fed by the objective and subjective environment, the elderly will search for alternatives in other parts of the city, where they can carry out active and independent ageing.

The results of this study shed light on important public policy issues. It has been demonstrated that the elderly, far from being just recipients of care, also participate in and help the community. Therefore, we must stop seeing the elderly as burdens on welfare state economies and have them as accomplices and generators of wealth, not only as family support, but also as consumers, as long as they are offered attractive services and consumer goods. Following this idea, it has also been shown in the research, the importance of relationships of trust between older neighbours and businesses in the neighbourhood. Creating policies that help these small businesses to maintain themselves is a way of preventing neighbourhoods from dying and, with them, social relations that are crucial for good ageing. Finally, it is necessary to emphasize the value of knowing the needs of people of any age or social group from their own point of view. In other words, changes in cities must be carried out through dialogue and the participation of citizens and the collective involved. Changes made unilaterally by institutions will never be able to address the real needs of citizens. Enabling a real and truthful channel, between citizens and their governors, is necessary to make cities adapted to their inhabitants. We believe that the right to the city must return to its citizens, whatever their ages, capacities or social situation are.

In summary, this research provides valuable subjective information that would be difficult to observe without a qualitative approach. It presents details that go beyond the architecture of neighbourhoods and the amount of services available, because it takes into account the actual use made of them. It is observed that having pedestrian zones, or a large number of establishments, is not in itself synonymous with benefit. It is important to know in what way and how they affect the daily life of the inhabitants.

When thinking about successful aging, and in the home, it is not enough to consider the physical adaptability of the environment, also the places must be lived by the residents. An environment must be friendly, but also socializing and facilitating the creation of support networks that stimulate people's activity and participation. In conclusion, these findings should also serve to modify public and social policies aimed at older people.

### ***3.- Future researches***

As future work, it is intended to expand this research in two directions. In the first place, to other neighbourhoods of the same city, with the objective of being able to obtain a detailed radiography of the physical and social structure of the same ones. In this way, a greater number of comparisons could be carried out to determine those factors, a priori, that are essential for successful ageing. It would be possible to have an image of the different neighbourhoods emerging from the perceptions of their senior residents, comparing them would help to understand the problems and virtues of the neighbourhoods to their elders. Secondly, it would be desirable to develop research in other cities that are similar in their demographic composition, and that are part of WHO's group of Age-Friendly Cities. The purpose would be to be able to study the differences and similarities between cities in order to try to establish those positive factors for active ageing. At the same time, it is hoped that, through the resulting data, it will be possible to improve the WHO's guide to Age-Friendly Cities by introducing elements that go beyond the physical environment.

In order to expand the horizon and the impact of this research, it is proposed to associate its objectives with other projects, other than Age-Friendly Cities, but which also take into account active ageing and ageing at home. An example would be the Sustainable Development Goals (SDG)<sup>9</sup> of the United Nations, which address the issue of ageing from a different perspective from that of the WHO but also at a global level. We believe that, in this way, this study could provide more answers and knowledge to improve the lives of older people in cities.

---

<sup>9</sup> The Sustainable Development Goals (SDG) of the United Nations are elaborated in 2015 to give continuity and to expand, the Millennium Development Goals (MDGs) initiated in the year 2000. The SDG include 17 goals and 169 targets and incorporate new horizons such as climate change, innovation and sustainable consumption, among others. These objectives are transversal, that is to say, they seek to influence all social levels (United Nations).

## *Bibliografía y Webgrafía*

## **1.-Bibliografía.**

- Abad, F. (2015). *Palancas de motivación por generaciones. ¿Qué nos motiva en la vida y en el trabajo a cada edad?* Madrid: Fundación Empresa y Sociedad. Disponible en: <http://static.plenummedia.com/35427/files/20150624143433-150624-resumen-ejecutivo.pdf>
- Abellán, A., Sancho, M., Barrio, E., Esparza, C. (2011). Tendencias demográficas actuales. En P. Causapié, A. Balbontín, M. Porras y A. Mateo (Coords.). *Envejecimiento Activo. Libro Blanco*. (pp. 33-79). Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Abellán, A., Ayala, A. y Pujol, R. (2017). *Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid: Informes de envejecimiento en red nº15. Disponible en: [http://digital.csic.es/bitstream/10261/164387/1/enred-indicadoresbasicos17\\_DigitalCSIC.pdf](http://digital.csic.es/bitstream/10261/164387/1/enred-indicadoresbasicos17_DigitalCSIC.pdf)
- Aboim, S. (2014). Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. *Tempo social*, 26(1), 207-232. doi: 10.1590/S0103-20702014000100013
- Achenbaum, W. (1995). Surveying the frontiers of aging. In *Crossing Frontiers: Gerontology Emerges as a Science* (pp. 23-51). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511666803.003
- Agulló, M. T. (1999). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: Una aproximación psico-sociológica* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. España.
- Alba, V. (1992). *Historia social de la vejez*. Barcelona: Laertes
- Alberdi, I. (1999). *La nueva familia española* (Vol. 10). Madrid: Taurus.
- Alfageme A. C. (2000). Algunas desigualdades en el envejecer de los ancianos españoles de los años noventa. *Reis*, 93-112. Disponible en: [http://reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_092\\_07.pdf](http://reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_092_07.pdf)
- (2005). Desigualdades mundiales ante el proceso de envejecimiento demográfico. *Recerca: revista de pensament i anàlisi*, (5), 41-62. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/RecercaPensamentAnalisi/article/view/106728/153105>
- Almagro, M. (1960). Las pinturas rupestres cuaternarias de la cueva de Maltravieso en Cáceres. *Revista de Archivos, Bibliotecas y Museos*, 68(2), 665-725.



- Almarcha, A. (1977). Erving Goffman. Internados: Ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales. *Papers: revista de sociologia*, (6), 198-215.
- Almeida Pinto, T. y Lopes, A. (2012). *Cidades amigas das pessoas idosas? Implicações e Recomendações de um Estudo Nacional: o que dizem os munícipes, o que pensam os especialistas e o que se vivencia nos espaços*. Portugal: Associação VIDA – Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo. Disponible en: [www.cidades.projectotio.net](http://www.cidades.projectotio.net)
- Almeida, M. (2014). A identidade da velhice. En M. Almeida y J. Apóstol (Eds.), *Envelhecimento, saúde e cidadania*. (pp.11-37). Coimbra, Portugal: UICISA:E.
- Alves Apóstolo, J.L.,(2013). Envelhecimento e saúde e cidadania. *Revista de enfermagem III serie*, 9, 205-208. doi: 10.12707/RIII13UI
- Alves, F., De Barros, A. V., Tato, M., Souza, J.E. y Paúl, C. (2013). Professional risk management: the challenge of population ageing. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(19), 167-172. Recuperado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/69945/2/66752.pdf>
- Andréu Abela, J.; García-Nieto, A y Pérez Corbacho, A. M<sup>a</sup>. (2007). *Evolución de la teoría fundamentada como técnica de análisis cualitativa*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).
- Angarita, O. V., y Escobar, D. G. (2009). Apoyo social: elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. *Enfermería global*, 8(2). doi: <https://doi.org/10.6018/eglobal.8.2.66351>
- Arrazola, F. J. L., Lezaun, J. J. Y., Manchola, E. A. & Méndez, A. U. (2001). *La Valoración de las Personas Mayores: evaluar para conocer, conocer para intervenir*. Madrid: Cáritas .
- Augé, M. (2000). *Los no lugares, espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad* (5ªed.). Barcelona: Gedisa.
- Ayuntamiento de Cáceres. (2019). *Análisis de las cifras de población obtenidas a 1 de Enero de 2018*. Recuperado de: <https://www.ayto-caceres.es/wp-content/uploads/2019/03/Estadisticas-de-poblacion-2019-.pdf>
- Bacci, M. L. (1993). *Introducción a la demografía*. Barcelona: Ariel.
- Badenes, D. (2007). Comunicación y ciudad: líneas de investigación y encuentros con la historia cultural urbana. *Question*, (1)14.

- Disponible en: <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/354>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (eds.) (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bamford, G. (2005). Cohousing for older people: housing innovation in the Netherlands and Denmark. *Australasian Journal on Ageing*, 24(1), 44–46.  
doi: 10.1111/j.1741-6612.2005.00065.x
- Baringo, D. E. (2013). La tesis de la producción del espacio en Henri Lefebvre y sus críticos: un enfoque a tomar en consideración. *Quid*, 16(3), 119-135. Disponible en: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/quid16/article/viewFile/1133/1021>
- Barrientos, G. y Pérez, A. (1998). La población extremeña: evolución y comportamientos recientes. *Papeles de la Economía Española. Economía de las Comunidades Autónomas*, 17(4):49-62.
- Barrigón, J. M., Gómez Escobar, V., Gutiérrez, P. D., Alejandre, L., Casillas, A., y Ahmed, J. (1999). Estudio preliminar del ruido ambiental en la ciudad de Cáceres. *Revista de Acústica*, 30, 4-14. Disponible en: [http://www.sea-acustica.es/fileadmin/publicaciones/publicaciones\\_4350lj049.pdf](http://www.sea-acustica.es/fileadmin/publicaciones/publicaciones_4350lj049.pdf)
- Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J., Martin, B.W., Lancet Physical Activity Series Working Group, (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 380, 258–271.  
doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1).
- Bauman, Z. (1999). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
- Bazo, M. T. (1989). Personas ancianas: salud y soledad. *Reis*, 47, 193-223. (
- (1991). Institucionalización de personas ancianas, un reto sociológico. *Reis*, 53,149  
164. doi: 10.2307/40183579
- (1992). La nueva sociología de la vejez: de la teoría a los métodos. *Reis*, 75-90.
- 1996). Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico. *Reis*, 209-222. doi: 10.2307/40183681
- (1999). Políticas socio-sanitarias y el debate entre público y privado. En M. T. Bazo (coord.) *Envejecimiento y sociedad: una perspectiva internacional* (pp 103-129). Madrid: Editorial Panamericana.

