

# Mapeo de soledades en el medio rural de Álava

Con especial atención a las mujeres en soledad no deseada



Sarearen eta Arabako Foru Aldundiaren arteko lankidetzeta-hitzarmena

Convenio de colaboración de la RED con la Diputación Foral de Álava



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava



Sarearen eta Arabako Foru Aldundiaren arteko lankidetzeta-hitzarmena  
Convenio de colaboración de la RED con la Diputación Foral de Álava

---



<https://bit.ly/soledadesRED>



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Autoría: Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, 2020.

Colabora: Dirección de Igualdad y Derechos Humanos de la Diputación Foral de Álava

Coordinación, investigación y redacción: Mentxu Ramilo Araujo

## Índice

### Primera parte: CONTEXTUALIZACIÓN

Capítulo I. Justificación del trabajo .....	5
1. Introducción .....	5
2. Objeto y objetivos .....	5
Capítulo II. Enmarcando las soledades .....	7
1. Definiciones de las soledades .....	7
2. Algunos datos estadísticos .....	11
3. Efectos de las soledades .....	13
Capítulo III. Metodología .....	16
1. Formulario de mapeo “subjetivo” .....	16
2. Entrevistas en profundidad .....	17
3. Acercamiento informal .....	18
4. Grupos triangulares .....	19
5. Contacto con entidades .....	19

### Segunda parte:

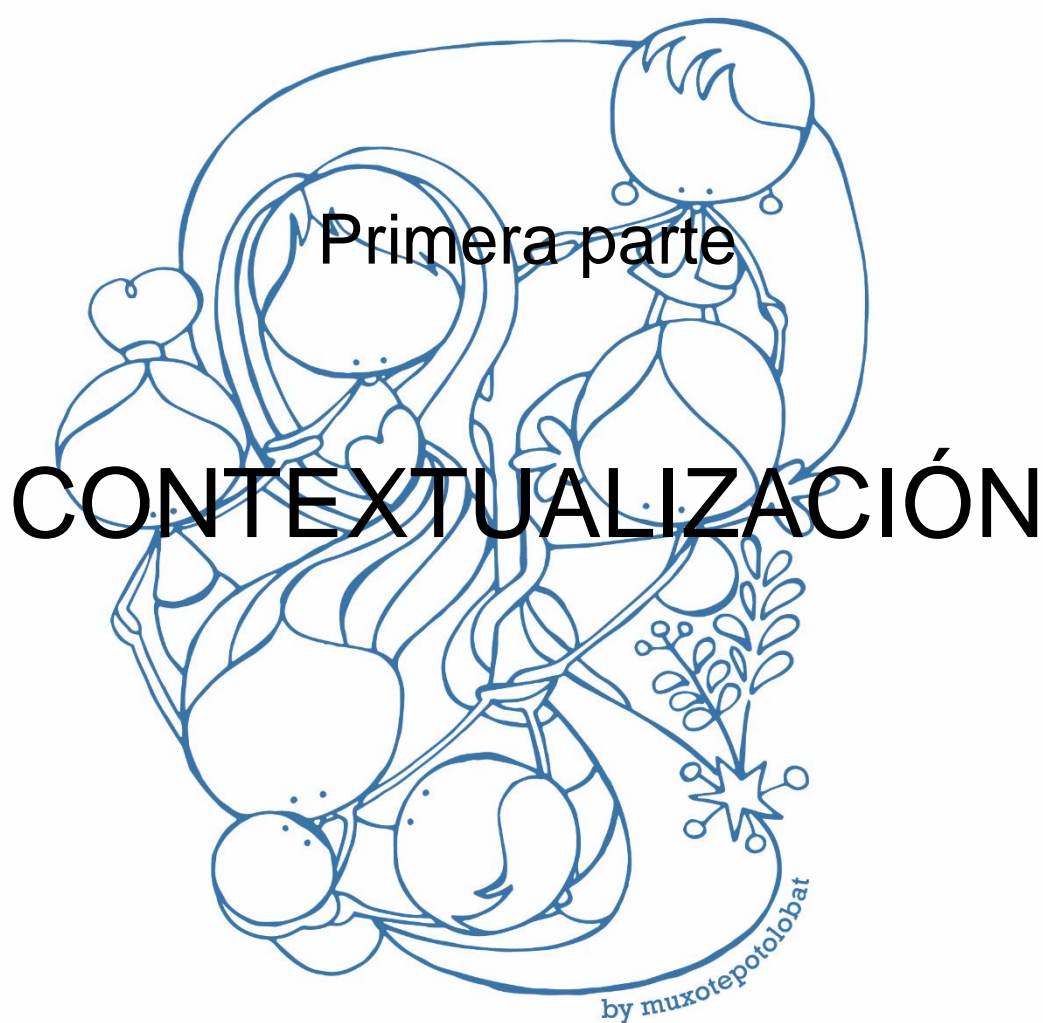
### ANÁLISIS DE LAS SOLEDADES EN EL MEDIO RURAL ALAVÉS

Capítulo IV. Mapeo de soledades en el medio rural de Álava .....	21
1. Personas que viven solas .....	21
2. Definiendo la soledad con sus palabras .....	22
3. Tipología de soledades observadas .....	24
4. Sentimiento de soledad: comparativa pueblo/Álava .....	28
Capítulo V. Soledades en primera persona .....	32
1. Estado de ánimo y consecuencias del COVID-19 .....	32
2. Cuidados: cuido, me cuido, me cuidan .....	35
3. Actividades, relaciones y participación social .....	40
4. Servicios públicos: uso, valoración y mejoras .....	46
5. Soledad y vida en el pueblo .....	49
6. Factores protectores/generadores de soledad no deseada .....	55
Capítulo VI. Recursos y buenas prácticas para paliar la soledad no deseada .....	56
1. Recursos personales .....	56
2. Recursos vecinales y familiares de apoyo mutuo .....	59
3. Recursos del tercer sector .....	62
4. Recursos institucionales .....	67

### Tercera parte:

### PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Capítulo VII. Propuestas de intervención desde la RED .....	70
1. Encuentros virtuales .....	70
2. Empoderamiento tecnológico: talleres y acompañamiento personal .....	71
3. Encuentros de saberes y sabores .....	71
4. Talleres de Escritura Creativa: terapéutica, relacional .....	72
5. Diálogos sobre soledades / Las soledades en diálogo .....	73
Capítulo VIII. Otras propuestas de intervención .....	74
1. Sector público: escucha y trabajo en red a pie de calle .....	74
2. Arraigar y conectar a las personas .....	76
3. Revalorizar los cuidados .....	77
4. A más comunidad, menos soledad .....	77
5. Actividades significativas: sentirse protagonistas y útiles .....	79
6. Más recetas sociales y menos medicalización de la salud .....	80
7. Nuevos referentes. Nuevos relatos .....	81
Capítulo IX. Reflexiones finales .....	82
Referencias .....	83
Agradecimientos .....	85



## Capítulo I. Justificación del trabajo

### 1. Introducción

En sociedades donde el individualismo ha ido alejando a las personas de los espacios comunitarios, las soledades hacen su aparición: bien por decisión propia de vivir en solitario, bien por ir aislándose en el espacio y en las relaciones; o bien, por encontrarse en soledad sin desear ni haber elegido estarlo.

Desde las instituciones públicas se están realizando diagnósticos e investigaciones para conocer la incidencia de la soledad no deseada y poner en marcha acciones que den respuesta a estas situaciones de vulnerabilidad.

La Red de Mujeres del Medio Rural de Álava (RED en adelante), en el marco de un convenio<sup>1</sup> con la Diputación Foral de Álava, a lo largo de 2020 ha llevado a cabo un **mapeo de soledades en el medio rural de Álava** para conocer los recursos y las iniciativas en marcha para acompañar a las personas que puedan sentirse solas. Las mujeres que forman parte de las asociaciones de la RED conocen mejor y pueden llegar con mayor naturalidad a las personas en situación de soledad de sus pueblos, algo más complejo para otras entidades del tercer sector o para las instituciones públicas.

### 2. Objeto y objetivos

El propósito de este mapeo es realizar una primera toma de contacto para **visibilizar diversas situaciones de soledad en el medio rural alavés**, contando para ello con la participación de las mujeres de la RED, y otras mujeres y hombres que han colaborado en reflexionar sobre las situaciones de soledad, y las acciones informales y formales para paliar situaciones de soledad no deseada en sus pueblos.

Este mapeo, que es una pequeña muestra de lo que sucede en el Territorio Histórico de Álava, ha servido para identificar, de forma subjetiva, diversas realidades de soledad en algunos concejos, conocer las inquietudes de algunas personas que viven solas,

<sup>1</sup> Este convenio se gestó antes de la pandemia y de sus consecuencias. De ahí, que algunas actividades, inicialmente previstas (Encuentros de Soledades, entrevistas presenciales) tuvieran que reformularse (Encuentros virtuales, entrevistas telefónicas).

identificar buenas prácticas informales de acompañamiento a las personas en situación de soledad no deseada, y definir propuestas de intervención, teniendo en cuenta los recursos que ya existen a nivel institucional y sociocomunitario.

Los **objetivos** planteados en este trabajo han sido:

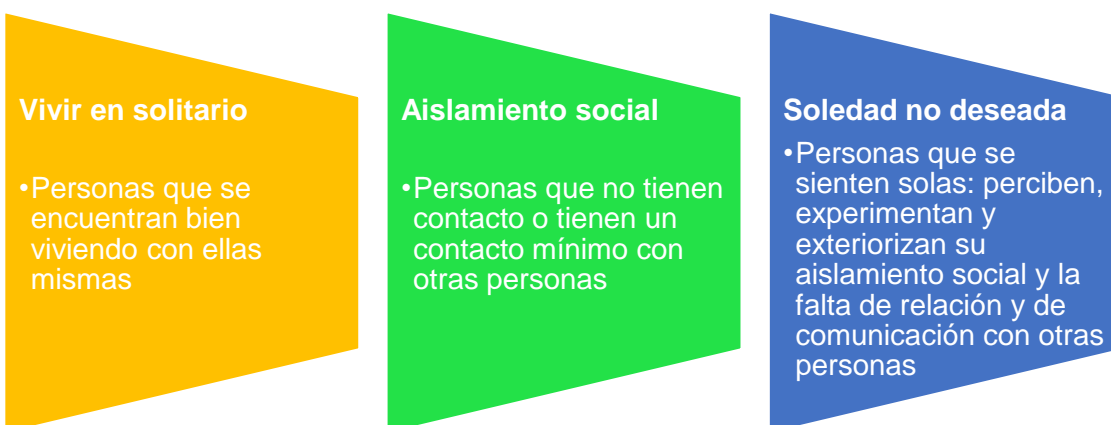
- Conocer la **realidad subjetiva de las soledades** en un mapeo a una muestra de concejos alaveses;
- Conocer las **vivencias de las soledades** por parte de una serie de personas que han sido entrevistadas;
- Identificar **recursos y buenas prácticas** para hacer frente a las soledades en el medio rural;
- Realizar **propuestas de intervención**, teniendo en cuenta los recursos que ya existen a nivel institucional y sociocomunitario, que sirvan para poner en marcha proyectos en distintos concejos alaveses;
- Generar espacios de **encuentro virtual** para hacer frente a las soledades.

## Capítulo II. Enmarcando las soledades

### 1. Definiciones de las soledades

No existe un fenómeno específico y definido de lo que es “soledad”. Hay cierta relación entre las diferentes vertientes de la soledad, pero vivir en solitario, el aislamiento y la soledad no deseada, son conceptos diferentes y complejos (MATÍA 2020:15).

La soledad afecta a numerosas personas (criaturas, jóvenes, mayores, jubiladas, con o sin pareja, con o sin criaturas, en las grandes ciudades y en el medio rural). Mientras que para unas personas *sentirse sola* es un sentimiento doloroso no deseado, que no saben cómo afrontar, para otras *estar sola* es una elección (FREIXAS 2013:215).



*Sentirse sola* es un sentimiento subjetivo donde una persona experimenta la ausencia de relaciones personales satisfactorias. En cambio, *estar sola* es una medida objetiva del número de contactos o relaciones que una persona tiene en su red social. Y así, una persona puede sentirse sola estando rodeada de su pareja, familiares y amistades; y otra persona puede no sentirse sola aun teniendo una red social reducida (RICO *et al.* 2016).

La **percepción subjetiva** de soledad tiene mucho que ver con las circunstancias personales, anímicas, históricas, con la calidad de las relaciones, con la salud y con el mundo interior de las personas (FREIXAS 2013:215).



La **pérdida** (de personas, de la salud, de la autonomía, del status, de las actividades, de los roles desempeñados...), es uno de los elementos desencadenantes más comunes de la soledad no elegida (MATÍA 2020:11).

---

*Sentimos soledad cuando nos parece que tenemos un escaso nivel de contacto con otras personas o que el que tenemos no tiene la calidad suficiente; cuando evaluamos que hay un desfase entre la cantidad y calidad de nuestras relaciones sociales actuales y las deseadas. En realidad es como si tuviésemos un termómetro interior que nos indica si nuestras relaciones interpersonales son lo que esperamos o se sitúan por debajo de lo deseado (FREIXAS, 2013: 215).*

---

A más **edad**, mayor es la probabilidad de que una persona esté sola o viva sola debido a eventos comunes a la fase más avanzada de la vida (pérdida del cónyuge por muerte o separación, la salida de sus criaturas de casa y la muerte de sus amistades). Pero esas circunstancias no significan que todas las personas mayores que están o que viven solas se sientan solas (PINAZO & DONIO 2018:44).

Podrían definirse dos posibles **perfiles explicativos** de las personas que se sienten solas, según sus biografías: aquellas basadas en la *autonomía*, quienes se conforman para sí mismas; y aquellas basadas en la *heteronomía*, quienes se construyeron a partir de las demás (MATÍA 2020: 18).

#### Autonomía

- Vida en solitario
- Su identidad se construye para sí mismas
- Buena relación consigo mismas
- Independencia
- Sufren por la pérdida de roles sociales (soledad social)
- Sufren por tener que depender de alguien

#### Heteronomía

- Vida en compañía
- Su identidad se construye a partir de otras personas
- La relación con las demás personas da sentido a sus vidas
- Dependencia de las demás personas para ser
- Sufren por la pérdida de figuras de apego (soledad emocional)
- Sufren por no tener a quien atender



Los hombres, en general, experimentan mayor *soledad social* a partir de los 75 años, y las mujeres mayor *soledad emocional* a partir de los 55 años al perder figuras de apego<sup>2</sup> (pareja, criaturas, amistades). Esta diferencia puede explicarse por el hecho de que ellos viven en pareja durante más tiempo y porque construyen su identidad para sí mismos. **Tener pareja** supone una fuente de apoyo social y emocional, y su pérdida se asocia con un aumento de los sentimientos de soledad, especialmente en las mujeres muy mayores. Quienes no han tenido nunca pareja ni criaturas, en cambio, muestran muy baja soledad emocional (FREIXAS 2013).

---

*Soledad, palabra polisémica que según el contexto, la persona, el momento vital y las connotaciones culturales, tendrá un significado determinado.*

---

Betty Friedan en *La mística de la feminidad* (1963) definió *el problema que no tiene nombre*<sup>3</sup> como “una inquietud extraña, una sensación de disgusto, una ansiedad compartida”, que sentían las mujeres estadounidenses de los años 50. El modelo educativo establecido tras la Segunda Guerra Mundial, orientaba a las mujeres a decidir regresar al hogar, después de que sus antecesoras hubieran conquistado el derecho al voto y a la educación, y de haber accedido a un empleo. La expresión *mística de la feminidad* describe un conjunto de discursos y presupuestos tradicionales acerca de la feminidad, que obstaculiza el compromiso intelectual y la participación activa de las mujeres en la sociedad (BRANCIFORTE & ORTIZ 2007). **Sin independencia económica y sin autonomía**, el modo de vida del ama de casa en ese nuevo hogar tecnificado, produce soledad, depresión y otros cuadros médicos calificados como

---

<sup>2</sup> El apego es un vínculo afectivo que se establece con otra persona considerada importante para el bienestar físico y psicológico. Está caracterizado por una necesidad de proximidad física y emocional. Tiene sus orígenes en la primera relación madre – criatura, pero continua a lo largo de la vida con otras personas (MÍNGUEZ MARTÍNEZ 2013:9). Estos vínculos primarios pasan a ser de primera importancia en la vejez y también en condiciones de impedimento o incapacidad física o mental a cualquier edad. Se dan por supuesto ciertas características de nuestra biología en la cual buscamos apegos en tiempos de crisis, penas o necesidades (MONETA 2014:266).

<sup>3</sup> El *problema sin nombre* era calificado por psicólogos y sociólogos como una “discontinuidad en la adaptación cultural”, o una “crisis de rol de la mujer”. El problema, no estaba en ellas. El malestar se producía precisamente al tener que interiorizar el mandato de la feminidad y, al mismo tiempo, luchar contra los mandatos de género impuestos por el patriarcado (VIZCAYA 2020).

"típicamente femeninos". Friedan analizó el sistema económico capitalista en el que se vendía a las mujeres una identidad acorde con la "unidad familiar de consumo" en que se transformó a la familia (FRIEDAN 1963).

Años más tarde, psicólogas feministas pusieron por fin nombre y apellidos al malestar que no tenía nombre. Los llamaron los **malestares de género**. Las psicólogas feministas investigaron, revisaron y construyeron teoría psicofeminista. Así, abordaron los malestares psicosociales, emocionales e incluso físicos que sufren las mujeres debido a su socialización diferencial de género (los mandatos, roles y expectativas de género) y a las violencias que sufren, pero que en el sistema médico tradicional, son tratados con psicofármacos y como un problema individual cuando, en realidad, son un problema social (VIZCAYA 2020; VALLS 2020).

Para Marcela Lagarde, el trato que ideológicamente ha dado **el patriarcado** a la soledad y a la construcción de género **anula la experiencia positiva de la soledad** como parte de la experiencia humana de las mujeres. Una demanda típicamente de roles femeninos es "desear tener compañía", una petición de acompañamiento de alguien que se siente débil, infantil, carenciada, insegura, incapaz de asumir su vida y su soledad por sí misma (LAGARDE 2012).

---

*"Convertirnos en sujetas"<sup>4</sup> significa asumir que de veras estamos solas: solas en la vida, solas en la existencia. Y asumir esto significa dejar de exigir a los demás que sean nuestros acompañantes en la existencia; dejar de conminar a los demás para que estén y vivan con nosotras. En la **construcción de la autonomía** reconocemos que estamos solas y construimos la separación y la distancia entre el yo y las demás personas (LAGARDE 2012).*

---

<sup>4</sup> Entender "sujetas" como personas autónomas, no como personas sujetadas (con ataduras).



Fuente: Elaboración propia

## 2. Algunos datos estadísticos

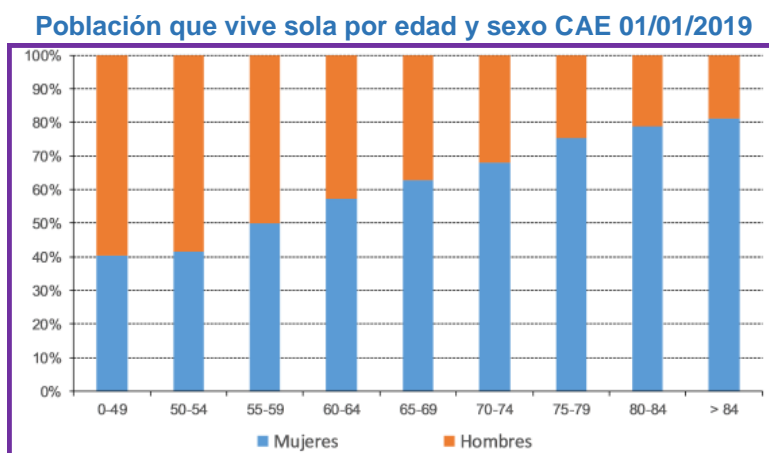
Tras analizar los datos de 5.700 participantes en la Encuesta de Salud del País Vasco de 2018, un estudio del grupo de investigación OPIK de la UPV/EHU determinó que el sentimiento de soledad no deseada afecta al 29,7% de las mujeres y al 23,3% de los hombres de la CAPV (MARTÍN & GONZÁLEZ 2020).

La Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística del año 2019 señala que uno de cada cuatro hogares es unipersonal (25,7%). 4,79 millones de personas vivían solas, lo que representa una de cada diez personas. Casi dos millones de ellas, el 41,9 %, tienen más de 65 años. Y de ellas, casi tres de cada cuatro son mujeres (el 72,3 %) (INE 2019).

Según datos del EUSTAT (2019), en enero de 2019, las personas que vivían solas en la Comunidad Autónoma de Euskadi eran 263.001, el 12% de la población. 112.531 personas mayores de 65 años vivían solas, cifra que representa el 42,8% de las personas que vivían solas. 27.956 personas de 85 años y más vivían en esta situación, el 10,6% del total de personas que vivían en soledad.

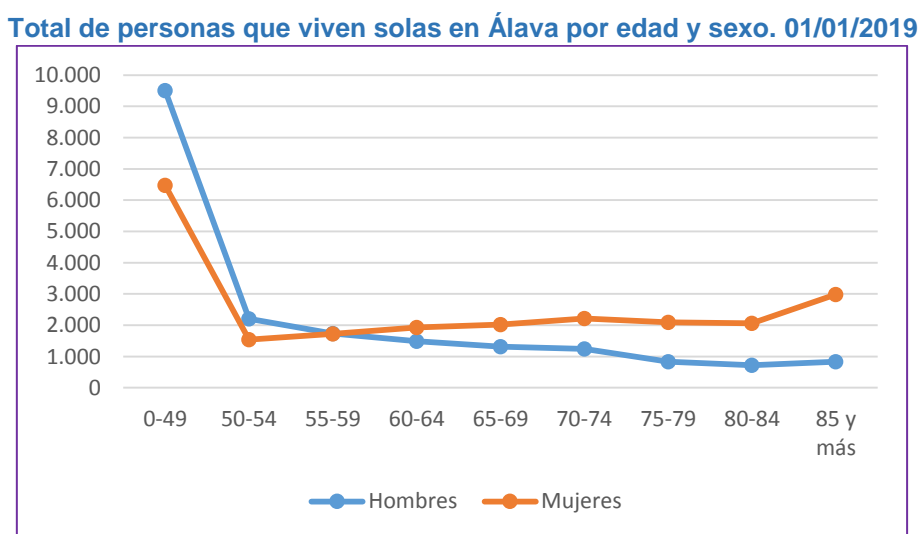
Las mujeres suponen casi tres de cada cuatro de las personas mayores que viven solas, concretamente el 73,5%. En el grupo de edad de más de 84 años este predominio llega

a su máximo nivel, llegando a representar las mujeres el 81,2% de todas las personas que vivían solas de estas edades, casi 23.000 mujeres.



Fuente: Estadística municipal de habitantes. EUSTAT 2019.

En Álava se ha incrementado en un 106% la población que vive sola en los últimos 18 años, hasta alcanzar las 42.908 personas, tratándose, además de una población más joven, en relación al conjunto de la C.A. de Euskadi. El 38% de las personas que viven solas, son personas mayores de 64 años (16.297 personas). A partir de los 55-59 años, a mayor edad, mayor porcentaje de mujeres que viven solas. y el 8,9% son personas de 85 y más años, 3.812 personas, de las que el 72,2% son mujeres.



Fuente: Estadística municipal de habitantes. EUSTAT 2019.

Dos municipios alaveses destacan por tener, en términos relativos, la población que vive sola más envejecida del conjunto de la C.A. de Euskadi: Yécora, donde el 62,1% de las personas que viven solas tiene 65 y más años y el 24,1% más de 84 años, y Moreda de Álava, con un 59,3% y un 22,2%, respectivamente. En el extremo opuesto Zaldueño, donde solo un 22,2% de las personas que viven solas tiene más de 64 años, e Iruña de Oca, con un 22,9%.

En términos absolutos, el 77,6% de las personas mayores de 64 años que viven solas se concentran en la capital alavesa. Sobre el total de la población vitoriana que vive sola, las personas mayores de 64 años representan el 37,9% (EUSTAT 2019).

### 3. Efectos de las soledades

#### 3.1 Efectos de la soledad no deseada

La soledad no deseada puede ser un sentimiento pasajero, asociado a determinadas situaciones por las que las personas pasamos en nuestra vida (perder un ser querido, quedarse sin trabajo, jubilarse), o bien puede ser un sentimiento que arraigue en las personas causando malestar o sufrimiento (AYUNTAMIENTO DE MADRID 2019).

La soledad no deseada puede aumentar los niveles de cortisol en el cuerpo. El cortisol es una hormona que crea el cuerpo cuando está bajo estrés. Con el tiempo, los altos niveles de cortisol pueden producir inflamación, aumento de peso, resistencia a la insulina, problemas de concentración, entre otros (CIGNA 2019).

Las personas que se sienten solas tienen más probabilidades de no tener un propósito vital ni una rutina de vida: de hacer menos ejercicio, de comer copiosamente comida procesada (grasas, azúcares), y de consumir alcohol en exceso. Estos hábitos causados por el estrés, pueden derivar en ansiedad, sistema inmune débil, trastornos del sueño, diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, problemas de salud mental y emocional, depresión, desarrollar daños cerebrales, demencias, muertes prematuras (LARA *et al.* 2019).

Al analizar la asociación entre la soledad no deseada y la salud el grupo de investigación OPIK de la UPV/EHU observó una mayor prevalencia de mala salud percibida (dos veces mayor) y de mala salud mental (cuatro veces mayor) entre las personas que se sienten solas. Aunque la prevalencia de soledad es más alta a partir de los 80 años, afecta de manera más acusada a la salud de las personas de entre 25 y 44 años. Los resultados subrayan la importancia de diseñar intervenciones para reducir la soledad no deseada en grupos de edad jóvenes y desde una perspectiva de equidad (MARTÍN & GONZÁLEZ 2020).

En la vejez, la soledad no deseada y el aislamiento social y emocional generan sentimientos de infelicidad, contribuyen a la depresión y perjudican la salud mental. La tasa de mortalidad es mayor entre las personas aisladas y solas.

Esto también supone una pérdida para la sociedad por no poder contar con los saberes y vivencias de las personas que se encuentran solas, a quienes no se han acercado personas con actitudes (acercamiento, ánimo, aprecio, amistad, amor...) que les ayuden a encontrarse mejor.

---

*El miedo a la soledad es un gran impedimento  
en la construcción de la autonomía.*

**Marcela Lagarde 1999**

---

### *3.2 Efectos de la soledad deseada*

Anna Freixas considera que en la madurez las personas necesitan silencio y espacio propio para poder mirar dentro de ellas mismas y poner orden. El ruido de la vida de familia y la satisfacción de los gustos de las demás personas hacen difícil llevar a la práctica la necesidad de una vida interior. Ser europeas ha supuesto muchos cambios en las vidas de las mujeres y también ha conllevado una diferente valoración emocional de la soledad y el vivir solas. De venir de culturas familiares y de grandes clanes, las mujeres han sabido captar las ventajas de la soledad, una vez que han construido redes que les sostienen, y empiezan a valorar la soledad como una oportunidad. Ya pasó el



tiempo en que se consideraba que las mujeres están solas cuando no están vinculadas a un hombre. Cuando van juntas a un restaurante o bar ya nadie osa preguntar qué hacen ahí cinco mujeres solas – ellas saben que están muy bien acompañadas (FREIXAS 2013:219).

Tener momentos de soledad, de aislamiento, requiere disciplina y capacidad para adentrarse en los espacios interiores del yo donde construirse como persona mayor en un mundo normalmente hostil. Para las mujeres mayores, ni la soledad ni el aburrimiento suelen ser un problema, puesto que buscan activamente intereses y placeres, en casa o fuera, solas o en compañía. Acostumbradas como siempre a resolver con autonomía el día a día, de repente se encuentran con un escenario propio (FREIXAS 2013:219).

---

*Vivir solas, nos permite un encuentro con los deseos, tanto tiempo  
postpuestos, que se habían vuelto irreconocibles. ¡Ya era hora!*  
(FREIXAS 2013: 219).

---

Con el paso de los años se convierte en una meta, un espacio de libertad y de bienestar. En la edad adulta hemos estado tan enredadas en las diversas tramas de las vidas, propias y ajenas, que llega un momento en que la soledad deja de ser un temor y se convierte en un feliz encuentro con una misma, en uno de los grandes hallazgos de la madurez, al menos para quienes disponen de salud suficiente y redes de apoyo emocional y afectivo para poder disfrutarla. La soledad es un estado interno y también una forma de vida (FREIXAS 2013:219).

---

*En la edad adulta, las mujeres sabemos que la felicidad no reside en  
otra u otras personas, sino en una misma, si somos capaces de  
disfrutar de la vida intensa, sin estar enganchadas a la dependencia  
emocional y vital.*  
(FREIXAS 2013: 219).

---



## Capítulo III. Metodología

En este trabajo se ha contado con un enfoque de **Investigación-Acción-Participativa**, contando para ello con la participación de mujeres de la RED y con personas de una muestra de concejos de Álava que han contribuido a realizar un **mapeo “subjetivo”** de la situación de las soledades en sus pueblos, identificar a personas que viven solas para realizar con algunas de ellas **entrevistas en profundidad**, identificar recursos y acciones en marcha para paliar la soledad no deseada y pensar en acciones de acompañamiento. También se han realizado tres **grupos triangulares** de contraste y **entrevistas a entidades** que entre sus objetivos se encuentran el acompañamiento a personas en situación de soledad no deseada.

Herramienta	Descripción
<b>Formulario de mapeo</b>	22 respuestas recibidas de las 7 cuadrillas alavesas y de Treviño
<b>Entrevistas en profundidad</b>	14 entrevistas realizadas en las 7 cuadrillas alavesas
<b>Acercamiento informal</b>	Escucha y observación con 2 mujeres Sin guiones ni entrevistas de por medio
<b>Grupos triangulares</b>	3: realizados en Ayala, Gorbeialdea y Llanada Alavesa
<b>Contacto con entidades</b>	Entrevistas a Cáritas y a Cruz Roja Contacto telefónico y por email con el Teléfono de la Esperanza

### 1. Formulario de mapeo “subjetivo”

A través del formulario de mapeo, se ha recopilado una pequeña muestra de respuestas de concejos de las distintas cuadrillas alavesas y de Treviño, y es un acercamiento a lo que sucede en esos lugares, no siendo representativo de lo que le sucede a todas las personas del territorio, pero sí contribuye a mostrar tendencias. Se incluye el término *subjetivo* en el mapeo, ya que **la percepción de soledad desde fuera, difiere con la percepción que tiene la persona que vive sola.**

Es una primera aproximación, desde las inquietudes de las mujeres de la RED por conocer las soledades en el medio rural alavés: qué necesidades se observan, qué recursos comunitarios/informales existen que permiten sostener y acompañar. Y, a partir de ahí, poder articular con distintos agentes públicos, sociales y privados respuestas a las necesidades observadas.

El formulario fue cumplimentado por personas de distintos concejos para conocer, de manera subjetiva, la realidad de las soledades en su pueblo. En la mayoría de los casos, fue rellenado por la propia persona destinataria de manera online. En algún caso se llamó por teléfono y en dos ocasiones se cumplimentó de manera presencial.

---

*“Si quieres quedamos un día y charlamos. El tema de la soledad, es intenso y difícil de explicar en un formulario”.*

---

## **2. Entrevistas en profundidad**

A veces resulta difícil llegar a las personas a entrevistar si se va en nombre de una institución u organización. En este caso, fueron las mujeres de la RED y algunas personas colaboradoras quienes identificaron a las personas a entrevistar e hicieron el primer contacto, desde una aproximación informal de igual a igual, para invitarles a participar y pedirles su teléfono para que la entrevistadora pudiera contactar con ellas.

Las mujeres de la RED que se encargaron de contactar con las entrevistadas comentaron que para conseguir una persona que quisiera ser entrevistada, tuvieron que contactar con muchas más, al rechazar algunas la invitación por distintos motivos (miedo a que se sepa que viven solas, rechazo a hablar sobre sí mismas, desinterés, sensación de que no van a aportar nada...). En algunos casos, las personas que rechazaron la entrevista, son las personas que quizás más puedan encontrarse en situación de soledad no deseada. Pese a dejar claro que las entrevistas serían anónimas, uno de los motivos indicados para no participar fue que no querían que se supiera que vivían solas. Por ello, el propósito manifestado para realizar las entrevistas fue *querer conocer cómo se encuentran, cómo viven y qué necesidades tienen*.

Se realizaron 14 entrevistas, al menos una por Cuadrilla: 11 entrevistas se realizaron de manera telefónica y 3 de manera presencial. Se entrevistaron a 11 mujeres y a 3 hombres. Según su sexo y estado civil: 2 hombres solteros, 2 mujeres solteras, 7 mujeres viudas, 1 mujer casada, 1 mujer separada, 1 hombre en pareja de hecho. Y según su situación laboral, 5 mujeres en activo, 3 hombres jubilados y 6 mujeres jubiladas.



### 3. Acercamiento informal

El mapeo y las entrevistas son muy interesantes para identificar distintos tipos de soledades, pero hay muchas personas que rechazan ser entrevistadas, a las que solo las **personas vecinas**, de manera indirecta, con sutileza y desde el apoyo mutuo, se pueden acercar y conversar con ellas, no una desconocida que no saben qué pretende.

También es posible que, en ocasiones, a una **persona desconocida** con la que pasen un tiempo y con quien adquieran confianza, sin guiones ni entrevistas de por medio, le puedan confesar sentimientos y reflexiones que a las personas del pueblo de toda la vida no se atreven a expresar por lo que puedan pensar de ellas.

## 4. Grupos triangulares

El **grupo triangular** es una técnica cualitativa que, por sus características, se encuentra a medio camino entre las entrevistas en profundidad y los grupos de discusión (CONDE 1996). Se trata de un grupo pequeño, habitualmente formado por tres personas, que se caracteriza por “*exponer a sus participantes en mayor medida que en el grupo de discusión*” (RUIZ 2012: 146) por lo que las interacciones tienden a ser más intensas y el papel de la persona moderadora mucho más activo.

Los grupos se llevaron a cabo entre noviembre y diciembre de 2020, a partir de un guion previamente elaborado, tomando nota de las “ideas fuerza” y de las reflexiones más relevantes de las participantes durante su desarrollo. Se realizaron tres grupos: en Zuia (Cuadrilla de Gorbeialdea); en Vitoria-Gasteiz (Cuadrilla de la Llanada Alavesa) y en Respaldiza (Cuadrilla de Ayala).

En los grupos triangulares se intentó reunir a tres perfiles de mujeres: en situación de soledad, pertenecientes a asociaciones y colectivos, y profesionales (salud, cuidados, trabajo social). Sirvieron para contrastar la información recopilada en los formularios del mapeo de soledades en los concejos y la información obtenida en las entrevistas realizadas a personas que viven solas. Así como para reflexionar y compartir sobre la vivencia de las soledades en los respectivos pueblos y cuadrillas.

## 5. Contacto con entidades

Se realizó una entrevista presencial con dos personas que trabajan en Cáritas Rural, y por teléfono y correo electrónico, se contactó con otra trabajadora de Llodio. Con Cruz Roja se realizó una entrevista presencial, y también se conversó por teléfono con una delegada en Campezo. Con el Teléfono de la Esperanza se contactó por teléfono y por correo electrónico.

Segunda parte

# ANÁLISIS DE LAS SOLEDADES EN EL MEDIO RURAL ALAVÉS

by muxotepotolobat

## Capítulo IV. Mapeo de soledades en el medio rural de Álava

La realización del mapeo en 22 concejos de las distintas cuadrillas alavesas y en Treviño, la realización de las entrevistas en profundidad, el acercamiento informal, los grupos triangulares y las entrevistas a entidades sirvieron para identificar a personas en distintas situaciones de soledad. También permitieron identificar necesidades, recopilar información de las acciones de acompañamiento a nivel formal e informal en sus lugares de residencia, así como conocer recursos que están en marcha o que sería deseable activar para hacer frente a la soledad no deseada.

Más importante que lo cuantitativo, en este proyecto, es lo cualitativo: **motivos/razones por las que esas personas se sienten solas**, estando ellas solas (dato estadístico), o -más duro todavía- estando muy acompañadas (con mucha carga de cuidados, pero sin proyecto de vida propia).

### 1. Personas que viven solas

En 4 de los veintidós concejos mapeados, ninguna persona vive sola. Las personas más mayores que podrían vivir solas, se han marchado con sus familias o a residencias. El resumen de los concejos con presencia de mujeres y de hombres que viven en solitario en sus casas son los que aparecen en la siguiente tabla:

Número de concejos de la muestra con % de personas que viven solas por sexo

Porcentaje de personas solas	Concejos con mujeres solas	Concejos con hombres solos
Ninguna/o	4	6
Entre 1-5%	11	10
Entre 6-20%	7	6
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>22</b>

Fuente: Elaboración propia

En todos los casos, son más los concejos en los que hay más mujeres que viven solas. Las mujeres solteras, separadas o viudas que viven solas, salvo con enfermedades o

incapacidad, son capaces de cuidarse y de ser autónomas en su vida cotidiana. Sin embargo, la mayoría de los hombres que se quedan solos, se van a vivir con familiares o a residencias cuando no son “útiles funcionales”<sup>5</sup>, es decir, capaces de autocuidarse a sí mismos.

## 2. Definiendo la soledad con sus palabras

Cada tipo de soledad demanda recursos distintos para ser aliviada. Para que no se sientan solas, las personas necesitan tanto una red social que les facilite la integración social como figuras de apego que ofrezcan seguridad emocional (PINAZO & DONIO 2018:36).

---

*La soledad es un estado más bien emocional que físico, en el que la persona no se siente acompañada, estando rodeada o no de gente. Generalmente la asocio a la tristeza y no a cuando estar solo es una opción escogida libremente.*

---

A las personas que colaboraron en el mapeo y a las entrevistadas se les preguntó que definieran con sus palabras **qué era para ellas la soledad**. A continuación, algunas de sus respuestas, que podrían englobarse más en soledad no deseada de carácter emocional, en segundo lugar, su vertiente social y, finalmente, soledad elegida:

### 2.1 Soledad emocional

- *La falta de apoyo o de comprensión en lo social, lo afectivo o lo emocional.*
- *Sentir que nadie te comprende.*
- *Vacío interior, tristeza, poca ilusión por vivir... Veo la soledad como algo negativo.*
- *Sentirte aislada más de mente que físicamente, no poder compartir los pequeños momentos diarios, opiniones, elecciones, etc...*

---

<sup>5</sup> Término [leído a Anna Freixas Farré](#) que resulta ilustrativo. Ella suele hacer referencia a hombres “inútiles funcionales”, como aquellos a quienes que no se han preocupado por aprender a cuidarse a sí mismos porque otras personas, generalmente sus madres o sus parejas, lo han hecho por ellos.



