



2022

Libro Blanco de la Mesa De Trabajo, y Buenas Prácticas:

**"Secuelas físicas y psicológicas de los círculos de control social en personas mayores del medio rural"**

Programa I.R.P.F. 2020-2021 "Cuidándonos para un futuro

**FADEMUR**  
*Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

Programa con cargo a la subvención del  
Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030



## Nuestro agradecimiento:

Desde FADEMUR, queremos trasladar nuestro agradecimiento a las personas que han hecho posible la mesa celebrada en el espacio social La Fuente en Zarzalejo, el jueves 16 de junio de 2022, de 11:00 a 14:00 horas.

Al mismo tiempo que las redes comunitarias son un apoyo en el medio rural, hay otras redes, que funcionan de una forma sutil, pero condicionan de una forma negativa a las mujeres que viven en el medio rural. Es lo que hemos llamado *“círculos de control social”*. Estos determinan conductas y pautas de comportamiento que limitan las vivencias de las mujeres en el medio rural, y como hemos visto en la anterior mesa del año 2021, son factores de riesgo para su salud. Estos factores, además, no son percibidos de forma clara por los agentes de apoyo a la salud de las mujeres, ya que están tan normalizados en la vida diaria, y son tan invisibles, que son de difícil determinación y estudio.

Este trabajo, es realmente una gota de agua en la inmensidad de un océano social del que apenas hay estudios. Como hemos podido comprobar, esta es una de las necesidades de mayor prioridad en el trabajo con mujeres mayores que viven y trabajan en los territorios rurales, ya que apenas hay datos, y los estudios en los que nos hemos tenido que basar, son de medios rurales extranjeros, con culturas tan alejadas de las nuestras como puede ser la China.

Creemos importante involucrar en el programa a la sociedad presente en el mundo rural, con la idea de sumar apoyos y pueda consolidarse una red real y duradera de apoyo y convivencia a las personas mayores rurales.

## Pilares del Proyecto:

FADEMUR trabaja desde 2017 en el programa *“Cuidándonos para un futuro mejor”*, dirigido, con especial atención, a las mujeres y a las personas mayores de 65 años en especial, a aquellas que vivan en situación de soledad, con el objetivo de facilitar herramientas y apoyo para un envejecimiento activo, participativo y saludable.



Tras estos años de trabajo, hemos constatado que uno de los ejes de trabajo del programa tiene que ser la participación social de las personas mayores de forma activa en sus comunidades, ya que la exclusión de participación en la vida social de los pueblos en los que viven, inicia un camino en el descenso de sus capacidades, que termina en la pérdida de independencia, salud y calidad de vida.

### Mecanismos a desarrollar

El programa trata de fortalecer las redes de apoyo existentes en el medio rural, para que las personas mayores no estén solas o excluidas, implicando al entorno social que las rodea.

Gracias al material generado a través del trabajo realizado en la mesa, podremos realizar una estrategia responsable, y participativa con la población mayor de nuestros pueblos. Con ella pretendemos alcanzar una mayor sensibilización de las administraciones responsables, que aborde las especificidades y carencias que detectamos en el medio rural para las personas mayores.

Este material, creemos que puede ser muy interesante para su consulta y réplica en los municipios rurales ya que aborda la importancia del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia, desde una perspectiva en la que se encuentra la persona mayor representada junto a personal sociosanitario y otros agentes participantes de la vida diaria en mundo rural.

### Junta directiva de FADEMUR

## DESARROLLO DE LA MESA DE MAYORES

### Programa I.R.P.F. 2021-2022 "Cuidándonos para un futuro mejor"

Para un Envejecimiento Saludable, Activo y Participativo

La mesa se celebró en el espacio social La Fuente en Zarzalejo, el jueves 16 de junio de 2022, de 11:00 a 15:00 horas, hora peninsular.

#### Horario:

**11: 15 Bienvenida y presentación de la Jornada.**

#### 11:30 Introducción:

El edadismo y la inclusión social del mayor, por parte de las trabajadoras del programa "Conectando Edades" de Canarias.

#### 12:30 Mesa de trabajo:

"Secuelas físicas y psicológicas de los círculos de control social en personas mayores del medio rural".

Programa: "Cuidándonos para un Futuro Mejor". IRPF 2021 subvencionado por el Ministerio de Asuntos Sociales y Agenda 2030.