- (2000). Sociedad y vejez: La familia y el trabajo. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.). *Gerontología social* (pp. 241-250). Madrid: Editorial Pirámide.
- Bazo, M.T. y Maiztegui, C. (1999). Sociología de la vejez. En M. T. Bazo (coord.) *Envejecimiento y sociedad: Una perspectiva internacional* (pp 47-102). Madrid: Médica Panamericana.
- Beard, J.R., Officer, A. M. & Cassels A.K. (2016). The world report on Ageing and Health. *The gerontological society of America*, 56(S2), S163-S166. doi: 10.1016/S0140-6736(15)00516-4
- Beard, J. R. & Bloom, D. E. (2015). Towards a comprehensive public health response to population aging. *Lancet* 385(9968), 658-661. doi: 10.1016/S0140-6736(14)61461-6
- Beard, J. R., & Montawi, B. (2015). Age and the Environment: The Global Movement Towards Age-Friendly Cities and Communities. *Journal of Social Work Practice*, 29(1), 5-11. doi: 10.1080/02650533.2014.993944
- Belando, M.M. (2006). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. *Comunicación e ciudadanía*, 127. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2651197>
- Bell, C., Fausset, C., Farmer, S., Nguyen, J., Harley, L., & Fain, W. B. (May, 2013). Examining social media use among older adults. In *Proceedings of the 24th ACM conference on hypertext and social media* (pp. 158-163). París, Francia. doi: 10.1145/2481492.2481509
- Berger, P. (1992). *Invitació a la sociologia. Una perspectiva humanística*. Barcelona:Herder.
- Bernard, C. (2015). Definición de la vida. Las teorías antiguas y la ciencia moderna. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(2), 369-386. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662015000200014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000200014)
- Bettin, G. (1982) *Los sociólogos de la ciudad*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- Biggs, S. (1997). Choosing not to be old? Masks, bodies and identity management in later life. *Ageing & Society*, 17(5), 553-570. doi:10.1017/S0144686X97006600
- Bosque Sendra, J. y Salado García, M. J. (1993). Percepción de distancias por la población jubilada de Alcalá de Henares. Una aplicación dl método de expansión. *Anales de Geografía de la Universidad Complutense*, 13, 201-224. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/38823337.pdf>

- Brenton, M. (2001). Older Peoples's CoHousing Communities. En S. Peace, y C. Holland (Eds.) *Inclusive housing in an ageing society: innovative approaches*. (pp 169-188). Bristol: Policy Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. England: Harvard University Press.
- Broome, K., Worrall, L., Fleming, J., & Boldy, D. (2013). Evaluation of age-friendly guidelines for public buses. *Transportation research part A: policy and practice*, 53, 68-80. doi: [10.1016/j.tra.2013.05.003](https://doi.org/10.1016/j.tra.2013.05.003)
- Brusilovsky Filer, B. L. (2016). *Innovaciones en accesibilidad cognitiva. Entornos urbanos que hablan a las personas. Colección democratizando la ciudad, vol.11*. Granada: La ciudad Accesible. Disponible en: [www.laciudadaccesible.com](http://www.laciudadaccesible.com)
- Buffel, T., Phillipson, C. & Scharf, T. (2012). Ageing in urban environments: Developing 'age-friendly' cities. *Critical Social Policy*, 32(4), 597-617. doi: 10.1177/0261018311430457
- Buffel, T., Verté, D., De Donder, L., De Witte, N., Dury, S., Vanwing, T., & Bolsenbroek, A. (2012). Theorising the relationship between older people and their immediate social living environment. *International Journal of Lifelong Education*, 31(1), 13-32. doi: 10.1080/02601370.2012.636577
- Buffel, T., McGarry, P., Phillipson, C., De Donder, L., Dury, S., De Witte, N., Smetcoren, A.-S. & Verté, D. (2014). Developing age-friendly cities: Case studies from Brussels and Manchester and implications for policy and practice. *Journal of aging & social policy*, 26(1-2), 52-72 doi:10.1080/08959420.2014.855043
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The gerontologist*, 9(4), 243-246. Disponible en: [http://www.romolocapitano.com/wp-content/uploads/2017/03/Butler\\_Age-ism.pdf](http://www.romolocapitano.com/wp-content/uploads/2017/03/Butler_Age-ism.pdf)
- Butler, R. (2005). Ageism: Looking back over my shoulder. *Generations*, 29(3), 84-86
- Callejo Gallego, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión: El silencio de tres prácticas de investigación. *Revista Española de Salud Pública*, 76, 409-422. Disponible en: [https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57272002000500004&script=sci\\_abstract](https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57272002000500004&script=sci_abstract)
- Camero, S.R. (2015). *Ciudadanía y voluntariado senior en la sociedad telemática. estudio de AVIMEX como paradigma del envejecimiento activo e inclusivo en Extremadura*

- (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura. Cáceres, España.
- Camero, S.R. y Díaz, B. G. (2019). Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Caso de estudio de la Universidad de Mayores de Extremadura. *RASE, Revista de Sociología de la Educación*, 12(1), 104-122. doi: 10.7203/RASE.12.1.13227.
- Campesino, A. J. y Sánchez, J. M. (1999). *Comercio y turismo en el centro histórico de Cáceres. Aplicaciones estratégicas de un SIG*. Cáceres: Comercio, turismo y cambios funcionales en las ciudades españolas patrimonio de la humanidad, Cámara oficial de comercio e industria de Cáceres.
- Capel, H. (1975). La definición de lo urbano. *Estudios Geográficos*, 138-139 (número especial de "Homenaje al Profesor Manuel de Terán"), 265-301. Disponible en: <http://www.ub.edu/geocrit/sv-33.htm>
- Caprara, M.G y López Bravo, M.D. (2014). *Psicogerontología*. Madrid: Editorial UDIMA.
- Castells, M. (1997). *La era de la información. Vol. 1: La sociedad red*. Madrid: Alianza Editorial.
- Catalani C. y Minkler, M. (2010). Photovoice: a review of the literature in health and public health. *Health education and behaviour*, 37(3), 424-451. doi: 10.1177/1090198109342084
- Cerin, E.; Conway, T.L.; Adams, M.A.; Barnett, A.; Cain, K.L.; Owen, N.; Christiansen, L.B.; Van Dyck, D.; Mitáš, J.; Sarmiento, O.L.; Davey, R.C.; Reis, R.; Salvo, D.; Schofield, G. y Sallis, J.F. (2018). Objectively-assessed neighbourhood destination accessibility and physical activity in adults from 10 countries: An analysis of moderators and perceptions as mediators. *Social Sciences and Medicine*, 211, 282-293. doi: 10.1016/j.socscimed.2018.06.034
- Chamorro, V. (2003). *Érase una vez Extremadura...* Madrid: Sanmar artes gráficas S.L.
- Chan, A. W., Chan, H. Y., Chan, I. K., Cheung, B. Y., & Lee, D. T. (2016). An Age-Friendly Living Environment as Seen by Chinese Older Adults: A "Photovoice" Study. *International journal of environmental research and public health*, 13(9), 913. doi: 10.3390/ijerph13090913
- Chen, H; Kwong, J. C.; Copes, R.; Tu, K.; Villeneuve, P. J.; Van Donkelaar, A.; Hystad, P.; Martin, R. V.; Murray, B. J.; Jessiman, B.; Wilton, A. S. Kopp, A. & Burnett, R. T. (2017). Living near major roads and the incidence of dementia, Parkinson's disease, and multiple sclerosis: a population-based cohort study. *The Lancet*.

