



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Trabajo Social

Trabajo Fin de Grado

EL TRABAJO SOCIAL Y EL MAYOR SOLO

**“INVESTIGACIÓN SOBRE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS
MAYORES DEL BARRIO DE “LA MAGDALENA” DE JAÉN EN
LA ACTUALIDAD”**

Alumno/a: Mercedes Cano-Caballero Barrio

Tutor/a: Anna M^a Rucabado Sala

Dpto: Psicología

Junio, 2016

Índice:

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. LA SOLEDAD EN EL MAYOR	7
2.1. Marco conceptual.....	8
2.1.1. La soledad como principal factor problemático para las personas mayores ...	8
2.1.2. Las Zonas con Necesidades de Transformación Social (ZNTS).....	10
2.1.3. ¿Qué es el envejecimiento activo?	11
2.1.4. Actividades de participación común en mayores.....	12
2.1.5. Las personas mayores y las TICS	13
2.1.6. El papel del/de la Trabajador/a Social con mayores	13
3. MARCO LEGAL	16
4. OBJETIVOS.....	17
5. METODOLOGÍA.....	17
6. RESULTADOS	19
6.1. Edad y Estado civil	20
6.2. Percepción de soledad.....	21
6.3. Percepción de superar la soledad	25
7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	25
8. CONCLUSIONES.....	30
9. LÍMITES DEL TRABAJO.....	32
10. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	33
11. INDICE DE ILUSTRACIONES Y FIGURAS	37
11.1 Índice de Ilustraciones	37
11.2 Índice de figuras.....	37
12. ANEXOS	38

RESUMEN

Este estudio ha tenido como objetivo conocer la realidad de los mayores que viven solos y tienen autonomía para realizar las Actividades de la Vida Diaria (AVD) en el barrio de la Magdalena de la ciudad de Jaén. Además, se han investigado los hábitos, interrelaciones y capacidad para seguir aprendiendo de estos mayores para combatir el sentimiento de soledad.

La soledad no es simplemente un hecho en el que la persona por diversos factores se encuentra físicamente sola, sino que también se refiere a un factor subjetivo, es decir, el sentimiento de la soledad, que puede encontrarse incluso en aquellos que pueden estar rodeados de personas.

La sensación de inseguridad y miedo que se puede producir en los mayores en el domicilio, como por ejemplo: el miedo a accidentes domésticos, o a sentirse mal y no tener a nadie a quien recurrir, junto a las sensaciones de malestar y sentimientos de tristeza cuando la persona busca interactuar con otras personas y ve que nadie está disponible para ella, o no significa nada para otros cuando más lo necesita, son algunos de los daños que psíquica y somáticamente puede suponer la soledad.

La soledad es un problema añadido en las personas mayores, el cual debe ser visto como prioridad desde el Trabajo Social para evitar la exclusión social de estas personas.

Hay acontecimientos que van a afectar más a las personas mayores, tales como la pérdida de seres queridos, la jubilación, la pérdida de relaciones sociales, etc., que van a llevar a que estas personas tengan sentimientos de soledad.

Palabras clave: Personas mayores. Soledad. Envejecimiento Activo. Relaciones Sociales. Zona con Necesidades de Transformación Social (ZNTS).

ABSTRACT:

This study has had as aim know the reality of the major ones that live alone and have autonomy to realize the Activities of the Daily Life in the neighborhood of “La Magdalena” of the city of Jaen. In addition, there have been investigated the habits, interrelationships and aptitude to continue learning of major these to attack the feeling loneliness.

The loneliness is not simply a fact in which the person for diverse factors is physically alone, but also their refers to a subjective factor, that is to say, the feeling of the loneliness, which can think even in those that they can be surrounded with persons.

The sensation of insecurity and fear that can take place in the major ones in the domicile, since for example: the fear of domestic accidents, or to feeling bad and not being had to anybody to whom to resort, close to the sensations of discomfort and feelings sadnesses when the person seeks to interact with other persons and sees that nobody is available for her, or it does not mean anything for others when more he needs it, they are some of the hurts that psychic and somaticly the loneliness can suppose.

The loneliness is a problem added in the major persons, which must be seen as priority from the Social Work to avoid the social exclusion of these persons.

There are events that are going to affect more the major, such persons as the loss of dear beings, the retirement, the loss of social relations, etc., that are going to lead that these persons have feelings lonelinesses.

Key words: Major persons. Loneliness. Active aging. Social relations. Zone with Needs of Social Transformation (ZNST).

1. INTRODUCCIÓN

La soledad no es simplemente un hecho en el que la persona por diversos factores se encuentra físicamente sola, sino que también se refiere a un factor subjetivo, es decir, el sentimiento de la soledad, que puede encontrarse incluso en aquellos que pueden estar rodeados de personas.

Dentro del término de soledad se encuentran muchos matices, como son: la soledad física, el sentimiento de soledad, el afrontar la vida con carencias de comunicación, etc.

Desde hace años atrás, se empezó a tratar y a estudiar el tema de la soledad en las personas mayores, concretamente en 1998 donde ya se había desarrollado anteriormente la cuestión, se hizo una encuesta sobre la soledad en las personas mayores en España con una muestra de 2500 personas mayores de 65 años, los ítems que más influían para ver el grado de dependencia eran utilizar el teléfono, ir de vacaciones, hacer gestiones, hacer tareas del hogar, cocinar, utilizar transporte público, etc. (Centre de Recerca en Economia i Salut-Cres. Universitat Pompeu Fabra, 2000, págs. 6-8).

Aunque lo cierto es que esta problemática, a pesar de ser un tema importante de investigación empírica, se encuentra aún en una fase de reconocimiento e intento de su abordaje. En los últimos años se han llevado a cabo actuaciones para erradicar la soledad en el mayor, ya que se ha considerado un tema que, a través de detectar una serie de carencias en las personas mayores, se ha convertido en una necesidad de atención y de investigación para poder solventarlas. (Díez & Morenos, 2015).

La idea fundamental para la realización de este proyecto de investigación, focalizado en la población mayor de 65 años del barrio de la Magdalena de Jaén, ha surgido a través de la oportunidad que tuvo la autora de colaborar en el estudio realizado en 2015 de “Las necesidades de las personas mayores en la zona Sur de Jaén” que se realizó desde el Centro de día “Virgen de la Capilla” situado en la Magdalena, a demanda de las personas mayores que viven cerca de este centro, en colaboración con la Universidad de Jaén. A partir de este estudio, se ha visto que la problemática se ha centrado en la multitud de personas mayores que habitan en esta zona y que requieren especial atención por los factores que inciden en este barrio.

De ahí que este trabajo haya pretendido conocer la realidad de los mayores sanos con autonomía para realizar las Actividades de la Vida Diaria (AVD) que viven solos en el barrio de la Magdalena y cómo el Trabajo Social puede actuar sobre ellos.

De este modo, se puede decir que la persona mayor sana se define como aquella por la que tanto sus características sociales, funcionales, mentales y físicas están en arreglo a su edad cronológica, es decir, estas personas no van a precisar de cuidados especiales para la realización de las actividades básicas de su vida diaria (Pérez, 2003, pág. 238).

Más de la mitad de la población española ha admitido sentirse sola en alguna ocasión durante este último año, tal y como muestran los estudios de las Fundaciones Once y AXA. Por todo ello, es importante investigar respecto a este problema, ya que la soledad tiene consecuencias sociales negativas para algunas personas mayores, debido a acontecimientos tales como el fallecimiento del cónyuge, el deterioro psíquico y físico, la pérdida de contacto con compañeros de trabajo y el abandono de los hijos/as del hogar (Fundación ONCE, 2015).

En cuanto a la delimitación territorial de esta investigación, ya se ha comentado que ha tenido lugar en el barrio de la Magdalena, pero hay que añadir los alrededores, que están altamente vinculados y también se han estudiado, como son: San Juan, San Bartolomé, la Merced y por último a San Andrés. Un área geográfica considerada como Zona con Necesidades de Transformación Social (específicamente, la Zona Sur de Transformación Social de la ciudad de Jaén) y con una orografía característica de los centros históricos de las ciudades, la cual se analizará en siguientes apartados. Los datos que se han obtenido en esta investigación han sido a través de un cuestionario que se ha realizado a personas mayores de 65 años que vivan solas en los barrios mencionados anteriormente.

Esta Zona de Necesidades de Transformación Social, entre otros factores, se caracteriza por tener calles estrechas y muy pendientes, edificios sin ascensores, bastantes áreas con problemas de conectividad urbana con el resto de la ciudad, es decir, problemas de accesibilidad que afectan especialmente a los mayores y por el trazado difícil y duro de las calles, ya que son de piedra altamente resbaladiza y empinadas y también, por el deterioro de espacios públicos y la escasez de éstos (Federación Andaluza Surge, s/f, págs. 138-142).

Según los datos proporcionados por la Federación Surge, el 15,3% de la población mayor de estos barrios tiene más de 65 años. Además, cabe destacar que este porcentaje es mayor a la media establecida de Jaén, con un 14% (Federación Surge; Fundación Federico OZANAM; Fundación ESPLAI; ADIFE, 2012, págs. 153-158).

En la ciudad de Jaén hay un total de 4.762 personas mayores que figuran empadronadas solas en su domicilio, de las cuales, 1300 viven solas en las zonas estudiadas.

Mapa: Delimitación por distritos del Barrio de La Magdalena, San Juan, San Andrés, San Bartolomé y La Merced, con número de personas mayores de 65 años que viven solas.



Ilustración 1.- La Magdalena y su entorno, Jaén. Base. Google Maps y Datos Aytº. Elaboración propia. 2016.

2. LA SOLEDAD EN EL MAYOR

Las personas mayores pueden ser consideradas como vulnerables al ver que sus capacidades físicas se ven reducidas por el paso del tiempo y porque van a tener más dificultades en su día a día para realizar las actividades de su vida diaria.

En el caso de este trabajo, las personas mayores solas que viven en una zona de transformación social, tienen, además, las dificultades propias por el territorio que hace que su nivel de vulnerabilidad aumente debido al hecho de vivir en un barrio con necesidades muy concretas de comunicación y con unas viviendas antiguas, que en muchos casos requieren unos cuidados que ni económica ni físicamente los mayores pueden

propiciarlos, además de que se une el hecho de los servicios son menos en la zona o están más alejados. (Fundamentalmente por la falta de espacio y por el hecho de que gran parte de la zona tiene reconocimiento histórico artístico y no es posible modificar los edificios).