- *Sentirte triste, sin motivación, sin ganas de hacer nada, ni de participar en nada.*
- *Sentirse "sol@" según mi opinión, es cuando el día se hace eterno, sin ilusión, sin metas, ni hobbies. Cuando estás continuamente esperando que pase algo que rompa la monotonía. Cuando se siente miedo al pensar "si me pasa algo, ¿quién y cuánto tardarán en darse cuenta?". Sentirse invisible a la comunidad a la que perteneces.*
- *El sentimiento, la percepción de no sentirse protegida en sus vulnerabilidades, vidas, por personas cercanas a ellas, por no tener personas a las que contar sus frustraciones, no disponer de tiempo (puede ser por roles de toda la vida donde el tiempo para una misma está en el concepto de vaga, egoísta...) para estar con otras personas sin ocuparse de ellas, divirtiéndose, pasando el rato, dando un paseo.*
- *Sentir que no tienes vínculos, apoyos, para poder compartir, desahogarte, charlar o que aun estando rodeada de gente, tampoco puedes hacerlo y no te das cuenta de que te tienes a ti misma.*
- *Habrà cosas malas, pero la soledad tiene que ser terrible. Ahora comprendo a mi madre. Tenía mucho miedo a la soledad, y ahora le comprendo. Me voy acercando a su edad.*
- *Estar dedicada a cuidar a otras personas sin poder hacer lo que se desea, por falta de tiempo o ganas. Sin actividad ni vida propia. Sentirte invisible para la gente que te rodea.*

## 2.2 Soledad social

- *Sentir que no puedes contar con otras personas, y que no puedes acceder a cosas que te sirvan de estímulo para no sentirte así.*
- *No poder comunicarte o interactuar con personas que tengan los mismos intereses.*
- *No tener con quién comunicarte y pasar un rato.*
- *Estado de aislamiento de una persona. No tener contacto ni relación con nadie tras dejar de hablarse por discusiones con familiares o con amistades.*

- *Te sientes sola si no te relacionas con personas. En invierno, la soledad es estar encerrada en casa (leyendo, viendo tele, haciendo sudokus...) no puedes salir a la calle con el frío... En verano, sales a la huerta y estás motivada.*
- *Puede sentirse angustia estando con más gente y no sintiéndose querida, comprendida, valorada, útil.*
- *Unida a nuestra autoestima, miedos, inseguridades. Cómo dependemos del entorno, de la valoración de los demás. Esa dependencia ("que nos necesiten para hacer/cuidar") hace que nos sintamos solas.*

### 2.3 Soledad deseada

- *Espacio de tiempo necesario y elegido para estar con una misma, estar sola, mejor dicho.*
- *Autonomía. Vivir momentos propios, trabajar tus sensaciones desde tu bagaje.*
- *Sentimiento interior que cada persona siente, independientemente de lo acompañadas que estemos, que tiene que ver con **saber estar con una misma**, y se puede llevar bien si estás bien contigo misma.*
- *Buscar los momentos de estar con una misma, indican **madurez emocional y afectiva**, quererse mucho, no dependencia de terceras personas.*

### 3. Tipología de soledades observadas

Entre las personas que colaboraron con el mapeo, es más amplia la percepción subjetiva de que hay **más personas que viven aisladas** y en **soledad no deseada**, que desean tener mayor contacto, que **personas que viven felices en solitario**.

---

*"Nunca he sido consciente de si su soledad es elegida u obligada".*

---

La percepción de la soledad es diferente: no es lo mismo observarla desde fuera (presencia/ausencia de relaciones), que vivirla desde dentro (estado de salud y de ánimo, circunstancias familiares, hábitos, estilo de vida).

---

*Hay varias formas de sentir la soledad de las personas que viven en los pueblos. La mayoría son personas que se han quedado viudas o divorciadas o solteras. También es habitual encontrar a personas solas que se unen con hermanas/os o que vuelven a vivir con ellas/os y formar otro tipo de familia, pero puede que sigan sintiendo soledad.*

---

### 3.1 Vivir en solitario

Entre las personas que viven en solitario podrían encontrarse:

- *Mujeres solteras, separadas con o sin criaturas, y viudas, algunas con una amplia participación social, y otras que no participan en nada pero están a gusto con su vida.*
- *Hombres solteros y separados que se relacionan con su familia y amistades, son autónomos y útiles funcionales. También hay hombres viudos que, o se emparejan de nuevo, o contratan a una mujer (no se ha mencionado ningún hombre) para que le hagan la intendencia doméstica.*
- *Algunos hombres y mujeres suelen pasar los inviernos en Vitoria-Gasteiz o en pueblos más grandes, donde suelen tener otra vivienda y más servicios que en su pueblo. Hay mayor riesgo de sentir soledad en los pueblos durante los inviernos (mucho frío, anochece antes, sin actividad en la huerta/jardín, en casa).*

### 3.2 Aislamiento social y emocional

En cuanto a las personas que se percibe que viven en situación de aislamiento social y emocional se observan:

- *Personas que fueron sociables, pero que tras ciertas vivencias, se han ido aislando y no se relacionan.*
- *Personas que se relacionan muy poco, solo cuando va su familia. Si no, mantienen una distancia y no se relacionan con la vecindad.*

- *Personas sin familiares cercanos, a quienes les cuesta relacionarse.*
- *Personas que no se relacionan por diversos motivos (duelo, depresión, enfermedad, no son abiertas, no quieren llegar al exterior, consideradas "malas personas" al amargar la vida a la familia o a la vecindad por rencillas, envidias, malentendidos, egoísmo...).*
- *Personas aisladas o marginadas (alcohol, agresividad, enfermedad mental) que se han descuidado. La vecindad muestra preocupación.*
- *Personas que no son capaces de pensar en salir de casa, ni del pueblo. Se cierran en sí mismas, no se cuidan, se han dejado. Se han bloqueado al no superar dificultades (pérdidas, duelos, rencillas...).*

En los pueblos el aislamiento social suele ser menor, ya que siempre hay alguien pendiente directa o indirectamente, pero sí se percibe un mayor **aislamiento emocional**, encontrar personas con las que mostrar cómo se sienten (PINAZO & DONIO 2018:36).

### *3.3 Soledad no deseada*

En cuanto a las personas que se sienten solas, que perciben, experimentan y exteriorizan su aislamiento social y la falta de relación y de comunicación con otras personas, se observan:

- *Personas con un contacto mínimo con otras personas, a quienes se les ve que quieren salir de casa y necesitan relacionarse y conversar con otras personas.*
- *Personas que se sienten solas, a pesar de estar "muy acompañadas" (cuidando de todo el mundo, pero sin proyecto vital propio). Principalmente mujeres que viven con sus parejas desde hace varias décadas. Piensan que no pueden encontrar a nadie en el pueblo con quien hablar de lo que sienten, porque no les van a escuchar, a entender o, quizás, porque no tiene suficiente confianza con ellas para hablar de sus emociones y se van a sentir juzgadas. Demasiadas emociones sin expresar... Percepción de que hay bastantes casos de esta tipología. Generalmente no suelen participar en actividades sociales, en asociaciones culturales o de mujeres porque "tienen muchas cosas que hacer".*

*Quizás lo que tienen sea vértigo a descubrir otras maneras de ser y de hacer, que les obliga a deconstruirse para reconstruirse de nuevo, a esas alturas de la vida, donde perciben que ya es tarde para cambiar a su edad...*

---

*En mi pueblo no hay mujeres que vivan solas. Pero hay dificultad para que salgan de su casa y participen en actividades. Son cuidadoras. No conocen otra cosa... Pero, ¿tienen vida propia? ¿Saben que tienen derecho a tener tiempo para ellas?*

---

- Los hombres mayores viudos, suelen estar con familiares, tener personas cuidadoras en sus casas o ir a residencias. A las mujeres mayores que ya no son autónomas, les cuidan en sus casas y los fines de semana van sus familias a visitarles, o bien van a residencias.

---

*Supongo que en algún momento todas las personas nos hemos sentido así. Además del carácter de cada persona y de la forma de enfrentarse a la vida o a las circunstancias, la relación que se tiene con la vecindad también influye en ese sentimiento de soledad, que es más emocional que social.*

---

### *3.4 Otros perfiles de personas que pueden sentirse solas*

Se permitió manifestar otras realidades de soledades que identificaran en sus localidades y estas fueron las respuestas recibidas:

- *Madre o padre con criaturas pequeñas sin red de apoyo.*
- *Personas sin carnet de conducir y sin coche que viven en pueblos pequeños.*
- *Personas a cuyas necesidades no responde la oferta social-cultural (o bien ahora con el COVID se les ha limitado).*
- *Personas que tienen personas dependientes en casa.*

- *Mujeres mayores que se aburren porque están solas en casa con el marido, y no tienen nada que hacer durante muchas horas.*

Ninguna persona del mapeo mencionó a **mujeres que trabajan internas** cuidando a personas mayores. Con dos horas libres al día, casi sin tiempo para ellas. Sin vida propia: la de las personas a las que cuidan. Casi sin red de apoyo o con dificultades para tejerla.

---

*Las personas internas no tenemos vida propia. Vivimos la vida de las personas que cuidamos. Podemos sentirnos más solas que las personas a las que cuidamos.*

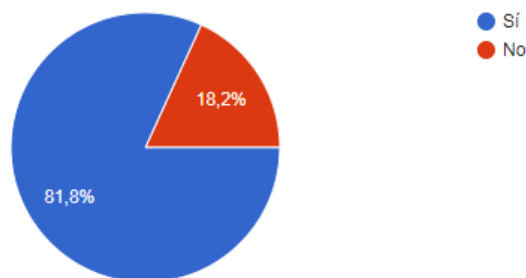
*Para mí, el activismo y la formación han sido mis válvulas de escape.*

**Graciela Gallego Cardona<sup>6</sup>**

---

#### **4. Sentimiento de soledad: comparativa pueblo/Álava**

A las personas que realizaron el mapeo, se les preguntó si se habían sentido solas alguna vez. Esta reflexión sobre la soledad con las personas del mapeo, que directamente no son el objeto de estudio, ha permitido ver cómo mayoritariamente (18 personas = 81,8%) han sentido soledad en algún momento de sus vidas.



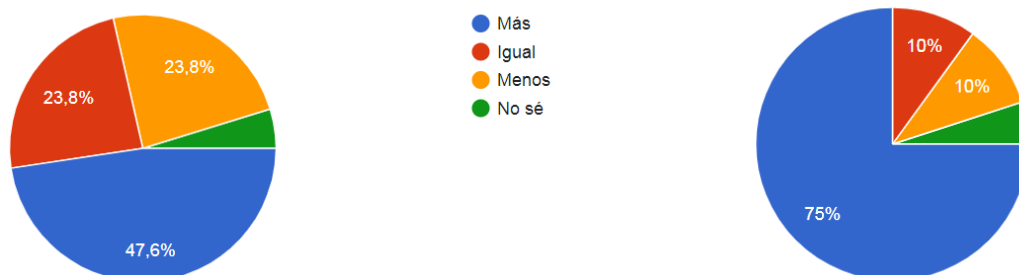
Mientras, en las entrevistas, en algunas ocasiones se camufla ese sentimiento diciendo que están muy entretenidas con actividades. Tal vez, como ha observado Anna Freixas en sus investigaciones, a veces las personas entrevistadas intentan contestar lo que las personas entrevistadoras piensan que desean escuchar, en lugar de lo que realmente

---

<sup>6</sup> [Construyendo alternativas de resistencia para la dignificación de los trabajos de cuidado](#) en Sorginenea. Graciela Gallego Cardona, docente colombiana que desde 2001 trabaja en el sector de los cuidados en España, hace un recorrido por la situación de las trabajadoras del hogar.

están sintiendo. De manera que, al formular las preguntas, es importante tratar formularlas de manera que no lleven respuestas implícitas (FREIXAS 2020).

Se preguntó por la percepción de soledad no deseada en el pueblo (izquierda) y en Álava (derecha). Si pensaban que había más, igual o menos personas que se sienten solas en su pueblo, concretamente, o en Álava, en general.



	Más +	Igual =	Menos -	No sabe	No contesta	Total
<b>Pueblo</b>	10	5	5	1	1	22
<b>Álava</b>	15	2	2	1	2	22

A continuación se muestran algunas de las razones señaladas por las que piensan que hay más/igual/menos personas que se sienten solas:

El **envejecimiento de la población** es una de las razones más señaladas, por las que se considera que hay menos personas en los pueblos y que cada vez sean más las personas de edad avanzada que viven solas: personas separadas, viudas, jubiladas sin el apoyo de su descendencia, que está trabajando en las ciudades.

Hay también personas que hace el análisis a la inversa: hay menos personas solas en los pueblos porque las personas mayores o han fallecido o se marchan con familiares o a residencias. Cada vez los pueblos tienen menos vida, ya no hay familias extensas, en el mejor de los casos parejas que usan de dormitorio la vivienda en los pueblos.

Estamos cambiando nuestra forma de vivir, de relacionarnos, a nivel general y también a nivel local. El **cambio en los modelos de familia** también hace que en la actualidad las personas mayores no se queden en el caserío siendo cuidadas por alguien de la



familia. Antiguamente las familias solían ser más extensas y había mayor comunidad de apoyo, en la actualidad las familias son más reducidas y muchas personas mayores se ven abocadas a ir a residencias si no tienen personas cercanas que quieran cuidarlas, de manera altruista o remunerada.

Respecto a las **personas jóvenes**, se señala que marchan a las ciudades por falta de oportunidades en los pueblos pequeños, que en el mejor de los casos, van los fines de semana a estar con la familia. Se percibe soledad en algunas personas jóvenes, crisis de identidad, de proyecto vital. Se percibe falta de pensamiento crítico y de reflexión interior y huida hacia afuera para buscar algo seguro donde agarrarse.

Hace unos años, estaba más asumida la soledad. En la actualidad, hay más necesidad de estar con gente, de salir, de consumir.

- *Antes la gente estaba más cerrada y era más cerrada. Ahora se sale más y se acepta algo mejor la diversidad. Tenemos más capacidades y somos más conscientes de tener más posibilidades de salir, de no dejarnos hundir.*
- *Antes, sin estudios y sin acceso a la información las personas eran más manipulables. La influencia de la religión era tremenda. Ahora, los valores parece que están caducados y surgen religiones más frívolas y vacías (consumismo, moda, influencers, cánones de belleza muy exigentes).*

En general, vivir en un pueblo pequeño es una opción personal que tiene mucho que ver con **capacidades** y **recursos**. Se han ido sustituyendo las personas mayores autóctonas rurales por otras venidas del ámbito urbano, con más recursos de todo tipo, jóvenes; en algunos casos, hijas/os del pueblo. Este proceso de adaptación requiere que haya servicios, actividades, movimiento para arraigar...

Las personas más mayores, con menor **movilidad**, se quedan mucho tiempo encerradas en sus casas; su círculo de amistades es muy pequeño y, cuando hay hijas/os, ya son personas adultas con sus propias familias y su vida.

Las **relaciones vecinales** son cada día más escasas y parece que todos vivimos “a contrarreloj” el día a día. A las personas les cuesta relacionarse y no son muy abiertas en cuanto a sus emociones.

---

*Las personas no expresan que se sienten solas.*

*Muy “alaveses...” seguir el refrán.*

---

Hay una **diferencia importante entre los tipos de pueblos**. Pueblos con buenos accesos, con servicios públicos, con actividades, con servicios de salud, con bares, con farmacia..., sin necesidad de **transporte**, con un clima no muy duro en invierno... son factores de contexto que pueden hacer que la soledad sea más llevadera.

---

*Es muy diferente vivir en pueblos más lejanos de las cabeceras de comarca o de Vitoria, o incluso donde el clima es más duro. La soledad aquí es mucho más difícil de llevar, y por eso se abandonan las casas, y las personas se trasladan a zonas más pobladas y con más servicios y recursos.*

---

## Capítulo V. Soledades en primera persona

### 1. Estado de ánimo y consecuencias del COVID-19

Las medidas adoptadas para hacer frente a la emergencia sanitaria ocasionada por el COVID han impactado en la vida de todas las personas. Aparentemente, en el medio rural algunas medidas restrictivas de movilidad no se han notado, al poder salir al jardín, a la huerta, a pasear... Sin embargo, las consecuencias han sido importantes para las personas que habitualmente salían de su casa y se relacionaban con otras en otros pueblos.

Se echa de menos los afectos (abrazos, besos), estar con personas queridas, relacionarse con otras personas. Se echa de menos las actividades (actividades de ejercicio, deportivas, manualidades, asociativas...) que se paralizaron durante el primer confinamiento. Algunas de ellas se han vuelto a poner en marcha, con aforos limitados, otras se han trasladado a Internet, y otras siguen sin retomarse.

También se considera que no se ha recibido información clara, fácil de comprender para saber qué hacer. Los medios de comunicación han generado miedo y desinformación. Y varias de las personas entrevistadas han decidido dejar de ver la televisión o de escuchar la radio para no agobiarse con el bombardeo informativo.

Durante el confinamiento se observó también que fueron varias familias a vivir al pueblo. Y que se ha incrementado el número de empadronamientos.

Algunas entrevistadas durante el confinamiento solo se relacionaron con sus parejas, con quienes tenían poca conversación. Habitualmente cada persona de la pareja se dedica a sus actividades, pero al no poder salir de casa, esa convivencia en algunos casos ha sido problemática y en otros, una oportunidad.

Durante el confinamiento, las personas cuidadoras que se desplazaban a atender a personas dependientes no pudieron ir, de manera que aumentaron los cuidados a personas dependientes por parte de las personas de la casa, generalmente mujeres.