doi:10.1016/S0140-6736(16)32399-6

- Cheng, S.-J. A. (2013). Mixed Methods? Do they Really work? A commentary. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 2(3), 221-235. doi: 10.4471/rimicis.2013.22
- Cicerón, M.T. (2005). *De senectute [Sobre la vejez]* (Rosario Delicado Méndez, trad.). Madrid: Editorial Tal-Vez. Recuperado de: <https://docplayer.es/10839889-Sobre-la-vejez-traduccion-rosario-delicado-mendez.html>
- Clemente, L. (2012). La década de 1960 en Extremadura: la importancia de sus reajustes poblacionales. *Extremadura de 1960 a 1975. Actas del VI Encuentro Histórico del grupo de Estudios sobre la historia contemporánea de Extremadura*, 185-208.
- Cohen, D. A., Mason, K., Bedimo, A., Scribner, R., Basolo, V., & Farley, T. A. (2003). Neighborhood physical conditions and health. *American Journal of Public Health*, 93(3), 467-471. doi: 10.2105/AJPH.93.3.467
- Conde, P., Gutiérrez, M., Sandín, M., Díez, J., Borrell, L., Rivera-Navarro, J., & Franco, M. (2018). Changing Neighborhoods and Residents' Health Perceptions: The Heart Healthy Hoods Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1617. doi: 10.3390/ijerph15081617
- Corburn, J., & Cohen, A. K. (2012). Why we need urban health equity indicators: integrating science, policy, and community. *PLoS Med*, 9(8), e1001285. doi: 10.1371/journal.pmed.1001285
- Cordero del Castillo, P. (2006). Situación social de las personas mayores en España. *Humanismo y trabajo social*, (5), 161-195. Disponible en: [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/1493/HUM5\\_Art8.pdf?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/1493/HUM5_Art8.pdf?sequence=1)
- Costa Marinho, M.L. (2015). O discurso do sujeito coletivo: uma abordagem qualiquantitativa para a pesquisa social. *Trabajo social global*, 5(8), 90-115. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5304724>
- Costes, L. (2011). Del 'derecho a la ciudad' de Henri Lefebvre a la universalidad de la urbanización moderna/From Henri Lefebvre's 'Right to the City' to the universality of modern urbanization. *Urban*, (02), 89-100. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3762679>
- Coulton, C. J., Jennings, M. Z., & Chan, T. (2013). How big is my neighborhood? Individual and contextual effects on perceptions of neighborhood scale. *American*

- Journal of Community Psychology*, 51(1-2), 140-150. doi:10.1007/s10464-012-9550-6.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited positive spirituality—the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620. doi: 10.1093/geront/42.5.613
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Cuñat Giménez, R. J. (2007). Aplicación de la Teoría Fundamentada (Grounded Theory) al estudio del proceso de creación de empresas. En AEDEM (org.), *Decisiones basadas en el conocimiento y en el papel social de la empresa. Decisiones globales*. Comunicación llevada a cabo en XX Congreso anual de AEDEM, Palma de Mallorca, España. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2499458>
- Davey, J. (2006). "Ageing in Place": The Views of Older Homeowners on Maintenance, Renovation and Adaptation. *Social Policy Journal of New Zealand*, 27, 128. Disponible en: <https://www.msd.govt.nz/documents/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj27/27-pages128-141.pdf>
- Dávila de León, M., & Díaz-Morales, J. F. (2009). Voluntariado y tercera edad. *Anales de psicología*, 25(2). doi: 10.6018/analesps
- De Beauvoir, S. (1970). *La vejez*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- De la Fuente del Rey, M. (2009). ¿Hasta dónde el deporte es saludable? En A. Martínez, L. Gil, P. Serrano y J. Ramos, (Coord.). *Nuevas miradas sobre el envejecimiento. Colección Manuales y Guías Serie Personas Mayores*, (pp 91-118). Madrid: IMSERSO. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/nuevasmiradas.pdf>
- Delgado, M. (2003). La construcción social de la vejez. *Jano*, 64(1.474), 1402.
- Delgado Chamizo, G. (2012). La emigración extremeña a Catalunya de 1960 a 1975. *Extremadura de 1960 a 1975. Actas del VI Encuentro Histórico del grupo de Estudios sobre la historia contemporánea de Extremadura*, 233-246.
- Del Monte, J. (2017), *Cohousing: modelo residencial colaborativo y capacitante para un*

- envejecimiento feliz*. Madrid: Fundación Pilares para la autonomía personal. Disponible en: <http://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio04-delmonte-cohousing.pdf>
- Del Valle Murga, T. (2009). Personas mayores y ciudad: vivencias y significados del espacio. En A. Martínez, L. Gil, P. Serrano y J.M. Ramos (Coord.). *Nuevas miradas sobre el envejecimiento. Colección Manuales y Guías Serie Personas Mayores*, (pp 272-294). Madrid: IMSERSO. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/nuevasmiradas.pdf>
- Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2012). *Manual de investigación cualitativa* (Vol. 1). Barcelona: Gedisa.
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores: motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, (68), 51-77.
- Dovie, D. (2018). Leveraging Healthcare Opportunities for Improved Access among Ghanaian Retirees: The Case of Active Aging. *Social Sciences*, 7(6), 92. doi: 10.3390/socsci7060092
- Durán Escudero, M. C., (2018). *Estrategias de profundidad espacial: transición entre lo público y lo privado, una herramienta de regeneración urbana dirigida a la vivienda colectiva y su relación con la ciudad* (trabajo fin de Máster). Universitat politècnica de València. Valencia.
- Durán, L. R. (2013). *La vejez en movimiento. Un enfoque integral*. Buenos Aires: Editorial Dunken.
- Dye, C. (2008). Health and urban living. *Science*, 319(5864), 766-769. doi: 10.1126/science.1150198
- Eitler, T. W.; McMahon, E. y Thoerig, T. (2013). *Ten principles for building healthy places*. Washington, D.C.: Urban Land Institute.
- Embid, J. (2016). *Hijos del hormigón. ¿Cómo vivimos en la periferia de Madrid*. Madrid: Ediciones la lluvia.
- Escobar, F. J. (1991). El esquema cognitivo del espacio urbano. En J. Bosque Sendra y M.A. Días Muñoz (eds.). *Prácticas de la geografía de la percepción y la actividad cotidiana* (pp. 53-76). Barcelona: Oikos-Tau.
- Esping-Andersen, G. y Palier, B. (2010). *Los tres grandes retos del Estado del Bienestar*. Barcelona: Ariel.



- Espinosa Maestre, F. (2007). *La primavera del Frente Popular. Los campesinos de Badajoz y el origen de la guerra civil (Febrero-Julio de 1936)*. Barcelona: Crítica.
- Etxezarreta, A., Cano, G. y Merino, S. (2018). Las cooperativas de cesión de uso: experiencias emergentes en España. *CIRIEC-España, revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, 92, 61-86. doi: 10.7203/CIRIEC-E.92.9266
- Eurostat (2018). *Sustainable development in the European Union Overview of progress towards the SDGs in an EU context*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018. Disponible en:  
<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/4031688/9226701/KS-02-18-827-EN-N.pdf/99e61150-e84c-4d5b-ba16-36a75d55855d>
- Featherstone, M. and Hepworth, M. (1989). Ageing and old age: reflections on the postmodern lifecourse. En B. Bytheway, T. Kiel, P. Allat and A. Bryman, (eds). *Becoming and Being Old*.(pp. 143-157). London: Sage.
- Federación de pensionistas y jubilados CCOO (coord.) (2014). *Envejecimiento activo de la población y calidad de vida*. Madrid: Observatorio Social de Personas Mayores 2014.
- Fernández-Ballesteros, R. & Corraliza Rodríguez, J.A. (2000). Ambiente y vejez. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.). *Gerontología social*. (pp 251-274). Madrid: editorial Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., Díez Nicolás, J., Molina, M. A., Schettini, R., & Montero, P. (2010). Envejecer con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22, 461-46.
- (2000). Gerontología social. Una introducción. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.). *Gerontología social*. (pp 31-54). Madrid: editorial Pirámide.
- (2004). Psicología de la vejez. En Ribera Casado, J.M. (Dir.) *Monografías humanitas. 1 Envejecimiento* (pp 27-38). Barcelona: Fundación medicina y humanidades médicas.
- (2011). Posibilidades y limitaciones de la edad. En IMSERSO (Dir). *Libro blanco del envejecimiento y la vejez*. Madrid: IMSERSO.
- (Marzo, 2011). Envejecimiento saludable. En *La investigación en España*. Conferencia llevada a cabo en Congreso sobre envejecimiento, Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Fernández, G. M.; Rojo, F. P.; Martínez, P. M; Prieto, M. E. F.; Rodríguez, C. B.; Martín,

- S.G.; Rojo, J. M. A. & Forjaz, M. J. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Aging and mental health*, 19(11). doi:10.1080/13607863.2014.996734
- Fernández Lópiz, E. (2014). Ecología del Envejecimiento I. Aspectos epistemológicos, teorías de la adaptación y tradiciones en la investigación. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 70, 43-61. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4993209>
- Flick, U., (2004). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata S. L.
- Franco M., Diez-Roux A. V., Glass T., Lazo M., Caballero B. & Brancati F. (2008). Availability of healthy foods and neighborhoods characteristics. *American Journal of preventive medicine*, Dec. 35(6):561-7.
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Leary, L., Cain, K., Conway, T. L., & Hess, P. M. (2010). The development of a walkability index: application to the Neighborhood Quality of Life Study. *British journal of sports medicine*, 44(13), 924-933. doi: 10.1136/bjism.2009.058701
- Galán I., González, M. J. y Valencia-Martín, J.L. (2014). Patrones de consumo de alcohol en España: un país en transición. *Revista Española Salud Pública*, 88, 529-540. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v88n4/07\\_original1.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v88n4/07_original1.pdf)
- Gallino, L. (2005). *Diccionario de Sociología* (3ªed.). Madrid: Siglo XXI editores.
- García González, J.M. (2014). ¿Por qué vivimos más? Descomposición por causa de la esperanza de vida española de 1980 a 2009. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (148), 39-60. doi: 10.5477/cis/reis.148.39
- García Huete, E. (2000). Prevención y promoción en salud en la vejez. En R., Fernández-Ballesteros. *Gerontología social*. (pp 472-491). Madrid: Editorial Pirámide.
- García Paredes, C. (2013). *Envejecimiento demográfico y ordenación del territorio en Extremadura* (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura. Cáceres, España.
- García-Pastor, B. (2015). Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI. *Research on ageing and social policy*, 3(1), 85-87. doi: 10.17583/rasp.2015.1547
- García Sanz, B. (1999). Perspectivas de la sociedad rural: Una regeneración necesaria. *Revesco. Revista de estudios cooperativos*, 68, 154-169.
- Gehl, J. (2006). *La humanización del Espacio Urbano, La vida social entre edificios*.

