



FACULTAT DE
CIÈNCIES DE LA SALUT
I EL BENESTAR

*Màster Universitari en Envel·liment Actiu i Satisfactori: Bases per a la
Prevenió i l'Atenció Integrada.*

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

El significado de las ocupaciones en las personas mayores-jóvenes: algunas tendencias

Pilar Pedro Tarrés

Modalidad: Investigación

Director: Dr. Jordi Pascual i Saüc

Curso académico: 2012-2013

Septiembre de 2013

Agradecimientos

Quiero mostrar mi agradecimiento a las personas que me han brindado la oportunidad de poder entrevistarles, permitiéndome acceder a sus historias personales y a los diferentes y variados significados con los que llenan sus ocupaciones diarias. Del mismo modo agradezco cómo me facilitaron el trabajo y cómo me acogieron en sus espacios privados, ya fueran sus propias casas, ya los centros donde desarrollan sus actividades.

Agradezco igualmente al Dr. Jordi Pascual Saüc el asesoramiento brindado en los momentos de dudas y de desánimo, en la planificación de la investigación y el soporte para poder acceder a las personas que conforman la muestra de este estudio, así como en la progresiva y constante revisión de la elaboración del presente documento.

Y por último agradezco a mis compañeras, amigos y personas mayores “jóvenes” o “viejas” el haber compartido conmigo sus conocimientos.

Índice

1. Resumen y Abstract	5
2. Introducción	8
2.1. Justificación del porqué de la investigación y su relevancia	9
3. Pregunta inicial y objetivos de la investigación	12
3.1. Hipótesis.....	14
4. Marco Teórico	17
4.1. Envejecimiento activo	17
4.2. La ciencia ocupacional	19
4.2.1. Ocupación.....	20
4.2.2. Ocupación y actividad	21
4.2.3. Contribución de la ocupación a la salud y el bienestar.....	22
4.2.4. Significación de las actividades: actividades significativas	23
4.2.5. Ocupación y contexto	24
5. Metodología de la investigación	26
5.1. Metodología.....	26
5.2. Método y técnicas	27
5.3. Diseño del trabajo de campo	27
5.4. La entrevista: guión y dimensiones de análisis.....	28
5.5. La muestra: perfil de las personas entrevistadas	30
5.6. Análisis de los datos	31
6. Resultados	33
6.1. Análisis y resultado de los casos	33
6.1.1. <i>Historia personal del Señor H1</i>	33
6.1.2. <i>Historia personal de la Señora M5CP</i>	36
6.1.3. <i>Historia personal del señor H6CC</i>	40
6.1.4. <i>Historia personal de la Señora M8CC</i>	43

6.1.5.	<i>Historia personal del Señor H4CGG</i>	46
6.1.6.	<i>Historia personal de la Señora M3CGG</i>	49
6.1.7.	<i>Historia personal del Señor H7SVC</i>	52
6.1.8.	<i>Historia personal de la Señora M2SVC</i>	54
6.2.	Resultados finales.....	57
7.	Conclusiones	61
8.	Reflexiones finales	65
9.	Referencias bibliográficas	68
10.	Anexos	73
10.1.	Modelo de entrevista	74
10.2.	Modelo matriz de análisis individual. Caso por caso.	76
10.3.	Categorías “Áreas de Ocupación” según MTP-TO.....	77

1. Resumen y Abstract

Con la llegada del nuevo paradigma del “envejecimiento activo” planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), estamos asistiendo a una nueva manera de enfocar el progresivo envejecimiento de la población. Este enfoque trata de fomentar la consecución de una esperanza de vida saludable y libre de discapacidad, gracias a la promoción de políticas y programas cuyos objetivos principales se centran en la independencia y en la autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento. Acorde con este enfoque pensamos que las ocupaciones significativas son una buena herramienta para mantener la autonomía de estas personas al fomentar la prevención y la promoción de su salud, motivo por el cual desarrollamos este estudio.

Los objetivos principales del presente estudio son conocer y comprender que ocupaciones adquieren un significado y satisfacción personal en las personas mayores-jóvenes, que han concluido su etapa laboral, que cuentan con buena salud y condiciones psicofísicas favorables y que viven de manera autónoma en la comunidad, así como explorar también si se establece en estas personas alguna vinculación entre las actividades que eligen desarrollar en la actualidad con su perfil e historia ocupacional previa. Por último, este estudio pretende conocer el tipo de gestión que cada persona prefiere para llevar a cabo las actividades cotidianas que les son más significativas, a partir de los contextos en los que se inscribe.

El marco teórico se desarrolla a partir de la conceptualización aportada por diversos autores sobre el envejecimiento activo y la ciencia de la ocupación. La metodología utilizada es de carácter cualitativo, enfocado desde un paradigma constructivista.

Los resultados del estudio muestran que se inicia tímidamente un cambio de tendencias en la elección y el significado que las personas mayores-jóvenes atribuyen a sus ocupaciones. Muestran también que las ocupaciones elegidas como más significativas por estas personas mantienen una vinculación con las que ya realizaban con anterioridad a la jubilación, con su historia o perfil

ocupacional previo. Y finalmente demuestran que el tipo de gestión que eligen para efectuarlas influye en la elección del entorno donde las llevan a término.

Palabras clave: Ocupación Significativa, Historia o Perfil Ocupacional, Gestión de las actividades, Contexto, Personas mayores-jóvenes, Envejecimiento.

Abstract

With the arrival of the new paradigm of “active ageing” conceived by the World Health Organisation (WHO 2002), we are witnessing a new way of focusing on progressive ageing in the population. This focus involves encouraging the attainment of a life expectancy which is healthy and free of disability, through the promotion of policies and programmes, whose principal objectives centre on independence and autonomy throughout the ageing process. In accordance with this focus, we think that significant activities are a good tool with which to maintain the autonomy of these people, by promoting prevention of illness and good health. This is the reason for our study.

The principal objective of this present study is to know and understand which activities have significance and provide personal satisfaction in young older people, who have finished their careers, are in good health and enjoy a favourable psychophysical condition and who live independently in the community. The aim is also to establish whether there is a link between the activities these people decide to carry out at the moment and their previous occupational profile and history. Finally the study aims to discover which type of management each person prefers concerning the carrying out of the everyday activities, and which are of greatest significance to them according to context.

The theoretical framework is developed from the conceptualisation of various authors concerning active ageing and the science of occupation. The methodology used is of a qualitative nature, with a constructivist paradigm.

The results of the study show that there is a slight change in tendencies concerning the choice of, and the significance that, people of young old age attribute to their activities. They also show that activities chosen as most significant by these people have a link to those carried out before retirement,

connected with their previous history or occupational profile. Finally they show that the type of management of activities that the people choose influences the choice of environment where they are carried out.

Key Words

Significant activities, occupational history or profile, management of activities, context, young old age, ageing.

2. Introducción

En los años 90, y auspiciado por la Organización Mundial de la Salud, emerge una nueva concepción de envejecimiento bajo el término “envejecimiento activo” que vincula la actividad a la salud, resalta el valor de la participación e implicación de las personas mayores en la comunidad y garantiza su seguridad. Con esta nueva concepción, el envejecimiento activo es productividad mucho más allá de lo laboral (extendiéndose a lo social y comunitario) y es, fundamentalmente, calidad de vida y bienestar físico y psicológico. A pesar de la gran difusión que ha alcanzado en los últimos años, el concepto de envejecimiento activo sigue siendo un concepto relativamente novedoso en Europa.

Pasar de la actual situación a un nuevo paradigma de envejecimiento activo va a requerir un gran esfuerzo por parte de ciudadanos y también de los profesionales y responsables políticos de nuestras instituciones. El cambio siempre levanta resistencias y éstas sólo se vencen con formación, información y oportunidades. Hay que desaprender antiguas formas de hacer, pensar, sentir, vivir la vida y envejecer. Estamos en el inicio de un camino largo, pero de cuyos resultados podemos esperar una auténtica "revolución cultural".

En la actualidad, si bien hay en el colectivo de mayores quienes requieren de un soporte bio-psico-social importante, también debemos tener en cuenta que hay personas, dentro de este colectivo, que aparecen como sujetos vigorosos y competentes, activos dentro de sus entornos familiares y en la comunidad.

Para ayudarnos a conseguir una mayor definición del perfil de personas que queremos estudiar, nos basaremos en la definición aportada por Neugarten (1999: 62) que distingue dos grandes grupos de personas mayores: “los viejos-jóvenes” y los “viejos-viejos”.

El grupo de mayores “viejos-jóvenes” incluye a las personas ya jubiladas que se han retirado del mercado laboral, que cuentan con buena salud y condiciones físicas favorables para llevar una vida activa en el entorno conyugal, familiar y social. En general, son personas que cuentan con ingresos, educación y tiempo libre.

En el grupo de "viejos-viejos" se incluiría a aquellas personas que necesitan el apoyo de importantes y numerosos servicios sanitarios y sociales por la presencia de las diferentes enfermedades que éstos padecen y que conllevan la presencia de diversas discapacidades físicas, mentales y/o desventajas sociales.

Nosotros centraremos nuestro estudio en el grupo de personas mayores definidas como "viejos-jóvenes", enunciándolas a lo largo de este documento como "mayores-jóvenes".

Para este colectivo de personas "mayores-jóvenes" el hecho de poder disponer de tiempo libre en buenas condiciones de salud les supone descubrirse con autonomía para decidir y gestionar con libertad sus ocupaciones diarias entre un gran abanico de posibilidades: tiempo para seguir aprendiendo, para relacionarse con las generaciones más jóvenes, para emprender nuevos proyectos de vida, y para desarrollar una nueva forma de envejecer con una actitud que ambiciona cambios y oportunidades acordes con esta etapa de su ciclo vital.

2.1. Justificación del porqué de la investigación y su relevancia

El presente estudio nace, en un primer momento, con la intención de analizar el interés por el tipo de ocupaciones que interesan a las personas nacidas durante la generación del *baby-boom* (nacidos entre 1957 y 1977) dado que pensamos que éstas serán las personas que enfocarán y participarán de una manera diferente de su actividad ocupacional durante la vejez por haber contado, en general, con mayores recursos educativos, culturales, sociales y sanitarios.

Dos autores nos ayudaron a pensar que no íbamos por mal camino: Gil Calvo, (2003) a través de su libro: "*El poder Gris*": *Una nueva manera de entender la vejez*; y el segundo libro de referencia vendría de la mano de Amorós, Bartolomé, Sabariego y De Santos, (2006) "*Construyendo futuro: las personas mayores una fuerza social emergente*" en el que se define la nueva forma de plantearse la manera de ver y vivir esta etapa del ciclo vital de las personas:

“La verdadera revolución la protagonizarán los *baby boomers*, generación que se caracteriza por una escolarización prolongada, un empleo precario, una emancipación tardía del hogar, la incorporación mucho mayor de la mujer al empleo –sin renunciar a él tras la boda o la vida en pareja- y una baja nupcialidad y fecundidad. Pero, a pesar de eso, o quizás por eso, están aprendiendo a plantear la vida de otra forma, inventando formas inéditas de vivir su envejecimiento”. (Calvo, 2003; citado en Amorós, Bartolomé, Sabariego, De Santos, 2008: 58).