---

*Durante la pandemia, si las personas mayores hubieran estado en sus casas, no habrían fallecido tantas en las residencias.*

---

### 1.1 Estado de ánimo: ¿Cómo te encuentras?

Se ha tratado de ordenar los testimonios de mayor malestar a mejor percepción sobre el estado de ánimo:

- *Mal. Peor con la pandemia. Días que me levanto sin ánimo... Pero intento salir a caminar. Se me murió mi mascota. La echo mucho de menos. Voy tirando. No me queda más.*
- *Mentalmente me encuentro bien, cansada... Tuve un momento de rabia en el que me sentí cautiva con mi situación de cuidadora. Pero no podía estar toda la vida de esa manera. Así que hice mi recomposición del lugar para intentar sacar la parte buena de la situación. Me adapté a las circunstancias que me tocaron vivir. Soy feliz. Voy envejeciendo. Me dan cariño, así que es fácil adaptarse. El cuerpo pasa factura a las personas cuidadoras. Vivo tranquila. Vivo el día a día... Asumiendo lo que hay. La vida da muchos palos. Y como no espables, no aceptes la situación, no veas lo positivo... te hundes.*
- *Estoy con nervios, con miedo. Tomando medicación que hace que no pueda conducir y me sienta más aislada y limitada.*
- *A ratos. Como una montaña rusa. De salud, regular: he estado con el COVID.*
- *He estado sola con mi marido en casa y casi no me he relacionado con otras personas. El círculo se ha cerrado mucho.*
- *Me encuentro bien. Me voy acostumbrando. En verano más a gusto que en invierno. Una persona sola, se hace duro. Hasta hace dos años venía un hijo a comer. Llevo varios años viuda.*
- *Bien. Pero un poco baja de moral y con ansiedad en algunos momentos por la situación.*
- *De salud me encuentro bien, hago ejercicios físicos que me mantienen activa. De ánimo puedo decir que fluyo, a pesar de lo que estamos viviendo. A la*

*pandemia le he sacado provecho escribiendo. Con respecto a las relaciones personales, ha habido momentos que me cuestionado la dirección que llevaba mi vida: volví a tomar el control de mis decisiones y de mi vida, y ahora podría describir que voy a una velocidad de crucero, sobrellevando las marejadas, serena, plena, segura de lo que quiero y hacia dónde quiero ir.*

- *Separada hace un par de meses. Me siento más yo que nunca.*
- *Bien de salud y de ánimo.*

### 1.2 ¿Cómo has vivido el confinamiento?

Las respuestas se intentan ordenar de peor a mejor vivencia del confinamiento:

- *Me he sentido sola. Solo salía a comprar. Leía y miraba a la gente desde la ventana. Mis hijas no podían venir a verme. He echado de menos los abrazos y los besos de mis hijas y de mis nietas. Echo de menos el calor y el contacto humano. La humanidad se está volviendo fría. Muy duro estar sola 3 meses en casa. Alguna vez, con ganas de tirarme por la ventana.*
- *Con ansiedad y malestar al estar más sola. Antes me movía más. Iba a hacer muchas actividades. Y de momento no se puede hacer nada. De estar muy activa, a no poder hacer nada. Sin poder ver a mis hijas.*
- *Mal. Antes tenía mucha actividad que se ha parado de golpe. De todas ellas, solo mantengo caminar con el perro.*
- *A días. Había días que necesitaba compañía, salir, actividad, contacto físico. Otros días, que estaba bien en casa. Y otros días que lo llevaba mal.*
- *La asociación de mujeres hizo reunión y fuimos 5. Año atípico. No nos podemos juntar. No se ha pensado hacer actividades por videoconferencia. Tenemos grupo de whatsapp.*
- *No he podido ver a familia. Pero bien. Estoy acostumbrada a estar en casa. La médica me dice que me está afectando mentalmente un poco y el cuerpo también se rebela (desgaste, artrosis...).*
- *Un poco aburrido, pero en el pueblo bien, podía pasear y salir. Nada que ver con estar metido en un piso.*

- *Bien. En el pueblo he podido salir/entrar. He estado sola. Pero no me he sentido sola.*
- *Bastante bien, han sido unas semanas de ralentización para mí necesarias, y positivas a pesar de la preocupación por la salud y el desarrollo social.*
- *Tranquilo y entretenido. Salir a pasear a los perros. Con el tractor por las fincas.*
- *En general, bien. Soy una persona tranquila y casera.*
- *Al principio, con un poco de incertidumbre, pero nunca con temor, totalmente confiada de lo que vendría, sin expectativas de hacer las cosas tal como lo marca la sociedad y las directrices. Durante el confinamiento gran parte del tiempo lo dediqué a escribir, conversar, escuchar esos ruidos que antes no podía percibir, y a hacer ejercicio físico. Viajé a visitar a mi familia y, a una semana de estar ahí, empezó el confinamiento. Regresé y reencontrarme con mi hijo fue de gran alegría, retomar los proyectos, compromisos, me está ayudando. Siento mucho las vidas de personas conocidas que se han perdido, la vida de esas personas mayores que han fallecido, que se han convertido en un número más en una escala. Fueron personas que lucharon por alcanzar los derechos que hoy tenemos; que en el momento de su deceso se encontraron sin nadie; eso me entristece, sobre todo por su familia, porque al fin y al cabo cuando mueres, eres tú quien vive el momento y estás contigo misma. La familia está ahí, confirmando el momento y aportando gran fuerza de sentimientos y compañía.*
- *Como un regalo.*

## 2. Cuidados: *cuido, me cuido, me cuidan*

En este bloque de preguntas se quería conocer las diversas dimensiones que intervienen en el ámbito de los cuidados: a otras personas, a una misma y las sensaciones cuando tienen que ser cuidadas por terceras personas.

### 2.1 Cuido

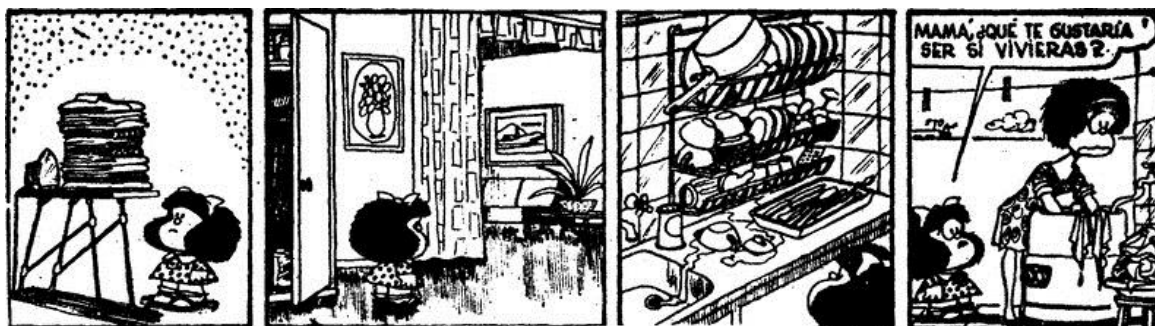
Todas las mujeres entrevistadas han sido **cuidadoras** en distintos momentos de su vida, coincidiendo, en muchos de los casos, el cuidado a varias generaciones al mismo tiempo: desde que eran criaturas, a sus hermanas y hermanos, como trabajadoras



domésticas o internas en casas, cuidando a sus parejas (siendo ya o haciéndoles ser inútiles funcionales), cuidando a sus criaturas, cuidando a padres, madres, suegras, suegros, nietas y nietos...

Interesante el testimonio de uno de los hombres entrevistados que cuidó de sus padres hasta que fallecieron. Se sentía orgulloso por poder ser autónomo y no necesitar que fueran a ayudarle en las labores domésticas. Sus amigos, estaban todos en residencias. El otro hombre entrevistado señaló que su padre le cuidó más a él.

Como se planteaba al comienzo de este trabajo, las personas cuidadoras que han configurado su vida para otras, a su servicio (heteronomía), al dejar de cuidarlas sienten un vacío, se sienten menos útiles y, por tanto, tienen más probabilidades de sentirse solas, a menos que hagan un esfuerzo para reconfigurar su vida, pensando en sí mismas, en sus deseos y en encontrar sus propósitos vitales.



---

*Las mujeres están estresadas por la doble jornada y el papel de cuidadoras de todo el mundo. Les dan antidepresivos (5 veces más que a los hombres) como si se tratara de un problema psicológico y personal. Carme Valls 2020*

---

Al preguntarles por **lo que ha supuesto para ellas cuidar a otras personas**, los testimonios son muy diversos, desde las que resulta muy duro para ellas, a quienes tienen una valoración positiva de esa vivencia.



- *Es muy duro. Voy aprendiendo sobre la marcha. Tener personas (de las instituciones y de la familia) que me releven es necesario.*
- *Primero, me parecía una prisión. Ahora, me considero afortunada, porque me dan mucho cariño.*
- *No me importaba cuidar. Desde siempre he estado habituada. Es lo que me enseñaron a hacer desde pequeña.*
- *Frustración. No buscas agradecimiento cuando haces las cosas, pero si las haces y ves ignorancia, te sientes mal. Nos cuesta decir lo bueno, y aunque lo pensemos no lo decimos. Fallo de la manera de comunicarnos. Y cuando lo queremos decir, suele ser tarde.*
- *Cansancio. Siempre pendiente de los demás. Pero a la vez, satisfacción.*
- *Fue hace mucho y no me costó. Ahora, me costaría mucho cuidar...*
- *Desde que he dejado de cuidar, me parece que sirvo menos.*
- *Durante la crianza y el cuidado de mis criaturas estuve siempre trabajando fuera de casa, lo que a veces fue agotador, pero también liberador. Me marido estuvo enfermo durante un año hasta su muerte. Ese año fue muy duro.*
- *Un regalo de la vida. Hay personas que no han podido disfrutar la longevidad de sus padres.*
- *Mucho amor. Me sentía a gusto.*
- *Amor, paciencia y disposición, cambiar el chip de la actividad frenética y bajar el ritmo, sobre todo si se trata de una persona anciana. Si fuera a un menor, y pienso en mis nietas, les mantendría en actividad, poca tele y ejercitarse física y mentalmente.*

## 2.2 Me cuido

Al preguntarles qué hacían para cuidarse, las respuestas fueron las siguientes:

- **Alimentación sana**
  - *Con producto de casa. Prácticamente no consumo nada de fuera. Cuando compro algo, es ecológico.*

- **Relación**
  - *Hablo con amigas que en estos tiempos de pandemia apenas veo.*
- **Ejercicio**
  - *Salgo a caminar.*
  - *Hago ejercicio seguido. Pinto, limpio, huerta, gallinas, perro, gatos.*
  - *Me muevo todo lo que puedo para que la artrosis no vaya a más.*
  - *Llevo muchos años haciendo ejercicio, desde que me dijeron que tenía colesterol.*
- **Autoconocimiento**
  - *Dedicarme tiempo para estar conmigo misma. Hacer yoga, meditación, pilates.*
  - *El yoga me ayudó a despertar la necesidad de autocuidarme.*
  - *Superé una depresión. Hago trabajo en crecimiento personal para sentir lo que siento, para no juzgarme y para no juzgar. Para tomar las riendas de mi vida.*
  - *Sigo en redes sociales cuentas que hablan de autocuidados.*
  - *Si un día como fuera y mal, no pasa nada. Es otra manera de autocuidarme.*
- **Lectura**
  - *Me encanta leer: no había leído un libro entero nunca, hasta que no me he quedado sola. Cuando empecé a leer, leía en alto, para sentirme acompañada.*

---

*Para mí esta pregunta es divertida. Sí me cuido, sobre todo con la comida y mis infusiones. Sin olvidar las cremas faciales, para hidratar mis arrugas; disfruto de mi cabello, mis rizos me gusta que sean naturales. Hago ejercicio físico para mantenerme ágil; la sagrada siesta, procuro reír y si es de mí, mejor.*

---

Algunas personas manifestaron que deberían cuidarse más:

- *Debería cuidarme más. Caminar, alimentarme mejor.*
- *Hago poco para cuidarme: tendría que hacerlo más.*

Y una mujer enlazó el tema de cuidarse con las agresiones vividas hace años:

- *Dejé de fumar y lo he vuelto a retomar para quitar la ansiedad y la pena. Al estar sola en casa, es peor. En la calle no fumo. No he tenido depresión, pero sí ansiedad, de toda la carga física y mental que tengo. Odio el alcohol. No bebo y nunca he bebido. Mi marido bebía y me maltrataba cuando se emborrachaba.*

### 2.3 Me cuidan

Finalmente, se preguntó **cómo se sentían al tener que ser cuidadas** por otras personas. Las respuestas se muestran de menor a mayor predisposición para ser cuidadas.

- *Me han cuidado poco. Yo cuidar sí, pero que me cuiden, no. En cuanto he podido, me he vuelto a casa.*
- *No me ha cuidado nadie. Cuando me han hospitalizado, a los dos días ya estaba de vuelta en casa para seguir cuidando yo al resto.*
- *Me resulta muy difícil aceptarlo y tengo miedo a hacerme mayor justo por ello.*
- *Me cuidaron bien, pero estaba deseando volver a mi casa.*
- *No han tenido que cuidarme nunca. Me sentiría muy mal. Depender de alguien me costaría. Me gusta que me den un masaje, cosas placenteras. Pero no me gustaría tener que depender de alguien.*
- *Mi generación, mis mayores estuvieron cuidados en casa. Éramos una piña. Ahora hay más individualismo.*
- *Me han cuidado bien. Me dejé cuidar. Estaba deseando ponerme bien para tomar las riendas. Mis hijos muy atentos. Me gusta que me quieran.*
- *Incómoda. Me siento agradecida, plena y con mucho amor. Nunca es suficiente el agradecimiento. Siento que tengo que devolver más amor a quien me cuida. Me siento más cómoda cuidando.*

- *Me siento bien. Cuando me han operado, me han cuidado bien.*
- *A gusto. Me gusta que me mimen y me hagan las labores.*
- *No me importaría que me cuiden. Pero odio las residencias. Cada vez que paso por las residencias, se me saltan las lágrimas. He visto a personas conocidas que estaban bien y tras estar en las residencias, pierden frescura.*

### 3. Actividades, relaciones y participación social

Otro bloque de preguntas trataba de conocer qué actividades realizan habitualmente, cómo se relacionan con otras personas, si participan de manera activa a nivel social, y también si añoran o echan de menos algo, o a alguien, en sus vidas.

#### 3.1 Actividades habituales y hobbies

Se ha hecho una distinción entre los testimonios de las personas jubiladas y las que están en el mercado de trabajo.

#### Personas jubiladas:

Se han agrupado por bloques algunas de las actividades señaladas:

- **En casa:** *hacer las labores de casa (@ infinitas), hacer repostería, echar la siesta, leer, escribir, ver la televisión, usar la tablet, hacer punto.*
- **En el exterior:** *hacer ejercicio, pasear por el pueblo o por el monte, cuidar el jardín, la huerta, las mascotas.*
- **En relación:** *conversar con las vecinas, jugar a las cartas, bailar, ir a Vitoria o a pueblos más grandes en coche o en autobús<sup>7</sup> a hacer compras o ver a familiares y amistades, conversar por Whatsapp con familiares y amistades, estar con familiares que van a visitarles al pueblo los fines de semana, participar en actividades de voluntariado, ir a misa.*

<sup>7</sup> No tienen carnet, les han retirado el carnet, sus hijas/os tienen miedo de que coja el coche.

Otras actividades mencionadas por las personas jubiladas fueron:

- *Hago teatro, participo en el Consejo de Igualdad en su Encuentro anual, en el taller La Hora Violeta.*
- *Meditar se ha convertido en algo prioritario, creo que es en gran parte el motor que mueve el engranaje de mi vida. Todos los días dedico de 20 a 30 minutos, a estar conmigo, desconectada de todo y de todos.*
- *Siento que soy privilegiada por tener buena salud y tiempo disponible para dedicarlo a lo que me apetece, a compartir con otras personas experiencias, proyectos, sueños, es un regalo que agradezco todos los días.*

**Personas en el mercado de trabajo:**

- *Además de mi trabajo, ayudo a mis padres en el caserío y en la huerta, paseo con el perro, leo, tejo, escucho vídeos, restauro muebles, voy al monte.*
- *Trabajar y descansar en casa. Estar con las amistades.*
- *Yoga y pilates, ir al monte, recoger setas.*
- *Quedar con amistades para cenar/comer, salir. Fiestas, ya no.*

---

*Disfruto mucho lo que me toca hacer cada día. Vivo cada instante, como llega. No me preocupo por lo que pasó ni por lo que pasará.  
Cuando consigues llegar a este estado, vivir es una fiesta.*

---

### *3.2 Relaciones: frecuencia, añoranza, actuales, con la familia*

Al preguntar por la **frecuencia** con la que relacionaban con otras personas, las respuestas fueron las siguientes, de menor a mayor frecuencia.

- *Cada día menos. Las cuatro personas del pueblo están más cerradas en sus casas. La gente joven se va a trabajar y vuelve de noche.*
- *Me relaciono menos porque ya no trabajo, tenía mucho contacto con el alumnado y mis colegas de trabajo.*

- *Me alegra que vengan una vez a la semana a conversar conmigo.*
- *Me relaciono como siempre.*
- *Me relaciono de manera diferente. A veces me veo que estorbo.*
- *Me relaciono cuando salgo a caminar.*
- *Si puedo, me relaciono mucho. Me gusta estar con la gente.*
- *Antes, de joven, iba con menos gente.*
- *He recuperado amistades de cuando éramos jóvenes, cuando se han quedado viudas.*
- *Con mis amistades íntimas, me relaciono igual, solo que por teléfono. Quizás con menos frecuencia. La pandemia me ha hecho más vaga.*
- *Tengo relaciones más estrechas, más intensas.*
- *Parecido. Más conscientemente. Más respetándome mis tiempos y mis necesidades. Disfrutando más de esas relaciones. "Estoy obligada a ir"... Ahora, voy y lo disfruto incluso más.*
- *Quedo con amistades y realizo actividades; pero también he aprendido a decir no y elijo estar conmigo....sola. Creo que de la cuadrilla de amigos y amigas yo soy la mayor, y creo que no se nota la diferencia, habrá que preguntárselo a ellas y ellos.*

También se preguntó si en sus relaciones actuales **añoraban** algo o alguien de antes y las respuestas se organizan de no echar de menos a sí añorar relaciones:

- *No. Son épocas diferentes.*
- *Echo de menos salir al sur unos días, quince días. Llevo dos años que no salgo.*
- *Ir de vacaciones con mi familia.*
- *Cuando la gente me ha ido faltando / falleciendo, me he sentido más débil (sin actividad/propósito de ayudar a...).*
- *Sí, a unas amigas que ya han fallecido.*
- *A algún amigo que ha fallecido. Discutíamos, pero nos llevábamos bien.*
- *A la familia le echo de menos en general. Nos vemos menos.*
- *Como antes me relacionaba con mucha gente echo de menos la diversidad.*

- *Sí. Echo de menos a mi perra y a mi gato que se quedaron con mi ex. Y echo de menos a familia y amistades de mi ex, con quienes ya no me relaciono.*
- *Echo de menos la gimnasia, las manualidades... pero no quiero llenarme de cosas.*
- *La actividad, moverme y relacionarme con otras personas.*
- *A mis hermanos: nos vamos distanciando, se alargan los tiempos entre las llamadas.*
- *Sí, algunas veces si echo en falta a personas muy queridas como mi marido que falleció, pero con el tiempo aprendes a encontrarle en otras facetas.*

Se preguntó también si se habían establecido **nuevos vínculos** (vecindad, amistad, sentimental, voluntariado...) con otras personas, siendo más habitual no haber ampliado los vínculos entre las personas entrevistadas:

- *No. Mismas relaciones que siempre o con contactos recuperados (5 personas).*
- *Cuadrilla de toda la vida, desde los 14 años.*
- *Sí. Amigas del Facebook más jóvenes, de varios lugares de la península. Nos saludamos y nos enviamos vídeos, música... También algún petardo... pero los elimino.*
- *Sí, pero supone un trabajo personal, iniciativa propia y requiere energía.*
- *Si, por suerte es toda una evolución y transformación, la vecindad es la misma y normal, amistades también han surgido nuevas y he renovado algunas. También ha habido una transformación y otra visión de las relaciones sentimentales, por suerte favorables para mi persona.*

Finalmente se preguntó si en sus **relaciones actuales con su familia**, tenían mayor o menor relación que hace unos años, y si les gustaría tener más o menos relación. Las entrevistadas desearían tener mayor relación.

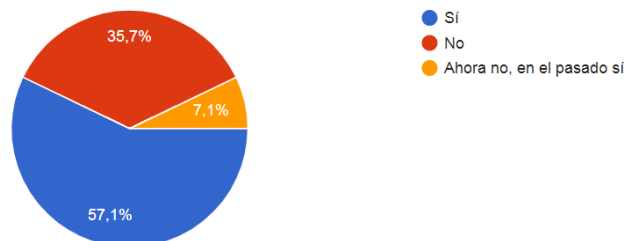
- *Quisiera más relación, con mi hija la mayor. Me llama poco. Viene poco a mi casa. Les echo de menos a mis hijas.*
- *Los problemas de salud los consulto con mis vecinas. Con mi hija, mala relación. Sin reconocimiento ni agradecimiento por su parte.*



- *A la familia le echo de menos en general. Nos vemos menos. Hablamos por teléfono.*
- *Tengo menos relación. Me gustaría tener un/a compañero/a de viaje.*
- *Me gustaría tener más relación con mi familia. Pero viven lejos.*
- *Quisiera que mis hijas vinieran más a visitarme.*
- *Igual relación. Nietos, para momentos puntuales, sí. De continuo, no.*
- *La relación con mi familia siento que es buena la que tengo, les hago partícipes de mis proyectos. La relación con las nuevas generaciones, sobrinas/sobrinos es magnífica, me siento querida y valorada.*
- *Con mis hijos, quiero la relación que tengo, porque es la que hemos creado. Siempre he respetado sus espacios, les educamos para que sean autosuficientes, ellos toman sus decisiones y yo las respeto. Si veo que les puedo aportar una idea o experiencia lo hago, pero ellos toman sus decisiones y no interfiere para nada. No sé cómo serán las cosas cuando yo sea dependiente, y como no las sé, ni sé si llegaré, no me voy a adelantar a ese momento.*

### 3.3 Participación social

Más de la mitad de las personas entrevistadas (8) forman parte de alguna asociación de mujeres o cultural. 1 de ellas, en la actualidad ya no. Esa participación en la vida social



permite a las personas, en general, y a las mujeres, en particular, tejer redes de apoyo y de aprendizaje mutuo en torno a temáticas de interés.