Barcelona: Editorial Reverté.

Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (2000). The new aging: Self construction and social values. *Social structures and aging* 281-306. Disponible en:

[https://www.swarthmore.edu/sites/default/files/assets/documents/kenneth-gergen/The\\_New\\_Aging.pdf](https://www.swarthmore.edu/sites/default/files/assets/documents/kenneth-gergen/The_New_Aging.pdf)

Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Berkeley: University of California Press

Gil Calvo, E. (2003). *El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez*. Barcelona: Mondadori.

Gilleard, C., & Higgs, P. (2018). Unacknowledged distinctions: Corporeality versus embodiment in later life. *Journal of Aging Studies*. doi: 10.1016/j.jaging.2018.01.001

Giraldo Prato, M. (2011). Abordaje de la Investigación Cualitativa a través de la Teoría Fundamentada en los datos. *Ingeniería Industrial. Actualidad y Nuevas Tendencias*, II (6), 79-86. Disponible en: <https://www.redalyc.org/html/2150/215021914006/>

Giró, J.M. (2006). Teorías sobre el fenómenos del envejecimiento. En J. Giró (coord.) (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Logroño: Universidad de la Rioja (pp. 19-45).

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2017). *Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Routledge.

Glass, A. T. y Balfour, J. L. (2003). Neighbourhoods, aging, and functional limitations. En I. Kawachi y L. F. Berkman (Eds.). *Neighbourhoods and health*. (pp 303-334). Oxford: Oxford University Press.

Glass, T. A., & Bilal, U. (2016). Are neighborhoods causal? Complications arising from the 'stickiness' of ZNA. *Social Science & Medicine*, 166, 244-253. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.01.001.

Gómez Carroza, T., del Río, P., Isabel, M., Felipe Castaño, E., León del Barco, B., & Fajardo Bullón, F. (2013). Contenido de los heteroestereotipos de las personas mayores de Extremadura: influencia de las visitas al médico y de la percepción de su estado de salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.

Góngora, L.A. (Mayo de 2012). Hacia una semiótica del paisaje urbano. *Cuadernos de vivienda e urbanismo*. X Seminario de Investigación Regional y Urbana. Bogotá,

- Colombia.
- González de Gago, J. (2010). Teorías de envejecimiento. *Tribuna del Investigador*, 11(1-2), 42-66.
- González García, M (2012). Mientras los hombres maduran las mujeres envejecen. *Barcelona, mujeres y salud. Revista de comunicación interactiva*, 36, 10-13. Disponible en: [http://www.feministas.org/IMG/pdf/mys\\_33.pdf](http://www.feministas.org/IMG/pdf/mys_33.pdf)
- González-Teruel A. (2015). Estrategias metodológicas para la investigación del usuario en los medios sociales: análisis de contenido, teoría fundamentada y análisis del discurso. *El profesional de la información*, 24(3), 321-328. doi: 10.3145/epi.2015.mar.12
- González, M. D. P., y García, A. A. (2007). Las escalas territoriales del envejecimiento. En I. Dubert, J. Hernández y J.M. Andrade (Eds.), *Vejez y envejecimiento en Europa occidental*. (pp 121-141). Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.
- Grande, I. (2000). Economía y vejez. En R., Fernández-Ballesteros (Dir.) *Gerontología social*. (pp 272-291). Madrid: Editorial Pirámide.
- Greenfield, E.A., Oberlink, M.M.; Scarlach, A.E.; Neal, M.B. & Stafford, P.B. (2015). Age-friendly community initiatives: conceptual issues and key questions. *The gerontologist*. 55(2), 191-198. doi:10.1093/geront/gnv005
- Harper, S., King, N. B., Meersman, S. C., Reichman, M. E., Breen, N., & Lynch, J. (2010). Implicit value judgments in the measurement of health inequalities. *Milbank Quarterly*, 88(1), 4-2. doi: 10.1111/j.1468-0009.2010.00587.x
- Harvey, D. (2008). El derecho a la ciudad. *New Left Review* (53),23-39. Disponible en: <http://newleftreview.es/53>
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and psychological perspectives*, 1, 299-320.
- Heart Healthy Hood Project (2015). *Photovoice Villaverde: Un estudio participativo sobre la alimentación a través de la fotografía*. Madrid: Heart Healthy Hoods. Disponible en: <https://hhhproject.eu>
- Heckhausen, J. y Schulz, R. (1993). Optimisation by Selection and Compensation: balancing primary and secondary control in Life Span development. *International Journal of behavioral development*, 16 (2), 287-303. doi: 10.1177/016502549301600210

- Hernán, M., & Lineros, C. (2010). Los activos para la salud. Promoción de la salud en contextos personales, familiares y sociales. *Revista Fundesfam*, 2. Disponible en: <http://www.fundesfam.org/REVISTA%20FUNDEFAM%201/007revisiones.htm>
- Hernández Carrera, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones pedagógicas*, 23, 187-210.
- Hernández López, J.M. (2000). Técnicas de investigación y evaluación. En R., Fernández-Ballesteros. *Gerontología social*. (pp 352-382). Madrid: editorial Pirámide.
- Hernando Ibeas, M.V. (2006). Teorías sobre el fenómenos del envejecimiento. En J. Giró (coord.) (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Universidad de la Rioja (pp. 37-64).
- Hidalgo, J. G. G. (2001). *El envejecimiento: aspectos sociales*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Hoffmann, E., Barros, H., & Ribeiro, A. I. (2017). Socioeconomic inequalities in green space quality and accessibility—Evidence from a Southern European city. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 916. doi: 10.3390/ijerph14080916
- Hoffmann, D. L., Standish, C. D., García-Diez, M., Pettitt, P. B., Milton, J. A., Zilhão, J., Alcolea-González, J.J., Cantalejo-Duarte, P., Collado, H., De Balbin, R., Lorblanchet, M., Ramos-Muñoz, J., Weniger, G.-CH., y Pike, A. W. G (2018). U-Th dating of carbonate crusts reveals Neandertal origin of Iberian cave art. *Science*, 359(6378), 912-915. doi: 10.1126/science.aap7778
- Horgas, A. L., Wilms, H. U., & Baltes, M. M. (1998). Daily life in very old age: Everyday activities as expression of successful living. *The Gerontologist*, 38(5), 556-568. doi: 10.1093/geront/38.5.556
- Howell, S. C. (1983). The meaning of place in old age. En G.D. Rowles & R. J. Otha (Eds.)(1983) *Aging in Milieu: environmental perspective on growing old* (pp. 97-107) New York: Academic Press Inc.
- Humpel, N., Marshall, A. L., Leslie, E., Bauman, A., & Owen, N. (2004). Changes in neighborhood walking are related to changes in perceptions of environmental attributes. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(1), 60-67. doi: 10.1207/s15324796abm2701\_8
- Hurtado de San Antonio, R. (2003). *Cáceres. Historias y leyendas*. Sevilla: Padilla libros editores y librerías.

- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2014). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375. doi: 10.1093/geronb/gbt029
- Hyde, M.; Wiggins, R. D.; Higgs, P. & Blane, D. B. (2003). A measure of quality of life in early old age: the theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging & Mental Health* 7(3), 186–194.  
doi: 10.1080/1360786031000101157
- Iacob, R. (2013). Las emociones en el curso de la vida. Un marco conceptual. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 16 (4), 15-39.
- Iecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Antropological notebooks*, 20(1), 21-32. Disponible en:  
[http://www.drustvo-antropologov.si/AN/PDF/2014\\_1/Anthropological\\_Notebooks\\_XX\\_1\\_Iecovich.pdf](http://www.drustvo-antropologov.si/AN/PDF/2014_1/Anthropological_Notebooks_XX_1_Iecovich.pdf)
- Instituto de Estadística de Extremadura (IEEX) (2018). *Extremadura en cifras, 2018*. Junta de Extremadura. Disponible en: <https://ciudadano.gobex.es/web/ieex/publicaciones-tipo/-/publicacion-categoria/ficha/9414800>
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *España en cifras, 2018*. Madrid: INE. Disponible en:  
[https://www.ine.es/prodyser/espa\\_cifras/2018/files/assets/common/downloads/publication.pdf?uni=4f7e7b429c56ccbc4bf56b3e93ebc47b](https://www.ine.es/prodyser/espa_cifras/2018/files/assets/common/downloads/publication.pdf?uni=4f7e7b429c56ccbc4bf56b3e93ebc47b)
- Izal, M. y Fernández-Ballesteros, R. (1990). Modelos ambientales sobre la vejez. *Anales de psicología*, 6(2), 181-198. doi: 10.6018/analesps
- Javad, K.M., Sugiyama, T., Hanibuchi, T., Shibata, A., Ishii, K., Liao, Y. Y Oka, K. (2018). Validity of walk Score as a measure of neighbourhood walkability in Japan. *Preventive Medicine Reports*, (9), 114-117. doi: 10.1016/j.pmedr.2018.01.001
- Jiménez, M. (2015). El envejecimiento y la muerte: un enfoque filosófico. *Phainomenon: Revista del departamento de filosofía y teología*, 14(1), 85-94. Disponible en:  
<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/phainomenon/article/view/110>
- Jiménez de Muñana, M. (2011). *Historia de Cáceres*. Sevilla: Égloga
- Jirón, P., & Lange, C. (2017). Comprender la ciudad desde sus habitantes. Relevancia de la teoría de prácticas sociales para abordar la movilidad. *Cuestiones de sociología*, (16), e030-e030. doi: 10.24215/23468904e030

- Jones, D., Manzelli, H. y Pecheny, M. (2004). La teoría fundamentada: su aplicación en una investigación sobre vida cotidiana con VIH/sida y con hepatitis C. En A. L. Kornblit (Coord.) *Metodologías cualitativas en ciencias sociales. Modelos y procedimientos de análisis*, (pp.47-90). Buenos Aires: Biblos.
- Juárez, J.M. y Comboni, S. (2010). La epistemología en las Ciencias Sociales. En P., Mejía, J.M. Juárez y S. Comboni (Coord.) *El arte de investiga*. (pp 97-116). México: Mc Editores.
- Junta de Extremadura (2017). *Atlas socioeconómico de Extremadura, 2017*. Disponible en: <https://ciudadano.gobex.es/documents/9292336/9311719/Atlas+socioeconómico+de+Extremadura+2017+%28pdf%29/e76cadb4-f357-4b87-a4da-3c490c050093>
- Kalache, A., Plouffe, L., & Voelcker, I. (2015). *Envejecimiento Activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Brasil: Centro Internacional de Longevidade Brasil
- Kehl, S. & Fernández, J. M. (2001). La construcción social de la vejez. *Cuadernos de trabajo social*, (14), 125-162. Disponible en: <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/europa.pdf>
- Kolb, P. (2014). *Understanding aging and diversity: theories and concepts*. Addington: Routledge.
- Koohsari, M. J., Sugiyama, T., Hanibuchi, T., Shibata, A., Ishii, K., Liao, Y., & Oka, K. (2018). Validity of Walk Score® as a measure of neighborhood walkability in Japan. *Preventive Medicine Reports*, 9, 114-117. doi: 10.1016/j.pmedr.2018.01.001
- Kuypers, J. A. & Bengtson, V. L. (1973). Social breakdown and competence. *Human development*, 16, 181-201. doi: 10.1159/000271275
- Lamy, B. (2006). Sociología urbana o sociología de lo urbano. *Estudios demográficos y urbanos*, 21(1), 211-225. doi: 10.24201/edu.v21i1.1267
- Lara, E., Martín-María, N., Forsman, A. K., Cresswell-Smith, J., Donisi, V., Adanes, M., Kaasbøll, J., Melby, L., Nordmyr, J., Nyholm, L., Rabbi, L., Amaddeo, F. Y Miret, M. (2019). Understanding the Multi-Dimensional Mental Well-Being in Late Life: Evidence from the Perspective of the Oldest Old Population. *Journal of happiness studies*, (1-20). doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00090-1>
- Lawton, M. P. (1989). Behavior-relevant ecological factors. En K.W. Schaie, C. Schooler (Eds.) (1989). *Social Structure and aging psychological processes*. (pp.57-78). Broadway: Lawrence Erlbaum Associates.

- Leal, B. y Méndez, A.B. (2006). Análisis descriptivo sobre el envejecimiento de la población y la enfermedad de Alzheimer: la realidad social actual. *Acciones e investigaciones sociales*, (1), 4
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T., Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380, 219–229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Lefebvre, H. (1974). La producción del espacio. *Papers: revista de sociología*, (3), 219-229.
- (1991). *The production of space*. 1st ed. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Lefevre, F., & Cavalcanti A. M. (2006). O sujeito coletivo que fala. *Interfce. Comunicação, saúde e educação*, 10(20), 517-524. Disponible en:  
<http://www.scielo.br/pdf/icse/v10n20/17.pdf>
- (2014). Discurso do sujeito coletivo: representações sociais e intervenções comunicativas. *Texto & Contexto Enfermagem*, 23(2), 502-507. doi: 10.1590/0104-07072014000000014
- Lehning, A.; Chun, Y. & Scharlach. A. (2007). Structural barriers to developing “aging-friendly” communities. *Public Policy & Aging Report*, 17, 15-20. doi: 10.1093/ppar/17.3.15
- Lehning, A.; Scharlach, A. & Price Wolf J. (2012). An emerging typology of community aging initiatives. *Journal of Community Practice*, 20(3), 293-316. doi:10.1080/10705422.2012.700175
- Levasseur, M., Dubois, M. F., Généreux, M., Menec, V., Raina, P., Roy, M., Raina, P., Roy, M., Gabaude, C., Couturier, Y. & St-Pierre, C. (2017). Capturing how age-friendly communities foster positive health, social participation and health equity: a study protocol of key components and processes that promote population health in aging Canadians. *BMC public health*, 17(1), 502. doi: 10.1186/s12889-017-4392-7
- Llopis, E. y Zapata, S. (1998). El “sur del sur”. El atraso de la economía extremeña en la era de la industrialización española. *Papeles de Economía Española. Economía de las Comunidades Autónomas*, 17(1): 3-18.
- Lopes, A. y Lemos, R. (Coord.) (2013) *Enquadramento teórico, institucional e estatístico dos cuidados sociais a idosos em Portugal*. Porto: FLUP e ISFLUP.  
[http://web.letras.up.pt/modulo65mais/index\\_files/Page532.htm](http://web.letras.up.pt/modulo65mais/index_files/Page532.htm)



- Lopes, A., Pinto, T.A. y Lemos, R.. (2016) Age-friendly cities and the WHO checklist : lessons from a portuguese survey. En K. G. Fitzgerald, y G. F. Caro (Eds.), *International Perspectives on Age-Friendly Cities*. London and New York: Routledge.
- López, D. y Estrada, M. (2016). ¿Cómo avanzan las dinámicas de senior cohousing en España?. En S. Ezquerro, M.P. Salanova, M. Pla, J. Subirats (Eds.) *Edades en transición. Envejecer en el siglo XXI* (pp 227-237), Madrid: Ariel.
- Lozano-Poveda, D. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 13(2), 89-100. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145222559006>
- Lui, C. W., Everingham, J. A., Warburton, J., Cuthill, M., & Bartlett, H. (2009). What makes a community age friendly: A review of international literature. *Australasian Journal on Ageing*, 28(3), 116-121. doi: 10.1111/j.1741-6612.2009.00355.x
- Luján, N. (2010). Lo cualitativo como estrategia de investigación:apuntes y reflexiones. En P., Mejía, J.M. Juárez y S. Comboni (Coord.) *El arte de investigar*, (pp 213-231). México: Mc Editores.
- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Massachusetts: MIT Press.
- (1984). *Good city form*. Massachusetts: MIT Press.
- Maddox, G.L. & Eisdorfer, C. (1962). Some correlates of activity and morale among the elderly. *Social Forces*, (40), 254-260. doi: 10.2307/2573638
- Malthus, T. R. (1970). *An Essay on the Principle of Population and a Summary View of the Principle of Population*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Martín García, A. V. (1999). Educación y vejez: aproximación y justificación. En S. Yubero; J. M. Latorre; J. Montañés y E. Larrañaga (coord.). *Envejecimiento, sociedad y salud*. (pp 11-42). Cuenca: Ediciones Universidad de Castilla-la Mancha.
- Martins, E., y Szymanski, H. (2004). A abordagem ecológica de Urie Bronfenbrenner em estudos com famílias. *Estudos e pesquisas em Psicologia*, 4(1), 63-77. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812004000100006&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812004000100006&script=sci_abstract&tlng=en)
- Martínez, M. D., Vivaldo, M., & Mendoza, V. (2008). ¿Qué es el viejismo? En V. Mendoza, M. D. Martínez, & L. Vargas (Edts.), *Viejismo: prejuicios y estereotipos de la vejez* (pp 7-31). México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.
- Martínez Terrón, Luis (1996). *Cáceres: retazos de ayer y de hoy (miscelánea)*. Cáceres:

