

REVISTA PRISMA SOCIAL N° 21

ENVEJECIMIENTO Y GÉNERO: INVESTIGACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS

2º TRIMESTRE, JUNIO 2018 | SECCIÓN TEMÁTICA | PP. 1-27

RECIBIDO: 22/3/2018 – ACEPTADO: 3/6/2018

ESTRATEGIAS PARA LA VIDA EN LA CUARTA EDAD: MUJERES QUE VIVEN SOLAS

STRATEGIES OF LIFE IN
THE FOURTH AGE:
WOMEN LIVING ALONE

CARMEN DE LA MATA AGUDO / m02maagm@uco.es

PROFA. INTERINA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. ESPAÑA

BÁRBARA LUQUE SALAS / ed1lusab@uco.es

PROFA. CONTRATADA DOCTORA (ACREDITADA A PROFª TITULAR DE UNIVERSIDAD) DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA. UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. ESPAÑA

ANNA FREIXAS FARRÉ / ed1frfaa@uco.e@uco.es

CATEDRÁTICA DE UNIVERSIDAD. DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA. UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. ESPAÑA



prisma
social
revista
de ciencias
sociales

RESUMEN

La presencia cada vez más numerosa de mujeres mayores conlleva una transformación de los modos de vida y del uso de los recursos. El objetivo de este trabajo es analizar la vivencia de las mujeres mayores de 75 años que viven en hogares unipersonales. Se exploran las creencias que se mantienen, los hábitos y los recursos aprendidos que se reconocen como apoyos. Se han realizado 28 entrevistas analizadas desde una metodología cualitativa para profundizar en las percepciones de las protagonistas. Los resultados muestran luces sobre el significado de la vida en la cuarta edad cuando se vive a solas, permitiendo reconocer claves que pueden servir para elaborar indicadores que generen procedimientos de evaluación más ajustados para esta etapa.

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento; género; soledad; investigación cualitativa; mujeres mayores; indicadores.

ABSTRACT

The increasingly large presence of older women demands a transformation of ways of life and the use of the resources available. The objective of this work is to analyze the experience of women over 75 who live alone. Remaining beliefs are explored, daily habits and resources that have been learned and recognized as supports in this phase of life. For this purpose, 28 in-depth interviews have been carried out, analyzed from a qualitative methodology which are prioritized in order to deepen the perceptions of the protagonists. The results show us some insights about the meaning of life in the fourth age. These strategies can be used to develop indicators that generate more adjusted evaluation procedures for this stage.

KEYWORDS

Aging; gender; loneliness; qualitative research; older women; indicators.

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace años asistimos a un aumento generalizado de la longevidad de la población. En la mayor parte del mundo, excluyendo algunas zonas del planeta, la esperanza de vida aumenta en todos los grupos de edad y también en la cuarta edad. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en España la población octogenaria representa el 6,1% del total de la población y según los datos que se aportan, esta población consolidará y aumentará su representación social en los años venideros (Abellán *et al*, 2018). Estos años de vida ganados y la reducción de la mortalidad produce un aumento de la población mayor y del peso de esta con respecto a otros grupos etarios. La mayor presencia en la sociedad del grupo de los más mayores está transformando las dinámicas del mundo al tiempo que introduce cambios en el uso y gestión de los recursos y, por tanto, en las políticas públicas. En la actualidad, esto acentúa la preocupación de los estados por los cambios que esto pueda suponer en la organización económica, política y social de los países, sin embargo, debieran buscarse las fortalezas que esta realidad pueda tener. A pesar de la intensidad de este fenómeno y de las transformaciones que va a provocar, se conoce poco acerca de cómo se vive esta etapa de la vida más allá de aquellos datos socioeconómicos que interesan por la inquietud que suscitan. Profundizar en cómo se vive esta etapa de la vida puede ayudar a conocer este periodo y a esta población, motivación necesaria si se quiere abordar el envejecimiento poblacional como una estrategia de enriquecimiento para las sociedades (Freixas, Luque y Reina, 2012a).

El planteamiento de la vejez centrado en los aspectos más negativos de la etapa ha sido una constante en la aproximación a este momento vital. Diversas autorías (Cabrera, 2015; Cardona y Peláez, 2012; Rodríguez, 2012; Villar, 2013; Yuste, Rubio y Aleixandre, 2004) explican que la vejez ha sido ampliamente estudiada durante décadas como una etapa finalista y que, por comparación con otras etapas de la vida como la infancia y la juventud, se ha fomentado una concepción de esta asociada al detrimento. Tanto en el debate académico como en la creencia popular los planteamientos más prevalentes sobre la vejez están asociados al deterioro. Por un lado, con todos los estudios centrados en la disminución de facultades frente a una consideración más sistémica y trascendente del funcionamiento humano. Y por otro, desde el conocimiento «lego», que explica esta etapa del ciclo vital desde los valores de una sociedad en la que prima la producción de bienes pecuniarios, lo que fundamenta un juicio sistemáticamente negativo a las personas mayores simplemente por ser viejas (*edadismo*)¹ (Butler y Lewis, 1982).

Este período vital de después de la jubilación se emparenta con la no producción de bienes y en tanto, se devalúa. En el caso de las mujeres además se relaciona con el estereotipo sexista, por lo que el prejuicio es doble (*doble estándar*)² debido a los condicionantes de género que soportan en el envejecimiento, las mujeres que hoy son mayores (Sontag, 1972). En la medida en que las mujeres son consideradas como las reproductoras de la especie, su llegada a la vejez provoca que su papel pierda significado. El envejecimiento y la definición que se hace de este asume arquetipos (Guil, 1999) e imágenes que perviven en el inconsciente colectivo, y

¹ Visión peyorativa de los individuos, sobre la base de su avanzada edad cronológica (Butler y Lewis, 1982).

² Susan Sontag (1972) acuñó el término «doble estándar del envejecimiento» como la doble discriminación que sufren las mujeres al envejecer.

que se conjugan con otros estereotipos de distinta naturaleza, vertebrando un rosario de ideas discriminatorias acerca de la vejez que se concretan en mitos asociados a la edad biológica, el declive físico y mental, la rigidez, la dependencia y la enfermedad (Triadó, 2015).

Otra cuestión a tener en cuenta es cómo se manifiesta el envejecimiento en la cuarta edad. Aunque en España todavía este hecho no sea tan determinante como en otros países ya se observa cómo el número de hogares unipersonales ocupados por mayores de 80 años aumenta y se consolida. Como se ha dicho anteriormente, el sexo se ha relacionado significativamente con la longevidad y se sabe que los datos sobre mortalidad no siguen patrones simétricos en mujeres y hombres, dado que estos últimos mueren antes. La mayor longevidad de ellas y las nuevas formas familiares, el divorcio y las separaciones, son también responsables de que una parte importante de la población viva sola en este momento de sus vidas. Los matrimonios más tardíos y la costumbre cultural que hace que las mujeres se casen con hombres mayores que ellas propicia que estas vivan una parte importante de su vida sin sus parejas. Con todo, las mujeres falleciendo más tarde, tienen mayor probabilidad de vivir en hogares unipersonales a edades más propectas.

La soledad, al igual que la vejez, es un constructo que ha evolucionado con la investigación hacia perspectivas más desahogadoras y positivas. En la actualidad, empieza a considerarse como un aspecto que puede manifestarse en cualquier grupo o clase social o incluso puede ser elegido; en cambio en la mitad del siglo XX se asociaba a sujetos sin familia o en condiciones de marginalidad (Aleixandre, 2004).

A pesar de esto, sobre la soledad aún pesa una idea negativa que la relaciona con un factor de riesgo para el bienestar de las personas (López-Oblaré, 2011; Losada y Álvarez, 2014). Desde lo científico, la soledad puede agruparse en dos perspectivas conceptuales básicas:

a) Una de carácter fenomenológico que incluye postulados que conciben la soledad como «una forma de autoconciencia, y parten de la idea de que el ser humano tiene como necesidad básica el afecto, la soledad es el resultado de la insatisfacción de este requerimiento básico» (Montero, López y Sánchez, 2001. p. 21).

b) Y otra de carácter cognoscitivo que agrupa las tesis que defienden la evaluación subjetiva que hace el sujeto de la situación interpersonal en la que se encuentra, es decir la valoración entre lo que se tiene y lo que se espera en términos de relación.

Este esquema concibe la soledad ligada a dos aspectos: a la red de apoyo social (objetiva) y a la falta de una figura de apego particular (subjetiva). Profundizando en el «estar sola», se hace mención a un alejamiento de los contactos, pudiendo ser este hecho señalado desde una visión objetiva o subjetiva. El número de contactos y la construcción del vínculo de apego que se tiene con estos puede estar influido por una imposición derivada por alguna circunstancia externa (accidente, viudez o enfermedad) o como consecuencia de una decisión personal y voluntaria. Esta matización permite considerar la soledad como una alternativa que puede ser elegida o transformada en una opción con la que sentir satisfacción. Esto último, genera una línea de investigación ligada a la motivación y percepción en la vivencia en solitario en la que profundizar. A lo largo del tiempo distintas investigaciones han corroborado cómo la percepción que tiene la población sobre la soledad y la preocupación real que representa arroja resultados

contrapuestos (Kalish, 1976; Rodríguez, 1994). La investigación subraya cómo las expectativas de temor a la soledad son más problemáticas que la soledad misma, lo cual puede explicarse porque las creencias sobre este constructo tengan un papel muy significativo en cómo se percibe la soledad (Rubio y Aleixandre, 2001).