Contenidos: "Secuelas físicas y psicológicas de los círculos de control social en personas mayores del medio rural".

#### Intervenciones:

- Consecuencias en la salud de las mujeres; morbilidad diferenciada, multimorbilidad. CARMEN RODRIGUEZ [Instituto de Salud Carlos III - ISCIII](#)
- Violencia de género amparada en los círculos de control social. SOFÍA GABASA. FADEMUR. Programa Cultivando Igualdad.
- Discapacidad y presión social en el medio rural. ISABEL CABALLERO PÉREZ. Coordinadora CERMI



- Factores de riesgo: La incomunicación y el aislamiento. Adicciones, La carencia de servicios de movilidad, el maltrato de mujeres mayores, la sensación de tener que criar de nuevo.

LOLI HERNÁNDEZ. Profesora emérita Universidad de La Laguna.

- Debate, conclusiones y Recomendaciones de las expertas



No se encuentran entradas de índice.



## Introducción y contexto.

Presentación buena práctica: Programa **Conectando edades**.

En esta primera parte se trató el tema del **edadismo y la inclusión social del mayor**, por parte de **Cármén Darías Rodríguez**, trabajadora del programa “Conectando Edades” de Canarias.

### Del respeto al olvido

- La llegada a la edad adulta mayor, en sociedades rurales, no tan alejadas temporalmente, conllevaba una serie de aspectos que estaban más relacionados con el reconocimiento y el cuidado.
- Fuente de conocimiento y sabiduría
- Una esperanza de vida que se situaba en torno a los 70 – 75 años
- Un número menor de mayores, cuyo cuidado recaía en la familia, especialmente en las mujeres
- Un entorno completamente analógico y asumible

De forma reciente y muy rápida, el paradigma y su visión de las personas mayores, ha ido cambiando, especialmente debido a dos variables a las que no toda la sociedad se ha sabido adaptar en relación con las personas mayores

- El avance en las nuevas tecnologías de la comunicación, pasando de sociedades completamente analógicas a sociedades donde la tecnología imperante es la digital.
- El aumento de la esperanza de vida, que, en no todas las ocasiones, ha venido acompañada de una mejor calidad de vida.

Estas dos variables, aunque no las únicas, han propiciado un aumento de la población mayor, y a la consideración de esta población como una “carga social y económica” en lugar de un valor añadido de sus territorios.

A su vez, la situación de las personas mayores se ha visto empeorada por:



- Una administración pública lenta que no ha sabido dar una respuesta a las necesidades, ni de las personas ni de las familias. Esta, rebasada por las realidades, ha tomado decisiones desacertadas relacionadas con la institucionalización, que han generado distanciamiento, exclusión y discriminación.
- Una sociedad en general que, en el tema de los cuidados, no pone a las personas en el centro, si no a los servicios y a la economía, teniéndose que adaptar a estas y no a las propias personas.

## Dificultades en relación a la inclusión social de las personas adultas mayores

Esta generación de mayores está entre dos paradigmas diferenciados:

1. El paradigma que contemplaba a las personas mayores como referentes sociales.
2. El nuevo paradigma donde las personas mayores, más empoderadas en la sociedad, se conforman como un colectivo con voz, que empieza a reivindicar sus derechos, y los de sus coetáneos que no pueden hacerlo.

Es una generación liminal, caracterizada por la pérdida de actividad social, de salud, de capacidad física, mental y de adaptabilidad a cambios sociales y tecnológicos, como base de las mayores discriminaciones.

Se caracteriza también por una vivencia en soledad, la aceptación, una necesidad de afecto y la falta de ingresos que responda a sus necesidades.

Así mismo, es una generación que tiene diferentes barreras de acceso, físicas, sociales, de información, de procedimientos no adaptados, de leyes y de políticas sociales.

## El abordaje dentro del programa Conectando Edades.

La base de este programa es trabajar con las personas mayores, pero con actividades, no relacionadas con el cuidado o el acompañamiento, en las que aparezcan como participantes personas de diferentes edades,



poniendo el acento en aquellas que, en la sociedad, difícilmente se relacionarían de forma espontánea, como puedan ser jóvenes, y adolescentes.

En este programa se ven las etapas de la vida de una forma no comparativa, con sus cosas buenas y malas, pero sin tener a la edad como enemiga, como excluyente, evitando y combatiendo, por toda la sociedad y no sólo por las personas mayores, el edadismo.

