
MUJERES MAYORES QUE VIVEN SOLAS EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EUSKADI: ¿permiso social concedido?

EQUIPO INVESTIGADOR

Iratxe Herrero Zarate (coordinadora)
Carlos Díaz de Argandoña Fernández

Título: Mujeres mayores que viven solas en la Comunidad Autónoma de Euskadi: ¿permiso social concedido?

Autoría/Equipo de Investigación: Iratxe Herrero Zarate y Carlos Díaz de Argandoña Fernández.



Investigación financiada por la beca tipo 2 en materia de igualdad de mujeres y hombres de Emakunde de 2024.

ÍNDICE

Agradecimiento	4
Presentación	5
PARTE I. CONTEXTUALIZANDO LA INVESTIGACIÓN	7
1 Fundamentación	8
2 Marco teórico	20
3 Metodología	30
3.1. Planteamiento de la investigación	30
3.2. Fuentes y técnicas de consulta y de análisis de la información	32
PARTE II. DESCRIBIENDO LA REALIDAD	38
1 Las mujeres de 65 y más años que viven solas en cifras	39
1.1. Características demográficas	39
1.2. La influencia del sexo y la edad	42
2 La dimensión personal de vivir sola	47
2.1. Razón para vivir sola	47
2.2. Circunstancias personales	49
2.3. Socialización	55
3 La dimensión social de vivir sola	59
3.1. Lugar de residencia	59
3.2. La red social	64
3.3. La familia	67
3.4. Uso de los recursos sociales	70
3.5. La imagen social	82
4 Valoración personal de la experiencia de vivir sola	91
4.1. Vivir sola es un aprendizaje	91
4.2. Vivir sola ofrece oportunidades	96
4.3. Vivir sola no es sentirse sola	101
4.4. En general, vivir sola es una experiencia positiva	102
5 El permiso social para vivir sola	103
5.1. La construcción del permiso social	104
5.2. Consecuencias de la falta de permiso social	107
PARTE III. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACTUACIÓN	112
1 Conclusiones	113
2 Propuestas de actuación	124
ANEXO	136
Fuentes estadísticas	137
Fuentes bibliográficas	137

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a todas las personas y entidades que han colaborado para realizar esta investigación:

A Emakunde, por su interés en conocer la realidad de las mujeres mayores que viven solas y por financiar esta investigación.

A las mujeres mayores que viven solas, porque han compartido de manera generosa sus historias de vida, narrando experiencias, emociones, inquietudes y demandas, y que nos han enseñado que vivir sola a partir de los 65 años es una experiencia llena de oportunidades.

A las personas mayores —las mujeres mayores que viven acompañadas y los hombres mayores que viven solos o acompañados— que también han participado contando su experiencia de vida, y que han contribuido a conocer aspectos complementarios a la realidad de las mujeres mayores que viven solas.

A las y los profesionales de las diferentes entidades públicas y privadas y del movimiento asociativo, por compartir su interés en la situación de estas mujeres mayores que viven solas y por aportar su conocimiento sobre los diferentes aspectos consultados para realizar esta investigación.

Iratxe Herrero Zarate

Carlos Díaz de Argandoña Fernández

PRESENTACIÓN

Hablar de soledad en nuestra sociedad evoca mayoritariamente en el imaginario colectivo la figura de una mujer mayor que vive sola, inmersa en una situación de soledad no deseada que genera un efecto negativo en su salud física, psicológica y social. Siendo esta una realidad existente, también sucede que hay mujeres mayores para quienes vivir solas no supone una experiencia negativa, tanto si eligieron libremente este estilo de vida en su juventud para independizarse de su familia de origen como si han llegado a ella por circunstancias vitales sobrevenidas, tales como la viudez o la ruptura de pareja, entre otras.

Sin embargo, la respuesta social ante lo que representa «vivir sola» siendo «mujer y mayor» está influida por la ausencia de un permiso social para llevar a cabo esta experiencia que condiciona su disfrute y posiciona a estas mujeres mayores en una situación de mayor vulnerabilidad, limitando su derecho a vivir solas y a disfrutar de esta experiencia con calidad de vida.

Para analizar dicha realidad, esta investigación centra su objeto de estudio en las mujeres de 65 y más años que viven solas en la Comunidad Autónoma de Euskadi. Su realización ha sido posible gracias a una beca tipo 2 otorgada por Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer, correspondiente a la convocatoria 2024, destinada a analizar situaciones y desigualdades en los colectivos de mujeres en riesgo de discriminación múltiple, especialmente en el acceso a recursos sociales, económicos y de seguridad.

En el marco de esta beca, la investigación se orienta a conocer qué aspectos socioculturales pueden condicionar negativamente el modo en que las mujeres mayores que viven solas afrontan esta experiencia, para establecer las medidas oportunas que reduzcan la vulnerabilidad resultante de este condicionamiento y garantizar su calidad de vida.

Para mostrar los resultados del estudio de este fenómeno, este informe se estructura en tres partes; en la primera, se presenta la fundamentación, el marco teórico y el diseño metodológico de la investigación. En la segunda parte se describe la realidad de las mujeres mayores que viven solas en la Comunidad Autónoma de Euskadi a través de diferentes capítulos con los siguientes contenidos: las cifras de estas mujeres mayores que viven solas, los factores personales y sociales vinculados con esta experiencia, la valoración que realizan de la misma las propias mujeres mayores que viven solas y los aspectos referidos al permiso social. En la tercera parte, se señalan las conclusiones y se establecen las propuestas de actuación. Finalmente, en el anexo, se incluye la relación de fuentes estadísticas y bibliográficas consultadas.

PARTE I

CONTEXTUALIZANDO LA INVESTIGACIÓN

Esta primera parte tiene como objetivo contextualizar la investigación y se estructura en tres capítulos: en el primero, se explican los motivos que fundamentan este estudio; en el segundo, se presenta el marco teórico de referencia y, en el tercero, se describe la metodología empleada.

1. Fundamentación.
2. Marco teórico.
3. Metodología.

1. FUNDAMENTACIÓN

El punto de partida: ¿vivir sola es sentirse sola?

En los últimos años, especialmente tras la pandemia de 2020, se ha incrementado el interés por la soledad de las personas de mayores, trasladándose a la sociedad, tanto en los estudios como en las campañas de sensibilización, que esta soledad resulta una experiencia negativa que afecta principalmente a las mujeres, a las personas que viven solas y a las de más edad, sobre todo, a partir de los 80 años.

El fenómeno de la soledad, entendida como una soledad no deseada, se está convirtiendo también en una cuestión de salud pública para organismos como la Organización Mundial de la Salud-OMS y en un objetivo de las políticas sociales de gobiernos y entidades de ámbito autonómico, estatal e internacional, como es el caso, por ejemplo, de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

La producción científica más abundante y temprana se ha desarrollado hasta el momento en Europa y Norteamérica, con numerosos estudios durante las últimas dos décadas. En el ámbito estatal, el interés investigador ha sido muy reciente, con un importante incremento tras la pandemia.

Independientemente del ámbito geográfico, la revisión bibliográfica realizada para fundamentar esta investigación muestra que la mayoría de los estudios se centran en la soledad no deseada que sufren las personas de más edad, tanto si viven solas como acompañadas, visibilizando sus efectos negativos en la salud. Asimismo, prácticamente en su totalidad emplean metodología de naturaleza cuantitativa.

La revisión centrada en la Comunidad Autónoma de Euskadi, en adelante CAE, muestra que este tipo de estudios también son muy escasos y recientes, con publicaciones fechadas en 2020 y años posteriores, identificándose los siguientes:

- a) La investigación *Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital*, realizada por Martín y González-Rábago, (2021). Tiene como objeto de estudio la población vasca de 25 y más años, y analiza datos secundarios recogidos en la Encuesta de Salud del País Vasco 2018.
- b) La investigación *Tejido social y soledades*, realizada por Matia Instituto (2020). Es un estudio cuantitativo mediante encuesta telefónica que se centra en la población vasca de 55 y más años.
- c) El informe *¿Cómo combatir la soledad no deseada en personas mayores?*, realizado por el Nagusi Intelligence Center-Behatokia. Recopila datos estadísticos de fuentes secundarias (estadísticas y estudios de ámbito estatal) y establece acciones para detectar y responder a la soledad no deseada en Bizkaia.

En estos tres casos, se observa también que el análisis se centra mayoritariamente en la dimensión no deseada de esta experiencia y que se emplea metodología cuantitativa, bien con encuestas realizadas *ad hoc* o con datos estadísticos de fuentes secundarias, en la línea de lo observado en las investigaciones de otros ámbitos geográficos.

Como sucede en el ámbito científico, el interés institucional en la CAE también se focaliza en mayor medida en este tipo de soledad a través de las diferentes políticas sociales:

- a) El Gobierno Vasco ha incluido la soledad no deseada dentro de la Agenda Nagusi con la propuesta de crear una estrategia contra este fenómeno basada en varias medidas, entre ellas, abordar de manera integral los diferentes tipos de soledades (Gobierno Vasco, 2023). Asimismo, en la Estrategia vasca de

gobernanza con las personas mayores 2019-2022 se menciona la soledad como un factor que pesa más en las mujeres que en los hombres y en el grupo de más edad (Gobierno Vasco, 2019), tomando como referencia los datos del Sociómetro vasco 64. Personas mayores (Gobierno Vasco, 2017).

- b) La Diputación Foral de Álava desarrolla el programa «Araba a punto», para combatir la soledad no deseada en personas mayores en el ámbito local.
- c) En «EtxeTIC», el programa de apoyo a la permanencia en el hogar que ofrece la Diputación Foral de Bizkaia, se trabaja contra la soledad no deseada.
- d) Por lo que respecta a Gipuzkoa, la estrategia foral contra la soledad no deseada, denominada «Hariak», se enmarca dentro de la iniciativa llevada a cabo por Adinberri, la fundación de la Diputación Foral que diseña y desarrolla una estrategia de innovación para dar respuesta al envejecimiento de la población.

También las campañas de divulgación y los medios de comunicación de la CAE centran su atención mayoritariamente en el fenómeno de la soledad en relación con su faceta de experiencia no deseada y en el grupo de las personas mayores, principalmente en la figura de la mujer mayor que vive sola, siguiendo la misma línea que las investigaciones y las políticas públicas anteriormente citadas. Posiblemente, el ejemplo más destacado de la repercusión mediática de este fenómeno se produjo en las Navidades de 2019, con la campaña titulada «Invisible Soledad», realizada por la Fundación BBK, durante la cual se colocó, en un banco de El Arenal de Bilbao, una estatua hiperrealista a tamaño real de una mujer mayor como símbolo de persona que vive sola y siente soledad no deseada.

Estas políticas, noticias y campañas orientadas a la soledad no deseada resultan necesarias ante una realidad que existe en nuestra sociedad y que también afecta a las personas de 65 y más años. Sin embargo, algunos estudios empíricos —que se analizan con más detalle en el capítulo del marco teórico— desvinculan las experiencias de soledad y de vivir sola o solo de situaciones necesariamente no

deseadas y asociadas a las mujeres mayores que viven solas. Por citar algún ejemplo, la investigación de Matia Instituto (2020) muestra que el 50,1% de las mujeres de 65 a 79 años y el 38,7% de quienes tienen 80 y más años no sienten soledad no deseada. Por su parte, el estudio de Vázquez, Asonautas, Lanzas, Martínez y Montesino (2022) señala que la mayoría de las mujeres mayores que deciden vivir solas consideran que esta experiencia es satisfactoria (87,2%) e, incluso, entre aquellas que lo hacen por circunstancias sobrevenidas de la vida, el 49,6% también la consideran así.

A pesar de estos datos, en el panorama científico general son escasas las publicaciones que incluyen otros enfoques que aborden explícitamente aspectos positivos de este fenómeno. Entre estas destacan, por ejemplo, las publicaciones de De la Mata y Hernández (2021), Freixas (2021), Hirigoyen (2013) y Pérez (2009) que sí enfatizan los aspectos positivos de este fenómeno así como la importancia de visibilizarlos y de analizar los elementos culturales que obstaculizan la vivencia positiva de esta experiencia. Sucede lo mismo con la escasez de estudios empíricos que se centran en población de diferentes edades, como es el caso del realizado por Martín et al., (2021) que analiza varios grupos etarios. Asimismo, cuando la población objeto de estudio son las personas mayores, la edad de referencia para delimitar a este grupo de población varía de unas investigaciones a otras: 55 años, 60 años, o 65 años, según los casos.

A pesar de la existencia de estos datos y de las publicaciones citadas que ofrecen otra perspectiva tanto del sentimiento de soledad como de la experiencia de vivir sola o solo, el abordaje que se realiza desde las políticas públicas y los medios de comunicación se centra principalmente en esta vertiente no deseada de la soledad, en sus efectos nocivos para la salud y en la figura de la mujer mayor que vive sola, de manera más intensa tras la pandemia.

La imagen de la mujer mayor que vive sola en el imaginario colectivo

En consecuencia, toda esta información se traslada al imaginario colectivo, facilitando la creación del estereotipo que asocia a una mujer mayor que vive sola con la experiencia necesaria de la soledad no deseada. En la construcción de este estereotipo confluyen tres factores socioculturales:

a) El significado social de lo que representa vivir sola o solo:

La experiencia de vivir sola o solo se ha vinculado tradicionalmente a personas que no han conseguido cumplir la expectativa social de formar una familia, estando más aceptada, por ejemplo, si la persona opta por la vida religiosa o se dedica profesionalmente al arte; situaciones en la que reciben una suerte de permiso social para salirse de la norma de convivencia. Excepto en estos casos, históricamente —y también en la actualidad, aunque se manifieste de un modo más sutil— vivir sola o solo se ha vinculado a un fracaso vital de la persona, lo que facilita la asociación estereotipada de esta experiencia con el sentimiento de soledad no deseada.

b) La socialización diferenciada por género:

Las mujeres de 65 y más años forman parte de una generación socializada en el contexto de una sociedad patriarcal en la cual el éxito de su identidad social como mujeres se ha medido, entre otros aspectos y a diferencia de los hombres, por su capacidad de convivencia y de cuidados, es decir, de crear una familia, mantenerla unida y cuidar de sus miembros, o, según el caso, de mantenerse en pareja, incluso en situaciones de violencia de género. Algunas autoras y autores, como De la Mata et al. (2021), Freixas (2021) e Hirigoyen (2013), ya advierten de que existe un componente de género en el modo en que la sociedad aprueba la experiencia de vivir sola o solo, considerando que, en general, no se permite socialmente que una mujer esté sola como se acepta en un hombre, ya que se presupone que su rol natural es cuidar de alguien o estar con alguien. A este respecto, la autora Desportes (2007) señala: «Llevamos la idea de que nuestra independencia es nefasta incorporada hasta en los huesos.»

c) La imagen social de la vejez:

Las imagen de las personas de 65 y más años está asociada a diferentes estereotipos como la fragilidad y la dependencia que ocultan sus verdaderas capacidades y la autonomía que tiene la mayoría de este grupo etario. Esto supone, como también señalan Freixas (2021) y Ramos (2023), que el grado de aceptación social ante el hecho de vivir sin compañía sea aún menor si la persona es mayor. Se identifican aquí los efectos negativos del edadismo en su vertiente proteccionista e infantilizadora, que podrían reforzar la idea de que este grupo etario es vulnerable cuando vive solo y experimenta soledad no deseada, potenciando, por tanto, su imagen de fragilidad social.

En consecuencia, vivir sola o solo es una experiencia valorada, en general, como un fracaso vital vinculado con el sentimiento de soledad no deseada. Esta valoración negativa es más intensa en el caso de que sea una mujer mayor quien viva sola, por la influencia de la socialización diferenciada por género y por los estereotipos asociados a la edad.



En este contexto, surgen dos cuestiones sobre el efecto de la interacción de estos factores culturales, en la medida en que las mujeres mayores podrían verse reflejadas en la idea social de «mujer mayor sola» y asumir como propia la experiencia negativa de la soledad, incrementando su vulnerabilidad social:

- ¿Podría generar esta interacción un techo de cristal o un techo de cemento que impidieran o dificultaran a las mujeres mayores optar por vivir solas y disfrutar de esta experiencia?
- ¿Condicionaría también a aquellas que ya viven solas, en la línea de la profecía autocumplida (Merton, 1992) llevándoles, por ejemplo, a pensar: «soy mujer mayor y vivo sola, siento soledad no deseada»?

En este sentido, autoras como Hirigoyen (2013) y Ramos (2023) relatan sus experiencias con mujeres mayores que viven solas y muestran algunas consecuencias de los efectos de la interacción de los factores anteriormente señalados.

También el equipo que realiza esta investigación ha conocido a lo largo de su trayectoria profesional experiencias similares; entre ellas, las de mujeres mayores que vivían solas tras una larga biografía de victimización por violencia de género (Herrero y Díaz de Argandoña, 2021). Precisamente, el planteamiento de esta investigación se debe a haber conocido de primera mano testimonios de diferentes mujeres mayores que viven solas: tanto las que ya lo hacían antes de hacerse mayores como las que han comenzado a vivir solas después de los 65 años por diferentes circunstancias.

Son mujeres con un perfil heterogéneo: entre otras, las que decidieron quedarse solteras y vivir solas como opción de vida, las que tras una ruptura de pareja o por viudez deciden vivir solas, las víctimas de violencia de género que, tras haber finalizado una larga relación con su maltratador, disponen ahora de un espacio para sí mismas, o aquellas que, tras un largo periodo como cuidadoras de la familia, pueden centrarse en ellas. Estos y otros perfiles representan a un colectivo más abundante numéricamente de lo que pueda pensarse desde el imaginario colectivo, y muestran una realidad diferente a la imagen social que vincula el hecho de vivir sola con el sentimiento de soledad no deseada.

Sin embargo, la imagen social de lo que supone vivir sola conlleva una connotación negativa de gran peso que tiende a condicionar, cuando no a determinar, esta experiencia. Esta imagen negativa, transmitida por la socialización y reforzada, por ejemplo, por ciertas campañas de divulgación, es especialmente limitante con las mujeres mayores, como muestran estos relatos conocidos previamente por el equipo investigador, influyendo en muchas ocasiones en el disfrute de su vida y en su capacidad de decisión, lo que puede posicionarlas en una situación de mayor vulnerabilidad y reducir su calidad de vida.

En estos relatos también se percibe la asunción del efecto negativo de la interacción de los factores socioculturales anteriormente señalados. Por citar algunos ejemplos, algunas de estas mujeres expresan que se sienten culpables por sentirse bien solas; otras manifiestan que, al vivir solas siendo mayores, lo lógico —entendido como lo socialmente esperable de ellas— es que sientan soledad no deseada. Es su manera de narrar la influencia, entre otros factores, de la socialización recibida como mujeres de una generación educada con la finalidad de formar una familia y dedicarse a las tareas reproductivas, como se muestra, por ejemplo, en el estudio antropológico sobre la mujer vasca realizado por Del Valle (1985).

Para quienes han optado por vivir solas como opción vital para independizarse de su familia de origen, esta educación ha supuesto, en muchas ocasiones, un obstáculo difícil de salvar: una ruptura con la educación recibida respecto de las expectativas sociales de ser mujer. Para aquellas que viven solas por circunstancias sobrevenidas (viudez, ruptura de pareja, abandono del hogar de hijas e hijos...), esta educación tiene también un peso relevante a la hora de replantearse su vida una vez finalizada su etapa de convivencia que, para muchas de ellas, también ha sido una etapa desempeñando el rol de cuidadoras.

Asimismo, en estos relatos se constata la influencia de la idea social de vivir sola asociada a la imagen de ser una persona de 65 o más años. Muchas de ellas expresan que, cuando otras personas ven que son mayores y viven solas, hay una tendencia a intervenir en la situación sin esperar a conocer su opinión. Como señala

Hirigoyen (2013:46) «se ve todavía mal a una mujer libre e independiente ya que hasta hace poco esa conducta era propia de hombres», especialmente, como añade Freixas (2021), si esta mujer es mayor, por lo que anima a las mujeres mayores a no delegar en las decisiones importantes de su vida, entre ellas, por ejemplo, el optar por vivir sola si así lo desean.

Estas experiencias plantean una nueva pregunta: ¿existe un «permiso social para vivir sola» y, en su caso, es más restringido en el caso de las mujeres mayores, limitando su derecho a elegir su forma de vida y a disfrutar de ella? La respuesta a esta y al resto de preguntas formuladas en este capítulo permitiría determinar si puede fundamentarse la hipótesis de esta investigación: que estas mujeres mayores que viven solas se encuentran condicionadas por una serie de factores culturales y sociales que inciden en su vivencia y que podrían colocarles en una situación de vulnerabilidad social al no permitirles vivir solas de manera satisfactoria y con total libertad.

Por lo tanto, resulta necesario analizar estos factores socioculturales para conocer cómo afectan a estas mujeres mayores que viven solas y si realmente existe un permiso social que dificulta la vivencia en positivo de esta experiencia. Este análisis complementa también los estudios actuales centrados en analizar la soledad no deseada y sus efectos sobre la salud.

Necesidad de un nuevo enfoque

El estudio de la experiencia de vivir sola, desligada de la faceta de soledad no deseada, abordado desde la perspectiva conjunta del género y de la edad es un tema apenas desarrollado hasta la fecha, sin que se hayan identificado investigaciones al respecto publicadas en la CAE, tal y como se ha indicado anteriormente. En el ámbito estatal e internacional, la producción científica centrada en la experiencia de vivir sola desligada de la faceta de soledad no deseada es todavía muy incipiente. De hecho, algunos estudios y publicaciones ya apuntan la necesidad de abordar nuevos contenidos, profundizando en los factores explicativos

de esta experiencia desde la perspectiva del género y de la edad. Como señalan Vázquez et al., (2022:90): «En estas múltiples soledades con sus valores e implicaciones diferentes es necesario continuar estudiando los factores que están detrás de ellas». En este sentido, esta investigación adopta este nuevo enfoque y aborda la realidad de las mujeres mayores que viven solas, incidiendo en los factores culturales y sociales que influyen en su propia percepción de esta vivencia y en la imagen social que existe de ellas en el imaginario colectivo.

Vivir sola también es una experiencia subjetiva influida por el género y la edad que requiere de un enfoque adecuado para ahondar en las biografías, aprendizajes, expectativas y demás aspectos que resultan relevantes en el modo en que una mujer mayor afronta el hecho de vivir sola, tanto si es una opción elegida como sobrevenida.

Para conocer el significado que estas mujeres otorgan a estos factores culturales y sociales así como la influencia que ejercen sobre ellas, resulta más adecuada la metodología cualitativa, ya que, como señalan Doblas y Díaz Conde (2018), no se trata de analizar este fenómeno como un hecho social sino de interpretar el significado que otorgan los actores sociales a su experiencia. Esta metodología permite, por tanto, profundizar en las biografías de sus protagonistas y conocer los valores interiorizados, la subjetividad de las vivencias o los aprendizajes realizados, entre otros aspectos. De este modo, es posible conocer, cómo y con qué intensidad influyen diferentes factores en la construcción de un posible permiso social que dificultaría a las mujeres que viven solas disfrutar de esta situación. Esta metodología también permite identificar qué factores contribuyen a valorar esta situación como una experiencia positiva.

En consecuencia, el carácter innovador de este enfoque metodológico viene dado, por una parte, por su objeto de estudio específicamente acotado a la experiencia de las mujeres mayores que viven solas —definidas como aquellas que tienen 65 o más años—, incluyendo la perspectiva del género y la edad, e incidiendo en los aspectos culturales y sociales que influyen en la vivencia de esta experiencia. Por

otra parte, viene dado por la naturaleza cualitativa de su metodología, que supone un cambio respecto de los estudios actuales publicados, tanto en la CAE como en otros ámbitos geográficos, en los que mayoritariamente se desarrolla una metodología cuantitativa y el objeto de estudio se centra más en el sentimiento de soledad y no tanto en la experiencia de vivir sola.

El análisis de este fenómeno específico desde el enfoque cualitativo de esta investigación se orienta también a generar un contenido de valor con utilidad científica y social. Desde el punto de vista científico, contribuyendo a crear un marco teórico de referencia que permita abordar este fenómeno de vivir sola con la especificidad que requiere por la singularidad que le aporta la influencia de las variables género y edad. Desde el punto de vista social, generando un efecto multiplicador que complemente y enriquezca las políticas de actuación vigentes en relación con la soledad no deseada —que también son necesarias— y contrarreste los efectos desfavorables de la asociación de este fenómeno con el hecho de vivir sola, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de las mujeres mayores que viven solas y a reducir su vulnerabilidad social.

Una realidad cada vez más frecuente

El incremento de los hogares unipersonales ha generado en los últimos años una creciente preocupación en la sociedad, en la que tiene un peso significativo la valoración social negativa que se hace del hecho de vivir sola o solo. Como señala Hirigoyen (2013), con el aumento de la esperanza de vida, la disminución del tamaño de las familias, el incremento de separaciones y divorcios, y las nuevas elecciones vitales de no vivir en pareja, es muy probable que, tarde o temprano, casi todas las personas experimenten la experiencia de vivir solas en algún momento de su vida. Y, debido a la mayor esperanza de vida de las mujeres, es muy probable también que sean las mujeres mayores quienes tengan más posibilidades de vivir esta experiencia.

En el caso de la CAE, este fenómeno de las mujeres mayores que viven solas es una realidad que también adquiere una relevancia creciente. Por una parte, porque forman parte del grupo de edad más frecuente entre quienes viven en hogares unipersonales: casi la mitad de la población que vive sola tiene 65 o más años¹ (45,1%). Por otra parte, porque, en este grupo etario², ser mujer supone una mayor probabilidad de vivir sola: el 31,3% de las mujeres de esta edad viven solas, proporción que casi duplica a la de los hombres mayores que viven solos (16,1%).

Por lo tanto, el análisis de este fenómeno específico de las mujeres de 65 y más años que viven solas adquiere una relevancia específica en la medida en que se trata de una realidad cada vez más presente en la sociedad vasca.

¹ EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de Población. 2024.

² EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de Población. 2024.

2. MARCO TEORICO

Las mujeres mayores que viven solas son protagonistas de una realidad específica configurada en base a la interacción de tres factores —el hecho de vivir sola, el género y la edad— que no han sido estudiados en conjunto, al menos en la producción científica empírica publicada en el momento de realizar esta investigación. A falta de un marco teórico específico, las referencias más cercanas a la experiencia de vivir sola centran su objeto de estudio en el sentimiento de soledad, a pesar de tratarse de dos fenómenos diferenciados, y lo vinculan mayoritariamente con una experiencia no deseada asociada, principalmente, a la figura de las mujeres mayores.

La soledad como término lingüístico se define como la «carencia voluntaria o involuntaria de compañía» (RAE, 2024). Esta definición no vincula esta carencia con ningún efecto emocional en la persona, sin embargo, existe otra definición que otorga al término un significado negativo: «pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o algo» (RAE, 2024). Es precisamente esta segunda acepción la que suele asociarse con frecuencia con el concepto de soledad, otorgándole, de algún modo, un carácter negativo innato.

Desde el enfoque psicosocial, la soledad también tiene varias definiciones y clasificaciones planteadas desde diferentes paradigmas. Por lo que respecta a la definición, a pesar de los matices que introduce cada enfoque, en esencia se considera que es un sentimiento con efectos negativos. Entre estas definiciones, la más extendida es la propuesta por De Jong Gierveld, Keating y Fast (2015), quienes consideran que el sentimiento de soledad es una experiencia subjetiva y negativa, resultado de una evaluación cognitiva en la que existen discrepancias entre las relaciones sociales que desean las personas y las que realmente tienen. Esta definición está basada en la teoría de psicología social formulada por Perlman y Peplau (1981:31), según la cual la soledad es una «experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido importante, sea cuantitativa o cualitativamente.».

En cuanto a la clasificación de la soledad, el paradigma más extendido es el propuesto por Weiss (1973), que diferencia la soledad en dos dimensiones básicas que se manifiestan en paralelo: la soledad emocional —motivada por la ausencia de una figura íntima o confidente (pareja, amistades...)— y la soledad social, motivada por la falta de una red social amplia y efectiva de familiares, amistades y vecindario. Otras propuestas diferencian entre soledad crónica, situacional y pasajera (Victor, Scambler, Bond, y Bowling, 2000), entre soledad subjetiva y objetiva (Díez y Morenos, 2015) y entre soledad motivada por motivos endógenos o exógenos (Pinazo y Bellegarde, 2018).

El término más generalizado en las investigaciones, en las campañas de divulgación y en los programas de intervención es el de soledad no deseada, que refuerza el aspecto negativo de la misma al mencionar expresamente su carácter «no deseado». Esta soledad no deseada se define como el sentimiento causado por la discrepancia entre las características reales de nuestra red social y las deseadas (Perlman y Peplau, 1982).

Sin embargo, la soledad, entendida como una carencia de compañía de otras personas, no es una situación que tenga que generar necesariamente un efecto negativo en quien la vive. De hecho, importantes figuras del pensamiento social del siglo XX y XXI como Emile Durkheim, David Riesman, Anthony Giddens, Michael Foucault, Gilles Lipovsky, Paula Sibila o Zygmunt Bauman consideran que la soledad humana es necesaria para dar a las personas autosuficiencia, intimidad y libertad; aunque también reconocen que, en ocasiones, se manifiesta la faceta negativa de la misma (García, 2019).

No obstante, ni en el ámbito científico, ni en los medios de comunicación o en el imaginario colectivo se contempla *a priori* la soledad como experiencia satisfactoria, ni se atribuyen adjetivos positivos al concepto que, por ejemplo, darían lugar a términos como la soledad positiva que utiliza Pérez (2009).

La faceta negativa del término tiene, por tanto, un fuerte arraigo social que podría explicarse desde un enfoque sociológico y antropológico, haciendo un breve recorrido histórico por el significado cultural atribuido a la soledad, tradicionalmente asociado a la experiencia de vivir sin compañía.

Desde la Edad Media, en la sociedades occidentales la convivencia en pareja era la opción habitual, lo que significaba fundar una familia basada en el matrimonio como institución indisoluble. Vivir sola o solo era una opción aceptada si se asociaba a vidas religiosas, ya que en otras modalidades era sospecha de perversidad y generaba exclusión social. De hecho, en la época de la Revolución francesa, se excluía a las personas solteras de la vida social, proyectando sobre ellas una imagen social negativa, como señala con este ejemplo Hirigoyen (2013:19), citando a Borie, (1976): «La sociedad popular de Mayenne exige que los solteros, los sacerdotes y todos los individuos cuya ociosidad revela sentimientos antirrepublicanos sean excluidos de cualquier función pública.».

En el siglo XIX, por ejemplo, la soltería de la mujer se producía sobre todo en las clases más desfavorecidas, entendiéndose como un fracaso vital de formar una familia por lo que durante años muchas de ellas han temido «quedarse para vestir santos», como señala la citada autora. Sin embargo, también hay históricamente reconocidas figuras del pensamiento y del arte —principalmente hombres, ya que estas actividades han estado invisibilizadas cuando las desarrollaba una mujer—, que han hecho de vivir sin compañía un modo de vida necesario para su creación y su desarrollo personal. En estos casos, el grado de aceptación social era mayor, ya que se vinculaba a una necesidad propia de su actividad.

Desde la década de 1970, se produce en Europa un cambio antropológico en las formas de relación y convivencia generando nuevos proyectos de vida, entre ellos, la experiencia de vivir sola o solo. Uno de los cambios más relevantes, según Hirigoyen (2013), es el referido al matrimonio, que ha pasado históricamente de ser una institución basada mayoritariamente en la conveniencia social, al matrimonio creado fundamentalmente por un vínculo amoroso. Esto significa que, en este

nuevo modelo, si ya no hay amor, desaparece el vínculo y, por tanto, no hay razón para mantener la institución.

Este cambio de mentalidad ha favorecido el incremento de las personas que viven solas, sin embargo, todavía el hecho de vivir sola o solo es un fenómeno socialmente vinculado con el fracaso vital. Este fracaso adquiere diferentes grados en función de dos variables: el género y la edad, es decir, dependiendo de que la persona que viva sola sea una mujer o un hombre y, de su edad, especialmente, si tiene 65 o más años. A pesar del cambio de mentalidad, hoy en día, cuando la protagonista de la experiencia de vivir sola es una mujer, incluso independientemente de su edad, todavía se le atribuye un grado de fracaso vital notablemente superior al del hombre y se le apremia con más intensidad para que varíe su situación. Según Adichie (2016), citada por Marty (2024), la presión social todavía obliga actualmente a muchas mujeres a tomar decisiones difíciles o contrarias a su felicidad en aspectos como su estado civil, la maternidad o la sexualidad. De hecho, como señala la propia Marty (2024:379): «Nuestra sociedad enseña a las mujeres solteras de cierta edad, por ejemplo, a considerar su soltería como un profundo fracaso personal, pero el hombre de esa misma edad que no se ha casado es porque «todavía no ha elegido». En las reuniones familiares no se les pregunta a los varones cuándo se van a casar o para cuándo una novia, pero a las mujeres se les somete a esa inquisición todo el tiempo.».