La soledad es un factor añadido al hecho de ser mayor y pensando en ella, se puede ver que no está claro si es causa o consecuencia de la sensación de inseguridad y miedo que se puede producir en esos mayores en el domicilio, como por ejemplo: el miedo a accidentes domésticos, o a sentirse mal y no tener a nadie a quien recurrir, etc. En el estudio del IMSERSO que firma Juan López, se demuestra que uno de los principales temores de los mayores que viven solos es justamente el hecho de tener accidentes domésticos (IMSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2004).

2.1. Marco conceptual

2.1.1. La soledad como principal factor problemático para las personas mayores

La vejez, es una etapa en la que se producen unos acontecimientos y una serie de pérdidas que fomenta el surgimiento de la soledad (Rodríguez, 2009, págs. 159-166).

Según Vicente Madoz, en *“10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno”*, habla de la soledad como: “convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional” (Madoz, 1997, págs. 283-284).

La soledad no produce cambios externos en la persona, pero si produce sensaciones de malestar y sentimientos de tristeza cuando la persona busca interactuar con otras personas y ve que nadie está disponible para ella, o no significa nada para otros cuando más lo necesita. Hay que tener en cuenta que cuando una persona va envejeciendo se van a producir unos cambios que van a ser inevitables en su vida, es decir, estas personas mayores pasarán de vivir en compañía a vivir en soledad, propiciando negatividad y vacío en sus sentimientos (Bermejo, 2003, págs. 139-158).

Esto puede ocasionarse por ejemplo si se produce el abandono de los hijos en el hogar, la muerte del cónyuge, entre otros. Esta última es de gran importancia para las personas mayores, puesto que se produce en ellas un gran impacto emocional al haber sido un pilar fundamental en la relación de pareja. Este sentimiento de soledad variará según el estado civil de las personas, y es por eso por lo que las personas separadas, divorciadas y viudas tendrán más presente el sentimiento de soledad (Ituarte, 2003, págs. 228-231).

Es más, hoy en día el hecho de que una persona está sola y vive sin pareja, se considera algo que está normalizado puesto que: se divorcian más, y en el caso de las mujeres, viven muchos más años que los hombres (Mata, 2006, págs. 31-38).

Es así como las mujeres mayores son más proclives a padecer el sentimiento de soledad dada su superior longevidad. Además, hay estudios en los que se ha extraído algunas conclusiones mostrando en ellas la relación entre edad y soledad, donde a mayor edad, más proclive será el sentirse solo/a (El Confidencial, 2009).

Desde el Trabajo Social se deben anticipar objetivos destinados a la atención de las personas mayores, para que así se puedan prevenir algunos aspectos tales como pérdidas funcionales, pérdidas de relaciones sociales, aislamiento, sentimientos de soledad, etc. De este modo, es esencial la valoración social para la captación de problemas sociales que tengan estas personas mayores.

Se va a diferenciar entre **dos tipos de soledad**, la soledad subjetiva y la soledad objetiva. La primera de ellas es aquella en la que hay un sentimiento en el que las personas se sienten completamente solas, no siendo por lo tanto, una situación buscada. Y la soledad objetiva es aquella en la que hay una ausencia de personas y por lo tanto, hay escasez de relaciones y de comunicación, donde la persona se encuentra solitaria. Esta situación puede ser agradable para algunas personas, pero para la mayoría de ellas resulta ser una situación que, por adversas circunstancias, tienen que vivir solas sin poder elegir (IMSERSO, 2000, págs. 1-2).

A pesar de lo anterior, hay que considerar que hay personas mayores que viven solas pero que no están aisladas, ya que poseen relaciones sociales y puede que sientan o no la soledad. Aunque también, puede darse el caso en el que una persona viva acompañada de otra/s y tiene pocas relaciones sociales aparte de la persona/s con las que vive y puede sentir o no la soledad (Díez & Morenos, 2015).

Por otra parte, una forma para conocer gente y hacer amigos puede ser a través de viejos amigos y compañeros de trabajo, participando en actividades, a través de las redes sociales, centros de día, actividades que se hagan en el barrio, pueblo o ciudad, etc. (Ramos, 2015).

Pero ante todo, hay que tener claro que la mayoría de las veces es mejor la calidad, antes que la cantidad de relaciones, algo que es indispensable, puesto que no se necesita a mucha gente para no estar solo, solo basta con tener una minoría con la que puedas estar a gusto (Ayuso, 2016).

2.1.2. Las Zonas con Necesidades de Transformación Social (ZNTS)

Las Zonas con Necesidades de Transformación Social (ZNTS) son aquellas que están delimitadas geográficamente y estas zonas son aquellas en las que se concentra población con diferentes tipos de problemáticas sociales, por ejemplo se encuentra la vivienda, deterioro urbanístico y déficit de infraestructuras, equipamiento y servicios públicos, altas tasas de desempleo junto a graves carencias formativas profesionales, elevados índices de absentismo y fracaso escolar, fenómenos de desintegración social, significativas deficiencias higiénico-sanitarias, etc. (Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, s/f).

La denominada zona sur de Jaén comprende los barrios de La Magdalena, San Juan, San Felipe, San Andrés, La Merced, San Bartolomé, La Glorieta, San Vicente de Paúl, El Tomillo y El Almendral. Todos estos barrios cuentan con varios indicadores que señalan la necesidad de intervención y que la Junta de Andalucía los considera como Zonas con Necesidades de Transformación Social (ZNTS). En concreto, esta zona presenta una serie de problemáticas que son características de las Zonas con Necesidades de Transformación Social (Federación Surge; Fundación Federico OZANAM; Fundación ESPLAI; ADIFE, 2012, págs. 153-158).

Estos barrios presentan numerosas limitaciones físicas que perjudican al colectivo de personas mayores de esta zona, debido a las malas condiciones del medio. Es así, como se puede encontrar que hay un mal estado del suelo debido a la cantidad de piedras uniformes y escurridizas de las calles, éstas son muy estrechas y empinadas, sus aceras son

muy escasas y todo ello hace que la población mayor no pueda transitar con facilidad por el barrio. De esta forma, se puede ver como el barrio de la Magdalena se caracteriza por su difícil accesibilidad, ya que cuenta con gran cantidad de barreras arquitectónicas y con la abundancia de escaleras, siendo estas la principal forma de acceder a las viviendas. Y por último, respecto a los espacios públicos, cabe destacar que este barrio cuenta con la escasez de zonas verdes y de espacios de ocio (Federación Andaluza Surge, s/f).

Todas estas características hacen que esta zona de Jaén se vea inmersa en una grave problemática, la exclusión social. Además, estos barrios son denominados y conocidos como “conflictivos” por toda la población de Jaén, provocando más aún la estigmatización (Federación Surge; Fundación Federico OZANAM; Fundación ESPLAI; ADIFE, 2012, págs. 153-158).

2.1.3. ¿Qué es el envejecimiento activo?

Hay numerosas formas de definir el envejecimiento activo, pero todas y cada una de ellas se refiere a la participación que tiene la persona durante este proceso. Las personas mayores envejecen mejor si lo hacen de forma activa y si se implican en conseguir que sea así, preocupándose por su propio envejecimiento. Esta participación es considerada bastante importante, puesto que todas las personas que se ven implicadas en ella realizan lo que se conoce como participación social, es decir, entran en contacto unas personas con las otras (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 295-299).

Además, hay que indicar que esta participación social es aquella en la que se invierten todas las habilidades y conocimientos, contribuyendo y aportando todo lo que se sabe, como por ejemplo, las ideas acerca de algo, experiencias, críticas, etc. De este modo, se puede mejorar tanto nuestro propio envejecimiento activo como el de otras personas (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 295-299).

Hay que tener en cuenta unos factores dependiendo de la predisposición de las personas mayores. Los factores presentados a continuación, son de vital importancia cuando una persona mayor lleva a cabo una participación social para la promoción del envejecimiento activo. Teniendo en cuenta estos factores, se podrá ver cuáles son las actividades más convenientes para el proceso de envejecimiento activo. Estos son (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 295-299):

- **Factores individuales**, en ellos hay que tener en cuenta las condiciones de vida, el género, la edad, estilo de vida, personalidad, la movilidad de la persona, sus creencias y expectativas, al igual que sus actitudes personales.
- **Factores sociales**, aquí están presentes las actitudes y creencias de la sociedad, como por ejemplo el racismo, sexismo, homofobia, etc.
- **Factores ambientales**, se tendrá en cuenta el acceso (transporte, ubicación y seguridad) y la residencia en entornos adecuados.

2.1.4. Actividades de participación común en mayores

La realización de actividades en común de personas mayores supone un cambio, en el cual las actividades que se realicen en grupo supondrán una dinamización y se favorecerá la incorporación a la vida diaria. Todo ello, animará a la participación de este colectivo, generando un conocimiento y una confianza grupal, para que así se favorezca la comunicación, se cree un clima óptimo de convivencia, se potencie la creatividad y para que se consolide en la participación el diálogo, en actividades tales como por ejemplo, talleres de manualidades, de memoria, gimnasia, etc. (Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, 2001, págs. 81-106).

Hay estudios en los que se demuestra que acudir a centros de mayores y participar en las actividades que se hacen en los mismos, hace que el sentimiento de soledad se reduzca. Además, en este mismo estudio se refleja como son las mujeres las que participan más en actividades que los hombres (Sequeira, Cabezas, Guardia, & Montero, 2011, pág. 299).

Lo que se pretende desde el Trabajo Social es que se favorezca un entorno de distracción en el que fluya la comunicación grupal, en el que se fomente la sociabilidad, que se propicie el entretenimiento, la interacción de los participantes, el hacer reír, el aumentar la autoestima, favorecer la autonomía y así, mejorar el bienestar físico y psicológico, amén de lo que supone en la lucha contra el aislamiento y la soledad (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2004).

2.1.5. Las personas mayores y las TICS

Vivimos en un siglo de constantes y continuos cambios, y es por ello por lo que hay que dotar a las personas mayores para que amplíen todos sus conocimientos. El uso de las nuevas tecnologías y de la información es esencial e imprescindible para eludir la exclusión social. (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 416-419).

La utilización de las Tics y nuevas tecnologías van a aportar a las personas numerosos beneficios, como por ejemplo: se estimulará su memoria, se tendrá mejor capacidad cognitiva, y por otra parte, se prevendrá el deterioro físico (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 416-419).

Desde esta perspectiva, las Tics pueden evitar el sentimiento de la soledad y aislamiento provocado en personas mayores y podrá favorecer nuevas formas de relación y de comunicación en este colectivo para que no se produzca la exclusión de las personas mayores. También hay que tener en cuenta que puede ser una ventana para conocer el mundo, otras culturas, tradiciones, paisajes, etc. (Defensor del pueblo Andaluz, 2011, pág. 145).