¿Por qué se generó este programa?

En la propia Convención de Derechos Humanos de Naciones Unidas, hay escasas referencias a las personas mayores.

Normalmente hay una ausencia del tratamiento específico de esta población. En un estudio realizado sobre 3.101 recomendaciones, sólo 23 de ellas hicieron referencia específica a expresiones como persona de edad o persona mayor.

Por lo que se advierte una necesidad de una convención internacional que otorgue una protección jurídica efectiva de los derechos humanos de las personas mayores.

Esto sólo es un reflejo del olvido que retrata a la sociedad occidental en la que vivimos de las personas adultas mayores.

En la Agenda 2030. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), pasa exactamente lo mismo. Hay un vacío normativo, que deriva en una visibilidad insuficiente de las personas mayores en los ODS, tanto en sus metas como en sus indicadores.

En una representación cuantitativa de este problema, sólo el 1.77% de las metas y el 0,41% de los indicadores mencionan a las personas mayores.

Esta realidad debe llevarnos a plantearnos hasta qué punto estas políticas son eficaces cuando dejan fuera al colectivo que más presencia tiene en el medio rural.

Es necesario un esfuerzo del conjunto de la sociedad y las administraciones para conseguir la plena inclusión social, política y económica de las personas identificando a las personas mayores como titulares de derechos en una Convención específica que consagre el modelo de derechos humanos también para ellas.

## Los elementos a tomar en cuenta en la inclusión de los adultos mayores

Inclusión social significa participar en la sociedad del entorno al que pertenece la persona mayor, con el mismo peso que el resto de colectivos, independientemente de la edad, procedencia, género, ingresos, el estado de salud, las ideologías, o las capacidades motoras, psicológicas, mentales y físicas.

La inclusión social significa obtener unos ingresos decentes para poder llevar una vida con calidad, calidez y dignidad. Con capacidad de decidir sobre los aspectos de su vida de forma incuestionable.

Es necesario reconocer a las personas mayores como agentes activos de cambio y de desarrollo para lograr resultados verdaderamente transformadores, inclusivos y sostenibles.



## Elementos transformadores:

Reconocer y aceptar el envejecimiento como un fenómeno multigeneracional, que incumbe a toda la sociedad.

Practicar políticas que mejoren los sistemas de transferencia social.

Cultivar una perspectiva más optimista de esta etapa de la vida, sin caer en idealizaciones ni irrealidades, como en cualquier otra etapa.

Realizar profundas intervenciones en la sociedad sobre la toma de conciencia de los méritos, talentos y habilidades de las personas mayores, desterrando los prejuicios, estereotipos y prácticas nocivas.

Reconocer a las personas mayores como agentes activos de cambio y de desarrollo para lograr resultados verdaderamente transformadores, inclusivos y sostenibles.

Sí están reconocidos en la Agenda 2030 el derecho a la accesibilidad al entorno físico, social, económico y cultural, y a su movilidad personal, garantizando la accesibilidad y la movilidad personal de forma independiente y participar plenamente en todos los aspectos de la vida.

Así mismo es imprescindible el reconocimiento de su personalidad jurídica, la capacidad jurídica en igualdad de condiciones, proporcionando las protecciones adecuadas y efectivas para impedir los abusos.

Las modificaciones y adaptaciones necesarios y adecuadas para garantizarles el goce, la expresión plena de su sexualidad y género, o el ejercicio, en igualdad de condiciones que el resto de grupos de edad.

## Las practicas transformadoras para conseguir una plena inclusión del adulto mayor en la sociedad desde los ámbitos institucionales.

Como todos los colectivos sociales, las personas mayores son identificadas con estereotipos, que en muchas ocasiones les limitan.