Sin embargo, a pesar de la opinión de los autores recién citados, he debido cambiar el enfoque del presente estudio de investigación tras diferentes conversaciones con personas vinculadas al mundo de la investigación que me informaron de que un estudio tan anticipado en el tiempo no es viable. Esto lo constata Quivy en su libro *Manual de Recerca en Ciències Socials*, (2004:39):

“La recerca en ciències socials s’inscriuen en un registre que no és el de la previsió, ja que una recerca ben feta permet de copsar els condicionaments i les lògiques que pesen sobre una situació o sobre un problema determinat, ajuda a discernir el marge de maniobra de què disposen els actors socials i posa de manifest els envits de les seves decisions i relacions socials....”

En base a esta premisa, queremos destacar que a la hora de definir y buscar a las personas objeto de estudio se ha tenido en cuenta que fueran personas ya jubiladas nacidas entre los años 1943 y 1953 (personas que hoy tienen entre 60 y 70 años) por ser la generación a la que más podíamos aproximarnos.

A partir de esta aclaración seguimos avanzando en la justificación y la relevancia que para nosotros tiene la elaboración de este trabajo de investigación.

Debemos tener presente que las generaciones que hoy cumplen 60 ó 65 años tienen, en general, mejores niveles culturales, mejores pensiones y rentas, una mayor esperanza de vida y, sobre todo, mayor calidad de vida que las anteriores. Todo ello ayuda a una mejor vivencia de esta etapa de la vida, un

envejecimiento más satisfactorio y una mayor preocupación por la cultura, el aprendizaje y la participación cívica.

Otro aspecto a tener en cuenta es el hecho de que muchas personas se jubilan más jóvenes obligándoles dicha situación a tener que desarrollar nuevos esquemas de vida y a reevaluar y rediseñar el uso de su tiempo.

Es importante remarcar que nos encontramos delante de un colectivo diverso y heterogéneo como resultado del creciente número de personas mayores, hecho que influirá en la diversidad de ocupaciones y el significado que cada cual les atribuya a la hora de enfocar su personal elección en esta etapa de su ciclo vital. Esta cuestión habrá que tenerla en cuenta a la hora de diseñar los proyectos y programas dirigidos a estas personas.

Los modelos y los contextos que existen en la actualidad para llevar a cabo diferentes actividades ocupacionales están cambiando, sin olvidar que todavía persisten modelos tradicionales que conviven con los nuevos modelos que están surgiendo. Un ejemplo de este cambio lo encontramos en la teoría del aprendizaje o la educación a lo largo de la vida (Muñoz, 2012), aunque ya fue en los años sesenta cuando se empezó a hablar de la necesidad de este tipo de educación derivada de la noción de educación permanente. Fruto de esta corriente se creó la primera Universidad de la Tercera Edad en Toulouse (Francia) en 1973, universidad que constituyó la primera generación de programas socioeducativos para personas mayores.

En España, como expone el Libro Blanco del envejecimiento activo (IMSERSO, 2011), este proceso es mucho más reciente. Por ello, habrá que esperar a que la democracia genere una explosión de la vida político-social capaz de propiciar el desarrollo de políticas gerontológicas que ofrezcan, progresivamente, multitud de programas sociales, sanitarios, socio-sanitarios, de ocio, cultura o participación social.

En los años ochenta, los Centros de Educación de Personas Adultas (EPA) dan paso al desarrollo de las Aulas de la Tercera Edad y a los Programas Universitarios para Mayores, iniciándose su diversificación en diferentes escenarios.

Partiendo de la relevancia que las ocupaciones tienen para poder desarrollar un envejecimiento activo y satisfactorio, de los cambios culturales, económicos y sociales, así como de la “nueva actitud” que desde la vejez presentan las nuevas generaciones de personas mayores, creemos obligatorio preguntarles a estas personas, que en estos momentos están iniciando esta etapa de su ciclo vital como protagonistas y potenciales usuarios, qué actividades les interesan y les motivan. Sus opiniones servirán para brindar propuestas innovadoras que faciliten la construcción de los nuevos modelos de participación socioeducativa de este grupo de población y para promover iniciativas comunitarias que permitan una participación de quienes van a realizarlas y favorezcan el descubrimiento de sentido en ellas, dando significado a la vez que satisfacción a sus vidas. Además, estas iniciativas han de velar por un cambio de actitud generalizada, tal y como promueve el nuevo paradigma del envejecimiento activo. Asimismo, es necesario tomar decisiones que evidencien cambios tanto en los profesionales, equipos y personas vinculadas a definir los programas y políticas, como en los propios individuos que envejecen o que ya han llegado a esta etapa de su vida. Y todo ello bajo un enfoque que realmente contemple la prevención de las enfermedades y de las discapacidades asociadas que éstas traen consigo. En este sentido, creemos que el potencial terapéutico que las ocupaciones significativas aportan a las vidas de las personas puede tener un papel fundamental para mantener los niveles de independencia y autonomía de las mismas.

3. Pregunta inicial y objetivos de la investigación

Durante mi experiencia profesional como terapeuta ocupacional en diferentes hospitales de agudos y en contextos sociosanitarios, siempre me ha llamado la atención la actitud de algunos profesionales frente a las personas en general y a las personas mayores en particular: ¿Por qué delante de situaciones personales tan diferentes, con necesidades e historias de vidas particulares e individuales, se obliga a todos a obrar del mismo modo y a “obedecer” las mismas normas sin tener en cuenta la singularidad de cada individuo? ¿Por qué habitualmente el centro de atención, el protagonista, es el profesional y no la persona?

Ahora, a través del estudio del *Màster Universitari en Envel·liment Actiu i Satisfactori: Bases per a la Prevenció i l'Atenció Integrada*, y en concreto con la elaboración de este trabajo de investigación de Final de Máster, obtengo la posibilidad de poder preguntarles a las personas mayores-jóvenes qué les gustaría hacer en esta etapa de su ciclo vital con su tiempo para envejecer con una calidad de vida más satisfactoria, y, al mismo tiempo, puedo conocer qué ocupaciones les interesan y adquieren un singular significado en su día a día.

Una vez conocidas y recogidas las inquietudes de las personas a partir de las contestaciones obtenidas en este estudio, será más fácil contribuir a encontrar respuestas que ayuden a desarrollar intervenciones diferentes de las que existen en la actualidad. Lógicamente, estas respuestas se adaptarán a las nuevas realidades que tan necesarias son y serán para las nuevas generaciones (ajuste del tiempo y las ocupaciones a la sociedad actual, humanización de los contextos y tareas elegidas,...). En definitiva, pensamos que lo que debemos hacer es conocer las necesidades subjetivas de la población y no sólo las de las instituciones o gestores, todo ello con el fin de poder determinar planificaciones e intervenciones a partir del potencial terapéutico que las ocupaciones significativas aportan por sí mismas a las personas mediante el uso de las diferentes actividades elegidas. De este modo, damos también la posibilidad de que sean los propios individuos y poblaciones quienes gestionen las actividades, reconociendo la autonomía que estas personas demuestran.

Con todo el respeto que me merecen los servicios y programas que existen en la actualidad y que cubren las necesidades o proyectos de las personas mayores desde diferentes organismos, asociaciones, consejos de gente mayor, centros de día, residencias,... pasamos a plantear una serie de preguntas que orientan esta investigación, preguntas que el presente informe intenta perfilar y, en la medida de lo posible, responder:

¿Qué ocupaciones adquieren un significado y satisfacción personal en las personas mayores-jóvenes, que han concluido su etapa laboral, que cuentan con buena salud, condiciones psicofísicas favorables y viven de manera autónoma en la comunidad (no institucionalizadas)?

¿Qué elementos o factores condicionan la elección y el desarrollo de las actividades que les son más significativas actualmente?

¿Qué nivel de autogestión hay en ellas?

A través de la opinión recogida en las diferentes entrevistas realizadas, hemos tratado de conocer y comprender qué ocupaciones satisfacen y llenan de significado las rutinas diarias de estas personas en esta etapa de su ciclo vital. Asimismo, la identificación de diferentes factores (socioculturales, contextuales, de experiencias previas,...) en su contexto real nos ha ayudado a ver la influencia que éstos ejercen en las personas a la hora de elegir las ocupaciones que dan sentido y bienestar a sus vidas.

3.1. Hipótesis

Para intentar responder a las preguntas formuladas en el apartado anterior y, a partir del conocimiento que hemos ido adquiriendo a partir de las lecturas de los trabajos de diversos autores, nos planteamos las siguientes hipótesis:

Los tipos de ocupaciones que interesan y adquieren significado para las personas mayores que hoy tienen entre 60 y 70 años de edad, que viven en la comunidad y que cuentan con buena salud y condiciones psicofísicas favorables, son diversas, dada la percepción individual que cada sujeto les puede atribuir.

Partiendo de esta primera suposición, pasamos a formular las respuestas provisionales a nuestra pregunta inicial. Nuestras hipótesis serían:

1. El tipo de ocupaciones que interesan a estas personas mayores-jóvenes está marcando tendencias hacia actividades relacionadas con la gestión de la salud (actividades físicas), las vinculadas con intereses educativos personales (formales e informales) y de participación social (familiar y/o comunitaria).
2. Unos de los factores que creemos podría estar apoyando la elección y el desarrollo de las actividades que estas personas eligen como aquellas actividades que les son más significativas, durante la etapa de la jubilación, está relacionada directamente con su perfil e historia ocupacional previa.

3. La decisión sobre el tipo de gestión que cada una de estas personas elige para llevar a cabo las actividades que son de su interés vendría dado por su nivel educativo¹ y su entorno social y cultural.
- A mayor nivel educativo las personas prefieren gestionarse ellos mismos las actividades que les interesan, de manera más autónoma, y eligiendo una mayor diversidad de entornos o escenarios para llevarlas a término.
 - A menor nivel educativo las personas eligen actividades más organizadas y/o dirigidas o guiadas por diferentes profesionales. Estas personas suelen elegir entornos y escenarios más cercanos a su entorno habitual.
4. En todos los casos pensamos que la elección que estas personas hacen de sus actividades está íntimamente ligada al hecho de mantenerse relacionados socialmente.

Las dimensiones o categorías de análisis que tienen relación directa con el objeto de estudio y que nos servirán para dar respuesta a la hipótesis planteada, a construir el diseño y la exploración del trabajo de campo, así como para realizar el posterior análisis de contenidos, se han construido en base a cinco ámbitos temáticos:

- La significación personal que cada persona atribuye a sus ocupaciones diarias.
- La vinculación que la persona establece entre el perfil ocupacional previo a la jubilación y las ocupaciones que tienen una mayor significación en la actualidad.
- El nivel de gestión que cada persona elige para desarrollar sus ocupaciones.

¹ El nivel de instrucción es más bajo cuanto más alta es la edad. En el futuro, las cohortes que alcancen la vejez serán más instruidas. En los 30 años que median entre 1970 y 2001 ha disminuido sensiblemente el porcentaje de personas de 65 y más años analfabetas en España, al mismo tiempo que ha aumentado el porcentaje de mayores con estudios secundarios y superiores (www.imsersomayores.csic.es/-documentos/documentos/pm-indicadoresbasicos12.pdf).

- La influencia del contexto en la elección y el desarrollo de las ocupaciones de las personas.
- La selección de las actividades como medio para mantenerse relacionado socialmente.