Se quiere reflejar que las nuevas tecnologías van a aportar que las personas mayores tengan una mejor adaptación al entorno y posean así, la capacidad para poder comunicarse con otras personas a partir de las mismas. Y el objetivo principal de la utilización de las Tics será contribuir a que las personas mayores tengan una mejor calidad relacional que a la larga les puede llevar a una calidad de vida mejor (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 416-419).

2.1.6. El papel del/de la Trabajador/a Social con mayores

Las personas mayores son uno de los colectivos que presenta un mayor riesgo ante la falta de cobertura asistencial y de servicios puesto que es uno de los colectivos que más necesita del apoyo y atención ciudadana, en general, para conseguir su pleno bienestar y calidad de vida.

Por todo ello, es crucial y necesario no desatender a las personas mayores y no recortar ni en prestaciones ni en servicios dirigidos a ellos, ya que estas consecuencias

pueden ser irreversibles, además de perjudiciales y negativas, a corto plazo para el resto de la sociedad.

Respecto a la intervención social del Trabajador social, el objetivo principal con personas mayores es producir cambios sociales positivos, tales como aumentar su calidad de vida, bienestar y prestar los cuidados precisos, todo ello se hará a través de conocer las necesidades de los mayores para poder transformar la realidad y actuar ante las necesidades requeridas (Martín & Bravo, 2003, págs. 41-74).

La intervención estará respaldada mediante la prevención y la atención individual. La primera va destinada a aquellas actividades de orientación e información anticipada en temas relacionados con la vejez, y la segunda dirigida al apoyo, propiciando la búsqueda de recursos, etc., que se presta a las personas mayores. Además, de forma indirecta hay que propiciar proyectos que se adecuen a realidades concretas y que estén en la dirección de las estrategias de vivir una vida activa (Pérez, 2003, págs. 237-258).

Esta intervención se puede hacer desde tres niveles: individual/familiar, grupal y comunitaria. Desde la individual, la intervención va destinada a mejorar la calidad de vida y reducir situaciones de riesgo individualizadas, además de propiciar la auto-confianza y autoestima, entre otras. Desde la familiar, se trabajan todos aquellos aspectos desde los grupos de apoyo, donde se pretende que haya interacción entre los miembros y se mejore la situación familiar a través de la comunicación. Desde el grupal, se pretende establecer contacto entre el mayor y el entorno, creando así una oportunidad para su reinserción. Y desde la comunitaria, se pretende la integración total de las personas mayores en la sociedad, evitando aislamiento y promoviendo el asociacionismo y el envejecimiento activo (Manzanares & Rodríguez, 2003, págs. 119-130).

Por eso, se deben gestionar y potenciar todos aquellos recursos disponibles que se destinan al colectivo de personas mayores. Pero todo ello no solo implica la intervención del Trabajador Social, sino también la calidad que poseen los recursos de las políticas sociales. Lo cierto es que las necesidades sociales que presentan muchas de las personas mayores no están cubiertas, debido a la ausencia de intervenciones o respuestas por parte de la iniciativa política, todo esto hace que haya repercusiones negativas en cuanto a las necesidades sociales que presentan las personas mayores (Cañizares, 2010, págs. 189-196).

Además, desde el Trabajo Social hay que potenciar a la persona mayor para que desarrolle todas sus capacidades por sí sola, para que de este modo se evite una institucionalización prematura; hay que tener en cuenta el género, ya que hay condicionantes culturales que inciden de forma diferente en cada uno, debido a causas sociales que han determinado la diferencia de trabajos realizados y la posición de cada uno socialmente siendo influenciados desde el sistema patriarcal.

Desde la práctica de Trabajo Social se debe escuchar a las personas mayores para articular todas aquellas necesidades y demandas que este colectivo requiere. Además, hay que priorizarlo, puesto que las personas mayores representan gran parte de la población y los cuidados son esenciales para una mayor calidad de vida de todos estos.

Para favorecer las relaciones sociales de las personas mayores y teniendo en cuenta las preferencias de cada uno, es importante que desde el Trabajo Social se estimule el interés para la participación en actividades afines a sus gustos, dando ideas para que organicen su tiempo libre y de ocio y así tender a una mayor integración social evitando el aislamiento y aumentando el sentimiento de bienestar personal (Pérez, 2003, págs. 237-258).

Respecto a los recursos con los que cuentan las personas mayores que viven en los barrios estudiados, son varios:

- Por ejemplo, en todos estos barrios hay centros de día (Centro de día “La Esperanza”, “La Catedral”, “Virgen de la Capilla” etc.), por lo que pueden acudir a ellos para realizar distintas actividades.
- En todos estos barrios hay pequeños comercios.
- Cuentan con dos centros de Servicios Sociales: SS.SS La Magdalena (Para los barrios de San Juan, San Bartolomé, San Andrés y La Magdalena) y SS.SS. San Felipe (para el barrio de la Merced), donde se hacen talleres de memoria, gimnasia, etc.
- Hay asociaciones de vecinos, como por ejemplo “Asociación de Vecinos Unidos por la Merced” entre otras, en las cuales también pueden realizar actividades.
- También pueden acudir a Cruz Roja donde pueden participar en actividades de manualidades, cerámica, etc.

- Cuentan con la Escuela de Adultos situada entre el barrio de San Juan y San Andrés.
- Hay distintos Centros de Salud.

A pesar de todos estos recursos, hay que destacar que muchas de estas personas no pueden acceder a estas zonas. Esto es debido a las malas condiciones en las que se encuentran estos barrios, por la cantidad de barreras arquitectónicas existentes (pendientes de las calles, inexistencia de aceras, calles estrechas, calles empedradas y escurridizas, etc.) y porque la mayoría de estos recursos están en las calles principales de los barrios, de este modo, las personas que viven cerca de la Circunvalación o en calles empinadas, les es más difícil acudir a estos espacios.

Por todo ello, el territorio es muy importante, ya que puede dificultar o facilitar el desarrollo de convivencia en las personas mayores, debido a como están distribuidos los distintos espacios en los cuales pueden participar. Desde el Trabajo Social se debe evitar todos aquellos riesgos que propicien indicios de marginalidad para crear un progreso social en estas personas y facilitar su integración (Martínez, 2003, págs. 205-206).

3. MARCO LEGAL

A continuación, se nombra la legislación vigente que controla el ámbito de la presente investigación, el Trabajo Social y el Mayor Solo:

- Constitución Española de 29 de diciembre de 1978, Capítulo Tercero de los principios rectores de la política social y económica, en su artículo 50 dice: Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio (Constitución Española. Capítulo Tercero de los principios rectores de la política social y económica: Artículo 50, 1978).
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (Ley 39/2006, de 14 de

diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, 2006).

- Ley 6/1999, de 7 de julio, de atención y protección a las personas mayores (Ley 6/1999, de 7 de julio, de atención y protección a las personas mayores, 1999).
- Decreto-Ley 7/2013, de 30 de abril, de medidas extraordinarias y urgentes para la lucha contra la exclusión social en Andalucía (Decreto-ley 7/2013, de 30 de abril, de medidas extraordinarias y urgentes para la lucha contra la exclusión social en Andalucía, 2013).

4. OBJETIVOS

El objetivo general de esta investigación es conocer el perfil y las características de las personas que viven solas en el barrio de la Magdalena de Jaén, en cuanto a las relaciones y emociones y percepción de la soledad.

Para lograr este objetivo general se han llevado a cabo los siguientes objetivos más específicos:

- Dar a conocer el perfil de las personas mayores que viven solas en el barrio de la Magdalena y alrededores.
- Conocer cómo influye la soledad en las personas mayores.
- Conocer el deseo de superar la soledad mediante:
 - ❖ Contactar con otras personas del barrio y acudir a centros de mayores.
 - ❖ Utilizar nuevas tecnologías y acceso a Internet.

5. METODOLOGÍA

Estamos frente a una investigación empírica descriptiva, de tipo confirmatorio de una situación dada. Donde el proceso de la investigación ha sido estructurado, y donde se sigue una metodología cuantitativa.

Esta investigación analiza los mayores en soledad del barrio de la Magdalena de Jaén. La muestra ha sido de 53 personas de un universo de 1105 personas residentes y habitantes que viven solas censadas en el mes de febrero de 2016 (dato calculado a partir de los 1300 residentes nominales, pero no de facto, según datos que constan en Ayuntamiento, se han excluido los no residentes permanentes considerados como un 15%). En los barrios de San Juan, San Bartolomé, La Merced, San Andrés y La Magdalena, el cálculo se ha realizado a partir de los distritos municipales.

El margen de error máximo del estudio muestral ha sido del 0,07.

Las categorías correspondientes a esta población han sido: hombres y mujeres solos/as que viven en soledad, que son mayores de 65 años, incluyendo en 3 casos personas que se declaran solas y sin embargo conviven nominalmente con algún miembro de la familia, pero que se encuentran solos físicamente de forma continuada. El requerimiento para ser contabilizados ha sido el de tener autonomía, por lo que las personas mayores solas con problemas de dependencia Grado I han sido incluidos, no así las de Grado II y Grado III.

La modalidad de análisis de este estudio se ha visto sustentada en el método deductivo, es decir, después de haber establecido una problemática, se ha desglosado de lo general a lo particular, por lo que primero se ha trabajado con la teoría y después ésta se ha aplicado al estudio de campo.

Respecto a las herramientas utilizadas en el análisis estadístico, se ha empleado un sistema de numeración y análisis bivariante, para así poder estudiar como una variable influye en otra.

El acercamiento a las personas mayores de la muestra, se ha hecho a través de organizaciones.

Estas organizaciones colaboradoras con sus bases de datos han sido Cáritas, Cruz Roja, Servicios Sociales, Ayuntamiento y Centros de días de la zona que han informado de dónde se podían encontrar personas con las características que requería el planteamiento del trabajo.

El cuestionario fue elaborado a partir de un análisis de las principales necesidades de las personas mayores.

Después del primer diseño del cuestionario, se validó a partir de cinco personas: tres técnicos (dos trabajadores sociales y una psicóloga) y dos personas mayores (que se han descartado de la muestra). Después de la primera corrección se pasó a una segunda, quedando de forma definitiva el que se ha planteado a los participantes y se muestra en el anexo nº1.

La puesta en marcha y realización del cuestionario a todas estas personas se ha hecho desde la última semana de febrero a última semana de abril de 2016 y se han pasado personalmente. Al cuestionario, le ha acompañado los documentos de conformidad (consentimiento) siguiendo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, para garantizar el tratamiento de los datos recabados y los derechos fundamentales de las personas físicas siguiendo los patrones del comité de ética de la Universidad de Jaén (Ver Anexo núm. 1 sobre cuestionario).