En este contexto social, la mayoría de los estudios se han centrado en analizar la soledad como un vacío interior que no tiene relación con que la persona esté sola o acompañada. Asimismo, en diferentes investigaciones, la soledad se asocia también con el aislamiento social, a pesar de ser dos conceptos diferentes: vivir sola o solo no significa no tener vínculos sociales. Esta soledad obedece a una insatisfacción por falta de ciertas relaciones o la pérdida de calidad en las que se tienen; es decir, tiene que ver con el modo en que las personas «perciben, experimentan y evalúan la falta de comunicación interpersonal.» (Doblas et al. 2018:2). Por su parte, el aislamiento social hace referencia a las «características objetivas de una situación marcada por la escasez de relaciones sociales.» como también indican Doblas et al.

(2018:2), citando a Havens, Hall, Sylvestre, y Jivan (2004) y a Wenger, Davies, Shahtahmasebi, y Scott. (1996). Como señala Hirigoyen (2013), la soledad es un sentimiento, mientras que el aislamiento depende de la relación que se mantiene con el entorno, del mismo modo que también es diferente ser una persona que se siente sola o ser una persona solitaria.

Aunque ambas situaciones —la soledad y vivir sin compañía— pueden estar entrelazadas en algunos casos, su diferenciación conceptual es importante teniendo en cuenta que se están desarrollando nuevas formas de sociabilidad, con relaciones fuera de la pareja y la familia tradicionales, sin necesidad de vivir con alguien, que también pueden resultar satisfactorias para la persona. A pesar de ello y de los cambios sociodemográficos anteriormente señalados, vivir sola o solo es todavía un estigma social independientemente del sexo y de la edad de la persona, una situación que se interpreta culturalmente más como un fracaso personal que como una experiencia vital resultado de las circunstancias de la vida o de la propia voluntad, y que adquiere un grado más intenso en el caso de la mujeres de más edad. En este contexto social, el estudio de este fenómeno todavía se realiza mayoritariamente desde su faceta negativa e involuntaria que nutre el marco teórico predominante desde el que se analiza esta experiencia.

Este marco teórico está fundamentado principalmente por estudios que comparten las siguientes características:

- a) Se centran en la soledad no deseada, tanto en las personas que viven solas como en aquellas que viven acompañadas, y visibilizan sus efectos negativos en la salud —problemas de salud mental y cardiovascular, incremento del deterioro cognitivo y mayor mortalidad— señalados, entre otras, en las siguientes investigaciones: Christiansen, Larsen y Lasgaard, (2016); Leigh-Hunt, Bagguley, Bash, Turner, Turnbull, Valtorta, y Caan (2017); Luo, Hawkey, Waite y Cacioppo (2012); Holt-Lunstad, Smith, Baker y Stephenson (2015); y Matia Instituto (2020).

- b) La población objeto de estudio son las personas de más edad, principalmente de 65 y años, como sucede, por ejemplo, en los siguientes estudios: Bosma, Jansen, Schefman, Hajema y Feron, F. (2015); Courtin y Knapp (2017); Hernán Montalbán y Rodríguez Moreno (2017); Lasgaard, Friis y Shevlin (2016); Leigh-Hunt et al. (2017); y Pikhartova, Bowling y Victor (2016).
- c) En cuanto a las características sociodemográficas asociadas al fenómeno, se identifica una mayor prevalencia de la soledad no deseada en las mujeres, personas solteras o viudas, quienes viven solas y tienen más de 80 años. Estos resultados se muestran, entre otros, en las siguientes investigaciones: Lasgaard et al. (2016); Matia Instituto (2020); Nicolaisen y Thorsen (2014); y Victor y Yang (2012).
- d) La metodología empleada es de naturaleza cuantitativa, como sucede, por ejemplo, en los siguientes estudios: Christiansen et al. (2016); Holt-Lunstad et al. (2015); Lasgaard et al. (2016); Leigh-Hunt et al. (2017), Luo et al. (2012); Martín et al. (2021); Matia Instituto (2020); Nicolaisen, M. y Thorsen, K. (2014) y Victor et al. (2012).

Estos son los aspectos que configuran el marco teórico predominante que contextualiza el estudio de la soledad, que, como se observa, se analiza como un fenómeno más amplio que la experiencia de vivir sola o solo y bajo la premisa mayoritaria de que afecta principalmente a mujeres y personas mayores.

Sin embargo, este consenso en cuanto a la relación del género y la edad con la soledad no deseada y los efectos nocivos de la misma en el estado de salud se pone en cuestión en algunos estudios —Doblas et al. (2018); Hertz (2021); Martín et al. (2021); Prieto, Forjaz, Fernández-Mayoralas, Rojo-Pérez y Martínez-Martin (2011); Sánchez, Algado, Centelles, López y Jiménez (2009) y Sundström, Fransson, Malmberg y Davey (2009)— numéricamente minoritarios en comparación con la producción bibliográfica que nutre el marco teórico predominante.

Estas investigaciones informan, por ejemplo, de los siguientes resultados:

- a) No se puede establecer una asociación tan clara entre soledad no deseada y ser mujer: algunos resultados muestran que estas tienen más capacidad de adaptación a la soledad, lo que sucede es que reciben diferente apoyo que los hombres cuando están solas. Otros resultados señalan que la incidencia de esta soledad es mayor en los hombres mayores pero que no lo expresan tanto como las mujeres por una cuestión de socialización diferencial por género.
- b) Tampoco se puede establecer una correlación entre más edad, más soledad y peor salud, ya que cuando los estudios amplían la población de estudio a edades menores de 65 años se observa que es la generación joven quien, sin vivir mayoritariamente sola, siente más soledad no deseada y sufre más sus efectos nocivos.
- c) La influencia de la cultura, en términos sociológicos, en cuanto a las ideas sociales de soledad y de vivir sola o solo, puede resultar más determinante que la edad o el género a la hora de afrontar esta experiencia. En este marco general de la cultura, resulta relevante la influencia de los estereotipos en las expectativas, en los estilos de vida y en la calidad de vida de las personas mayores.
- d) También hay personas que, incluso viviendo solas, no tienen una percepción negativa de esta experiencia; si bien es cierto que estas cifras apenas están presentes en el análisis de la información y, en la mayoría de los casos, no pasan de mostrarse solamente en las tablas estadísticas.
- e) De manera novedosa, Hertz (2021) analiza cómo el diseño urbanístico actual dificulta las relaciones sociales. Incluye también en su análisis el concepto de «modelos de cortesía negativa», tomado de la sociología y la semiótica, en función de los cuales se considera cada vez más de mala educación interactuar espontáneamente con otras personas en el espacio público, especialmente en los entornos urbanos. Estas situaciones podrían resultar factores de vulnerabilidad

que aumentarían el aislamiento social de las personas mayores que viven solas y de las mujeres mayores en particular.

Asimismo, y en una posición aún más alejada que los estudios anteriores respecto del marco teórico predominante, diferentes autoras y autores —tales como De la Mata et al. (2021); Freixas (2021); Hirigoyen (2013); Pérez (2019); Ramos (2023) y Vázquez et al. (2022)— han comenzado a visibilizar otro enfoque, todavía muy incipiente y minoritario, para abordar el estudio de la soledad en sentido amplio y de la experiencia concreta de vivir sola o solo desde un enfoque positivo y enriquecedor para la persona; incidiendo en las mujeres mayores, especialmente perjudicadas por el componente sexista y edadista que aún existe a la hora de valorar socialmente lo que significa vivir sola o solo. Esta nueva perspectiva supone una aportación interesante e innovadora al marco teórico vigente que puede resumirse en las siguientes ideas:

- a) Existe cierta confusión y mezcla de situaciones (soledad, aislamiento social, vivir sola o solo...) que debería someterse a una revisión metodológica para redefinir los conceptos y dimensiones de análisis así como las escalas de medición e incluir términos positivos.
- b) El enfoque cuantitativo del análisis, centrado en cuantificar el fenómeno y en establecer los factores sociodemográficos de riesgo, limita el estudio a la descripción del fenómeno pero no ofrece una explicación cualitativa del mismo, a pesar de que los propios estudios cuantitativos reconocen la subjetividad del fenómeno de la soledad no deseada. Por ello, invitan a incorporar el enfoque cualitativo, para comprender también las causas externas y/o biográficas que influyen en que una persona pueda sentir o no soledad no deseada, viva sola o acompañada.
- c) En relación con esa influencia, estas autoras y autores destacan la relevancia de los factores culturales, principalmente los asociados al género, a la edad y a la idea social de lo que significa vivir sola o solo. De tal manera que, aunque todavía

se asocia esta opción vital a un fracaso personal más que a un éxito o a una decisión libre, esta idea se proyecta más en el caso de las mujeres, por efecto del sexismo, y en el caso de las personas mayores, por efecto del edadismo social.

- d) Estos factores, por tanto, influyen de manera significativa en el caso de las mujeres mayores, pertenecientes a una generación socializada en el valor de ser una persona cuidadora como uno de los elementos clave que define su identidad (Del Valle, 1985). Asimismo, a pesar de los avances en materia de igualdad de género, en el imaginario colectivo existe todavía la idea de que los cuidados y las tareas domésticas son actividades propias de las mujeres, por lo que se les sigue asignando esta función. En consecuencia, aceptan los vínculos de pareja y familiares como algo propio de su identidad y de su éxito vital, priorizando el cuidado a otras personas antes que a sí mismas, ya que les resulta más difícil librarse de estos aprendizajes y mensajes sociales así como de la culpa que les generan. Algunas de las citadas autoras reconocen expresamente que esta mayor influencia puede suponer un factor de riesgo para estas mujeres mayores, situándoles en una situación de vulnerabilidad y de no disfrute de su vida en soledad, con la consiguiente disminución de su calidad de vida. De hecho, algunas de estas publicaciones incluyen conceptos como la culpa social por vivir solas y el permiso social para mantener esta forma de vida.
- e) Este aprendizaje puede reforzarse en la medida en que estas mujeres integran también los mensajes transmitidos sobre la figura que representa al fenómeno de la soledad no deseada: una mujer mayor que vive sola. Ante esto, las autoras y autores muestran también la necesidad de visibilizar a mujeres mayores que viven solas y se sienten felices y satisfechas con su vida.
- f) Precisamente, debido a la importancia que tienen estos factores socioculturales, la socialización y los mensajes sociales en el aprendizaje de normas y valores que influyen en el modo de vivir y en las expectativas vitales, resulta necesario indagar en su influencia para identificar qué aspectos y de qué modo explican que haya

mujeres que viven solas manifestando soledad no deseada y otras no. De ahí, la citada reivindicación de estudios cualitativos por parte de estas autoras y autores.

La realización de investigaciones con un enfoque en la línea de lo planteado desde estas publicaciones con un carácter más innovador podría contribuir a explicar cuáles son los factores socioculturales más relevantes en el modo de afrontar la experiencia de vivir sola y su influencia en estas mujeres mayores, para poder establecer los mecanismos que reduzcan el efecto negativo de los mismos. Asimismo, contribuiría a ampliar la realidad heterogénea de este fenómeno, más allá de su dimensión de soledad no deseada, incorporando otros perfiles de protagonistas que viven solas y valoran positivamente esta experiencia.

En cualquier caso, a pesar de los estudios que ofrecen resultados diferentes y de las publicaciones que aportan un nuevo enfoque de análisis, el marco teórico predominante continúa centrándose en el estudio de la soledad no deseada, visibilizando sus efectos negativos, sin poner el foco en la experiencia específica de vivir sola o solo y en los efectos beneficiosos que también puede tener esta situación. En este contexto, la experiencia de vivir sola desligada del concepto de soledad no deseada es todavía un objeto de estudio sin el suficiente abordaje para crear un marco teórico específico que permita contextualizar las investigaciones.

3. METODOLOGÍA

En este capítulo se explican los aspectos metodológicos de la investigación, tanto aquellos relacionados con el planteamiento de la misma, como los que hacen referencia a las consultas realizadas y al proceso de análisis de la información.

3.1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se describe la hipótesis de trabajo que fundamenta la investigación, la población objeto de estudio, la finalidad, los objetivos, las dimensiones analizadas y el enfoque metodológico.

Hipótesis de trabajo

Existen factores socioculturales que influyen en el modo en que las mujeres de 65 y más años que viven solas afrontan esta experiencia vital, dificultando el disfrute de la misma y limitando su libertad a la hora de elegir su estilo de vida, posicionándolas, por tanto, en una situación de vulnerabilidad que disminuye su calidad de vida.

Población objeto de estudio

La población objeto de estudio son las mujeres de 65 y más años que viven solas en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

Finalidad y objetivos

La finalidad de esta investigación es reducir la vulnerabilidad de las mujeres de 65 años y más años que viven solas en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

Para ello, se plantean los siguientes objetivos generales y específicos:

- Objetivo 1. Conocer las características sociodemográficas de las mujeres mayores que viven solas, a partir de los datos disponibles en fuentes secundarias publicadas.
- Objetivo 2. Analizar los factores socioculturales que influyen a las mujeres mayores en su experiencia de vivir solas.
 - ▶ Objetivo específico 2.1. Identificar los factores socioculturales que influyen a las mujeres mayores en su experiencia de vivir solas.
 - ▶ Objetivo específico 2.2. Conocer las consecuencias de estos factores socioculturales que se manifiestan en el modo en que las mujeres mayores que viven solas afrontan esta experiencia.
- Objetivo 3. Identificar experiencias positivas de mujeres mayores que viven solas.
- Objetivo 4. Establecer medidas de actuación para evitar que los factores socioculturales dificulten que vivir sola sea una experiencia positiva para las mujeres mayores.

Dimensiones del análisis

Para acotar el contenido de la investigación, en coherencia con los objetivos establecidos, se han determinado las siguientes dimensiones generales de análisis:

- Dimensión personal: características sociodemográficas, razones para vivir sola, circunstancias personales (actitud vital, salud, trabajo desempeñado), socialización y valoración personal de lo que supone esta experiencia.
- Dimensión social: lugar de residencia, red social de apoyo, familia, uso de recursos, respuesta de las políticas públicas e imagen social de estas mujeres.

Enfoque metodológico

El enfoque metodológico de la investigación es fundamentalmente cualitativo, ya que se ha considerado el más adecuado para el estudio de los factores que inciden en el fenómeno objeto de estudio: la experiencia de ser mujer mayor y vivir sola. Como señalan Ruiz Olabuénaga e Ispizua (1989), las consultas cualitativas permiten conocer la visión subjetiva de los fenómenos y explorar los significados que los temas analizados tienen para quienes intervienen en ellos, lo que resulta imprescindible a la hora de identificar las claves necesarias para la interpretación de los fenómenos sociales.

De manera complementaria, para el análisis de los datos estadísticos, necesarios para ofrecer una descripción sociodemográfica de estas mujeres, se ha empleado metodología cuantitativa, acorde con la naturaleza de esta información, lo que permite dimensionar a este grupo de población y conocer algunas de sus características más significativas.

3.2. FUENTES Y TÉCNICAS DE CONSULTA Y DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

En consonancia con el enfoque metodológico de la investigación, se han consultado diferentes fuentes de información y se han aplicado técnicas variadas. Las fuentes de consulta han sido de dos tipos: fuentes personales y primarias —las que han sido consultadas directamente: mujeres y hombres de 65 y más años, profesionales y asociaciones— y fuentes documentales y secundarias, aquellas publicaciones de diferente naturaleza (científica, estadística...) de las que se ha obtenido información ya elaborada. Por lo que respecta al tipo de técnicas, éstas han sido fundamentalmente cualitativas —para las consultas primarias y las documentales— y, en menor medida, cuantitativas, para el análisis estadístico. Esta variedad de fuentes y técnicas en una investigación —según afirman Hernández, Fernández-Collado y Baptista, (2006)— refuerza la confianza en el análisis realizado.

Fuentes personales y primarias

Las fuentes consultadas se han clasificado en tres grandes grupos: mujeres de 65 y más años que viven solas —el grupo objeto de estudio de esta investigación—, personas mayores —en concreto, mujeres mayores que viven acompañadas y hombres mayores que viven solos o acompañados— e informantes clave: entidades de diferentes ámbitos y asociaciones de mujeres y de personas mayores. En cada grupo se han aplicado diferentes técnicas de consulta, tal y como se detalla a continuación.

a) Mujeres de 65 y más años que viven solas

En esta investigación han tomado parte 54 mujeres con edades comprendidas entre los 65 y los 97 años que viven solas en la CAE, seleccionadas en función de las siguientes variables: edad (tercera y cuarta edad), lugar de residencia (municipio urbano y rural), motivo de vivir sola (elegido o sobrevenido), tipo de trabajo principal al que se han dedicado (productivo o reproductivo) y valoración de la experiencia de vivir sola (positiva y negativa). Teniendo en cuenta la escasez de marco teórico sobre el fenómeno estudiado, se ha reforzado la consulta a las protagonistas del mismo con el objetivo de poner en valor su aportación tanto para conocer la realidad como para fundamentar la construcción de un marco específico sobre esta experiencia.

La consulta a estas mujeres se ha realizado mediante dos técnicas de naturaleza cualitativa:

- 6 entrevistas individuales, empleando la modalidad de la historia de vida, una técnica en la que una persona relata el desarrollo de su biografía desde su punto de vista y lo expresa en sus propios términos, como señalan Ruiz Olabuénaga et al. (1989). En este caso, ha permitido conocer la subjetividad desde la que estas

mujeres afrontan su experiencia personal de vivir solas, mostrando con más detalle también los posibles cambios en relación con ella a lo largo de su vida.

- 6 grupos de discusión, formados por 8 mujeres cada uno. Se trata de un tipo de entrevista realizada en formato de grupo, con un número reducido de personas; de este modo, como señala Báez (2007), se puede profundizar y comprender los comportamientos y las actitudes asociadas al fenómeno que se analiza. En estos grupos se han identificado los factores que inciden en su experiencia de vivir solas y los que han contribuido a configurar el permiso social.

b) Mujeres de 65 y más años que viven acompañadas

Se han realizado 4 grupos de discusión, dos en el entorno rural y dos en el urbano, formados por 8 mujeres cada uno, con edades entre los 65 y los 97 años. Algunas de estas mujeres viven acompañadas por decisión propia y otras porque, por diversos factores, no pueden hacerlo solas, aunque sería lo que ellas desean. Esta diferencia ha contribuido a identificar algunos de los factores que configuran el permiso social al que se enfrentan estas mujeres ante la probabilidad de vivir solas.

c) Hombres de 65 y más años que viven solos o acompañados

Se ha realizado un grupo de discusión con hombres de edades entre 75 y 97 años, algunos de ellos vivían solos y otros acompañados, tanto en el medio urbano y como en el rural. La consulta a los hombres se ha realizado tras identificar en las consultas realizadas a mujeres mayores y a informantes clave la relevancia de una serie de diferencias entre lo que supone ser una mujer mayor que vive sola o ser un hombre mayor que vive solo. La realización de esta consulta ha permitido ahondar en estas diferencias desde la visión de los hombres.

d) Informantes clave

La consulta a informantes clave se ha realizado mediante la técnica de la entrevista enfocada, que se centra en una experiencia o conocimiento concreto del que dispone el sujeto a entrevistar, dejando abierta la posibilidad de incluir nuevos temas en el proceso de consulta (Ruiz Olabuénaga et al. 1989). En cuanto a su realización, algunas se han llevado a cabo de manera presencial —en este caso, el formato ha sido un guión semiestructurado, que permitía adaptaciones durante la entrevista— y, otras, por escrito, mediante un cuestionario estructurado de preguntas abiertas.

En total, se han realizado 16 entrevistas, en las que se ha consultado sobre diferentes aspectos referidos tanto a la experiencia personal de las mujeres que viven solas como a su imagen y a la respuesta social que se les ofrece desde diferentes ámbitos, incluyendo la cuestión referida al permiso social. En la selección, se ha tenido en cuenta que fueran informantes de entidades del ámbito urbano y rural, así como de los tres territorios históricos y, en su caso, de diferentes niveles administrativos: autonómico, foral y municipal.

A continuación se detallan los perfiles de entidades que se han consultado en cada ámbito:

- Atención social y sanitaria:
 - Servicios sociales de base.
 - Centro de salud de atención primaria.
 - Servicio de ayuda a domicilio.
 - Servicio de teleasistencia.
- Atención a personas mayores:
 - Centro de día de personas mayores.
 - Centro de encuentro y participación para personas mayores.

- ▶ Club de personas jubiladas.
- ▶ Programa para combatir la soledad no deseada.
- ▶ Asociación de personas mayores.

- Igualdad de mujeres y hombres:
 - ▶ Área municipal de igualdad.
 - ▶ Consultoría de igualdad.
 - ▶ Asociación de mujeres.

Estas consultas se han llevado a cabo tanto en euskera como en castellano, durante los meses de enero y febrero de 2025 y garantizando, en todos los casos, el tratamiento anónimo de la información ofrecida por las personas participantes.

Fuentes documentales y secundarias

Las fuentes consultadas han sido de diferente naturaleza: artículos científicos e investigaciones publicadas y programas de actuación. En este sentido, es necesario destacar la dificultad para encontrar literatura científica específica sobre las mujeres mayores que viven solas.

Por otra parte, se han consultado estadísticas sociodemográficas de fuentes oficiales publicadas, teniendo en cuenta el desglose de información según las variables de sexo y edad. En este caso, es necesario mencionar la escasez de información estadística disponible sobre las personas que viven solas y, además, desglosada según las variables de sexo y edad, en operativas estadísticas diferentes a las referidas al tipo de hogares y familias o a la información recogida en el padrón de habitantes.

Técnicas de análisis de la información

La información resultante de las diferentes consultas realizadas ha alcanzado lo que se denomina técnicamente el punto de saturación de la misma, lo que ha

determinado el cese de las consultas en el momento en que se ha logrado suficiente contenido para comprender y explicar de manera adecuada el fenómeno objeto de estudio.

El análisis de esta información se ha realizado siguiendo técnicas cualitativas — análisis de textos, para la revisión documental, y análisis del discurso, para las consultas a fuentes personales— y cuantitativas; en concreto, estadística descriptiva y, fundamentalmente, porcentajes.

Asimismo, se ha llevado a cabo el procedimiento denominado triangulación de la información, que consiste en comparar y contrastar los resultados obtenidos por diferentes técnicas tanto en la revisión documental como en la fase de consultas de campo. De este modo, se identifican los puntos de consenso y disenso que permiten establecer el contenido del informe resultante de la investigación. Para ello, además del análisis realizado por el equipo investigador, se ha llevado a cabo la técnica Delphi, que se emplea con la finalidad de consensuar acciones y jerarquizar la importancia de las mismas (Ruiz Olabuénaga et al. 1989). Se trata de un método estructurado de consulta grupal, que se realiza por escrito y a distancia en la que informantes clave —es decir, personas expertas en el tema estudiado— aportan su opinión sobre una serie de cuestiones sobre las que han de posicionarse en una escala de acuerdo o desacuerdo. En este caso, la consulta se ha referido a las líneas generales de las propuestas de actuación y es reseñable el alto grado de acuerdo alcanzado entre el grupo de informantes clave, lo que fundamenta el contenido de las actuaciones propuestas. En concreto, se ha consultado a 10 informantes clave tomando como referencia a las propias mujeres mayores y a las y los profesionales que han participado en la fase de consulta previa.

El fenómeno de saturación de la información y el alto grado de consenso obtenido en la técnica Delphi contribuyen a garantizar la robustez de los resultados.

PARTE II

DESCRIBIENDO LA REALIDAD

El objetivo de esta segunda parte es describir la realidad de las mujeres mayores que viven solas. Para ello, la información se estructura a través de diferentes capítulos que presentan, respectivamente, sus características sociodemográficas, los factores asociados a la dimensión personal y social de vivir sola, la valoración que estas mujeres mayores hacen de la experiencia de vivir solas y, finalmente, los aspectos referidos al permiso social para vivir sola.

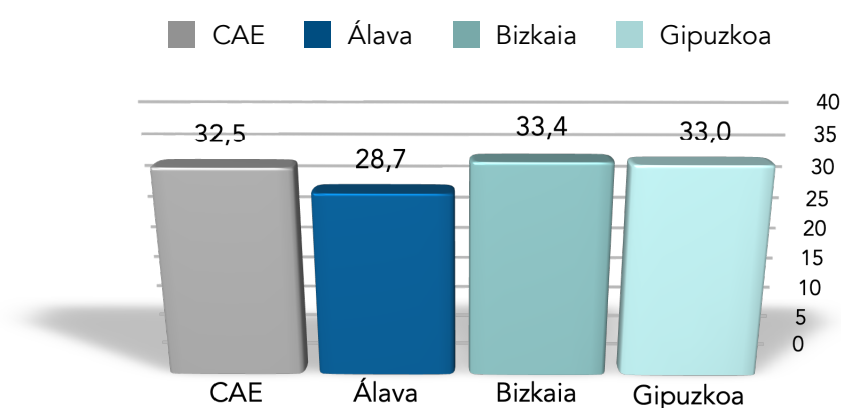
1. Las mujeres de 65 y más años que viven solas en cifras.
2. La dimensión personal de vivir sola.
3. La dimensión social de vivir sola.
4. Valoración personal de la experiencia de vivir sola.
5. El permiso social para vivir sola.

1. LAS MUJERES DE 65 Y MÁS AÑOS QUE VIVEN SOLAS EN CIFRAS

1.1. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

En la Comunidad Autónoma de Euskadi hay 94.490 mujeres de 65 y más años que viven solas³. El número de estas mujeres se ha incrementado un 28% en la última década⁴, lo que refleja que vivir sola se está convirtiendo en un estilo de vida de creciente relevancia en este grupo de mujeres como resultado de diferentes cambios sociodemográficos —entre otros, los nuevos modelos de familia o el incremento de la esperanza de vida y de las rupturas de pareja— y de las mejoras en la calidad de vida que se han producido en la sociedad vasca en los últimos años, derivadas, por ejemplo, de un incremento de recursos que facilitan a estas mujeres vivir solas de manera autónoma en su hogar. Las mujeres de 65 y más años suponen el 32,5% del total de personas que viven solas en la CAE, proporción que se mantiene similar en los tres territorios, aunque con un porcentaje ligeramente menor en Álava (28,7%), (gráfico 1).

Gráfico 1. Proporción de mujeres de 65 y más años que viven solas sobre el total de población que vive sola en la CAE.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos del EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población. 2024.

³ Fuente: EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población 2024.

⁴ Fuente: EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población 2024.INE. Encuesta Continua de Hogares 2013-2020.

Del total de estas mujeres mayores que viven solas, el 52,9% residen en Bizkaia, el 33,2% en Gipuzkoa y el 13,9% en Álava, (tabla 1). Por lo que respecta a su distribución por grupos de edad en el conjunto de la CAE, se observa un reparto equilibrado entre la tercera edad, es decir, quienes tienen de 65 a 79 años (54,4%), y la cuarta edad, aquellas de 80 y más años (45,6%). Este equilibrio se mantiene también a nivel territorial.

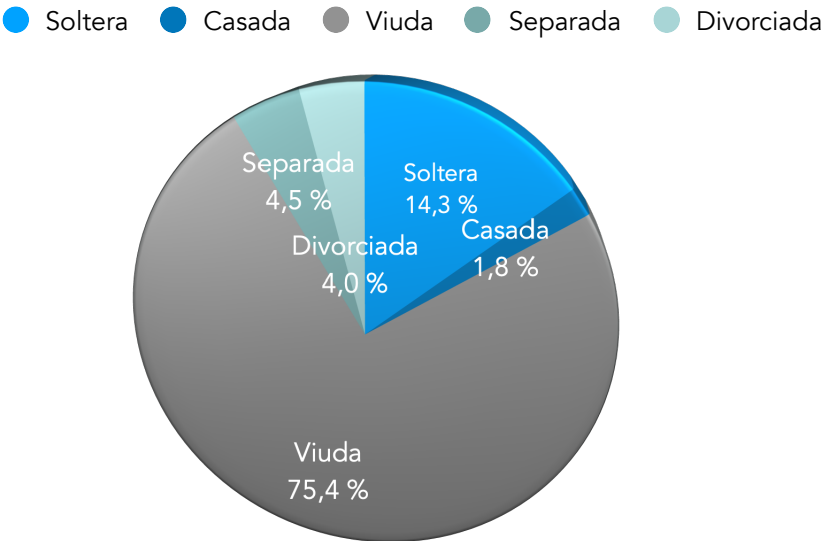
Tabla 1. Mujeres de 65 y más años que viven solas en la CAE según territorio histórico por grupos de edad.

		CAE	Álava	Bizkaia	Gipuzkoa
Mujeres de 65 y más años que viven solas	Total	94.490	13.219	49.942	31.329
	%	100	13,9	52,9	33,2
Distribución por edad ⁽¹⁾					
Tercera edad: 65 a 79 años		54,4	55,6	54,1	54,4
Cuarta edad: 80 y más años		45,6	44,4	45,9	45,6
Total		100,-	100,-	100,-	100,-

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población. 2024.
(1) Porcentaje de mujeres y hombres sobre cada grupo de edad.

En cuanto a su estado civil (gráfico 2), se constata que la mayoría de estas mujeres son viudas (75,4%), siendo el resto de categorías menos frecuentes en comparación con ésta: solteras (14,3%), separadas (4,5%), divorciadas (4%) y casadas (1,8%).

Gráfico 2. Mujeres de 65 y más años que viven solas en la CAE según estado civil.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE. Encuesta Continua de Hogares. 2020.

En relación con el estado civil, se observan diferencias en función del lugar en que reside la mujer, siendo más habitual el perfil de viuda en las zonas rurales y el de soltera, separada o divorciada en las zonas urbanas.

«En esta generación las mujeres mayores que viven solas en los pueblos son fundamentalmente viudas con o sin hijos y, si tienen hijos, ya no viven con ellas.»

«El perfil de mujer soltera, que ha elegido libremente este estilo de vida desde joven por decisión propia, o el de mujer separada o divorciada son más habituales en ciudades.»

La menor presencia de solteras, y sobre todo de separadas o divorciadas, en el conjunto de las mujeres mayores que viven solas en la CAE está asociada a la generación a la que pertenecen, ya que la socialización que han recibido estaba orientada al matrimonio como fundamento del modelo normativo de hogar. Además, esta institución generaba un vínculo indisoluble entre los miembros de la pareja hasta el fallecimiento de uno de ellos, aspecto que también explica una menor tendencia a las rupturas de pareja en esta generación de mujeres.

A pesar de la influencia de estos valores relativos a la familia y al vínculo matrimonial, se aprecian algunos cambios incipientes en relación con el estado civil de estas mujeres mayores: las solteras, separadas o divorciadas son cada vez más habituales en la tercera edad, siendo todavía categorías muy poco frecuentes en el caso de las mujeres de la cuarta edad.

«Antes nos casaban para siempre. Nadie se separaba, ninguna de las de mi edad lo hacíamos, ahora ya es más normal separarse y, entre las que somos mayores, es más normal hacerlo si tenemos sesenta y tantos pero, en las más mayores, las que viven solas yo veo que son viudas en su gran mayoría.»

«Por la educación que han tenido, la elección de ser solteras y vivir solas de jóvenes o de separarse no ha sido una opción tan habitual en esta generación como se produce en las mujeres menores de sesenta y cinco años.»