También es importante indagar en cómo inciden los motivos que llevan a las personas a «vivir solas» en la percepción de la soledad, pues existen evidencias que relacionan la satisfacción sobre esta circunstancia y la causa que provocó esta manera de vivir. Hay datos que permiten relacionar significativamente los sentimientos sufridos por la vivencia en solitario y el hecho de que el «aislamiento» (o ausencia de contacto con los demás) sea impuesto, o no. Las autorías mencionadas han apuntado que la relación entre la existencia de sentimientos negativos de soledad y «vivir solo» tiene que ver con la causa que provocó el aislamiento y la adaptación a este hecho (Aleixandre, 2004; Dumitrache, Rubio, y Rubio-Herrera, 2017; Rubio y Aleixandre, 2001; Rubio, Cerquera, Muñoz y Pinzón, 2011). En el abordaje de estos aspectos, las mujeres poseen un conocimiento privilegiado para la investigación y la evaluación de programas en tanto que para ellas la soledad no tiene la misma significación que para los hombres y pueden aportar una perspectiva diferente. Del mismo modo que la soledad está determinada por la cultura, también la soledad está atravesada por la división estructural que la sociedad hace por sexos. Las mujeres viven ligadas a unas tareas vitales que las ubican en espacios feminizados y la socializan como *seres-para-los-otros* (Lagarde, 2001), seres en relación. Juliano (1992) explica cómo la mujer es más proclive a valorar su vida en función de las relaciones porque durante su vida estos vínculos tienen un papel determinante. Esto hace que la soledad en las mujeres adquiera un simbolismo diferente, pudiendo ser sentida de manera negativa debido a la fuerte presión cultural y social que se ejerce sobre ellas.

Muchas autorías apuntan que la vida en solitario no siempre implica una vivencia desagradable, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora (Iglesias, 2001). Además, esta forma de vida puede ser un indicador del desarrollo de los países y una opción de vida que expresa cambios socioculturales y que evidencia la existencia de una transformación en los valores y las formas de vida de las familias y fundamentalmente del papel de la mujer en la sociedad (Alborch, 2001; Anderson, Stewart y Dimidjian, 2002; Villar, 2015). Por ello, profundizar en este tema de la mano de aquellas personas que consiguen esgrimir estrategias que resultan exitosas para vivir a solas cuando se es mayor puede abrir un enfoque nuevo desde el que evaluar, tanto el envejecimiento, como el vivir en hogares unipersonales. Contar con indicadores y claves de ambos asuntos es esencial para incorporar a la investigación elementos en los que no se había reparado anteriormente por la invisibilización que las mujeres habían tenido como sujetos en la ciencia. Por tanto, los distintos agentes y disciplinas deben aplicar una mirada nueva que permita plantearse qué factores hacen del envejecer viviendo a solas un éxito y potenciar esos aspectos. Tanto las y los decisores políticos, como las y los agentes de la salud y de la enseñanza, deben dirigir la mirada hacia las protagonistas de esta realidad porque hacerlo ayudará a considerar medidas más contextualizadas sobre qué significa ser mayor, cómo se vive, qué se desea y cómo conseguirlo óptimamente.

2. OBJETIVOS

Este manuscrito parte de una investigación más amplia en la que se exploran las estrategias y modelos de vida de mujeres mayores de 75 años que viven solas en sus hogares. Para ello se centra en tres aspectos que delimitan el objeto de estudio: las creencias y valoraciones acerca la vejez y de la experiencia de vivir en el hogar en solitario; las rutinas cotidianas y, por último, las claves que resultan exitosas en la práctica de la vida en solitario. Estos aspectos responden a tres objetivos específicos:

1. Profundizar en las ideas de las mujeres mayores de 75 años acerca de la vejez y la vida en solitario:
 - o Detectar ideas y creencias sobre la vejez.
 - o Ahondar en las preocupaciones y/o sentimientos de las mujeres.
 - o Profundizar en la valoración del vivir a solas.
2. Identificar modos de vida y su significado en el manejo diario en hogares unipersonales:
 - o Explorar las rutinas cotidianas y la constitución de redes.
 - o Explorar la gestión del tiempo cotidiano
3. Analizar las estrategias y recursos que poseen las mujeres mayores en la práctica de la vida cotidiana:
 - o Conocer los recursos personales e ilusiones en la vejez.
 - o Profundizar en las ideas que promueven el desarrollo personal.

2.1. DELIMITACIÓN Y SELECCIÓN DE LAS PARTICIPANTES

La población objeto de estudio se compone de un total de 28 mujeres a las que se les ha pedido colaboración desinteresada en la investigación para hacer un análisis de su vida actual en relación con su experiencia viviendo en hogares unipersonales. Los criterios que dirigen la selección de las participantes se plantean sobre la base de un perfil de mujeres que permitieran con su discurso aprender cuáles son las claves en el manejo del vivir a solas, reflexionar sobre su vida actual y recuperar experiencias de su recuerdo.

Para la elección de las participantes se ha recurrido a la técnica de la «bola de nieve» descrita por Polsky (1969) y referenciada por Taylor y Bogdan (2002) que consiste en comenzar con un pequeño número de personas, ganar su confianza y a continuación pedirles que hagan de mediadoras para que otras personas de su red participen. A partir de ello, se confeccionó un primer listado de 39 participantes y a través de contacto telefónico se les invitó a participar en la investigación. Se les explicó que se acudiría a sus casas o a cualquier otro lugar en el que se encontrasen cómodas, todas eligieron la primera opción, excepto una. Se les comentó las características del estudio y en qué consistía el mismo, al tiempo que se valoraba su participación según los criterios de selección establecidos. Se excluyeron catorce contactos del listado de origen: seis por imposibilidad de contactar, dos porque argumentaron problemas de salud y no se sentían animadas a participar y una porque no entendía la información que se le presentaba.

Se estableció el contacto hasta la entrevista número 28, después de la cual, se decidió que se había llegado a la saturación teórica, término descrito por Glaser y Strauss (1967) y citado por Taylor y Bogdan (2002) para explicar el momento en que los nuevos datos recogidos en las entrevistas dejan de aportar conocimiento nuevo y se vuelven repetitivos.

2.2. PERFIL DE LAS PARTICIPANTES

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

- Con relación al sexo: son mujeres porque se quería dar voz a sus discursos y elevar el conocimiento de estas a conocimiento científico, respetando y promoviendo los valores feministas. Las autoras sostienen que la construcción vital que hacen las mujeres para «aprender a ser mujeres» (Beauvoir, 1949/1998) se desarrolla a través de ocupaciones de cuidado de los otros, de ocupaciones domésticas y reproductivas, trabajos para el sostenimiento de la vida humana (Carrasco, 2003) que las mantienen en relación con los otros. Por ello, se pensó que el hecho de que las mujeres encontraran estrategias para vivir a solas era verdaderamente importante por la triple discriminación que supone este hecho para ellas como mujeres, mayores y bajo el estigma de la soledad.
- Edad: en la actualidad la caracterización de las etapas que componen el ciclo vital ha cambiado y la población mayor es, al menos, en los primeros años una población que se caracteriza por tener un modo de vida más relacionado con la mediana edad. De esta manera, la edad mínima requisito para estar incluida entre el grupo de participantes fue de 75 años y no se puso un máximo de edad, aunque sí debían de ser independientes funcionalmente.
- Tiempo viviendo a solas en el hogar: se ha considerado la necesidad de que la muestra viva a solas en su hogar al menos el último año y medio, tiempo que se ha considerado necesario para afrontar esta circunstancia cuando no ha sido elegida.

3. METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

Como explica Habermas (1986) los diseños científicos conllevan una manera de hacer ciencia que responde a una intención que no es neutra, «la relación entre el conocimiento y el interés es lo que guía el trabajo humano» (Cabrerá, 2005, p. 61). Así, se ha buscado una metodología en consonancia con los valores feministas y un diseño capaz de aportar una visión crítica partiendo de una epistemología capaz de rescatar y validar los discursos de las mujeres como conocimiento científico (Cala, 2004).

Este estudio apuesta por situarse desde la epistemología feminista para su desarrollo utilizando el concepto género como categoría de análisis. Siguiendo a las autoras más representativas de este paradigma (Gilligan, 1982; Harding, 1996; Haraway, 1996; Keller, 1985; Longino, 1990) que proyectaron sobre la idea de qué es ciencia y cómo se ha construido esta, la categoría «género»; al tiempo que cuestionaron los métodos científicos y la supuesta objetividad del paradigma de la racionalidad desde distintos enfoques (Adán, 2006).