La **participación de las mujeres** en las asociaciones de mujeres, culturales y en colectivos feministas es especialmente importante en los pueblos alaveses. Es en las asociaciones, más que en los concejos donde, históricamente, las mujeres han tenido mayor protagonismo y participación (IBARROLA 2015; RAMILO *et al.* 2018).

El conocimiento de **Laia Eskola** (izquierda) y de las actividades de la **Cuadrilla y el Concejo** (derecha) es mayoritario, habiendo algo más de participación en las actividades de la Cuadrilla y del concejo que en las de Laia Eskola.



### 3.4 Lo que se echa de menos

Al preguntar si **echaban de menos algo** en su vida y en su entorno (familia, amistades...), estas fueron las respuestas, ordenadas de menor a mayor añoranza:

- *No. Estoy a gusto.*
- *No. Porque al final en cada momento hay que vivir lo que toca.*
- *No. Me encuentro bien. Mientras pueda conducir, no echo nada de menos. El día que no pueda conducir...*
- *Desearía tener seguridad estando sola en casa: mi madre me transmitió el miedo a quedarme sola en casa.*
- *A mi perra.*
- *Abrazos, ver sonrisas, en los momentos que nos toca vivir, sé que no es posible.*
- *Estar con mi familia (3)*
- *Echo de menos la maternidad.*
- *En el pueblo, echo de menos gente de mi edad.*
- *Poder viajar (3 personas).*
- *Tener más actividad para sentirme útil.*
- *Actividades con la asociación.*

También se les preguntó si echaban de menos algo por parte de la **vecindad** que les hiciera sentirse mejor:

- *No. Estoy encantada.*
- *No. Me encuentro bien.*
- *No. Algunas personas son muy cotillas.*
- *Nada. Me siento arropada por las vecinas. Nos conocemos de toda la vida.*
- *La vecindad me ha ayudado siempre.*
- *Más gente en el pueblo. Estamos muy solas. No hay casi nadie en el pueblo.*
- *Mayor contacto. Mayor relación. Las personas van a lo suyo. Nos cerramos en nosotras mismas.*
- *Más civismo por parte de las personas que tienen mascotas.*
- *Respeto. En el pueblo hay muchas envidias. He estado involucrada en política, y siempre me han boicoteado.*

#### 4. Servicios públicos: uso, valoración y mejoras

Entre los **servicios públicos solicitados o utilizados** por las personas entrevistadas, destacan los siguientes:

- *Centro de Salud, Urgencias, Hospitales, Atención sanitaria en casa.*
- *Trabajadora social, ayudas a la dependencia, ayuda a domicilio días laborables.*
- *Laia Eskola.*
- *Gimnasia, yoga, actividades culturales, biblioteca.*

La valoración, en todos los casos, de los servicios públicos es buena y positiva.

Por otro lado, se les preguntó si conocían los **servicios públicos a los que tendrían derecho** si quisieran solicitarlos (bibliotecas, actividades deportivas, cursos de formación, centro sociocultural, Taxi/bus rural, Centro de Día rural, SOS Deiak, Ayuda a domicilio...):

- *Si los conozco (5 personas).*

- *No conozco y tampoco tengo intención de utilizar. Si necesitase algo, sé que tengo que acudir a la trabajadora social.*
- *Tengo el botón de asistencia. Pero lo utilice una vez y me dijeron que me tomara una tila y llamara al ambulatorio.*
- *Me llaman cada cierto tiempo para ver cómo estoy. Pero realmente cuando las personas necesitan la ayuda ¿dónde está la ayuda? Con las llamadas parece que justifican que hacen su trabajo. Pero hay mucha burocracia y lentitud para dar respuesta cuando alguien necesita algo de verdad.*

En cuando a las **mejoras en los servicios públicos**, se echa de menos una **mayor cercanía de los servicios públicos** a las personas mayores y a los pueblos pequeños; agilizar y simplificar las gestiones, para ofrecer servicios de carácter proactivo a las personas en lugar de pedirles que tramiten ellas los servicios a los que tendrían derecho.

- *Más humanidad. Más vocación de servicio.*
- *El papeleo para hacer cualquier cosa es una barbaridad, más aún el papeleo telemático.*
- *La burocracia excesiva me llevó a decidir dejar las viñas. Me servía de entretenimiento, pero llegó un momento que me suponía más preocupaciones que alegrías.*
- *A una persona física le tratan como si fuera una gran empresa.*

La disponibilidad de **vivienda asequible** es otra cuestión señalada por las personas entrevistadas. Para facilitar que las personas puedan vivir en los pueblos, es necesario que haya mayor oferta de viviendas:

- *Que haya más vivienda social: pisos pequeños para que la gente pueda acceder a ellos y la gente se pueda quedar a vivir allí.*
- *Me ha costado mucho encontrar una casa para vivir yo sola. Las casas que veía eran muy grandes y carísimas.*
- *La gente tiene propiedades, las tiene abandonadas y no hace nada con ellas.*
- *Mentalidad individualista: prefiero tener mi casa, antes que vivir en una vivienda comunitaria. La convivencia es complicada.*

Un tema esencial es el **transporte público**<sup>8</sup>. Se considera insuficiente o, al menos, que no da cobertura a las personas que no tienen vehículo propio o que, por motivos de enfermedad o del paso del tiempo, ven limitada su libertad de movimiento con su propio vehículo.

- *Tengo coche y conduzco. Me da independencia. Pero cuando no me renueven el carnet, como no hayan mejorado el transporte, ¡a ver cómo lo hago!*
- *Las personas que no tienen vehículo propio o no pueden conducir tienen dificultades para moverse en los pueblos.*
- *Sin transporte, las personas que no tienen carnet o se quedan sin carnet tienen grandes dificultades para vivir en el medio rural sin una red de transporte o sin un servicio de taxi a demanda fácil de utilizar.*
- *Cada día son más necesarios los servicios de transporte público rural: taxi rural, autobuses, tren...*
- *Una de las carencias que vemos en nuestro pueblo es la falta de transporte comarcal para ir a nuestro Ayuntamiento o a los colindantes.*
- *Los autobuses que vienen por los pueblos de Ayala no están adaptados para que las personas con movilidad reducida puedan subirse (no tienen plataforma), así que no pueden subir o les cuesta mucho subir por las empinadas escaleras del autobús.*

---

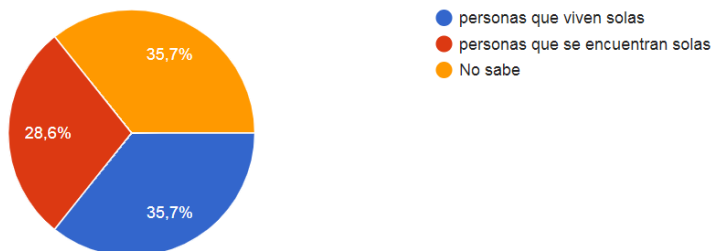
*Vivir en un pueblo supone mucho trabajo y estar en buena forma. A falta de buen transporte público es imprescindible disponer de carnet de conducir, vehículo propio... De nuevo, recursos que, en general, se cubren desde lo privado.*

---

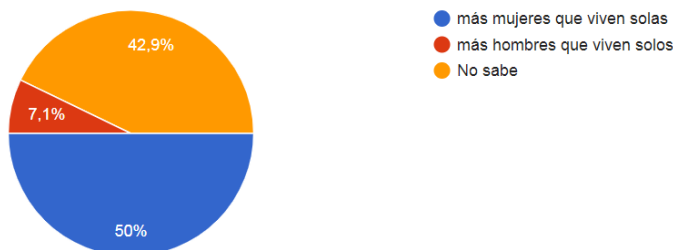
<sup>8</sup> Reivindicación histórica de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, que sigue estando vigente y resultando un problema para las personas que viven en el medio rural.

## 5. Soledad y vida en el pueblo

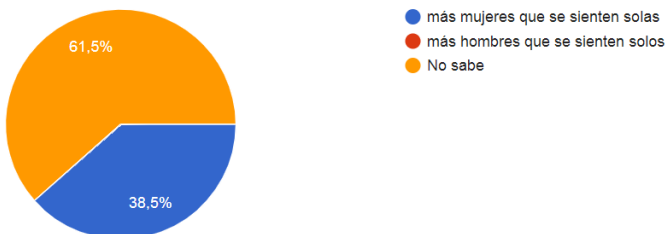
Se preguntó a las personas entrevistadas si pensaban que en su pueblo había más personas **viviendo solas o encontrándose solas**, siendo muy ajustadas las respuestas entre quienes percibían a personas viviendo solas (5 = 35,7%) y quienes consideraban que se encontraban solas (4 = 28,6%) y con un tercio de personas que no supieron qué contestar (35,7%) al tratarse de una cuestión de carácter muy subjetivo y personal.



Al centrar la pregunta en identificar si en sus pueblos había **más mujeres que vivían solas u hombres solos**, la mitad de las respuestas (7 = 50%) identificaron a más mujeres viviendo solas, mientras que solo una persona (7,1%) consideró que eran más los hombres los que vivían solos, y 6 (42,9%) no supieron qué contestar.



Al preguntar por **quiénes** pensaban que **se sentían más solas**, si las mujeres o los hombres, 8 personas (61,5%) no supieron qué contestar y el resto de las respuestas consideraron que más mujeres se sienten solas.



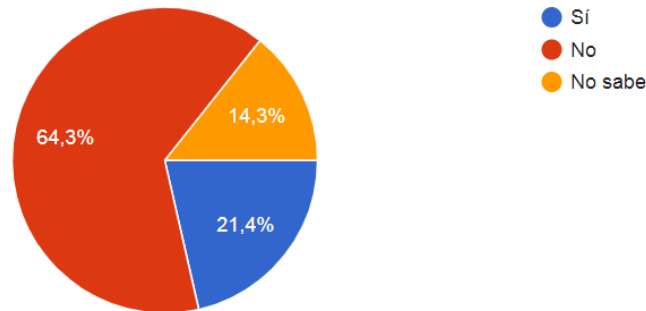
Según la personalidad o las circunstancias de cada persona, puede resultar difícil expresar un sentimiento de soledad no deseada en una conversación presencial o telefónica con alguien a quien no se conoce de nada.

Al preguntarles algunos de los **motivos** propios o percibidos **por los que (se) podría sentir soledad**, algunas de las respuestas fueron:

- *Añoro lo que tenía antes. Pero ya no puedo hacer lo que hacía antes.*
- *En mi generación hemos trabajado muy duro para los demás. Al estar solas, sufrimos porque nunca hemos estado solas ni hemos pensado en nosotras.*
- *Siempre he estado solo: en los estudios, en el trabajo. Me he acostumbrado a vivir solo. Busco estar solo, aunque también estoy bien con gente.*
- *Soy creyente. La fe me ayuda a encontrarme bien y a sentirme acompañada.*
- *Me quiero a mí misma y a todo el mundo. Si no te quieres, no puedes querer a los demás (no tenemos derecho a juzgar a nadie).*
- *No creo que la gente que vive en un caserío aislado se sienta sola. Ha vivido toda la vida allí, de esa manera. Otra cosa es alguien que vaya a vivir allí, sin tener esa costumbre.*
- *Es difícil entrar en la piel de otra persona y saber qué siente y cómo se siente.*
- *Cada persona lo vive de una manera. Y hay personas que lo expresan y otras que se lo callan. Hay que estar y vivirlo. Punto. El silencio es parte del aprendizaje y de la vida.*
- *Entiendo que algunas personas necesitan estar acompañadas ya sea en pareja o por alguien que les haga compañía, ayuda a domicilio, por diferentes motivos, por edad, enfermedad, o porque simplemente lo demandan. De momento no es mi caso, pero no descarto que pueda llegar ese momento.*
- *No sé si hay más mujeres u hombres que sientan soledad. Pero sí creo que probablemente en una ciudad haya más personas que se sientan solas, incluso rodeadas de gente, que en el pueblo.*
- *Percibo más soledad en las personas mayores que viven en las ciudades.*

9 (64,3%) de las personas entrevistadas consideraron que hombres y mujeres no tienen las mismas **herramientas para vivir solas/solos**.





Algunas de las respuestas para justificar esas diferencias en las **herramientas para vivir solas/solos**, fueron estas:

- *Quizás las mujeres en casa nos arreglamos mejor porque lo hemos hecho siempre. Los hombres que se quedan viudos buscan pareja porque no saben lavar, fregar, cocinar, planchar... buscan una criada.*
- *A los hombres no se les ha enseñado a cuidarse a sí mismos. No están preparados para organizar su vida cotidiana. Siempre con las madres o sus parejas. Les falta organización en sus vidas.*
- *Pienso que, en general, las mujeres saben cuidarse mejor y por lo tanto, saben vivir solas mejor que los hombres.*
- *Las mujeres somos más autosuficientes. Los hombres, excepto algunos, se pierden más.*
- *Depende de la socialización y de las habilidades de cada persona. Habrá hombres que se apañen solos, pero muchos necesitan ayuda.*
- *Tal vez los hombres lleven peor lo de vivir solos. Y necesitan ayuda de "mujeres" para limpieza. ¿Hay hombres que limpien y hagan labores de casa? No conozco.*
- *Las mujeres no tenemos la misma fuerza. Los hombres tienen fuerza, pero no se han centrado en cuidarse.*
- *Tengo mis dudas si tenemos las mismas herramientas. Creo que es producto de una educación y generación: hay hombres que viven a gusto solos, tienen sus cuadrillas de amigos y no echan en falta vivir en compañía de alguien. Igualmente hay mujeres que prefieren vivir solas porque es su elección y disfrutan. Pero también hay hombres a los que la vida se les cae y que no*

*aciertan a vivir solos y entran en un estado de sufrimiento emocional. Las mujeres hemos sido dotadas, no sé si por genética o por educación, con más herramientas, pero reconozco que hay hombres que también las tienen. O sea que no me atrevería a valorar mi opinión como acertada.*

- *A veces también estoy sin ilusión, pero hay que buscarse una labor que te resulte agradable. Cuando tienes que sacarte las castañas del fuego, echas mano a lo que sea. A mí nadie me preguntó si necesitaba una pastilla, si tenía que pasar el duelo, si estaba deprimida. Mi vida me ha venido con problemas y los he ido solucionando. No me ha parecido dura. Es la que me ha tocado vivir.*

---

*Cuando mi madre enfermó, tuve que aprender. He vivido siempre en casa. Cuidé de mis padres. Yo me defiendo. Escucho a hombres decir que no tienen ni idea de cómo hacer las tareas de la casa. Es cuestión de querer hacerlo. ¡No es imposible! Yo he aprendido. Lo que más me cuesta es limpiar! Es maravilloso poder seguir siendo autónomo. Mis amigos cuando se quedaron viudos, o murieron quienes les cuidaban, tuvieron que irse a una residencia.*

---

Sobre qué es **lo que más les gusta** de vivir donde viven y como viven:

- *El campo, la naturaleza, las estrellas por la noche.*
- *Estar en la naturaleza, metida en el monte. Una hora caminando por el monte sin encontrarse a nadie (para lo bueno y para lo malo).*
- *Estar en plena naturaleza.*
- *La calidad del aire, la naturaleza*
- *Respirar aire. Que haya paz. Sentir el silencio. Sentir la energía, la rutina se interrumpe menos.*
- *Salir a la terraza, a la calle, moverse, ver los árboles y la naturaleza.*
- *Llevo toda la vida aquí. Es mi casa. Tengo libertad de salir de casa y estar en la calle. En un piso lo llevaría mal...*

- *Si me tocara la lotería, me compraría un apartamento con ascensor en Llodio. Vivo en un piso de cuatro alturas.*
- *Tranquilidad (6 personas).*
- *En Vitoria me estreso con tanta gente.*
- *La soledad.*
- *Es muy solitario. Pero me gusta.*
- *Cercanía con Vitoria, Miranda, Haro. Bien situado.*
- *Tenerlo todo cerca, que puedo salir a dar un paseo sin temores, que tengo el monte muy cerca, la asistencia sanitaria, servicio ambulatorio, centros educativos, deporte, comercios.*
- *La gente que conozco de toda la vida.*

Se les preguntó si **cambiarían algo** del lugar o de la manera en la que viven:

- *No. La casa tiene falta de reparación grande, pero no me voy a poner con ella.*
- *Mayor implicación de las instituciones en ofrecer servicios y recursos.*
- *Cuidar y mantener lo que hay, en vez de tirar y hacer cosas nuevas.*
- *Que hubiera un poco más de gente, solo un poco.*
- *Más servicios culturales. Un cine o teatro. Charlas culturales. Mancomunar servicios y actividades. Hacer un centro cultural en Espejo.*
- *Abrir una tienda de producto local.*
- *Cada vez, más satisfecha de estar sola. Me costó al principio. Me veía aislada.*
- *Paso muchos días sola, sin tener un vis a vis con otra persona.*
- *Tener una ayuda de unas manos fuertes para partir leña, mover cosas.*
- *Echo de menos en algunas tareas la fuerza de un hombre. Conocer si puede solicitarse ayuda para realizar tareas que requieren fuerza.*
- *Más alumbrado en zonas de paseos y áreas verdes, limpieza de zonas comunes.*
- *Si no tuviera el piso alquilado, para tener más ingresos porque con la pensión no llego, a mi edad, me iba a la ciudad. Hasta ahora, he estado muy bien en el campo. Ahora, con los problemas de salud, nos vendría mejor estar en la ciudad. Ya no trabajo la huerta. Tengo mucho que limpiar en la casa. En el piso de la*



*ciudad, tendría menos quehaceres de limpieza y podría salir más, visitar a mi familia y a mis amistades y hacer más actividades para entretenerme.*

- *Buscaría una persona que me acompañe, a la que yo quiera un poquito y que me dé un achuchón de vez en cuando (el sexo es lo de menos). Necesitamos ese calor de estar con alguien que nos diga “¿qué te apetece que hagamos?”.*
- *Me encantaría vivir con mi hermana, pero los hijos de mi hermana no quieren que vivamos juntas.*
- *En pueblos como Llodio sigue habiendo pisos sin ascensor que limitan la movilidad a muchas personas que no pueden salir de sus casas al no poder bajar las escaleras<sup>9</sup>.*

<sup>9</sup> [Una escalera común](#). Fábula sobre redes vecinales de cuidado escrita por Karmele Jaio en Borradores del Futuro, nº 3 2020.

## 6. Factores protectores/generadores de soledad no deseada

A partir de los testimonios de las personas entrevistadas, de quienes cumplimentaron el formulario de mapeo y de la lectura de *Tan Frescas*, de la referente Anna Freixas, se ha elaborado la siguiente lista de factores cuya ausencia/presencia puede generar/proteger de la soledad no deseada.