1.2. LA INFLUENCIA DEL SEXO Y LA EDAD

En las mujeres de 65 y más años que viven solas confluyen dos variables: el sexo y la edad, que pueden influir en su configuración demográfica como grupo y establecer diferencias relevantes en comparación con otros grupos de personas que también viven solas. Para conocer estas posibles diferencias, se ha realizado un doble análisis centrado en el número de mujeres mayores que viven solas; por lo que respecta al sexo, comparando estas cifras con las de los hombres mayores que viven solos y, por lo que respecta a la edad, comparándolas con las de las mujeres más jóvenes que viven solas.

a) La influencia del sexo

Tomando como referencia el grupo de personas mayores que viven solas en la CAE (tabla 2), se constata que la proporción de mujeres (72,1%) es notablemente mayor que la de hombres (27,9%), debido a que, en términos absolutos, hay más mujeres mayores viviendo solas que hombres en esta misma situación. Asimismo, se observa que hay diferencias por sexo en la distribución interna por grupos de edad. En el grupo de mujeres mayores que viven solas se identifica un equilibrio porcentual entre la tercera y la cuarta edad (54,4% y 45,6%, respectivamente) que no se mantiene en el grupo de los hombres, entre quienes es notablemente mayor la proporción de los que se encuentran en la tercera edad (70,3%) en comparación con el grupo de la cuarta edad (29,7%). Esta diferencia podría explicarse por motivos demográficos asociados a las diferencias en la esperanza de vida al nacimiento que se mantienen también a los 65 años⁵, edad en la que las mujeres de la CAE tienen aún una esperanza de vida de 23,7 años, superior a la de los hombres (19,7años).

⁵ Fuente: EUSTAT. Indicadores para el análisis de los fenómenos demográficos 1976-2023.

Tabla 2. Personas de 65 y más años que viven solas en la CAE según sexo por grupos de edad.

		Mujeres	Hombres
Personas de 65 y más años que viven solas	Total	94.490	36.559
	%	72,1	27,9
Distribución por edad ⁽¹⁾			
Tercera edad: 65 a 79 años		54,4	70,3
Cuarta edad: 80 y más años		45,6	29,7
Total		100,-	100,-

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población. 2024.
(1) Porcentaje de mujeres y hombres sobre cada grupo de edad.

Para profundizar en el análisis y conocer si resulta más probable vivir sola o solo en esta etapa vital de la vejez siendo mujer u hombre es necesario comparar la proporción de estas personas mayores que viven solas sobre el total de la población mayor residente en la CAE, (tabla 3). Este análisis muestra que viven solas el 31,3% de las mujeres mayores, proporción que se reduce casi a la mitad en el caso de los hombres (16,1%). Estas diferencias se observan también en el análisis por subgrupos etarios: el 25,9% de las mujeres de la tercera edad vive sola, porcentaje superior al 15,2% que corresponde a los hombres de esta misma franja de edad que viven solos. Esta diferencia por sexo se incrementa notablemente a partir de los 80 años, etapa en la que el 41,6% de las mujeres viven solas frente al 18,5% de los hombres.

Tabla 3. Proporción de personas de 65 y más años que viven solas en la CAE según sexo por grupos de edad.

	Mujeres	Hombres
Proporción sobre total de personas de 65 y más ⁽¹⁾	31,3	16,1
Distribución por edad ⁽²⁾		
Tercera edad: 65 a 79 años	25,9	15,2
Cuarta edad: 80 y más años	41,6	18,5

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población 2024.
(1) Vivan solas o acompañadas.
(2) Proporción de mujeres y hombres que viven solas o solos sobre el total de mujeres y hombres de cada grupo de edad vivan solas, solos o acompañadas, acompañados.

Estas cifras permiten concluir que, en la etapa vital de la vejez, resulta más probable vivir sola siendo mujer que siendo hombre, y que esta probabilidad aumenta con la edad.

Una de las razones que explicaría esta diferencia se debe a que, por ejemplo, los hombres mayores que por circunstancias sobrevenidas tienen que vivir solos tienden a reagruparse con familiares o a solicitar el ingreso en una institución residencial, mientras que las mujeres en esta misma situación suelen continuar viviendo solas de manera habitual o, al menos, durante más tiempo que los hombres. En este sentido, la variable sexo adquiere rango de género ya que ha sido la socialización la que ha abocado a las mujeres a desempeñar las tareas reproductivas, lo que, en este caso, contribuye a que tengan una mayor autonomía en el hogar en comparación con los hombres que facilita su experiencia de vivir solas.

«Los hombres mayores, generalmente, no aguantan tanto viviendo solos y buscan una solución en cuanto pueden: una pareja, irse con la familia...».

«Nosotros, los hombres mayores, ya con ochenta y muchos, con noventa y muchos como yo, no nos apañamos como las mujeres para la casa, por nuestra educación, para las tareas de cocinar, de lavar. Y claro, te quedas viudo casi con noventa años y así... ¿cómo vives? Pues te vas con alguien de la familia o a algún sitio.»

Además de observarse una mayor proporción de mujeres mayores que viven solas que de hombres en esta misma situación, es necesario indicar que también se aprecian diferencias relevantes por sexo en cuanto al estado civil, (tabla 4).

En concreto, se constata que la soltería es una situación notablemente más frecuente entre los hombres (38,9%) que entre las mujeres (14,3%); sin embargo, la viudez es una categoría más frecuente entre las mujeres (75,4%) que entre los hombres (39,9%).

Tabla 4. Proporción de personas de 65 y más años que viven solas en la CAE según sexo por estado civil.

	Mujeres	Hombres
Soltera/o	14,3	38,9
Casada/o	1,8	9,5
Viuda/o	75,4	39,9
Separada/o	4,5	3,5
Divorciada/o	4,0	8,2
Total	100,-	100,-

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE. Encuesta Continua de Hogares 2020.

Son varias las razones que explicarían estas diferencias, entre ellas, los citados motivos demográficos asociados a la esperanza de vida que contribuirían a explicar la presencia de una mayor proporción de viudas. También la socialización recibida por esta generación explicaría —de nuevo desde el rango del género—, por ejemplo, que la soltería sea más frecuente en el caso de los hombres, como resultado de una educación que orientaba al matrimonio con mayor intensidad a las mujeres que a ellos, a quienes también se les permitía una mayor libertad para elegir la opción vital de vivir solos.

b) La influencia de la edad

Tomando como referencia el total de mujeres que viven solas en la CAE, se observa que es mayor la proporción de aquellas que tienen 65 y más años (57,2%) que de las que tienen entre 16 y 64 años⁶ (42,8%), debido a que, en términos absolutos, hay más mujeres mayores que viven solas (tabla 5).

Siguiendo el mismo procedimiento realizado en relación con la variable sexo, se ha analizado si es más probable vivir sola siendo una mujer mayor o menor de 65 años, constatándose que esta situación es notablemente más frecuente en el grupo de las mujeres mayores (31,3%) que entre las que tienen de 16 a 64 años (10,2%).

⁶ Para la determinación de límite inferior del intervalo se toma como referencia la edad legal a partir de la cual una persona puede vivir sola.

Tabla 5. Mujeres que viven solas en la CAE según edad.

		65 años y más	16-64 años
Mujeres que viven solas	Total	94.490	70.641
	%	57,2	42,8
Porcentaje sobre total de mujeres de su edad ⁽¹⁾		31,3	10,2

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del EUSTAT. Censo de Población y Viviendas. Estructura de la población. 2024.

(1) Vivan solas o acompañadas.

Por lo tanto, se puede concluir que la edad es un factor que marca diferencias notables en la prevalencia de vivir sola. Estas diferencias pueden explicarse por ciertos factores sociológicos presentes en las diferentes etapas vitales. Así, el tramo de 16 a 64 años, corresponde a etapas en las que todavía se convive con la familia de origen —especialmente en las edades más tempranas—, o en las se ha creado una nueva familia. Sin embargo, a medida que avanza la edad es más probable que se presenten situaciones que deriven en hogares unipersonales como consecuencia, por ejemplo, de la viudez, de las rupturas de pareja o del abandono del hogar por parte de las hijas y los hijos.

2. LA DIMENSIÓN PERSONAL DE VIVIR SOLA

Vivir sola es una experiencia con una dimensión personal en la que confluyen una serie de factores cuya interacción genera diferentes modos de abordar esta situación. Entre ellos, se han identificado los siguientes por su especial relevancia:

- La razón para vivir sola.
- Las circunstancias personales: actitud vital, salud, tipo de trabajo desarrollado.
- La socialización.

2.1. RAZÓN PARA VIVIR SOLA

Las razones para vivir sola son variadas pero, a grandes rasgos, pueden agruparse en base a dos motivos principales: una elección propia a la hora de definir el estilo de vida en el momento de independizarse de la familia de origen o el resultado de una circunstancia vital sobrevenida.

Las mujeres que han elegido vivir solas como una opción de vida

Las mujeres de 65 y más años que han elegido vivir solas como opción de vida para independizarse de su familia de origen son mayoritariamente personas que en su juventud apostaron por un planteamiento vital que transgredía el modelo social normativo y hegemónico de formar una familia, vigente en la época en que tomaron esta decisión. En este caso, se trata de un perfil de mujer que ha vivido sola durante su juventud y su madurez y, en la vejez, continua haciéndolo.

«Tengo 77 años, empecé a vivir sola antes de cumplir los treinta. No he seguido el modelo tradicional de familia y, por eso, la gente en aquella época me miraba raro, me decían cosas. Pero yo seguí con mi vida, con lo que quería hacer.»

«Yo tengo 88 años, y he vivido sola desde los 29 años. Aunque en aquella época era muy raro ser mujer y vivir sola, sin marido ni hijos, yo tenía claro que era mi vida, la que quería hacer.»

Las mujeres que viven solas por una circunstancia sobrevenida

En otras ocasiones, la experiencia de vivir sola tiene un carácter que podría denominarse sobrevenido, ya que se trata de situaciones a las que se ha llegado como resultado de una circunstancia vital que se produce en la biografía de la mujer: la viudez, la ruptura de pareja, la emancipación de las hijas e hijos o el fallecimiento de familiares con los que se convivía, entre otras situaciones. En ocasiones, puede tratarse de situaciones en las que ha sido la propia mujer quien ha decidido cambiar su estatus y comenzar a vivir sola, como sucede, por ejemplo, cuando la ruptura de pareja ha sido iniciativa suya. En otras ocasiones, es resultado de una circunstancia que ella no ha elegido: ser viuda o la emancipación de sus hijas e hijos, por citar algunos ejemplos. En todos estos casos, en términos generales, se trata de un perfil de mujer que ha vivido su juventud y su madurez acompañada y, en la vejez, tiene que asumir la experiencia de vivir sola.

«Yo tengo 70 años y vivo sola desde que decidí separarme, hace unos cinco años.»

«Tengo ochenta años y vivo sola desde hace más de doce años, porque me quedé viuda, no porque yo lo haya buscado.»

«Yo vivo sola porque, como yo digo, me ha dejado sola la vida: se murieron mis padres, mis hermanos se fueron casando y yo me quedé sola en casa.»

La mayor parte de las mujeres de 65 y más años que viven solas en la CAE lo hacen como resultado de una circunstancia sobrevenida, principalmente, por viudez, como se refleja en el análisis estadístico de su estado civil. Sin embargo, comienzan a constatar ciertos cambios en relación con el motivo que origina esta situación, observándose que cada vez hay más mujeres mayores —sobre todo en el subgrupo de la tercera edad— que optan por vivir solas, por ejemplo, iniciando ellas la ruptura de pareja o decidiendo no reagruparse con familiares una vez que se quedan viudas.

2.2. CIRCUNSTANCIAS PERSONALES

La manera en que cada mujer afronta la experiencia de vivir sola está asociada a una serie de circunstancias personales, entre las que destacan las siguientes porque su incidencia es más notoria:

- La actitud vital.
- La salud.
- El tipo de trabajo desarrollado.

Actitud vital

La actitud vital ante la experiencia de vivir sola es un factor que marca diferencias relevantes en el modo de afrontar esta realidad: por ejemplo, en relación con la gestión de la vida cotidiana o de las emociones, el grado de autonomía o la capacidad de decisión ante las diferentes circunstancias de su vida.

Esta actitud se construye en base a aspectos como el carácter y las inquietudes vitales que marcan una importante diferencia entre las mujeres que viven solas: quienes afrontan esta opción de vida con actitud positiva o quienes lo hacen desde un planteamiento más pesimista.

«No todo el mundo sabe aceptar el vivir sola. El estado de ánimo y, por ejemplo, tener ocupaciones son fundamentales para estar bien viviendo sola. Yo creo que el carácter, lo que te mueves, tu actitud... todo esto es fundamental.»

«La diferencia está en cómo vivimos algunas mujeres cuando estamos solas: si nos quedamos en casa, en el sofá, o si tenemos iniciativa, salimos a la calle, hablamos con una, con otra, te preparas... El carácter que tenga cada persona influye cuando vives sola.»

«Yo vivo sola desde que era joven y estoy estupendamente, pero creo que también hay personas que viven solas que se regodean en sus desgracias. Te cuentan qué pastillas toman, de qué color... Y cuando te libras de esa y andas un poco, te encuentras con otra, que sigue con sus pastillas. A veces llego a casa sin ganas de cenar porque ya me he comido las pastillas de todas.»

En este sentido se observa, por ejemplo, que aquellas mujeres con inquietudes vitales y culturales relacionadas con actividades que pueden realizarse en solitario afrontan esta experiencia de un modo más favorable. Esta situación es más frecuente entre quienes han optado por vivir solas desde jóvenes, ya que, por su trayectoria de vida, están más acostumbradas a realizar actividades de manera independiente.

Por el contrario, entre las que viven solas por una circunstancia sobrevenida, es menos frecuente que hayan desarrollado un grado tan amplio autonomía, normalmente porque, al haber vivido acompañadas, están menos habituadas a desarrollar actividades de manera individual, sobre todo si son de carácter cultural o lúdico. En este caso, esta circunstancia dificulta, en ocasiones, el disfrute de su experiencia.

«Desde siempre he sido muy independiente para hacer la cosas, también porque he elegido vivir sola desde joven. Estoy acostumbrada a ir al cine sola, a conciertos, me gustan las manualidades, leer, cosas que puedo hacer sola y que disfruto haciéndolas.»

«Me gusta hacer muchas cosas estando sola: leer, pintar, escuchar música, son cosas que no hace falta que esté acompañada para hacerlas. Por eso yo veo que estar sola para mí no es un handicap.»

«Yo en el caserío siempre he estado muy a gusto, con mis cosas, mi huerta, tampoco necesito hacer muchas cosas fuera de casa o con otras personas. En casa también te puedes entretener tú sola con cosas que te gusten. Lo importante es tu actitud para moverte, para hacer cosas y no quedarte sentada.»

«El problema llega porque al haber vivido acompañada no estás acostumbrada a hacer las cosas sola, porque siempre has estado haciendo las cosas con alguien, entonces te ves sola y es cuando no sales, te pones más torpe, dejas de relacionarte con la gente, te ves peor... y vivir sola entonces sí es un problema.»

La actitud vital también influye en el mantenimiento de las relaciones sociales, observándose que estas son más habituales en el caso de aquellas mujeres con una mayor proactividad social tanto para crear redes sociales como para mantenerlas.

«Depende de nosotras cómo nos relacionamos con otras personas, si favorecemos esa posibilidad nosotras mismas, si tomamos la iniciativa y si no nos quedamos en casa penando.»

«Tengo una amiga que vive sola pero no sale de casa, le digo: “haz cosas, ven conmigo”, pero no hay manera, no quiere salir de casa y, claro, no es lo mismo que ella viva sola o que se sienta sola.»

«Trato de hacer actividades, de salir, de estar activa para que vivir sola no sea un problema que me produzca depresión o tristeza. A veces me cuesta, pero lo hago y me siento muy orgullosa de mí misma y de lo que consigo.»

Salud

El estado de salud físico, emocional y social —en la línea de los establecido por la Organización Mundial de la Salud-OMS— influye significativamente en la experiencia de vivir sola, ya que la autonomía funcional y cognitiva resultan claves para realizar las tareas de la vida diaria, para relacionarse con el entorno y, en definitiva, para vivir de manera independiente con la suficiente calidad de vida.

La mayoría de estas mujeres que viven solas, como sucede también en el caso de la población mayor en la CAE, son personas autónomas y con un buen estado de salud, lo que facilita que cada vez haya más mujeres que vivan solas, durante más tiempo y con una buena calidad de vida. Sin embargo, también hay mujeres que presentan alguna enfermedad o discapacidad que les genera, en algunos casos, cierto grado de dependencia. En estas situaciones, y para continuar viviendo solas, algunas de ellas resuelven sus necesidades de cuidados a través de la ayuda familiar, de servicios privados o de recursos públicos de atención como, por ejemplo, el servicio de ayuda a domicilio, los servicios de comida a domicilio, el sistema de telealarma o los centros de día, lo que les permite tener la autonomía suficiente para seguir con este estilo de vida. En aquellos casos en que, por diferentes circunstancias, la atención de la familia o de los recursos no es suficiente para garantizar su autonomía, suele resultar muy complicado para estas mujeres seguir viviendo solas, aunque este sea su deseo.

«Cuando hay dependencia ya las cosas pueden cambiar. Cuando ya no te vales nada por tí misma, por ejemplo, con Alzheimer o similar, ya la cosa cambia. Pero yo creo que en otros casos, puedes tener ayuda y seguir en casa sola, aunque seas menos autónoma que antes. A mí me gustaría seguir en mi casa, con ayudas y recursos para poder seguir viviendo sola.»

«Sólo cuando el covid he tenido que estar acompañada, yo no podía estar sola, porque tuve neumonía y me dijeron que tenía que estar con alguien. Luego he seguido viviendo sola pero, como me quedó algún problema de salud, me dijeron para venir al centro de día y ahora estoy muy a gusto otra vez viviendo sola pero viniendo al centro para la ayuda que necesito.»

«Uno de los problemas más comunes es que algunas mujeres necesiten atención o ayuda que la familia no puede brindarles por diferentes circunstancias. En esos casos, si tampoco hay suficientes recursos comunitarios, es muy complicado que las mujeres puedan seguir viviendo solas, aunque tengan buenas capacidades cognitivas, porque casi nadie puede pagar a una persona que supervise o ayude algunas horas al día o todo el día a sus familiares mayores.»

La salud es una faceta estrechamente ligada con la edad y, aunque el buen estado de salud es la característica mayoritaria de este grupo de mujeres, a medida que cumplen años es habitual que se incremente su preocupación por un posible empeoramiento de su estado físico y cognitivo. El modo en que afrontan este hipotético escenario está muy influenciado por la actitud de la mujer ante la vida: la mayoría lo aceptan como una opción probable que resolverán si se produce y otras, sin embargo, manifiestan ya una inquietud previa que les influye en su experiencia actual de vivir solas, incluso cuando todavía gozan de total autonomía. Una de las estrategias utilizadas habitualmente para resolver esta preocupación por un futuro empeoramiento de la salud, sobre todo en las edades más avanzadas, consiste en vivir en un entorno cercano a su familia: el mismo barrio o el mismo municipio, lo que les otorga sensación de mayor seguridad ante un posible problema de salud.

«Quiero hacer yo las cosas todo lo que pueda, sin ayuda, pero si algún día tengo que hacerlo, la pediré. Ahora no me preocupo, ya se verá si se da el caso.»

«A veces la salud me frena un poco a hacer cosas, pero nada que no sea normal a esta edad. Ahora no pienso en el futuro, en si seré dependiente. Cuando llegue el momento, cuando suene, si suena... sonará.»

«Yo estoy bien pero creo que si no fuera autónoma por un problema de salud me plantearía no seguir viviendo sola. Y eso me preocupa mucho y, a veces, me angustia porque todavía me valgo por mí misma pero pienso: ¿hasta cuándo podré vivir así de bien, yo sola?»

«Vivo sola en una casa en un pueblo pequeño, cerca de mi familia. Ya soy muy mayor, tengo casi noventa años y, si me pasa algo, me quedo más a gusto.»

Uno de los factores que influye en el estado de salud emocional de estas mujeres es la valoración que hacen del hecho de estar sola ya que, por ejemplo, cuando se vive

como un fracaso personal o no se ha producido una adaptación a esta situación, se pueden producir estados de depresión, de ansiedad o un sentimiento de soledad no deseada que provocan una disminución de las relaciones sociales y de la actividad física y contribuyen, a su vez, a generar situaciones de deterioro cognitivo o a la reducción de la movilidad física y de las habilidades sociales, entre otros efectos.

«Para muchas de ellas, sobre todo para quienes no lo han elegido como opción de vida, estar solas es un fracaso personal, que, en el fondo, es un tema cultural, de educación, y eso les lleva a estados de depresión. Y, de ahí a la medicación, sólo hay un paso.»

«Están solas y algunas lo viven con tristeza. Se deprimen, dejan de salir, y la falta de relaciones influye también en aspectos cognitivos, van perdiendo habilidades sociales y cognitivas. Como cada vez salen menos, pierden más autonomía física, y luego les duele todo el cuerpo y les cuesta más todo.»

La salud física y emocional están íntimamente ligadas con la salud social, ya que la autonomía en estas dos dimensiones (física y emocional) facilita las relaciones con otras personas que nutren la dimensión social y, a su vez, una buena salud social potencia la autonomía física y el bienestar emocional.

«Quedar con las amigas para andar o en el bar del pueblo para tomar un café... lo importante no es tanto la actividad sino el salir de casa, prepararse, que se vean guapas, mover las piernas...»

«A veces es como la pescadilla que se muerde la cola, no salen por un problema de dolor de piernas, por ejemplo, y dejan de tener relación con las amigas y, entonces, al no tener amigas se sienten tristes y les duele todo y volvemos a empezar.»

Tipo de trabajo desarrollado

El tipo de trabajo desarrollado por cada mujer a lo largo de su vida influye en su modo de afrontar esta experiencia, estando muy ligada en esta generación a la razón que motiva el hecho de vivir sola: voluntaria o sobrevenida.

Las mujeres de 65 y más años que han elegido vivir solas como una opción de vida representan un perfil de personas que en su mayoría han desarrollado una actividad profesional fuera del hogar, desempeñando un trabajo productivo que les ha

permitido garantizar la independencia económica necesaria, precisamente, para favorecer la posibilidad de vivir sola. Es un perfil más presente en el grupo de la tercera edad y se caracteriza por ser mujeres que han desarrollado un importante grado de autonomía personal, lo que las posiciona en una situación más favorable en relación con el hecho de vivir solas en esta etapa vital.

«Tengo 77 años, empecé a vivir sola antes de cumplir los treinta, he trabajado desde muy joven para ser independiente y vivir en mi propia casa. Y, ahora de mayor, comparada con mis amigas viudas, como que yo tengo más recursos, más soltura ante la vida, no me afecta negativamente vivir sola, vamos que me veo como más preparada porque ya sé lo que es vivir sola.»

«Yo tengo 88 años, tengo estudios de formación superior y he trabajado toda la vida fuera de casa hasta la jubilación. He vivido sola desde muy jovencita, he sido independiente en el dinero y en las decisiones y lo sigo siendo.»

Por su parte, las mujeres que viven solas por una circunstancia sobrevenida se han dedicado mayoritariamente al trabajo reproductivo: el cuidado de la familia, la realización de las tareas domésticas y, en el caso de quienes habitan en el medio rural, el desempeño añadido de tareas agrícolas y ganaderas. Este perfil está más presente en las mujeres de la cuarta edad y en las que vivían en caseríos, donde muchas veces la titularidad no era compartida y, por tanto, tampoco han generado el derecho a prestación por jubilación. Entre las que forman el grupo de la tercera edad, especialmente las más jóvenes, se observa que, aunque este trabajo reproductivo ha sido una tarea asumida como propia, algunas han desempeñado simultáneamente un trabajo productivo fuera del hogar. Esta situación, cada vez más frecuente en este subgrupo de edad, establece algunas diferencias generacionales dentro de este perfil en el modo de afrontar esta experiencia vital. La relevancia que adquiere esta cuestión de la independencia económica se observa en el modo en que influye a la hora de tomar la decisión de vivir sola, especialmente en el caso de muchas mujeres que querían romper el vínculo matrimonial y que no han podido hacerlo hasta resolver esta cuestión.

«Yo tengo 66 años y vivo sola desde que me separé hace más de diez años. Soy licenciada y he trabajado fuera de casa, hasta que me he jubilado. Yo creo que esa independencia que he tenido por mi trabajo me está ayudando ahora mucho para gestionar mi vida sola.»

«Vivo sola desde hace un año, porque me he quedado viuda, aunque he vivido doce años sola previamente. Tengo 66 años, estudios superiores y he ejercido profesionalmente. Creo que el haber estado fuera de casa trabajando, relacionándome con otras personas, con mi propia economía, me hace ahora estar más preparada para vivir sola que si hubiera vivido sólo como ama de casa.»

«Yo quería separarme desde hace más de treinta años pero la falta de estabilidad de mi trabajo no me permitía tener seguridad ni saber si iba tener independencia económica. Cuando ya la tuve, me separé poco antes de cumplir los 60. Vi un futuro posible yo sola.»

2.3. SOCIALIZACIÓN

La socialización que han recibido estas mujeres les ha transmitido una serie de valores y creencias que condicionan notablemente su experiencia vital de vivir sola. Esta influencia se observa tanto a la hora de tomar la decisión de vivir sola como en el modo de afrontar la vivencia, independientemente de las razones que la hayan generado.

Uno de los aprendizajes más arraigados en su proceso de socialización hace referencia a que la formación de una familia es el horizonte vital natural de las personas. Este valor enlaza con otro referido al modo de constitución de la familia: mediante un matrimonio religioso y, por tanto, de carácter indisoluble. Asimismo, la expectativa de cumplir con esta norma que asocia el éxito personal y social a este modelo concreto de vida, estaba más focalizada en las mujeres, a quienes se les asignaba también el mantenimiento de la unidad familiar, a diferencia de los hombres, que contaban con más libertad para optar por otros estilos de vida. Por todo ello, situaciones como no haber contraído matrimonio o, incluso, el hecho de vivir sola tras una circunstancia sobrevenida suponen para muchas mujeres de esta generación un fracaso vital que adquiere un peso relevante a la hora de tomar la decisión de vivir sola o en el modo de afrontar esta experiencia.

«Es que antes si eras mujer, de joven, o te casabas o te metías monja pero, ser soltera, como yo elegí... para eso no te educaban.»

«En los hombres ha sido diferente, yo elegí estar solo y, aunque estar solo tampoco estaba ni está muy bien visto, como era chico sí que tenía más libertad para hacerlo que las chicas de mi edad en aquella época.»

«Estas mujeres han vivido con la idea de que no podían estar solas, si eran decentes. Porque estar sola era porque eras una mujer de mala vida o fracasada. Y muchas se casaban.»

En este marco de referencia de la familia como modelo de éxito, la socialización también ha diferenciado en esta generación las expectativas sociales de lo que significaba ser una mujer y un hombre, estableciendo roles notablemente diferenciados por género. Por lo que respecta al ámbito de las trayectorias vitales, las expectativas referidas a las mujeres se asociaban con su papel exclusivo en el espacio privado y reproductivo —asumiendo las tareas del hogar y los cuidados personales de los miembros de la familia, y responsabilizándose de la unión familiar—, alejadas, por tanto, del ámbito público y productivo propio de los hombres, quienes asumían también un rol de mayor autoridad en el ámbito familiar.

«En mi época, a las mujeres desde pequeñas nos educaban a hacer todo en casa, tú eras “de todo”: lavabas, cocinabas, el campo, de todo.»

«Yo he visto esto en mi casa toda la vida, mi madre atendiendo a mi padre en todo: te falta un pañuelo, ya te lo doy yo; te limpio los zapatos... y yo lo he repetido porque creía que era lo que tenía que hacer como mujer. Y lo veía normal, es lo que ha habido en mi casa toda la vida: mi abuela, mi madre, mis tías...»

«A los hombres nos educaban diferente, hemos sido más libres para salir, para entrar, para decidir en lo que se hacía en casa. Ha sido muy diferente la educación entre chicas y chicos para las personas de nuestra edad.»

En esta diferenciación de roles, uno de los aspectos que adquiere un peso más notorio en esta experiencia de vivir sola es la atribución a las mujeres de su papel de cuidadoras, que contribuía a fundamentar la expectativa social de que formar una familia era un horizonte natural, especialmente en su caso. La influencia de esta creencia está más presente en aquellas que viven solas después de haber sido esposas y madres, de manera más notoria si pertenecen a la cuarta edad, en la que el valor del cuidado está todavía más arraigado. Desligarse de esta influencia resulta especialmente complicado para quienes han vivido como cuidadoras de maridos o de familiares dependientes y se han quedado solas por el fallecimiento de la persona cuidada. En algunas ocasiones, la interiorización de este rol como propio de su género hace que muchas de ellas sigan cuidando de familiares incluso

viviendo solas, asumiendo que es una función que todavía les pertenece. De hecho, para muchas de ellas, una parte importante de su valor como personas se fundamenta en la dedicación a otras personas y, cuando cuidar en el ámbito familiar no es posible, buscan actividades que suplan esta función fuera del hogar. Sin embargo, dedicarse el tiempo a ellas y asumirlo como un derecho es una opción menos frecuente, ya que no han sido educadas para ello.

«Teníamos que hacer cosas para la familia, esa era nuestra misión, la familia y cuidar, porque éramos mujeres.»

«Esa educación que teníamos en el colegio, en casa, esa idea que nos han inculcado: que las mujeres estábamos para todos menos para nosotras. Siempre he cuidado la casa, a mi marido, a mis hijos, nietos, el negocio familiar, los animales. Ya no sabía si coger más oficios, sólo me faltaba ir al puerto a descargar. Pero para mí era lo normal, todo era antes que yo.»

«El cuidado a otras personas, eso es en lo que están entrenadas, para lo que les han preparado. Eso se nota mucho más en las que viven solas y son madres y abuelas. Que muchas siguen cuidando a otros a pesar de estar viviendo solas.»

«Hay amigas que viven solas como yo y me dicen: "cuidando a los nietos estoy feliz, con mis hijos en casa estoy feliz..." Bueno, pues no sé yo si será tanto como dicen. Yo creo que es que creen que de otro modo no van a ser felices, que es lo que se nos ha dicho a las mujeres toda la vida.»

En este contexto en el que formar una familia y ser cuidadoras eran metas a las que las mujeres estaban socialmente abocadas, aquellas que en su juventud no se ajustaron a estas expectativas normativas tuvieron que hacer un intenso esfuerzo personal para evitar que esta educación autolimitara su decisión de optar por un estilo de vida diferente a la hora de independizarse de su familia de origen.

«Yo viví muchos años con la influencia de una educación que yo había recibido de mi familia, que es numerosa y con fuertes valores religiosos, que me transmitía ideas de que la familia es lo fundamental para ser feliz, sobre todo siendo mujer. Y decidir vivir sola me supuso un esfuerzo muy grande, sobre todo mío, personal, de pasar por alto mis ideas aprendidas sobre este tema.»

«Cómo te han educado en casa, además de lo que te enseñaban en la escuela o en la sociedad también influye. Yo he sido libre en mi casa desde pequeña para elegir mi vida, si casarme o no casarme, a pesar de haber nacido en un pueblo pequeño en la posguerra, me educaron así. Igual eso me ha influido en querer estar sola y en poder hacerlo cuando esto no era habitual en mi juventud entre las chicas de mi edad.»

En el caso de las que viven solas por una circunstancia sobrevenida, la influencia de esta socialización es más intensa en las mujeres de la cuarta edad; en las de la tercera edad, se observan algunos cambios que muestran un mayor avance en relación con la igualdad de género.

«Estas mujeres, sobre todo las más mayores, han aprendido a entregarse a otros, han estado así toda su vida, a la sombra de otros, los padres, el marido, los hijos... y, si de repente no tienen a quién cuidar, sienten que su misión en la vida se ha acabado. En las más jóvenes, que muchas ya han trabajado más fuera de casa, que han visto otras cosas, se van viendo otras actitudes.»

«Ha cambiado mucho la educación, y ya se nota en las que somos mayores pero más jóvenes, de sesenta y setenta. Te das cuenta de cómo vivir sola te hace ser más independiente y haces cosas con libertad absoluta. Eso es un aprendizaje.»

«A partir de cierta edad, yo diría de los ochenta, la mayoría de las mujeres han estado educadas en estar hacia la familia, a cuidar y a cumplir con lo que se les asigna, no han tenido ese espacio para ellas. Pero yo veo que las que somos de sesenta y así ya vamos cambiando.»

«No nos han enseñado a estar solas, no tanto en las cosas de la casa, que en esas nos arreglamos estupendamente, sino en decidir qué hacer, en saber que podemos hacer cosas que son "de hombres", en tener nuestra libertad, en estar felices con nosotros mismas.»