Ele-eme.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Mateo, I. R., Daponte, A. C., Bernal M. S., Sánchez M<sup>a</sup>J. P. (2015). Elaboración de criterios e indicadores para desarrollar y evaluar programas de envejecimiento saludable en los lugares de trabajo. *Revista española de salud pública*, 89(5),497-514. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v89n5/07\\_original5.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v89n5/07_original5.pdf)
- McCamant, K., & Durrett, C. (2011). *Creating cohousing: Building sustainable communities*. Canada: New Society Publishers.
- Mejía, J. (2004). Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. *Investigaciones sociales*, VIII(13), 277-299. doi: 10.15381/is.v8i13.6928
- Mela, A. (1999). *A sociologia das cidades*. Portugal: Estampa.
- Melis, G., Gelormino, E., Marra, G., Ferracin, E., & Costa, G. (2015). The effects of the urban built environment on mental health: A cohort study in a large northern Italian city. *International journal of environmental research and public health*, 12(11), doi:10.3390/ijerph121114898
- Méndez Mellado, H. (2015). *Por la Tierra y el Trabajo. La conflictividad campesina en la provincia de Badajoz durante la II República (1931-1936)*, (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura. Cáceres, España.
- Minnois, G. (1987). *Historia de la vejez: de la antigüedad al renacimiento*. Madrid: Nerea.
- Minoldo, T., y Sol, M. (2016). La sostenibilidad del envejecimiento. *Papers: revista de sociología*, 101(2), 223-249. Disponible en: <http://www.abep.org.br/publicacoes/index.php/anais/article/viewFile/2907/2772>
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Kairos: Revista de temas sociales*, (26), 4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3702472>
- Mishara, B. L. & Riedel, R. G. (2000). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Ediciones Morata.
- Moragas, R. (1991). *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Editorial Herder.
- Morgan, A. (2014). Revisar el modelo de los activos: aclaración de ideas y términos. *Global health promotion*, 21(2), 91-94. doi: 10.1177/1757975914537152
- Moulaert, T. y Biggs, S. (2012). International and European policy on work and retirement

- reinventing critical perspectives on active ageing and mature subjectivity. *Human relations*, 66(1), 23-43. doi: 10.1177/0018726711435180
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Nueva York: Oxford.
- Navarro, M<sup>a</sup> J. (1999). El tabú de la vejez. En S., Yubero; J., Latorre; J., Montañes,; y E. Larrañaga (Coord.). *Envejecimiento, sociedad y salud* (pp.149-182). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Nieto, A. y García, C. (2014). Análisis del envejecimiento demográfico en Extremadura a escala de detalle: distritos y secciones censales. En *Cambio demográfico y socio territorial en un contexto de crisis*. XIV Congreso Nacional de la Población. Sevilla, España.
- Núñez, C.E. (2005). Educación. En A. Carreras y X. Tafunell (coord.), *Estadísticas históricas de España : siglos xix-xx*, (pp 155-244). Bilbao: Fundación BBVA
- Noelle L. Fields, Gail Adorno, Karen Magruder, Rupal Parekh & Brandi J. Felderhoff (2016): Age-friendly cities: The role of churches. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 28(3), 264-278. doi: 10.1080/15528030.2016.1155526
- Norberg-Schulz, C. (1975). *Existencia, espacio y arquitectura*. Barcelona: Blume,.
- Noriega, M.J., García, M., y Torres, M. (1999). Proceso de Envejecer: Cambios Físicos, Cambios Psíquicos e Cambios Sociales. En M. Garcia y P. Torres (Eds.) *Temas de enfermería gerontológica* (pp 23-44). Logroño: Sociedad española de Enfermería y Geriatria y Gerontología.
- Öberg, P. (1996). The absent body-A social gerontological paradox. *Ageing and society*, 16, 701-719. doi: 10.1017/S0144686X00020055
- Ochando, C. (2009). *El estado del bienestar: objetivos, modelos y teorías explicativas*. Madrid: Ediciones Academicas.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Disponible en: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- (2002). *Active Aging. A Policy Framework*. Ginebra: World Health Organization.
- (2007). *Global age-friendly cities: A guide* . Ginebra: World Health Organization.
- Recuperado de :  
[http://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf?ua=1](http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf?ua=1)
- (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

- Palomino Moral, P. A., Grande Gascón, M. L., & Linares Abad, M. (2014). La salud y sus determinantes sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología*, 72(Extra\_1), 45-70. doi: 10.3989/ris.2013.02.16
- Pardo, G. (2003). Consideraciones generales sobre algunas de las teorías del envejecimiento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 22(1). Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002003000100008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002003000100008)
- Pastalan, A. L. (1990). Preface. En A. L. Pastalan (Ed.) (1990) *Aging in place: the role of housing and social supports*, (pp IX-XII). New York: Haworth Papers.
- Phillipson, C., & Smith, A. (2005). *Extending working life: A review of the research literature* (Vol. 299). Leeds, UK: Corporate Document Services.
- Phillipson, C. (2004). Work and Retirement Transitions: Changing Sociological and Social Policy Contexts. *Social Policy and Society*, 3 (2), 155-162. doi: 10.1017/S1474746403001611
- (29-30 de Marzo de 2011). Growing Older in Urban Environments: Perspectives from Japan and the UK. En *Symposium Held in Church House Conference Centre*. Simposio llevado a cabo en International Longevity Centre-UK, Westminster, London.
- (2012). Developing Age-Friendly Cities: Policy Challenges and Options. *Housing LIN*.  
[http://www.housinglin.org.uk/\\_library/Resources/Housing/Support\\_materials/Viewpoints/HLIN\\_Viewpoint\\_37\\_Age\\_Friendly\\_Cities.pdf](http://www.housinglin.org.uk/_library/Resources/Housing/Support_materials/Viewpoints/HLIN_Viewpoint_37_Age_Friendly_Cities.pdf).
- Pimienta, R. y Vera, M. (2010). Entre lo cualitativo y lo cuantitativo en las Ciencias Sociales. En P., Mejía, J.M. Juárez y S. Comboni (Coord.) *El arte de investiga*, (pp 189-202). México: Mc Editores.
- Pinto, T. A., & Lopes, A. (2012). Cidades amigas das pessoas idosas? Implicações e recomendações de um estudo nacional: O que dizem os munícipes, o que pensam os especialistas e o que se vivencia nos espaços. Disponible en:  
[www.cidades.projectotio.net](http://www.cidades.projectotio.net)
- Puga González M.D. y Abellán García, A. (2006). Las escalas territoriales del envejecimiento. *SEMATA, Ciencia Sociais e Humanidades*, (2), 121-141. Disponible en: [https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/4558/pg\\_121-142\\_semata18.pdf?sequence=1](https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/4558/pg_121-142_semata18.pdf?sequence=1)

- Pulido, M y Cerrillo, E. (2005). Sobre una desaparecida torre de la muralla de Cáceres. *Norba. Revista de Historia*, 18, 147-161.
- Quintana, J.M. (1999). Socialización y tercera edad. En S. Yubero; J. Latorre y E. Larrañaga (Coord.), *Envejecimiento, sociedad y salud*. (pp 43-58). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Ramiro Fariñas, D., Pujol Rodríguez, R., & Abellán García, A. (2016). ¿Umbral fijo o móvil. *Nueva forma de medir el inicio de la vejez. Blog Envejecimiento [enred]*,4. Disponible en: <https://digital.csic.es/handle/10261/128998>
- Remy, J. & Voyé, L. (1976). *La ciudad y la urbanización*. Madrid: Instituto de estudios de la administración local.
- Rengifo, J.I., Campesino, A.J. y Sánchez J.M. (2015). El turismo en la ciudad de Cáceres (1986-2010): un cuarto de siglo emblemático. *Asociación de geógrafos españoles*, 67, 375-401. Disponible en: <https://www.age-geografia.es/ojs/index.php/bage/article/viewFile/1830/1746>
- Requena, A. T. (2006). El nuevo discurso de los mayores: la construcción de una nueva identidad social. *RES. Revista Española de Sociología*, (6), 65-90. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/65003/39390>
- Rice, F. P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. México: Pearson Educación.
- Riesco Roche, S. (2005). *La lucha por la tierra: reformismo agrario y cuestión yuntera en la provincia de Cáceres (1907-1940)*, (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
- Ritzer, G. (2002). *Teoría sociológica moderna*. Madrid: McGraw-Hill.
- Rivera-Navarro J, Bermejo-Pareja F, Franco M, Morales-González JM, Benito-León J. (2009). Understanding care of people with dementia in Spain: Cohabitation arrangements, rotation and rejection to long term care institution. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(2): 142-148.
- Rivera-Navarro, J. R., Tejero, M. F., Espejo, P. C., Vázquez, M. S., Sastre, M. G., Cebrecos, A., Sainz, A. & Gittelsohn, J. (2018). Understanding urban health inequalities: Methods and design of the heart health hoods qualitative project. *Gaceta Sanitaria*. doi: 10.1016/j.gaceta.2018.07.010
- Rodrigues Freitas Silva, L. (2008). Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, ciências, saúde-Manguinhos*, 15(1). doi: 10.1590/S0104-59702008000100009