En este trabajo se utiliza el género como categoría analítica porque se entiende que muchos comportamientos y estrategias se han construido a partir de condicionantes de género (Courtenay, 2000) y desde la experiencia de «ser mujer» se van a poder explicar con un mayor acierto y calado. Las políticas de identidad clásicas permiten en este estudio hacer un acercamiento crítico a la realidad que han vivido las participantes teniendo en cuenta su papel social. Las mujeres, en tanto, que su desarrollo vital discurre en una sociedad que tiene expectativas sexualmente diferenciadas, se sitúan en el mundo de una manera privilegiada para hablar del objeto de estudio permitiendo obtener una interpretación más aproximada a esta vivencia. Por ello, esta investigación se ha abordado desde el enfoque aportado por Harding (1987) y Harstock (1983) denominado «Standpoint Theories»³ o «Teorías del punto de vista», construidas desde y a partir de las experiencias de las mujeres, porque explora un fenómeno que influye de manera esencial en ellas por el conocimiento «situado» que tienen de sus propias vidas.

Se ha optado por un enfoque cualitativo por priorizar en los aspectos subjetivos de la conducta humana (Taylor y Bogdan, 2002), y ser capaz de construir el conocimiento a partir de una aproximación cercana a la experiencia de sus participantes, siendo estas las que hacen emerger los interrogantes (Ruiz-Olabuénaga, 2013; Freixas, Luque y Reina, 2012a). Se trata de interpretar qué significación otorga el grupo de participantes a su experiencia cotidiana; por ello, se asume una construcción del conocimiento realizada a partir de un «proceso subjetivo e intersubjetivo de interpretación rigurosa de los discursos» (Cabrera, 2005, p. 62). Este tipo de investigación permite acceder al conocimiento a través una comunicación personal e interactiva, y validar la visión del mundo de las participantes con sus propias palabras (Mishler, 1986), en sus contextos naturales y sin desvirtuar su experiencia, sino contando sus vidas. En consecuencia, se expone un estudio descriptivo y exploratorio que aporta explicaciones sólidas, descripciones «espesas», a partir del trabajo con las percepciones del sujeto en contraposición a situar la validez y la confiabilidad en la generalización de los datos.

3.2. RECOGIDA DE DATOS Y ANÁLISIS

La recogida de información se ha realizado a través de la entrevista en profundidad técnica muy utilizada en la investigación cualitativa porque facilita la cercanía al sujeto de estudio. Este instrumento permite el acercamiento a la representación social que hacen las participantes de sus vidas y de sus creencias, pensando que a través de una conversación dinámica se puede acceder de manera óptima a este tipo de conocimientos. La entrevista en profundidad es definida por uno de sus máximos defensores Johnson, (2002, p. 104) como aquella que «persigue un co-

³ Estas teorías hacen una crítica al conocimiento científico empirista y positivista que ha ignorado el punto de vista de las mujeres que, por su posición subordinada en la estructura social, generan un conocimiento diferente.

nocimiento a fondo de los valores personales y la experiencia vivida» ha tenido como objetivo indagar en los pilares y creencias que fundamentan su forma de vida. El guión de la entrevista estaba semiestructurado con preguntas en torno a las líneas de trabajo que definen el proyecto.

- Bloque 1: «Profundizar en las ideas y creencias acerca del vivir a solas y la vejez»
- Bloque 2: «Explorar en los distintos modos de vida y su significado»
- Bloque 3: «Analizar los recursos que poseen las mujeres mayores»

La realización de las sesiones con cada participante duró entre 45 y 80 minutos.

La recogida de datos se realizó grabando las entrevistas en audio con el consentimiento informado de todas ellas. Para garantizar la confidencialidad, no se utilizaron sus nombres verdaderos y en la transcripción de los datos se utilizaron códigos en relación con el orden en el que se hacían las entrevistas.

En el análisis de los datos se aplicó un método inductivo y flexible del que surgieron unidades pequeñas de significado fácilmente analizables o citas, que han permitido la compilación de las representaciones comunes y el etiquetaje de estas a través de códigos, así han quedado relacionados todos los significados que iban surgiendo de los testimonios. El método de comparación constante, el agrupamiento y reagrupamiento de categorías, la búsqueda de significados y el rastreo de lo similar en lo diferente (minimización de diferencias) así como lo diferente en lo similar (maximización de diferencias) permitió tanto la identificación de los aspectos más generales, como la relativización y particularización de los resultados. Esta tarea, la asignación y generación de códigos, y de sus familias, ha sido el resultado de la interpretación y la definición de estos tras una interesante actividad reflexiva y analítica con el equipo de investigación.

Para la creación y ordenación de categorías se ha utilizado el software de análisis cualitativo Atlas-ti en su versión 6.2. que hizo más ágil y preciso el trabajo de análisis de datos: a través de la creación de redes conceptuales (*networks*), facilitando la visualización de las relaciones que se establecen entre códigos y citas, y posibilitando adjuntar los archivos de texto que han generado la transcripción de las entrevistas y los archivos digitales de sonido todo en una misma unidad hermenéutica.

4. APARTADOS PRINCIPALES DE CONTENIDO

En la valoración acerca de cómo se evalúa y experimenta la vejez cuando se vive a solas, los testimonios recogen aquellos elementos que se creen favorecedores en esta etapa de la vida, obteniendo información acerca de los aspectos claves y los mecanismos válidos para el desarrollo de una vejez satisfactoria cuando se vive a solas. Este punto aborda los aspectos que se mencionan y cómo se relacionan estos respetando los tres dominios a través de los que se ha organizado la información aportada:

- *Ideas y creencias.* Las representaciones o significados que adquiere la vejez y la soledad.
- *Modos de vivir.* Las conductas que constituyen la forma de vida y las redes interpersonales que se mantienen en lo cotidiano.

- *Saberes*. Los recursos y aprendizajes reconocidos como amortiguadores en esta fase vital.

4.1. IDEAS Y CREENCIAS SOBRE LA VEJEZ Y LA SOLEDAD

El bloque reúne los discursos que profundizan en valoraciones que las participantes hacen acerca del proceso de envejecimiento, la soledad y los sentimientos que se tienen con relación a este hecho.

4.1.1. Creencias sobre la vejez

La vejez se define como un momento vital de cambio. Se hacen referencias al pasado y a cómo se sienten ahora años después. Esto conlleva una revisión de la satisfacción con lo vivido y de toma de conciencia de una misma en el presente. A esta fase se llega con un acumulo de experiencias que sirven para abordar lo cotidiano de manera satisfactoria.

P19: P 19 - 19:46 [Es que ese afán de tener cosas materiales, ahora me parece una tontería, ya no necesito cambiar tanto... pero qué más da ¡Si, sirven! Y esto es una cosa buena...]

Alguna parte de la información, aunque no resulta muy relevante en cuanto a densidad, se centra en aspectos como la mayor posibilidad de cambios físicos en esta etapa de la vida en la que las nuevas necesidades físicas reflejan también la transformación del cuerpo. En esta etapa sienten una disminución de la fuerza física que no se experimenta en otras etapas, aunque explican que estos aspectos menos deseables se pueden cuidar y prevenir sabiendo que no se pueden controlar o evitar.

P 4: P 4 - 4:16 [Y ya las fuerzas... no son las mismas. Yo no echo de menos la juventud. ¡Lo que echo de menos es la salud!]

La disminución de energía exige reorientar la tarea que se ententece, por lo que hay una necesidad de redefinir el valor y la prioridad que se da a las actividades cotidianas.

El envejecimiento y estos aspectos que se asocian a él se manejan con mesura cuando se tienen objetivos propios para esta etapa. La vejez se siente con mayor desconuelo cuando se mide con los objetivos que se manejaban en otras etapas de la vida. Una creencia positiva de la vejez se relaciona con una manifestación menor de quejas y de preocupaciones por los cambios que conlleva el envejecimiento. Al contrario, se informa de sentimientos de tristeza relacionados con la falta de objetivos propios en esta etapa.

P16: P 16 - 16:56 [La vejez es muy triste... yo ya mi ciclo se ha terminado, todos están casados y están en su casa y vuestro padre ya no está]

En este sentido, los testimonios reflejan la necesidad de encontrar nuevas inquietudes y maneras de abordar este período para sentirse satisfechas. Se menciona la necesidad de buscar metas más centradas en las necesidades propias, no tan enfocadas en los hijos e hijas como durante la etapa de la crianza y definir las necesidades personales. Igualmente se menciona la importancia de darse permiso para hacer cosas que antes no se habían hecho.

P20:P20- 17:52 «[Mi vejez] Muy buena, yo estoy contenta y con mis aficiones, a mí me gusta muchísimo leer, mi patio en el verano es mi oasis y mis actividades...»