Los datos extraídos del cuestionario se han trabajado con el programa Excel a partir de tablas dinámicas.

6. RESULTADOS

A continuación, se presentan todos los resultados extraídos de las respuestas al cuestionario que se ha llevado a cabo a las personas mayores del barrio de la Magdalena y alrededores, entre febrero y abril de 2016.

6.1. Edad y Estado civil

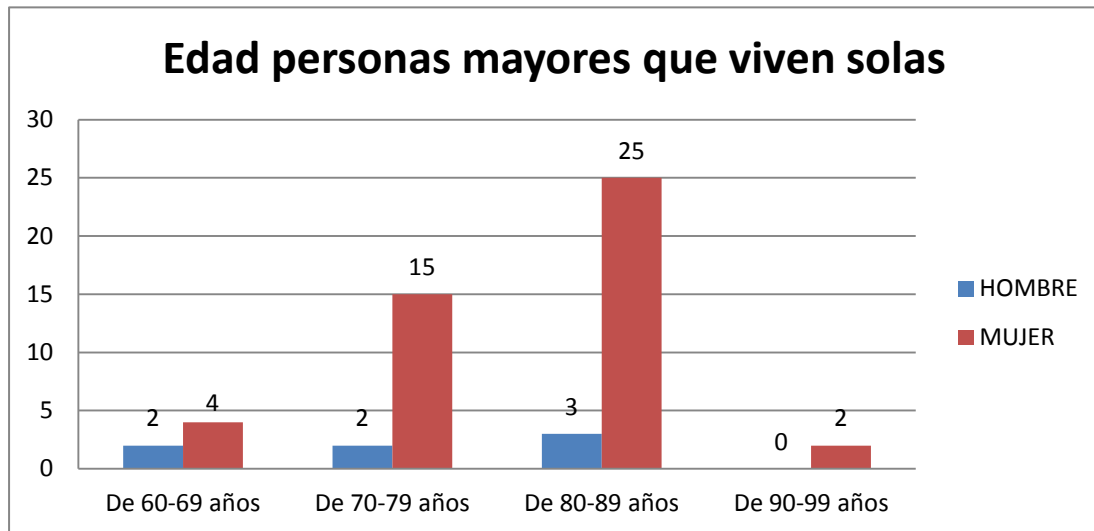


Figura 1.- Frecuentación según edad y sexo. Elaboración propia. 2016.

En la figura se observa cómo hay mayor proporción de mujeres respecto a los hombres en todos los tramos de edad.

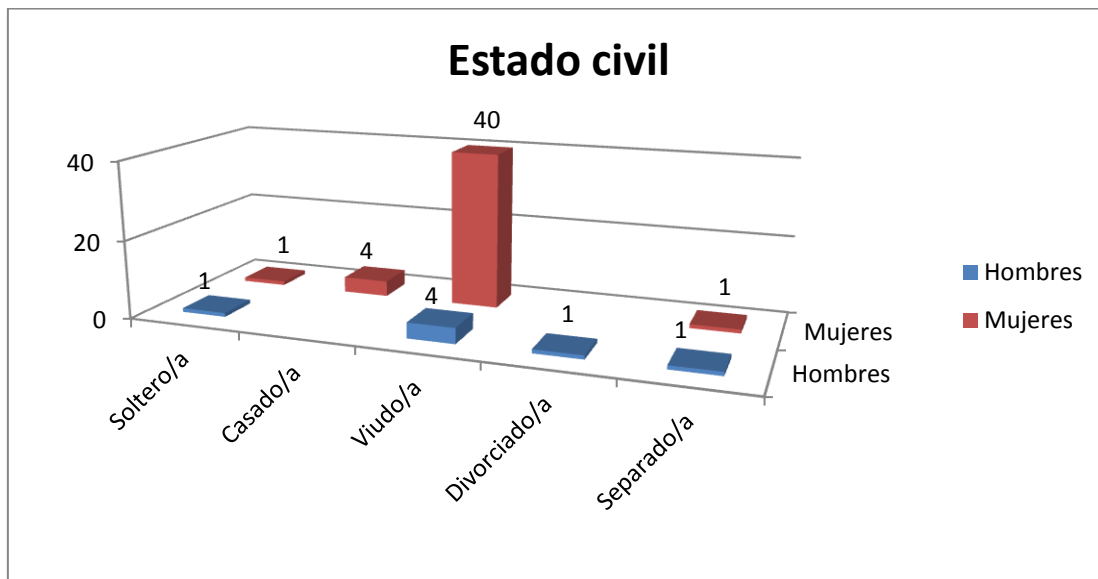


Figura 2.- Estado civil de los mayores solos. Elaboración propia. 2016.

En la figura se destaca como el estado civil que predomina en la muestra es el de personas mayores viudas, siendo mayoritariamente mujeres.

6.2. Percepción de soledad

Figura 3.- Miedo a estar solo/a según sexo. Elaboración propia. 2016.

En esta figura, se puede observar cómo hay mayor proporción de personas que no tienen miedo a estar solas (tanto mujeres como hombres) respecto a aquellas que si tienen miedo a estar solas.

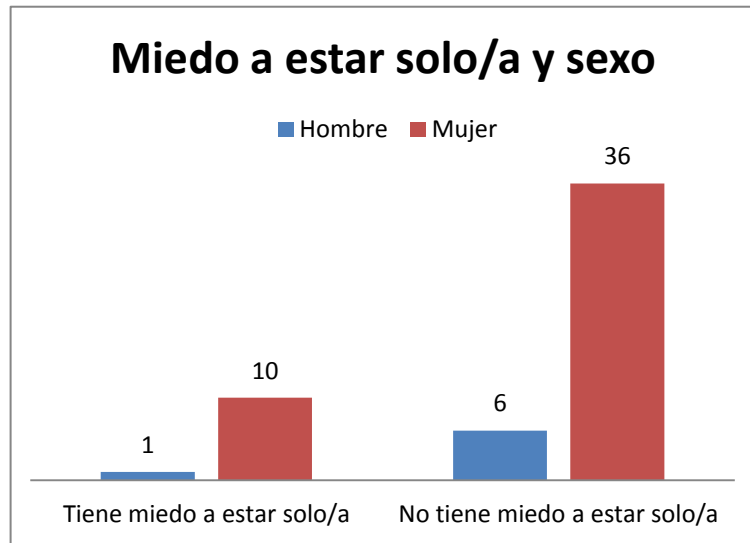
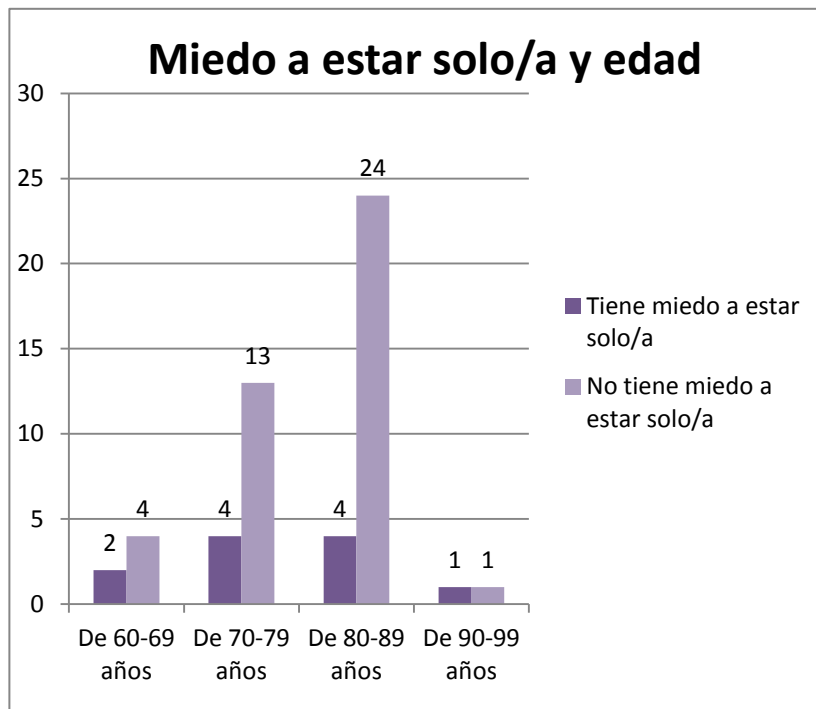
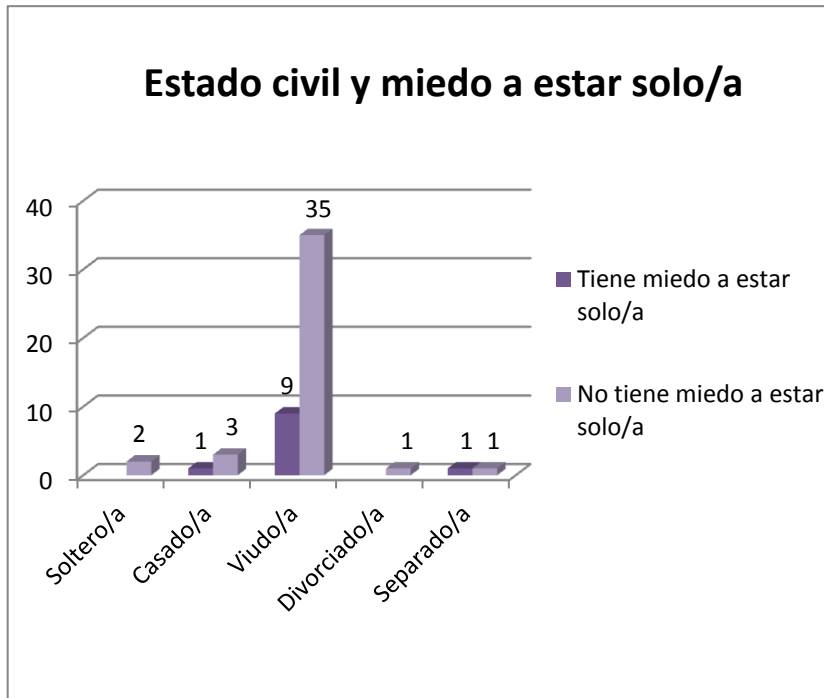


Figura 4.- Miedo a estar solo/a según edad. Elaboración propia. 2016.



Las personas que no tienen miedo a estar solas oscilan en las edades entre los 80-89 años, seguidas de aquellas personas entre los 70-79 años.