El objetivo general de este estudio se centra en conocer y comprender cuáles son las preferencias o expectativas que sobre las ocupaciones, y sus motivaciones e intereses, tienen las personas mayores- jóvenes. Para ello, es necesario conocer el significado y el nivel de satisfacción que cada persona atribuye a sus diferentes ocupaciones diarias. En definitiva, es necesario conocer su realidad cotidiana.

Los objetivos específicos son:

- Conocer el tipo de ocupaciones que interesan a las personas que actualmente tienen entre 60 y 70 años².
- Examinar qué hacen estas personas y cómo se organizan las actividades en su rutina diaria.
- Identificar aquellas actividades que adquieren un significado personal en su quehacer diario.
- Identificar si existen condicionantes físicos, sociales, culturales y/o económicos que restrinjan o condicionen la elección y el desarrollo de sus actividades diarias.
- Explorar la influencia que el contexto adquiere a la hora de planificar el acceso a las actividades.
- Valorar si tienen acceso a programas ocupacionales o actividades específicas acordes a sus intereses actuales.
- Explorar tendencias y expectativas futuras.

² Al determinar esta edad somos conscientes que pueden existir personas con edades superiores que mantienen una gran autonomía y un compromiso activo en sus ocupaciones.

4. Marco Teórico

4.1. Envejecimiento activo

España es, desde hace unos años, uno de los países con la población más envejecida de Europa, experimentando el denominado “envejecimiento del envejecimiento”, con uno de los índices de fecundidad más bajos del mundo y con una elevada esperanza de vida al nacer (IMSERSO, 2008).

En este contexto social surge una forma nueva de entender el envejecimiento, un modelo que favorece a las personas mayores, pero también a la sociedad en su conjunto. Se trata del envejecimiento activo (EA). Pinazo, Lorente, Limón, Fernández y Bermejo (2010: 5) nos recuerdan brevemente sus antecedentes:

“A inicios de los años 50, Havighurst y Albrecht proponen la Teoría de la Actividad, en la que llegan a la conclusión que mantener en la vejez los patrones de actividad de la edad adulta constituye el medio por excelencia para envejecer óptimamente (Havighurst y Albrecht, 1953). Fue entonces cuando se inició el largo camino para fraguar el significado del término “activo”. En este proceso, se ha ido enfatizando la importancia de diversos aspectos: de las condiciones de salud (envejecimiento saludable), de los resultados e intencionalidad del mismo (envejecimiento productivo) o de los beneficios individuales y más íntimos de cada persona (envejecimiento satisfactorio). Finalmente, el nuevo concepto de EA logra superar todas las anteriores concepciones y ofrecer a la sociedad un modelo, un verdadero paradigma en el que orientarnos”.

A continuación se muestra una pequeña revisión histórica de cómo se han ido construyendo las condiciones para que surgiera el concepto de envejecimiento activo, condiciones que nos ayudarán a entender mejor todo el proceso (Pinazo et al., 2010: 5):

1953: Havighurst y Albrecht proponen la “Teoría de la actividad”

1972: Informe de Faure, “Aprender a Ser”.

1982: I Asamblea Mundial del Envejecimiento

1991: Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad.

1993: Año Europeo de la Solidaridad Intergeneracional.

1996: Informe Delors, “La Educación encierra un tesoro”.

1996: Año Europeo de la Educación y la Formación Permanentes.

1999: Año Internacional de las Personas Mayores.

2000: Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea.

2002: II Asamblea Mundial del Envejecimiento.

2007: Reunión en León de la II Asamblea Mundial del Envejecimiento.

A partir de aquí, la OMS (2002) define el envejecimiento activo como “el proceso que permite a las personas realizar su potencial físico, psíquico y mental a lo largo de su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que le proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesita asistencia”.

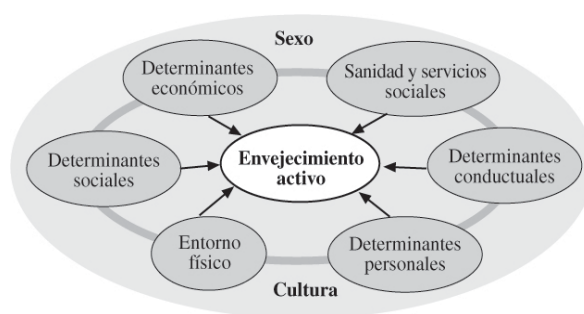


Fig. 1 Determinantes envejecimiento

El envejecimiento activo depende de una diversidad de influencias o “determinantes”, como muestra la figura 1, y está ligado íntimamente al concepto de autonomía entendido como la capacidad humana para gobernar las propias acciones, la propia vida.

Entre los componentes para el desarrollo de una vejez activa, promulgados por la OMS (2002), encontramos la necesidad de contemplar cualquier actividad que se oriente al desarrollo de las personas mayores.

Amorós et al. (2006: 67) consideran que “la elección de las actividades está mediada por los estilos de vida, cultura y género de los participantes y, que aquellas que son realmente enriquecedoras se caracterizan por tener presentes tres dimensiones fundamentales:

1. Responder a las necesidades socioculturales y personales como requisito imprescindible para una adecuada orientación de las actividades.
2. Implicar una participación real de las personas mayores en su planificación y ejecución.
3. Ser fuente de sentido para quienes las realizan”.

El paradigma del EA puede, a través de nuevas políticas y el desarrollo de programas adecuados, mejorar las condiciones de salud y generar nuevas oportunidades de participación y de ejercicio de los derechos de las personas mayores.

4.2. La ciencia ocupacional

“La ciencia ocupacional se fundó sobre las ciencias sociales interdisciplinarias y sigue manteniendo interrelaciones con algunas de aquellas disciplinas, que incluyen la sociología, la antropología, la filosofía y la psicología. A medida que la disciplina evolucionó, se han formulado vinculaciones conceptuales, y prácticas nuevas y productivas con disciplinas de otras tradiciones académicas, que incluyen la neurociencia, la biología la medicina preventiva, la ciencia de la rehabilitación, la ingeniería biomecánica, la salud pública, la fisiología y la gerontología” (Clark & Lawlor, 2011: 3).

Para Yerxa (1993), la ciencia ocupacional está centrada en la vida humana, y en el compromiso con las ocupaciones, principalmente en lo relativo a la salud, el bienestar social y la participación social. (citado en Clark & Lawlor, 2011: 3).

Conceptualizadas ampliamente como las actividades que constituyen la experiencia cotidiana, las ocupaciones incluyen los tipos de actividad con propósito que forman las vidas de las personas, como actividades de la vida diaria, actividades interpersonales, actividades físicas, actividades de recuperación y prácticas sociales y culturales.

Pero el núcleo de la ciencia ocupacional no es sólo la actividad propiamente dicha, sino también los actores sociales que participan en actividades dentro de las particularidades sociales, culturales e históricas del mundo en que viven;

”esencialmente, cómo viven y aprenden en la vida cotidiana; las relaciones entre actividad, participación y salud; y de qué modo los compromisos sociales y las estructuras sociales proporcionan y limitan la salud, la participación la calidad de vida y la experiencia humana”. (Dickie, Cutchin y Humphry, 2006; Lawlor, 2003; Molineux y Whiteford, 1999; citados en Willard & Spackman, 2011 : 2-3).

La ciencia ocupacional también es reconocida por su relación singular con la Terapia Ocupacional. El objetivo de esta disciplina es promover la salud y la calidad de vida de las personas a través de la implicación y el compromiso en las actividades u ocupaciones cotidianas que llenan el tiempo de las personas y que aportan significado e identidad a sus vidas. Es desde el enfoque de esta disciplina, la Terapia Ocupacional, desde donde, esencialmente, vamos a desarrollar los conceptos y definiciones que abarcan los temas relacionados con la ocupación. Posteriormente, nos ayudará a conceptualizar las áreas de ocupación necesarias para poder desarrollar el análisis de los datos recogidos en las entrevistas. Para ello utilizaremos la versión traducida por Ávila et al., en el año 2010, de la segunda edición del *Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional: Ámbito de Competencia y Proceso* (MTP-TO), publicado por la American Occupational Therapy Association (AOTA, 2008)³.

Posteriormente, este marco de trabajo, nos ayudará a “categorizar”, diferenciar y dar sentido a los diversos tipos de actividades que interesan o adquieren algún tipo de significado para las personas entrevistadas.

4.2.1. Ocupación

La palabra “ocupación” viene de la raíz latina “occupo” y significa tomar posesión, realizar una acción en un tiempo y en un lugar dado en el mundo social; también se refiere a la inversión de recursos para alcanzar un determinado dominio (Real Academia de la Lengua (RAE)).

³ La versión traducida del Marco de Trabajo para la práctica de la terapia Ocupacional, referenciado en la bibliografía, también puede consultarse a través de Internet. Disponible en: http://www.terapia-ocupacional.com/aota_2011esp.pdf

Para Creck, (2010) una ocupación es un grupo de actividades que tienen un significado personal y sociocultural, están enmarcadas dentro de una cultura, y apoyan la participación en la sociedad.

La Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 1995) define la ocupación como:

“La participación activa de los seres humanos en acciones de automantenimiento, trabajo, ocio y juego. Las ocupaciones contienen dimensiones personales y contextuales porque incluyen actos que se llevan a cabo en escenarios definidos, están ubicadas en el tiempo, son seleccionadas por la persona con metas determinadas, involucran habilidades físicas y mentales, están asociadas con una función social y tienen significados que varían de persona a persona”

Para conocer qué es la ocupación, es necesario examinar lo que hacen las personas, cómo se organizan las actividades, qué propósito cumplen y qué significado tienen para los individuos y la sociedad (Dickie, 2011a:16).

Los profesionales de la terapia ocupacional basan su trabajo en un conocimiento minucioso sobre el papel que la ocupación tiene sobre los seres humanos.

4.2.2. Ocupación y actividad

El diccionario de la Real Academia de la Lengua (RAE), nos dice que una actividad es un conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

Hagedorn (1995, citado en Turner, 2003: 3), entre otros autores, establece la siguiente diferenciación entre los significados de los términos ocupación y actividad:

- La ocupación aporta una organización longitudinal de tiempo y esfuerzo en la vida de la persona, por ejemplo estudiar.
- La actividad se realiza con un propósito específico, en un momento determinado, por ejemplo asistir a clase, hacer un trabajo.

Incluso podría sumarse un tercer concepto a ellas, el concepto de tarea, que es un componente de la actividad, por ejemplo tomar apuntes.

4.2.3. Contribución de la ocupación a la salud y el bienestar

Si bien el hecho de tener salud facilita la actividad, la participación en diferentes tipos de actividades también contribuye a mantener una buena salud, pues es a través de nuestras ocupaciones diarias que desarrollamos o mantenemos nuestras capacidades físicas, psíquicas, emocionales y de relación.

Las capacidades que más a menudo se citan con relación a un estado saludable y activo de la persona son las vinculadas con el beneficio físico. Aunque se destaca menos en la literatura, la ejercitación de las capacidades mentales y sociales para mantener el funcionamiento cognitivo, la salud psicosocial y las redes sociales positivas también son importantes. Una única ocupación puede influir en el bienestar de las personas de múltiples formas, como se puso de manifiesto, por ejemplo, en un estudio a gran escala realizado en Estados Unidos a personas de edad avanzada, el cual demostró que las ocupaciones sociales y productivas disminuían el riesgo de mortalidad tanto como lo hacían las actividades físicas (Glass, de Leon, Marottoli y Berkman, 1999; citado en Hocking, 2011: 47).