4.1.2. Ideas acerca del mundo en el que viven

Los testimonios explican la necesidad de envejecer en una sociedad que ofrezca un mayor abanico de posibilidades para el disfrute del que se ofrecía en épocas pasadas. El mundo ha cambiado y hacerlo en un entorno diferente que no se corresponde en absoluto con aquel en el que las participantes se educaron, ni en el que criaron a su descendencia, adquiere gran relevancia en la definición de su vejez.

Se reconoce una sociedad más lúdica y democrática en la que hay más recursos para envejecer bien. Los cambios sociales son recibidos, en general, con entusiasmo y como apoyos para situarse de una manera nueva en el mundo. Se valora que las mujeres gocen ahora de mayor igualdad con respecto a los hombres y que sean independientes económicamente, algo que reconocen como óptimo para las nuevas generaciones y también para ellas porque esto les permite visualizarse en otros papeles sociales y dar valor a sus inquietudes con mayor facilidad.

Los discursos reflejan que el entorno también muestra elementos que generan dificultad y lo hacen refiriéndose a los valores emergentes por ser distintos a los que se conocen, en los que todo va mucho más rápido. Los testimonios explican la invisibilización del ser mayor, de sus intereses y la invitación que hace la sociedad a la persona mayor a un retiro anticipado del espacio público. Se manifiesta que la sociedad impone a las personas mayores una continencia y una sobriedad que estas no sienten y que se relaciona con una idea de la vejez como una etapa finalista o en la que ya se necesita poco porque todo está ya hecho. Esta idea pone de manifiesto una imagen del ser mayor con falta de deseos y necesidades y enfoca la vida de los mayores desde la perspectiva de sentarse a esperar la muerte o a sufrir una sobreprotección o infantilización sobre el rol que tienen en sus familias. Se explican intentos y maniobras de una protección excesiva como el control del dinero, la ocultación de información o el control sobre sus salidas y amistades con hombres. Estos hechos exigen que las mujeres hagan un sobreesfuerzo por deconstruir aquellas ideas y estereotipos que les resultan dañinas o limitadoras por su relación con el bienestar en esta etapa.

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

4.1.3. Creencias sobre la soledad

Se hace una diferenciación entre estar sola y sentirse sola. Vivir en hogares unipersonales no significa carecer de vínculos y sentirse apesadumbrada. Percibir la soledad como imagen negativa se asocia solo a la falta de entretenimiento, motivaciones y personas con las que tener un vínculo. La soledad es una experiencia positiva para las mujeres participantes en este estudio cuando se relaciona con tener vínculos cercanos y fuertes. Explican que viven sin compañía pero que no se sienten solas porque se involucran en otros espacios y redes. Así, desgajan el sentimiento de soledad de la vivencia en hogares unipersonales y lo relacionan más con la pobreza de lazos emocionales o intereses personales. Una de las colaboradoras lo explica:

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

Describen el vivir en solitario con manifestaciones de autosuficiencia como una muestra de afirmación personal de autonomía a nivel físico y psíquico. El hecho de vivir a solas se relaciona con una apuesta personal por esta manera de vivir, se deja patente que vivir sin compañía es mejor opción que otras como vivir con los hijos e hijas o vivir en una residencia.

En consecuencia, son recurrentes las manifestaciones de resolución y autosuficiencia en todos los aspectos de gestión de la vida personal, incluso la falta de posibilidad de compartir las decisiones o la necesidad de afrontar las tareas cotidianas sin ayuda las empuja a resolver a solas y esto, lejos de constituir una carga, se convierte en una muestra de audacia.

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

Esta simbolización les aleja de esa imagen tan difundida de la vivencia de la soledad en la cuarta edad como una experiencia negativa que se relaciona con el abandono, la tristeza y la falta de afectividad. La soledad cuando se tienen redes sólidas de apoyo y se está implicada en el entorno, adquiere una significación que se relaciona con un valor positivo de independencia y autonomía a nivel físico y psíquico.

Todas las mujeres participantes, independientemente de su estado civil, que han vivido con sus progenitores hasta su muerte, consideran que un aspecto que reviste dificultad es la soledad no elegida o el enfrentamiento inicial a una vida en solitario; todas ellas manifiestan que los primeros momentos en el hogar sin compañía fueron difíciles. Así, se subraya que se necesita tiempo para adaptarse a vivir en solitario si no se ha hecho antes, e intención de manejar la situación en positivo. Igualmente, se mencionan las limitaciones de salud que pueden constituir un problema para la vida en solitario por lo que se manifiesta la preocupación por sufrir algún accidente que limite su actividad e independencia cotidiana en el hogar y que modifique sus hábitos de ocio. Por ello, si se habla de enfermedad, aunque se relativizan los malestares, se menciona la inquietud por la pérdida de autonomía. Todas señalan como un aspecto complicado, la posibilidad de que en el futuro puedan ir surgiendo dependencias o enfermedades que se conviertan en inconvenientes para vivir a solas.

4.2. MODOS DE VIVIR EN LA VEJEZ Y EN HOGARES UNIPERSONALES

Envejecer con independencia requiere de la puesta en marcha de una serie de rutinas que conduzcan a vivir la vejez como se desea disfrutarla. Así, este apartado explora las costumbres y experiencias que constituyen la forma de vida de las participantes y la relación que tienen esas prácticas con el bienestar individual que expresan.

4.2.1. El autocuidado

Los testimonios explican que la vejez es un momento para cuidarse y el hecho de vivir a solas facilita que muchos hábitos cambien. La alimentación es ligera y se detallan dietas equilibradas basadas en frutas y verduras, subrayando siempre la importancia de un consumo moderado. Se

revelan hábitos que buscan mantener su salud y cuidar la nutrición. A través de sus argumentos, y aunque alguna advierta que este aspecto siempre ha sido algo que se ha abordado con sencillez, se aprecia que en la actualidad los hábitos alimenticios cambian al hacerse mayor. Así los hábitos se orientan a una alimentación más frugal y ligera, alejándose de aquellas recetas de comida familiar que recuerdan ligadas a muchas más horas de elaboración en la cocina.

En la actualidad han aprendido el valor que para su salud representa el ejercicio físico y saben que este es importante para ellas. La mayoría hacen ejercicio a diario y se lo toman en serio, muchas van a los centros cívicos y a los gimnasios municipales, otras a centros privados. Se señalan el paseo, el taichí, el yoga y el aquagym como actividades que se adecuan a sus necesidades. Las que no hacen deporte, como actividad física regular, planean estratégicamente sus quehaceres diarios y los vinculan con su necesidad de hacer algo de ejercicio, así alguna de ellas dice que aprovecha su salida al supermercado para hacer algo de actividad física e incluso hacen su compra buscando comercios más retirados para andar más. También las aficiones y las actividades en la parroquia o en otras asociaciones o entidades las mantienen dinámicas y ágiles.

El autocuidado se practica buscando mantener la salud, sin embargo, la belleza también les importa. Sus cuerpos cambian y ellas notan los cambios del paso del tiempo. Los dos aspectos que más les interesan son: estar delgadas y no parecer descuidadas, sus testimonios explican la necesidad de resultar agradables y la vulnerabilidad a parecer abandonadas o dejadas.

P19: P 19 – 19:52 [Hay que procurar con los colores que te pones que haya armonía en el color... Yo antes eso no me preocupaba tanto, ahora lo miro mucho. El sentido estético ahora se me acentúa, es una forma de compensar.]

Los testimonios ponen de manifiesto que se quiere gustar, tener una imagen en sintonía a cómo se sienten, aunque no se busque necesariamente la mirada de un hombre.

4.2.2. Lo cotidiano

Las entrevistas recogen elementos sobre cómo se aborda el día a día que transcurre en el hogar fuera de casa en compañía de otras. El tiempo se usa en actividades mediadas por el placer y no por el compromiso y la actividad diaria se organiza derivada de la asimilación de disponer de una energía más limitada que en el pasado y de un mayor acierto para priorizar el deseo y los intereses propios. A medida que la edad avanza hay aspectos como la climatología, la distancia o el qué ponerse, que pueden resultar obstáculos o que se manifiestan con pereza limitando la actividad fuera del hogar, aunque este hecho no causa insatisfacción si la limitación no sobreviene sin esperarlo.

Se manifiesta que la actividad diaria se aborda guiada por el entretenimiento sin compromiso, de manera que las participantes se permiten cambiar de plan si surge alguno mejor. En el hogar, las rutinas se encuentran especificadas en su mayoría por actividades que tienen un marcado carácter doméstico: ordenar, arreglar la casa, lavar la ropa y hacer la comida. También sus elecciones explican el aspecto más cultural de las participantes: leer, escribir, escuchar música o la radio, hábitos positivos en la medida en que son reconocidos por las informantes como formas de ordenar su vida. Fuera del hogar, explican actividades como ir a misa, salir a

almorzar o asistir a algún evento cultural y/o de ocio. Estas actividades, aunque se realizan en algunas ocasiones en solitario, las vinculan, como mínimo, a otras personas menos conocidas y les permite charlar y comunicarse con su entorno.