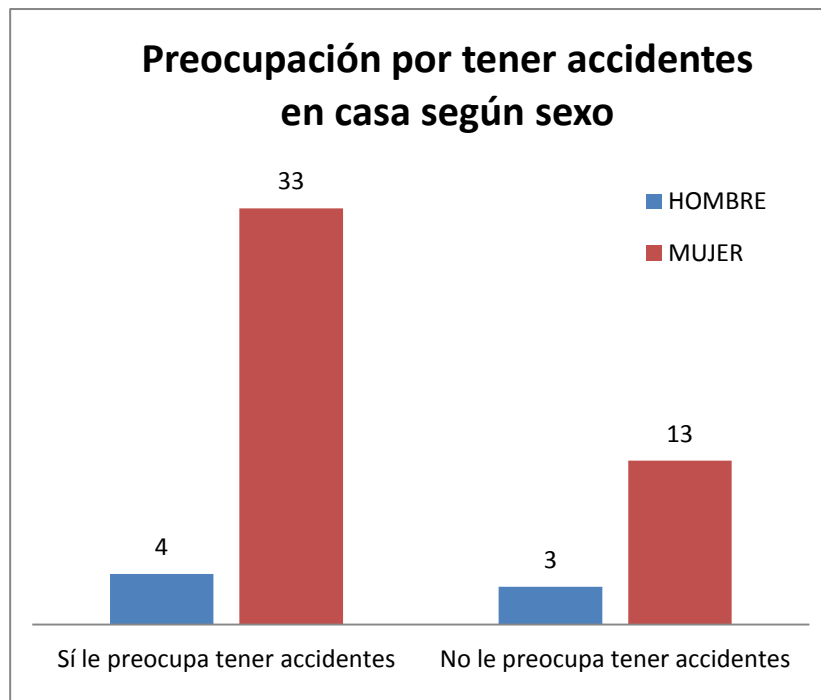
Figura 5.- Miedo a estar solo/a según estado civil. Elaboración propia. 2016.



El mayor número de viudos/as del estudio también se ve reflejada en las personas que declaran tener miedo a la soledad según sexo, y sin embargo la proporción es distinta.

Figura 6.- Preocupación por tener accidentes en casa según sexo. Elaboración propia. 2016.

Hay mayor número de personas que muestran preocupación por tener algún accidente en casa viviendo solo/a, frente a aquellos que no les preocupa tener accidentes.



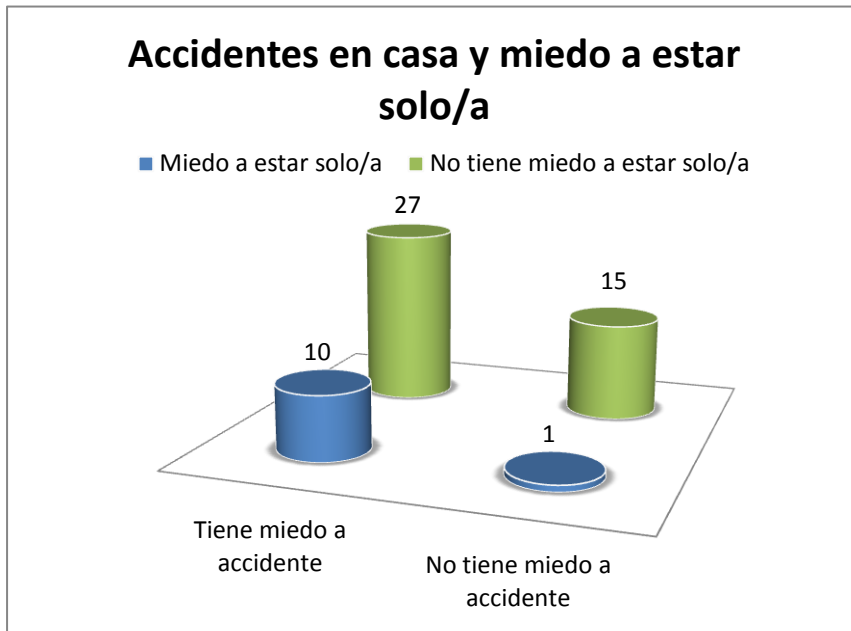


Figura 7.- Miedo a estar solo/a y accidentes en casa. Elaboración propia. 2016.

La figura muestra como hay 27 personas que no tienen miedo a estar solas de las cuales, 10 muestran miedo a tener accidentes en casa, siendo un solo caso el que muestra miedo a estar solo/a y no

presenta miedo alguno a tener accidente estando solo en casa.

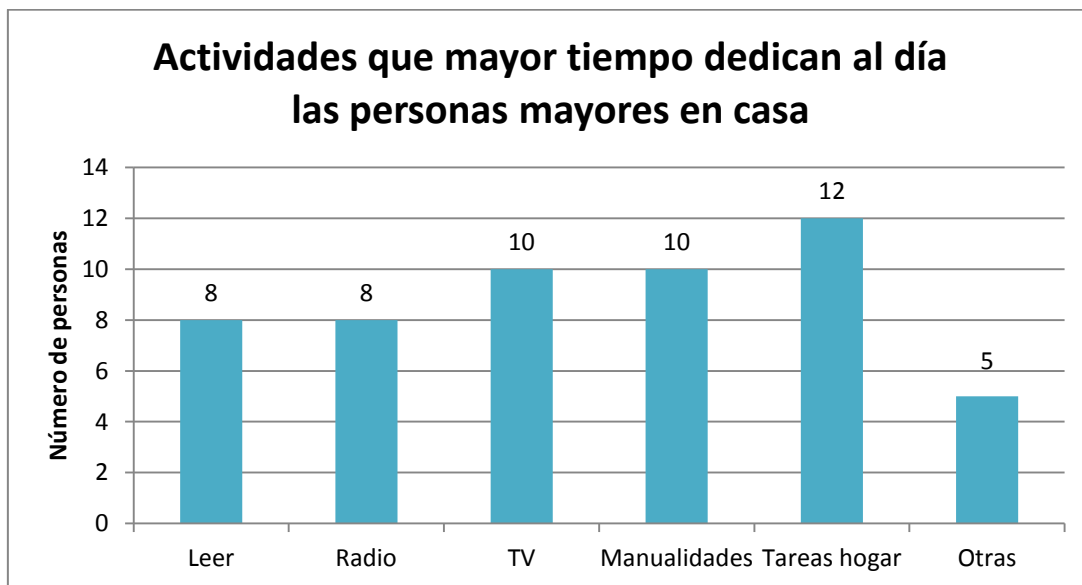


Figura 8.- Actividades que mayor tiempo dedican al día en casa. Elaboración propia. 2016.

La realización de tareas del hogar, seguido de ver la televisión y manualidades, son las tres cosas de mayor frecuentación. Es de resaltar que las manualidades estén a la par que la TV.



Figura 9.- Actividades que mayor tiempo dedican al día fuera de casa. Elaboración propia. 2016.

El triple empate en la mayor frecuentación, es curioso, puesto que la gimnasia les supone uno de ellos, al igual que pasear o hacer compras. Las tres cosas exigen ejercicio físico. Ver a amigos/as y familiares es la que va después en frecuentación y ya a distancia del resto.



Figura 10.- Relaciones de amistad con compañeros/as de trabajo. Elaboración propia. 2016.

Se muestra un dato significativo, donde la mayoría de personas que han participado en la investigación tiene relación con antiguos compañeros/as de trabajo y/o vecinos/as, frente al triple empate del 17% que declara tener relación con menos de 10 personas o con ninguna.

6.3. Percepción de superar la soledad

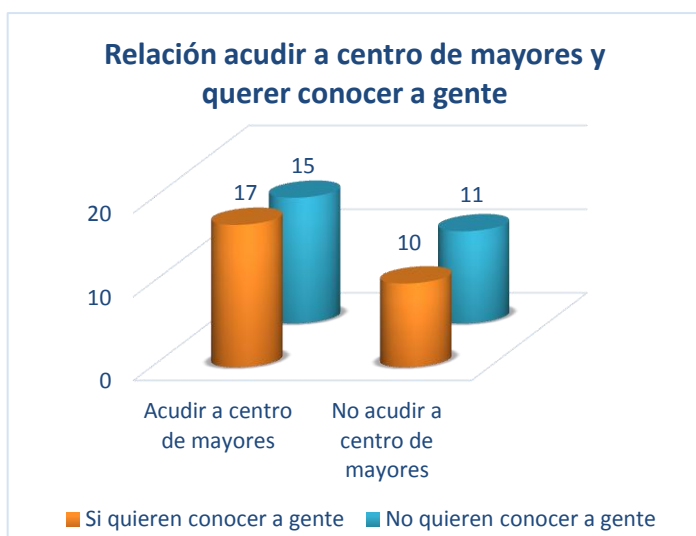
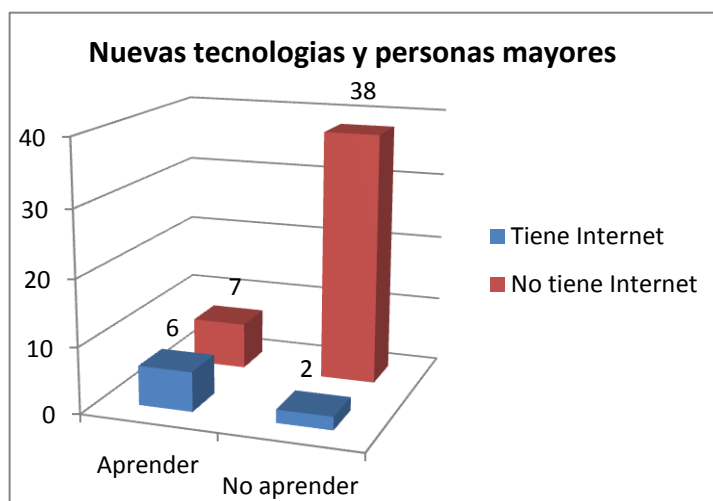


Figura 11.- Acudir a centro de mayores y conocer a gente nueva. Elaboración propia. 2016.

En la figura se muestra como no es significativa la diferencia entre aquellos que quieren conocer a gente y los que no. Aunque se puede observar como hay mayor número de personas que quieren acudir a un centro de mayores, frente a los que no quieren.

Figura 12.- Internet y ganas de aprender a utilizarlo. Elaboración propia. 2016.

En esta figura se puede observar como la mayoría de las personas mayores encuestadas en estos barrios no tiene Internet. Además, es significativo el dato en el que hay personas que tienen Internet y quieren aprender a usarlo.