La implicación y el compromiso de las personas en las ocupaciones que son de su interés promueven su autonomía y desarrollo personal, facilitan las relaciones sociales, los lazos afectivos y el sentimiento de pertenencia a un grupo o contexto social determinado, aumentando su sensación de bienestar y satisfacción y contribuyendo paralelamente a mantener y mejorar la salud (Moruno, 2006a:35).

La pérdida de significado en las ocupaciones diarias, sumada a la convicción de que su aportación ya no es necesaria y de que ya no contribuye en nada al bienestar familiar o comunitario, puede conducir a la persona a profundas crisis existenciales.

Para que las personas participen y se impliquen en diferentes ocupaciones que permitan promover un envejecimiento activo, es necesario saber qué

actividades perciben como significativas, qué les impulsa a elegir y realizar unas ocupaciones u otras.

4.2.4. Significación de las actividades: actividades significativas

La Real Academia Española de la Lengua (RAE) define significativo/a como aquello que tiene importancia por representar o significar algo.

Definiremos “actividad significativa” como aquella a la que la persona otorga una mayor relevancia entre todas las que realiza; una actividad a la que la persona le da un mayor valor subjetivo derivado, habitualmente, de sus experiencias y de su historia personal y familiar, las cuales la vinculan a unos valores y creencias concretos.

La significación social permite a las personas compartir actividades en grupo. Dichas vinculaciones, es decir aquellas que llevan a formar parte de un grupo, pueden surgir por diferentes motivaciones, experiencias y/o intereses socioculturales, educativos, económicos, políticos...

El significado que el sujeto atribuye a sus ocupaciones es cambiante a lo largo de su ciclo vital, igual que lo es el contexto donde las lleva a cabo (Moruno, 2006b: 45).

Es importante remarcar las diferencias individuales con que las personas viven y perciben sus ocupaciones a partir de sus necesidades e intereses personales, de sus experiencias, del significado cultural que les atribuyen y de su perfil o historia ocupacional pasada⁴. Cada persona le da un sentido y significado a las ocupaciones que elige. Una misma actividad puede tener diferentes significados según la representación que cada persona le dé. Por ejemplo, para una persona hacer un pastel para sus amigos puede estar llena de significado, incluso resultar gratificante y relajante, mientras que para otra persona puede ser una actividad sin sentido y estresante. Lo que para unas personas es una satisfacción, para otros puede convertirse en una actividad aburrida o desagradable.

⁴ El perfil ocupacional hace referencia a la historia ocupacional de la persona, a sus patrones de comportamiento relacionados con las actividades de la vida diaria, intereses, valores y necesidades.

El bienestar⁵ a través de las ocupaciones significativas, el bienestar ocupacional, vendría dado por los sentimientos que surgen de las cosas que las personas hacen al proveerlos de un sentido de vitalidad, propósito, satisfacción o realización.

4.2.5. Ocupación y contexto

Cuando la persona lleva a cabo sus diferentes ocupaciones, éstas se desarrollan en diferentes entornos o contextos.

El *Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional: Ámbito de Competencia y Proceso* (MTP-TO: 30), hace una clara diferenciación entre entorno y contexto, aunque en la literatura se suelen usar indistintamente:

El término entorno refiere los ambientes físico y social que rodean a la persona, los lugares en que tienen lugar las ocupaciones diarias:

- El entorno físico se refiere al ambiente natural y construido, no humano, y a los objetos dentro de éste.
- El entorno social está formado por la presencia de relaciones y expectativas de las personas, grupos y organizaciones con quien tiene contacto.

El término contexto hace referencia a la variedad de condiciones interrelacionadas que están dentro y rodeando a la persona; estos contextos incluyen el cultural, el personal, el temporal y el virtual:

- El contexto cultural incluye las costumbres, las creencias y los patrones de la actividad, los estándares de conducta y las expectativas aceptadas por la sociedad a la cual pertenece la persona.
- El contexto personal se refiere a las características demográficas de la persona tales como la edad, el sexo, el estado socioeconómico y el nivel de educación que no forman parte de la condición de salud.

⁵ Aquí, pues, entiendo por bienestar la percepción subjetiva que tiene la persona acerca de su salud física, mental y social..

- El contexto temporal incluye las etapas de la vida, el momento del día o del año, la duración el ritmo de la actividad o el historial.
- El contexto virtual hace referencia a las interacciones simuladas en tiempos reales o cercanas en el tiempo, en ausencia de contacto físico.

El compromiso de la persona con las ocupaciones se desarrolla dentro de un entorno físico y social y refleja su interdependencia con estos entornos.

El contexto cultural y educativo a menudo influye en cómo se eligen y priorizan las ocupaciones.

Persona, ocupación y contexto son inseparables. El contexto es modificable pero siempre está presente (Dickie, 2011b: 19)

La actividad diaria como actividad en sí misma, y también como posible indicador de las preferencias y anhelos de las personas, hasta hoy en día no ha sido una cuestión que haya despertado el interés de estudiosos y científicos. Refiriéndonos al caso concreto de las personas mayores, hemos podido observar que los estudios dedicados a las actividades cotidianas se centran principal y casi exclusivamente, en una perspectiva clínica y en su relación con el concepto de dependencia y su consiguiente evaluación (por ejemplo, Katz, 1963; Fernández-Ballesteros, 1991; Verdugo y Gutiérrez-Bermejo, 1999). Este campo de estudio, el de las actividades que llevan a cabo los mayores que cuentan con buena salud y viven en comunidad, es de suma importancia para la vida de estos mayores, y sin embargo son relativamente pocas las investigaciones centradas en dichas actividades (Villar, Triado y Osuna, 2003).

“De acuerdo con Horgas, Wilms y Baltes, 1998, en la vejez, como por extensión a cualquier edad, las actividades que desarrollamos son importantes básicamente por dos razones. Una, la primera, está relacionada con el patrón de actividades desarrollado dado que este, en cierta medida, refleja las metas, los valores y las preferencias de la persona. Desde este prisma, la actividad implica concebir a la persona “como un ser intencional que, hasta cierto punto, es capaz de determinar y decidir sobre el curso de su propia vida”

Por otra parte, la segunda razón estaría relacionada con cómo utilizamos las actividades que tenemos a nuestro alcance para lograr aquellos fines previamente planteados por nosotros mismos, aunque a veces, bastantes veces, la misma realización de según qué actividades cotidianas es el fin en sí mismo que buscan los mayores. En las dos ocasiones, y atendiendo a que, dentro de una gama de posibilidades, tenemos cierta libertad para elegir las actividades en las que emplear nuestro tiempo, nuestro bienestar personal puede venir definido por la realización de ciertas actividades de las que extraemos significado. Por ello, podemos afirmar que las actividades que llevamos a cabo a lo largo del día son una de las claves para conseguir envejecer con éxito” (Marsiske, Lang & Balte, 1995; Rowe y Kahn 1997; Baltes, 1997; & Freund y Baltes, 1998). (Citado en Villar, 2003:30).”

En un estudio realizado por Montoro, Pinazo y Tortosa (2007), en el cual se examina las motivaciones y expectativas de los estudiantes mayores de 55 años en los programas universitarios, los resultados obtenidos indican que los principales motivos para participar por primera vez como estudiantes en la universidad son: mejorar la cultura, sentirse activos, hacer algo nuevo, mejorar la calidad de vida y conocer gente nueva (intereses de tipo cognitivo, de contacto social y de crecimiento, satisfacción personal y disfrute).

5. Metodología de la investigación

5.1. Metodología

La metodología empleada en el desarrollo de este trabajo es de carácter cualitativo, dado que busca la relevancia y la significatividad social. Se trata de estudiar y profundizar en la realidad cotidiana y las experiencias personales de las personas mayores-jóvenes, abarcando la más amplia gama de discursos, para que a través de sus voces nos ayuden a descubrir, conocer y comprender la relevancia y el singular significado que las ocupaciones adquieren en su día a día.

5.2. Método y técnicas

Partiremos de un paradigma construccionista interpretativo denominado también humanista. Su interés va dirigido a captar el significado de las acciones humanas y de la práctica social. Pretende describir y comprender la concepción de las múltiples realidades que se construyen o consensuan intersubjetivamente a partir de su experiencia cotidiana y comprender cómo los sujetos experimentan, conceptualizan e interpretan su propia cotidianidad en el escenario natural donde se realizan y cobran significación.

En cuanto a los postulados interpretativos y los focos de interés desde los cuales se va a abordar el tema, en primer lugar y desde una perspectiva ontológica, se parte del relativismo y las realidades focales y específicas construidas por cada individuo. En segundo lugar, desde una perspectiva epistemológica, se tendrá en cuenta que el investigador y lo investigado no son elementos independientes del foco subjetivista. Y en tercer lugar, y desde la perspectiva metodológica, se llevará a cabo teniendo en cuenta un enfoque hermenéutico y dialéctico como método general de comprensión e interpretación del análisis de situaciones particulares a través del diálogo (Ruiz Olabuénaga, 2009:51-81). Por tanto, el estudio está orientado desde la perspectiva de que el ser humano es activo y responsable de sí mismo y va construyendo sus realidades y sus elecciones entre diversas ocupaciones a lo largo del desarrollo de su ciclo vital.

5.3. Diseño del trabajo de campo

Para recoger la información necesaria que nos ayude a conocer y comprender cuáles son las preferencias o perspectivas que sobre las ocupaciones, motivaciones e intereses tienen las personas mayores que gozan de una plena autonomía, se ha utilizado la técnica de la entrevista semiestructurada, realizada de manera individual y mediante la grabación de la voz de las personas entrevistadas.

Una vez transcritas las entrevistas, resulta más fácil realizar el análisis y la interpretación de los datos aportados por las personas entrevistadas. Las opiniones que estas personas nos brindan han servido para conocer el

significado que las ocupaciones aportan a sus vidas a partir de sus propias experiencias.

Objetivos de la entrevista:

- Conocer la tipología de ocupaciones que llevan a cabo estas personas en un día habitual (registrar su práctica diaria).
- Identificar con que áreas de ocupación están vinculadas las ocupaciones que llevan a diario y el significado que cada persona atribuye a estas ocupaciones diarias.
- Identificar tres actividades, de entre todas las que la persona está desarrollando, a las que les da una mayor significación personal.
- Explorar el significado que las ocupaciones “previas” han tenido para la persona antes de llegar a la jubilación.
- Identificar si las ocupaciones que lleva a cabo en la actualidad mantienen relación con las que ya realizaba previamente.
- Explorar las posibilidades que la persona tiene para elegir “libremente-con autonomía” la tipología de actividades que son de su interés.
- Identificar el nivel de autogestión o de orientación que eligen en las actividades que llevan a cabo.
- Identificar las vías de comunicación a través de las cuales reciben la información de las actividades que hay ofertadas.
- Identificar qué supuso el momento de la jubilación y cómo afectó a sus rutinas diarias, y cómo elaboró el ajuste de su perfil ocupacional.
- Conocer qué significado dan a la etapa del ciclo vital llamada “vejez”.