### Factores que pueden generar/proteger de la soledad no deseada

#### Generadores

- Socialización en la necesidad de ser completada por un hombre
- Ausencia de propósito vital: sin ilusión y sin motivos para levantarse cada mañana
- Pérdida de la autonomía
- Falta de amor propio y de autoestima
- Ausencia de actividades sociales y culturales
- Descuidarse
- Pérdida de salud
- Sedentarismo
- Pérdida de seres queridos
- No tener mascota
- Desinterés por aprender
- Carecer de una vivienda
- No tener dinero
- Seguir los mandatos y estereotipos de la edad y del género (edadismo, machismo)
- Echar en falta lo que no se es o no se tiene. No valorar lo vivido ni lo superado
- Falta de interés por la espiritualidad
- Vivir sola

#### Protectores

- Socialización en la confianza en una misma: ser completo.
- Tener propósito vital: ilusión y motivos para levantarse cada mañana
- Autonomía
- Autoconocimiento, amor propio y autoestima
- Implicación en actividades sociales y culturales
- Cuidarse
- Tener buena salud
- Hacer ejercicio físico y mental
- Tener pareja y/o una buena red de amistades
- Tener mascota
- Tener cierto nivel educativo
- Tener una vivienda
- Tener dinero
- Salirse de los mandatos y estereotipos de la edad y del género (edadismo, machismo)
- Valorar lo que se es, lo que se tiene, lo vivido, lo superado
- Espiritualidad (trascendencia, religión...)
- Vivir acompañada

Fuente: Elaboración propia a partir de FREIXAS 2013: 215.

## Capítulo VI. Recursos y buenas prácticas para paliar la soledad no deseada

Este capítulo recopila algunos recursos, buenas prácticas existentes y otras deseables que contribuyen a paliar la soledad no deseada. Para su realización se ha contado principalmente con los testimonios de las personas entrevistadas y de las que participaron en el mapeo. Además, se han realizado búsquedas en Internet y entrevistas exploratorias con Cáritas y Cruz Roja.

### 1. Recursos personales

**Recursos propios:** autoestima, habilidades, saberes, cualidades emocionales, personales, relacionales que son útiles para la vida. Aprendizajes descubiertos en los últimos años de sus vidas que les ha permitido irse deconstruyendo, reconstruyendo y reinventando... para construir y vivir su propia vida, con autonomía, pensando en sus propios sueños y en sus deseos.

---

*Permitir que las mujeres encuentren caminos dentro y fuera de sí mismas. Que eviten centrar su energía en llorar por lo desgraciadas que son, sino que vean lo poderosas que pueden llegar a ser.*

---

**En caso de haberse sentido solas**, se les preguntó **qué les había ayudado o les ayuda a sentirse mejor**. Las respuestas se intentan ordenar de acciones que reflejan mayor heteronomía a las que muestran mayor autonomía y autoconocimiento.

- *Saber que soy necesaria para alguien.*
- *La actividad. Si estás activa, no piensas y no le das vueltas al tarro... qué pasará mañana, voy para vieja. Que no nos preocupe tanto el futuro, hay que vivir el presente.*
- *Hablar con amigas, o quedar con ellas.*
- *Charlar por teléfono.*

- *La música, la lectura, pasear.*
- *Quedar con mis amistades para tomar algo.*
- *Me distraigo cuidando a los animales y en la huerta.*
- *Colaborar en algo, hacer algo conjuntamente, sentirme útil.*
- *La ayuda psicológica es fundamental.*
- *Tener la capacidad de salir del aislamiento por mí misma.*
- *A veces charlar con alguien no soluciona, no hay quien te entienda tus cosas. Mi forma de ser no me permite expresarme bien con la gente. Tengo la sensación que no sé explicar bien lo que me pasa. Con las del pueblo, creo que con ninguna podría hablar de lo que siento.*
- *El trabajo fuera de mi casa y rodearme de gente de este trabajo, salir de casa a las actividades que tenía a mano en ese momento, pertenecer a la asociación de mujeres de mi pueblo y las actividades que organiza el ayuntamiento,*
- *Relacionarme con las mujeres que participan en la asociación, aprender y compartir con ellas.*
- *Hacemos cosas fuera a veces, buscando estar bien. Quizás a lo largo del tiempo, ayuda a darnos cuenta. Pero es probable que hacer cosas y sentirnos útiles sea una manera de escapada, huida, distracción. Pero, ¡cuidado! Necesitamos mirarnos hacia adentro: quiénes somos, qué deseamos, qué sentimos...*
- *Ir siendo más consciente y crecer a nivel personal. Cuando sigues dependiendo, sigues sufriendo. Si esperas que los demás te hagan feliz, nunca te sentirás bien. Reforzar mucho el valor que cada una tenemos con nosotras mismas.*
- *Pensar que me tengo a mí misma: estando yo bien estaré bien con los demás.*
- *Sentir que estando conmigo misma, nunca me sentiré sola.*

Prevenir, evaluar y/o enseñar **estrategias que favorezcan el manejo de la soledad no deseada** puede tener igual o mayor beneficio que fortalecer la red social de una persona con el fin de mejorar su salud (RICO *et al.* 2016). En el grupo de Whatsapp de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava se propusieron algunas estrategias para hacer frente a la soledad no deseada. Con todas ellas y una breve descripción de cada una, se hizo una sopa de letras como recurso de ocio para incluir en el boletín anual de la RED.



- **Activarme:** tener una o varias actividades que me mantengan con algo que hacer cada día
- **Agradecer:** cada mañana, desde que me levanto de la cama, por el regalo que supone la vida
- **Amarme:** quererme y aceptarme a mí misma, con mis talentos y mis imperfecciones
- **Aprender:** descubrir y conocer algo nuevo, por el placer de aprender
- **Asociarme:** participar en asociaciones es una salida siempre, y más cuando nos hacemos mayores.
- **(Auto)Conocerme:** conocer qué siento, cómo me siento, por qué me siento así
- **(Auto)Cuidarme:** tener rutinas básicas como levantarse de la cama, asearse, comer, hacer ejercicio...
- **Apoyarme:** en personas de confianza, que no me juzguen, que me acompañen
- **Desconectar:** Procurar desconectar, todo lo posible de tanta información tóxica.
- **Ejercitarme:** pasear, hacer gimnasia, hacer ejercicio...
- **Ilusionarme:** buscar pequeños objetivos cada día que me motiven.
- **Leer:** para viajar, soñar, aprender, adentrarme en lo que leo y ahuyentar malos pensamientos.
- **Reírme:** una gran estrategia, junto con el humor, para sentirme bien
- **Relacionarme:** con personas con las que tenga confianza y me sienta bien
- **Respirar** y prestar atención a los pensamientos para que no se vayan a las circunstancias, pasado y futuro que no podemos controlar. Estar todo lo posible en el momento presente. Centrar la mente (los pensamientos) en dar la mejor respuesta a esas circunstancias.

### SOPA DE LETRAS

Estrategias para hacer frente a la soledad no deseada

J	R	Y	B	D	K	H	L	E	E	R	Z	D	V
K	E	A	S	O	C	I	A	R	M	E	V	D	J
O	S	R	E	L	A	C	I	O	N	A	R	M	E
A	P	K	D	E	S	C	O	N	E	C	T	A	R
A	I	D	Y	U	W	G	Z	M	A	G	Z	H	B
P	R	D	C	O	N	O	G	E	R	M	E	Y	P
R	A	Y	C	U	I	D	A	R	M	E	P	H	K
E	R	I	W	A	P	O	Y	A	R	M	E	K	S
N	R	E	I	R	M	E	B	Z	B	K	P	R	F
D	D	T	K	K	A	G	R	A	D	E	C	E	R
E	K	F	E	J	E	R	C	I	T	A	R	M	E
R	U	P	A	M	A	R	M	E	G	S	I	J	D
Z	N	L	U	A	C	T	I	V	A	R	M	E	L
N	I	L	U	S	I	O	N	A	R	M	E	J	X

Y muchas más: relajarme, meditar, danzar, bailar, soñar, crear, pintar, restaurar muebles, hacer manualidades, pasear, cantar, escuchar música, hacer cursos on-line, probar a hacer recetas nuevas, escribir...

Además de los recursos personales, existen otros muchos recursos a nivel familiar, vecinal, asociativo o institucional.

## 2. Recursos vecinales y familiares de apoyo mutuo

Recursos que existen o que sería deseable que existieran en los pueblos...

**Observación** para estar pendientes de los movimientos de las vecinas y de los vecinos:

- *Si no se ve a las/os vecinas/os en los lugares de siempre, estar atentas.*
- *Si levantan la persiana, si limpian la nieve, si van a misa... si no, preguntar.*
- *A veces echas en falta a gente... y te interesas por esa persona. Se comenta "dónde está esa persona"... Depende de la amistad, se va a su casa a ver si está...*
- *Yo suelo fijarme en quién sale a la panadera, y qué casas tienen luz encendida, o las puertas abiertas del garaje o del almacén. Y también estoy atenta muchas veces a los coches que suben o bajan, si oigo perros, críos....etc..*
- *Si una persona no da señales de vida, llamar en casa, si no hay forma de entrar, llamar a la Ertzaintza. Ha podido tener una caída, pérdida de conocimiento, infarto...*
- *Las personas que se ausentan del tiempo nos lo dicen o nos llaman, para que no nos preocupemos.*
- *En un pueblo estamos "más al loro" de si sale o no sale alguien de casa. En la ciudad hay más individualismo.*
- *No existe demasiada vida social, pero la gente está pendiente de los demás, para lo bueno y para lo malo.*
- *Hay personas que son "antenas de apoyo" que están al tanto de cómo se encuentran las vecinas y los vecinos.*

**Actividades** con las que las personas se sientan amadas, escuchadas, útiles (BONA 2018)<sup>10</sup>:

- *Jugar a cartas. Es un espacio informal de encuentro y de relación, así como para informarse de lo que pasa en el pueblo y en el mundo.*
- *Cantar (ahora no se canta, desde que tenemos la música enlatada). Recuerdo las tardes de domingo que paseábamos y cantábamos.*
- *Pasear juntas: quedar para salir a dar un paseo.*
- *Compartir algo que sabemos hacer unas y otras no: ganchillo, punto, receta de cocina, hacer conservas...*
- *Celebrar cumpleaños.*
- *Quedar para comer o para tomar un café juntas.*
- *Más actividades de diario para las personas que viven en los pueblos. Pero luego, es cuestión que la gente quiera participar en ellas.*

**Acompañamiento** para estar cerca de las personas que más puedan echar de menos compañía y con quienes se puede aprender mucho (relación ganar-ganar):

- *Visitar a las personas que se encuentran solas, si quieren recibir visitas y tener compañía.*
- *Visitar periódicamente a las personas y ayudarles en las tareas que necesiten.*
- *En su momento, fui como una nieta para 2 mujeres mayores que vivían solas. Les ayudaba. Me sentaba con ellas y escuchaba sus historias.*
- *Mi madre, cuando vino a vivir al pueblo, adoptó a una señora como "abuela". "¡Lo que le he cuidado! Le partía hasta las pastillas" me decía. Tenía hijas/os y nietas/o que le venían a ver de vez en cuando.*
- *Cuando era adolescente, no tenía abuela en el pueblo. Había una abuelita, que era la abuela de una amiga mía. Y recuerdo pasar muchas tardes con ella leyéndole. A ella le gustaba leer un libro sobre la vida de los santos. Le leía y a ella le encantaba. Una acción que nos ayudaba a ambas.*

<sup>10</sup> En *La Emoción de aprender* Cesar Bona (2018) considera que "todos los niños, niñas y adolescentes tienen la necesidad de sentirse queridos, el anhelo de sentirse escuchados y el deseo de sentirse útiles". No solo las criaturas, cualquier persona.

- *Sería interesante crear un grupo de voluntariado para visitar a estas personas, dedicarles una hora diaria de acompañamiento, por supuesto previa autorización y sin que se sientan invadidas. Supongo que eso requiere de una preparación y formación, y conocer a las personas que lo realizarían, porque se entra en un ámbito muy personal de gente vulnerable.*
- *Personas dinamizadoras y acompañantes efectivas de estas personas, que no tengan por qué ser de la familia, con las que tengan confianza y les ayuden a perder el miedo a hacer cosas nuevas. Ir en bus a Vitoria a la peluquería, o a hacer compras, a la farmacia, o a tomar un café. Pero necesita de unos recursos concretos y nuevos.*

**Espacios de encuentro** comunitarios donde realizar actividades formales e informales:

- *Lo más urgente sería un espacio público donde poder encontrarse y realizar actividades. Se podrían organizar videoconferencias, pero hace falta enseñar cómo se hace y en unos casos proporcionar los medios, añadido al seguimiento telefónico individual.*
- *Abrir los centros sociales del pueblo.*
- *Tener un centro abierto en el pueblo donde poder acudir a leer el periódico o tomar un café.*
- *Juntarse en el "txoko" del pueblo algún día a la semana y pasar el rato hablando y comiendo algo. Al igual que se hacía antiguamente.*
- *Parque/gimnasio para hacer ejercicio físico donde quedar y tener una cita durante la semana para tener tiempos diferenciados.*
- *Tertulias alrededor de un café para expresar sentimientos o "contar batallitas". Talleres de memoria o de autoestima.*
- *Lugares y actividades de encuentro y de reunión intergeneracionales (puede que haya continente, pero falta dinamización y contenido diverso para acercarse a diversos perfiles): películas, charlas, juegos, grupos de memoria.*
- *Un lugar de encuentro donde acudir no solamente en actividades organizadas, sino donde personas, grupos, colectivos y asociaciones animen a generar y a compartir saberes y conocimientos de las personas: quien pinta y guarda en su*

*casa, que exponga sus pinturas, quienes escriben, que publiquen, por ejemplo una Antología Poética o Relatos Cortos, Manualidades, Libros de Recetas autóctonas o extranjeras. ¡Hay que potenciar la diversidad cultural con tanta riqueza guardada en los cajones y armarios!*

- *Hay muchos edificios cerrados, pero no hay dinámicas ni actividades en ellos.*

**Redes de apoyo mutuo** que de manera más o menos informal contribuyen o pueden contribuir a que las personas tengan ayuda, apoyo, reconocimiento:

- *Todo el pueblo cuida a todo el pueblo. NO solo a las personas mayores, sino también a las criaturas. Una familia que de alguna manera se tiene en cuenta.*
- *Hay lugares en los que las personas han ido articulando, de manera más o menos informal, redes de cuidado mutuo: personas que proveen compañía, apoyos, cuidados cuando no hay una dependencia muy alta.*

### **3. Recursos del tercer sector**

A continuación se mencionan algunas entidades del tercer sector que hacen una labor de acompañamiento indirecto o directo a personas en situación de aislamiento y de soledad no deseada.

Las **asociaciones de mujeres y las asociaciones culturales** han sido esenciales para que muchas mujeres salieran de sus casas hace 30 años, y tomaran parte activa en actividades de todo tipo (manualidades, culturales, aprendizaje, crecimiento personal, igualdad de oportunidades).

En la actualidad, la mayoría de las asociaciones nacidas hace tres décadas se encuentran en un momento de *impasse* debido al cansancio de las mujeres que han estado toda la vida liderando esas organizaciones, y la ausencia de un relevo generacional.

Con la situación de emergencia sanitaria, muchas de ellas han dejado de realizar actividades presenciales, y en muy pocos casos se ha optado por utilizar la tecnología para encontrarse virtualmente, o realizar actividades on-line.

- *Sería interesante realizar charlas sobre lo que supone la vejez o la soledad.*
- *Con el confinamiento, la asociación ha estado sin actividad. En 25 años, hemos hecho muchos talleres.*
- *Las asociaciones o clubes pienso que si ayudan a llevar mejor la soledad.*

A mediados de los años 90, desde [Cáritas](#) se comenzaron a realizar *análisis de realidad* en diferentes zonas para conocer las necesidades de las personas. Con estos análisis se descubrió al colectivo de personas mayores de 80 años, un colectivo creciente y que utilizaba los recursos institucionales (centros de salud, ayuda a domicilio, centros de día, etc.) pero no participaban en las actividades socioculturales (gimnasia, aulas de mayores, charlas) ni en las actividades comunitarias por distintos motivos (dificultades de movilidad, de audición, sin interés...). A medida que reducían su participación, su círculo social y su capacidad relacional se reducía solamente al ámbito familiar y vecinal. Por su parte, los pueblos en los que habitan estas personas son lugares con poca vecindad entre semana, lo que no permite la relación entre las personas.

Desde el año 2005 se crearon en distintas localidades de Álava grupos de mayores que se reúnen mensualmente para realizar distintas actividades lúdicas, de memoria, de sensibilización sobre salud y solidaridad. En Kuartango y en Zuia inicialmente se crearon tres grupos que en estos momentos se han quedado en uno ante el fallecimiento de las personas más mayores y la no entrada de personas más jóvenes (70 años) que no sienten que estos espacios les representen. En Iruña de Oca se reúne el grupo más numeroso, con aproximadamente 35 personas. En Laguardia, el grupo de mayores de Cáritas acude una vez al mes a la vivienda comunitaria junto con otras personas mayores del pueblo para realizar actividades. En Urkabustaiz llevan desde 2017 reuniéndose con otro grupo de unas 20 personas mayores. En otros lugares, como Agurain o Araia, no cuajaron grupos de mayores e intentan utilizar otros formatos para reunirse varias veces al año. En Oion, cabe destacar la existencia de una mesa de coordinación con distintos agentes que realizan trabajo sociocomunitario. Anualmente, organizan un *Encuentro de Voluntariado Rural* que se celebra en una localidad distinta cada año.



Con los grupos de mayores de Kuartango se ha realizado un gran trabajo para hacer partícipes y protagonistas a las personas mayores en el rescate de la memoria del Valle de Kuartango, desde la recopilación de imágenes antiguas para describirlas, contextualizarlas y realizar una exposición fotográfica permanente en el edificio del ayuntamiento de Kuartango, hasta publicar un libro sobre Kuartango<sup>11</sup>, además de realizar encuentros intergeneracionales anuales para compartir saberes y vivencias. En la actualidad, se estaba realizando el proyecto *Kuartango Recuerda* para recopilar de manera audiovisual historias de vida de las personas mayores del Valle, y a la vez para estar un buen rato con ellas, pero se ha paralizado con la pandemia.

El voluntariado de Cáritas felicita los cumpleaños y las navidades de manera personalizada a las personas mayores de 80 años; van a los Centros de Día y a las residencias a hacer visitas, y hacen visitas periódicas para ver cómo se encuentran. Acompañan a hacer la compra o ir al centro de salud a quienes lo necesitan. El 90% de las personas voluntarias son mujeres. Y la media de edad de las personas voluntarias es de mayores de 65 años. La colaboración de las personas trabajadoras sociales con Cáritas es muy importante ya que ellas identifican a personas mayores que están solas y le trasladan a Cáritas la situación. A partir de ahí, intentan que sea una persona vecina (una igual) quien le anime a participar en los encuentros mensuales de los grupos.

Durante la pandemia de COVID-19 el voluntariado de Cáritas ha realizado llamadas telefónicas y, cuando ha sido posible, ha realizado visitas personalizadas y encuentros mensuales de voluntariado con aforo reducido.

En la zona del Alto Nervión Cáritas tiene diferentes programas en cada pueblo en función de las necesidades detectadas y lo que puede cubrirse con voluntariado. En relación a la soledad, en Llodio se estaba trabajando a través de la Escuela de promoción a la Mujer, pero con el COVID, se ha paralizado por el perfil de personas que acuden, que suelen ser mujeres mayores generalmente. Es interesante porque de forma

<sup>11</sup> El Pueblo de Kuartango (2014): *Kuartango ayer y hoy. Un tesoro en el recuerdo*, Ayuntamiento de Kuartango.



trasversal se trabaja al mismo tiempo la integración, ya que acudían mujeres de distintas nacionalidades también.