7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Como se ha podido ver en los resultados, donde se cruzan las variables edad y sentimiento de soledad, se confirma lo que en 2009 ya aparece en nota de prensa del periódico online El Confidencial, referido al estudio “*La Soledad en España*” elaborado

por los investigadores Juan Díez Nicolás Y María Morenos, donde se muestra la correlación directa entre edad y percepción subjetiva de soledad (El Confidencial, 2009).

Respecto al estado civil, hay 44 personas solas que se declaran viudas. De aquí se podría deducir que la mayoría de los/as encuestados/as al ser viudos/as, tienen una percepción de vacío emocional que puede llevar a un mayor sentimiento de soledad; el doctor Bermejo en su estudio sobre la soledad en los mayores, defiende que el hecho de sentirse acompañado es un elemento imprescindible de apoyo emocional, ya que estas personas han pasado de vivir en compañía a vivir en soledad. En estas situaciones las personas mayores se ven obligadas a vivir solas, lo cual produce un quiebro emocional (Bermejo, 2003, págs. 139-158).

En cuanto al miedo o no a estar solo/a, se puede observar como hay 42 personas que no tienen miedo a estar solas (tanto mujeres como hombres) respecto a las 11 personas que si tienen miedo a estar solas. De aquí se podría deducir que las personas que no tienen miedo a estar solas, puede deberse a que reciban visitas de familiares, vecinos/as y/o amigos/as continuamente en su hogar y no siempre estén solas.

Respecto al cruce de variables miedo a estar solo/a y edad, se muestran las personas que no tienen miedo a estar solas oscilan en las edades entre los 80-89 años, seguidas de aquellas personas entre los 70-79 años; (es relevante señalar que la franja de edad es similar en el caso de las personas que no tiene miedo, pero la proporción es claramente inferior) Por lo tanto, teniendo en cuenta el estudio de El Confidencial se puede deducir que hay conexión entre miedo a estar solo/a y edad (El Confidencial, 2009).

Como se ha podido ver en los resultados, donde se cruzan las variables estado civil y miedo a estar solo/a, la autora Ituarte cuenta en su estudio que poseerán mayor miedo a estar solas las personas separadas, divorciadas y viudas. Por lo que en la misma línea a esta autora, se puede ver como los mayores encuestados viudos son los que tienen mayor miedo a estar solos (Ituarte, 2003, págs. 228-231).

Pero esto no siempre es así, aunque sean pocos casos en los que haya personas casadas y vivan solas, el miedo a estar solo/a puede afectar de igual modo que a aquellos que son viudos/as, divorciados/as o separados/as. En el hecho en el cual hay personas casadas y viven solas, puede deberse a que sus esposos/as estén institucionalizados/as.

La preocupación por tener algún accidente en casa viviendo solo/a, lo plantean el 70% de las personas encuestadas frente a aquellos que en menor medida, no les preocupa tener accidentes. Del anterior porcentaje hay un 19% que tiene miedo a estar solo/a.

Por ello se podría deducir que la preocupación por sufrir algún accidente en casa es debida al hecho de vivir solo/a y a la sensación de inseguridad que la persona puede presentar, ya que el temor de estas personas está en que si les ocurre algo estando solos/as, no van a poder recurrir a nadie para que les ayude, en la misma línea que lo plantea Juan López en su estudio de *“Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza”*, donde uno de los principales temores de los mayores son los accidentes domésticos (IMERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2004).

Aquellas personas que han indicado que no les preocupa tener accidentes en el hogar, puede deberse a que aún no les ha sucedido nada y no han tenido ningún problema como para recurrir a alguien. Es por esto, por lo que no les dan tanta importancia y pueden llegar a dársela en el momento en el que les surja algún problema.

¿A qué se dedican? Se puede observar que las actividades que mayor tiempo dedican al día las personas mayores durante el tiempo que están en casa son las tareas del hogar, seguido de ver la televisión y manualidades, éstas son las tres cosas de mayor frecuentación. Además, es de resaltar que las manualidades estén a la par que la TV.

Así pues, se ve que la mayoría de los encuestados prefieren realizar, o dan más prioridad, a estas actividades estando en casa, pues son actividades cotidianas con las cuales pueden distraerse fácilmente y no suponen realizar ningún tipo de esfuerzo (ver la televisión, hacer manualidades y escuchar la radio). En este sentido se ve que el nivel de actividad que generan estas actividades es muy bajo, de ahí a la gran campaña que se está haciendo hoy en día para movilizar, hacer gimnasia, andar, etc.

Respecto a las actividades que mayor tiempo dedican al día las personas mayores solas durante el tiempo que están fuera del hogar, el resultado de esta encuesta es curioso, pues hay un triple empate en la mayor frecuentación, la gimnasia es uno de ellos, al igual que pasear o hacer compras. Las tres cosas exigen ejercicio físico, lo cual es bueno y saludable. Ver a amigos y familiares es la que va después en frecuentación. Así, a pesar de que no estén durante todo el día practicando las actividades de mayor frecuentación, son las que mayor importancia le dan, puesto que les puede producir mayor distracción, ya que

les puede hacer sentirse mejor. De igual modo, en estas actividades que han remarcado pueden encontrarse con amigos y/o vecinos y relacionarse con éstos.

En cuanto a la cantidad de relaciones sociales con compañeros/as de trabajo y/o vecinos/as que tienen las personas encuestadas, se puede observar como la mayoría tiene relación con éstos, frente a un triple empate del 17% que declara tener relación con menos de 10 personas (dato que tiene que llamar la atención a cualquier Trabajador Social).

Los mayores que tienen mayor número de relaciones puede deberse a su participación en actividades y al entablar nuevas relaciones a través de amigos/as y compañeros/as de trabajo, en la misma línea que lo plantea Ramos en su estudio (Ramos, 2015).

Por otra parte, el 17% que indica tener amistad solamente de 1 a 5 personas, es la franja de mayor vulnerabilidad anímica, y puede deberse a la afirmación que da Ayuso en su estudio, donde estas personas pueden considerar que es mejor la calidad antes que la cantidad en las relaciones personales (Ayuso, 2016).

Hay un 17% de los encuestados que manifiesta no tener ningún tipo de relación con compañeros/as de trabajo. Éste, es un dato significativo del que se pueden deducir distintas cosas: a) que estas personas no han tenido un trabajo que les permitiera mantener una relación de amistad, como ha podido darse en aquellas personas que trabajasen solas, b) que han cambiado de ciudad de residencia y han perdido el contacto, c) que el trabajo haya sido una excusa para conseguir un sueldo pero en ningún caso se ha disfrutado o ha servido para entablar relaciones, etc.

En el cruce de variables de las personas que quieren y no acudir a un centro de mayores y las que quieren y no conocer a gente, se extrae una diferencia no muy significativa, pues hay tan solo un caso más de personas que quieren conocer a gente de las que no. Hay mayor número de personas que quieren acudir a un centro de mayores, frente a los que no quieren. Esto dice mucho del buen quehacer de los centros de día por parte del equipo multidisciplinar y sobre todo por los Trabajadores Sociales.

Las personas que quieren conocer gente y acudir a centro de mayores pueden verse beneficiadas en cuanto a las relaciones sociales, pues como afirman los autores Sequeira, Cabezas, Guardia y Montero en su estudio, el acudir a estos centros y realizar actividades

en conjunto va a favorecer que se reduzca el sentimiento de soledad (Sequeira, Cabezas, Guardia, & Montero, 2011, pág. 187).

Además, en la misma línea el estudio de *“La soledad de las personas mayores: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo”* del (Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, 2001, págs. 81-106) y el documento de *“Actividades en centros de atención a personas mayores”* de la (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2004), en ellos se puede ver que a las personas que quieren acudir a un centro de mayores y conocer gente, les será más beneficioso en cuanto a combatir la soledad, pues la interacción con otras personas hace que aumente la autoestima, las ganas de aprender y se fomente la comunicación, entre otras habilidades.

En cuanto a aquellas personas que no quieren acudir a un centro de mayores y conocer a gente, de acuerdo con el estudio de las *“Características Básicas de las ZNTS”*, una de las hipótesis que se puede barajar es que es debido principalmente a la orografía de la zona en la que viven, ya que temen exponerse a la presencia de calles escurridizas, estrechas y empinadas, así como las escaleras internas de la vivienda que pueden constituirse en una barrera a las salidas/entradas, todo ello dificulta el paso y el ánimo y hace más difícil desplazarse a las personas mayores solas (Federación Andaluza Surge, s/f).

Respecto a la tenencia de recursos TIC o Internet y las ganas de aprender o no a utilizarlo, se muestra como son 45 personas las que manifiestan no tener acceso a Internet en casa, sin olvidar a las 8 restantes que sí tienen. De todas estas, ha habido un total de 13 personas que quieren aprender a utilizar Internet (siendo 7 personas que no lo tienen y 6 que si). Aquí se debe una crítica seria a las autoridades competentes, ya que uno de los factores más importantes en la persona adulta mayor, es el hecho de mantenerse comunicada, de ahí que debieran hacerse planes y programas para poder facilitar a todos los mayores que lo deseen una conexión a precios adecuados a su nivel de ingresos (podría incluso vincularse a la teleasistencia).

Este último dato nos indica que, a pesar de que estos mayores tengan Internet en casa, algunos de ellos no saben utilizarlo, pues han referido que quieren aprender a usarlo. Hay que decir que algunas de las personas que declaran tener Internet, han comentado que se debe a la existencia de personas más jóvenes que las visitan y pasan tiempo con ellos/as, como por ejemplo pueden ser nietos/as y/o hijos/as.

La inquietud que poseen las personas que han manifestado sus ganas por conocer y aprender a utilizar las nuevas tecnologías, se puede ver reflejado en las ganas que declaran de aprender, de ampliar conocimientos, de contactar con sus relaciones lejanas, etc., así pues, todo ello supone un nuevo entretenimiento para todas estas personas mayores, en la misma línea que lo plantea el Defensor del Pueblo Andaluz en su estudio sobre mayores y brecha digital (Defensor del pueblo Andaluz, 2011, pág. 145).

A pesar de que las nuevas tecnologías sean imprescindibles para combatir la exclusión social como nos dice *“El Libro Blanco del Envejecimiento Activo”*, se podría deducir que aquellas personas mayores que no quieren aprender a utilizarlo, puede deberse a que suponga nuevos retos y nuevos aprendizajes, de los cuales no están totalmente convencidos y seguros. El problema aquí, puede darse en que éstos no se integren bien en las nuevas tecnologías y suponga para ellos un aspecto negativo de no adaptación, viéndose aun así más excluidos socialmente (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2010, págs. 416-419). Esperamos que el quehacer de los Trabajadores Sociales pueda empoderar a estos mayores para que sean capaces de utilizar no solo las nuevas tecnologías sino el tiempo, con la finalidad de que lo que mejore siempre sea la calidad de vida del usuario. Quizás parte del rechazo puede ser debido a problemas de analfabetismo funcional que hay existente en el barrio de la Magdalena.