3. LA DIMENSIÓN SOCIAL DE VIVIR SOLA

Vivir sola es una experiencia personal que no puede desligarse de su dimensión social: las mujeres mayores que se encuentran en esta situación también forman parte de un entorno social que influye en su vida. Los factores sociales que tienen una mayor incidencia en esta experiencia son:

- El lugar de residencia.
- La red social.
- La familia.
- Los recursos sociales y las políticas en los que se enmarcan.
- La imagen social que existe sobre estas mujeres y su estilo de vida.

3.1. LUGAR DE RESIDENCIA

El carácter rural o urbano del lugar en que residen las mujeres que viven solas es un factor que influye en su experiencia vital desde una doble perspectiva; por una parte, como un espacio físico en el que confluyen diferentes elementos urbanísticos y geográficos que pueden facilitar o dificultar esta experiencia, tales como la orografía, los espacios públicos de encuentro o la accesibilidad física de los recursos. Por otra parte, como un espacio social, marcado por las relaciones sociales que se construyen en el contexto de los elementos físicos del mismo.

La interacción de estas dos facetas establece diferencias entre estos lugares en función de su naturaleza urbana o rural. La valoración del efecto de la singularidad de cada entorno en la experiencia de vivir sola no es unánime, ya que se observa cierto sesgo en función del lugar de referencia de quien valora esta experiencia, sin embargo, se observan algunos puntos de consenso en cuanto a los factores intervinientes y a su influencia, lo que establece algunas diferencias entre estos entornos.

Las zonas rurales

En las zonas rurales es más habitual el perfil de mujer que vive sola por una circunstancia sobrevenida, en la mayoría de los casos por viudez. Por otra parte, la propia naturaleza del caserío y de las actividades que conlleva su mantenimiento, influyen en que las mujeres mayores que viven solas sea un perfil más habitual en los núcleos de población que en estas viviendas diseminadas.

«Los baserris en zonas diseminadas, en el monte, todavía mantienen más la unidad familiar, por el tipo de actividad que conllevan, tiene que haber más gente. No suele ser tan habitual que viva una mujer sola mayor.»

«En este medio es menos habitual actualmente que haya mujeres solas que lo hayan elegido desde jóvenes, es más por viudez o porque han perdido familiares: hermanos con los que vivían o hijos que se han ido de casa. Y viven más en la calle que en el caserío.»

Asimismo, las zonas rurales, por su orografía, cuentan con núcleos de población más dispersos que en las zonas urbanas, principalmente, barrios ubicados a gran distancia del núcleo o caseríos en zonas diseminadas. Esta realidad geográfica influye, por ejemplo, en una mayor dificultad para el acceso a actividades y recursos de diferente naturaleza —culturales, de ocio o sociosanitarios, entre otros— que puedan requerir estas mujeres para cubrir sus diferentes necesidades personales y de relación social, así como en su modo de afrontar esta experiencia vital. Sin embargo, precisamente por esta singularidad rural, estas mujeres han desarrollado un estilo de vida más autosuficiente, desempeñando actividades con un componente más individual y que no requieren de una intensa vida social, especialmente si su hogar ha sido un caserío.

En el caso de las mujeres mayores que viven solas, esto se traduce en una menor dependencia de los recursos formales a la hora de cubrir estas necesidades, principalmente, las de relación social, de ocio y culturales. Y, en el caso concreto de las mujeres que viven solas por haberse quedado viudas, se observa un grado de autonomía y proactividad más notorio que en aquellas que se encuentran en su misma situación de viudez y residen en entornos urbanos.

«En una zona rural muy dispersa como esta, no tener coche o posibilidad de transporte público con cierta frecuencia condiciona mucho porque se genera un aislamiento importante que influye en cómo se vive la soledad del hogar. Aquí, la mujer tiene que ser más proactiva si quiere estar activa y vivir bien su soledad.»

«Toda la vida he vivido en caserío, ahora vivo sola más cerca, en el pueblo, y me encuentro bien, mejor que en una ciudad. Me arreglo yo sola con mis cosas, con mis vecinas. Estoy acostumbrada a buscarme mis cosas, como he hecho toda la vida en el caserío.»

«Yo aquí en el pueblo, pues tengo muchas personas que conozco y hablo, aunque igual no tenga tantas actividades organizadas para hacer pero estoy con las vecinas, salgo, hago mis cosas en casa, mi huerta, mis flores...»

Otra consecuencia de la singularidad del medio rural es que facilita el desarrollo de las redes sociales de un modo más natural e informal que en las zonas urbanas, lo que redundaría en que estas mujeres tengan una mayor sensación de compañía aunque no puedan acceder a tantos recursos como en el medio urbano. Asimismo, esta mayor facilidad para disponer de esta red social también contribuye a generar una mayor sensación de seguridad ante cualquier situación en que puedan requerir ayuda.

«En los pueblos, yo creo que lo tenemos más fácil porque hay una manera más natural de relacionarnos, hay mujeres en nuestra misma situación, nos relacionamos de un modo más horizontal, accesible y natural. Y creo que dependemos menos de tener recursos, que somos más naturales o espontáneas en las relaciones.»

«Aquí en el pueblo estamos acompañadas, con las vecinas, con las amigas... aunque no hagas actividades organizadas en un centro pero estás con gente. Sales y la gente te conoce, hablas, estás un rato aquí, otro rato allí.»

«Yo creo que en un pueblo se vive mejor cuando estás sola, es más amable para relacionarte con la gente fuera de casa, hablar... En el pueblo yo veo la relación más natural, salir, y charlar, ir a la tienda o a misa, estar con una, con otra. Vives sola pero estás acompañada si te pasa algo y también en el día a día.»

Sin embargo, esta mayor cercanía también supone un mayor control social sobre estas mujeres, especialmente cuando su estilo de vida no se adapta a los modelos normativos de hogar vigentes en la sociedad; lo que, en ciertos casos, puede condicionar su experiencia de vivir solas. Se observa que, en el medio rural, este control es más intenso que en las zonas urbanas, especialmente cuando se ejerce

sobre las mujeres que viven solas en comparación con los hombres en esta misma situación.

«En los pueblos pequeños, todavía, si eres mujer y no llevas el duelo o no vives como la sociedad considera, está muy mal mirado, sobre todo, si somos mujeres mayores. Pero en el hombre mayor que vive solo o ha enviudado es diferente, puede ir al bar, a una reunión, a una fiesta... y no pasa nada.»

«Yo creo que en un pueblo el comportamiento de la mujer esta más cuestionado que en una ciudad, porque se conocen todos, hay más presión social. En la ciudad es más impersonal.»

Las zonas urbanas

En las zonas urbanas es más frecuente el perfil de mujeres mayores solteras que han elegido vivir solas desde jóvenes o de mujeres que han llegado a esta situación por una ruptura con su pareja. En este sentido, el espacio urbano, con un mayor grado de anonimato facilita esta experiencia de vivir sola, especialmente en el caso de quienes la eligieron voluntariamente como opción de vida. Para estas mujeres residir en estas zonas ha supuesto una mayor facilitación no sólo en términos de un menor control social, sino también en el aspecto profesional, dado que en estas zonas era más fácil encontrar oportunidades para lograr su independencia económica y garantizar la consecución de su objetivo vital de vivir solas.

«Para mí, que soy nacida en un pueblo pequeño, vivir en una ciudad me ha resultado necesario para trabajar y poder vivir yo sola como yo quería. Y no sólo por el trabajo, también por ser más libre para vivir, fíjate si yo tengo casi noventa años, de qué época te estoy hablando.»

«A mí me ha ayudado el vivir en una ciudad. Creo que si viviera en un pueblo pequeño estaría más señalada por haber querido vivir sola, antes de joven y ahora de mayor, y lo hubiera tenido más difícil para trabajar y ser independiente.»

Sin embargo, este mayor anonimato también puede generar una sensación más intensa de soledad y una mayor dificultad para establecer una red social que responda a las necesidades emocionales y relacionales de estas mujeres. En este sentido, el diseño de los espacios físicos y los ritmos vitales de las nuevas generaciones contribuyen a un menor grado de interacción entre quienes habitan

estas zonas. Esta singularidad urbana suele ser menos frecuente en los barrios en los que el vecindario está formado por personas con una larga trayectoria de convivencia, donde se mantienen aún redes informales más parecidas a las zonas rurales.

«La red informal es muy importante, tener lugares físicos de encuentro para que hagan sus actividades y, a veces, tal y como están diseñadas las ciudades, no es tan fácil.»

«En la ciudad hay más gente por la calle pero estás más sola. La gente va a sus cosas, rápido, no te mira, no te saludan. En un ciudad eres como un número, paseas y no conoces a nadie, no hablas con nadie. Mucha gente se siente sola, como algunas de mis amigas que me lo cuentan.»

«El entorno social es determinante para quienes vivimos solas. Vivir en una ciudad puede ser más duro, según dónde vivas y si no tienes una red social que te enganche: las amigas, la parroquia, el centro social. Yo creo que en este sentido el barrio de toda la vida, con gente de toda la vida, es diferente. Aquí ya conoces a la gente y el ambiente es más familiar.»

Esa mayor dificultad para establecer redes e interacciones sociales de manera natural queda compensada porque, en comparación con las zonas rurales, el medio urbano posibilita un mayor acceso a los recursos sociosanitarios y, especialmente, a los de ocio y culturales, tanto por la mayor facilitación para los desplazamientos como porque la oferta de dichos recursos es mayor y de naturaleza más variada.

«Como he vivido y trabajado en ciudades, creo que vivir sola es más fácil en una ciudad porque hay actividades, sales a pasear y hay ambiente. Y soy más independiente para salir sin coche. Es diferente.»

«El medio urbano facilita la actividad social, al menos en lo que se refiere a la oferta de recursos. En este sentido, una ciudad tiene ventajas como las actividades, que hay más cosas para hacer de deporte o de cultura; suele haber más oportunidad de oferta de ocio y de actividades que pueden favorecer el salir de casa.»

3.2. LA RED SOCIAL

La red social se configura como un factor con una influencia significativa en la experiencia de ser una mujer mayor y vivir sola, estando estrechamente vinculada a factores anteriormente analizados como la actitud vital, la salud o el lugar de residencia.

La existencia de una red social es más habitual en aquellas mujeres mayores que han vivido solas desde su juventud por decisión propia, para quienes las relaciones sociales han supuesto un elemento clave a la hora de dar respuesta a sus necesidades de relación, afecto y pertenencia a lo largo de su biografía por lo que, a diferencia de las mujeres que viven solas por una circunstancia sobrevenida, es más habitual que tengan una red social sea más amplia y que esté más consolidada en esta etapa vital. También existen mujeres que han vivido acompañadas y han desarrollado sus propias relaciones sociales; no obstante, es en este grupo donde se identifica una mayor proporción de mujeres que no han mantenido estas redes con tanta intensidad por diferentes circunstancias como, por ejemplo, porque las abandonaron al casarse o al ser madres. En estos casos, se constata la dificultad que supone para muchas de ellas volver a retomar estas relaciones sociales.

«Yo siempre he salido mucho, cine, teatro... me ha gustado estar con la gente, con compañeros del trabajo, por eso, a pesar de vivir sola, siempre me he sentido acompañada.»

«Tengo buenas amigas y gente también con la que trabajé y como siempre he vivido sola, pues he cultivado mucho las amistades y ahora que soy mayor las conservo y eso se nota.»

«Yo tengo amigas que se han casado y han perdido muchas amistades. Yo que he vivido siempre sola, por ejemplo, tengo muchas más amistades porque no las he dejado para estar con un marido o para tener hijos como les ha pasado a muchas mujeres que conozco.»

«Yo dejé de ir con mis amigas porque mi marido no me dejaba, me quitó de mis amigas, y luego, claro, yo tenía que cuidar de los hijos, de los nietos, de mi marido... Bueno, pues hacer de nuevo amigas a esta edad, ahora que estoy sola por ser viuda, no es tan fácil. A mí me está costando.»

La importancia de esta red social radica, entre otras razones, en que permite dar respuesta a las necesidades emocionales de relación, pertenencia y comunicación que tienen las personas por su naturaleza de seres sociales. La cobertura de estas necesidades adquiere una relevancia especial cuando las personas mujeres mayores viven solas, constatándose que resulta un factor clave en la percepción positiva que estas mujeres tienen del hecho de vivir solas. En este sentido esta red se convierte en un acompañamiento que permite a muchas mujeres mayores poder mantener su independencia y seguir viviendo en su hogar sin sentirse solas. Además, también permite suplir el efecto negativo que, en su caso, puede causar la falta de relaciones familiares. Por otra parte, como ya se ha analizado en el capítulo referido a la salud, genera bienestar físico y emocional, en la medida en que relacionarse con otras personas predispone a la actividad física y fortalece el sentimiento de pertenencia y de autoestima, entre otros efectos positivos. También puede ser un factor favorable en el caso de quienes están viviendo un periodo de duelo o de adaptación a la nueva realidad de vivir solas.

«Yo vivo sola muy contenta, tengo amigas con las que salir. Para mí, tener amigas, amigos, es lo que me facilita vivir sola sin sentirme sola. Saber que estás acompañadas en la vida, aunque vivas sola en tu casa.»

«Necesito mucho las relaciones sociales y, si no las tuviera, yo creo que es lo que me haría vivir diferente porque, al final, el problema no es vivir sola, el problema es no tener afecto y esa es una cuestión ligada a tus relaciones, no a si vives sola o acompañada.»

«Una persona puede no tener familia pero si tiene una buena red social puede vivir esta experiencia de vivir sola de manera satisfactoria.»

«Es muy importante qué red social tienen, quién tire de ellas en esos momentos en que se ven solas después de haber estado acompañadas toda la vida.»

En consecuencia, la falta de esta red también incide significativamente en la percepción negativa de la experiencia de vivir solas, constatándose que es más frecuente sentir tristeza y soledad no deseada cuando esta red social es inexistente o no da respuesta satisfactoria a las necesidades emocionales de estas mujeres, como es el caso de quienes están influenciadas por personas de su entorno social que no respetan su estilo de vida ni contribuyen a favorecer su autonomía. Estos

sentimientos negativos de tristeza y soledad no deseada también pueden generarse en aquellas mujeres mayores que disponen de red social, ya que, a medida que avanza la edad, aumenta la probabilidad de fallecimiento de las personas de su círculo cercano.

«Es que no tengo con quién salir y yo sola en casa me resulta muy complicado sentirme bien, no sentirme sola.»

«A veces las amigas que no viven solas me dicen: “pues chica, qué vas a hacer viviendo sola, mira que igual puedes estar mejor acompañada con alguien o en una residencia”. O, en lugar de animarte si tienes mal día, te dicen: “¡ay!, pues si no quieres salir, no salgas”. Y eso me influye, me pone triste, me desanima a salir con ellas.»

«Ya no somos tantas en el grupo de amigas, ya con noventa y muchos años van falleciendo, y esa ausencia se nota y te duele... y empiezas a notar un poco la soledad.»

Un episodio que muestra los efectos negativos de la falta de esta red y que ha marcado las relaciones sociales de algunas mujeres mayores que viven solas ha sido la pandemia por covid-19. Durante este periodo se limitaron las relaciones sociales en persona, especialmente en el caso de quienes tenían 65 y más años, que tuvieron periodos de aislamiento más largos que el resto de la población. Esta situación supuso un efecto especialmente negativo para algunas mujeres mayores que vivían solas en esa época, que en muchos casos tampoco fue suplido satisfactoriamente por las nuevas tecnologías, ya que se trata de una generación que no está familiarizada con ellas ni dispone de los recursos necesarios para este tipo de comunicación. Entre las consecuencias mas relevantes de este episodio se encuentran, precisamente, la disminución o, según el caso, la perdida de las actividades y relaciones sociales.

«El teléfono fue una salvación para muchas. Pero, a pesar de lo que se veía por la televisión, las interacciones con nuevas tecnologías, como las videollamadas, no eran tan habituales en estas mujeres, sobre todo las más mayores, y muchas se sintieron muy solas y les afectó emocionalmente.»

«En la pandemia me sentí muy sola. Menos mal que había teléfono. Yo tengo un fijo, nada de esos de videollamadas, no es mi estilo. Después de la pandemia, por miedo, me costó mucho volver a salir, de hecho, dejé de ir a misa, de ir a jugar la partida... lo que me influyó mucho en la salud. Todavía tengo miedo a hacer cosas con mucha gente.»

«La pandemia ha tenido un efecto negativo en muchas personas mayores que han dejado de salir, que no han retomado su vida social y se han aislado, con el deterioro físico y psicológico que supone.»

3.3. LA FAMILIA

La familia es una institución social que tiene una gran peso en la experiencia de vivir sola cuando las protagonistas de esta situación son mujeres mayores. En términos sociológicos, y especialmente en la vida adulta de las personas —sobre todo cuando se han desvinculado de la convivencia con su grupo familiar de origen—, la familia también forma parte de la red social y, en este sentido, su presencia o ausencia, comparte los efectos señalados en el capítulo específico sobre esta red. Sin embargo, se observa que, además de su faceta de red social, esta institución adquiere una dimensión significativa en la vida de estas mujeres mayores que viven solas, y que su influencia se intensifica cuando estas tienen 65 o más años. Por esta razón, requiere de un tratamiento específico.

«Para mí, la presión de la familia es la más intensa, más que la social. Te influye más porque son los tuyos, no es gente de fuera. A mí me influye lo que me digan, lo que piensen mis hijas, mis hermanos, mi gente.»

«En nuestra cultura, la familia todavía es un elemento con una gran influencia en estas mujeres mayores, sobre todo, según en qué circunstancias se queden solas.»

La influencia de la familia en relación con la experiencia de vivir sola se percibe a lo largo de todas las etapas de la vida de estas mujeres, destacando especialmente la juventud —cuando se plantearon vivir solas para independizarse de su familia de origen y su decisión suponía una transgresión de las expectativas sociales atribuidas a estas mujeres—, y a partir de los 65 años, etapa en la que los estereotipos asociados a la vejez otorgan a estas mujeres características de fragilidad o dependencia que condicionan la respuesta familiar.

Se observa que la actitud de las familias en relación con la situación en la que se encuentran las mujeres mayores que viven solas es de carácter heterogéneo. Por

una parte, existen familias que han acompañado o acompañan a las mujeres en su vivencia, tanto si la han elegido como opción de vida como si se ha producido por una circunstancia sobrevenida; pero también existen familias que han influido o influyen en estas mujeres dificultando o impidiendo que vivan solas; siendo más notoria esta influencia en el caso de las que se han quedado viudas y en las de mayor edad.

«Mi familia siempre me apoyó en mi decisión, y eso que la tomé en una época en la que una mujer no hacía estas cosas de quedarse soltera, vivir sola y tener una profesión.»

«Yo tengo mucho apoyo en mi alrededor ahora que estoy divorciada por iniciativa mía. Vivo sola por decisión propia y no noto que mis hijos me presionen o me critiquen por estar sola.»

«Yo quise vivir sola de joven, trabajar, tener mi casa, era lo que yo quería. Pero mi familia era muy religiosa: el matrimonio, ser madre... todos estas cosas eran obligatorias en mi casa si eras mujer. Al final, con tanta presión de la familia, en aquella época, no tuve capacidad para hacer lo que yo quería: vivir sola. Y me casé.»

«A partir de que las mujeres cumplen cierta edad, la hijas y los hijos se convierten en madres y padres de sus madres y padres, y esto es más notorio si la madre vive sola, intentan que viva en un centro o con alguien y, a veces, el intentar es, en la práctica, presionar.»

Las intervenciones de la familia suelen estar relacionadas, principalmente, con situaciones donde la mujer se está adaptando a la nueva experiencia de vivir sola o cuando se manifiestan problemas de salud y falta de autonomía, tanto si ya son una realidad como si forman parte de un posible escenario futuro. Sin embargo, se observa que esta intervención también presenta un carácter heterogéneo. Existen familias que, según sea el caso, acompañan a estas mujeres en su periodo de adaptación o contribuyen a facilitarles información y a realizar trámites para solicitar los apoyos necesarios pero respetando su autonomía. Otras familias, sin embargo, tienden a la sobreprotección y a la infantilización, limitando o, en su caso, anulando la libertad de las mujeres mayores para decidir sobre su modo de vida. Estas actitudes pueden estar motivadas por diferentes causas, entre las que se identifican, por su mayor relevancia, la percepción estereotipada de que ser mayor implica ser una persona dependiente así como la preocupación y el sentimiento de culpa derivados de no poder ofrecer una adecuada atención a la mujer por falta de tiempo o por lejanía física.

«Cuando sobreviene la soledad, sobre todo por enviudar, hay un plazo en que la familia o el entorno está encima que suele pasar cuando la mujer ya muestra que es capaz de estar bien sola.»

«Cuando lo necesitan, por ejemplo, porque hay riesgo de caídas o dependencia de manera habitual, hay familias que intervienen, por ejemplo, acuden con ellas a los servicios de ayuda o se desplaza un hijo para dormir con su madre un tiempo, o se llevan a la abuela temporalmente a casa de un familiar. Pero ves que hay un consenso con la persona, un respeto por lo que ella quiere.»

«Yo creo que la familia se mete. Te dicen: “haz esto, haz lo otro, no estés sola a tu edad”. En algunos casos, tratan de que vayas al centro de día o al club de jubilados o a donde sea sin preguntarte qué quieres tú hacer, para que ellos se sientan bien y, algunos también, para escurrir el bulto de tener que hacerte compañía o de ir de visita.»

«Muchos hijos e hijas arreglan los problemas de sus madres sin que ellas lo necesiten con el riesgo de infantilizarlas y de restarles autonomía. Conozco varios casos en que la mujer es muy mayor y es aconsejada por sus hijas para que deje de vivir sola, quizá porque consideran que con esta edad avanzada ya son dependientes, aunque ellas no lo sean en realidad.»

En la práctica, algunas de estas actitudes derivan en un comportamiento con diferentes grados de intervencionismo que no siempre respeta la decisión de la mujer y, por tanto, la infantiliza. Este comportamiento se manifiesta de múltiples maneras, por ejemplo, intentando que la mujer mayor viva con algún familiar o en un centro residencial, que acuda a algún recurso de atención diurna, que realice alguna actividad sociocultural, o que perpetúe su rol de cuidadora para evitar que se sienta sola.

«A veces me dicen: “¿tú sola vas a estar? Que te va a pasar algo. Vente a vivir con nosotros que si te pasa algo, estás acompañada”. Pero si yo estoy sola estupendamente.»

«Muchas veces la familia toma decisiones por ellas. Llegan y te dicen: “quiero que se apunte a lo que hacéis para que no esté sola”, y les decimos: “pero ¿no le habéis preguntado a ella si quiere o si eso le gusta?”. Así que hay muchas mujeres mayores que vienen y te dicen: “vengo porque me ha dicho mi hija que venga, me ha apuntado ella, pero yo no quiero venir, prefiero estar a mi aire.”»

«Con lo que me ha costado hacerme a vivir sola y a salir yo sola, y mi hija no me deja, y venga llamarme y hoy me dice: “cómo vas a venir a mi casa tu sola, en autobús, yo te voy a buscar”. Yo que me había animado a hacerlo, hoy me llama y me dice que no, que viene a buscarme. Y ya no me deja hacerlo a mí. Me trata como a una niña.»

«Me llama todos los días, que ya no sé ni qué decirle. Y si me llama y no le cojo tengo un montón de mensajes. Me controla, no me deja hacer nada sola. Ni estar con mis amigas o haciendo actividades. Me llama, qué haces, dónde estas, con quien estás...»

«A veces, para resolver su preocupación de que la madre esté sola, hay hijas e hijos que les asignan las tareas del cuidado de las nietas y los nietos, según dicen “para que estén entretenidas”, “para que no se sientan solas”, sin ni siquiera preguntarles si quieren realmente hacerlo o no. Se da por supuesto que están tristes por estar solas y que cuidar les debe de hacer un gran bien por ser mujeres.»

Todas estas situaciones suponen para algunas de estas mujeres mayores que viven solas un conflicto personal entre lo que desearían hacer y lo que se sienten obligadas a hacer, en el que tiene una gran influencia la socialización recibida en lo que respecta al valor de la familia y de su rol de cuidadoras. La normalización que hacen de los mandatos de género aprehendidos durante su socialización supone que, en ocasiones, estas mujeres no sean conscientes de que se está produciendo una situación de intromisión en su vida y la interpretan como una preocupación familiar por su bienestar.

«Y creo que mi familia se preocupa de mí y por eso me dicen qué hacer, se preocupan de que esté acompañada y me dejan cuidar a mis nietos. Pues yo creo que lo hacen por mi bien.»

«A ver, es que cómo les vas a decir que no si lo hacen por tu bien, que se preocupan de que estés bien porque no pueden venir tanto como quisieran y quieren que estes acompañada, en un centro o haciendo actividades. Yo preferiré estar más a mi aire porque me veo bien, pero claro, si me pasa algo, luego qué les digo.»

3.4. USO DE LOS RECURSOS SOCIALES

Las mujeres mayores que viven solas, en ocasiones, requieren utilizar recursos de diferente naturaleza por dos razones fundamentales relacionadas con su autonomía y su calidad de vida; por una parte, para responder a las necesidades básicas relacionadas con las actividades de la vida diaria que les permitan vivir en su hogar y, por otra parte, para dar respuesta a sus necesidades de relación social. En ocasiones, estos recursos forman parte de la red formal de atención y, en otras, la respuesta proviene del movimiento asociativo. Asimismo, estos recursos están enmarcados en diferentes políticas públicas cuyo enfoque también influye en la experiencia de las mujeres mayores que viven solas.

Los recursos orientados a las necesidades sociosanitarias

Los recursos de naturaleza sociosanitaria responden a las necesidades de la vida diaria de estas mujeres mayores que viven solas, facilitando su autonomía funcional y, dependiendo del recurso, posibilitando también el mantenimiento de sus relaciones sociales. Estos recursos pueden tener un carácter más general —como los servicios sociales de base o los servicios de salud—, o más especializado como los servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia o los centros de atención diurna, entre otros. A pesar de la variedad de recursos y la amplia cobertura de los mismos, tanto en el medio rural como en el urbano, algunas mujeres mayores no perciben su uso como un derecho, especialmente las de la cuarta edad y las que residen en zonas rurales, para quienes el componente cultural de lo que significa solicitar ayuda tiene todavía una influencia destacada. En consecuencia, suelen desarrollar durante más tiempo estrategias de adaptación particulares ante las diferentes situaciones que limitan su autonomía antes de solicitar ayuda.

Entre aquellas mujeres que solicitan alguno de estos recursos, se observa que la demanda se debe fundamentalmente a situaciones de pérdida de autonomía, lo que es más probable que suceda a mayor edad de la mujer. También es más frecuente que sean usuarias de estos recursos las mujeres de las zonas urbanas, bien porque tienen más interiorizado que su uso es un derecho y pesa menos el estigma social de solicitar ayuda o porque los recursos les resultan más accesibles.

«Yo toda la vida cuidando, por eso tuve que pensar mucho para venir al centro de día porque yo estaba para cuidar, no para que me cuiden. Y no sabía que hacer y ahora vengo aquí durante el día y ya no tengo esa depresión que yo tenía, casi no tomo pastillas, duermo muy bien y puedo seguir viviendo sola.»

«A las de más edad les cuesta solicitar ayuda, son mujeres que por circunstancias de la vida han tenido que luchar más, y son más duras a la hora de afrontar las situaciones que se les presentan.»

«Las mujeres rurales, sobre todo las que han vivido en caseríos, son mujeres fuertes, que han cargado ellas solas con la casa, la huerta, los animales... Y si necesitan ayuda, tampoco la piden. Te dicen: "¿qué voy a hacer si no?" Lo ven casi como algo vergonzoso. Ellas son cuidadoras, no pueden dejarse cuidar. No están educadas para ello. Además, su estilo de vida les ha hecho más autónomas

y con más capacidad para resolverse situaciones en todo lo que tiene que ver con la casa y con su vida.»

«Las mujeres que viven en entornos urbanos creo que tienen más interiorizada la idea de que tienen derecho a los recursos, también los tienen posiblemente más accesibles y eso influye.»

Por lo que respecta a las demandas, la mayor parte se deben a situaciones de falta de autonomía, sin embargo, en los últimos años se están observando cambios en las razones que motivan la solicitud de atención, emergiendo cada vez con más frecuencia necesidades asociadas a la salud emocional y social y a sentimientos de seguridad o pertenencia, que, en ocasiones, requieren de un proceso de adaptación del propio sistema de atención.

«La demanda que se acerca a los servicios sociales ya no es tanto por una necesidad económica, o, a veces, ni por falta de autonomía, sino por sentimientos de soledad y vacío existencial, por tristeza, porque muchas de ellas tiene presión por vivir solas, o se siente culpables por vivir solas, o les falta red social, un grupo del que sentirse parte...»

«Entre nuestras mujeres usuarias de los servicios sociales, sobre todo las más mayores que se quedan viudas, sí hemos notado el incremento en solicitudes por ejemplo del servicio de teleasistencia, que cubre su necesidad de sentirse acompañadas y de formar parte de algo.»

«Ahora buscan estar bien emocionalmente, sentirse bien en su entorno y, a veces, vemos que los ítems con los que valoramos las necesidades sociales para otorgar recursos no contemplan estas necesidades, seguimos mucho todavía en la faceta física: aseo, alimentación, enfermedad física... Esto nos tendría que hacer pensar en modificar ciertos criterios.»

Finalmente, es reseñable que se aprecian diferencias por género en relación con la demanda de recursos. Los hombres que viven solos demandan recursos con más frecuencia y a edad más temprana que las mujeres, y lo hacen, no tanto por un mayor grado de dependencia, sino por un tema cultural relacionado con su socialización, que les ha alejado del trabajo reproductivo y, en esta etapa vital, sobre todo si viven solos por una situación sobrevenida, les supone una mayor dificultad para ser autónomos en relación con la ejecución de las tareas cotidianas.

«Yo creo que nosotros igual pedimos más ayuda porque no sabemos hacer las cosas del día a día de casa: limpiar, cocinar..., por no haber estado educados para ello. A los hombres nos han educado para algunas tareas de casa, como arreglar algo, pero para poco más.»

«El hombre mayor es mucho más dependiente para hacer las tareas cotidianas y reclama ayuda antes de ser dependiente, por generación han estado acostumbrados a que siempre haya alguien pendiente de ellos y no saben manejarse en estas situaciones. Las mujeres de esta edad, sin embargo, están enseñadas a ser autónomas en las tareas diarias.»

Los recursos orientados a las relaciones sociales

Los recursos del sistema de atención orientados a dar respuesta a las necesidades de relación social son, en su mayoría, centros en los que se desarrollan actividades de naturaleza variada —cultural, lúdica, deportiva o formativa, entre otras— que, en algunas ocasiones, son específicos para este grupo etario y, en otras ocasiones, están abiertos a personas usuarias de todas las edades. Además de los objetivos específicos de cada actividad, ofrecen un espacio para la relación social que permite a muchas de estas mujeres que viven solas contar con una red que responda a sus necesidades emocionales y de interacción social, contribuyendo a su calidad de vida.

En relación con las mujeres mayores que viven solas y son usuarias de los centros específicos para personas mayores, se observan algunas diferencias en función de variables como la razón que les ha motivado a vivir solas, la edad y el lugar de residencia. Las que han vivido solas como opción de vida, han desarrollado a lo largo de su trayectoria vital un alto grado de autonomía en lo que respecta a la gestión de su faceta social y tienen, en la mayoría de los casos, una red de relaciones ya consolidada, por lo que no suelen ser usuarias tan habituales de estos recursos para personas mayores, mostrando una mayor reticencia a organizar su faceta social y lúdica en este entorno más institucionalizado y, en su caso, optando por recursos de esta naturaleza orientados a la población general. Esta menor presencia en los recursos para personas mayores se observa también en las mujeres del medio rural, en gran medida porque por su estilo de vida están más acostumbradas a establecer sus redes sociales de manera informal y a responder a sus diferentes necesidades lúdicas o de ocio de un modo más autónomo.

«Yo no voy al centro de jubilados, “¿no vas al centro de los jubilados?” me preguntan. ¿Yo? Yo no me veo allí. Yo estoy acostumbrada a ir al cine, al teatro, al polideportivo, lo he hecho toda mi vida viviendo yo sola.»

«Que cada una haga lo que le dé la gana pero a mí no me apetece apuntarme a nada. No quiero más horarios ni obligaciones y ahora quiero la libertad, ya me organizo yo. Tanta actividad organizada no me gusta. Yo ya me he jubilado y ya estoy cansada de horarios.»