Aquellos estereotipos relacionados con la inactividad, nula participación social, que a su vez reproducen situaciones de soledad no deseada, debieran estar combatidas a través de las siguientes prácticas necesarias para la inclusión de la persona adulta mayor en la sociedad desde los diversos ámbitos institucionales:

### Cambio cultural

- Intervenciones en la sociedad.
- Acciones de divulgación; promoción de derechos, empoderamiento
- Incorporar programas de temáticas relacionadas en los distintos niveles educativos
- Capacitar a la población sobre el proceso de envejecimiento
- Fomentar la participación de las organizaciones de personas mayores.
- Intervenciones en los medios de comunicación

### Buenas prácticas desde la institucionalidad



- Garantizar la práctica de la libertad de expresión y de opinión a nivel individual y grupal de las personas mayores fomentado el asociacionismo
- Generar consejos consultivos independientes que aporten insumos en las políticas públicas de manera transversal
- Generar protocolos claros y sencillos para que la persona mayor se instruya respecto a sus derechos
- Crear políticas de inclusión laboral facilitando la contratación, la flexibilidad laboral, apoyando el emprendimiento

### Acceso a la justicia como prioridad

la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores: “La persona mayor tiene derecho a ser oída, con las debidas garantías y dentro de un plazo razonable”. Tratamiento preferencial y garantía de debida diligencia

### Empresa privada y derechos

La Agenda 2030 se basa en derechos humanos y que por otro lado existen los Principios Rectores de Naciones Unidas sobre Empresas y Derechos Humanos (2011), establece; “...las empresas deben adoptar un compromiso político explícito reflejado en políticas y procedimientos para proteger los derechos humanos, incluyendo evaluaciones de impacto de sus actividades”. En consecuencia, será una contribución la adopción de políticas y acciones que contribuyan directamente al progreso de la Agenda en relación a personas mayores.

Todas estas recomendaciones deberían ir acompañadas, por todas las administraciones, por protocolos comprensibles y sencillos, ya que la excesiva burocracia, no hace más que excluir a los diferentes colectivos que debiera apoyar.

### Aspectos a tomar en cuenta para la inclusión social de los adultos mayores desde los programas de FADEMUR



## ¿ESTAMOS INCLUYENDO LA VISIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES DENTRO DE NUESTROS PROGRAMAS?

# “La inclusión social del adulto mayor y la lucha contra el edadismo”

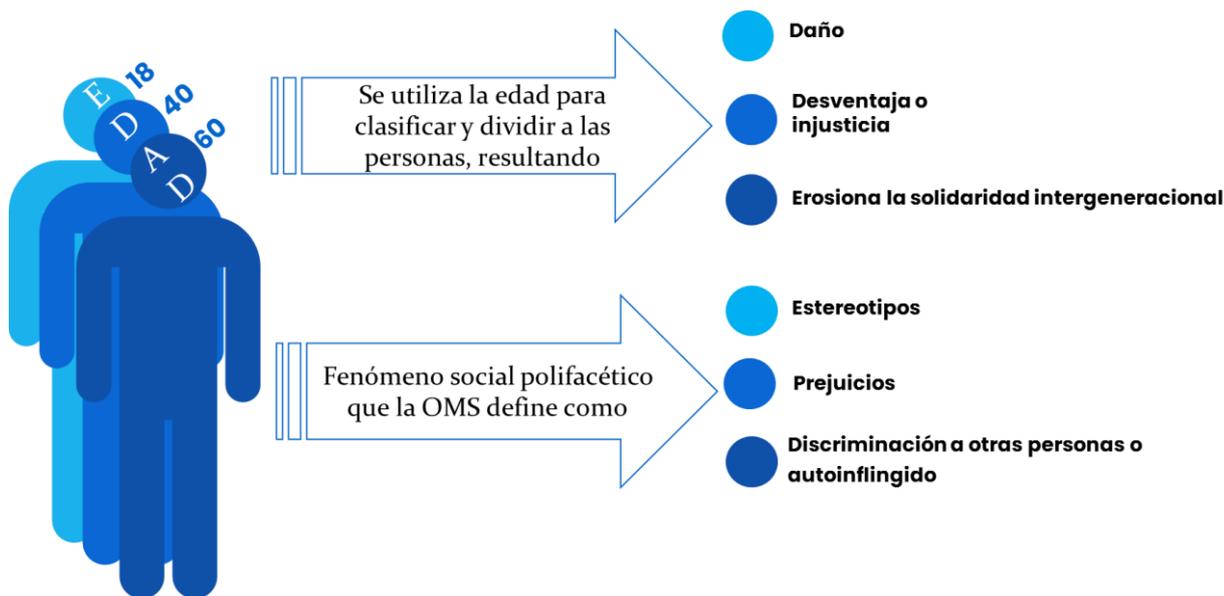
Ponente: Michelle López Borrelli

Antes de cualquier reflexión, tenemos que plantearnos qué es el edadismo, su concepto y alcance.