5.4. La entrevista: guión y dimensiones de análisis

La estructura de la entrevista se ha diseñado con preguntas cerradas pero dejando el espacio suficiente para poder recoger las opiniones e informaciones complementarias que pudieran ir surgiendo de manera espontánea de las personas entrevistadas de manera que se pudieran añadir, ampliar y complementar, en caso necesario, las cuestiones relevantes para este estudio.

En cualquier caso, la flexibilidad a la hora de llevarla a cabo se ha tenido muy en cuenta para dar plena libertad de expresión a las personas entrevistadas de modo que pudieran aportar todos aquellos elementos que creyeran oportunos y significativos.

Antes de iniciar la entrevista, se presentó la entrevistadora, que les explicó el motivo por el cual debía llevar a cabo este estudio de investigación y el porqué de realizarles una entrevista, garantizándoles el más estricto anonimato y pidiendo su consentimiento para poder grabar en audio el contenido de las entrevistas. En todos los casos, las personas aceptaron la propuesta de manera muy positiva. Una vez finalizada la entrevista, se les agradeció su participación en el estudio.

La duración aproximada de cada entrevista -cara a cara con la persona entrevistada- ha sido de una hora y media aproximadamente. El registro, que se ha realizado a través de grabaciones en audio, y las anotaciones han sido llevadas a cabo por la entrevistadora en lugares donde la privacidad, intimidad y tranquilidad facilitaron su labor. En este sentido, nos gustaría destacar la buena predisposición de los entrevistados que, aun no conociéndonos con anterioridad, nos han permitido acceder a sus historias de vida y nos han facilitado los espacios donde realizamos las entrevistas. En todos los casos el entrevistador se desplazó a los diferentes lugares donde acordó con los entrevistados: dos en casales de personas mayores, dos en centros privados, dos en centros cívicos y dos en domicilios de las personas que no estaban vinculadas a ningún centro.

Las entrevistas se realizaron entre el 14 de abril y el 6 de junio de 2013 en los lugares y horarios acordados con los entrevistados. Todas tuvieron lugar en localidades del área metropolitana de Barcelona.

El guión de la entrevista se diseñó de manera que pudiéramos recoger, en primer lugar, el día y el lugar donde se desarrollaba la entrevista. Seguidamente, se recogieron sus datos personales (sexo, año de nacimiento, edad, lugar de nacimiento, lugar de residencia actual, estado civil, número de hijos y nietos, personas con las que convive en la actualidad, nivel de estudios alcanzado, profesiones que había desarrollado a lo largo de su vida (previas a

la jubilación), y recursos económicos de los que dispone actualmente. Posteriormente se recogió información sobre cómo percibe la persona su salud y su estilo de vida.

A partir de aquí se diseñaron tres bloques de preguntas. El primer bloque recogía el significado que la persona atribuía a sus ocupaciones previas. El segundo bloque recogía el significado que la persona atribuye a sus ocupaciones actuales a través de la narración de su rutina diaria, el modo en que recibe la información de las actividades ofertadas, el nivel de autogestión que hacen de ellas, y las propuestas que haría la persona en relación con las actividades ofertadas o de nuevas actividades que propondría. El tercer bloque recogía aspectos relacionados con el momento de la jubilación, finalizando la entrevista con una pregunta sobre su concepto sobre la vida y la vejez y los comentarios de manera libre que ellos quisieran aportar. (En el anexo 10.1 se adjunta el guión utilizado para efectuar las entrevistas).

La entrevista se ha llevado a cabo en cuatro entornos diferentes: dos personas en un Casal de ancianos (un hombre y una mujer), dos personas en un centro cívico (un hombre y una mujer), dos personas en un centro privado donde conviven todas las generaciones (un hombre y una mujer) y, en cuarto lugar se entrevistaron a dos personas que no estén vinculadas a ningún tipo de centro (un hombre y una mujer).

5.5. La muestra: perfil de las personas entrevistadas

La muestra está compuesta por ocho personas (cuatro hombres y cuatro mujeres) nacidas entre los años 1943 (70 años) y 1953 (60 años), que han concluido su etapa laboral, que cuentan con buena salud y condiciones psicofísicas favorables y viven de manera autónoma en la comunidad (personas no institucionalizadas).

Dichas personas son independientes para poder realizar las Actividades de la Vida Diaria Básicas y eligen de manera totalmente autónoma tanto las ocupaciones que les interesan como los entornos donde quieren llevarlas a cabo.

La selección de la muestra se realizó de manera intencional con respecto a los criterios de sexo, edad, nivel educativo y entorno donde desarrollan sus actividades.

El acceso a las personas que constituyeron la muestra se produjo a través de dos vías: en cuatro casos fue el tutor de este trabajo de final de máster quien contactó con los representantes de la Junta del Casal y del Centro Cívico, para que nos facilitaran el acceso a las cuatro personas que necesitábamos entrevistar, según los criterios de la muestra; el contacto con las otras cuatro personas lo efectuó la investigadora hablando directamente con los representantes de la Junta del Centro privado (dos personas), y el acceso a las personas que no estaban vinculadas a ningún tipo de centro (dos personas) se realizó a través de gente conocida que nos ayudó a encontrar a las personas que tenían el perfil necesario para ser entrevistados.

Así, la muestra quedaría representada por los siguientes perfiles: según sexo, edad y nivel de escolarización (educativo), y según el entorno que eligen para desarrollar sus ocupaciones:

5.6. Análisis de los datos

El análisis de los datos proporcionados por las personas entrevistadas, a partir de sus voces y una vez transcritas sus opiniones, se efectuará mediante la metodología de análisis de discurso. Este tipo de análisis comprende analizar los contenidos y los discursos proporcionados por sus protagonistas para poder, posteriormente, seleccionar, identificar, categorizar e interpretar las unidades de análisis, en nuestro caso de cada ámbito temático.

El análisis de los datos de nuestra investigación se ha llevado a cabo del siguiente modo:

En un primer momento, se realizó la transcripción de las entrevistas de las personas objeto de estudio.

Una vez transcritas todas las entrevistas, se hicieron varias lecturas en profundidad de cada una de ellas y se elaboró una matriz general de análisis que recogía la información de todos los datos aportados por los entrevistados. Posteriormente, una vez seleccionados los temas específicos de interés,

escogidos en base a dar una respuesta más definitiva a nuestra hipótesis, se determinaron las categorías a analizar con una mayor profundidad. De nuevo, se realizó una nueva matriz, pero esta vez para cada una de las personas entrevistadas con el objetivo de poder analizar con mayor profundidad y singularidad el significado del contenido y los discursos recogidos, y poder llegar al mismo tiempo a profundizar y elaborar definitivamente una mejor y más exhaustiva interpretación de los datos en base a las unidades de análisis y las hipótesis. (En el anexo 10.2 se adjunta el modelo de matriz utilizado para llevar a cabo el análisis individual de los datos, incorporando dos de los casos analizados a modo de ejemplo).

Para conceptualizar y categorizar las áreas de ocupación y la tipología de actividades que realizan las personas entrevistadas, se ha utilizado la versión traducida de la segunda edición del *Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional: Ámbito de Competencia y Proceso* (MTP-TO), publicado por la American Occupational Therapy Association (AOTA, 2008: 10-12), tal y como ya avanzamos en la página veinte de este documento.

Cabe remarcar que en el Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional (MTP-TO) las ocupaciones están ordenadas en siete grandes categorías llamadas “Áreas de ocupación”: Actividades de la Vida Diaria, Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, Descanso y Sueño, Educación, Trabajo, Juego, Ocio o Tiempo Libre y Participación Social.

Para efectuar el análisis de las actividades que son de interés para las personas objeto de este estudio hemos adaptado estas categorías, reduciéndolas a las siguientes “Áreas de ocupación”: Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, Educación, Ocio o Tiempo Libre y Participación Social. Cada una de estas áreas de ocupación contiene las actividades específicas que engloban y los conceptos y definiciones sobre los que interviene, tal y como se especifica en la tabla que adjuntamos en el anexo 10.3.

6. Resultados

Este apartado consta de dos partes. En la primera, se exponen los resultados obtenidos del primer análisis caso por caso. Posteriormente, se incluyen los resultados finales, producto de un análisis global realizado en base a los ámbitos temáticos relacionados con las hipótesis de trabajo.

6.1. Análisis y resultado de los casos

6.1.1. Historia personal del Señor H1

H1CP es un señor que nació en 1944, en Jaén; tiene 69 años de edad. Hace 31 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Está casado (2as. nupcias) y tiene 3 hijos. Actualmente vive con su segunda mujer y un hijo de 23 años. Realizó estudios superiores completos y posteriormente empezó a estudiar la carrera de Económicas, que no terminó (nivel de estudios alto)⁶.

Su primer trabajo fue de guardia civil de tráfico, en Andalucía, durante cinco años. El segundo fue ya en una entidad bancaria en Barcelona, después de haber superado unas oposiciones en el año 1968. En la sucursal bancaria, primero empezó como administrativo, luego ascendió a responsable de inversiones y finalmente fue nombrado director de oficina, cargo que desempeñó hasta la jubilación.

Se jubiló a los 65 años, pero se prejubiló a los 60. Cobra una pensión de jubilación superior a 1.000€ y no percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente.

⁶ Para categorizar el nivel de escolarización (nivel educativo) se han considerado tres niveles: nivel educativo alto (bachillerato/estudios superiores), nivel educativo medio (estudios primarios completos) y nivel educativo bajo (estudios primarios incompletos y analfabetos).

El Sr. H1PC nos explica con todo detalle como ocupa su tiempo en un día habitual, desde que se levanta hasta que se acuesta. Es una persona comunicativa y que disfruta explicando lo que le satisface hacer. Le gusta levantarse pronto y empieza el día llevando a cabo actividades relacionadas con la gestión del hogar, para ir después a caminar descalzo por la arena de la playa o, si el tiempo es propicio, salir a navegar.

Por la mañana, también suele dedicarle casi todos los días un tiempo, una hora aproximadamente, al Club del cual es vicepresidente y en el que está encargado de actividades deportivas, lúdicas y sociales.

Se prepara el mismo la comida y después descansa un rato y mira las noticias, el tiempo y alguna película, que es lo único que le interesa de la televisión.

Por las tardes trabaja en algún estudio de geobiología o *feng shui* que haya realizado ese mes y lo desarrolla.

“Cuando me jubilé, hará ahora nueve años, y dado que siempre mi trabajo se había desarrollado en un plano digamos material, con relación al dinero, me incliné por algo espiritual que siempre me había atraído, pero para lo que no dispuse de tiempo hasta entonces: el *feng shui*. En Barcelona hay escuelas que se estudia *feng shui* profesional durante dos años, cursos que realicé. Después vi que faltaba algo para completar estos estudios porque el *feng shui* se centra en la energía de la naturaleza y de las casas, pero no en la de la tierra, parte que sí estudia una ciencia llamada geobiología, que es el estudio físico de la energía de la tierra...

...En la actualidad soy coordinador de los prospectores de una asociación que se llama “...” dedicada a hacer estudios de geobiología de las casas. Dada mi situación económica, de todo esto yo hago estudios por afición. Lo máximo intercambio algún servicio que la persona a la que se le ha hecho el estudio pueda ofrecerme, pero no cobro.”

También le dedica tiempo a la lectura y a hacer consultas por Internet, normalmente hasta la hora de cenar. Cena con su esposa y después suelen ver alguna película juntos.