«Me dicen algunas amigas que viven en la ciudad: “haz esto en el centro, apúntate con nosotras de excursión”. Que no, que yo no quiero nada de eso, que me he arreglado yo muy bien sola toda la vida en el pueblo y puedo seguir arreglándomelas. Ni me planteo hacer cosas organizadas.»

Sin embargo para quienes, por diferentes razones, han comenzado a vivir solas por una razón sobrevenida y no han tenido una red social muy desarrollada previamente, suele resultar una opción más interesante y frecuente optar por acudir a los recursos que, en este caso, se configuran como un escenario que favorece realizar actividades acompañadas y relacionarse. Este perfil de usuarias también es más frecuente en el medio urbano, donde hay una mayor hábito a realizar actividades grupales.

«Yo estoy en varios grupos: de monte, el coro, el centro... eso hace que me relacione, que me sienta acompañada y, aunque vivo sola, no me siento sola. Antes, hace años, no había tantos recursos y ahora es más fácil relacionarte y así puedes vivir sola pero no sentirte sola.»

«Ahora estoy en el cielo, estoy estupendamente, porque vivo sola pero al venir al centro ya no me siento sola, mi familia me ha notado mucha mejora y el médico también me lo ha dicho. He espabilado, conozco gente y me siento más capaz de hacer cosas.»

«Yo estoy sola en casa, al principio lo llevaba mal, pero me hablaron de ir al centro de día, que al principio no quería ir yo, pero luego lo pensé y dije: “voy a ir probar” y desde que voy ya no es lo mismo. Sigo viviendo sola pero no me siento sola, ya no le doy vueltas a la cabeza, ya duermo bien.»

Por lo que respecta a la edad, se constata que las mujeres de más edad que viven solas son las que acuden con mayor frecuencia a estos recursos orientados a personas mayores. Las más jóvenes, además de no ser usuarias tan habituales de los mismos, cada vez demandan más servicios con contenidos diferentes a los tradicionales, tales como gimnasia o bingo. En este sentido las nuevas generaciones de mujeres mayores que viven solas muestran una mayor inquietud por actividades más variadas y con un nivel cultural más elevado, en las que también puedan

desarrollar un papel más proactivo, tomando parte en el diseño y gestión de las mismas.

«Quienes acuden a los centros están más institucionalizadas, dependen más del recurso. Suelen ser personas más mayores, las mas jóvenes acuden menos a los recursos, son más autónomas para sus actividades.»

«Las nuevas generaciones de mujeres mayores que viven solas vienen buscando nuevas ofertas, poder tomar parte en decir qué se va a hacer, no buscan tanto venir “a ver qué hay” sino venir “a ver qué pueden aportar y organizar ellas”.»

Las asociaciones

Las asociaciones también son un tipo de recurso que permite disponer de una red social y desarrollar actividades de diferente naturaleza, con una mayor posibilidad de participación en su diseño y gestión en comparación con los recursos del sistema formal de atención. Entre otras finalidades, ofrecen un espacio físico y, sobre todo, social que crea oportunidades para relacionarse, intercambiar experiencias, dedicarse un tiempo a sí mismas o realizar diferentes aprendizajes. El perfil de estas mujeres que participan en ellas es variado pero se observa que, en términos generales, son mujeres con un alto grado de autonomía, que buscan cubrir sus necesidades (emocionales, sociales, lúdicas...) en un escenario diferente a los servicios de la red formal de atención.

«Cuando son autónomas no usan tanto los recursos sociales sino otros como las asociaciones, que se convierten en una oportunidad para que muchas mujeres mayores que viven solas se den cuenta de que hay vida más allá de las cuatro paredes de su casa.»

«Nos acompañan, salimos, conocemos gente, aprendemos. Te permiten seguir viviendo sola y tener compañía a ratos y participar en lo que se hace, no sólo ir a ver qué hay.»

«Nos permiten desarrollar nuestras inquietudes y conocimientos que muchas veces no hemos podido desarrollar estando acompañadas, cuidando a otras personas o cuando vas a centros en los que todo está ya hecho.»

Se constatan diferencias en relación con la edad y el tipo de asociación que frecuentan estas mujeres mayores. Así, las de mayor edad suelen ser usuarias más

habituales de las asociaciones de personas mayores, a las que se han incorporado en la etapa de la vejez; mientras que las más jóvenes, están más presentes en las asociaciones de mujeres, posiblemente porque son una generación para la que ha resultado más fácil tomar parte en el movimiento asociativo feminista durante su juventud y su madurez, en un contexto social en el que han estado respaldadas por las políticas de igualdad de mujeres y hombres que han impulsado su presencia en el espacio público a través de estas agrupaciones.

En relación con la experiencia de vivir sola, las asociaciones —tanto las específicas de personas mayores como las de mujeres— cumplen un doble papel con una importancia significativa para estas mujeres mayores a la hora de afrontar la experiencia de vivir solas. Por una parte, por su capacidad de consolidar las redes sociales necesarias para dar respuesta, entre otras, a sus necesidades de pertenencia y de interacción social, y evitar o, en su caso, reducir el sentimiento de soledad no deseada. Por otra parte, por su contribución al empoderamiento de las mujeres mayores que viven solas, en la medida en que la naturaleza de estas asociaciones facilita la participación de sus usuarias, aportando su experiencia y habilidades en la actividad asociativa, lo que contribuye a que estas mujeres sean conscientes de su valor, de su autonomía personal y de su capacidad de aportar y participar en la comunidad. En el caso específico de las asociaciones de mujeres, también se constata su papel relevante en lo que respecta a la deslegitimación del modelo educativo diferenciado por género en el que se han socializado estas mujeres mayores. En este sentido, estas asociaciones suponen un escenario facilitador de los aprendizajes necesarios para modificar las creencias, roles y expectativas vitales que resulten un obstáculo para que estas mujeres mayores puedan ejercer su derecho a vivir solas con calidad de vida.

«No nos damos cuenta pero nosotras mismas hablamos diciendo: “mi marido me ayuda, me hace las cosas.” Esa forma de hablar es un reflejo de lo que nos han enseñado, de la idea de que estas cosas son nuestras y ellos, si las hacen, ayudan pero que no son suyas. Esto yo lo he aprendido en la asociación de mujeres a la que pertenezco desde hace muchos años, desde que era joven.»

«Las mujeres de nuestra edad que hemos estado en el movimiento asociativo feminista hemos aprendido mucho de nuestra libertad, de compartir las tareas y eso también nos ha hecho

enfrentarnos a la familia. Mi suegra me miraba asustada cuando veía a mi marido freír un huevo mientras yo estaba en el sofá leyendo.»

«Las asociaciones de mujeres, las de mayores del barrio, nos han ayudado mucho a las mujeres mayores a ver la vida de otra manera y a superar la educación que nos dieron. Todo lo que yo he aprendido durante mi vida en la asociación de mujeres me ha valido mucho y, ahora que vivo sola, especialmente.»

«Yo era de las que le ponía las zapatillas a mi marido cuando llegaba a casa. Y más cosas, pero las hacía con gusto porque yo me casé para atender a mi marido. Y a veces mi hija me decía: “qué machista eres, ama”. Pero yo le decía: “que no, que lo hago por gusto y porque me casé para atender y cuidar a tu padre y a todos vosotros.” Y ahora que vivo sola, que voy al centro y a la asociación de personas mayores, veo que hay otras cosas, otras ideas, he aprendido y digo: “es verdad, qué machista he sido”.»

Un paso más: el enfoque de las políticas públicas en las que se enmarcan los recursos

La respuesta dada desde los diferentes recursos del sistema de atención deriva de las políticas públicas que se configuran como el marco de referencia en el que se establecen los principios y los ámbitos de actuación. En el caso de las mujeres mayores que viven solas las políticas públicas que adquieren una relevancia destacada son las sociales, las sanitarias y las de igualdad de mujeres y hombres.

La experiencia de vivir sola no está contemplada como tal en las políticas sociales y sanitarias, en las que prevalece la atención centrada en el sentimiento de soledad desde su faceta no deseada, con un abordaje fundamentalmente sociosanitario que, en ocasiones, tiende a patologizar el fenómeno de la soledad —asimilándolo más con un problema de salud que con una experiencia vital— y a confundirlo con el hecho de vivir sola, a pesar de que son dos realidades diferentes. En consecuencia, la respuesta social a estas situaciones se resuelve, en ocasiones, priorizando el tratamiento farmacológico sin contemplarse otros abordajes complementarios que requieren de un mayor conocimiento de la biografía y el entorno de la mujer y que, a veces, no se consideran por varias razones como, por ejemplo, la falta de tiempo en la atención en consulta o el edadismo profesional hacia las personas mayores.

«Vivir sola es una opción válida. Ese mensaje no se traslada. Se traslada lo mal que se vive cuando se está sola, se pone el foco en la soledad no deseada. Pero eso no es en realidad vivir sola, ni vivir sola es malo en sí mismo. Se confunden los términos, las realidades y se trasladan mensajes erróneos.»

«Les duele todo más, están tristes.. esto puede hacer que en muchos casos acudan la médico y que, si no se indaga un poco más en su vida, la solución sea medicación para el dolor, medicación para la depresión.»

«Se patologiza todo lo relacionado con lo que socialmente no es lo normalizado, pedimos más psicólogos, más terapeutas... para situaciones como ésta que enfocamos muchas veces más desde la salud mental que desde lo social, cuando muchas veces son experiencias que pueden ser dolorosas pero no son enfermedades, son experiencias vitales.»

«Las emociones pueden ser desagradables pero son buenas; sin embargo, no vemos la parte de la gestión emocional, sino que todo en la sociedad nos lleva cada vez más a responder con medicación, con hiperactividad... pero sin abordar cómo la soledad puede vivirse positivamente o como puede ser terapéutica y necesaria en momentos de dolor. Y el resultado es el contrario: no abordamos la soledad y aprendemos a vivir con ella satisfactoriamente, sino que cronificamos la soledad no deseada.»

«En algunos ámbitos el vivir sola se está convirtiendo en una experiencia que se toma como una patología, en lo social y en la salud, y se da una respuesta concreta porque pienso: "veo a una mujer que vive sola y supongo que..." pero no porque ella me haya demandado nada a nivel social o sanitario.»

Asimismo, como el punto de referencia se coloca en este aspecto no deseado de la soledad, estas políticas también tienden a resolver las necesidades derivadas de este sentimiento negativo y, por extensión, de las derivadas del hecho de vivir sola, promoviendo actividades organizadas en las que, en muchas ocasiones, las mujeres se convierten en sujetos receptores de las mismas.

«Como la soledad o vivir sola se ven como algo tan malo, se hacen muchas actividades para que la gente esté acompañada. Pero igual a ti te gusta estar sola o vivir sola y eso parece que no se tiene en cuenta. Y, en lugar de enseñarte a estar bien estando sola, te obligan a hacer cosas acompañada.»

«A las personas mayores se nos vende mucho eso de estar con gente, de hacer actividades organizadas. A veces con tantas actividades organizadas, nos volvemos más dependientes. Pero podemos hacer cosas solas. Mira, una vez hice un viaje de esos que te llevan como los corderos, sin respirar. Que se suponía que iba a estar acompañada mejor que sola. Yo no quiero eso más.»

En este contexto, ni el hecho de vivir sola, ni el sentimiento de soledad se abordan como dos realidades diferentes; asimismo, tampoco se enfocan como experiencias vitales naturales y positivas. Por lo tanto, no suele ser habitual que se diseñen

respuestas que contribuyan a promover, por una parte, la vivencia de estas dos realidades en términos positivos — por ejemplo, desde la autonomía y la calidad de vida, y con un enfoque centrado en las oportunidades que generan— y, por otra, una mayor participación de las mujeres mayores que viven solas en el proceso de diseño e implementación de las mismas.

«Se desarrollan estrategias para socializar, para que hagan actividades, pero no para disfrutar de la soledad o de vivir sola.»

«No nos centramos en enseñar a disfrutar de esta experiencia, de las habilidades que pueden desarrollar, de las oportunidades que tienen de hacer cosas nuevas o por sí mismas, nos centramos más en prestar recursos para dar respuesta a la soledad no deseada, en el problema. La soledad no deseada es la moda.»

«Decimos a las mujeres mayores lo que tienen que hacer, sin contar con ellas porque interpretamos que por estar solas no están bien, y les imponemos cosas y nos metemos en su vida porque son mayores y creemos que no saben.»

«Ya existen algunos espacios y actividades en los que participan en el diseño, en la gestión... pero son los menos. En general, todavía hay una tendencia a salvar a estas personas y la tendencia es "venga a hacer, tienen que hacer cosas". Pero claro, hacer qué, cómo, para qué y, sobre todo, ellas qué quieren y cómo lo quieren hacer.»

Asimismo, en la respuesta dada cada vez tienen más peso las nuevas tecnologías a través de diferentes dispositivos diseñados, por ejemplo, para favorecer cierta autonomía o para responder a situaciones de ausencia de relaciones sociales. Estos recursos contribuyen a resolver, entre otras, las necesidades emocionales y de relación de las mujeres que viven solas pero, en el caso de esta generación de mujeres que no son nativas tecnológicas, se constata que es necesario mantener la posibilidad de ofrecer una respuesta personal a la que estas mujeres están más acostumbradas.

«Tener algún dispositivo que si están solas les ayude o puedan comunicar que les pasa algo puede ser útil y darles también tranquilidad a muchas de ellas, sobre todo cuando no puede haber una persona con ellas, pero hay una tendencia cada vez mayor de exagerar las respuestas con estas tecnologías y olvidar la importancia de lo personal. Esta es la tendencia social.»

«Si es para algo urgente, de salud, que no eres muy autónoma y tienes la medalla, vale, pero en general creo que las tecnologías se usan para otras muchas cosas que se pueden resolver con

personas. Yo prefiero estar con gente de carne y hueso, donde esté un abrazo, una relación personal...»

«El efecto de priorizar la tecnología a las personas es que la persona puede olvidar qué es o no es lo normal o lo deseable y dejar de desarrollar habilidades para relacionarse con otras personas.»

Por lo que respecta a las políticas de igualdad, la experiencia de vivir solo o sola desde la perspectiva de género es un tema escasamente abordado hasta el momento, lo que significa que sobre el mismo no existe un discurso social tan elaborado como sucede en otros fenómenos como, por ejemplo, la incorporación de las mujeres al ámbito del trabajo productivo o la prevención de la violencia hacia ellas. En el caso concreto de las mujeres mayores, sí existe en la CAE un mayor recorrido en materia de igualdad en lo que respecta a su visibilización y a la respuesta a sus necesidades en diferentes ámbitos. Por citar algunos ejemplos, Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer ha puesto el foco en ellas tanto en su agenda como en sus diferentes planes de actuación, desde los que se han impulsado acciones concretas tales como investigaciones específicas —*Claves para el trabajo con mujeres mayores*. (Esteban, Fernández, y Fernández de Labastida, 2021) y *Violencia de género y mujeres mayores en la Comunidad Autónoma de Euskadi: visibilizando una vulnerabilidad opaca*. (Herrero y Díaz de Argandoña, 2021)— y campañas de sensibilización en las que las mujeres mayores son las protagonistas, desarrolladas en colaboración con otras instituciones públicas como el Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco, las Diputaciones Forales y EUDEL. Estas campañas se han realizado con motivo del Día internacional de la violencia contra las mujeres, en 2020, bajo el lema: «Si escuchas, la verás. Sólo una sociedad atenta puede detectar la violencia más oculta.», y, en 2021, con el título: «Y tú, ¿lo ves? Sólo una sociedad atenta puede detectar la violencia más oculta.». También se ha visibilizado la aportación de estas mujeres mayores en el ámbito de la igualdad con motivo del Día internacional de las mujeres con la campaña «Orgullosas», correspondiente a 2024.

«Este tema hay que abordarlo desde la educación en sentido amplio y, en ese caso, se incluyen las políticas de igualdad, que son también necesarias para esa educación. Son imprescindibles.»

«Así como en otros temas, como la conciliación o la brecha salarial o la violencia de género, las políticas de igualdad tienen recorrido y han abordado estas cuestiones generando discursos muy elaborados y útiles, en lo que respecta a ser mujer, especialmente mayor, y vivir sola, el camino todavía no se ha hecho.»

La incorporación de esta experiencia vital a las políticas de igualdad de mujeres y hombres y a las agendas públicas es necesaria en la medida en que se encuentra estrechamente ligada al género, especialmente en esta generación de mujeres mayores, en la que la socialización ha marcado de manera más notoria que en generaciones más jóvenes las diferencias con los hombres y, en este caso concreto, ha limitado su libertad para decidir sobre su estilo de vida. De hecho, las mujeres mayores que optaron en su juventud por vivir solas, desmarcándose del estilo de vida normativo y del rol que tenían asignado por género, han desarrollado un proceso de empoderamiento que no siempre queda socialmente reconocido y que resulta especialmente reseñable porque lo hicieron en una época en la que apenas existía conciencia de igualdad entre mujeres y hombres. Esta cuestión es otra de las razones por las que se requiere el reconocimiento y la puesta en valor de este fenómeno desde las políticas de igualdad.

«Muchas veces pensamos que como somos jóvenes vamos a enseñar feminismo a las mujeres mayores y no respetamos lo que son, lo que han aprendido y no vemos incluso lo feministas que a veces han sido porque no valoramos ciertas cosas de esta generación, como, por ejemplo, todas las que superaron mil barreras para vivir solas y para trabajar y que tenían todo en su contra, mucho más que ahora.»

«Hacer igualdad con mujeres jóvenes, con chicas, es fácil. Lo difícil es hacerlo con mujeres mayores que tienen otra manera de ver las cosas, con las que hay que usar otros lenguajes, otros espacios, porque, a veces, creemos que quedar para hacer punto no es feminismo, cuando lo importante es que ese hacer punto les hace salir de casa, relacionarse, tener su espacio y su autonomía para decidir.»

El abordaje de esta experiencia vital desde la perspectiva de género y su presencia en las agendas públicas es una oportunidad para incorporar a este fenómeno los notables avances logrados por las políticas de igualdad en otros ámbitos sociales y laborales. También contribuye a desvincular este fenómeno de vivir sola de la idea de que su respuesta corresponde exclusivamente al ámbito sociosanitario y gerontológico por tratarse sus protagonistas de personas mayores; ya que, siendo

efectivamente mayores, son también mujeres que siguen estando influenciadas por las desigualdades de género aún vigentes en la sociedad.

«La atención a situaciones de necesidad de personas que viven solas se ha atendido desde los servicios sociales, mayoritariamente, y desde la salud, pero no se ha abordado desde otros enfoques como las políticas de igualdad y parece que no tiene nada que ver con el género, pero sí tiene que ver.»

«En nuestra sociedad pensamos en una mujer mayor y le mandamos a servicios sociales, pero no se trata de abordar este tema desde los recursos sociales, como se hace ahora, también hay un componente de género que hay que abordar.»

3.5. LA IMAGEN SOCIAL

La imagen social que existe sobre las mujeres mayores que viven solas se construye, por una parte, en base a la interacción de variables: el género y la edad, lo que establece diferencias entre la referida a aquellas que vivían solas desde su juventud y la correspondiente a las que ahora son mayores y viven solas. Asimismo, también existe en esta imagen una dimensión asociada al hecho de vivir sola, que suele confundirse mayoritariamente con el sentimiento de soledad no deseada.

La imagen de las mujeres que vivían solas antes de ser mayores

Las mujeres que para independizarse de su familia de origen eligieron permanecer solteras y vivir solas tomaron esta decisión vital, en la mayoría de los casos, durante su juventud, es decir, en un periodo comprendido aproximadamente entre los años 1950 y 1980. En aquel momento, especialmente en las primeras décadas de este intervalo, la opción de vivir sola no cumplía la norma social vigente de contraer matrimonio y crear una nueva familia. Además, para poder mantener su independencia, estas mujeres se mantuvieron en el mercado laboral, desarrollando sus carreras profesionales hasta la jubilación, lo que también suponía un alejamiento del comportamiento mayoritario de las mujeres de su misma edad. La superación de la expectativa social asignada a ellas por razón de género —en lo que respecta al modo de crear una nueva familia, basada en el matrimonio y en la maternidad, y de

dedicarse al ámbito privado y reproductivo— les convirtió en unas pioneras de los derechos de la mujer. Sin embargo, este comportamiento, lejos de suponerles un reconocimiento social, generó una imagen de ellas con un alto componente negativo.

«Había muchísima gente en aquella época que lo malinterpretaba, que vivieras sola, que trabajaras, que tuvieras tu piso. Yo decía: “que piensen lo que quieran”. Pero sí que me decían cosas y pensaban cosas negativas sobre mí.»

«Y como era joven, no estaba casada y vivía sola, mucha gente me decía: “¿y no te vas a casar? ¿No tienes novio? Algo tendrás para no casarte.” Antes, fíjate, en los años cincuenta, sesenta, era muy raro que fueras mujer, trabajaras porque tenías estudios y una profesión y vivieras sola, como ha sido mi caso. Estabas muy mal vista.»

«En el departamento donde yo trabajaba había unas cuarenta y seis personas, te estoy hablando de los años setenta cuando yo entré en la empresa, y durante mucho tiempo yo fui la única mujer que trabajó allí y, cuando las compañeras de otros departamentos se iban porque se casaban, yo me seguía quedando. Y eso no estaba ni visto ni bien visto.»

Esta imagen negativa de lo que suponía ser una mujer joven, independiente económica y vitalmente, generaba una importante presión social que, en ocasiones, provocaba en estas mujeres sentimientos de duda o de culpa, especialmente en el momento previo a tomar la decisión. Para hacer frente a esta presión social, muchas de ellas tuvieron que adoptar diferentes estrategias a lo largo de su juventud y su madurez para eliminar o, en su caso, reducir, el efecto negativo de esta respuesta social en su experiencia de vivir solas. Entre las más frecuentes, se observa que ocultaban su situación de mujeres solteras que vivían solas o cambiaban de lugar de residencia, en muchas ocasiones, trasladándose a entornos urbanos en los que disminuía, sobre todo, el control social del entorno afectivo más cercano. En este sentido, es importante poner en valor el significado de estas estrategias — adoptadas en el contexto de una sociedad en la que no existían políticas de igualdad de mujeres y hombres que facilitaran a estas mujeres un marco de referencia para abordar estas situaciones— y la actitud de estas mujeres que las ponían en práctica para mantener su objetivo de seguir viviendo solas. La influencia de esta presión se reducía con el paso del tiempo a medida que ellas mismas, por

una parte, desarrollaban estas estrategias y, por otra parte, constataban los efectos positivos de su decisión de vivir solas en su calidad de vida.

«Yo antes de decidir irme sola pensaba en lo que me diría la gente o a mis padres pero, luego, ya vives sola, ves que estás feliz y te da lo mismo lo que te digan, porque te lo siguen diciendo, pero ya es diferente, no te afecta tanto.»

«A mí han tratado de emparejarme siempre, de buscarme novio, desde jovencita. Me salían pretendientes y como que había cierta "presión en el ambiente" para salir con ellos, porque se supone que no era normal eso de ser mujer, joven y no casarte en aquella época. Hasta el punto de tener que decir cada vez que alguien me proponía algo: "pero si está mi marido esperándome en casa" para que me dejaran en paz.»

«Yo soy de un pueblo muy pequeño. Tenía claro que quería trabajar, vivir sola y no casarme desde muy joven y, como para estudiar me tuve que trasladar a una ciudad, pues aproveché a quedarme allí y buscar trabajo para no tener que oír las tonterías o los insultos que ya sabía que me iban a decir a mí o a mi familia en el pueblo.»

En la construcción social de esta imagen se constata la influencia del género, que marcaba diferencias significativas en la visión de lo que suponía en aquella época ser una mujer o un hombre que optase por este estilo de vida. Aunque es cierto que vivir solo también suponía para los hombres un motivo de cuestionamiento social, la realidad muestra que ni el grado de negatividad de la imagen, ni la intensidad de la presión del entorno social eran similares. En esta diferencia tenían un peso determinante los valores transmitidos en la socialización que otorgaban a las mujeres el papel de esposa y, sobre todo, de madre, como una característica natural que, sin embargo, no estaba tan asociada con los hombres. En la práctica, esta diferencia supuso una mayor permisividad hacia los hombres que decidían vivir solos, mientras que, en el caso de las mujeres, se tradujo en un mayor juicio y control social.

«Cuando una mujer joven en aquella época no tenía hijos se le veía como la futura solterona, con adjetivos negativos, despectivamente. Sin embargo, esta cuestión de ser padre no se nos valoraba tan negativamente a los hombres, la sociedad era más permisiva con nosotros en este tema.»

«La mujer joven que vivía sola porque no había tenido pareja ni hijos era una solterona que, además, era juzgada y controlada por ello. En el caso del hombre, no ha sido tan juzgado por este estilo de vida.»

«En aquella época, que un chico se fuera a vivir solo no estaba mal visto. Pero que una mujer lo hiciera sí, sobre todo si, como ha sido mi caso, yo era también propietaria del piso. Porque si eras mujer y vivías de alquiler era como que en algún momento te casarías pero si ya era tu piso, se suponía que no te ibas a casar. Y eso era lo raro en una mujer de aquella época.»

La imagen las mujeres mayores que viven solas en la actualidad

La imagen de las mujeres mayores que viven solas tiene un notable componente negativo derivado no sólo de su condición de mujeres sino también de su edad: por tener 65 o más años, y se construye a partir de diversos estereotipos asociados a dos variables: el género y la edad. Uno de los más extendidos hace referencia a que la razón de vivir sola en esta etapa vital es una circunstancia sobrevenida, principalmente la viudez, dando por supuesto que no puede haber otras como, por ejemplo, una elección voluntaria a la hora de independizarse de la familia de origen o para disolver el vínculo matrimonial. En consecuencia, se extrapola que estas mujeres mayores son personas que viven esta situación con tristeza y se genera un nuevo estereotipo negativo sobre ellas.

«La idea mayoritaria que se nos ocurre cuando pensamos en una mujer mayor que vive sola es que es viuda, no pensamos que haya podido elegir libremente de joven este estilo de vida.»

«Mujer viuda que vive una soledad no deseada. No nos planteamos otra idea. Que está separada o que ha vivido sola porque ha elegido estar soltera, no se contempla.»

Esta imagen negativa se atribuye con más frecuencia a las mujeres que han llegado a esta experiencia por una circunstancia sobrevenida, especialmente tras enviudar, y suele estar acompañada de cierta imagen de fragilidad y vulnerabilidad derivadas del infantilismo social hacia las personas mayores en general, y hacia las mujeres mayores, en particular.

«Yo creo que las mujeres mayores viudas generamos una mayor sensación de protección, por vernos más débiles por la edad. Nos tratan como a niñas indefensas.»

«Cuando te has quedado sola sin buscarlo, la gente se acerca como paternalista, como que te ven desamparada sin un hombre a tu lado a esta edad. Yo lo veo así en mi caso.»

«La gente piensa en una señora mayor sola sentada en un banquito. Una mujer triste que ha perdido a su familia o no tiene habilidades para estar con gente y por eso está sola, que ha fracasado en su vida.»

Por su parte, quienes optaron libremente por esta opción vital suelen tener una imagen asociada a estereotipos relacionados, por ejemplo, con rasgos de su personalidad como la falta de habilidades para mantener las relaciones sociales.

«La imagen típica de la mujer mayor que ha vivido soltera es de la solterona, la birrotxa, que algo tendrá que no se ha casado. Esta es la loca de los gatos, la rara ésta.»

«Cuando nos ven mayores y viviendo solas yo creo que la mayoría piensan: “por algo estará sola. Será una vieja rara. No habrá quien la aguante.”»

Asimismo, la imagen social sobre estas mujeres mayores tiene una serie de consecuencias que influyen negativamente en aspectos como su autoestima, su autoimagen, sus decisiones o sus actividades, generando también sentimientos como la culpa o la obligación de dar explicaciones sobre su vida privada. Todo ello afecta directamente a su calidad de vida y les obliga, en ocasiones, a desarrollar ciertas estrategias para minimizar estos efectos.

«Salgo y todo el día dando explicaciones, chica pero por qué vives sola, chica pero no te aburres sola...»

«Hay mujeres que a veces te dicen: “yo a veces no salgo a ciertos sitios por no tener que estar escuchado que si estoy sola, que si por qué no vivo acompañada, que si dando explicaciones.”»

«Yo que me he separado ahora de mayor, y la gente me ve sola y me dicen: “no te quejarás que, si no, no haberte separado de tu marido”. O dicen, “mira si estás sola es porque quieres, no haber dejado a tu marido.”»

Esta influencia es más intensa en aquellas que han llegado a esta experiencia por una circunstancia sobrevenida, sobre las que también se ejerce una presión más visible, sobre todo si son mujeres cuya actitud vital tras quedarse solas no responde con las expectativas sociales derivadas de los estereotipos negativos asociados a la soledad. Por el contrario, resulta menos perceptible en aquellas que optaron por vivir solas antes de ser mayores, ya que, para estas mujeres, el hecho de haber experimentado previamente la necesidad de hacer frente a esta presión social ha

supuesto un aprendizaje facilitador para continuar viviendo solas superados los 65 años. En su caso concreto, las estrategias que se vieron obligadas a desarrollar durante su juventud y su madurez, les han otorgado una mayor resiliencia que las posiciona en una situación más favorable para afrontar esta presión social cuando llegan a esta etapa vital.

«Te quedas viuda y te dicen: “mira cómo se arregla esta y que bien vive”, pero criticando, no diciendo que se alegran por tí.»

«Yo cuando he entrado al bar del pueblo a veces he oído: “mira ésta, que se ha quedado viuda, el collar con tres vueltas y a Benidorm.»

«Criticar es fácil. Muy fácil. Pero nadie sabe lo que hemos pasado en casa, porque ahora la gente se separa pero antes era todo aguantar y pensabas o te decían, “tranquila, ya cambiará”, pero no cambiaba.»

«“¿Y cómo vives sola?” Me lo decían de joven porque era mujer y me lo dicen ahora que soy mayor porque me ven mayor. Y yo les decía y les digo todavía: “pero bueno, dejadme sola que ya sé yo cómo hacer mi vida”. Lo que está claro es que casi con noventa años que tengo todavía cansa un poco pero ya no me afecta.»

La imagen de estas mujeres mayores es notablemente diferente a la de los hombres mayores, constatándose, de nuevo, la influencia del género en la percepción social de las personas mayores que viven solas. La imagen atribuida a las mujeres —de naturaleza negativa y supeditada a la crítica y al control social— se construye, en el caso de los hombres mayores con un componente más favorable —especialmente, en lo que hace referencia a sus rasgos de personalidad— y está más vinculada a la idea de desprotección, generando, en consecuencia, un menor grado de presión social en lo que respecta a su estilo de vida.

«Yo reconozco que igual los hombres tenemos otra imagen, más como que andamos desvalidos si estamos solos, pero no se nos critica tanto como a una mujer si vamos, si venimos...»

«Yo creo que la imagen del hombre solo es, en general, más de “pobrecito, vive solo”. La que hay sobre nosotras es más de “algo habrás hecho que no te aguantan.” Ellos dan más pena y nosotras damos más de qué hablar.»

«Un hombre solo no está tan mal visto, sale, está en al calle, como ha hecho siempre. Y, si dice que está bien, se ve como positivo y, además, le dicen: “mira qué bien que te arreglas solo”. Las mujeres sufrimos mayor crítica y nos controlan más.»

La imagen social de la experiencia vivir sola

La idea social de lo que supone la experiencia de vivir sola o solo que prevalece en el imaginario colectivo tiene un componente negativo independientemente del género o la edad de la persona que se encuentre en esta situación, vinculado con la idea de que esta situación es un fracaso vital.

Por esta razón, la imagen de la experiencia de vivir sola o solo está asociada al sentimiento de soledad, fundamentalmente a su faceta no deseada, asumiéndose que quien se encuentra en esta situación siente necesariamente tristeza o aislamiento social. En consecuencia, a pesar de ser dos realidades diferentes, se encuentran asimiladas en el imaginario colectivo con un fuerte componente negativo que se refuerza por la ausencia de una imagen positiva de esta realidad que contrarreste el efecto de los estereotipos sobre los que están contruidos los conceptos culturales de la experiencia de vivir sola o solo y de la soledad. En este sentido, se observa, por ejemplo, la falta de campañas o noticias que muestren positivamente la realidad de vivir sola o solo y que podrían contribuir a visibilizar una dimensión diferente de esta experiencia.