8. CONCLUSIONES

La soledad es un factor añadido de vulnerabilidad en las personas mayores que viven solas, por lo que debe ser tomado como prioridad desde la realidad del Trabajo Social.

La primera conclusión a la que se ha llegado, es que si bien el sentimiento de soledad es claramente mayoritario, al analizarlo por distribución de edad el momento en el que perciben más esa soledad es en la década de los 80, lo cual, como se ha visto, puede tener una clara correlación con el hecho de las distintas pérdidas a su alrededor, de seres queridos y conocidos. Con la hipótesis sobreañadida de la cercanía a la muerte.

Hay mayor proporción de personas que no tienen miedo a estar solas, pero les preocupa tener algún accidente en casa, sin olvidar a aquellas que en menor medida tienen miedo a estar solos y no les preocupa tener algún accidente. Se puede concluir que la

preocupación por sufrir accidentes en casa es debido al hecho de vivir solo/a y a la sensación de inseguridad y miedo de estas personas puede estar en no poder recurrir a nadie cuando le sea realmente necesario.

Respecto a las actividades que han declarado los mayores realizar con mayor frecuentación durante el día fuera de casa, es curioso el triple empate, puesto que la gimnasia, al igual que pasear o hacer compras les supone realizar ejercicio físico. De este modo se puede concluir que estos mayores dan prioridad a estas actividades frente a las demás, seguramente debido a la distracción que les puede suponer, respecto a aquellas que no han remarcado tanto como por ejemplo han sido: ir a la escuela de adultos o al centro de salud.

Por otra parte, la mayoría de los mayores, ha manifestado que las actividades que mayor tiempo dedican al día estando en casa son las de realizar las tareas del hogar, seguido a la par de la realización de manualidades y ver la televisión, de este modo, se puede concluir con que toda persona autónoma y sola, tiene que dedicarle un tiempo a las tareas del hogar, pero a pesar de esto, hay personas que la mayor parte del tiempo lo dedican a esta actividad.

Otra de las conclusiones extraídas del estudio es que la relación con antiguos/as compañeros/as de trabajo es mayoritaria en los encuestados del trabajo. Aunque hay un grupo significativo de personas sin ningún tipo de relación, a los cuales el Trabajo Social deberá dar respuesta ante la carencia de apoyo y relaciones sociales.

Otra gran conclusión y remarcable es el hecho de que los mayores de la Magdalena se declaren de forma mayoritaria sin miedo a la soledad, sin olvidar que sí hay un porcentaje menor pero a tener en cuenta para las intervenciones a las que puede dar lugar, de personas que conviven con el temor. Esta menor proporción se vincula a las personas con escasas relaciones e interacción social además, de la pérdida de un ser querido, etc.

Los resultados en cuanto a hacer nuevas amistades son muy igualitarios, tanto los que dicen que sí, como los que no quieren hacerlas. Se demuestra que casi la mitad de los mayores no tienen actitud positiva para conocer a gente nueva, pero los que superan esa mitad, si quieren retomar amistades. Sí es destacable como la mayoría quiere acudir a algún centro de mayores para realizar actividades.

La última conclusión que se extrae de este estudio es que a pesar de haber mayor proporción de personas que no tienen Internet, frente a las que sí tienen, la mayoría no quieren manejar ni tampoco aprender a utilizar Internet, pero no hay que olvidar a aquellos que aún tienen ganas y quieren aprender a utilizar las nuevas tecnologías.

Por lo tanto, es esencial que se promueva el envejecimiento activo y que las personas se adapten en la etapa que están viviendo gracias al apoyo, a las relaciones interpersonales y sociales que otras personas pueden aportar a su vida y que pueden potenciar su autonomía personal.

9. LÍMITES DEL TRABAJO

Este trabajo presenta límites que podrían generar algún sesgo en la información presentada, se plantea el siguiente, por reiterativo e incontrolable:

Éste se ha visto condicionado por la cantidad considerable de personas mayores que viven solas y que están empadronadas en el domicilio al que se tiene referencia, pero se ha encontrado que en ningún caso viven en él, probablemente, como se nos indica en el entorno, es por el hecho del temor a perder la vivienda. Es decir, cabe la posibilidad de que estas personas se hayan trasladado a vivir con sus hijos o familiares cercanos o estén institucionalizados.

Al no haberse medido el nivel de estudios de ninguna de las personas mayores que viven solas, no se ha podido cotejar si el rechazo por las nuevas tecnologías es por motivos meramente de dificultad a adquirir nuevos aprendizajes o por un motivo más profundo de no ser capaz de comprender.

10. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Ayuso, M. (11 de Marzo de 2016). *La plaga que asola a los hombres de mediana edad y de la que nadie habla*. Recuperado el 13 de Marzo de 2016, de El Confidencial: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-03-11/la-plaga-que-asola-a-los-hombres-de-mediana-edad-y-de-la-que-nadie-habla_1166673/
- Bermejo, J. C. (2003). La soledad en los mayores. *ARS MÉDICA*, 8(8), 139-158.
- Cañizares, B. (Junio de 2010). Vejez y Prejuicios: Desafíos para el Trabajo Social. *Revista de Trabajo Social Plaza Pública*, III(3), 189-196.
- Centre de Recerca en Economia i Salut-Cres. Universitat Pompeu Fabra. (2000). *Las personas mayores dependientes en España: Análisis de la evolución futura de los costes asistenciales*. Barcelona.
- Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. (s/f). *Zonas de intervención*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2015, de Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales:
<http://www.juntadeandalucia.es/organismos/igualdadypoliticassociales/areas/inclusion/zonas-transformacion/paginas/zonas-intervencion.html>
- Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. (2004). *Actividades en centros de atención a personas mayores*. (F. Zambrana, J. L. Aguilar, R. Bueno, V. Esponosa, J. Moya, A. Narváez, & E. Suárez, Edits.) Recuperado el 10 de Enero de 2016, de Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social:
<http://www.sancyd.es/luis/tablas/99041.pdf>
- Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. (2010). *Libro Blanco del envejecimiento activo* (Primera edición ed.). Sevilla: Haro Artes Gráficas, S.L.
- Constitución Española. Capítulo Tercero de los principios rectores de la política social y económica: Artículo 50. (6 de Diciembre de 1978). *Agencia Estatal Bolotín Oficial del Estado*. Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de BOE, núm. 311:
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>

Decreto-ley 7/2013, de 30 de abril, de medidas extraordinarias y urgentes para la lucha contra la exclusión social en Andalucía. (3 de Mayo de 2013). *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía-Histórico BOJA. Boletín número 85 de 03/05/2013* . Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de Junta de Andalucía : <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2013/85/3>

Defensor del pueblo Andaluz. (2011). La perspectiva de las personas mayores en torno a la brecha digital. En D. d. Andaluz, *Las personas mayores y las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) en Andalucía* (pág. 145). Sevilla: Defensor del pueblo Andaluz.

Díez, J., & Morenos, M. (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE; Fundación AXA. Recuperado el 12 de Diciembre de 2015, de La Soledad en España: <https://www.axa.es/documents/1119421/2495806/RESUMEN+EJECUTIVO-Soledad-Espa%C3%B1a.pdf/6f84956e-4485-4373-8776-dac1bf48fe43>

El Confidencial. (28 de Septiembre de 2009). *La soledad de estar acompañado: el 50% de quienes conviven con alguien se sienten solos*. Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de El Confidencial: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-09-28/la-soledad-de-estar-acompanado-el-50-de-quienes-conviven-con-alguien-se-sienten-solos_1040856/

Federación Andaluza Surge. (s/f). *Características Básicas de las ZNTS*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de Observatorio de Inclusión Social: <http://federacionsurge.org/documentos/caracteristicas.pdf>

Federación Surge; Fundación Federico OZANAM; Fundación ESPLAI; ADIFE. (2012). *Modelos prácticos y efectivos de intervención sociolaboral con colectivos en situación de exclusión social en Andalucía (Federación Surge), Cataluña (Fundación Esplai), y Aragón (Fundación Federico Ozanam y Adife)*. (F. d. Surge, Ed.) Recuperado el 11 de Enero de 2016, de EUROEMPLOO: PROTAGONISTAS, CAMINANDO HACIA EL EMPLEO: <http://www.euroempleosurge.org/system/datos/43/original/Estudio%20Euroempleo%20Surge%20DEFINITIVO.pdf?1339518800>

- Fundación ONCE. (29 de Septiembre de 2015). *Más de cuatro millones de españoles se sienten solos*. Recuperado el 13 de Diciembre de 2015, de Fundación ONCE: <http://www.fundaciononce.es/es/noticia/mas-de-cuatro-millones-de-espanoles-se-sienten-solos>
- IMSERSO. (Diciembre de 2000). *Boletín sobre el envejecimiento: La soledad de las personas mayores*. Recuperado el 4 de Noviembre de 2015, de Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Observatorio de personas mayores: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm3.pdf>
- IMSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. (2004). *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. (J. López, Ed.) Recuperado el 09 de enero de 2016, de IMSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/pmviendi osolas.pdf>
- Instituto de Migraciones y Servicios Sociales. (2001). *La soledad de las personas mayores: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo*. (Primera edición ed.). (J. Iglesias, J. López, M. P. Díaz, C. Alemán, A. Trinidad, & P. Castón, Edits.) Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Obtenido de La soledad de las personas mayores: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo.
- Ituarte, A. (2003). Trabajo Social clínico con personas mayores. En M. Martín, A. Aretio, L. A. Barriga, J. Bravo, F. Fernández, B. Gutiérrez, . . . A. Sedano, *Trabajo Social en Gerontología* (págs. 228-231). Madrid: SÍNTESIS S.A.
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. (15 de diciembre de 2006). *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*. Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de BOE, núm. 299: <http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-21990>
- Ley 6/1999, de 7 de julio, de atención y protección a las personas mayores. (1999). *Boletín oficial de la Junta de Andalucía-Histórico del BOJA. Boletín número 87 de 29/07/1999*. Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de Junta de Andalucía: <http://www.juntadeandalucia.es/boja/1999/87/2>