Los domingos, durante todo el año y si hace buen tiempo, realiza competiciones de crucero en su velero de doce metros, en el que van ocho personas y en el que él ejerce de armador y patrón.

De todas las actividades que lleva el señor H1CP a cabo, explica que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para él, estaría en primer lugar la vela, en segundo lugar caminar y por último leer, aunque dice disfrutar con todo lo que hace. Se evidencia que dos de las actividades que adquieren un mayor significado para él están relacionadas con la gestión y mantenimiento de la salud y la tercera con la educación personal informal.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

Antes de la jubilación, fuera de las horas de trabajo remunerado, nos cuenta que realizaba actividades deportivas como practicar la vela, jugar al frontón y al tenis, y nadar. También realizaba diversas actividades culturales, entre ellas y especialmente ir al teatro y leer.

“Principalmente deportes, y entre ellos la vela. Entré a trabajar en una entidad bancaria en marzo del 68, y el verano de ese mismo año ya empecé a practicar la vela en el Prat de Llobregat, en un club que además tenía pistas de tenis, piscina, frontón..., deportes que también practiqué. También realizaba con la asociación de empleados de la entidad bancaria una serie de actividades culturales, entre ellas ir al teatro, por ejemplo. Y leer. Leer siempre me ha gustado muchísimo”.

De las tres actividades que H1CP ha elegido como las más significativas de las que desarrolla en la actualidad, verificamos que mantiene una clara vinculación con dos de las actividades que desarrollaba antes de la jubilación. Las actividades que ya realizaba antes de jubilarse y que sigue realizando son actividades para el mantenimiento y gestión de la salud: actividades deportivas (vela) y actividades de educación personal informal (la lectura). Aunque al final de su narrativa añade las que ha incorporado en esta nueva etapa de su vida:

“Sin embargo, el *feng shui* y la geobiología son actividades que no he podido llevar a cabo hasta que me prejubilé”.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

La información de las actividades que existen la recibe básicamente a través de la revista del Ayuntamiento que informa de las actividades a nivel local, de la revista del Club del cual es socio y buscando en Internet.

Todas las actividades que elige hacer se las autogestiona:

“Por ponerte otro ejemplo: si voy al gimnasio, hago mis ejercicios pero no actividades dirigidas”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona es un centro privado.

H1CP es una persona muy activa a la hora de participar en actividades sociales. Es vicepresidente del club al cual está inscrito y en el que participa activamente. También suele competir en actividades náuticas y compartirlas con sus amigos.

Para el señor H1CP,

La vida es “Un regalo de tiempo para aprovecharlo”.

La vejez es “Sacar provecho de cada instante”. Por otra parte, considera que “En la vejez se suele llegar a una comprensión mayor de las personas, aunque a ti a veces no te comprendan”.

6.1.2. Historia personal de la Señora M5CP

M5CP es una mujer que nació en 1947, en La Rioja, y que hoy tiene 66 años de edad. Hace 61 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Está casada (3as. nupcias) y no tiene hijos. Actualmente vive con su tercer marido y los fines de semana tienen a su madre con ellos. Realizó los estudios secundarios completos hasta finalizar el bachillerato (nivel educativo alto).

Ha trabajado toda la vida en una compañía aérea, en diferentes niveles, el último como Jefa de Ventas de Aragón, Catalunya y Baleares, hasta que la jubilaron.

Se jubiló a los 65 años, pero se prejubiló a los 59. Cobra una pensión de jubilación superior a 1.000€ y no percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

A la Señora M5CP, le gusta levantarse a las seis y media de la mañana y disfrutar de un buen desayuno que le dé fuerzas para ir al Club, a practicar actividad física (*aquagim* y *pilates*) un par de horas al día.

Cuando sale del Club, a partir de las once de la mañana más o menos, hace la compra y las actividades relacionadas con la gestión del hogar hasta la hora de preparar la comida. Come con su marido y luego descansan un rato viendo la televisión un máximo de una hora (nos concreta que ven las noticias y un concurso de la TVE2, "*Saber y ganar*").

Por la tarde, suele regresar al Club a realizar alguna actividad, como la lectura, la escultura, la petanca..., o a preparar alguna otra actividad ya que es de la Junta del Club. Las tardes que no va al Club, se dedica a realizar actividades en el ordenador (leer y responder los *e-mail*, buscar información para la organización de las actividades del Club, bajarse música, preparar fotos...)

“Al ordenador, en un momento u otro, siempre le suelo dedicar una hora al día”.

Suele regresar a casa a eso de las ocho de la noche, hace alguna otra actividad más de la casa, y cena con su marido, una cena siempre muy ligera a base de yogur y fruta. Ven las noticias en 8TV, el programa de Josep Cuní, hasta las 22h. 30m, y a esa hora se van a dormir.

Esta es más o menos la rutina diaria de lunes a jueves de esta señora.

A partir de los viernes, y durante todo el fin de semana, se establecen cambios en su rutina diaria porque tienen que ir a Barcelona a buscar a su madre, que tiene 90 años, y dedicarle esos días los cuidados necesarios.

“...me tengo que dedicar en gran parte a ella, tienes que prepararle las cosas, ducharla, acostarla..., es completamente diferente al resto de la semana. Nuestro fin de semana se puede decir que está dedicado completamente a cuidar de una persona mayor”.

De todas las actividades que lleva la señora M5CP a cabo, nos dice que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para ella, estaría en primer lugar hacer gimnasia (*aquagim* y gimnasia rítmica), en segundo lugar la pintura y por último la informática. En este caso, se pone de manifiesto que las actividades que adquieren un mayor significado para ella están relacionadas con la gestión y mantenimiento de la salud, el ocio, y la tercera con la gestión de la comunicación y de participación social (participación en la comunidad), dado que utiliza las herramientas informáticas tanto para sus propias gestiones personales como para gestionar y organizar las actividades de participación social para el Club del cual, además de ser socia, es una de las personas de la Junta que organiza diversas actividades.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

Durante su vida laboral, fuera de las horas de trabajo remunerado, nos cuenta que le gustaba caminar, la pintura, la música y la gimnasia.

“Me gustaba caminar, la pintura y el dibujo, la música, y la gimnasia, también la gimnasia. Siempre he practicado gimnasia, aunque fuera sólo un pequeño rato al día. Estas eran más o menos las actividades que podía realizar dados mis horarios laborales”.

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, verificamos que la señora M5CP mantiene una clara vinculación entre dos de las actividades que realizaba antes de la jubilación y dos que realiza en la nueva etapa como persona jubilada. Las actividades que ya realizaba antes de jubilarse y que sigue realizando son actividades para el mantenimiento y gestión de la salud: actividades deportivas y actividades de ocio.

“Para mí pintar es como respirar. Necesito pintar y lo sigo haciendo”.

La tercera actividad que elige como significativa, la ha incorporado al jubilarse: la informática:

“Todo el control de la casa (recibos, bancos, etc.) lo llevamos a través de la informática, y también, entre otras muchas cosas, utilizo el ordenador para organizar actividades del Club. La hora diaria de ordenador es básica, imprescindible”.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

La información de las actividades que existen a nivel local las recibe básicamente a través de los folletos que recibe del Ayuntamiento, de la revista de la cual es socia, y por la búsqueda que ella misma realiza por Internet.

M5CP es una persona con un nivel educativo alto, que considera autogestionadas las actividades que desarrolla:

“Las actividades las suelo llevar a cabo en el Club, pero si no las quisiera hacer no las haría. A mí no me imponen ni actividades ni horarios. Digamos que me las impongo yo dependiendo de lo que me interese. Por ejemplo, creo que a mi edad se necesita la gimnasia y hago gimnasia. En resumen, hago lo que me conviene e interesa”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona es un centro privado.

“Principalmente vengo a este centro por proximidad y porque en él mantengo comunicación y relaciones sociales, que para mí son imprescindibles. Es un centro humano que tengo muy cerca de casa y que me llena los momentos que me puede llenar”.

Para la señora M5CP,

La vida es “Algo maravilloso que, con sus pros y contras, tienes que vivir intensamente hasta el final. Con todo lo malo y todo lo bueno que he pasado, para mí la vida sigue siendo un don. Poder percibir el cielo, el mar, la tierra, el firmamento...”

La vejez es “Una etapa muy difícil que no nos enseña nadie. Nos enseñan matemáticas, nos enseñan a vivir, pero a hacernos viejos no nos enseña nadie. Esa es una asignatura que la Humanidad tenemos pendiente. Cuando eres joven y posees todas tus fuerzas, te deberían enseñar que va a haber una época en tu vida en la que vas a querer a hacer una cosa y no vas a poder. Hacernos viejos, viejos, no como ahora que estamos en un impasse, es duro, durísimo, es quizá lo peor de la vida”.

6.1.3. Historia personal del señor H6CC

H6CC es un señor que nació en 1947 en Cazorla (Jaén), y que hoy tiene 65 años de edad. Hace 50 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Está casado y tiene 3 hijos. Actualmente vive con su esposa. Realizó estudios secundarios completos hasta terminar el bachillerato (nivel educativo alto).

Ha trabajado en una multinacional de instalaciones telefónicas y en ingeniería comercial; en este último trabajo estuvo hasta que le prejubilaron.

Se jubiló a los 65 años, pero se prejubiló a los 52. Cobra una pensión de jubilación superior a 1.000€ y no percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida sedentario.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

En un día habitual, el señor H6CC nos relata cómo ocupa su tiempo:

Se levanta a las siete de la mañana, y después de arreglarse y desayunar va a casa de su hija, a eso de las ocho menos cuarto, a cuidar de sus nietas; les da el desayuno y luego las deja en el colegio a las nueve. Después, vuelve a su casa y lee o se entretiene con el ordenador. Ocasionalmente realiza las compras del hogar, o, si no, participa en otras labores domésticas.

A la una recoge a sus nietas, las lleva a su casa, donde les da de comer y descansan un rato, y luego, a las tres, las vuelve a llevar al colegio. A esa hora deja de ocuparse de sus nietas.

A partir de las tres, ve la televisión, un máximo de dos horas, normalmente las noticias y algún documental que dan por el canal satélite o por TVE2. Luego, más o menos de cuatro y media en adelante, o bien lee o bien vuelve a ponerse otra vez con el ordenador hasta eso de las ocho u ocho y media. Después, cena y ve de nuevo un rato la televisión. Sobre las once y media o doce se va a dormir.

Los cambios en su rutina diaria se dan los jueves por la tarde:

“Esta es mi rutina diaria, exceptuando los jueves por la tarde, de cinco a seis y media, que participo semanalmente en el *Consell Senior* en temas relacionados con la cultura tales como la ciencia ficción, la ingeniería,... conocimientos técnicos en general. A raíz de esto he intervenido en algún programa de radio”

De todas las actividades que realiza, el señor H6CC nos manifiesta que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para él, estaría en primer lugar:

“Sin duda alguna, la actividad que más satisfacción me produce es cuidar de mis nietas”

“La segunda en orden de significación sería la lectura y la tercera la televisión como medio de información, además de vivirla como una actividad de ocio”.