P28: P28 - 28:34 [Me voy con alguna amiga algún día a la semana, o voy a ver a alguien que esté enferma, los miércoles me voy con mi consuegra y sus amigas que son muy animadas a tomar churros... en fin, ahí voy picoteando.]

4.2.3. El uso del tiempo

El empleo del tiempo ha sido un aspecto que ha aportado desde el comienzo de su estudio datos acerca del bienestar en esta edad. Las participantes revelan que la energía decrece. Se implican en actividades relacionadas con la gestión de la propia vida en el hogar y en las relaciones personales con los demás a través del contacto telefónico o virtual. Por un lado, se reitera que se necesita un mayor tiempo para la realización de las prácticas relacionadas con el descanso y el autocuidado, en la actualidad hay una mayor dificultad en el movimiento que hace que la realización de la actividad cotidiana se prolongue. Y por otro, se constata que la planificación se reorganiza para pautar los momentos que se pasan fuera de casa, con el tiempo en el hogar: se espacia la actividad para aumentar los descansos, y se distribuye la actividad buscando una climatología y horarios más favorables. Aunque los resultados muestran las diferencias entre las personas que se encuentran en los 80 y las que superan los 90 años, se ofrece una visión alejada de los estereotipos negativos que permite deconstruir el imaginario que se mantiene de las personas más mayores. Las mujeres participantes se muestran, hasta más allá de los 85 años, como personas activas que dedican parte de su tiempo libre a participar en actividades diversas en su comunidad. Se explica cómo se acortan los tiempos de salida y se sale más veces, se acomoda la actividad cotidiana a los cambios personales, pudiendo decirse que existe una tendencia a salir menos, relacionada con el avance de la edad.

4.2.4. Las redes

Las actividades se realizan con la familia, las amigas y la vecindad. El tipo de redes que se mantienen y las características que se atribuyen a cada una de ellas, explican los beneficios que aportan junto con los intereses que se comparten.

Las relaciones familiares son las que más expectativas de cuidado albergan y se mantienen con otras mujeres de la familia, los hombres no se mencionan como integrantes de estas. Los vínculos familiares se valoran satisfactoriamente relacionados con la frecuencia y el contacto, sea este del tipo que sea; telefónico o físico o virtual.

Las relaciones con las hermanas se revitalizan tras la atareada etapa de la edad adulta. Y los nietos y nietas permiten sentirse generativa por el apoyo moral que demandan y esta relación permite la socialización inversa.

Las relaciones de amistad se comunican gozosas, más dinámicas, permiten compartir la vida diaria y proveen de estímulo. Las amigas íntimas suelen tomar el lugar de los miembros de la familia siendo esto muy importante para que las no tienen a la familia cerca. La amistad exige

mutualidad y entrega, se necesita sentir que se es importante en la vida de las otras y que ellas también están ahí.

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

Las relaciones con la vecindad y la comunidad son lazos en los que se manifiesta haberse apoyado durante un tiempo prologando de sus vidas o toda ella, un tiempo que abarca desde la crianza de la prole hasta la vejez. Muchas destacan la vecindad como fuente de apoyo instrumental y emocional que aporta muchas ventajas, ya que ofrece unos vínculos cercanos en el espacio y duraderos en el tiempo; convirtiéndose en relaciones de amistad.

4.3. SABERES ACUMULADOS

Este bloque explora los testimonios en torno a los saberes reconocidos que se muestran influyentes en el bienestar; las estrategias como capacidades de dirigir una operación para conseguir algo; y, por último, las alegrías como las motivaciones que empujan y que constituyen los pilares y sostén del día a día.

4.3.1. Recursos

Se explican recursos personales y también los medios que resultan de apoyo. Los testimonios registran la importancia de poseer bienes económicos y/o culturales. Las respuestas de las informantes son muy profusas en relación con los recursos personales que encuentran en su manera de ser. Los rasgos del carácter y su personalidad son definidos como aspectos que las protegen y les permiten una vivencia reconfortante del día a día. Se explica que el talante arrojado y la confianza en sí mismas son rasgos nombrados y que conducen a tolerar la incertidumbre y por ello se relacionan con el bienestar. Estos son ejemplos en los que las informantes explican la estabilidad en ciertos rasgos que ellas han mantenido a lo largo de toda su vida, lo que ha hecho que en la actualidad los expongan como indicativos de su identidad. Las informantes, por la superación de sus experiencias pasadas, se conciben como unas luchadoras y, en la actualidad por este motivo se sienten capaces de afrontar en solitario muchas cuestiones. Se señalan conductas como la determinación, la autonomía y la firmeza que se relacionan con conductas beneficiosas para afrontar las demandas, y que les ayudan a no arredrarse frente a la vida.

P17: P 17 - 17:57 [No sé si la palabra es fuerte... Es que estoy acostumbrada a solucionar mis cosas. Las cosas dependen de nosotras... yo he trabajado desde los 14 años y he hecho de todo.]

Además de lo personal, también se nombran los recursos económicos, culturales y espirituales que se refieren al patrimonio económico (dinero o bienes) o de carácter cultural (formación y experiencias de vida) que ellas muestran como generadores de beneficios con relación a la calidad de vida. Las participantes hablan de la importancia de tener recursos económicos con los que afrontar los gastos en la vejez y que surge cuando se habla de la necesidad de disponer de bienes o una economía saludable que permita un mayor acercamiento a los recursos de ocio o

a la elección y acceso a servicios. Estas informaciones dadas por las participantes desmitifican la creencia popular de que en la vejez se necesita poco dinero, y explican la necesidad de disponer de recursos económicos o de bienes que permitan la vivencia de la vejez con calidad y capacidad para acceder a servicios (residencia de confianza, transporte, cultura, sanidad

P 4: P 4 - 4:45 [Tener recursos económicos para poderse permitir todo eso jen la vejez es cuando más se necesita! Claro, si no, pues ya ves tú cómo están las residencias.]

No solo la economía es importante, también los recursos culturales adquiridos permiten a las participantes sentirse bien y tomar una posición exigente y de poder en esta etapa. Las informantes explican con sus testimonios cómo el bagaje cultural adquirido por la formación o por la experiencia las ha provisto de un argumentario que les permite situarse con confianza en su vejez y las aleja de sentirse acomplejadas o relegadas.

P 5: P 5 - 5:104 [Me especialicé en Matemáticas y Ciencias y estuve dos años en la facultad, me matriculé de coche y ahí empecé a ser yo misma...]

Se recogen alusiones con referencia a la religión y se observa que la religión se relaciona con el bienestar en la medida que permite la conexión interior y la participación social. Las participantes hablan de la espiritualidad y de la religión como elementos que orientan sus vidas. Los testimonios en relación con la experiencia espiritual y la práctica religiosa, más normativizada y guiada por los oficios proporcionan relax y dan sentido a la vida, en la medida en que se revelan como una explicación del mundo y del lugar que se ocupa en este.

P12: P 12 - 12:50 [Desde niña he ido a la parroquia. Yo siempre he tenido a Dios por delante, pero ahora de mayor más porque me siento más cerca y quiero estar más cerca de Dios... Y ya veo que me queda poco y estoy más cerca de estar allí.]

La fe cristiana se menciona como un pilar en la trayectoria vital de muchas de las mujeres que les ha permitido crecer en algunos aspectos. La religión fue importante para ellas en una sociedad profundamente creyente y son muchas las que mencionan la religión como un sostén en su vida, ahora que se está más cerca de la muerte. La fe, el rezo y los aspectos que rodean al hecho religioso son explicados como elementos de bienestar en la medida en que proporcionan esperanza y comunicación interior.

4.3.2. Estrategias

Esta categoría recoge la capacidad de las participantes para inventar o esgrimir soluciones que permitan la adaptación positiva a la vida cotidiana. Lo más subrayado para sentirse bien, y por ello se persigue de manera intencional, son los hábitos orientados al entretenimiento. La prioridad que tienen estos en sus vidas da cuenta de los beneficios que aportan. El ocio como estrategia va más allá de la búsqueda de los gustos propios, ahora que se tiene más tiempo que en etapas anteriores, se informa de la necesidad de afanarse en alguna tarea.

En esta etapa se recuperan las aficiones que se han dejado olvidadas, o se buscan otras. Esta tarea no es siempre sencilla para todas, algunas reconocen que tienen dificultad en encontrar lo que les gusta.

La falta de experiencia en la utilización del tiempo propio hace que algunas participantes expongan intentos fallidos de buscar un entretenimiento que las entusiasme. Este hecho se relaciona con roles marcadamente tradicionales en las mujeres que han tenido un uso del tiempo ligado al cuidado de la familia y menos centrado en el disfrute personal.