- Madoz, V. (1997). *10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno* (Tercera edición ed.). Estella: Verbo Divino.
- Manzanares, A. M., & Rodríguez, Y. (2003). Intervención de Trabajo Social con adultos mayores. *Revista de Trabajo Social*(5), 119-130.
- Martín, M., & Bravo, J. (2003). Trabajo Social Gerontológico. Aportaciones del Trabajo Social a la Gerontología. En M. Martín, C. Acero, A. Aretio, L. A. Barriga, J. Bravo, F. Fernández, . . . A. Sedano, *Trabajo Social en Gerontología* (págs. 41-74). Madrid: SÍNTESIS S.A.
- Martínez, M. (2003). Trabajo Social y Planes integrales: La integralidad de acciones en el abordaje profesional con el colectivo de personas mayores. En M. Martín, C. Acero, A. Aretio, L. A. Barriga, J. Bravo, F. Fernández, . . . A. Sedano, *Trabajo Social en Gerontología* (págs. 205-206). Madrid: SÍNTESIS S.A.
- Mata, C. d. (2006). Vivir sola en la edad mayor: prácticas de salud y planificación del tiempo. En V. Pérez, J. Malagón, & L. Amador, *Vejez, autonomía o dependencia pero con calidad de vida* (págs. 31-38). Dykinson, S.L.
- Pérez, J. (2003). El Trabajo Social en la atención a la salud del anciano. En M. Martín, C. Acero, A. Aretio, L. A. Barriga, J. Bravo, F. Fernández, . . . A. Sedano, & M. Martín (Ed.), *Trabajo Social en Gerontología* (págs. 237-258). Madrid: SÍNTESIS, S.A.
- Ramos, A. (17 de Marzo de 2015). *Como hacer amigos (en todos los sentidos) cuando tienes 40 años*. Recuperado el 12 de Marzo de 2016, de El Confidencial: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-03-17/como-hacer-amigos-cuando-tienes-40-anos-o-mas_729162/
- Rodríguez, M. (Diciembre de 2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166.
- Sequeira, D., Cabezas, J. L., Guardia, J., & Montero, M. (noviembre de 2011). *La soledad en las personas mayores: Factores protectores y de riesgo. Evidencias empíricas en adultos mayores chilenos*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada. Recuperado el 24 de noviembre de 2015, de Universidad de Granada: <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/2075887x.pdf>

11. INDICE DE ILUSTRACIONES Y FIGURAS

11.1 Índice de Ilustraciones

Ilustración 1.- La Magdalena y su entorno, Jaén. Base. Google Maps y Datos Aytº. Elaboración propia. 2016.....	7
---	---

11.2 Índice de figuras

Figura 1.- Frecuentación según edad y sexo. Elaboración propia. 2016.....	20
Figura 2.- Estado civil de los mayores solos. Elaboración propia. 2016.....	20
Figura 3.- Miedo a estar solo/a según sexo. Elaboración propia. 2016.....	21
Figura 4.- Miedo a estar solo/a según edad. Elaboración propia. 2016.....	21
Figura 5.- Miedo a estar solo/a según estado civil. Elaboración propia. 2016.....	22
Figura 6.- Preocupación por tener accidentes en casa según sexo. Elaboración propia. 2016	22
Figura 7.- Miedo a estar solo/a y accidentes en casa. Elaboración propia. 2016	23
Figura 8.- Actividades que mayor tiempo dedican al día en casa. Elaboración propia. 2016	23
Figura 9.- Actividades que mayor tiempo dedican al día fuera de casa. Elaboración propia. 2016.....	24
Figura 10.- Relaciones de amistad con compañeros/as de trabajo. Elaboración propia. 2016	24
Figura 11.- Acudir a centro de mayores y conocer a gente nueva. Elaboración propia. 2016	25
Figura 12.- Internet y ganas de aprender a utilizarlo. Elaboración propia. 2016	25

12. ANEXOS

ANEXO 1:

HOJA DE INFORMACIÓN A LOS PARTICIPANTES

Este estudio contempla la legislación española en el ámbito de la protección de datos de carácter personal con:

Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. La presente Ley Orgánica tiene por objeto garantizar y proteger, en lo que concierne al tratamiento de los datos personales, las libertades públicas y los derechos fundamentales de las personas físicas, y especialmente de su honor e intimidad personal y familiar.

Datos de la investigación

- **Título:** Trabajo Social y el Mayor Solo.
- **Lugar donde se procesará la muestra:** Barrios de Transformación Social de la zona de Jaén-Sur (San Andrés, San Juan, San Bartolomé, La Merced, La Magdalena).
- **Finalidad de la investigación o línea de investigación para la cual consiente:** Detectar la población en soledad de personas mayores de 65 años en barrios mencionados anteriormente.

Derechos del participante en relación con la investigación propuesta

- Derecho a decidir el destino de sus datos personales en caso de decidir retirarse del estudio.
- Seguro u otras medidas que existan para asegurar una compensación adecuada en el caso que el sujeto sufra algún daño.
- Garantía de confidencialidad de la información obtenida, indicando la identidad de las personas que tendrán acceso a los datos de carácter personal del sujeto fuente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Datos del estudio:

- **Título proyecto:** El Trabajo Social y el Mayor Solo.
- **Centro:** Universidad de Jaén.
- **Departamento:** Psicología.

Declaración de consentimiento del Participante

Yo.....
.....(Nombre y apellidos del participante), con DNI..... Declaro que:

He leído esta hoja de información y he tenido tiempo suficiente para considerar mi decisión.

Me han dado la oportunidad de formular preguntas y todas ellas se han respondido satisfactoriamente.

- Comprendo que mi participación es voluntaria.
- Comprendo que puedo retirarme del estudio:
 - 1º Cuando quiera
 - 2º Sin tener que dar explicaciones.
- Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos en las condiciones detalladas en la hoja de información.
- Puedo acceder a una copia de este documento.

Firma del participante

Fecha

CUESTIONARIO

Cuestionario n°

¿Qué nombre quiere que utilice para dirigirme a Vd.?

Sexo: H M

Nº	Pregunta
1	¿Cuántos años tiene? 1.1 De 60 a 69 años 1.2 De 70 a 79 años 1.3 De 80 a 89 años 1.4 De 90 a 99 años
2	¿Cuál es su estado civil? 2.1 Soltero/a 2.2 Casado/a 2.3 Viudo/a 2.4 Divorciado/a 2.5 Separado/a
3	¿Cuántos años hace que ese es su estado civil? 3.1 Menos de 5 años 3.2 De 5 a 10 años 3.3 De 11 a 15 años 3.4 De 16 a 20 años 3.5 Más de 20 años
4	¿Tiene usted hijos? 4.1 Si 4.2 No
5	¿Vive usted solo o acompañado? 5.1 Solo 5.2 Acompañado
6	Solo si responde la opción 5.1 ¿Recibe visitas de sus hijos/as, familiares, vecinos/as o amigos/as? 6.1 Si 6.2 No
7	Solo si responde la opción 6.1 ¿Con qué frecuencia recibe visitas? 7.1 Ninguna 7.2 De 1 a 3 veces/semana 7.3 De 3 a 5 veces/semana 7.4 De 5 a 7 veces/semana
8	¿Cuántos años lleva viviendo en este barrio? 8.1 De 1 a 5 años 8.2 De 6 a 10 años

	<p>8.3 De 11 a 15 años</p> <p>8.4 De 16 a 20 años</p> <p>8.5 Más de 20 años</p>
9	<p>¿Mantiene relación con compañeros/as de trabajo?</p> <p>9.1 Sí 9.2 No</p>
10	<p>Solo si responde la opción 9.1 ¿Con cuántos compañeros/as de trabajo mantiene usted relación actualmente?</p> <p>10.1 De 1 a 5 personas</p> <p>10.2 De 6 a 10 personas</p> <p>10.3 De 11 a 15 personas</p> <p>10.4 Más de 16 personas</p>
11	<p>¿Me puede decir con qué frecuencia sale para encontrarse con alguien ya sea antiguos compañeros/as de trabajo, amigos/as, familiares o vecinos a pasear, charlar o tomar algo?</p> <p>11.1 Ninguna</p> <p>11.2 De 1 a 3 veces/semana</p> <p>11.3 De 3 a 5 veces/semana</p> <p>11.4 De 5 a 7 veces/semana</p>
12	<p>De las siguientes actividades que le voy a nombrar, ¿qué actividad es la que usted le dedica más tiempo al día?</p> <p>12.1 Pasear</p> <p>12.2 Ir al cine</p> <p>12.3 Restaurantes/Bares</p> <p>12.4 Ver amigos o familiares</p> <p>12.5 Gimnasia</p> <p>12.6 Escuela de Adultos</p> <p>12.7 Ir de compras</p> <p>12.8 Ir al centro de salud</p> <p>12.9 Otras</p>
13	<p>¿Le gustaría tener gente conocida que le acompañara a pasear, ir al cine, a gimnasia, ver amigos o familiares, ir de compras, ir al centro de salud, a la escuela de adultos, etc.?:</p> <p>13.1 Si 13.2 No</p>
14	<p>¿Tiene usted conexión a internet o algún ordenador que le permita conectar con otras personas que están lejos y no las puede ver normalmente?</p> <p>14.1 Si 14.2 No</p>
15	<p>¿Le gustaría aprender a usarlo y tener un sitio donde hacerlo?</p> <p>15.1 Si 15.2 No</p>
16	<p>El tiempo que está solo en casa, ¿a qué actividad le dedica más tiempo durante el día?</p> <p>16.1 Leer (revistas, libros...)</p> <p>16.2 Escuchar la radio</p>

	16.3 Ver la televisión 16.4 Realizar manualidades 16.5 Realizar tareas de la casa 16.6 Otros
17	¿Siente miedo por estar solo/a? 17.1 Si 17.2 No
18	¿Le preocupa tener algún accidente en casa? 18.1 Si 18.2 No
19	¿Tiene a alguien a quién recurrir si tiene algún problema? (Por ejemplo; alguien que la lleve al médico, supermercado, solicitar algún trámite, etc.) 19.1 Si 19.2 No
20	Solo si ha contestado la opción 19.1. ¿Quién le acompaña en esos casos? 20.1 Hijo/a 20.2 Hermano/a 20.3 Cónyuge 20.4 Vecino/a 20.5 Un servicio privado contratado por usted 20.6 Un servicio público
21	¿Le gustaría participar en actividades de ocio en algún centro de atención al mayor? 21.1 Si 21.2 No
22	¿Le gustaría conocer gente que está en su situación (<i>que sale poco</i>) y poder encontrarse para hacer actividades juntas/os? 22.1 Si 22.2 No
23	¿Le gustaría que viniesen a visitarlo/a todas las semana y charlar o acompañarle para salir a la calle? 23.1 Si 23.2 No

Gracias por habernos atendido, hasta pronto.