En este caso, se pone de manifiesto que las actividades que adquieren un mayor significado para él están relacionadas en primerísimo lugar con el cuidado de los otros (sus nietas); en segundo lugar estaría la educación personal informal y el ocio que realiza a través de la lectura y la TV. Y en último lugar colocaría la participación social (participación en la comunidad), que lleva a cabo a través de la educación informal de los otros.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

Antes de jubilarse, fuera de las horas de trabajo remunerado, nos cuenta que era un lector empedernido de libros y cómics. Además se dedicaba a hacer maquetas y ocasionalmente andaba o hacía gimnasia.

“...las maquetas, más que nada en lo relacionado con maquetas de trenes eléctricos, debido a que participaba en una asociación de amigos del ferrocarril”.

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, verificamos que el señor H6CC solamente mantiene la actividad de lectura como actividad que ya llevaba a cabo antes de la jubilación. En esta etapa de su vida su mayor satisfacción y la ocupación que

adquiere una mayor significación para él es cuidar de sus nietas. Todo y así, él vincula esta actividad a la que realizaba anteriormente como padre:

“Si lo consideramos una actividad, también ahora, como antes, participo, en lo que sus padres me dejan, en la educación de mis nietas”.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

Para informarse de las actividades que se realizan lo hace a través de:

“A través del *Consell Sénior*, que es una organización de personas mayores para personas mayores; a través de la prensa, de revistas como por ejemplo “Sesenta y más”, que recibo periódicamente, y a través de Internet”.

Todas las actividades que elige hacer y efectúa considera que son autogestionadas:

“Simplemente elijo las actividades que me apetece. En las actividades que estoy interesado encuentro toda la oferta que busco. Lo que deseo hacer, con mayor o menor prontitud, lo voy realizando”.

“Hay cosas que me gustaría hacer y no hago por una cuestión cultural: no domino el inglés. Por ejemplo, viajar a sitios donde el inglés es el idioma predominante. Por lo demás, afortunadamente todo lo que me apetece lo hago”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona es un centro cívico.

“En realidad vengo participando en este Centro desde que tengo 52 años, y lo hago porque aquí se relaciona uno con una serie de personas y desarrolla amistades e intereses comunes (Participación social: participación con compañeros y amigos); existe también colaboración y amistad entre las personas que desarrollan una misma actividad. También vengo por el interés que aún mantengo en ciertas áreas del conocimiento” (Participación social: participación en la comunidad).

Para el señor H6CC,

La vida es “Una cosa transitoria que se acabará,... que se acaba. Es una chispa, que cuando se apaga, se apaga”.

La vejez es “Una degradación de las condiciones físicas y cognitivas de la persona, aunque es necesaria. Sería terrible ser inmortal. Pero la vejez supone que ciertas cosas funcionan peor, los límites son más marcados que antes, la memoria empieza a tener huecos importantes, varios factores físicos se van degradando y hay que controlarlos... La vejez es la antesala de la muerte. Para

mí esto es una certeza que no me hace estar deprimido. Pero la vejez es la vejez.

6.1.4. Historia personal de la Señora M8CC

M8CC es una mujer que nació en 1943, en El Congo; hoy tiene 69 años de edad. Hace 47 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Está casada; tiene dos hijas. Actualmente vive con su marido. Realizó estudios secundarios, pero no los acabó: nivel educativo medio.

Se jubiló a los 65 años, pero dejó de trabajar para cuidar de sus hijas cuando tenía 31 años y cuando volvió a buscar trabajo, aproximadamente a los 45 años, después de estar apuntada en el paro durante mucho tiempo, ya no pudo volver a entrar en el mundo laboral.

Trabajó de secretaria de oficina para empresas multinacionales y después fue haciendo algunas suplencias.

Cobra una pensión de jubilación inferior a 1.000€ y no percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

La señora M8CC, cuando nos relata cómo ocupa su tiempo en un día habitual, empieza diciéndonos que es muy madrugadora. Se levanta a las siete y media de la mañana para desayunar y hacer las labores de la casa y, si no toca hacer la limpieza total de la casa, que hace los viernes, a eso de las nueve se arregla y media hora después sale de casa, bien para hacer yoga o para encontrarse con amistades, bien, algunos días, para hacer la compra en el mercado, todo hasta más o menos las doce. Entonces regresa a casa y prepara la comida. Come con su marido a eso de las dos y luego descansa hasta las cuatro mientras ve un poco de tele, las noticias, aunque nos especifica que la televisión no la atrae especialmente. Después lee un poco y a eso de las cinco de la tarde, se vuelve a arreglar y sale de nuevo de casa. Dos días a la semana

va al *Air Dance*, en el Centre Cívic. Es una actividad que dura una hora y que organiza el Centre. Nos explica que:

“... consiste en hacer coreografías con distintos bailes, algo del estilo del *country*, bailando en fila todos juntos, pero con distintos bailes, como el cha-cha-cha, el bolero,... Con esta actividad trabajas el cuerpo y la memoria”.

Cuando sale del *Air Dance*, a las seis, o los otros días que no va, se suele encontrar con amigas.

“...Tengo muchas amigas porque a mí me gustan mucho las relaciones sociales, y un día voy a ver a una, otro día voy a ver a otra...”

Después, casi siempre un poco antes de las ocho, regresa a casa, prepara la cena, y luego, una vez ha cenado con su marido, desde hace unos veinte años que hacen una hora de marcha por la playa. De nueve y media a diez y media de la noche. Entonces regresan a casa, donde acaba de recoger la cocina, mira un poco la tele hasta eso de las doce y a esa hora se van a dormir.

De todas las actividades que realiza, la señora M8CC nos manifiesta que las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para ella, serían:

“A mí hay muchas actividades que hago que me gustan, como el *Air Dance*, las relaciones con mis amigas, el caminar..., si las tengo que decir por orden de significación serían primero las relaciones sociales, luego el *Air Dance* y por último el andar, por la playa, por el pueblo....”

En este caso, se pone de manifiesto que las actividades que adquieren un mayor significado para la señora H8 están relacionadas en primerísimo lugar con la socialización, a partir del desempeño de actividades que le facilitan poder relacionarse socialmente y, en segundo y tercer lugar, destaca el interés por las actividades relacionadas con la gestión y el mantenimiento de la salud.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

La señora H8 nos cuenta que cuando trabajaba no tenía tiempo para efectuar otras actividades porque el cuidado de sus hijas y las labores domésticas le

llenaban todo el tiempo. Lo único que estuvo haciendo durante un tiempo fue gimnasia.

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, podríamos decir que la señora M8CC mantiene las actividades relacionadas con la gestión y el cuidado de la salud dado que ya hacía gimnasia antes de jubilarse. Las otras dos actividades elegidas tendrían una importante connotación con mantenerse relacionada socialmente, y son actividades que no realizaba con anterioridad

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

Para informarse de las actividades que se llevan a cabo lo hace a través de:

“En el mismo Centre Cívic hay una hoja informativa y también un señor que se dedica a informar de las actividades que allí se organizan. Luego está el Ayuntamiento, que edita mensualmente una revista que se envía a los vecinos y que se llama “Vila”, donde se informa de las actividades que se hacen en el pueblo. Y también a través de “La Clau”, una revista gratuita que se encuentra gratis en las tiendas y que se distribuye por todo el Maresme, y de los carteles que hay por las calles”.

Las actividades que ha elegido considera que suelen ser dirigidas:

“Las actividades que hago las realizo en el Centro, el yoga y el *Air Dance*, que son actividades dirigidas por monitores especializados”.

“Las actividades que hago las hago para mantener un buen estado de salud y también para ocupar el tiempo. Cuando los hijos ya se han ido de casa te queda mucho tiempo libre”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe está persona es un centro cívico.

“... vengo al centro por la proximidad, por ocupar mi tiempo libre y para mantener relaciones sociales”

Para la señora M8CC,

La vida es “Muy bonita. La vida en el fondo es disfrutar de cada cosa que haces”.

Y la vejez es “Horrible. No me gusta. Me da mucha pena la vejez. Cuando envejeces, la salud empeora. Yo, por ejemplo, ya no me noto como antes, que era mucho más activa. La pérdida de facultades es algo real”.

6.1.5. Historia personal del Señor H4CGG

H4CGG es un señor que nació en 1946 en Andújar (Jaén); hoy tiene 66 años de edad. Hace 50 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Está casado y tiene 4 hijos. Actualmente vive con su esposa. No pudo estudiar y, aunque sabe leer y escribir un poco, es prácticamente analfabeto (nivel educativo bajo).

Trabajó de albañil y paleta.

Se jubiló a los 65 años, pero lo prejubilaron a los 63 años por enfermedad.

Cobra una pensión de jubilación superior a 1.000€ y no percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

En un día habitual, el señor H4CGG nos relata cómo ocupa su tiempo:

Se levanta a las ocho y media y después de afeitarse y desayunar echa una mano en las cosas de casa, como aspirar, limpiar el polvo... cosas así hasta eso de las diez y media más o menos, que es cuando se va al Casal un rato, a echar una partida. Después, a eso de las doce, va con su mujer al mercado, a comprar. Cuando regresan a casa, su mujer hace la comida y comen a eso de las dos y cuarto. A veces, después de comer, van a casa de alguno de mis hijos, a cuidársela:

“Mi mujer y yo ayudamos mucho a la familia, a mis hijos. Les ayudamos con la ropa, a limpiar...”

Por la tarde, vuelve al Casal a eso de las siete y está un rato:

“...Cuando voy al Casal, me gusta mucho jugar al billar y al dominó. Luego con el Casal también hacemos salidas a veces, que viene gente joven y todo, y vamos al Ayuntamiento o a sitios así, y también me gusta...”

Si no va al Casal, ayuda a su mujer a hacer la cena; cenan sobre las ocho y media y luego ven la televisión. Nos comenta que cuando se queda solo viendo la televisión porque su mujer se va a dormir ve noticias, deportes,... y a las diez y media u once se va él también a dormir.

Otras actividades que lleva a cabo fuera de su rutina habitual son caminar e ir al terreno con sus nietas:

“Y lo que me gusta también es andar. Camino mucho por la ciudad. Y los fines de semana me gusta mucho también cuidar de mis nietas. Las llevo al terreno y nos lo pasamos muy bien”

De todas las actividades que lleva el señor H4CGG a cabo, nos explica que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para él, estaría en primer lugar cuidar de sus hijos y nietas, en segundo lugar cuidar del huerto y por último salir a caminar con su mujer. Actividades relacionadas con Actividades de la Vida Diaria Instrumentales: cuidado de los otros; Actividades de Ocio y Participación Social: participación en la familia.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

El señor H4CGG nos cuenta que, cuando trabajaba, fuera de las horas de trabajo remunerado, con cuatro hijos le quedaba poco tiempo para otras actividades. Sólo dedicaba las horas que podía a un huerto que poseía:

“Pero lo que sí tenía era una casita pequeña fuera de Barcelona, con un huerto. Y dedicaba horas al huerto cuando podía”.

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, el señor H4CGG cree que ir con la familia al terreno y cuidar del huerto son actividades que ya hacía en el pasado y que continúa haciendo ahora.

“Antes trabajaba mucho, a veces fines de semana y todo. Y cuando no trabajaba los fines de semana salía con mis hijos a la montaña o a la playa. Luego compré el terrenito e hice una pequeña piscina y allí nos lo pasábamos muy bien. Antes iba al terreno con mis hijos y ahora voy con mis nietas. Eso es lo que hacía antes y sigo haciendo ahora: ir con la familia al terreno y cuidar del huerto”.