P26: P26 - 26:49 [Me voy a ir al cementerio y ya ves que a mí no me gusta ir al cementerio, pero me dio por ahí... que a mí no me gusta. Bueno, que no me gusta, ya ves, ¿No me podría haber dado por ir de tiendas?]

El hallazgo más importante es que el entretenimiento se busca de manera intencionada a modo de clave para poner la atención en una actividad, el vacío mental no es buen compañero, explican. Todas las participantes buscan cosas que hacer y las aficiones se expresan más allá del entretenimiento como una estrategia para mantener activa la mente.

Algunas de ellas que comienzan a tener un menor grado de autonomía empiezan a sentir que hay tareas que les resultan demasiado pesadas y anticipan estrategias que les ofrezcan seguridad y permitan alargar este tiempo de independencia en el hogar. Las participantes manifiestan estrategias desde las más complejas hasta las más sencillas: mudarse de casa, convivir con hermanas, contratación de asistencia puntual, aceptar que la medicación es necesaria para mantener la actividad, pedir ayuda.

Se recogen también estrategias que adoptan la forma de consejo, recomendaciones que se consideran oportunas para otras mujeres que vivan solas. Se menciona un abanico de consejos que darían a otras personas en su misma situación que constituyen sugerencias acerca de lo que se debe hacer. La recomendación clave invita a las mujeres que estén en su situación a mantener la independencia emocional, física y económica y ensayar nuevos modos de cultivar la autonomía propia.

P 3: P 3 - 3:91 [¡Que hay que seguir abierta al mundo! Búscate tú los momentos con familia, con amigas.]

Las prácticas que se reconocen que funcionan sugieren la importancia de la participación en la comunidad y la necesidad del enriquecimiento personal. Se hace hincapié en poner en marcha actitudes que las alejen del aislamiento y se insiste en la necesidad de buscar actividades que sean de interés para sí mismas y la importancia de la participación comunitaria como proveedora de intercambios a nivel emocional y de ocio. De los consejos aportados, se puede confirmar que los vínculos con otras personas (amigas, familia) y/o el encontrar formas de entretenimiento son los que se consideran relevantes para vivir positivamente la soledad. Conscientes de la importancia que adquieren las redes de apoyo emplean estrategias en estos momentos de sus vidas que les sirven para hacerlas más extensas.

Las mujeres tratan de establecer vínculos más ligeros con las otras, en los que las emociones que se depositan sean más livianos. Aplican una discreción con las opiniones ajenas, incluso cuando no se está de acuerdo. Ser más flexibles les ayuda a establecer redes con más facilidad, junto con el hecho de ser más proactivas en la relación con las otras. Algunas informantes han puesto de manifiesto el acierto que supone desarrollar estrategias en las que estén presentes

recursos personales como la descentración o la empatía, hecho que puede afectar a la calidad de las relaciones con los demás y al ocio.

P 1: P1 - 1:150 [Tú sabes lo que me pasó, que por ahí me encontré una mujer y la paré para decirle «Usted sabe que lleva una pinza...» «¡Ay que llevo una pinza!» Y el otro día le dije que llevaba el bolso abierto, y al tercer día le dije; «Con Dios...» Y ella me dijo; «¿Y tú quién eres?» Yo, la que dije lo de la pinza y el bolso... Y ya pues cada vez que nos encontramos, pues nos paramos y charlamos.]

4.3.3. Alegrías

Esta categoría agrupa aquellos elementos que emergen en lo cotidiano, los pequeños intereses que las mantienen motivadas por el futuro. A corto plazo surgen en la conversación planes y proyectos. Se habla del verano y los viajes entre los deseos que se tienen como propios, esto es lo que más ilusión provoca junto con los paseos y las salidas con las amigas. Muchas de las participantes expresan, como deseo propio, el logro y el bienestar de los demás. Sus testimonios permiten un acercamiento entusiasmado al valor que han dado al cuidado de la familia y la crianza.

P 2: P 2 - 2:75 [Yo, mi ilusión es eso... vivir hasta que los vea ya... a ellos... Ver a estos niños terminar la carrera.]

Hay pequeñas ilusiones que tienen un gran empuje. Las informantes muestran ilusión por las pequeñas cosas que acontecen día a día, y hacen hincapié, además de en sus deseos de viajar, en la importancia de sentir que la vida aún les sorprende. El aprendizaje entendido como la capacidad de dejarse entusiasmar por algo, adquiere en esta etapa, una importancia vital. El sentir que hay cosas que aún despiertan su interés hace que las participantes se sientan motivadas.

P21: P21 - 21:29 [Y ellas se asombran de que yo tenga tantas ganas.... Ahora con 82 estoy empezando a estudiar inglés.]

En un momento vital en el que las participantes explican la pérdida de visibilidad social y poder, las muestras de admiración por parte de los seres queridos: familia, amistades y entorno cercano, son muy destacadas durante la conversación, y a todos los niveles son bien recibidas. El reconocimiento acerca de su imagen, la iniciativa que muestran, el trabajo realizado y la forma de ser o el carácter, por parte de las personas cercanas a ellas, es una muestra de afirmación y de legitimación de sus acciones que les permite reafirmar su identidad como mujeres mayores convirtiéndose en una herramienta muy válida para ellas.

P23: P23 - 23:61 [Mis hijas me dicen: mamá eres indómita y yo les digo gracias, también vosotras lo sois.]

El estado de ánimo y la satisfacción se manifiestan relacionados con el disfrute por el desahogo que permite no tener las responsabilidades que se tuvieron en el pasado, épocas duras de trabajo agotador. La tarea de crianza y de cuidado de la familia ha sido llevada a cabo en solitario y con poca colaboración de los cónyuges, lo que ha provocado que, aunque realizada con satisfacción, las tareas domésticas y la presión de ser responsables de la educación de las hijas e hijos casi en solitario, haya sido una tarea que les ha requerido un esfuerzo enorme. Las

muestras de júbilo se centran en manifestaciones que tienen que ver con los logros que se han conseguido relacionados con las tareas de sostén y cuidado de la familia. Esto en el presente les hace sentir que han cumplido su función y este hecho las hace felices y satisfechas. El sentir que la unidad familiar se ha logrado y que las hijas e hijos están cerca se relaciona aquí con la satisfacción.

P26: P26 - 26:14 [Y ahora tengo una manera tan relajada y tranquila de vivir que antes no la tenía.]

5. CONCLUSIONES

Los grandes temas que explican la vejez en la cuarta edad viviendo a solas en el hogar, y que constituyen elementos o aspectos a explorar en la generación de nuevas fuentes de estudio y evaluación son:

5.1. Las creencias: la importancia de resignificar conceptos

La vejez para las participantes se interpreta asociada a la evolución personal y se explica como una transformación física y emocional que evidencia que el cambio ha estado presente a lo largo de sus vidas. La comprensión del proceso vital y la idea del envejecimiento como una línea de continuidad por la que se discurre, y en la que el pasado es un elemento con lo que edificar el futuro, tiene como creencia un efecto de bienestar en sus vidas. La biografía pasada las sitúa como «actoras» de su pasado y presente convirtiendo la vejez en «un hacerse», una prolongación, y una identidad que se forja. Al contrario de cómo se augura, la vejez no asalta produciendo cambios que convierten a las personas en seres distintos en los que no se reconocen.

Todo el argumentario que gira en torno a la trayectoria vital hace entender, por un lado, que lo cotidiano en la vejez no es una experiencia tan dramática como se haya podido contar. En la misma línea, los estudios de Carmen Castellano (2014a) presentan correlaciones significativas entre los factores cognitivos positivos de las actitudes hacia la vejez y las quejas poco significativas en el estado de la salud. Y por el contrario, muestra que los factores cognitivos negativos se relacionan con malestar emocional, insatisfacción y quejas significativas en salud. La vejez es una fase con más tiempo para la elaboración de metas propias que resulten nutritivas para los años venideros. Los elementos que se señalan manifiestan la necesidad de enfocar esta etapa al cambio y a la reasignación de los intereses para vivir satisfactoriamente esta etapa. Las tesis mantenidas por Freixas, Luque y Reina (2012b) sobre la satisfacción vital se ponen de manifiesto a través de los testimonios que revelan la necesidad de mantener el control sobre algunos aspectos de la vida y disfrutar de los elementos que permiten ser felices.

Las mujeres mayores deben darse permiso para cambiar el modelo maternal y sustentador hacia la familia, para el que se ha vivido, y desplazar el eje sobre el que vivir hacia ellas mismas, colocando el deseo propio como prioridad. Manifestaciones, todas ellas, que se encuentran en consonancia con las opiniones mantenidas por Freixas (2013). Se hace necesario un desmascaramiento de los mandatos sociales que resultan coercitivos e impiden utilizar la libertad disponible (Freixas, 2005; Holstein, 2010).