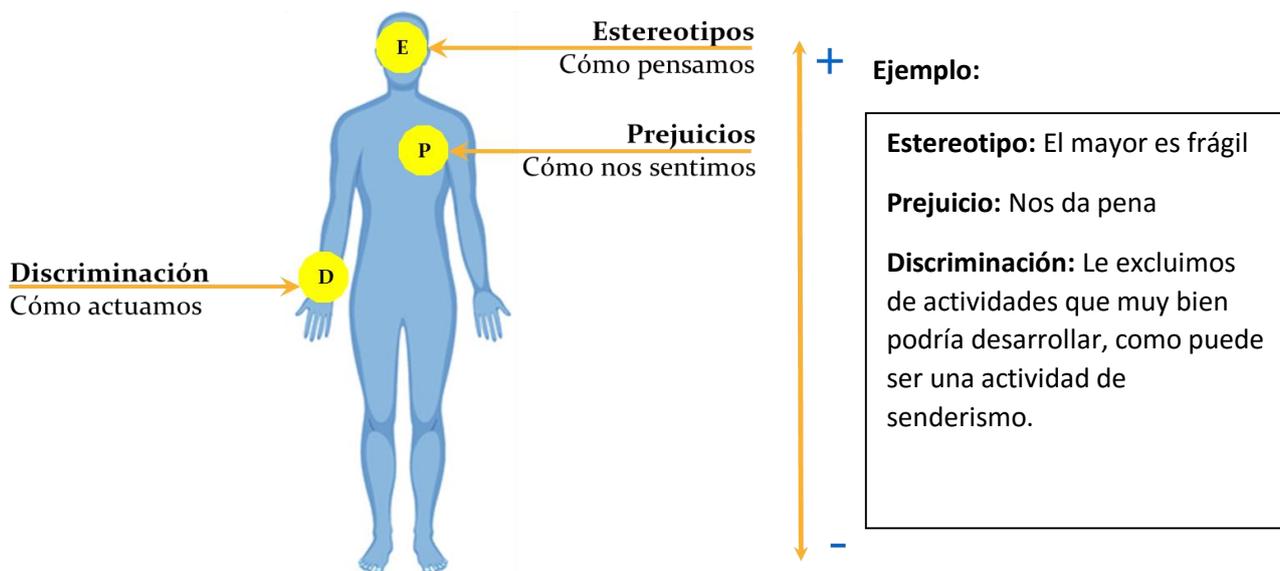
En el edadismo, se utiliza la edad para clasificar a las personas, siempre de una forma discriminatoria. Esto conlleva unas consecuencias, de daño, exclusión, desventaja, injusticia, al estar clasificados estamos erosionando los vínculos entre generaciones.

Las causas son diferentes, culturales, sociales, de una visión de esperanza de vida y formas de vida que no son reales, ya que al haber cambios en sus entornos estas también les afectan.

De lo que hablamos es de la consecuencia en forma de discriminación cuando se actúa en relación a un estereotipo que ha fundamentado un prejuicio.



El estereotipo es lo que pensamos, lo que tenemos más a nivel de la estructura cognitiva, después se pasaría al prejuicio, que se relacionaría con cómo nos sentimos en relación con ese estereotipo, y cómo actuamos en función de esta construcción.



### Dimensiones del edadismo:

- 1 ESTEREOTIPOS**  
Estructuras cognitivas que almacenan nuestras creencias y expectativas acerca de las características de los miembros de los grupos sociales.
- 2 PREJUICIOS**  
Reacción emocional o un sentimiento, de carácter positivo o negativo, hacia una persona en función de la percepción de su pertenencia a un grupo.
- 3 DISCRIMINACIÓN**  
Acciones, prácticas o políticas que se aplican a las personas debido a su pertenencia percibida o real a un determinado grupo socialmente destacado y que comportan para ellas alguna forma de desventaja (discriminación negativa) o de ventaja (discriminación positiva).



Nuestra inmersión en la cultura que nos rodea, nos hace tener conductas edadistas sin darnos cuenta. Pensamos que puede ser algo protector, cariñoso y empático, cuando el resultado puede ser discriminatorio.