En el [balance de actividad de 2020](#), Cáritas denuncia que en Euskadi sigue habiendo un problema de "*pobreza relacional*": existen ayudas económicas para paliar la soledad, pero también es necesario un proceso de acompañamiento y de inclusión.

[Cruz Roja](#) cuenta con presencia técnica y voluntaria en Llodio, Amurrio, Oion, Orduña y en Campezo con una persona delegada. Principalmente, realizan labores de acompañamientos a citas médicas y gestiones administrativas, acompañamientos para compartir un día de ocio a la semana (en domicilios y residencias - previo acuerdos marcos), visitas en ingresos hospitalarios, llamadas de seguimiento (de nivel físico, emocional y/o cognitivo) y talleres, charlas, encuentros grupales con contenidos de interés y con el objetivo de entretener, ampliar competencias y fomentar la red social de las personas mayores y el voluntariado para realizar las actividades descritas.

Durante el primer confinamiento por COVID-19 en marzo de 2020, se pusieron en contacto por teléfono con las personas mayores que están solas, para conocer su estado de ánimo, su salud y acompañarlas. Estas agradecen que se les dé conversación y ánimo. Y saber que están ahí y pueden contactar para pedir ayuda al ayuntamiento o a personas con las que tienen más confianza. Las furgonetas de la Cruz Roja, en lugar de acercar a las personas los Centros de Día, que permanecían cerrados, se encargaron de hacer los repartos y de llamar a las personas para interesarse por ellas.

En Campezo se organizan talleres quincenales de memoria. El objetivo es que grupos de mujeres se mantengan activos y luego ellas mismas continúen reuniéndose para conversar y compartir cómo se encuentran. El propósito es replicar en más lugares esta actividad, dado el éxito y lo positivo de la misma para las participantes.

[Nagusilan](#) surge en 1995 como iniciativa de un conjunto de personas mayores con el apoyo del Dpto. de Servicios Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa y el Centro de Investigación y Estudios sobre Política Social (SIIS). Se inspira en la experiencia estadounidense de voluntariado social de mayores *The Retired and Senior Voluntary Programme* (RSVP). Es una asociación sin ánimo de lucro compuesta por personas

voluntarias. Su misión es acompañar a las personas mayores en situación de soledad no deseada. Promueven, además, el envejecimiento activo mediante el compromiso solidario, cubriendo necesidades de apoyo social y afectivo. Realizan actividades de acompañamiento en domicilios, centros de día, residencias, actividades de animación y de entretenimiento, en coordinación con los servicios sociales de base y los centros residenciales. Su teléfono “[Hilo de plata](#)”, atendido por personas voluntarias mayores de 65 años, ha recibido el doble de llamadas desde el inicio de la pandemia. Durante el periodo navideño, harán llamadas especiales y habrá voluntariado de guardia.

[Argibe](#) es una asociación que trata de paliar el problema de la soledad acompañando a personas mayores que viven en residencias de Araba y Bizkaia. También realizan paseos y excursiones con personas mayores que les incentive emocionalmente al poder salir de las instalaciones y realizar algunas actividades distintas a las de su día a día.

La [Asociación Teléfono de Esperanza y Amistad de Álava](#) gestiona el Teléfono de la Esperanza, el diurno, atendido de manera voluntaria, y el Teléfono Amigo, que cubre noches puntuales ya que la disposición de las personas voluntarias a hacer noches es escasa.-ambos en el 945 14 70 14-. Según la memoria de actividades de la asociación, los motivos más habituales de las llamadas durante 2019 fueron la demanda de ayuda y la esperanza de encontrar por este medio una mayor comprensión e incluso, dentro de lo posible, solucionar un problema. La temática de las llamadas es muy diversa: soledad, depresión, angustia, tensión psicológica, problemas matrimoniales, conflictos generacionales, madres solteras, marginación, comportamiento suicida, alcoholismo, drogadicción, ludopatías, problemas derivados de la falta de trabajo, etc. El año 2019 se recibieron un total de 3120 llamadas. El Teléfono de la Esperanza ha atendido más de 70.000 llamadas desde la creación de la asociación en el año 1979. Entre su centenar de personas voluntarias, cuentan con cuatro personas voluntarias procedentes de la zona rural de Álava.

Entidad	Domicilio	Pueblo	Residencias	Centros de Día	Telefónico
<b>Cáritas</b>		X			X COVID
<b>Cruz Roja</b>		X			X COVID
<b>Nagusilan</b>	X		X	X	X
<b>Argibe</b>			X		
<b>Teléfono de la Esperanza</b>					X

#### 4. Recursos institucionales

A continuación se señalan los recursos institucionales señalados por las personas que participaron en el mapeo y por las personas entrevistadas que existen en algunos pueblos y podría ser de interés que existieran.

- *Programas de actividades: actividades culturales, excursiones, encuentros intergeneracionales, gimnasia, risoterapia, talleres de memoria y de estimulación...*
- *Hacer actividades culturales - relacionales también en los pueblos pequeños, no sólo en los pueblos más importantes del municipio o la comarca. Actividades descentralizadas. Si el taxi puede llevar a los mayores a un pueblo grande, lo mismo puede llevarles a un teatro de calle o a una charla a pueblos más pequeños, y eso daría vida a los pueblos. O montar un autobús cultural con diferentes actividades que recorra el municipio.*
- *Colonias para personas mayores en el pueblo. 2 o 3 días hacían actividades en las instalaciones de la asociación (cedidas por el Ayuntamiento).*
- *Incidir en el apoyo psicológico que las personas en situación de soledad no deseada necesitan.*
- *Programa de acompañamiento telefónico (detectar situaciones de necesidad y trasladarlas a la trabajadora social para asignar los recursos más convenientes).*
- *Programa de acompañamiento a personas mayores y prevención de la soledad en el municipio. Hay una persona del municipio contratada para acompañar a las personas mayores del municipio durante una hora al día, mañana o tarde, todos los días.*
- *Servicios sociales de Base de las Cuadrillas (Valoración de trabajadora social para ver qué recurso le va a ofrecer).*
- *Ayuda a domicilio.*
- *Centros Rurales de Atención Diurna (CRAD), centros de día donde pueden hacerse nuevas relaciones, tener conversaciones, jugar una partida, comer con otras personas... Hay personas que siguen siendo reacias a utilizar este recurso y prefieren estar en sus casas.*



- *Centros de día en el entorno son necesarios, no como un sitio donde se matan las horas, sino como un espacio creativo, donde recoger historias, donde producir sea real, producción de experiencias, de recuerdos... Un espacio amable y lo más unido a su entorno.*
- *Un autobús o un taxi lleva al Centro de Día a las personas que quieren ir.*
- *Bono de taxi/bus de los ayuntamientos para las personas mayores... ¿y para las trabajadoras domésticas que no tienen coche y no conducen?*
- *Pisos tutelados y viviendas comunitarias, como alternativa a estar sola en una casa alejada de otras personas y de servicios.*
- *Las personas mayores tienen un montón de servicios si los piden (centro de día, alarmas...). Falta por cubrir la parte relacional / emocional.*
- *En las baremaciones de minusvalía o dependencia, deberían puntuar también el entorno en el que se reside y la lejanía o cercanía a los servicios, ya que es muy diferente el día a día en función de donde se resida.*

---

*Las mujeres solicitan más recursos tipo: grupos de apoyo, ayuda psicológica, apoyo familiar (dimensión relacional).*

*Los hombres solicitan apoyos de ayuda doméstica, servicios técnicos y recursos económicos etc (dimensión individualista).*

(OCIO 2015:10; HERNANDO 2012)

---



## Capítulo VII. Propuestas de intervención desde la RED

### 1. Encuentros virtuales

Este año, al no ser viable -con las restricciones de movilidad de la pandemia- realizar un Encuentro presencial para poner en común experiencias para hacer frente a la soledad no deseada en el medio rural alavés y generar así propuestas de acción, se optó por proponer la realización de **Encuentros virtuales** con mujeres diversas, que se encontraran o vivieran solas. La finalidad de estos encuentros es que sirvan como acción de acompañamiento a personas en situación de soledad en el medio rural, para que puedan conversar con mujeres de distintas localidades sobre temáticas diversas, siendo así una ventana de aire fresco, sobre todo en la situación actual de confinamiento.

*No queda más remedio que utilizar las tecnologías en momentos de confinamiento.*

*El chip no cambia de la noche a la mañana, ¡¡pero vamos a intentarlo!!*

*Llega el invierno, se hace duro estar en casa todo el día...*

*¿Qué tal encontrarnos cada cierto tiempo para tener un espacio de encuentro, escucharnos, animarnos y sentirnos acompañadas?*



**Objetivos**

- Crear un espacio de encuentro para relacionarnos, para escuchar, compartir y aprender
- Compartir herramientas para hacer frente a la soledad.
  - Grupo en sí, ya es una herramienta para paliar la soledad.
- Crear unos lazos de apoyo mutuo, autoayuda.
- Favorecer la autonomía del grupo a través de la creación de relaciones interpersonales.

**¿Te interesa participar?**

Escribe a [red@mujeresruralesalavesas.org](mailto:red@mujeresruralesalavesas.org) o llama al 660 369 473 (Mentxu)

Durante 2020 se han activado tres grupos con participación diversa (ConectHadas, AcompañHadas y EnREDHadas: con mujeres de la RED, mujeres entrevistadas en situación de soledad que han aceptado la invitación a sumarse a esta actividad virtual, mujeres internas del programa *Etxezain* y una mujer derivada de Cáritas). Los encuentros se realizan semanalmente con una duración aproximada de una hora, que habitualmente se extiende algo más al encontrarse bien conversando.



## 2. Empoderamiento tecnológico: talleres y acompañamiento personal

Durante el confinamiento muchas personas se han animado a utilizar los teléfonos inteligentes para conectarse por videollamada y poder ver y conversar con sus familiares. Utilizan Internet para ello, aunque muchas personas lo desconocen. Algunas personas son reacias a utilizar estas tecnologías por miedo a lo desconocido, a estropear algo, a ser controladas.

Por eso son necesarias sesiones de acompañamiento tecnológico, personalizado y a medida de cada persona, para que a su ritmo vaya descubriendo el potencial que puede tener un ordenador de bolsillo, no solo para comunicarse con sus familiares sino también para informarse o, por qué no, compartir sus propios contenidos en Internet.

- *Sesiones personalizadas de acompañamiento para conocer cómo funciona el teléfono y el Whatsapp para poderse comunicar con su familia o sus amistades, no solo esperando a que les llamen, sino tomando ellas la iniciativa.*
- *Sesiones intergeneracionales en las que dos personas jóvenes se acercan para conversar con una mayor, y a su vez, realizan una videollamada para que las personas mayores puedan ver a otras que hace tiempo que no ven...*

## 3. Encuentros de saberes y sabores

En el año 2013 la RED comenzó un proyecto para visibilizar los saberes de las mujeres del medio rural de Álava. En diversas localidades alavesas y con distintas metodologías (encuentros grupales, entrevistas intergeneracionales, etc...) en el blog de la RED se fueron publicando los distintos encuentros realizados.

Estos encuentros sirvieron a las participantes para conocer la genealogía de vida de las demás (vecinas a las que saludaban “de toda la vida” pero de quienes no conocían su trayectoria vital), así como compartir maneras de vivir y de superar las dificultades que han ido encontrándose a lo largo de sus vidas.

Se considera de interés la transmisión de saberes sobre la vida en los pueblos y sobre el medio rural natural. Un legado a las jóvenes generaciones que decidan quedarse a



vivir en los pueblos o que, simplemente, puedan tener acceso a una cultura y conocimientos sobre el medio rural que ahora no se tiene.

A las personas entrevistadas se les preguntó si estarían dispuestas a participar en actividades con personas diversas para compartir sus saberes y más de la mitad de ellas mostraron su interés por participar. De manera que podría ser una actividad a desarrollar en próximos años.

#### ***4. Talleres de Escritura Creativa: terapéutica, relacional***

Durante el año 2020 desde la RED se puso en marcha un taller de Escritura Creativa titulado “En el medio rural, nosotras contamos”. Durante 7 sesiones de 2 horas, las ocho participantes que han mantenido su participación, han ido descubriendo, de la mano de la formadora Maite Alejo Oñate, diferentes técnicas para escribir de manera creativa.

El taller de escritura pretende ser un espacio, desde el que desarrollar la creación literaria y la imaginación, trabajar el pensamiento divergente y la capacidad creadora siempre partiendo de lo que se es, se sabe y se ha vivido. Un impulso a viajar por la memoria de lo vivido y lo inventado y llevarlo al papel, dándole una forma novedosa, creativa, amena y divertida. Un espacio compartido de tranquilidad y de creatividad.

En la web de la RED hay una sección “Nosotras contamos”<sup>12</sup> donde se van publicando los textos que las participantes desean compartir en abierto en Internet.

Puede que haya mujeres que nunca se animen a escribir sus historias, pero cuyas historias de vida sea de interés conocer y contar. Por ello, podría haber una dinámica con “contadoras de historias” y con “trascriptoras de historias”: un intercambio enriquecedor donde los haya.

<sup>12</sup> <http://www.mujeresruralesalavesas.org/category/nosotras-contamos/>



## 5. Diálogos sobre soledades / Las soledades en diálogo

Otra propuesta podría ser organizar diálogos entre personas en diversas situaciones de soledad con personal técnico, y tal vez también político, donde estos últimos sobre todo puedan escuchar.

---

*Quien se siente sola,  
no da valor a todo lo que es / tiene / ha vivido / ha superado...  
echa en falta lo que no tiene (amor hacia otras personas),  
no valora lo que sí tiene / es / hace (amor propio)  
Quien no se siente sola porque tiene "mucho que hacer",  
no para, para no sentir la soledad que no desea sentir.  
Quien está sola (y desea estarlo),  
se lleva bien consigo misma.  
Está con ella ¡en buena compañía!*

---

## Capítulo VIII. Otras propuestas de intervención

En este capítulo se recopilan de manera breve siete propuestas de intervención para las cuales será necesaria la participación y colaboración de agentes diversos del territorio.

### 1. Sector público: escucha y trabajo en red a pie de calle

#### 1.1 Escucha

**Café para todo el mundo no vale.** Hay que dejar decidir a cada persona lo que quiere hacer con su vida.

- *Conozco a una mujer de 90 años que no quiere estar en el centro de día. Su rutina consistía en ir al bar, leer el periódico y conversar con la gente. Problemas con la trabajadora social (que no quiere tener problemas...). Las instituciones ofrecen los recursos que tienen y son los que las personas tienen que utilizar. En cambio, esa señora prefería quedarse en casa sola y hacer su rutina.*
- *Quienes no utilizan los recursos que existen ¿Por qué no lo hacen? ¿Qué necesidades tienen? Quienes usan los recursos que existen ¿Se sienten bien? ¿Qué mejorarían?*

---

*Hay muchas maneras de envejecer y muchas vejeces. Las administraciones públicas tienen que ser grandes preguntadoras, no solo dar respuestas. Las respuestas hay que buscarlas de manera participativa y comunitaria. Pensar entre múltiples agentes qué se quiere hacer con los recursos públicos que tenemos.*

**Mónica Ramos Toro 2019**

---

#### 1.2 Trabajo en red

Las trabajadoras sociales son el referente principal al que se acude. Desbordadas de trabajo, con escasa dotación de personal en el territorio alavés, sin financiación para

contratar a más y con mucha burocracia y entidades implicadas en la tramitación de ayudas, es imposible dar respuesta en plazos de tiempo más cortos.

- *Persona dependiente: llama para solicitar servicio >> plazo de un mes para la cita >> valoración >> resolución en ¡¡4 meses!! Cuando se solicita un servicio, es porque hay YA una necesidad, no es algo que se puede prever.*
- *Ayuda a domicilio: Sábados, domingos y festivos no se ofrecía ese servicio. Lo pasé muy mal.*
- *Las trabajadoras sociales están sobrepasadas con la burocracia. No llegan, ni con las buenas intenciones del mundo que tengan.*

### 1.3 A pie de calle

Se han identificado lagunas en la prestación de los servicios públicos. Personas que necesitan servicios a quienes no se llega, por desconocimiento o por no haber solicitado servicios a los que tendrían derecho. De ahí la importancia de contar con personas y entidades que están a pie de calle que pueden conectar las necesidades de las personas con respuestas de los servicios públicos.

- *Es importante conocer lo que está pasando, a pie de calle. Para hacer frente a la soledad: ¿qué necesitan las personas? Las vecinas, a pie de calle pueden conocer más qué necesidades tienen. También otras personas referentes como la panadera, la médica, la enfermera, el cura...*
- *Hay que tener mucho tacto, generar confianza, no ofender a las personas. Muchas veces, la primera reacción de una persona cuando se le dice que le convendría solicitar una ayuda va a ser de rechazo.*
- *Las personas son reacias a ir a las trabajadoras sociales. Síntoma de que tienes que ir a pedir ayuda.*
- *Algún vecino le ha dicho a la trabajadora que hay alguna persona sola. La trabajadora social va donde la persona e informa.*
  - *Una persona de más de 70 años, tiene una trayectoria de vida y, así de primeras, considerará que no necesita ayuda (no la ve como un derecho,*

*o un servicio, sino como algo negativo: “ayuda a la dependencia” = ya no es independiente).*

- *Falta un seguimiento continuado. Ir a informar está muy bien. De esa información se puede arrancar. Pero falta continuidad, y según está la situación, a las trabajadoras sociales “no les da la vida” para hacer este seguimiento.*
- *Las trabajadoras sociales no se preocupan por las personas mayores autónomas. No me han dicho nunca qué derechos tengo ni a qué servicios puedo optar.*

Las trabajadoras sociales hacen un gran trabajo técnico para valorar las situaciones y asignar los recursos correspondientes. Y cada una de las personas que viven en los pueblos y acompañan a personas en situación de soledad, también. Tal vez, las personas que se encuentran bien deberían informarse para saber los servicios a los que pueden optar, y hacer una labor cívica y vecinal de transmitir a sus vecinas los recursos que existen y a los que tienen derecho y ayudarles en su tramitación, que bien podría ilustrarse con [Las 12 pruebas de Astérix](#).

## **2. Arraigar y conectar a las personas**

A continuación se resumen algunas de las **peticiones** que realizan las personas entrevistadas **para poder envejecer en sus pueblos con calidad de vida**.

- *Buenas infraestructuras de (tele)comunicaciones.*
- *Buenas conexiones de transporte público.*
- *Servicios (cultura, escuelas, salud, tiendas, restaurantes, ocio...)*
- *Tejido comercial especializado: en vez de 5 tiendas en el centro de la ciudad, tiendas especializadas en los pueblos (alimentación, ropa, muebles, artesanía, anticuarios...)*
  - *Reparto por pueblos (pan, alimentos, ropa...)*
  - *Pedidos por teléfono/internet y envíos por mensajería (libros, discos, objetos de consumo)*

### 3. Revalorizar los cuidados

Existen diversas maneras igualmente respetables de vivir la vida, distintos estilos de vida y múltiples circunstancias que llevan a las personas a tomar decisiones vitales que orientan sus vidas hacia distintos lugares, maneras de vivir, etc. ¿Por qué es más valioso trabajar en una empresa que cuidar a la familia o a otras personas? Quizás sea más necesario que nunca asignar un valor económico y un valor social a los cuidados y aspirar a ser “personas de alto valor social”.