La vivencia en soledad para estas mujeres encarna una muestra de afirmación personal y autonomía emocional. La elección de vivir la vejez en solitario les permite resignificarse en nuevos modelos de mujeres mayores y autónomas, que afrontan su vivencia en solitario como un reto de independencia y libertad que les permite alejarse de la imagen de «viejecita dependiente» sin capacidad para tomar decisiones. La soledad es una fuente de satisfacción siempre que se tengan lazos familiares y amicales importantes. Vivir a solas supone una afirmación de sí mismas y una resignificación de su identidad, una posibilidad de situarse con autonomía en la vejez. El vivir a solas promueve el pensarse como mujeres independientes que gobiernan sus proyectos de vida en solitario frente al papel en el que han vivido en el pasado como esposas y madres. Afrontar y decidir en solitario es un motivo de satisfacción y empoderamiento que contribuye a desarrollar la confianza que tienen en ellas mismas y la sensación de manejo de lo cotidiano, lo que contribuye a aumentar su satisfacción. La vivencia en soledad es entendida como una posibilidad de autonomía.

5.2. LOS MODOS DE VIDA. ORIENTAR LO COTIDIANO A LAS NUEVAS NECESIDADES PARA PROLONGAR LOS AÑOS DE BIENESTAR

No hay una única fórmula de cuidarse que sirva para todo el mundo, al igual que no hay un perfil para envejecer que valga a todas, pero si hay elementos comunes en los discursos de cada una de las entrevistadas que sugieren temas vitales a abordar. Según estos testimonios, aquellas opciones que son válidas y que demuestran que la vivencia en hogares unipersonales es una experiencia positiva y de bienestar podrían sintetizarse de esta manera:

- La planificación de los hábitos de autocuidado, actividad, alimentación.
- La planificación de sus tiempos y espacios.
- El establecimiento de redes y personas significativas.

El modo de vivir también exige una transformación de sus rutinas para alargar los años de bienestar. Las conductas cotidianas evidencian la importancia de reacomodar la actividad diaria a un ritmo más tranquilo. Una adaptación que va desde el compromiso renovado con el cuidado de una misma, a la apuesta por las relaciones con otras personas.

Las colaboradoras en la medida que se muestran más satisfechas con su vida también cuidan y planifican más de manera que los rituales de autocuidado, el ejercicio que realizan y su alimentación adquieren un papel importante en sus vidas. El aspecto físico les preocupa, aunque se entiende la belleza desde una perspectiva más global en el que cuentan otros aspectos como sentirse bien y cómodas (Freixas, 2018). La belleza se relaciona en la cuarta edad con el saberse cuidadas y aseadas, una imagen que se enfrenta a la creencia popular que asocia «vejez» a «descuido». Lo esencial para las participantes es la vigilancia de su salud y velan por ella porque mantienen la creencia de que esto les va a permitir alargar sus años de bienestar. Al contrario, los testimonios de insatisfacción acerca de la salud se relacionan con dolencias sobrevenidas y que no han podido mantener bajo control. Las mujeres más comprometidas con su salud tienen una valoración más positiva de esta y su concepción para mantenerla se sostiene en fórmulas de prevención que les permitan mantener su independencia. Algunos estudios muestran que los hábitos y conductas de la vida se relacionan con el bienestar en la vejez y la

longevidad (Brown y Laskin, 1993). Ellas tienen su tiempo organizado y rechazan la responsabilidad del compromiso, ahora, los elementos claves en torno a los que se relaciona su disponibilidad es el deseo propio y la necesidad de descanso. Se comprueba que la mayor parte de ellas prefiere usar su tiempo en relación con actividades que las vinculan a otras personas.

Por otra parte, este estudio también muestra que las redes favorecen el bienestar en la vejez, los vínculos se vuelven muy importantes, siendo muy nutricos los amicales y los familiares. El apoyo familiar, la frecuencia de contacto, el tipo de apoyo recibido y la satisfacción vital muestran correlaciones significativas según Menchón (1997).

En este estudio también se pone de manifiesto que el apoyo emocional en el entorno familiar es un elemento que propicia bienestar. Las relaciones con la familia son importantes y se muestran más asimétricas y limitadas por los roles familiares que otras. Se espera que las responsabilidades duraderas recaigan en la familia, en cambio son las amistades las que ayudan con las emergencias. Esta interpretación se relaciona con la creencia de que las relaciones familiares son intrínsecamente permanentes, y esto alberga expectativas y compromisos en relación con un apoyo para con los parientes a largo plazo (Craig, 2001).

Aunque las relaciones con la familia son muy importantes en nuestro estudio se constata que las relaciones con las personas que se elige para la amistad permiten el vínculo intenso y la conversación en relación a los intereses, lo que permite una mayor influencia en la autoestima de las mujeres que las relaciones con la familia. Las relaciones con las amigas son gozosas y generativas y suponen un pilar para manejar los cambios en la vejez. La amistad en la edad mayor proporciona compañía y oportunidades para la sociabilidad, dos aspectos reforzantes y fundamentales para la percepción de la felicidad y la satisfacción personal. La amistad significa un espacio de comunicación íntima desde el que construir la identidad y modelar las costumbres o comportamientos para el futuro. Afirman que la amistad íntima les ayuda a organizar sus vidas y constituye un recurso de gran valía para su bienestar (Muchinick, 2001). La participación en la vida de la comunidad genera una mayor identidad personal y social y aumenta la posibilidad de divertirse. La mayoría de las colaboraciones mencionadas se realizan en entidades religiosas locales, aunque también hay grupos culturales. En ellas las participantes encuentran un modo de relacionarse y de ocio. El sentirse implicadas y con posibilidad de buscar apoyos en el entorno es un determinante para el bienestar y la felicidad (Abrams, 1978), y aunque las redes básicas se basen en la familia, las mujeres suelen cuidar mucho las relaciones extrafamiliares.

5.3. LOS SABERES. UTILIZAR LO APRENDIDO PARA CREAR ENTORNOS ÓPTIMOS

Los saberes personales y lo aprendido permite en la edad mayor situarse en la vejez de manera próspera. A lo largo de la conversación se da testimonio de cómo ciertos rasgos con los que las mujeres se identifican han tenido una repercusión en su bienestar presente. La forma de ser que se identifica desde la infancia como identitaria, y que constituye el patrimonio personal con el que hacer frente a los cambios y poner en marcha las estrategias de adaptación, es benefactora cuando se relaciona con la autoconfianza. La creencia en sí mismas le permite la adaptación al cambio y el enfrentarse a muchas situaciones de manera positiva. El reconocer como parte de su identidad, atributos como ser valientes, audaces, entusiastas, constantes, perseverantes y alegres, las convierte en personas que pueden crecer, moldearse y ubicarse en esta etapa. Los

saberes que se construyen permiten a estas mujeres erigir estrategias para crear ambientes en los que sentirse bien, sintiendo que se puede exigir el reconocimiento a su experiencia siendo más efectivas en la creación de redes de apoyo.

Con la edad, se muestran más expertas en gestionar los recursos con los que cuentan y se dispone de más experiencia para establecer modos que les permitan regular su propia afectividad. El discurso de las mujeres participantes pone en relación la adaptación positiva a los cambios con una actitud de aprendizaje e interés por practicar estrategias que provean de bienestar. Esta construcción personal y la intencionalidad para crear ambientes reconfortantes se relaciona con una valoración positiva de los sucesos críticos y de los recursos de los que se dispone. Las mujeres han revelado cómo con el paso de los años han aprendido maneras distintas de expresar su emoción y afectividad con las demás personas y ciertas estrategias de búsqueda del bienestar. Como consecuencia del aprendizaje vital, en la vejez valoran el beneficio de no mostrar todo lo que sienten acerca de lo que piensan, en virtud de dejar que los demás se expresen con libertad y que las relaciones fluyan más livianas. En la misma línea, Abellán y Pujol (2015) explican que el aprendizaje es considerado como un proceso activo de construir conocimiento desde los recursos de la experiencia para crear entornos más ajustados a la necesidad. Hallazgos similares a los planteados por Blanchard-Fields (2007) quien explica que esto forma parte de un comportamiento de cuidado para con las relaciones más valoradas, que son las redes familiares y las redes de amistad. Esta mejora de las habilidades sociales les permite crear redes sociales y repercute en su bienestar psicológico, tesis también mantenida por Arias (2013). El reconocimiento de lo aprendido a nivel afectivo y emocional permite a las personas construir estrategias para crear ambientes en los que sentirse bien (Magai, 2001).

Este estudio muestra que cuando estas mujeres de la cuarta edad poseen creencias óptimas en relación con su envejecimiento y el vivir a solas, se muestran también más proclives a hacer arreglos en su día a día que fomenten una vida independiente y saludable. Y explica que en la vejez es importante tener un espacio, un lugar en el que encontrarse consigo misma y el deseo propio, en el que es vital la resignificación que se haga del papel social desde el que se quiere vivir en la vejez. A nivel personal hay que darse permiso para aventurarse en un mundo en el que lo lúdico no lleva carteles en los que indique que las viejas pueden disfrutarlo y por lo que hay que edificarlo y acomodarlo con los vínculos elegidos.