«Vivir sola no tiene que ser sinónimo de sentirse sola, pero la imagen social que se traslada así lo asocia.»

«Yo vivo sola pero no me siento sola, pero la gente de mi alrededor no lo comprende. Cuando voy de viaje, por ejemplo, como solo estoy sola en una excursión o en el hotel, yo noto que la gente me mira.»

«Es que las personas que vivimos solas y nos gusta estar solas no somos ermitañas, ni estamos llorando por las esquinas, que eso es lo que se piensa de nosotras. Y no es así.»

«En la sociedad este tema no está presente. No se habla de lo positivo, ni se ven noticias de gente que vive sola y es feliz, ni hay campañas.»

En el caso concreto de las mujeres mayores, este carácter negativo otorgado al hecho de vivir solas se refuerza por la influencia de los estereotipos y prejuicios asociados al género y a la edad, anteriormente descritos, generando una imagen de ellas con un destacado componente de tristeza y falta de red social y familiar. Esta

influencia también contribuye a difundir la idea estereotipada de que es este grupo etario quien siente en mayor medida los efectos de la soledad no deseada. En este caso concreto, se constata una mayor visibilización de esta faceta no deseada asociada a la figura de la mujer mayor a través de noticias y campañas específicas sobre esta soledad.

«Parece que las únicas que vivimos en soledad no deseada somos las mujeres mayores pero ¡ajo! que los jóvenes hoy en día tienen mucha más soledad que nosotras. Eso lo sé yo porque lo he leído en el periódico, pero no se habla de esto.»

«La soledad no deseada hoy en día es un problema social, pero no asociado necesariamente a las personas mayores o a las mujeres mayores, aunque esta sea la imagen que se transmite.»

«Hay una imagen general de que la soledad es tristeza y que las mujeres mayores que vivimos solas estamos tristes. Y esto se incrementa si la imagen que sale en las noticias o en las campañas es de una mujer mayor a la que no le hace caso nadie. Que también las hay, pero que ni somos todas ni somos las únicas.»

La interacción de todos los factores anteriores puede generar, paradójicamente, un efecto desfavorable en algunas de estas mujeres mayores que viven solas y que, a priori, no viven esta experiencia en términos negativos. En este caso, como consecuencia de esta imagen estereotipada, pueden comenzar a manifestar diferentes sentimientos y emociones como la inseguridad, el miedo o la tristeza, que contribuyen a una autopercepción sesgada de su realidad y a un deterioro de su autoestima, lo que, en conjunto, reduce notablemente en su calidad de vida. Este efecto desfavorable también puede afectar a aquellas mujeres que viven acompañadas condicionando una futura decisión de vivir solas de manera voluntaria o el modo en que afrontarían la experiencia si llegaran a ella por una situación sobrevenida.

«Muchas mujeres que ven esas campañas se pueden deprimir o pensar, si no viven solas, que si vivieran solas estarían tristes todo el día. El miedo a vivir sola se contagia con las cosas que nos dicen de ella, de que se está triste.»

«Si ponen una noticia, una imagen de que esta experiencia es negativa y yo soy una mujer mayor que vive sola, yo no quiero vivir sola porque aquí dice que esta soledad es no deseada y negativa.»

«Estaría bien hacer una campaña que dijera: “ahora es el momento de iniciar una etapa donde puedes hacer lo que quieras, gestionar tu vida.”. Pero de eso no hay nada, yo no lo he visto. Al contrario, lo que la gente te dice es: “¡ay!, pobrecita, estás solas”. Pues eso cala y te condiciona.»

Este condicionamiento puede ser especialmente peligroso en aquellas mujeres que han salido de relaciones de pareja o de contextos familiares en los que han sufrido diferentes grados de violencia, ya que genera en ellas sentimientos de frustración o culpa que merman su autoestima y suponen un obstáculo añadido a los que tienen que hacer frente para abandonar estos espacios de victimización. En este caso, este efecto también supone un factor de revictimización que incrementa la situación de vulnerabilidad de estas mujeres y reduce notablemente su calidad de vida.

«Esa ruptura de la pareja para muchas de ellas es traumática porque se salen de la norma social a la que deben de ajustarse que es la pareja y la familia, por eso si la imagen de estar sola es negativa, el resultado es que sienten que están trasgrediendo más de una norma.»

«Muchas piensan “me he separado y encima ¡estoy siendo feliz!”. Eso para muchas de ellas es difícil de asumir y las imágenes negativas sobre este tema no facilitan esta experiencia porque se dicen a sí mismas “la gente, la sociedad me dice que no puedo ser feliz” entonces “mea culpa, mea culpa”.»

«Aquí hay una doble victimización, a tu edad y siendo mujer, te saltas la norma de vivir en pareja o con la familia y no me importa que seas una víctima de tu marido o de tus hijas o hijos, es que por encima de eso te has saltado la norma de mantenerte en la pareja, en la familia y encima... para feliz.»

4. VALORACIÓN PERSONAL DE LA EXPERIENCIA DE VIVIR SOLA

Vivir sola es una experiencia en la que influyen diferentes factores individuales y sociales que condicionan la valoración que cada mujer hace de su situación. A pesar de la subjetividad y heterogeneidad de esta opinión personal, se identifican varias características que, de manera más destacada, muestran lo que representa esta vivencia para las mujeres mayores: un aprendizaje, una situación que no implica necesariamente sentirse sola, una etapa de oportunidades, y, en términos generales, una experiencia positiva con importantes razones para disfrutar de ella.

Este carácter subjetivo de la valoración de esta experiencia supone, a efectos de este informe, que los testimonios de las mujeres adquieren una fuerza narrativa mayor y lideran de manera más notoria el contenido de este capítulo.

4.1. VIVIR SOLA ES UN APRENDIZAJE

Vivir sola es una opción vital diferente del modelo normativo de éxito vital, todavía con cierta vigencia, asociado a la formación de una familia basada en el matrimonio y en la procreación, que ha tenido una especial influencia en la socialización de las mujeres de esta generación. En este contexto, estas mujeres han tenido que aprender a desenvolverse en una realidad que, independientemente de cuál haya sido su origen, no responde a la expectativa social sobre los modelos sociales de hogar y de convivencia familiar y que está muy vinculada a estereotipos negativos asociados, entre otros, al sentimiento de soledad no deseada o a la falta de habilidades de relación.

En la práctica, este aprendizaje requiere de un proceso de adaptación en el que la razón que motiva la experiencia de vivir sola adquiere una especial relevancia. Las mujeres que optaron voluntariamente por este estilo de vida para independizarse de su familia de origen vivieron este proceso de manera más intensa en su juventud y

su madurez, época en la que, además, el contexto social resultaba notablemente menos permisivo que el actual con las libertades y derechos de la mujeres. Esta experiencia previa les ha permitido disponer de más tiempo para adaptarse a esta realidad y hacerlo con un mayor grado de intensidad y autoconvencimiento, lo que, en la etapa vital de la vejez, las sitúa en un escenario personal más favorable para afrontar esta vivencia. Por el contrario, el peso de esta socialización tiene una mayor influencia en las que han llegado a esta situación por circunstancias sobrevenidas, especialmente cuanto más edad tenga la mujer al iniciar esta experiencia. Para estas mujeres, este cambio vital implica que tienen que realizar un mayor esfuerzo para ubicarse en un nuevo escenario adaptándose no sólo a los aspectos referidos a su condición de mujer sino también a los de la edad. Este esfuerzo es aún más intenso por la influencia del proceso de duelo que supone este cambio vital para muchas de ellas, especialmente si han llegado a esta situación por viudez, tras un matrimonio con una convivencia positiva.

«Se nos ha educado para casarnos, estar en casa y ahora descubrimos otra forma de vivir. Tenemos que aprender a vivir solas, a nosotras no nos han enseñado.»

«A vivir sola se aprende, a nosotras no nos lo han enseñado. Por eso ahora a veces creemos que no podemos estar solas, porque no nos han enseñado que esto es posible.»

«Las mujeres de nuestra generación hemos estado tan condicionadas por la educación toda nuestra vida, tan condicionadas que no nos han permitido nuestro espacio y tenerlo ahora es una oportunidad de conocernos, de dedicarnos a nosotras.»

«Las mujeres que han vivido toda la vida solas tienen más habilidades para vivir solas siendo mayores, a las que hemos vivido acompañadas igual nos cuesta más pero, pasado un tiempo, también podemos vivir bien estando solas. Todo se aprende, te adaptas.»

«Me costó muchísimo adaptarme, al principio fue muy duro, pero ahora estoy muy contenta. Después de haber pasado unos primeros momentos complicados tras la marcha de mis hijos de casa, veo que ser independiente parece que ha sido una buena idea, y estoy encantada sola.»

«Frente a situaciones en las que la familia o el entorno te puede condicionar es importante saber decir que no, poner los límites y a eso no nos han enseñado a las mujeres de nuestra edad. Es importante poner límites, decir este es mi tiempo o ahora estoy descansado para que te respeten.»

«Aunque no nos hayan educado para decir que no, somos nosotras las que tenemos que hacer el poder de decirlo.»

«Por eso no quiero otra pareja, no quiero novio, para que no me vuelva a decir lo que tengo que hacer.»

En la práctica, este periodo de adaptación permite deslegitimar algunos de los valores que tuvieron que asumir estas mujeres por las diferencias de género que marcaron su socialización, principalmente en lo que se refiere a su papel de cuidadoras y, en general, a todos los aspectos que a lo largo de su vida han diferenciado su comportamiento del permitido a los hombres tanto en el ámbito familiar como en el social. Por tanto, este reajuste de sus valores y expectativas supone, paradójicamente, un proceso que podría denominarse de «aprender a desaprender». Este desaprendizaje también contribuye a reducir el sentimiento de culpa por no seguir respondiendo al perfil de mujer que se les había asignado. La participación de estas mujeres en diferentes actividades ofertadas por los recursos sociales y el movimiento asociativo facilita el proceso de desaprender creencias y valores interiorizados en su socialización y de aprender los necesarios para vivir su experiencia de manera positiva.

«A mí se me educó para cuidar. Y me he pasado la vida cuidando, como profesión y a nivel personal. No te enseñan a que puedes cuidar pero también cuidarte. Eso de cuidarme y darme mi espacio lo he aprendido yo como una campeona, por mí misma, porque aquí nadie te enseña estas cosas.»

«A nuestra generación se nos ha educado para atender a otras personas, no para atendernos a nosotras o para estar solas. Otra cosa es que con el tiempo, cada una de nosotras haya salido de ese esquema o no.»

«No nos educan para entender que vivir sola es, después de una etapa de tanto cuidar, levantarte una mañana y tomarte un café en la calle disfrutando. No nos educan para ver lo positivo de vivir sola para las mujeres de nuestra generación.»

«Hemos aprendido a cuidar, es lo que sabemos y creíamos que debíamos de hacer. Por eso, cuando se produce el proceso de soledad tenemos que adaptarnos y algunas de nosotras descubrimos que hay otras formas de vivir sin estar tan pendientes de los cuidados, de los demás.»

«Yo siempre he visto en casa que mi madre servía a mi padre, no le cuidaba, le servía. Y yo eso lo he visto normal y luego como he estado educada entre monjas que todo era pecado menos servir a tu marido, pues cuando me casé: “qué ilusión, me caso para servir a mi marido”. Luego con la edad, tengo ya 71, me he dado cuenta de lo que ha sido esto y ahora pienso que mi madre no me trajo al mundo para servir a mi marido ni a nadie, y he ido abriendo los ojos.»

«Cosas que antes hacía, porque me habían educado que tenían que ver así, de cómo cuidar a mi marido, a mis hijos, todo para ellos, nada para mí. Yo la última. Y ahora que estoy aprendiendo cosas, me digo muchas veces: "¿habré sido yo tan tonta más de setenta años haciendo esto?".»

«Desde un simple café con una amiga o tomarlo yo sola, salir a pasear donde quiero y cuando quiero, ir a ponerme guapa a la peluquería. He aprendido que la libertad son esas cosas pequeñas que parece mentira pero no he hecho porque no he podido, porque no me han dejado, porque era mujer. Y he aprendido a quitarme toda la culpa que yo he sentido durante un tiempo por dejar de hacer todo esto que se esperaba de mí, por ser mujer y mayor.»

«Fíjate, ahora que estoy sola y soy mayor me doy cuenta con las cosas que aprendo en las actividades, con las monitoras, lo machista que yo he sido, cómo he defendido que primero eran los hombres. Cómo me he creído lo que me han enseñado que yo veía normal en mi casa, a mi madre, a mi abuela y cómo he tenido yo a mi marido de bien servido y cómo me he comportado, tan sumisa y servicial. Y ahora, con más de ochenta años, me he dado cuenta de cómo nos educaban. Y creo que por todo esto yo ahora vivo sola y feliz.»

Se constata también que las mujeres que han tenido la experiencia de vivir solas previa a la etapa de la vejez han desarrollado un proceso de aprendizaje en el que han adquirido una serie de habilidades emocionales y sociales, y de hábitos y estilos de vida más autónomos que, a partir de los 65 años, las sitúan en una posición más favorable para gestionar las diferentes circunstancias, cotidianas o extraordinarias, que pueden producirse en el día a día de una persona que vive sola en esta etapa vital.

«Las mujeres que ahora son mayores y viven solas porque así lo decidieron en su momento, que no se casaron, que han vivido desde jóvenes solas, tienen más herramientas para afrontar esta experiencia en la vejez. Lo viven mejor, ya están acostumbradas.»

«Las mujeres de mi generación que han elegido desde jóvenes vivir solas han tenido una alta resiliencia ante una sociedad que les ha indicado toda su vida que eran unas mujeres muy raras por vivir solas, por no dedicarse a una familia. Ellas en esta etapa ya tienen muy reforzada la idea de "yo hago lo que quiero porque es lo que me gusta." Eso les da más recursos que los que tenemos las que hemos llegado a la soledad por una causa sobrevenida: una separación, la viudez...»

«El haber vivido solas muchos años, haber trabajado fuera de casa, ha hecho de ellas unas mujeres independientes y, ahora que son mayores, tienen desarrolladas habilidades para vivir solas y no sentirse mal.»

«En general, quienes han elegido este estilo de vida lo llevan bien y a las viudas o a las que los hijos se le han ido de casa les cuesta más.»

En cualquier caso, tanto si es resultado de una elección como si no lo es, en estas situaciones de carácter sobrevenido se observa que estas mujeres pasan por un periodo de adaptación a esta nueva experiencia que puede marcar su vivencia y, según el caso, generar en un primer momento inseguridad, miedo o dudas ante su nuevo estatus personal así como sentimientos de soledad no deseada. Este periodo es un proceso de reorganización vital y emocional —al estilo de un duelo— que requiere de un tiempo de asimilación, y que, según el caso, también depende de la independencia vital que haya tenido cada mujer previamente. Este periodo de adaptación se configura también como un proceso de aprendizaje para desarrollar las habilidades y hábitos necesarios en esta nueva etapa vital, a la que, con el paso del tiempo, muchas de estas mujeres se adaptan y, finalmente, se sienten a gusto en ella.

«Es una situación sobrevenida que requiere de un tiempo de adaptación por el duelo, tanto si hay una viudez como una ruptura de pareja.»

«Yo muchas veces al principio pensaba: “si me pasa algo de noche, yo sola, la familia no se entera”. Ahora lo llevo bien.»

«Yo lo elegí y no me arrepiento porque la opción de seguir viviendo en pareja no era buena para mí. Pero me costó mucho adaptarme a vivir sola tras la separación, ya de mayor, después de vivir acompañada toda la vida, con mis padres y hermanos, con mi marido y mis hijos.»

«Las mujeres que han tenido pareja, han tenido una vida planeada, con una persona para hacer las cosas. Adaptarse a vivir sola es más complicado y sobre todo a mayor edad.»

«A mí lo emocional, la falta de compañía.. todavía me tira. Pero estoy aprendiendo a vivir sola, sin depender de nadie, porque cuando lo pienso, creo que lo que me pasa es un poco de dependencia emocional de estar con alguien... con mi marido. Pero estoy aprendiendo a estar sola y veo que me encuentro muy a gusto.»

«Llevo toda mi vida cuidando y, de repente, yo sola, te quedas un poco perdida. Yo tuve un momento de crisis cuando ya estaba sola y con los hijos mayores y ya no tenía ese papel de cuidadora que me habían enseñado. Pero luego te das cuenta de todas las cosas que puedes hacer, de todo lo que puedes hacer sola y se me pasó.»

En el caso concreto de las mujeres que han tenido previamente una pareja, se observa que el tipo de convivencia influye en el proceso de adaptación; aquellas cuya relación de pareja era satisfactoria, tienen más dificultades para adaptarse a

esta nueva forma de vida, mientras que quienes han tenido una convivencia negativa afrontan esta etapa como un proceso de liberación y de recuperación de su independencia.

«Yo creo que es diferente, quien lo ha decidido así, pues lo llevará bien. Pero cuando te quedas viuda, al principio no lo llevas tan bien, si has sido muy feliz con tu marido, como ha sido mi caso, pues es muy diferente, más difícil al principio, no es como cuando se elige.»

«Hay mujeres como yo que hemos vivido muy anuladas por nuestros maridos, luego cuidando hijos y nietos, y ahora para muchas de nosotras vivir solas es una oportunidad de que seamos libres, sin estar anuladas o pendientes de otras personas... y tener nuestro tiempo.»

En definitiva, este aprendizaje permite desarrollar diferentes estrategias de adaptación a esta situación de vivir sola que no se contemplan en la socialización que han recibido. Los aprendizajes adquiridos durante este proceso de adaptación permiten, asimismo, desvincular la experiencia de vivir sola de los estereotipos negativos asociados a ella —como la idea de que implica necesariamente sentir soledad no deseada—, y reducir sus efectos negativos, como la culpa que generan en muchas mujeres, especialmente, si no han elegido esta opción vital de manera voluntaria. También permiten descubrir nuevas oportunidades vitales y, por tanto, adquieren una relevancia significativa en el modo en que estas mujeres abordan esta experiencia, determinando, en muchas ocasiones, su valoración positiva o negativa de la misma.

4.2. VIVIR SOLA OFRECE OPORTUNIDADES

Vivir sola es una experiencia que ofrece oportunidades de diferente naturaleza que contribuyen a mejorar la autoestima y, en general, la calidad de vida de estas mujeres mayores. Las que eligieron vivir solas como opción de vida para independizarse de su familia de origen son más conscientes de estas oportunidades ya que han ido descubriéndolas y disfrutando de ellas a lo largo de su vida; por el contrario, aquellas mujeres que han llegado a esta experiencia sobre todo en la vejez, tras una vida acompañadas, tienen más dificultades para identificarlas inicialmente.

Por una parte, vivir sola permite a estas mujeres desarrollar competencias personales y habilidades sociales necesarias para desenvolverse en situaciones de la vida diaria, adquiriendo una autonomía vital que les permite ser conscientes de sus capacidades reales y de su grado de autonomía, lo que favorece el refuerzo, por ejemplo, de aspectos como la autoestima y la creatividad, necesarios para su bienestar emocional. El desarrollo de estas capacidades y competencias también les permite ser conscientes de su capacidad de aportación a la sociedad, deslegitimando de este modo los estereotipos edadistas que consideran a las mujeres de esta edad sujetos pasivos y les excluyen de los espacios de decisión, incluso en aspectos que conciernen a sus vidas. La oportunidad de poner en práctica todas estas capacidades y competencias personales o profesionales adquiere una relevancia especial para las mujeres de esta generación, ya que tanto por la educación recibida como, en su caso, por el hecho de haber vivido acompañadas durante la mayor parte de su vida, no siempre han tenido las suficientes oportunidades de desarrollarlas.

«Por mi profesión, yo me he movido mucho, he ido, he venido, creo que eso también me da habilidades ahora que soy mayor para seguir moviéndome y haciendo las cosas yo sola.»

«Darme cuenta de todas las cosas que puedo hacer sola: viajar, por ejemplo, que antes ni me planteaba hacerlo sola. Pasear por un sitio, estar el tiempo que quieres tú sola, es una experiencia fabulosa.»

«Aumenta su valía, siguen aportando y eso les hace sentirse bien, que forman parte de la sociedad, que se les escucha y tienen algo que decir también.»

«Se despierta su capacidad de aportar, de contribuir, de crear, de muchas cosas que han estado latentes en ellas y que por socialización y generación no han podido desarrollar y, ahora que están solas, para muchas de ellas es cuando pueden hacerlo.»

«He vivido mucho tiempo sola, yo ya sé lo que es vivir sola antes de quedarme viuda y ahora que vuelvo a vivir sola siendo mayor creo que ya tengo muchas habilidades desarrolladas.»

«Yo hago ahora muchas cosas que antes ni pensaba que podía hacer, en ese sentido, haberme quedado sola ha sido positivo para darme cuanto de lo que soy capaz de hacer.»

«Al principio, cuando te quedas viuda, te ves desprotegida porque hay cosas que eran típicas de tu marido que ahora te tocan a tí: un trámite en el banco, llamar al electricista, arreglar algo de casa... pero también es una oportunidad de espabilar, de hacerte fuerte y de hacer esas cosas que no hemos hecho por ser mujeres.»

Por otra parte, vivir sola es una oportunidad para tomar sus propias decisiones que muchas mujeres no han tenido a lo largo de su vida por la educación recibida, en virtud de la cual estaban supeditadas al poder de decisión otorgado socialmente a los hombres: sus padres, sus hermanos o sus maridos, según el caso. Esta oportunidad adquiere una relevancia especial sobre todo para las que han llegado a esta experiencia por circunstancias sobrevenidas, quienes descubren con mayor intensidad la oportunidad de tener independencia y libertad para gestionar su vida. De hecho, este es uno de los aspectos que señalan con más frecuencia estas mujeres.

«Si no tenía que cocinar, era planchar, coser, cuidar de alguien... ¿tiempo para mí? Ni pensar, ni soñarlo. Ahora sí lo tengo.»

«La casa, los hijos, la huerta, los animales... todo el día haciendo cosas, sin tiempo para nosotras, para estar mano con mano, así que ahora...»

«Tenemos más independencia para hacer nuestra voluntad. Estás en tu casa, con tus pertenencias y te organizas a tu manera.»

«Hacer lo que quiera y poder tomar sus propias decisiones. Es positivo vivir sola para salir de esa educación y de ese estilo de vida supeditado al marido, a los hijos, a la familia...»

«Eso de hacer lo que te da la gana, sin control de horarios, que entras, que sales, que no tienes que dar explicaciones a nadie. Para mí, eso es fantástico.»

«Yo salgo con amigas que viven acompañadas y me dicen: "me voy corriendo que tengo que hacer la comida para mi marido", "No me puedo quedar más que hoy tengo a los nietos..." y yo tan tranquila, me vuelvo a casa tranquilamente, cuando quiero.»

«Yo cuando alguien me dice que se ha quedado viuda y lo está pasando mal, pues le comprendo, pero me cuesta entender que estar sola sea malo porque yo he estado sola desde joven y estoy muy bien. Y con algunas que conozco que me lo dicen pienso: "pues si en tu caso, vas a estar sola mejor."»

«Ahora tomo las decisiones sin tener que contar o consensuar con nadie. Es lo que más valoro de este cambio que he hecho para vivir sola después de separarme. Yo digo: "me apetece hacer esto" y lo hago, desde decisiones más importantes hasta más diarias: como cuando quiero, salgo cuando quiero... son muchas cosas buenas.»

«La libertad de hacer lo que yo quiero, cuando yo quiero, sin tener que dar explicaciones. Eso de llegar a casa y ¡ah! yo sola, a mi aire, que si como, como, que si no como, no como.»

«Hago lo que me da la gana y no tengo horarios. Si un día salgo al parque y quiero estar una hora o más, pues estoy y luego como, qué importa la hora. Yo voy a mi bola.»

Asimismo, vivir sola también ofrece la oportunidad de disponer de un espacio y un tiempo para dedicarse a ellas mismas, recuperando o descubriendo gustos o aficiones que muchas mujeres no pudieron desarrollar durante su etapa de vida acompañadas, como, por ejemplo, aquellas que por sus circunstancias familiares han tenido que dedicarse a los cuidados de larga duración hacia familiares adultos en situación de dependencia. Este aspecto adquiere especial relevancia para esta generación de mujeres que han sido socializadas en su rol de cuidadoras, — anteponiendo en muchas ocasiones las necesidades de los diferentes miembros de la familia a las suyas propias— y resulta, para una gran parte de ellas, una oportunidad para ponerse a sí mismas en el centro de sus vidas y sentirse protagonistas de su historia.

«Para mí, vivir sola después de haber vido en familia es un momento de autoafirmación de mí misma, de mi espacio. Una oportunidad para el autoconocimiento.»

«Las mujeres de nuestra generación hemos estado tan condicionadas por la educación toda nuestra vida, tan condicionadas que no nos han permitido nuestro espacio y tenerlo ahora que vivimos solas es una oportunidad de conocernos, de dedicarnos a nosotras.»

«Este es un momento en mi vida en que puedo decir: “esta soy yo, soy así”, y puedo hacer lo que quiera sin que nadie me condicione. Eso es una ventaja de esta etapa.»

«Vivir sola es en esta etapa algo liberador. Porque piensas: “¡jolín!, tanto trabajo en esta vida. Ya me he cansado.” Y ahora hago las cosas para mí sola y vivo más tranquila.»

«Toda la vida trabajando en casa, trabajando para los hijos, para el marido, para los padres. Y ahora que estoy sola, salgo con mis amigas, tomamos un café, voy a hacer actividades.»

«Ahora yo a mi aire. A mis cosas. A mí misma. Y no como antes, que si a esta hora los hijos, llevarles al colegio, las comidas para ellos y para el marido que viene a esta hora y con prisas, que si luego el marido o los padres con médicos, siempre con el reloj y las obligaciones.»

«Yo ahora tengo todo el día para mí, tengo eso que dicen de “mi momento” todo el día.»

«Es un momento de disfrutar de tí misma, de ser más independiente emocionalmente, de cuidarte, aunque, claro, te acuerdes de tu marido o de tu familia. Pero vivir sola tiene muchas cosas buenas si nos dedicamos a nosotras. Porque también estás tú que eres importante y a eso no nos han enseñado. Lo tenemos que aprender.»

«Para mí vivir sola es vivir más tranquila. Nadie te dice: “venga, prepara la comida. Venga, ama, que me tengo que ir y la ropa no está lista”.»

«Toda la vida en el caserío cocinando para la familia, los hijos, el marido, los hermanos, alguno dependiente. Y ahora yo me organizo mi vida y cada día a mi manera. Si quiero cocino y, si no, como bocadillo y no pasa nada.»

«Hacer las cosas que uno quiere sin estar pendiente de lo que otra persona quiere o necesita, sobre todo si hay que cuidarle por dependiente. Hay cosas que, cuando estás con otras personas, esto no siempre es posible. Y ahora que vivo sola, sí puedo hacerlo.»

«Eso que teníamos antes de estar atadas y obligadas a la familia, al hogar, ahora ya no lo tenemos, tenemos libertad de hacer lo que queramos. Sin tener que dar explicaciones de qué hacemos, por qué...»

Esta oportunidad de disponer de un tiempo y un espacio propios para dedicarse a sí mismas es especialmente relevante en el caso de las mujeres que han vivido alguna situación de control o violencia hacia ellas, tanto en lo que respecta a la violencia de género como a la intrafamiliar. Precisamente, para muchas de ellas descubrir este espacio y este tiempo, y la oportunidad que les brinda para mejorar su calidad de vida resulta uno de los aprendizajes que les puede suponer una mayor dificultad, precisamente por las consecuencias que les han generado estas experiencias de control o, en su caso, de victimización en cuanto a la reducción de su autoestima y del reconocimiento de sus derechos.

«Yo veo a mis amigas, es que muchas resucitan cuando quedan viudas, porque algunas han tenido una vida... Y ahora, pues mira, la verdad, han pasado del infierno al cielo. Para ellas este momento es una liberación, igual más que para mí que vivo sola desde jovencita.»

«Que ahora en mi casa y en mi vida mando yo, que ya no manda mi marido. Para mí, vivir sola ha sido una liberación.»

«Hago todas las cosas que antes con mi marido no podía hacer. He recuperado mi libertad.»

«Muchas estamos mejor ahora que estamos solas que cuando estábamos con la pareja o con los hijos. Yo y otras, lo que hemos aguantado del marido, de los hijos... y ahora... libres.»

«Desde un simple café con una amiga o tomarlo yo sola, salir a pasear donde quiero y cuando quiero, ir a ponerme guapa a la peluquería... A veces, la libertad son esas cosas pequeñas que parece mentira pero que no las he hecho porque no he podido, porque no me han dejado, ni mi marido, que era muy controlador, ni mis hijos e hijas que seguían la misma trayectoria. Pero ahora...»

yo sola, con más de ochenta años y aunque me ha costado verlo, disfruto de estas pequeñas cosas y siento que la vida me ha dado una segunda oportunidad.»

4.3. VIVIR SOLA NO ES SENTIRSE SOLA

En el imaginario colectivo la experiencia de vivir sola se asocia con el sentimiento de soledad y, en concreto, con su dimensión no deseada. Esta idea queda reforzada, en muchas ocasiones, por la existencia de campañas y noticias referidas, precisamente, a esta faceta no deseada focalizada en la mayoría de los casos en el perfil de una mujer de la cuarta edad. Aunque, efectivamente, la soledad no deseada es una realidad, puede producirse tanto en mujeres que viven solas como en aquellas que viven acompañadas.

De hecho, y así lo reconocen las propias mujeres mayores que viven solas, muchas de ellas también experimentan, en ocasiones, momentos emocionalmente complicados, con sentimientos de tristeza o de soledad pero no los identifican como algo intrínseco al hecho de vivir solas, sino como algo propio de la vida de cualquier persona como, por otra parte, también les ocurre a aquellas personas que viven acompañadas o tienen menos de 65 años. La frecuencia de estos momentos suele ser mayor en las primeras etapas de la vivencia de estar solas de aquellas mujeres que han llegado a ella por circunstancias sobrevenidas, de manera más notoria si se trata de casos de viudez tras una convivencia satisfactoria con su pareja.

«La soledad no deseada o tener más momentos tristes suele ser más frecuente en casos de viudez o separación sin quererlo y si ,además, no tienes hijos o gente a tu alrededor. Las que hemos pasado por esto hemos llevado peor los primeros momentos.»

«Yo, a veces, echo de menos llegar a casa y encontrar a mi marido, es parte de estar con alguien y haber estado a gusto, sobre todo cuando tienes un día malo, que todas las personas de cualquier edad y en algún momento de la vida, lo tenemos pero, con el tiempo, descubres que no es una experiencia tan negativa en sí misma, que hay momentos también de paz.»

«A ver quién no tiene una mala tarde, en invierno, por ejemplo, pues creo que cualquiera, joven, mayor, sola o acompañada. Pero eso es la vida.»

«No es que viva mejor desde que estoy sola, porque estoy sola por ser viuda y mi relación con mi marido fue excelente pero, en general, sola vivo bien, en el sentido de que no lo veo como una

experiencia negativa, aprovecho las cosas buenas que tiene, me adapto a esta situación y trato de vivir lo mejor posible.»

Por el contrario, las mujeres que eligieron de manera voluntaria optar por este estilo de vida son quienes desvinculan con mayor intensidad la experiencia de vivir sola con la idea de que implica sentir soledad no deseada, ya que han tenido la oportunidad de constatar la diferencia de ambas situaciones durante un tiempo más prolongado.

«Yo no vivo sola, yo vivo conmigo misma, desde hace casi sesenta años. Y feliz.»

«Las que lo hemos elegido vivimos muy a gusto, pero también se puede vivir bien aunque no lo hayas elegido.»

4.4. EN GENERAL, VIVIR SOLA ES UNA EXPERIENCIA POSITIVA

Vivir sola es una experiencia para la que las mujeres de esta generación no han sido educadas, lo que requiere de un periodo de adaptación en el que, por supuesto, hay momentos de tristeza o de soledad que también forman parte de su día a día. Sin embargo, vivir sola siendo mayor es una experiencia que también ofrece una serie de oportunidades vitales que permiten disfrutar de muchos momentos satisfactorios, alejados de la imagen de soledad no deseada vinculada con las mujeres mayores que viven solas.