- Rodríguez, G., Rodríguez, P., Castejón, P., & Morán, E. (2013). *Las personas mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social*. Madrid: Fundación Pilares.
- Rodríguez Ibáñez, J.E. (1979). Perspectiva Sociológica de la vejez. *REIS. Revista Española de Investigaciones Sociológicas* (7), 77-97. doi: 10.2307/40182762
- Rojas Rojas, A. (2004). Espacio y tiempo en las sociedades globales según Manuel Castells. *Praxis*, 57, 59-64.
- Ronzi, S., Pope, D., Orton, L., & Bruce, N. (2016). Using photovoice methods to explore older people's perceptions of respect and social inclusion in cities: Opportunities, challenges and solutions. *SSM-population health*, 2, 732-745. doi: 10.1016/j.ssmph.2016.09.004
- Rose G. (1985). Sick individuals and sick populations. *J Epidemiol*, 14(1):32-8.
- Rowles, G.D. (1983). Geographical dimensions of social supportive in rural Appalachia. In G.D. Rowles & R.J. Ohta (Eds.) (1983). *Ageing and Milieu. Environmental perspectives on growing old*.(pp.111-128). New York : Academic Press Inc.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433
- Ruiz García J. (2011). *La evolución urbana de Cáceres*. Edita: Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad. Disponible en:  
<http://www.ciudadespatrimonio.org/publicaciones/evolucion-urbana/caceres.pdf>
- Ruiz Ruiz, J. (2009). Análisis sociológico del discurso: métodos y lógicas. *FQS Forum: Qualitative Social Research*, 10(2). Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/profile/Jorge\\_Ruiz29/publication/45686596\\_Analisis\\_sociologico\\_del\\_discurso\\_metodos\\_y\\_logicas/links/5613ae7b08aefd18348dc861/Analisis-sociologico-del-discurso-metodos-y-logicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Ruiz29/publication/45686596_Analisis_sociologico_del_discurso_metodos_y_logicas/links/5613ae7b08aefd18348dc861/Analisis-sociologico-del-discurso-metodos-y-logicas.pdf)
- Ruiz Torres, A. (2009). El mito de la longevidad ilimitada. En A. Martínez, L. Gil, P. Serrano y J.M. Ramos Miguel (coord.). *Nuevas miradas sobre el envejecimiento. Colección Manuales y guías. Serie personas mayores* (pp. 11-26). Madrid: IMSERSO. Disponible en:  
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/nuevasmiradas.pdf>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

- Rynalds, D. y Van Belle, J.P. (Mayo de 2017). The impact of Facebook on the Quality of Life of Senior Citizens in Cape Town. En *International Conference on Social Implications of Computers in Developing Countries* (pp. 740-752). Yogyakarta, Indonesia.
- Sallis, J.F. (2009). Measuring physical activity environments: a brief history. *American journal of preventive medicine*, 36(4), S86-S92. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.002
- Sallis, J.F., Owen, N., & Fisher, E. (2008). Ecological models of health behavior. En: K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath, (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, (pp. 465-486. San Francisco: Jossey-Bass.
- (2015). Ecological models of health behavior. En K.Glanz, B.K. Rimer y K. Viswanath (Eds.) *Health behavior: Theory, research, and practice*, (pp 43-64). San Francisco: Jossey Bass
- Sallis, J.F., Cerin, E., Conway, T.L., Adams, M.A., Frank, L.D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K.L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O.L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Owen, N., (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet* 387, 2207–2217. doi: 10. 1016/S0140-6736(15)01284-2.
- Sancén, F. (2010). La epistemología, base para la investigación en Ciencias Sociales. En P., Mejía, J.M. Juárez y S. Comboni (Coord.) *El arte de investiga*, (pp 117-137). México: Mc Editores.
- Sánchez-Oro Sánchez, M., Pérez Rubio, J. A., y Moreno Ramos, J. (2013). Los mayores en el continuo rural-urbano. Aproximación a la percepción subjetiva y expectativas vitales (el caso de Extremadura). *Papers: revista de sociología*, 98(1), 143-174. doi: 10.5565/rev/papers/v98n1.450
- Sánchez Vera, P. (1992). Bases y fundamentos para una aproximación sociológica a la vejez. *Papers: revista de sociología* (40):099-120. doi: 10.5565/rev/papers/v40n0.1686
- Sancho, D. P., Andújar, D. H., y Rodríguez, P. R. (2015). *Envejecer sin ser mayor: nuevos roles en la participación social en la edad de jubilación*. Madrid: Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Sancho, M. Puga, D. and Faus, A. (2015). Deconstruyendo la vejez, construyendo la atención a los mayores, *Encrucijadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales*, (10)

e1002, 1-15. Disponible en:

<http://www.encrucijadas.org/index.php/ojs/article/view/227/186>

- Sayago, S. (2014). El análisis del discurso como técnica de investigación cualitativa y cuantitativa en las Ciencias Sociales. *Cinta de moebio*, 49. doi: 10.4067/S0717-554X2014000100001
- Scharlach, A. Lehning, A. y Graham, C. (2010). *A Demographic Profile of Village Members*. Berkeley: University of California Villages Project. Center for the advanced study of aging services.
- Sennett, R., (10-11 Noviembre 2006). The Open City. En Sheller, M., Urry, J., *Urban Age*. Ponencia llevada a cabo en The new mobilities paradigm. Environment and Planning. Berlín, Alemania. Disponible en:  
<https://www.richardsennett.com/site/senn/UploadedResources/The%20Open%20City.pdf>
- Silva, A. (1992). *Imaginario urbano. Bogotá y Sao Paulo, cultura y comunicación urbana en América Latina*. Bogotá: Tercer Mundo Editores.
- Silva, B. G. B. da, Correa, M. R., & Fonseca, A. M. (2016). Apropriação e uso de novas tecnologias por idosos portugueses de uma Universidade Sénior. *Revista Kairós: Gerontologia*, 19(4), 49-70. Disponible en:  
<http://ken.pucsp.br/kairos/article/view/31368>
- Simmel, G. (1987) *Sociología2. Estudios sobre las formas de socialización*. Madrid: Alianza Editorial.
- Soja, E.E. (2000). *Postmetropolis: Critical Studies of Cities and Regions*. Oxford: Basil Blackwell.
- Sontag, S. (23 de Septiembre de 1972). The double standard of aging. *The Saturday review*, 29-38.
- Sorando, D. y Ardua, A. (2016). *First we take Manhattan: la destrucción creativa de las ciudades*. Madrid: Catarata.
- Stafford, M., & Marmot, M. (2003). Neighbourhood deprivation and health: does it affect us all equally?. *International journal of epidemiology*, 32(3), 357-366. doi: 10.1093/ije/dyg084
- Strauss, A. L. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.



- Sugiyama, T. & Ward Thompson, C (2007). Measuring the quality of the outdoor environment relevant to older people's live. En C.Ward Thompson & P. Traviou (Eds.) *Open space: people space.*(153-161) Abingdon, UK: Taylor&Francis.
- Suminski, R.; Heinrich, K.; Wasserman, J. A. & Rasu, R. S. (2015). Perceived Neighborhood Size: Implications for Physical Activity–Environment Research. *Journal of Physical Activity and Health*, 12, 282-288 doi: 10.1123/jpah.2013-0321
- Tezanos, J. F. (2004). *Exclusión social, democracia y ciudadanía económica. La libertad de los iguales.* Madrid: Editorial Sistema
- Tobío, C., Agulló, M. S., Gómez, M. V., & Martín, M. T. (2010). *El cuidado de las personas. Un reto para el siglo XXI. Colección Estudios Sociales*, 28. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Torres, L. (1948). Cáceres y su cerca almohade. *Al-Andalus*, 13, 446-472. Disponible en: [http://oa.upm.es/34275/1/OD4\\_CRXXIII\\_2.Cáceres\\_opt.pdf](http://oa.upm.es/34275/1/OD4_CRXXIII_2.Cáceres_opt.pdf)
- Tylor, S. J. y Bogdan, R. (1994)(2ª Edición). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados.* Barcelona: Ediciones Paidós.
- Unión Democrática de Pensionistas (UDP), (Abril de 2015). *El “cohousing” (viviendas colaborativas) y las personas mayores* (15009/14223/III-7). Disponible en: <http://www.mayoresudp.org/wp-content/uploads/2014/09/El-cohousing-y-las-personas-mayores-abril-2015.pdf>
- United Nations (Noviembre de 2014). *AAI 2014, Active Ageing Index for 28 European Union Countries.* Disponible en: [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/WG7/Documents/Policy\\_Brief\\_AA\\_I\\_for\\_EG\\_v2.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/WG7/Documents/Policy_Brief_AA_I_for_EG_v2.pdf)
- Valles, M. (2002). *Entrevistas cualitativas.* Madrid: Centro de Investigacioens Sociológicas.
- Van Holle, V., Van Cauwenberg, J., Van Dyck, D., Deforche, B., Van de Weghe, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2014). Relationship between neighborhood walkability and older adults' physical activity: results from the Belgian Environmental Physical Activity Study in Seniors (BEPAS Seniors). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 11(1), 110. doi:10.1186/s12966-014-0110-3
- Vasilachis de Gialdino, I. (2006). La investigación cualitativa. En I. Vasilachis de Gialdino (Coord.) *Estrategias de investigación cualitativa.* (pp. 23-64). Barcelona: Gedisa Editorial.