---

*Pensando en las personas que viven solas en mi pueblo hay viudas, separados y dos hombres que (aparentemente) por cuidar a sus padres, "se les pasó la vida".*

---

Seguramente esos hombres a los que alguien percibe como que “se les pasó la vida” saben cuidarse a sí mismos, son útiles funcionales y pueden pasarse su vida de manera más autónoma que quienes nunca aprendieron a cuidarse a sí mismos.

**Servicios de atención a demandas y ofertas de empleo relacionadas con el servicio doméstico.** Este servicio podría ir también relacionado con la soledad y las personas mayores solas. Existen varias entidades que prestan este servicio de intermediación, como el [programa Etxezain](#) que funciona desde el año 2004 en la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, o el servicio de hogar familiar de la [Agencia de Colocación Lan Bila](#) de Cáritas.

### 4. A más comunidad, menos soledad

**Envejece en tu pueblo** es un proyecto<sup>13</sup> que surgió en Artieda (Aragón) en el año 2018 como antídoto para evitar que la vejez, la enfermedad y la dependencia sacaran a las personas de su entorno y para permitir que las personas pudieran seguir viviendo en su pueblo, con acompañamiento y cuidados de forma personalizada y también generando comunidad (encuentros, talleres, comedor colectivo...). Un proyecto que puede ser

---

<sup>13</sup> Envejece en tu pueblo: [más información](#) sobre el proyecto.

replicado en otros territorios rurales, de modo flexible y atendiendo a las particularidades de cada cual.

También es necesario repensar las arquitecturas (pueblos, barrios, urbanizaciones, casas, caseríos, espacios...). Repensarlos poniendo en el centro a las personas y sus cuidados, no el consumo individualista<sup>14</sup>.

*Antes, en los caseríos vivíamos varias generaciones.*

*Ahora vive una persona o están cerrados.*

Por ejemplo, las **viviendas comunitarias o colaborativas** pueden ser una respuesta intermedia entre la soledad de la vivienda privada y la pérdida de autonomía de las residencias geriátricas. Pueden ser espacios cruciales para romper estructuras muy rígidas y marcadas de la división sexual del espacio y el trabajo en doméstico y público. Pueden contribuir a construir modos de vida diferentes de la dicotomía entre la pareja/familia nuclear y la vida en soledad. (MOGOLLÓN & CUBERO 2016).

Las **actitudes que promueven el apoyo mutuo** (acercamiento, ánimo, aprecio, amistad, alegría, amor...) producen serotonina (igual que los abrazos, caricias, besos). De esa manera se pueden contrarrestar las actitudes que generan **cortiSOledad** no deseada (depresión, desánimo, desesperación, desolación...)

SEROTONINA	CORTISOL
<p>CONDUCTAS "S" QUE FACILITAN SU SECRECIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serenidad - Sexo</li> <li>- Silencio - Sueño</li> <li>- Sabiduría - Sonrisa</li> <li>- Sencillez - Sorpresa</li> </ul>	<p>CONDUCTAS R QUE FACILITAN SU SECRECIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resentimiento</li> <li>- Rabia</li> <li>- Rencor - Represión</li> <li>- Reproche - Resistencia</li> </ul>
<p>ACTITUDES "A" QUE GENERAN ESAS CONDUCTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ánimo - Alegría</li> <li>- Amor - Acercamiento</li> <li>- Aprecio - Alegría</li> <li>- Amistad</li> </ul>	<p>ACTITUDES "D" QUE GENERAN ESAS CONDUCTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Depresión</li> <li>- Desánimo</li> <li>- Desesperación</li> <li>- Desolación</li> </ul>

Fuente: [GERDIX 2020](#)

<sup>14</sup> Véase el ejemplo de [Pescueza, Cáceres](#), un pueblo-residencia donde las propias casas y las calles están adaptadas para las personas mayores. Así las personas no tienen que desarraigarse de su hogar. Ejemplo inspirador de cómo ir generando arquitecturas del cuidado en escalas de pueblo.



## 5. Actividades significativas: sentirse protagonistas y útiles

Contar con al menos una **actividad significativa**, parece ser uno de los elementos fundamentales para abordar la soledad no deseada.

**Participación en actividades comunitarias:** compañía o cuidado a otras personas o animales, realización de ejercicio físico, producir alimentos, paseos, cuidar espacios comunes, organizar visitas... Cualquier actividad que les empuje a sentirse útiles.

- *De vez en cuando, se agradecen las visitas, aunque los ritmos que tenemos las personas en las maneras de hacer son diferentes. Eso nos altera un poco, pero también nos saca de la rutina. Es más lo bueno que lo negativo. Si no, te quedarías muy aislado. Pensar qué hacer y dónde llevar a las visitas, te hace estar entretenido y no pensar en otra cosa.*
- *La soledad es, en mi opinión, el factor clave que lleva a las personas a enfermar, pensar en dejar su vivienda habitual y perder las ganas de vivir. Es fundamental crear redes de colaboración, donde se puedan sentir útiles, tengan un qué hacer, hagan actividades, compartan espacios, risas...*

**Preparación para vivir la vejez:** desde el autocuidado y el cuidado personal, para ser “útiles funcionales” hasta el aprendizaje emocional.

- *Los tiempos de trabajo asalariado son muy largos, durante ese tiempo, no tenemos conciencia de la importancia de los tiempos necesarios para cuidarse a una misma y a las personas dependientes. El concepto de productividad está asociado al valor económico, no al valor social: trabajamos hasta que ya no podemos ni arrastrar la pata.*
- *Nos preparamos durante años para una vida laboral, pero no para vivir una vida plena cuando dejamos de ser económicamente productivas. Cuando la vida laboral se acaba, ¿cómo nos enfrentamos a ello? Es un duelo del que no somos conscientes: tener todo el tiempo del mundo no sirve de mucho, si no sabes cómo o con quién compartirlo o disfrutarlo, cómo rellenar esas horas, días, en compañía o en solitario.*

- *La transición entre la vida activa, laboralmente hablando, y la jubilación y la vejez es algo sobre lo que no se reflexiona, llega como quien dice de un día para otro. La falta de hobbies, la lejanía física de servicios o lugares de ocio, así como la necesidad de seguir conduciendo para poder acceder a ellos, "obliga" a cierto aislamiento, a depender de otras personas o a trasladarse a una edad ya avanzada a la capital, donde los servicios son más cercanos, pero a su vez hay un mayor desapego social o comunitario al no conocer a nadie en la zona. Por lo que las actividades en los propios pueblos son imprescindibles para paliar en lo posible la apatía y la soledad, creando la "obligación" de asistir a las actividades, rompiendo así la monotonía y poniendo día y hora en el calendario, para algo que tengo y quiero hacer.*

## 6. Más recetas sociales y menos medicalización de la salud

Cada vez hay más profesionales de distintas disciplinas médicas, psicológicas, sociológicas, antropológicas, feministas que consideran que es necesario informar y dar herramientas de autoconocimiento a las personas para que tengan mayor control sobre su cuerpo, mente y salud. Y de esta manera, poder poner nombre y poder explicar muchos malestares, síndromes y dolencias sin explicación médica que afectan, principalmente, a las mujeres por razones de socialización, de construcción de su identidad, de sus condiciones de vida y de trabajo, etc (GOICOECHEA 2020; VALLS 2020).

- *A las mujeres nos bombardean con mucha más información que genera alerta y por tanto consumo. Es importante hacer campañas "desinformativas" de paradigmas de la medicina obsoletos y androcentristas.*
- *Aprovechar a las personas referentes para que animen, aconsejen, motiven a las personas más vulnerables, les miren a los ojos, se interesen por ellas, les hagan sentirse bien (panadera, carterera, venta ambulante...)*
- *La figura de la trabajadora social y el personal sanitario son fundamentales para acompañarles, para difuminar sus miedos, para escucharles... Lo más importante es que puedan cuidarse a sí mismas el máximo tiempo posible en su espacio, y las partes mental y física estén cubiertas, para eso compartir*

*experiencias, compartir paseos, charlas, cafés..., pueden ser de gran ayuda para que el sentimiento de soledad no sea negativo, sino todo lo contrario. Una oportunidad de vivir la vida que quieren con respaldo.*

- *Llamadas telefónicas periódicas, de personal cualificado o de personas referentes naturales, que escuchen a las personas, aconsejen y pongan a su disposición los servicios de acompañamiento que pudieran necesitar.*

---

*Los problemas sociales de las mujeres no se tienen que tratar con pastillas, sino cambiando sus condiciones de vida y de trabajo.*

**Carme Valls 2020**

---

## **7. Nuevos referentes. Nuevos relatos**

Es peor el miedo a la soledad que la soledad misma. Los mandatos de género y el edadismo reproducidos en televisión, en publicaciones, en la publicidad y ahora también en Internet hacen que la soledad sea temida desde la juventud hasta la vejez, como símbolo de abandono y de falta de participación y de “éxito” social. Es importante deconstruir esos mensajes negativos y crear nuevos referentes y vivencias sobre la soledad (ALBORCH 1999; FREIXAS 2013). Y, por supuesto, es importante construir nuevos relatos sobre la importancia de los cuidados en la vida cotidiana de todas las personas<sup>15</sup>.

---

*Vamos evolucionando. Lo que no sé es si las personas de la ciudad han evolucionado también su concepción sobre las personas que vivimos en los pueblos. Me siguen sorprendiendo algunos comentarios de “añoranza” de lo viejo. En los pueblos también queremos vivir bien y, tener servicios.*

---

<sup>15</sup> [Una historia de cuidados](#). Relato breve realizado en el Taller de Escritura de noviembre-diciembre de 2020

## Capítulo IX. Reflexiones finales

Este trabajo es el fruto de una reflexión con voces diversas del territorio alavés sobre diversas situaciones de soledad en el medio rural y la incidencia de los recursos personales, vecinales, del tercer sector e institucionales. Es una pequeña cata en una muestra no representativa, que puede arrojar luz sobre distintas realidades, circunstancias y necesidades que, probablemente, sean comunes en el territorio.

Una de las primeras conclusiones de este trabajo, relacionada con la metodología utilizada, es que realizar entrevistas por parte de una persona externa a la red de relaciones habitual, no es la mejor manera de contactar con personas en situación de soledad no deseada. De esta manera, se accede a quienes no tienen problema por conversar y, seguramente, no sean las personas que más se encuentren en situaciones de soledad no deseada. Son las propias personas de referencia con quienes tienen confianza quienes deberían acercarse a estas personas para conocer sus necesidades y, desde el cariño y el máximo respeto, acompañarles y sugerirles posibles recursos en ellas mismas, a su alcance o en su entorno que pudieran ayudarles a sentirse mejor.

Existen innumerables casuísticas que pueden confluír en el término “soledad”. Todas ellas llevan a las personas a compartir una desazón, al ver reducidas sus vías de vinculación con su mundo de referencia. Sin embargo, son necesarias respuestas diferentes, bajo un marco común abierto y flexible de intervención “a demanda” según sea cada realidad y cada necesidad, articulando a diversos agentes del territorio.

Junto con la vecindad, las personas profesionales de referencia de los servicios sociales y de la atención primaria juegan un papel esencial para identificar y acompañar a las personas en situación de soledad no deseada. Es esencial escuchar, trabajar a pie de calle y en red, en colaboración con los medios de comunicación social, para responder, de la manera más adecuada, a las necesidades de cada persona.

---

*Y no olvidemos que, aunque se quejen,  
algunas personas quieren estar SOLAS (ZUNZUNEGUI 2019).*

---

## Referencias

- ALBORCH, Carmen (1999): *Solas. Gozos y sombras de una manera de vivir*. Madrid: Ediciones Temas de hoy.
- ANDER EGG, Ezequiel (2003): [Repensando la Investigación Acción Participativa](#). Colección Política, Servicios y Trabajo Social. Lumen Humanitas. 4ª edición.
- AYUNTAMIENTO DE MADRID (2019): “[¿Qué es el proyecto de prevención de la soledad no deseada?](#)” en el *Plan Marco Madrid Ciudad de los Cuidados*.
- BONA, César (2018): *La Emoción de aprender: Historias inspiradoras de escuela, familia y vida*. Barcelona: Plaza & Janés.
- BRANCIFORTE, Laura y Rocío ORSI (2007): “[De la mística de la feminidad al mito de la belleza](#)”, en José Manuel Estévez Saá y Margarita Estévez Saá (ed.), *Escritoras y pensadoras anglosajonas: otras voces y otras lecturas (siglos XVII al XX)*. Sevilla: Arcibel Editores.
- CIGNA (2019): “[Signos y síntomas de la soledad crónica](#)” artículo en la *página web de la compañía de seguros CIGNA*.
- CONDE, Fernando (1996): *La vivienda en Huelva. Cultura e Identidades Urbanas*. Huelva: Consejería OOPP y Transporte. Fundación El Monte.
- EUSTAT (2019): “[263.000 personas viven solas en la C.A. de Euskadi y el 43% tiene más de 64 años](#)”, *Nota de prensa de la Estadística Municipal de habitantes*.
- FREIXAS FARRÉ, Anna (2013): *Tan frescas: las mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- FREIXAS FARRÉ, Anna (2020): “[Otra vejez es imprescindible](#)”. Conferencia virtual en *Laia Eskola*
- FRIEDAN, Betty (1963): *La mística de la feminidad*. Nueva York: W. W. Norton & Company.
- FUNDACIÓN MATÍA (2020): [Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa](#). Donostia: Diputación Foral de Gipuzkoa.
- GOICOECHEA, Arturo (2020): [SAPIENS, ma non troppo: Síntomas sin explicación médica](#) en Amazon.
- HERNANDO, Almudena (2012): [La fantasía de la individualidad. Sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno](#). Madrid: Edición de 2018 por Traficantes de Sueños.
- IBARROLA, Sara (2015): [El impacto de lo social en lo personal e íntimo: conocerlo, medirlo y transferirlo. Estudio de la contribución del movimiento asociativo al empoderamiento personal de las mujeres de la CAE](#), Vitoria-Gasteiz: Emakunde.
- INE (2019): [Encuesta continua de hogares. Año 2019](#).
- LAGARDE Y DE LOS RÍOS, Marcela (1999): *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- LAGARDE Y DE LOS RÍOS, Marcela (2012): *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y utopías*. México: Instituto de las Mujeres del Distrito Federal (pp. 574).

- LARA, Elvira; *et al.* (2019): "[Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies](#)". *Ageing Research Reviews*. Vol. 52 (7-16).
- MARTÍN RONCERO, Unai y GONZÁLEZ RÁBAGO, Yolanda (2020): "Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital" en *Gaceta Sanitaria*, <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- MINGUEZ MARTÍNEZ, Laura (2013): [Estilo de apego y estilo de amar](#). Trabajo Fin de Grado. Universidad de Cantabria.
- MONETA, María Eugenia (2014): "[Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby](#)" en *Revista Chilena de Pediatría* 85 (3): 265-268.
- MOGOLLÓN GARCÍA, Irati y CUBERO FERNÁNDEZ, Ana (2016): [Arquitecturas del cuidado. Viviendas colaborativas para personas mayores. Un acercamiento al contexto vasco y las realidades europeas](#). Emakunde 2015-2016.
- OCIO SAENZ DE BURUAGA, Miriam (2015): *Informe sobre personas cuidadoras: "Cuidarse para cuidar" – Incorporación de la perspectiva de género*. Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación Foral de Álava. Documento de trabajo interno.
- PINAZO HERNANDIS, Sacramento y BELLEGARDE NUNES, Mônica Donio (2018): [La soledad de las personas mayores Conceptualización, valoración e intervención](#). Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal. N.º 5.
- PONS, Èlia (2020): "[Carme Valls: «Los problemas sociales de las mujeres no se tienen que tratar con pastillas, sino cambiando sus condiciones de vida y de trabajo»](#)" en *La Marea.com*, 24/11/2020
- RAMILO, M; MARTINEZ, E.; OCIO SAENZ DE BURUAGA, M. (2018): [Participación política de las mujeres en los concejos alaveses. Una aproximación a sus presencias, motivaciones y estrategias](#). Vitoria-Gasteiz: Emakunde.
- RAMOS TORO, Mónica (2019). "[El envejecimiento activo como mecanismo de empoderamiento para las mujeres](#)", en el *III Encuentro por la Igualdad de la Cuadrilla de Añana*.
- RICO URIBE, Laura Alejandra, *et al.* (2016): "[Loneliness, Social Networks, and Health: A Cross-Sectional Study in Three Countries](#)". *PLoS ONE*. 11(1).
- RUIZ, Jorge (2012): "[El grupo triangular: reflexiones metodológicas en torno a dos experiencias de investigación](#)" en *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales* nº 24, junio-diciembre (pp. 141-162).
- VALLS, Carme (2020): *Mujeres invisibles para la medicina*. Madrid: Capital Swing.
- VIZCAYA, Elena (2020): "[Del malestar que no tiene nombre a los malestares de género: Friedan vs Freud](#)" en *25horas.com*.
- ZUNZUNEGUI, María Victoria (2019): "[La mujer mayor y la soledad no deseada](#)". En el curso de la UIMP *La lucha contra la soledad no deseada de las personas mayores en España*. Santander, 2-4 de septiembre.



## Agradecimientos

Queremos agradecer a las personas entrevistadas que nos hayáis dedicado vuestro tiempo, y hayáis compartido vuestras reflexiones y vivencias. Y a las personas que habéis colaborado rellenando el formulario del mapeo, por vuestro tiempo y vuestras reflexiones.

Gracias a las personas que nos habéis ayudado a contactar con otras personas, a quienes nos habéis gestionado y preparado con mimo el espacio para reunirnos, y a quienes habéis dedicado vuestro tiempo a revisar este documento para facilitar su comprensión.



Gracias a las personas que nos habéis acompañado con vuestro tiempo, atenciones y cuidados durante este trabajo. Sin vuestro apoyo y dedicación, habría sido mucho más difícil centrarnos en su elaboración.

---

*Escribir es defender la soledad en que se está;  
es una acción que sólo brota desde un aislamiento afectivo,  
pero desde un aislamiento comunicable, en que, precisamente,  
por la lejanía de toda cosa concreta  
se hace posible un descubrimiento de relaciones entre ellas.*

**María Zambrano**

---



## SOLEDAD, MI HADA Y COMPAÑERA<sup>16</sup>

por *María Teresa Quintero Ríos*

Amiga y compañera;  
estás en mi vida con apariencia serena  
desgarradora.  
Enredando mi alma;  
llenando todos los espacios, solapadamente.

¡Qué paradoja, la vida!  
Que algunas veces me haces enmudecer  
con desdén,  
añorando días de luz, gritos y sonrisas.  
Eres tan dulce, soledad,  
y tan amarga a la vez.

¡Ay, amiga! Compañera de sueños;  
que conoces mis aspiraciones, alegrías y tristezas;  
estás ahí, silenciosa, apacible, confidente,  
entre lágrimas y sonrisas;  
enredándote en mis sábanas y espacios.

Contigo, amiga mía, descubriré la fortaleza;  
porque escuchas mis silencios,  
mis deseos, mis presagios;  
aceptándome tal y como soy, sin juicios.

Junto a tu complicidad, seguiremos lazadas con empatía;  
no quiero convertirme en anacoreta;  
quiero que sigas en mí, para ayudarme a decidir.  
Que te alegres conmigo en la algarabía;  
porque, ¿sabes, amiga? Siempre tendré momentos,  
para, junto a ti, discernir.

Soledad, ilumina de luz mi afección;  
estate ahí, soledad, como compañera consejera;  
como madre que suspira y en silencio espera;  
fiel, alegre, silenciosa.  
¡Hada soledad, eres mi elección!

<sup>16</sup> Del poemario *Polinizando el néctar de los versos* presentado por la autora el 23 de octubre de 2020 en Agurain. [Vídeo de la presentación.](#)