Precisamente, esta investigación constata que, a pesar de las dificultades y de algunos momentos de soledad no deseada, que también existen, la valoración que realizan la mayoría de estas mujeres mayores sobre esta experiencia de vivir solas es positiva —opinión en la que coinciden tanto las que optaron voluntariamente por este estilo de vida como las mujeres que han llegado a él por una circunstancia sobrevenida—, tal y como muestran los numerosos testimonios recogidos:

«Mi experiencia de vivir sola es muy positiva. Llevo ya más de sesenta años viendo sola y no me cambiaría por otra vida.»

«Mi experiencia de vivir sola, que vivo así desde que soy joven, ha sido muy satisfactoria. Yo he sido y sigo siendo muy feliz. Estoy muy a gusto.»

«Mi experiencia de haber vivido desde joven sola ha sido fabulosa. Extraordinaria. Lo mejor que he hecho en mi vida. Siempre he tenido claro que yo me ganaría la vida y que yo viviría sola.»

«Yo hago lo que me da la gana, con mi vida, con mi tiempo, con mi casa. Aunque haya días que pueda estar un poco triste por no estar con nadie en casa, en general, yo le veo cosas muy positivas a vivir sola.»

«Me gusta estar sola, viajar sola, andar sola. Para mí ha sido una experiencia muy positiva, después de ser esposa y madre dedicada siempre a los demás, y de haber sido muy feliz siéndolo. Pero ahora es el momento para estar conmigo, dedicarme el tiempo a mí.»

«Eso de llegar a casa y estar a tu aire, tener la casa como quieras. ¡Qué paz! ¡Qué felicidad! Eso antes no lo tenía.»

«Ahora que vivo sola después de separarme estoy muy feliz, hago actividades, salgo, estoy con la familia, con las amigas y amigos. Estoy muy feliz.»

«Yo podría haber elegido después de ser viuda tener otra pareja pero estaba tan a gusto así que decidí seguir sola.»

«Estar sola es beneficioso para mí. Lo es, incluso después de haberme quedado viuda y de haber sido muy feliz con mi marido.»

«A mí ahora me dices: “¿quieres vivir con tus hijos?” Y te digo con rotundidad: “no, no, no. Que he descubierto otra vida.”»

5. EL PERMISO SOCIAL PARA VIVIR SOLA

Vivir sola o solo en la actualidad es una opción de vida cada vez más frecuente para cualquier persona, independientemente de su sexo y de su edad, tal y como muestran las estadísticas demográficas; sin embargo, cuando la persona que se encuentra en esta situación es una mujer de 65 o más años existen ciertos factores que se configuran en una suerte de permiso social que puede limitar su derecho y su capacidad de elegir su estilo de vida, influyendo en su bienestar y contribuyendo, en los casos más extremos, a un incremento de su vulnerabilidad.

5.1. LA CONSTRUCCIÓN DEL PERMISO SOCIAL

La experiencia de vivir sola está estrechamente vinculada a factores de diferente naturaleza individual y social cuya interacción influye en el modo en que las mujeres viven y valoran esta situación, tal y como se ha constatado a lo largo de esta investigación.

Los factores de carácter individual corresponden a rasgos sociodemográficos y biográficos de estas mujeres que contribuyen a facilitar o dificultar su experiencia de vivir solas. Aunque algunos de ellos tienen un carácter adscrito a la biología, no pueden desligarse totalmente del contexto de las personas, por la naturaleza social de las mismas, por lo que también puede decirse que tienen un componente adquirido y cultural. Aquellos que ejercen una mayor influencia en esta experiencia hacen referencia a la razón que ha motivado a estas mujeres a vivir solas, a su actitud vital, a su estado de salud —en muchas ocasiones, estrechamente ligado con la edad— y al tipo de trabajo desarrollado.

Por su parte, los factores sociales son el resultado de la experiencia de vivir en sociedad y tienen un carácter cultural con un componente de aprendizaje que adquiere una dimensión relevante a la hora de conocer cómo influyen en la experiencia de estas mujeres que viven solas: cómo se interiorizan y, en su caso, cómo se modifican. Como sucede con los factores individuales, también estos contribuyen a facilitar o dificultar su experiencia de vivir solas. La naturaleza sociocultural de esos factores hace que esta capacidad de facilitar o dificultar esta experiencia se convierta simbólicamente en una suerte de permiso social. En este sentido, este permiso social o, en sentido estricto, la ausencia del mismo, se convierte en un techo de cristal que puede condicionar tanto a las mujeres que ya viven solas como a aquellas que, viviendo acompañadas, se plantean la posibilidad de vivir solas o tuvieran que hacerlo en un futuro por circunstancias sobrevenidas.

El permiso social se construye como resultado de la interacción de tres factores fundamentales cuya relevancia se constata a lo largo de esta investigación:

- El género, marcando diferencias en el grado de permiso concedido a las mujeres y a los hombres, derivadas de la socialización diferenciada por género y de las expectativas sociales vinculadas a la misma.
- La edad, por el efecto del edadismo social que infantiliza a estas mujeres mayores y limita su capacidad de decidir sobre su vida.
- El hecho de vivir sola, cuya imagen social otorga a esta experiencia un carácter negativo vinculado a la soledad no deseada.

En consecuencia, este permiso es mucho más restrictivo con las mujeres mayores que viven solas, lo que contribuye a una limitación de sus derechos y de su calidad de vida, así como a un incremento de su vulnerabilidad social.

«La sociedad se lo concede menos a las mujeres que a los hombres. Salir solas, ir a los bares, hacer su vida, en las mujeres de esta edad todavía lo vemos peor que si lo hacen los hombres.»

«Ellas tienen su educación que les impide hacer cosas pero la sociedad sigue teniendo también esa visión diferente de ellas. Los hombres tienen más libertad de elección porque la han tenido durante toda su vida y eso se nota también en estas edades.»

«Aunque las mujeres de cualquier edad todavía tienen menos permiso social para hacer ciertas cosas permitidas a los hombres sí que se nota que en esta generación de mujeres mayores este permiso es más restringido que el que se otorga a las más jóvenes. La edad en este caso también interactúa con el género.»

«La falta de este permiso, o que sea tan limitado para las mujeres mayores que viven solas, es un factor de vulnerabilidad muy grande para ellas.»

A lo largo de la investigación se constata también que, en la práctica, la concesión o no de este permiso social se ejerce mayoritariamente por parte de diferentes agentes —familia, vecindario, amistades, profesionales y sociedad en su conjunto—, mediante opiniones, comportamientos y actitudes de control y presión social hacia estas mujeres que se manifiestan a través de múltiples canales: socialización, imaginario colectivo, medios de comunicación, recursos y políticas públicas, entre otros.

Sin embargo, aunque resulte paradójico, las propias mujeres también pueden ser agentes de concesión o no de este permiso consigo mismas —lo que podría denominarse autopermiso—, ya que precisamente por su naturaleza de seres sociales, sus comportamientos y actitudes también están influidos por los valores, creencias y normas culturales vigentes. En este sentido, se identifica a lo largo de la investigación la falta de este autopermiso, lo que supondría que estas mujeres también construyen simbólicamente un techo —en este caso, denominado techo de cemento— formado por el conjunto de barreras que ellas mismas se autoimponen y que limitan el disfrute de esta vivencia o, en su caso, el poder optar a ella. En este caso, el factor que adquiere una relevancia significativa a la hora de construir este techo y, por tanto, de explicar la falta de autopermiso es la socialización diferenciada de género que han recibido y, en concreto, las creencias asociadas a la formación y mantenimiento de una familia y a su rol de cuidadoras.

«Esta educación que han recibido hace que sean ellas mismas las que no sepan qué hacer, que no se den el permiso de estar solas y disfrutar de hacer cosas.»

«Yo sé que muchas veces soy yo misma la que no me permito hacer cosas ahora que estoy sola, pienso que no está bien, que esto, que lo otro.»

«Las mujeres inconscientemente nos autolimitamos y no nos concedemos nuestro propio permiso, sobre todo por todo lo que hemos aprendido sobre lo que se supone que tenemos que hacer o no, como mujeres y por ser mayores.»

Este autopermiso que las propias mujeres mayores se conceden o no en relación con su experiencia de vivir solas es también un reflejo del modo en que el entorno social condiciona los propios comportamientos, pensamientos y actitudes de los individuos que forman parte de él. Este condicionamiento se describe como la profecía autocumplida y se produce cuando las mujeres asumen como verdaderas las normas, creencias y expectativas sociales atribuidas a su condición de mujeres mayores que viven solas, y actúan de acuerdo a ellas, confirmando, de este modo, las predicciones asociadas a las mismas. En cierto modo, esta profecía es un nexo de unión entre el techo de cemento y el de cristal, en la medida en que refleja cómo los factores socioculturales modifican el carácter individual de las personas y permite entender por qué las propias mujeres se autolimitan en su modo de vivir esta

experiencia o, en su caso, a la hora de optar por ella. A lo largo de la investigación se constata también que esta profecía se asocia de manera más significativa con el sentimiento negativo de sentirse sola. Esta asociación se realiza a través de los mensajes vigentes en el imaginario colectivo y en ciertas campañas referidas a la soledad no deseada que estas mujeres reciben tanto desde su entorno cercano (familia, amistades, vecindario...) como desde el conjunto de la sociedad.

Además de su carácter social, este permiso tiene también un carácter sutil que dificulta notablemente su identificación, tanto a las propias mujeres como al entorno social, normalizando su existencia y reforzando los estereotipos y mandatos normativos referidos a la experiencia de vivir sola, a ser mujer y a ser mayor sobre los que se construye. Esta sutileza supone, en muchos casos, un obstáculo añadido a la hora de detectar y superar los efectos negativos generados por la falta de este permiso social que perpetúa su vigencia.

«Sobre estas cosas no hemos pensado mucho como sociedad, ni desde las políticas y recursos públicos, bueno, casi nada. Es un tema poco abordado.»

«Mucha veces no nos damos cuenta de nuestras limitaciones para disfrutar de estar solas, ni tampoco de las que nos impone nuestro entorno. Se ven como cosas tan naturales lo que nos dicen o cómo hemos aprendido a comportarnos que no vemos lo que nos limitan, lo que nos impiden hacer.»

5.2. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE PERMISO SOCIAL

La falta de permiso social para vivir sola siendo una mujer mayor genera una serie de consecuencias que afectan al estilo y a la calidad de vida de estas mujeres. Estos efectos son más evidentes en el caso de las que ya viven solas, aunque también pueden observarse en aquellas que desearían optar por este estilo de vida pero viven acompañadas, en ocasiones, precisamente, por diferentes circunstancias derivadas de la falta de este permiso social.

Las consecuencias más significativas a este respecto son las siguientes:

a) Limitaciones vitales

La falta de permiso social influye en la libertad de estas mujeres para desarrollar diferentes actividades de la vida diaria, especialmente en el ámbito social, con una consecuente reducción de la red de apoyo, uno de los factores con más relevancia a la hora de afrontar esta experiencia de manera satisfactoria y con calidad de vida.

«Lo que más me cuesta es pensar de nuevo en rehacer mi vida, yo sola, ahora que mi hermana ha fallecido. Aunque es verdad que cada vez me gusta más estar sola. Pero como que a esta edad igual no es lo mejor, no es tan fácil, porque me dicen que yo ahora sola qué voy a hacer, y eso me influye para hacer muchas cosas.»

«Muchas no se sienten con el permiso de hacer vida social, como que hacen algo malo, como que es algo que no les corresponde por edad, te dicen: “claro, como estoy sola, claro, qué puedo hacer yo ahora sola y mayor”, y no salen, no participan en actividades, no mantienen la red social, van perdiendo habilidades y salud.»

«A veces, me planteo si hago bien saliendo sola, si es bueno que salga tanto yo sola, si esto si lo otro... y dejo de salir o de hacer cosas que me apetecería hacer y veo que me quedo sin gente alrededor.»

b) Sentimiento de culpa

La falta de permiso social para desarrollar un estilo de vida diferente al modelo normativo genera un sentimiento de culpa por la discrepancia que estas mujeres perciben entre la situación que viven y aquella que deberían de vivir de acuerdo a las expectativas sociales que se les atribuyen por ser mujeres y por ser mayores. Este sentimiento está muy vinculado al efecto generado por la profecía autocumplida y contribuye a reforzar sus efectos negativos en la experiencia vital de estas mujeres mayores. Ante esta situación, algunas mujeres desarrollan la estrategia de no mostrar su situación para evitar la crítica social que pudiera incrementar su sentimiento de culpa. Este sentimiento de culpa también puede verse reforzado si la experiencia de vivir sola es satisfactoria, porque difiere de la idea social de que este

estilo de vida implica sentir soledad no deseada. En estos casos, algunas mujeres también desarrollan la estrategia de ocultar el bienestar que les genera vivir solas.

«Las mujeres que están solas por circunstancias no deseadas pueden sentir que han hecho algo para merecerlo o haber enfocado mal su vida y esto es también un modo de sentirse culpables con su vida.»

«Me siento mal porque me siento bien y, entonces, no me permito sentirme bien.»

«Para muchas de nosotras es muy habitual sentirnos mal porque no nos han enseñado a estar solas y a disfrutar de ello. Y cuando estamos solas y disfrutamos, nos sentimos culpables.»

«Hemos aprendido a estar dedicadas a otras personas y cuando ahora estamos solas, no cumplimos con esa expectativa, y si ,encima, nos sentimos tan bien como yo me siento sola, la culpabilidad es muy grande, sobre todo, al principio.»

«Recuerdo el caso de una mujer viuda que vivía sola, con un sentimiento ambivalente porque había sido víctima de violencia de género y la familia le decía: “¡ay! tú sola, ama, que vas a hacer sin aita”, reforzando ese sentimiento ambivalente y generador de culpa que ella tenía.»

«Yo vivo sola porque soy viuda y sola estoy estupendamente pero, a veces, no lo puedes decir según a quien porque no te entiende. Y menos si ya eres mayor»

«A veces la gente piensa que las que vivimos solas es porque no hemos encontrado con quién formar una familia porque parece que vivir sola está mal visto. Pero yo, por ejemplo, vivo sola desde joven porque quiero y porque vivo más independiente y mejor. Pero eso está mal visto decirlo.»

«A veces diría: “pero sabes qué bien estoy ahora.” Pero no lo puedo decir porque queda mal. Si digo que estoy muy a gusto sin mi marido, aunque no me tratara bien, está mal visto. Si digo que vivo más tranquila sin los hijos o los nietos en casa, está mal visto también.»

c) Empeoramiento de la salud

Las limitaciones vitales y el sentimiento de culpa derivados de esta falta de permiso social suponen no sólo una barrera desde el punto de vista de la libertad individual sino también en la práctica diaria; una limitación en las actividades y en las relaciones sociales con efectos negativos para la salud física, emocional y social de estas mujeres. A su vez, estos efectos pueden contribuir a incrementar el deterioro cognitivo y motor, con la consiguiente reducción de su autonomía para seguir viviendo solas; y la presencia de los primeros síntomas de este deterioro puede

convertirse, de nuevo, en una suerte de profecía autocumplida que refuerza el estereotipo de fragilidad asociado a estas mujeres mayores.

«Te autolimitas a hacer ciertas cosas, te dicen que no puedes, que no debes y dejas de hacer cosas por tí misma y eso influye en tu salud física y psicológica. Y te ves mal y dices: “claro, es que ya soy mayor.”»

«Es que ver que haces cosas que no están bien vistas es difícil y entonces dejas de hacer, de salir y eso te va comiendo y vas perdiendo salud.»

«Es como la pescadilla que se muerde la cola, te sientes cuestionada por hacer ciertas cosas, porque se supone que no son buenas para ti o que no estás bien para hacerlas, y dejas de hacerlas y te sientes mal, pero esta vez ya es de verdad.»

d) Renuncia a vivir solas

La falta de permiso social afecta a la libertad de estas mujeres para decidir sobre su estilo de vida, ya que, algunas de ellas, incluso cuando ya viven solas, pueden replantearse si su situación es la adecuada en términos sociales o si deben de valorar otras opciones. La consecuencia más extrema de la falta de este permiso supone renunciar al deseo y al derecho de estas mujeres mayores de vivir solas. En ocasiones, esta renuncia supone que la mujer vuelva a vivir acompañada; en otras, implica que la mujer desestime tomar el paso de iniciar una nueva vida sola. Para muchas de ellas, esta renuncia responde a una imposición del entorno, sin que exista, por ejemplo, una situación de dependencia personal que les impida tener la autonomía necesaria para vivir solas y, paradójicamente, dicha renuncia puede influir en una reducción de su estado de salud.

«Yo era viuda, vivía sola pero hace unos meses ha venido conmigo mi hijo, que se ha separado y bueno... es mi hijo y tengo que atenderle, somos familia, pero cuando estaba sola yo vivía muy feliz.»

«Es que a mi edad, ya tan mayor, pues claro, me gustaría seguir viviendo sola porque me arreglo bien, pero... bueno, pues no se puede, ya los hijos viven lejos y me dicen que si estoy yo sola cómo me arreglo. Al final, me iré con alguno pero ya les he dicho que me sacarán de mi casa y de mi vida en el barrio. Y me pondré muy triste.»

«Cuando un hermano enfermo falleció, quedamos otro hermano y yo, y pensé: “como éste está bien de salud, ahora me voy sola.” Pero claro, irme sola, dejarle solo aunque fuera más joven que yo, era

una barrera. Además, con lo que me iban decir en el pueblo: "¿dejas solo a tu hermano con la edad que tiene.? Y tú, ¿a dónde vas con tu edad?." Yo también soy mayor pero se supone que es diferente, que soy la mujer y tengo que estar para cuidar. Tuve la esperanza de cumplir mi sueño de vivir sola pero ya no es posible y eso me genera una tristeza infinita. Me ha tocado la salud.»

La intensidad del efecto de estas consecuencias difiere en función de la razón que ha motivado esta decisión, de la edad en la que se ha llegado a esta situación y del lugar de residencia, principalmente. Así, en términos generales, las que eligieron voluntariamente vivir solas en su juventud notan con menor intensidad estos efectos negativos ya que, precisamente, como tampoco tuvieron permiso social para vivir solas cuando eran jóvenes, han desarrollado una serie de estrategias y una mayor capacidad de adaptación a lo largo de su vida que les hace más resilientes ante la influencia de esa falta de permiso ahora que son mayores. Por el contrario, estas consecuencias son más intensas en aquellas mujeres que han llegado a esta situación por circunstancias sobrevenidas, sobre todo a mayor edad y, especialmente, si residen en un entorno rural; lo que implica que, en general, tienen más dificultades para desarrollar estrategias de adaptación y afrontamiento de los efectos negativos de esta falta de permiso en su calidad de vida.

«Las críticas de la gente no me influyen. Yo hago mi vida sola desde hace más de sesenta años. Yo mi lucha ya la hice.»

«Si ha sido siempre una mujer casada y educada para el marido o los hijos, sobre todo si ya es muy mayor, le costará más darse ella misma permiso no solo para vivir sola sino, sobre todo, para vivir bien estando sola.»

En definitiva, se constata a lo largo de esta investigación la existencia de un permiso social más restrictivo para las mujeres mayores que viven solas cuyas consecuencias generan, tanto en las mujeres que ya lo hacen como, incluso, en aquellas que querrían hacerlo, limitaciones en su derecho y en su capacidad de decidir sobre su estilo de vida y sobre el modo de gestionarla. Estas limitaciones suponen, a su vez, una reducción de su calidad de vida que, en los casos más extremos, implica un incremento su vulnerabilidad social. Por lo tanto, se confirma la hipótesis de partida planteada en esta investigación.

PARTE III

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACTUACIÓN

Esta tercera parte se orienta a establecer las principales conclusiones de la investigación y las actuaciones correspondientes para mejorar la calidad de vida de las mujeres mayores que viven solas, a través de dos capítulos en los que se abordan, respectivamente, estos contenidos.

1. Conclusiones.
2. Propuestas de actuación.

1. CONCLUSIONES

I. Existe un gran desconocimiento sobre la realidad de las mujeres mayores que viven solas, tanto en el ámbito social como científico, mostrándose una imagen estereotipada de esta realidad.

En los últimos años se ha incrementado el interés por la soledad de las personas mayores, de manera más notoria tras la pandemia de 2020; sin embargo, tanto en el imaginario colectivo como en el ámbito científico se ha focalizado la atención mayoritariamente en el sentimiento de soledad no deseada, vinculándolo con la imagen de una mujer mayor que vive sola.

En el ámbito social esta imagen se refuerza mediante ciertas campañas centradas en este perfil de mujer como protagonista de la soledad no deseada. En el ámbito científico, esta imagen queda reforzada porque las investigaciones han centrado su objeto de estudio fundamentalmente en la dimensión no deseada de la soledad y en el grupo las personas mayores, a pesar de que existen datos que demuestran que este sentimiento también puede producirse cuando la persona está acompañada y que su frecuencia es mayor en otros grupos etarios, principalmente, en el caso de las personas jóvenes.

En consecuencia, se ha producido una asimilación de dos realidades de naturaleza diferente: el sentimiento de soledad y el hecho de vivir sola, desdibujando la realidad específica de las mujeres mayores que viven solas, asociándola a estereotipos con una importante connotación negativa y alejándola de las oportunidades y sentimientos positivos que también experimentan estas mujeres.

El efecto generado por esta asimilación de las dos realidades incide en la calidad de vida de estas mujeres y puede incrementar su vulnerabilidad, por lo que es necesario realizar estudios específicos sobre esta situación que permitan desvincular el sentimiento de soledad con la experiencia de vivir sola.

II. Vivir sola siendo mujer y mayor es una realidad cada vez más frecuente en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

En la Comunidad Autónoma de Euskadi hay 94.490 mujeres de 65 y más años que viven solas, cifra que representa el 32,5% del total de personas que viven solas en la CAE. Estos datos muestran que vivir sola es un estilo de vida cada vez más frecuente en la sociedad vasca, de hecho, el número de estas mujeres mayores que viven solas ha experimentado un incremento de un 28% en la última década, debido, entre otras razones, a cambios sociodemográficos —como los nuevos modelos de familia o el incremento de la esperanza de vida y de las rupturas de pareja— y los avances en la calidad de vida resultantes, por ejemplo, del aumento de los recursos que facilitan que estas mujeres mayores sigan viviendo solas de manera autónoma en su hogar.

Asimismo, se constata que la interacción del sexo y la edad influye notablemente en que resulte más probable vivir sola siendo mujer que siendo hombre, y que esta probabilidad aumenta con la edad. Por citar algunas cifras, se observa que viven solas el 31,3% de las mujeres mayores, proporción que se reduce casi a la mitad en el caso de los hombres mayores (16,1%) y aún es menor en el caso de las mujeres de 16 a 64 años (10,2%).

En este contexto de incremento de este estilo de vida, y ante un escenario demográfico cada vez más envejecido, resulta imprescindible conocer las características de estas mujeres mayores que viven solas y, sobre todo, sus necesidades y demandas para adaptar la respuesta social a su singularidad y favorecer su calidad de vida.

III. La experiencia de vivir sola está influida por factores asociados a características individuales de estas mujeres mayores y por factores derivados de su contexto social.

Vivir sola es una experiencia con una dimensión personal que no puede desvincularse del contexto social en el que viven estas mujeres ni, por tanto, de la interacción de los factores de carácter individual y social propios de cada dimensión:

- En relación con los factores individuales, se han identificado los siguientes por su especial relevancia:
 - La razón para vivir sola: haber elegido vivir sola como opción de vida para independizarse de la familia de origen o haberlo hecho por una circunstancia sobrevenida (viudez, ruptura de pareja, etc.)
 - Las circunstancias personales: la actitud más o menos proactiva ante la vida, la salud física, emocional y social, y el tipo de trabajo desarrollado: productivo o reproductivo.
 - La socialización diferenciada por género: sobre todo, en lo que respecta a las creencias relativas al modelo vital normativo de familia basada en el matrimonio y al valor de los cuidados.
- Entre los factores sociales, destacan los siguientes por su especial influencia:
 - El lugar de residencia: rural o urbano, entendido como espacio físico y social que incide en el grado de autonomía vital, en el acceso a recursos, en la posibilidad de establecer relaciones sociales informales, y en la intensidad del control social.
 - La existencia o no de una red social en el entorno cercano.
 - La actitud de la familia en relación con las mujeres que viven solas: más respetuosa con su estilo de vida o más infantilizadora e intervencionista.
 - Las características de los recursos de atención sociosanitaria y los orientados a las relaciones sociales, y el enfoque de las políticas en los que se enmarcan.

- La imagen social que existe sobre estas mujeres, tanto a lo largo de su vida como, especialmente, en la etapa de la vejez y la imagen de lo que significa vivir solas.

La importancia de estos factores se constata en la influencia que tienen en relación con tres aspectos:

- La identificación de diferentes perfiles de mujeres mayores que viven solas.
- El modo de abordar la experiencia de vivir sola, en términos positivos o negativos que desarrolla cada mujer mayor.
- Su contribución al permiso social otorgado o no, según el caso, a las mujeres mayores para vivir solas, tanto por parte de la sociedad como por parte de ellas mismas.

IV. La experiencia de vivir sola es una realidad heterogénea en la que se identifican diferentes perfiles de mujeres mayores.

La experiencia de vivir sola es una realidad heterogénea con una amplia variedad de perfiles de mujeres mayores resultantes de la influencia de los diferentes factores individuales y sociales que inciden en esta vivencia. De entre ellos, se han identificado los siguientes perfiles por su especial grado de relevancia:

- Mujeres que eligieron vivir solas de manera voluntaria en su juventud como opción para independizarse de su familia de origen:
Son mujeres solteras, que han desempeñado un trabajo productivo, y residen principalmente en un entorno urbano. Para independizarse de su familia de origen transgredieron la norma social relativa al estilo de convivencia, alejándose del modelo de esposa y madre al que estaban abocadas, por lo que estuvieron sometidas a un alto grado de presión social, frente a la cual tuvieron que desarrollar diferentes estrategias de adaptación. Haber tenido la experiencia de vivir solas desde su juventud les ha otorgado un mayor nivel de autonomía vital lo que explica, entre otros factores, que sean usuarias menos frecuentes de los

recursos de la red formal de atención. Esta experiencia previa también las posiciona en una situación más favorable a partir de los 65 años: disponen de una red social más consolidada, sienten menos los efectos de la falta de permiso social otorgado a las mujeres mayores que viven solas e, incluso, ellas mismas se otorgan permiso para disfrutar de esta experiencia.

- Mujeres que viven solas por una circunstancia sobrevenida:
Son, fundamentalmente, mujeres viudas, que se han dedicado al trabajo reproductivo. Se observa también un incremento de las mujeres separadas y divorciadas, sobre todo en la tercera edad y en el medio urbano, algunas de las cuales también han desempeñado un trabajo productivo. En general, todas ellas tienen una red social menos consolidada, son usuarias más frecuentes de los recursos de la red formal de atención y sienten con más intensidad los efectos negativos de la falta de permiso social para vivir solas, siendo, en ocasiones, ellas mismas quienes se autolimitan para disfrutar de esta experiencia.

V. La respuesta social a las necesidades y demandas de las mujeres mayores que viven solas se aborda fundamentalmente desde el ámbito social, alejado de la perspectiva de género y con un enfoque asistencial.

La respuesta del sistema social a las necesidades de las mujeres que viven solas se enmarca en el ámbito de los servicios sociales, mayoritariamente, y de los sanitarios; tanto en lo que respecta a sus necesidades básicas de la vida diaria como a las de relación social, con un enfoque fundamentalmente asistencial, focalizado en la respuesta a la soledad no deseada. Esta respuesta también está muy vinculada con la perspectiva de la edad, vehiculizándose mayoritariamente a través de recursos orientados específicamente a las personas mayores. Asimismo, en ocasiones, desde estos recursos se considera a estas mujeres como sujetos meramente receptivos de los servicios ofrecidos, reforzando los estereotipos edadistas que las infantilizan.

También se observa que en esta respuesta no se contempla la perspectiva de género, a pesar de que esta variable resulta determinante en la experiencia de vivir sola siendo mayor, tanto por la influencia de la socialización diferenciada por género en su estilo de vida, en la imagen social que existe sobre ellas y en la construcción del permiso social para vivir solas. Asimismo, desde las políticas de igualdad se han abordado aspectos vinculados con las necesidades y derechos de las mujeres de 65 y más años, pero es necesario incorporar aquellos específicos de la experiencia de vivir sola.

En este contexto, se constatan algunos cambios en relación con las nuevas generaciones de mujeres mayores que viven solas, que demandan una mayor participación en el diseño y prestación de los recursos, cambios en sus contenidos y una mayor incorporación de la perspectiva de género. Esta demanda la realizan sobre todo las mujeres que han tenido la experiencia de superar los obstáculos derivados de la socialización diferenciada de género que han recibido, gracias a los avances de las políticas de igualdad y, en gran medida, por su participación en el movimiento asociativo.

VI. Vivir sola requiere de un proceso de aprendizaje y desaprendizaje que ofrece oportunidades que favorecen la calidad de vida de las mujeres mayores que viven solas.

Vivir sola es una experiencia para la que las mujeres de esta generación no han sido educadas, lo que supone que han tenido y tienen que superar muchos obstáculos sociales y personales, tanto por ser mujeres cuyo estilo de vida no se ajustó en su juventud al modelo normativo de convivencia, como por ser personas mayores que optan por vivir solas en un contexto que no siempre es favorable a esta situación. La superación de estos obstáculos requiere, por tanto, de un periodo de adaptación por el que no siempre es sencillo transitar, especialmente si no se ha elegido esta opción vital de manera voluntaria.

A lo largo de este periodo de adaptación las mujeres realizan un proceso de aprendizaje de estrategias y de nuevas creencias que facilitan su experiencia de vivir solas. Paradójicamente, este aprendizaje necesita también de un proceso de desaprendizaje de las creencias y valores aprehendidos en su socialización y de los mensajes recibidos desde el entorno social que legitiman la falta de permiso social existente al respecto.

Asimismo, estos procesos les permiten descubrir una serie de oportunidades vitales que adquieren una gran relevancia para esta generación de mujeres, tales como desarrollar competencias personales y habilidades sociales, tomar decisiones por sí mismas y disponer de un espacio y un tiempo propios, poniéndose a sí mismas en el centro de sus vidas. Estas oportunidades contribuyen a mejorar su autoestima y su autonomía personal y a poner en valor su capacidad de aportar a la sociedad, lo que deslegitima los estereotipos negativos existentes sobre ellas y favorece su calidad de vida.

VII. Vivir sola es, en general, una experiencia valorada en términos positivos, desvinculada de la soledad no deseada.

Vivir sola es una experiencia que las mujeres mayores viven de manera heterogénea, en la que existen momentos satisfactorios, pero también hay situaciones en las que pueden sentirse solas. Siendo esto así, se observa que la mayoría de ellas desvinculan la experiencia de vivir sola del sentimiento habitual de soledad no deseada, alejándose así de la idea vigente en el imaginario colectivo que otorga un carácter negativo, natural y permanente al hecho de vivir sola.

A pesar de las dificultades personales y los obstáculos sociales que puedan encontrarse en el camino, y del esfuerzo que requiere para muchas de ellas el periodo de adaptación, con el doble proceso de aprendizaje y desaprendizaje, estas mujeres también identifican las oportunidades que ofrece esta experiencia, reduciendo así el componente negativo que *a priori* pudiera tener para ellas. En consecuencia, a lo largo de la investigación se constata la existencia de una

valoración mayoritaria y significativamente positiva por parte de estas mujeres mayores sobre esta situación. Dicho de otro modo, para la mayoría de estas mujeres, a pesar de todo, vivir sola es una experiencia positiva.

VIII. Existe una suerte de permiso social derivado de la interacción de las variables edad y género y de la idea social de vivir sola que es especialmente restrictivo con las mujeres mayores que viven solas, lo que limita sus derechos, reduce su calidad de vida y, en los casos más extremos, incrementa su vulnerabilidad.

Vivir sola es una experiencia estrechamente vinculada a factores individuales y sociales cuya interacción influye en el modo en que las mujeres mayores viven y valoran esta situación, tal y como se ha constatado a lo largo de esta investigación.

Algunos de estos factores adquieren una relevancia significativa en la medida en que se configuran como una suerte de permiso social que se otorga o no, según el caso, a estas mujeres mayores, y que condiciona su vivencia y la valoración que realizan de la mismas. En este caso, se constata que el permiso social se construye por la interacción de las variables género, edad y el hecho de vivir sola. La concesión o no de este permiso se realiza mayoritariamente por parte de diferentes agentes (familia, vecindario, amistades, profesionales y sociedad en su conjunto). En la práctica se aplica mediante opiniones, comportamientos y actitudes de control y presión social hacia estas mujeres que se manifiestan a través de diferentes canales: socialización, imaginario colectivo, medios de comunicación, recursos y políticas públicas, entre otros. Este permiso es más restrictivo con las mujeres mayores que viven solas que con los hombres mayores que se encuentran en esta misma situación, y su ausencia se configura simbólicamente como un techo de cristal que condiciona su experiencia.