- Vargas, X. (2011). *¿Cómo hacer investigación cualitativa? Una guía práctica para saber qué es la investigación en general y cómo hacerla, con énfasis en las etapas de la investigación cualitativa*. México: Etxeta.
- Vinuesa, J. y Moreno, A. (2000). Sociodemografía. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.). *Gerontología social* (pp. 55-78). Madrid: Editorial Pirámide.
- Viñao, A. (2009). La alfabetización en España: un proceso cambiante de un mundo multiforme. *Perspectivas históricas de la educación de personas adultas*, 3(1). Disponible en:  
[http://campus.usal.es/~efora/efora\\_03/articulos\\_efora\\_03/n3\\_01\\_vinao.pdf](http://campus.usal.es/~efora/efora_03/articulos_efora_03/n3_01_vinao.pdf)
- Ward, C; Curl, A.; Aspinall, P. & Zuin, A. (2012) Do changes to the local street environment alter behaviour and quality of life of older adults? The 'DIY Streets' intervention. *British Journal of Sports Medicine*, 48(13), 1059-1065. doi:10.1136/bjsports-2012-091718
- Wiggins, R. D.; Higgs, P.F.; Hyde, M. & Blane, D. B. (2004). Quality of life in the third age: key predictors of the CASP-19 measure. *Ageing & Society*, 24(5), 693-708. doi: 10.1017/S0144686X04002284
- Wiles, J. L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., & Allen, R. E. (2012). The meaning of “ageing in place” to older people. *The gerontologist*, 52(3),57-366. doi: 10.1093/geront/gnr098
- Williams, R. (2001). *El campo y la ciudad*. Buenos Aires: Paidós.
- Woodward, K. M. (1991). *Aging and its discontents: Freud and other fictions* (Vol. 13). Indianapolis: Indiana University Press.
- Yubero, S. y Larrañaga, E. (1999). La imagen social del anciano. En S. Yubero; J. Latorre y E. Larrañaga (Coord.), *Envejecimiento, sociedad y salud*. (pp 59-82). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Zaidi, A., K. Gasior, M. M. Hofmarcher, O. Lelkes, B. Marin, R. Rodrigues, A. Schmidt, P. Vanhuysse and E. Zolyomi (July, 2012). *Towards An Active Ageing Index: Concept, Methodology and First Results* EC/UNECE, Active Ageing Index Project, UNECE Grant ECE/GC/2012/003, European Centre for Social Welfare Policy and Research, Vienna.
- Zamarrón, M. D. y Cassinello, M. D. Z. (2007). Envejecimiento activo. *Infocop*, 34.

## 2.-Webgrafía

- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), (septiembre, 2018). *Percepción de la discriminación en España (II)*. Estudio nº3150. Recuperado de: [http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1\\_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14295](http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14295)
- (marzo, 2018). *Barómetro de Marzo 2018*. Estudio nº3207. Recuperado de: [http://www.cis.es/cis/opencm/ES/2\\_bancodatos/estudios/ver.jsp?estudio=14387](http://www.cis.es/cis/opencm/ES/2_bancodatos/estudios/ver.jsp?estudio=14387)
- Centro Internacional de Envejecimiento (CENIE), (2018, 17 de septiembre). ¿Podremos vivir para siempre? Tom Kirkwood se suma al debate. *CENIE*. Recuperado de: <https://cenie.eu/es/blog/podremos-vivir-para-siempre-tom-kirkwood-se-suma-al-debate>
- eCOHOUSING, Arquitectura para nuevas formas de vida, (febrero, 2019). *Mapa cohousing, vivienda colaborativa en España*. Recuperado de: <http://ecohousing.es/red-cohousing/mapa-cohousing-vivienda-colaborativa-en-espana/>
- European Statistical System (EUROSTAT) (diciembre, 2018). *Datos del censo. Nivel educativo más elevado en España en 2011*. Recuperado de: <https://ec.europa.eu/CensusHub2/query.do?step=selectHyperCube&qhc=false>
- EUROSTAT (Statistics Explained) (mayo de 2018). *Estructura demográfica y envejecimiento de la población*. Recuperado de: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population\\_structure\\_and\\_ageing/es](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/es)
- G8 (Julio de 1997). *Summit of the Eight in Denver, Usa*. University of Toronto Library. Disponible en: <http://www.g8.utoronto.ca/summit/1997denver/g8final.htm>
- Instituto de Estadística de Extremadura (IEEX), (8 de febrero de 2018). *Datos padrón Extremadura. Resultados detallados 2018*. Recuperado de: <https://ciudadano.gobex.es/web/ieex/tablas/-/tabla/ficha/9509984>
- (15 de abril de 2019). *Movimientos migratorios. Serie 2008*. Recuperado de: [https://ciudadano.gobex.es/web/ieex/areas-de-informacion?p\\_p\\_id=Areasdeinformacion\\_WAR\\_canalciudadanoieexareadeinformacionportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-4&p\\_p\\_col\\_pos=1&p\\_p\\_col\\_count=6&p\\_r\\_p\\_564233524\\_resetCur=true&p\\_r\\_p\\_564233524\\_categoryId=9292864&Areasdeinformacion\\_WAR\\_canalciudadanoieexareadeinformacionportlet\\_categoryIdSelect=9292805](https://ciudadano.gobex.es/web/ieex/areas-de-informacion?p_p_id=Areasdeinformacion_WAR_canalciudadanoieexareadeinformacionportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-4&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=6&p_r_p_564233524_resetCur=true&p_r_p_564233524_categoryId=9292864&Areasdeinformacion_WAR_canalciudadanoieexareadeinformacionportlet_categoryIdSelect=9292805)

Instituto Nacional de Estadística (INE), (13 de diciembre de 2018). *Cifras de población. Series detalladas desde 2002. Resultados nacionales de población residente por fecha, sexo y edad*. Recuperado de:

[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176951&menu=resultados&idp=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176951&menu=resultados&idp=1254735572981)

— (19 de diciembre de 2018). *Defunciones según la causa de muerte, 2017. Defunciones por causas (lista reducida), sexo y edad*. Recuperado de:

<https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p417/a2017/10/&file=01001.px>

— (12 de abril de 2018). *Encuesta continua de hogares (EHC). Datos referidos al valor medio del periodo. Población residente según sexo, edad y tipo de hogar al que pertenece*. Recuperado de:

<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p04/10/&file=01009.px>

— (14 de abril de 2019). *Tasa bruta de natalidad por Comunidad Autónoma*. Recuperado de:

<https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1432>

— (14 de abril de 2019). *Índice de envejecimiento por provincia*. Recuperado de: <http://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1489>

— (17 de abril de 2019). *Migraciones interiores. Saldo migratorio interautonómico por año, comunidad autónoma, sexo y edad*. Recuperado de:

<https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=3678&capsel=1963>

— (17 de abril de 2019). *Migraciones interiores. Saldo migratorio con el extranjero por, comunidad autónoma, año y nacionalidad*. Recuperado de:

<https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=3678&capsel=1963>

— (18 de abril de 2019). *Estadísticas territoriales*. Recuperado de:

<https://www.ine.es/FichasWeb/RegMunicipios.do?fichas=49&inputBusqueda=&comunidades=9007&botonFichas=Ir+a+la+tabla+de+resultados>

Jubilares (29 de mayo, 2015). Senior Cohousing. Ya somos 3 millones [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://blog.jubilares.es/2015/05/29/senior-cohousing-ya-somos-3-millones/>

Lebrusán, I. (mayo de 2018). *Envejecer en casa: ¿Mejor en pueblo o en ciudad?* Observatorio Social de la Caixa. Disponible en:

<https://observatoriosociallacaixa.org/-/envejecer-en-casa-pueblo-o-ciudad->

Naciones Unidas. (30 de mayo de 2018). *Objetivos de desarrollo sostenible*. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

Núñez, C. (21 febrero, 2010) (18 de junio de 2019). *Instalados en la clase media baja*. Periódico HOY. Recuperado de: <https://www.hoy.es/v/20100221/caceres/instalados-clase-media-baja-20100221.html>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (24 de mayo de 2018). *Las 10 principales causas de defunción*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

— (24 de mayo de 2018). *Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*. Ginebra: World Health Organization. Recuperado de: [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/estimates/en/](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/)

— (26 de mayo de 2018). *10 datos sobre el envejecimiento y la salud*. <https://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>

— (18 de abril de 2019). *Age-Friendly World. WHO Global Network, Cáceres*. Disponible en:

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/caceres/>

Sistema de Información Geográfica de Cáceres (SIG Cáceres) (15 de abril de 2019). *Visor de Cartoteca*. Recuperado de: <https://sig.caceres.es/visores/Cartoteca2/>

Tena, A. (2 de marzo de 2018). *Dos tercios de la población mundial vivirá en ciudades en 2050*. *Revista contexto*. Recuperado de:

<https://ctxt.es/es/20180228/Firmas/18167/Ciudades-poblacion-mundial-concentracion-areas.htm>

Universitat Oberta de Catalunya (UOC) (febrero de 2019). *Proyecto Movicoma*. Recuperado de: <http://movicoma.blogs.uoc.edu>