6. REFERENCIAS

- Abellán, A; Ayala, A; Pérez, J; Pujol, R. (2018). *Un perfil de las personas mayores en España, 2018: Indicadores estadísticos básicos (Informe Envejecimiento en Red n° 10)*. Madrid: CSIC. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos18.pdf>
- Abellán, A. y Pujol, R. (2015). *Un perfil de las personas mayores en España, 2015: Indicadores estadísticos básicos (Informe Envejecimiento en Red n° 10)*. Madrid: CSIC. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos15.pdf>
- Abrams (1978). *Beyond three-score and tend: First report on a survey of the elderly*. Mitchum, Surrey: Age Concern.
- Adán, C. (2006). *Feminismo y conocimiento: De la experiencia de las mujeres al ciborg*. A Coruña: Espiral Maior.
- Alborch Bataller, C. (2001). *Malas: Rivalidad y complicidad entre mujeres*. Madrid: Aguilar.
- Aleixandre, Manuel (2004). La soledad en las personas mayores. En Yuste, Rubio y Aleixandre (eds.), *Introducción a la psicogerontología* (pp. 213-231). Madrid: Pirámide.
- Anderson, C. M., Stewart, S. y Dimidjian, S. A. (1997). *Volando solas: mujeres sin pareja a los 40*. Barcelona: Paidós.
- Arias, C. (2013). Reflexiones finales acerca de la experiencia emocional en distintas etapas del ciclo vital. *Revista Kairós Gerontología*, 16(4), 205-215. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/17609/13110>
- Beauvoir, S. de (1998). *El segundo sexo*. Madrid: Cátedra.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion an adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31. doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x
- Brown, P y Laskin, D (1993). *Envejecer juntas: Las mujeres y el paso del tiempo, datos para afrontarlo con optimismo, conocimiento de causa y decisión*. Barcelona: Paidós.
- Butler, R. N. & Lewis, M. I. (1982). *Aging and mental health* (3rd ed.). St. Louis, MO: C. V. Mosby.
- Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14(1), 61-71. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://www.redalyc.org/html/299/29900107/>
- Cabrera, P. J. (2015). Socio-demografía de la vejez. En F.J de la Torre Díaz (ed. Lit.). *Bioética y ancianidad en una sociedad en cambio*. (pp.17-54). Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.

- Cala, M. J. (2004). Metodología y procedimientos de análisis. En Barberá, I. Martínez y A. Bonilla. *Psicología y género* (pp. 81-106). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Cardona Arango, D., y Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. *Revista Salud Uninorte*, 28(2), 335-348. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81724957014>
- Carrasco, C. (2003). *Malabaristas de la vida: Mujeres, tiempos y trabajos*. Barcelona: Icaria.
- Castellano Fuentes, C. L. (2014). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://www.ijpsy.com/volumen14/num3/393/apoyo-social-y-vejez-la-influencia-del-ES.pdf>
- Chen, K. M. y Snyder, M. (2001). Well-being of community-dwelling elders: An overview of research. *Journal of Mental Health & Aging*, 7, 435-443.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's wellbeing: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401.
- Craig, G. J. (1996/2001). *Desarrollo psicológico*. México D.F.: Prentice Hall.
- Craney, M. (1985). Interpersonal support and health of older people. En W. Peterson & J. Quadagno (eds.), *Social bonds in later life*. California: Sage.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L. & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful ageing revisited positive spirituality: The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620
- Dumitrache, C. G., Rubio, L., & Rubio-Herrera, R. (2017). Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Aging & Mental Health*, 21(7), 751-757.
- Freixas, A. (ed. lit.) (2005). *Abuelas, madres, hijas: La transmisión sociocultural del arte de envejecer*. Barcelona: Icaria
- Freixas, A. (2013). *Tan frescas: Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Freixas, A. (2018). *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez*. Madrid: Capitán Swing.
- Freixas, A., Luque, B., & Reina, A. (2012a). Critical feminist gerontology: In the back room of research. *Journal of Women & Aging*, 24(1), 44-58. doi: 10.1080/08952841.2012.638891
- Freixas, A.; Luque, B. y Reina, A. (2012b). El ciclo vital revisado: Las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales. *Recerca: Revista de Pensament i Anàlisi*, (9), 59-80.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Glaser, B. S. & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory*. New York: Aldine.

Guil Bozal, A. (1999). El papel de los arquetipos en los actuales estereotipos sobre la mujer. *Comunicar*, 12, 95-100.

Habermas, J. (1986). *Conocimiento e interés*. Madrid: Taurus.

Haraway, D. (1996). *Ciencia, cyborgs y mujeres*. Madrid: Cátedra.

Harding, S. (1996). *Ciencia y feminismo*. Barcelona: Morata.

Harding, S. (ed.) (1987). *Feminism and methodology*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.

Hartsock, N. (1983). The feminist standpoint: Developing the ground for a specifically feminist historical materialism. En S. Herding y M. B. Hintikka (eds.), *Discovering Reality* (pp. 283-310). Boston: Reidel Publishing Company.

Holstein, M. & Golubov, N. (2010). Sobre cómo envejecemos las mujeres mayores. *Debate Feminista*, 42, 52-78.

Iglesias de Ussel, J. (dir.). (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>

Johnson, J. M. (2002). In-depth interviewing. En J. Gubrium y J. Holstein (eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 103-119). Thousand Oaks, California: Sage.

Juanas Oliva, Á. de, Limón Mendizábal, M. R. & Navarro Asencio, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico: Estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 22, 153-168. Recuperado el 11 de junio de 2018 de: <http://www.redalyc.org/pdf/1350/135031394011.pdf>

Juliano, D. (1992). *El juego de las astucias: Mujer y construcción de modelos sociales alternativos*. Madrid: Horas y Horas.

Kalish, R. A. (1976). Death and dying in a social context. En R. Binstock y E. Shanas (eds.), *Handbook of aging and the social sciences*, (pp. 483-507). New York: Van Nostrand

Fox Keller, E. (1985). *Reflections on gender and science*. New Haven, Connecticut: Yale. doi.org/10.1119/1.15186

Krause, N. (1987). Satisfaction with social support and self-rated health in older adults. *The Gerontologist*, 27, 301-308.

Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, Cognition, and the Self in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201-206. doi.org/10.1046/j.0963-7214.2003.01262.x

Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres* (Vol. 39). Horas y horas.

- Longino, H. (1990). *Science as social knowledge: Values and objectivity in scientific inquiry*. Princeton: University Press.
- López Oblaré, B. (2011). El anciano frágil. *Infogeriatría*, 1(9), 5-14.
- Losada, A. V. & Álvarez, M. (2014). Síntomas depresivos en adultos mayores de 65 años. Influencia del vivir solo o acompañado. *Neurama*, 1, 48-62.
- Magai, C. (2001). Emotions over the life span. *Handbook of the Psychology of Aging*, 5, 399-426.
- Menchón, J. M. (1997). La depresión en la edad tardía. *Psiquiatría Biológica*, 4(4).
- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and Narrative*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Montero, M., López, L. y Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24 (1), 19-27
- Muchinick, E. & Seidman, S. (2001). *Aislamiento y soledad*. Buenos Aires: Eudeba.
- Pereda Marín, S. (1987). *Psicología experimental I: Metodología*. Madrid: Pirámide.
- Polsky, N. (1969). *Hustlers, beats, and others*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Rodríguez, J. A. (1994). *Envejecimiento y familia*. Madrid: CIS
- Rodríguez, R. (2012). Identidad y envejecimiento. *Palabras Mayores*, 4(8), 2-9.
- Rubio, R. & Alexandre, M. (2001). Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11, 23-28.
- Rubio, R.; Cerquera, A. M.; Muñoz, R. & Pinzón, E. A. (2011). Popular conceptions on loneliness of the elderly people of Spain and Bucaramanga, Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 307-319.
- Ruiz-Olabuénaga, J. I. (2013). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sontang, S. (1972). The double standard of aging. *Saturday Review*, pp. 29-38. Doi:10.1007/s11199-005-3710-1
- Taylor, S. y Bogdan, R. (2002). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós
- Triadó, C. (2015). El rol de los abuelos en la estructura familiar actual. En S. Rivas Borrell (coord.), *Generaciones conectadas: beneficios educativos derivados de la relación entre nietos y abuelos*. (pp. 59-80). Madrid: Pirámide.
- Villar, F. (2013). Emoción y ciclo vital: ¿La vejez esconde un tesoro? *Revista Kairós Gerontología*, 16(1), Número Especial, 7-14.

Villar, F. & Zea, M. C. (2015). Objetivos vitales en jóvenes y en adultos mayores sanos y con enfermedades crónicas. *Pensamiento Psicológico*, 13(1), 53-64.

Yuste Rosell, N.; Rubio, R. & Aleixandre, M. (2004). *Introducción a la psicogerontología*. Madrid: Pirámide.