De manera complementaria, el efecto negativo de la falta de este permiso se ve reforzada por el efecto del techo de cemento que las propias mujeres construyen en

base, principalmente, a los valores y creencias aprehendidos durante la socialización diferenciada por género que han recibido. Este techo supone, por tanto, una autolimitación que se imponen a ellas mismas a la hora de afrontar esta experiencia vital. En su construcción también adquiere un papel relevante el efecto de la denominada profecía autocumplida, en virtud de la cual las mujeres asumen como verdaderas las normas, las creencias y las expectativas sociales atribuidas a su condición de mujeres mayores que viven solas y actúan de acuerdo a ellas, confirmando, de este modo, las predicciones sociales vinculadas a las mismas. En este caso, esta profecía se convierte en un nexo de unión entre ambos techos y refuerza los efectos de la falta de permiso social.

Esta falta de permiso social hacia estas mujeres mayores genera una serie de consecuencias que influyen negativamente en su experiencia de vivir solas. Entre éstas, destacan por su especial relevancia las siguientes:

- Limitaciones vitales para llevar a cabo diferentes actividades de su vida diaria, especialmente en lo que respecta a las realizadas en el ámbito social.
- Generación de sentimiento de culpa, que contribuye a reforzar los efectos negativos que origina la profecía autocumplida en la experiencia vital de estas mujeres mayores.
- Empeoramiento de la salud física, emocional y social, lo que reduce a su vez el grado de autonomía necesario para vivir sola con calidad de vida.
- Renuncia a vivir solas, lo que supone, por una parte, que algunas mujeres mayores que viven solas se replanteen su situación y decidan vivir acompañadas, y, por otra parte, que aquellas que viven acompañadas desestimen la opción de vivir solas.

En definitiva, se constata que existe una suerte de permiso social, derivado de la influencia de ser mujer, mayor y vivir sola, que resulta especialmente restrictivo con estas mujeres, a diferencia de lo que sucede, por ejemplo, con los hombres mayores que viven en esta misma situación. Esta falta de permiso social en relación con estas mujeres mayores que viven solas las posiciona en una situación de mayor

vulnerabilidad social y reduce, en la práctica, su derecho a elegir su estilo de vida y a disfrutar del mismo con calidad de vida. Por lo tanto, se confirma la hipótesis de partida planteada en esta investigación.

REFLEXIÓN FINAL

En la sociedad actual, en la que se han conseguido logros importantes en relación con los derechos y libertades personales, entre ellos, en materia de igualdad de mujeres y hombres, se observa todavía un escaso avance en aspectos específicos relacionados con las personas mayores y, en especial, con ciertas elecciones que realizan las mujeres mayores que se desmarcan de los cánones normativos vinculados a ellas por razón de género y de edad. Vivir sola —y, sobre todo, hacerlo desde la libertad de optar por este estilo de vida y de vivirlo como una oportunidad de desarrollo personal— entra dentro de esta categoría de elecciones alejadas de las expectativas sociales cuando su protagonista es una mujer mayor, y queda vinculada a una suerte de permiso social que condiciona su calidad de vida y puede incrementar su vulnerabilidad.

La falta de este permiso ha sido, para muchas de ellas, un doble obstáculo a lo largo de su vida; cuando eran jóvenes, porque fueron mujeres que asumieron las consecuencias de transgredir la expectativa social asignada a su género de cumplir su rol de esposas y madres, en un contexto con una ausencia total de legitimación social para vivir solas. En la actualidad, aunque se han superado muchas de las asignaciones y limitaciones sexistas de épocas pasadas, las mujeres mayores que viven solas también se encuentran con la falta de este permiso para elegir su estilo de vida y el modo de afrontarla; en este caso, debido también al efecto añadido del edadismo social al que se ven sometidas por tener 65 y más años.

Sin embargo, a pesar de estos obstáculos y de los estereotipos sociales, se constata a lo largo de la investigación que vivir sola es una oportunidad para el crecimiento personal y la contribución social, valorada mayoritariamente por las protagonistas de esta experiencia vital en términos positivos. Por esta razón, es imprescindible

abordar la cuestión de cómo eliminar o, en su caso, reducir el efecto negativo de la falta de permiso social para evitar que se convierta en un factor de riesgo que incremente la vulnerabilidad de estas mujeres mayores y para garantizar que puedan disfrutar de esta experiencia con calidad de vida.

Abordar hoy en día la realidad de las mujeres mayores que viven solas y la cuestión de este permiso trasciende la necesidad de adoptar medidas específicas orientadas a estas mujeres y, de manera complementaria a ellas, también pone de relieve dos cuestiones fundamentales que requieren de una reflexión social:

- Por una parte, hasta qué punto nuestra sociedad es consciente del papel pionero en el ámbito de la igualdad de mujeres y hombres que asumieron las mujeres mayores que, en su juventud, optaron por vivir solas como opción de vida para independizarse de su familia de origen.
- Por otra parte, hasta qué punto nuestra sociedad considera a las mujeres de 65 y más años personas capaces de tomar sus propias decisiones y les permite, en consecuencia, ejercer su derecho legítimo a disfrutar de su experiencia de vivir solas de manera libre y con calidad de vida.

Reconocer el papel desempeñado por las mujeres pioneras que optaron por este estilo de vida cuando eran jóvenes y hacer posible el derecho de las mujeres mayores a vivir solas hoy en día son dos retos que deben asumirse desde las políticas públicas, incorporando de manera transversal la perspectiva de género y de la edad, pero también debe de asumirse desde los comportamientos y actitudes de las personas que forman parte del entorno familiar y social de estas mujeres mayores que viven o quieren vivir solas.

2. PROPUESTAS DE ACTUACIÓN

I. MEJORAR EL CONOCIMIENTO SOCIAL DEL FENÓMENO

1. Realizar investigaciones específicas sobre la experiencia de ser mujer mayor y vivir sola.

La literatura científica apenas ha desarrollado el estudio de la experiencia de vivir sola siendo una mujer mayor, por lo que existe un campo de análisis en el que es necesario ahondar para crear un constructo social sobre este fenómeno y que, en la práctica, sirva para orientar el diseño de las políticas y recursos necesarios para estas mujeres. Para ello, se proponen las siguientes medidas:

a) Desarrollar una nueva terminología que acote la experiencia de vivir sola o solo como objeto de estudio específico.

Esta nueva conceptualización permitiría, por una parte, acotar el fenómeno y, por otra, desligarlo de otros conceptos como, por ejemplo, la soledad o la soledad no deseada, con los que actualmente tiende a confundirse, ya que el hecho de que las personas vivan solas no implica necesariamente que se sientan solas o que vivan esta experiencia de manera negativa.

b) Incorporar la perspectiva del género y de la edad en los estudios que se realicen sobre las personas que viven solas.

El estudio de este fenómeno puede realizarse tanto a través de investigaciones específicas en las que la población objeto de estudio sean las mujeres mayores que viven solas o a través de estudios que aborden, por ejemplo, el fenómeno de vivir sola o solo y que incluyan el enfoque del género y de la edad para poder conocer la experiencia específica de las mujeres mayores.

- c) Incluir en la recogida de datos estadísticos las variables necesarias para disponer de información sobre las personas que viven solas y, en concreto, sobre las mujeres mayores que viven solas.

Para poder dimensionar la realidad de este fenómeno, es necesario contar con estadísticas de diferentes ámbitos temáticos que permitan conocer información cuantificable sobre las mujeres mayores que viven solas. Esta información puede obtenerse a través de operativas específicamente centradas en la población que vive sola o mediante la explotación de datos de consultas sobre diferentes temas que permitan cruzar las variables: vivir sola o solo, la edad y el sexo, lo que debería de ser tenido en cuenta en el diseño previo de las consultas.

2. Realizar actividades de sensibilización social para mostrar la realidad heterogénea de las mujeres mayores que viven solas y desvincularla de los estereotipos que existen actualmente sobre ella.

El desconocimiento de la realidad de las mujeres mayores que viven solas está muy ligado a la idea social existente sobre el hecho de vivir sola y a su vinculación con el sentimiento de soledad. Por esa razón, es necesario desarrollar actuaciones orientadas a modificar el discurso social sobre estos dos fenómenos y a desmontar los estereotipos que existen sobre los mismos. Para ello, se proponen las siguientes acciones:

- a) Desvincular la idea de que las personas que viven solas se sienten solas.

En el imaginario colectivo, es frecuente asociar la idea de que la persona que vive sola se siente sola, lo que requiere de un proceso de sensibilización que muestre que no existe una correlación necesaria entre ambas situaciones. Para ello, es importante comunicar que el hecho de que una persona viva sola no implica que se sienta sola, del mismo modo que si vive acompañada también puede sentirse sola.

b) Transmitir los aspectos positivos de la soledad.

La soledad como experiencia vital está cargada de connotaciones negativas que la asocian mayoritariamente con el sentimiento de tristeza, de experiencia no deseada o con el aislamiento social. Sin embargo, también puede suponer una experiencia positiva, tanto si es deseada y libremente buscada como cuando es sobrevenida.

3. Sensibilizar al entorno familiar y profesional de las mujeres mayores que viven solas.

El entorno familiar y profesional de estas mujeres mayores adquiere una especial relevancia en la experiencia individual de vivir sola que requiere de algunas medias orientadas a favorecer la vivencia de estas mujeres, entre las que se proponen las siguientes:

a) Sensibilizar a las familias de las mujeres mayores que viven solas.

Las familias de las mujeres mayores que viven solas desempeñan un papel destacado en el modo en que estas mujeres viven esta experiencia, con un comportamiento heterogéneo al respecto: en ocasiones, su apoyo es un factor facilitador de la misma y, en otras, la falta del mismo puede condicionar negativamente esta vivencia. Esta ausencia de apoyo puede manifestarse, por ejemplo, a través de comportamientos que infantilizan a las mujeres mayores, imponiéndoles soluciones (actividades, uso de recursos...) y generando, en muchas ocasiones, sentimiento de culpa. Para evitar estas situaciones, es necesario realizar campañas de sensibilización dirigidas a las familias con el objetivo de superar estos comportamientos que suponen una limitación de su libertad y de su derecho a decidir sobre su estilo de vida.

b) Sensibilizar y formar a los equipos profesiones que atienden a mujeres mayores que viven solas.

Los equipos profesionales también desempeñan un papel destacado en la atención a las mujeres mayores que viven solas, tanto desde los recursos orientados a la población general como desde los específicos dirigidos a las mujeres o a las personas mayores. La atención ofrecida por parte de estos equipos también muestra diferentes niveles de conocimiento sobre la realidad heterogénea y cambiante de estas mujeres y diferentes grados de sensibilización en relación con aspectos relevantes en este fenómeno tales como, por ejemplo, la capacidad de estas mujeres para tomar decisiones sobre su propia vida o para participar en el diseño de las actividades orientadas a ellas. Por esta razón, es necesario desarrollar campañas de sensibilización y actividades de formación para las y los profesionales de los citados ámbitos —orientados a población general, igualdad y personas mayores— con el objetivo de aumentar su conocimiento y sensibilidad hacia estas cuestiones, evitando que la falta de estas competencias y actitudes genere una respuesta que infantilice a estas mujeres y, en su caso, las aleje de los recursos.

II. MEJORAR EL DISEÑO DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS

4. Introducir el enfoque de la edad y del género en las políticas públicas para identificar las necesidades de las mujeres mayores que viven solas y darles una respuesta adecuada.

El enfoque tradicional de las políticas públicas dirigidas a las personas mayores, en general, y a las mujeres mayores en particular se ha desarrollado mayoritariamente desde la perspectiva de la edad y enmarcada en el ámbito de las políticas sociales. Esto implica, en la práctica, que la respuesta a las necesidades de estas mujeres se concentra en el ámbito de los servicios sociales y sanitarios, en un nivel más general, y en los servicios de atención a personas mayores, en un nivel más específico; lo que reduce la respuesta que estas mujeres necesitan, ya que, por una parte, no contempla la dimensión de género de este fenómeno y por otra, olvida que existen

necesidades de naturaleza diferente a las sociosanitarias que también requieren de una respuesta social adecuada. Para ello, es necesario, incorporar de manera transversal en todas las políticas públicas la perspectiva combinada del género y de la edad, imprescindible debido a la significativa influencia que la interacción de estas variables tiene, por una parte, en el modo en que la sociedad otorga o no el permiso social a estas mujeres para vivir solas y, por otra parte, en el que las propias mujeres se conceden o no a sí mismas. Esto implica, enriquecer la respuesta social dada a este fenómeno, ampliando su enfoque e incorporando también la riqueza de los avances logrados en materia de igualdad entre mujeres y hombres, hasta ahora escasamente incluidos en las políticas orientadas a las personas mayores.

5. Incorporar aspectos relacionados con la experiencia de vivir sola en las políticas públicas de manera transversal y con un enfoque menos asistencial.

El abordaje tradicional del fenómeno de vivir sola o solo desde las políticas públicas se ha realizado mayoritariamente desde el ámbito social y también desde el sanitario, orientado a responder a necesidades básicas de la vida diaria y de relación social con un enfoque fundamentalmente asistencial, debido a que el fenómeno de vivir sola o solo se asocia a una carencia. Sin embargo, la realidad muestra que hay personas que viven solas de manera satisfactoria aunque, según el caso, pueden requerir de ciertos apoyos —en la mayoría de los casos para evitar el aislamiento social— pero que no siempre han de estar vinculados a una respuesta asistencial; ya que las demandas de estas personas son de variada naturaleza y afectan también a ámbitos de actuación diferentes al sociosanitario o al específico de las personas mayores. Por esta razón, es imprescindible incluir lo que podría denominarse la perspectiva de vivir sola o solo que, en la práctica, supondría tener en cuenta la diversidad de factores que influyen en esta experiencia y abordarlos en las diferentes políticas públicas.

III. MEJORAR LOS RECURSOS DE ATENCIÓN

6. Diseñar recursos y actividades acordes a la heterogeneidad de perfiles, situaciones, necesidades y demandas de las mujeres mayores que viven solas.

Vivir sola es una experiencia que cada mujer experimenta de manera específica en función de diferentes factores personales y sociales. Asimismo, se observa un cambio en el perfil de mujer mayor que vive sola del tramo etario más joven, de 65 a 79 años, con necesidades y demandas diferentes de las mujeres de la cuarta edad. Por estas razones, se requiere, en primer lugar, conocer esta realidad, y, posteriormente, diseñar recursos que contemplen su heterogeneidad y se adapten a los cambios que se produzcan a lo largo del tiempo en relación con los perfiles, situaciones, necesidades y demandas de estas mujeres mayores. Para ello, se proponen las siguientes acciones:

a) Incorporar nuevos contenidos.

Las mujeres de la tercera edad usuarias de los recursos demandan contenidos cada vez más diferenciados de los solicitados por las mujeres de la cuarta edad. En el ámbito cultural y de ocio, por ejemplo, las actividades tradicionales (bingo, memoria, manualidades...) generan un interés menor en la nueva generación de mujeres, que tienden a solicitar una oferta más cercana a la dirigida a la población menor de 65 años (tertulias de temas de actualidad, clubs de lectura, yoga...). También se identifican nuevas demandas en el ámbito social cada vez más relacionadas con necesidades emocionales y de relación —en las que actividades como la escucha, la conversación, o el acompañamiento físico tengan su espacio específico— que suponen un cambio en la respuesta tradicional dada desde la cobertura centrada en las necesidades básicas de la vida diaria (alimentación, higiene o salud, fundamentalmente). Por lo tanto, se requiere de una adaptación de contenidos que permitan responder a las necesidades de los diferentes perfiles de

mujeres evitando que algunas de ellas puedan alejarse de los recursos porque su oferta no cubre sus necesidades y, por tanto, se incrementa su vulnerabilidad social.

b) Ofrecer recursos con diferentes metodologías y grados de estructuración.

La adaptación de contenidos implica también un cambio en relación con las metodologías que permitan desarrollar respuestas más ágiles y personalizadas, con un enfoque más centrado en los intereses de cada persona y adecuadas al lugar de residencia: urbano y rural, por la influencia que también tiene en el acceso y uso de los recursos. También es necesario diseñar recursos con diferentes grados de estructuración, que permitan dar respuesta tanto a quienes prefieren realizar actividades en grupo, organizadas y desempeñando el rol de participante, como a aquellas mujeres que prefieran ser usuarias con un mayor grado de autonomía.

c) Impulsar la participación y autogestión de las mujeres mayores que viven solas en los recursos.

Las mujeres mayores que viven solas, especialmente las que se encuentran en el subgrupo de la tercera edad, demandan cada vez más por tomar parte en el diseño y en la prestación de los recursos, mostrando un rol más proactivo que requiere, a su vez, de un enfoque de atención que permita su participación efectiva en el diseño de las actividades y su gestión en la prestación de las mismas. Este nuevo enfoque permite, a su vez, corregir las posibles tendencias de infantilización que pueda haber en algunos recursos, diseñados sin contar con las demandas de estas mujeres y con un alto grado de estructuración que les obliga a desempeñar un rol pasivo en lo que respecta a su diseño y dinamización. El cambio hacia este nuevo enfoque de participación activa en los diferentes niveles del proceso de atención supone que estas mujeres adquieren un estatus de responsabilidad que desarrolla su motivación y contribuye a que se sientan reconocidas, reforzando su capacidad de aportación, su sentimiento de pertenencia a la comunidad y su valoración como persona, todo lo cual contribuye a mejorar su calidad de vida. La necesidad de este enfoque, que

ya comienza a vislumbrarse en algunos recursos, es una demanda que también se señala desde el ámbito profesional.

7. Impulsar los recursos que puedan facilitar a las mujeres mayores que viven solas que su situación sea una experiencia positiva.

Los recursos sociales, tanto de la red formal de atención como del movimiento asociativo, tienen un papel destacado a la hora de contribuir a que la experiencia de vivir sola sea positiva para las mujeres mayores que se encuentran en esta situación. Estos recursos pueden dar respuesta tanto a aspectos referidos a la autonomía de la persona para realizar las actividades básicas de la vida diaria como a las relaciones sociales. En este sentido, se proponen las siguientes acciones:

a) Potenciar los recursos de atención para permanecer en casa de manera autónoma.

Un requisito fundamental para que las mujeres mayores puedan continuar viviendo solas es disponer del suficiente grado de autonomía para mantenerse en su hogar. Para ello, es necesario potenciar y garantizar recursos que permitan responder a sus necesidades de la vida diaria, tanto físicas como emocionales y relacionales, para que puedan seguir viviendo solas.

b) Potenciar los recursos que puedan facilitar las relaciones sociales de las mujeres mayores que viven solas.

Un aspecto relevante en la experiencia de vivir sola es el referido a la existencia de una red social y a la calidad de las relaciones interpersonales que la sustentan. Se constata que cuando este red no existe o su calidad no es la que la persona necesita puede experimentarse el sentimiento de soledad no deseada y disminuir su calidad de vida. Para evitar estos efectos negativos, es necesario impulsar estos recursos a través de acciones como las propuestas a continuación:

- Informar de los recursos existentes utilizando canales de comunicación adecuados a los perfiles de las mujeres mayores que viven solas:

La información de estos recursos debe de realizarse a través de los canales de comunicación significativos para estas mujeres, teniendo en cuenta la heterogeneidad de perfiles y el ámbito geográfico en el que residen. Esto significa, en la práctica, combinar diferentes formatos para transmitir el contenido de la información (por ejemplo, en soporte papel o a través de nuevas tecnologías) y elegir lugares relevantes para ellas (comercio de proximidad, iglesia, centros de personas mayores, centro de salud, etc.).

- Facilitar el acceso a los recursos en cuanto a ubicación y requisitos:

La ubicación de los recursos es una cuestión de gran relevancia para garantizar el acceso a todas las mujeres que deseen ser usuarias de los mismos. En la práctica, esto supone, por una parte, diseñar una oferta adecuada tanto al medio rural como al urbano, con criterios que contemplen el carácter específico de cada zona y de sus habitantes. Por otra parte, implica adaptar los requisitos de acceso a la heterogeneidad de estas mujeres, especialmente en lo que se refiere al modo de relacionarse con los recursos, facilitando, para ello, tanto las gestiones en persona como a través de las nuevas tecnologías.

8. Potenciar el papel de las asociaciones y el asociacionismo de las mujeres mayores.

Las asociaciones, tanto de mujeres como de personas mayores, se configuran como recursos que contribuyen a mejorar la experiencia de vivir solas de estas mujeres mayores. Por una parte, son un espacio informal que responde a la necesidad de disponer de una red de relaciones sociales, imprescindible para que vivir sola resulte una experiencia positiva. Por otra parte, pueden ser el enlace entre la red social informal y los recursos de la red formal de atención, facilitando su conocimiento y, en su caso, su uso. Por tanto, resulta necesario fomentar el asociacionismo entre las mujeres mayores, tanto en asociaciones de personas mayores, de mujeres o de otro

ámbito que les permitan superar el aislamiento social y aportar su valía participando a través de ellas en la vida sociocomunitaria.

IV. MEJORAR LA EXPERIENCIA DE VIVIR SOLA DE LAS MUJERES MAYORES

9. Realizar campañas específicas protagonizadas por mujeres mayores que vivan solas para desmontar estereotipos negativos sobre ellas y visibilizar experiencias positivas.

La realidad muestra que el hecho de ser mujer mayor y vivir sola está mayoritariamente vinculado con varios estereotipos negativos asociados al género, a la edad y al hecho de vivir sola, mientras que apenas se visibilizan la faceta positiva y las oportunidades que ofrecen este estilo de vida. Para superar este sesgo, se proponen las siguientes acciones:

a) Desmontar estereotipos asociados a las mujeres mayores que viven solas.

Es importante reducir el efecto que provocan los estereotipos asociados a las personas mayores que contribuyen a generar, entre otras, una idea de que constituyen un grupo etario frágil y vulnerable por definición. En el caso de las mujeres mayores que viven solas, esta imagen se refuerza por su condición de ser mujeres, por lo que sufren una especial discriminación derivada de la combinación del edadismo y del sexismo que afecta, en este caso, a su experiencia de vivir solas.

b) Visibilizar experiencias positivas de mujeres mayores que viven solas.

La visibilización de testimonios de mujeres mayores que vivan solas de manera satisfactoria es una medida necesaria para cumplir una doble finalidad; por una parte, para ofrecer a la sociedad información sobre una realidad desconocida y mayoritariamente asociada a una experiencia negativa y, por otra parte, para ofrecer

a las mujeres mayores referentes de personas con las que identificarse, evitando, por ejemplo, el efecto de la culpa o de la vergüenza en su experiencia de vivir solas.

10. Dotar de herramientas a las mujeres mayores para que puedan mejorar su calidad de vida tanto si ya viven solas como ante una posible experiencia futura.

Existen diferentes factores que contribuyen a garantizar la calidad de vida de las mujeres mayores que viven solas y que, en su caso, también facilitan la decisión de optar por este estilo de vida cuando se produce por una circunstancia sobrevenida. Entre ellos, resultan especialmente relevantes el grado de autoestima, la autonomía emocional y la capacidad crítica para deslegitimar las creencias y valores asociados al género y a la edad que fundamentan su propia autopercepción negativa, la imagen social estereotipada que hay sobre ellas y la falta de permiso social para vivir solas. Por esa razón, es necesario dotar a estas mujeres de las herramientas necesarias para contribuir a potenciar estos factores, tanto en el grupo de las mujeres mayores que ya viven solas como en aquellas que viven acompañadas, incidiendo en las necesidades específicas de cada grupo de mujeres. Para ello, se proponen las siguientes acciones:

a) Dotar de herramientas a mujeres mayores que viven solas.

La socialización recibida por esta generación de mujeres junto con la imagen social existente de ellas, por ser mujeres, mayores y por vivir solas, son factores que inciden notablemente en el permiso concedido o no, tanto por la sociedad como por ellas mismas, para vivir esta experiencia satisfactoria y libremente. Por tanto, estas mujeres necesitan estrategias que les permitan superar los efectos de la ausencia de este permiso. Para ello, sería necesario potenciar su autoestima, su autonomía personal y su capacidad crítica para deslegitimar las creencias y valores asociados al género y la edad que limitan su calidad de vida, mediante el aprendizaje de habilidades de gestión emocional y relacional que les permitan

también identificar las oportunidades que supone esta experiencia y, en consecuencia, para que puedan vivirla de manera libre y positiva.

b) Dotar de herramientas a mujeres mayores que viven acompañadas.

En muchas ocasiones, la experiencia de vivir sola tiene una causa sobrevenida (viudez o abandono del hogar por parte de hijas e hijos, entre otras) que coloca a las mujeres mayores ante una situación inicialmente no deseada. También puede darse el caso de que haya mujeres mayores que desearían vivir solas pero por diferentes razones no pueden hacerlo (falta de independencia económica, miedo a la soledad o a la enfermedad, presión familiar o social o situaciones de violencia de pareja, entre otras).

Ante estas diferentes realidades, es importante formar a estas mujeres sobre los aspectos positivos de vivir sola, potenciando su autoestima, su autonomía personal, y su capacidad crítica para deslegitimar las creencias y valores asociados al género y la edad vinculados con la experiencia de vivir sola, para que este aprendizaje pueda contribuir a mejorar su experiencia en el caso de que se produzca esta situación. Pero también es importante para que aprendan a disfrutar de «momentos para estar sola» aunque vivan acompañadas. A efectos prácticos, este aprendizaje se puede llevar a cabo a través de actividades específicas o, de manera transversal, en actividades enmarcadas en otros ámbitos.

ANEXO

FUENTES ESTADÍSTICAS

- Instituto Vasco de Estadística - EUSTAT.
 - *Censo de población y viviendas. Estructura de la población. 2024.*
 - *Indicadores para el análisis de los fenómenos demográficos 1976-2023.*
- Instituto Nacional de Estadística - INE.
 - *Encuesta Continua de Hogares. 2013-2020.*

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Adichie, Ch.N. (2016). *Todos deberíamos de ser feministas*. Barcelona: Literatura Random House.
- Báez, J. (2007). *Investigación cualitativa*. Madrid: ESIC Editorial.
- Borie, Jean. (1976). *Le Célibataire français*. París: Le Sagittaire.
- Bosma, H., Jansen, M., Schefman, S., Hajema, K.J., y Feron, F. (2015). Lonely at the bottom: a cross-sectional study on being ill, poor, and lonely. *Public Health*, 129, 185-187.
- Christiansen, J., Larsen, F.B. y Lasgaard, M. (2016). Do stress, health behavior, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health conditions among older people? *Social Science and Medicine*, 152, 80-86.
- Courtin, E. y Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in older age: a scoping review. *Health and Social Care in the Community*, 25, 799-812.
- De Jong Gierveld, J., Keating, N. y Fast, J.E. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging*, 34(2), 125-136.
- De la Mata, C. y Hernández, J. (2021). Lo femenino y la vivencia de la soledad. La vejez como una etapa de fortaleza. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34(1), 199-209.
- Del Valle, T. (1985). *Mujer vasca. Imagen y realidad*. Barcelona: Anthropos.
- Despentes, V. (2007). *Teoría King Kong*. Barcelona: Melusina.

- Díez, J. y Morenos, M. (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE-Fundación Axa.
- Doblas, J.L., y Díaz Conde, M. (2018). El sentimiento de la soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76, 1-13.
- Esteban, M.L.; Fernández, I y Fernández de Labastida, I. (2021). *Claves para el trabajo con mujeres mayores*. Vitoria-Gasteiz: Emakunde.
- Freixas, A. (2021). *Yo vieja*. Madrid: Capitán Swing Libros.
- García, L.L. (2019). La soledad contemporánea desde la obra de los pensadores esenciales: análisis y perspectivas. *Iztapalapa, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*. 86, 185-206.
- Gobierno Vasco. (2017). *Sociómetro vasco 64. Personas mayores*. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Gobierno Vasco. (2019). *Estrategia vasca de gobernanza con las personas mayores 2019-2022*. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Gobierno Vasco. (18 de mayo de 2023). *El Gobierno Vasco propone cinco medidas basadas en la experiencia internacional para crear una estrategia contra la soledad no deseada*. <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2023/el-gobierno-vasco-propone-cinco-medidas-basadas-experiencia-internacional-crear-estrategia-soledad-no-deseada/>
- Havens, B., Hall, M., Sylvestre, G. y Jivan, T. (2004). Social isolation and loneliness: differences between older rural and urban Manitobans. *Canadian Journal on Aging* 23(2): 129-14.
- Hernán, M.J. y Rodríguez, S.I. (2017). *La soledad no deseada en la ciudad de Madrid*. Madrid: Madrid Salud, Comunidad de Madrid.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Herrero, I. y Díaz de Argandoña, C. (2021). *Violencia de género y mujeres mayores en la Comunidad Autónoma de Euskadi: visibilizando una vulnerabilidad opaca*. Vitoria-Gasteiz: Emakunde.
- Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad*. Barcelona: Ediciones Paidós.

- Hirigoyen, M.F. (2013). *Las nuevas soledades*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M. y Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227-237.
- Lasgaard, M., Friis, K. y Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 1373-1384.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N. y Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171.
- Luo, Y., Hawkey, L.C., Waite, L.J., y Cacioppo, J.T. (2012). Loneliness, health, and mortality in older age: a national longitudinal study. *Social Science and Medicine*, 74, 907-914.
- Matia Instituto. (2020). *Tejido social y soledades*. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Martín, U. y González-Rábago, Y. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 432-437.
- Marty, A. (2024). *Ideologías. Las ideas políticas que mueven el mundo*. Barcelona: Deusto.
- Merton, R. (1992). *Teoría social y estructura social*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Nagusi Intelligence Center-Behatokia. (s.f.). *¿Cómo combatir la soledad no deseada en personas mayores?* Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Nicolaisen, M. y Thorsen, K.(2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78, 229-257.
- Pérez, O. (2009). *La soledad positiva*. Málaga: Corona Borealis.
- Perlman, D. y Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. En Duck, S. y Gilmour, R. (Ed), *Personal relationships in disorder* (31-56). Londres: Academic Press.

- Perlman, D. y Peplau L. (1982). Theoretical approaches to loneliness. En Peplau L. y Perlman D. (Ed), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (123-134). New York: John Wiley & Sons.
- Pikhartova, J., Bowling, A. y Victor, C. (2016). Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy? *Aging and Mental Health*, 20 (5), 543-549.
- Pinazo, S. y Bellergade, M.D. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Madrid: Fundación Pilares.
- Prieto, M.E., Forjaz, M.J., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F. y Martínez-Martin, P. (2011). Factors associated with loneliness of non institutionalized and institutionalized older adults. *Journal of Ageing and Health*, 23(1), 177-194.
- Ramos, M. (23 de octubre de 2023). *La soledad desde un enfoque de género*. (Ponencia). Curso «Detección y abordaje de la soledad no deseada en mujeres mayores y en situación de dependencia» organizada por el IMSERSO: Madrid.
- RAE-Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23ª ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es> [2/1/2024].
- Ruiz Olabuénaga, J.I. e Ispizua, M.A. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana. Métodos de investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sánchez, P., Algado, M.T., Centelles, F., López, J. y Jiménez, B. (2009). *Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España*. Valencia: Nau Llibres.
- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B. y Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing*, 6(4), 267-275.
- Vázquez, J., Asonautas, Lanzas, S., Martínez, R. y Montesino, M. (2022). *Escuchar el silencio, evitar el estruendo*. Santander: Editorial UNATE.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10 (4), 407-417.
- Victor, C.R. y Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146, 85-104.

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, M.A: MIT Press.

Wenger, C., Davies,R., Shahtahmasebi, S. y Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing and Society*, 16(3), 333-358.

Sitios web.

- Asamblea General de la ONU. Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Diputación Foral de Álava. Araba a punto: <https://arabaapunto.eus/>
- Diputación Foral de Bizkaia. EtxeTIC: <https://www.bizkaia.eus/es/etxetic>
- Diputación Foral de Gipuzkoa. Hariak-Adinberri: <https://hariak.adinberri.eus/>
- Gobierno Vasco. Agenda Nagusi: <https://www.agendanagusi.eus/>