### La infantilización

Por un lado, está la infantilización de las personas mayores. Muchas políticas públicas se enfocan en actividades de entretenimiento de la persona mayor. Infantilizando estamos infravalorando a la persona, directamente la estamos haciendo “más pequeña”. Aquí estamos viendo la visión de la persona en forma de campana de Gauss, donde es una persona plena durante su mediana edad, y a partir de ahí, se la hace

regresar a un estado de niñez, con la misma importancia que una persona que aún está en su proceso de crecimiento a todos los niveles, pero invirtiendo este proceso.

De esta forma estamos, restando las capacidades de las personas adultas mayores, y aumentando su pérdida de autonomía, su pérdida de capacidades, y aumentando la imagen negativa por tanto el estereotipo de ser mayor.



Infravalora las capacidades físicas y mentales y favorece una prematura pérdida de la independencia y autonomía que se puede traducir en depresión, baja autoestima y retroalimenta una imagen negativa de ser una persona mayor.

### El paternalismo.

**Aquí vemos una línea muy fina, entre la protección, evitar lesiones o que se pongan en peligro, especialmente hacia adultos mayores con algún grado de dependencia, desde una actitud muy autoritaria. De esta forma confundimos la protección con el autoritarismo.**

Actitud autoritaria y/o sobreprotectora basada en la creencia de que, como cuidadores, conocemos las necesidades, los deseos y los miedos de las personas a las que acompañamos, cuidamos u ofrecemos nuestros servicios mejor que ellas mismas.

**Se nos olvida que la persona mayor es un adulto, y esto no tiene consecuencias neutras. Lo hacemos desde el estereotipo y, por tanto, esto tiene consecuencias discriminatorias para el colectivo de las personas mayores.**



## Consecuencias del edadismo



**Lo que hemos visto hasta ahora nos lleva, no sólo a consecuencias discriminatorias por parte de la sociedad en la que vivimos, personas mayores incluidas, vamos a ver más detenidamente, cómo el propio colectivo interioriza y pone en marcha conductas que llevan al aislamiento y a la merma de sus propias capacidades.**

### **PROFECÍA AUTOCUMPLIDA**

Al tenerse el estereotipo de la fragilidad y la dependencia, muchos mayores pueden asociar el hecho de tener una edad avanzada con la enfermedad.

### **DEPRESIÓN Y AISLAMIENTO SOCIAL**

Las personas mayores que se ven como una carga para los demás pueden acabar pensando que su vida tiene menos valor.

### **DISCRIMINACIÓN INSTITUCIONAL**

Políticas que imponen límites de edad, como el establecimiento de una edad de jubilación obligatoria.

### **PREJUICIOS EN LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS MAYORES**

Configurados en torno a la vejez, como una etapa de pérdidas y carente de motivaciones personales.

Todos estos factores, lo son de riesgo para la persona mayor. Conducen a la temida soledad no deseada, a la depresión, que puede quedar oculta por pérdidas cognitivas y posteriormente a la enfermedad y un adelanto de la muerte, que no tendría por qué ser.

# **¿cómo podemos luchar contra el edadismo?**

Modelos de actuación:

### **PRODUCIR CAMBIOS EN LOS SISTEMAS QUE LO PERPETÚAN**

**Medios de comunicación, la cultura popular, instituciones, gobierno, etc.**

### **INTERVENCIONES DE CONTACTO INTERGENERACIONAL**

**Intervención sobre las familias, dado que, aunque existan programas para tratar problemas psicológicos en los mayores, si estos programas no tienen en cuenta la presencia en las familias de actitudes edadistas, estos no maximizarán su eficacia. Ej. Talleres Vivenciales y Jornadas Lúdicas dentro del Programa “Conectando Edades”.**

### **INTERVENCIONES EDUCATIVAS**

**Cambios en la formación de los profesionales de la salud, dando más importancia a la salud mental en los adultos mayores. Ej. Taller Edadismo dentro de los Talleres de Sensibilización del Programa “Conectando Edades”.**



## EVITAR CAER EN TRATOS EDADISTAS Y DISCRIMINATORIOS

Desde nuestros lugares como ciudadanía y miembros de la familia podemos intentar modificar nuestro lenguaje, nuestras formas de referirnos a las personas; evitando en todo caso, caer en tratos edadistas y discriminatorios en todo sentido.

47:03 intervencion parkinson