La tercera actividad que comenta como más significativa es caminar con su esposa; antes no lo hacía porque no tenía tiempo.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

Para informarse de las actividades que se realizan lo hace a través de:

“En el Casal hablamos unos con otros y nos comentamos las actividades que hay (por el boca a boca). También está el tablón de anuncios, donde pone las actividades. El Ayuntamiento también envía información de cosas al Casal, a la Junta, y luego la Junta las pone en el tablón de anuncios”.

Todas las actividades que elige hacer y las que lleva a cabo creemos que son dirigidas:

“Las actividades las programa la Junta y un profesional que envía el Ayuntamiento. Ellos dicen las actividades y nosotros nos apuntamos o no”.

“Bueno, pues yo me he apuntado a actividades que me gustaban, como el baile, pero ya te dije que lo tuve que dejar porque todo eran mujeres. Y ahora me apunto a cosas que me gustan, como los campeonatos de dominó, en las que estamos hombres con los que puedo hablar. Me gustaría que en el Casal hicieran más salidas fuera del barrio de las que se hacen ahora. Visitar sitios es muy bonito porque hay cosas para ver muy bonitas. También me gustaría que hubiera más excursiones”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona es un *Casal de Gent Gran*.

Nos comenta porque le gusta venir al Casal:

“Para pasar el tiempo bien haciendo lo que me apetece y también para hablar con la gente, con los amigos, y no estar en casa solo. Echamos una partidita y conversamos de unas cosas y otras, y así pasamos el rato. Yo me lo paso bien”.

Para el señor H4CGG,

La vida es “Una cosa muy grande. Aunque sólo se vive una vez por eso.”.

La vejez es “La tranquilidad. Vivir día a día esperando que Dios haga lo que tenga que hacer”.

6.1.6. Historia personal de la Señora M3CGG

M3CGG es una señora que nació en 1946, en Barcelona; hoy tiene 67 años de edad. Es viuda desde hace 32 años y tiene 2 hijos. Actualmente vive con un hijo mayor de edad. Estudió primaria completa (nivel educativo medio), que terminó a los 13 años para ponerse a trabajar.

Trabajo en una fábrica de hilaturas, en la que hacía telares. Luego, cuando tuvo a su hija, dejó el trabajo en la fábrica y cuando ella tuvo unos ocho o nueve años, un par de años antes de enviudar, se puso a trabajar limpiando despachos y casas.

Se jubiló a los 65 años.

Entre la pensión que percibe por haber trabajado y la pensión que le quedó de viudedad percibe un total de 1.000€ mensuales. No percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

Manifiesta que la percepción que tiene sobre su estado de salud no es satisfactoria, pero tampoco es no satisfactoria:

“Me siento entre los dos estados de salud”.

En cuanto a su estilo de vida, manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

En un día habitual, la señora M3CGG nos relata cómo ocupa su tiempo:

Se levanta a las seis y media de la mañana cada día para prepararle a su hijo la comida y el café que se lleva al trabajo. Luego, a veces se vuelve a acostar y se levanta de nuevo a eso de las nueve y media. Entonces desayuna un café con leche y se pone a hacer las tareas de la casa. Después, a eso de las once, once y media, se ducha y va al Casal, donde se toma otro café con leche y se pega “la charradita”. Sobre las doce y pico, va a comprar, vuelve a casa, hace la comida para ella, y come.

Más o menos a las tres y media vuelve a bajar al Casal, a jugar al bingo o a las cartas, hasta eso de las siete menos cuarto. A partir de aquí, vuelve a casa

para hacer la cena para su hijo y para ella, y aprovecha para hacer también la comida que él ha de llevarse al otro día. Cenar a las nueve o nueve y media, y después de fregar los platos, ve la televisión con su hijo y charlan un rato. A eso de las once o doce, se va a dormir. Esto lo hace todos los días.

Nos comenta, que algunos días, dos o tres días a la semana, cambia su rutina diaria de las mañanas y en lugar de volverse a la cama, se va a pasear y camina entre una hora y una hora y cuarto.

“Lo único que rompe toda esta rutina que te he contado es cuando a veces me voy a pasar unos días con mis nietas, a la torre que tiene mi hija”.

De todas las actividades que lleva la señora M3CGG a cabo, nos explica que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para ella, estaría en primer lugar la limpieza de la casa, en segundo lugar “la charradita” por la mañana en el Casal con otras personas de su edad y por último cuidar de su terraza y sus flores. Actividades relacionadas con AVD Instrumentales: gestión y mantenimiento del hogar; Actividades de Ocio y de Participación Social: participación con compañeros y amigos.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

Cuando la señora M3CGG trabajaba, fuera de las horas de trabajo remunerado, no tenía tiempo para efectuar otras actividades porque el cuidado de sus hijos y las labores domésticas le llenaban todo el tiempo. Lo que sí hacía era salir a pasear con sus hijos:

“No podía hacer otras actividades porque no tenía humor para nada. Lo único, eso sí, salía a pasear con mis hijos. Pero nada más. Ya te digo: no tenía humor para tener hobbies”.

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, la señora M3CGG cree que no tienen ninguna vinculación con las que hacía antes y así lo expresa:

“No. No tienen nada que ver porque antes yo no hacía nada”.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

Para informarse de las actividades que se llevan a cabo lo hace a través de:

“Me entero de las actividades por los carteles que hay pegados en las puertas del Casal. Luego también estoy algo metida en la Junta del Casal porque soy la encargada del bingo, y por ahí me entero también de actividades, como ahora la verbena que organizaremos para Sant Joan. Otro sitio donde te informan de cosas es la asociación de vecinos. A veces vienen al Casal y dejan papeles de las cosas que van a hacer. O los dejan en los buzones de las casas informando a todos los vecinos”.

Todas las actividades que elige hacer y desarrolla creemos que son dirigidas:

“Aquí, en el Casal, las actividades que hacen las dirigen dos chicas, una que viene los lunes y otra los martes. Hacen costura, pintura... hacen varias actividades”.

“Yo llegué al Casal, vi lo que había y me decidí por jugar al bingo y a las cartas casi todas las tardes. Porque en el Casal también se organizan campeonatos de cartas y de dominó... vine aquí, vi las actividades que había y elegí”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona es un *Casal de Gent Gran*.

Nos comenta por qué le gusta venir al Casal:

“Aunque yo en casa me encuentro muy bien sola, más que nada vengo al Casal para hablar un poquito con la gente, para tener algo de relación social. (Participación social). Pero, ya te digo, en casa también me encuentro muy a gusto aunque esté sola”.

Para la *Señora M3CGG*,

La vida es...

“... para mí muy bonita, muy linda. Vivir, y el día que te vayas no dar faena a nadie...es eso. Ver a mis hijos y a mis nietas sanas, ver cuando ellas se casen, encontrarme más o menos sana,... todo esto es ser feliz, esto es la vida. Para mí en la vida lo primero es la familia...”

Y la vejez...

“... como le dije una vez a una de mis nietas, lo que me fastidia de la vejez es que cada vez te queda menos vida...yo lo veo así: cada vez me queda menos vida”

6.1.7. Historia personal del Señor H7SVC

H7SVC es un señor que nació en 1945, en Toledo; hoy tiene 68 años de edad. Hace 54 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Vive en pareja y tiene 2 hijos menores de edad. Cursó estudios hasta nivel de primaria, que no pudo completar (nivel de estudios bajo). Se jubiló a los 66 años.

Nos refiere que ha tenido muchos oficios: artesano, mecánico ajustador, representante y, por último, los últimos quince años, empresario. Destacan sus ganas de seguir trabajando:

“Yo quisiera seguir trabajando porque me encuentro muy ágil y muy activo”.

Cobra una pensión de jubilación inferior a 1.000€ y no percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

El relato de sus ocupaciones habituales recoge que se levanta a las siete y media para ducharse y desayunar y a las nueve pone la televisión porque le gusta estar informado de la actualidad, tanto política como económica, y lo hace a través de un programa de televisión llamado “Espejo público”, hasta las once, once y media. Después, se pone a preparar la comida para la familia porque es el encargado de esta tarea y tiene que tenerla lista para cuando vienen los niños del colegio. Luego, después de comer, cuando los niños ya han regresado al colegio, recoge la mesa y realiza los quehaceres de la cocina y la casa. Una vez recogida la casa, continua viendo televisión, el telediario principalmente, hasta eso de las cinco, cuando va a recoger a los niños al colegio; según qué días, los lleva a una actividad deportiva, a entrenar a fútbol. Dependiendo de esos días regresa a casa a las siete y media o a las nueve. Al llegar a casa prepara la cena, y después de cenar con su mujer e hijos ve otro rato de televisión, y aproximadamente a eso de las once, a la cama.

Algunos cambios en su rutina diaria: cuando tiene tiempo, ya sea por la mañana, ya sea por la tarde, se dedica a hacer manualidades, principalmente marquetería y trabajos manuales, como por ejemplo reparar lámparas de bronce o todo tipo de reparaciones caseras, desde pintura, hasta una cañería que está obstruida, un grifo que no funciona, circuitos eléctricos que hay que modificar...

De todas las actividades que lleva el señor H7SVC a cabo, nos explica que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para él, estaría en primer lugar la caza, después la pesca y, en último lugar, cocinar. Actividades relacionadas con el Ocio y las AVD Instrumentales: preparación de la comida. Finalmente comenta:

“Todas las actividades que hago durante el día las hago con ilusión y me place hacerlas”.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

El señor H7SVC nos cuenta que, cuando trabajaba, fuera de las horas de trabajo remunerado, realizaba diferentes actividades y que disfrutaba mucho con ellas: la caza, la pesca, la natación, y también le gustaba mucho caminar por alta montaña:

“A cazar y a pescar todavía voy de vez en cuando”.

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, el señor H7SVC cree que son actividades que ya hacía en el pasado y que continúa haciendo ahora.

“Sí. La caza, la pesca, la natación, las manualidades, la cocina,... todo esto ya lo hacía cuando trabajaba y lo sigo haciendo ahora”.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

Para informarse de las actividades que se llevan a cabo lo hace a través de:

“Por correo enviado por el Ayuntamiento, principalmente”

De las actividades que elige hacer y realiza comenta que son todas autogestionadas:

“Todas las actividades que hago son todas elegidas y gestionadas por mí, o conjuntamente con mi mujer y mis amigos cuando voy a pescar o a cazar”.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona no está vinculado a ningún tipo de centro, organización o institución.

Comenta que todavía está criando a sus hijos y añade:

“Yo quisiera seguir trabajando porque me encuentro muy ágil y muy activo”.

Para el *Señor* H7SVC,

La vida es “Un ciclo muy interesante y muy corto”

La vejez es “Un estado muy placentero, que sirve para reunir muchas experiencias”.

6.1.8. Historia personal de la Señora M2SVC

M2SVC es una señora que nació en 1949, en Tánger; hoy tiene 64 años de edad. Hace 47 años que se trasladó a vivir a la provincia de Barcelona. Está casada y tiene 3 hijas. Actualmente vive con su marido y una hija mayor de edad. Realizó estudios primarios completos (nivel educativo medio).

Se jubiló a los 58 años de la empresa textil en la que trabajaba y que cotizaba por ella, para pasar a trabajar en casa y poder así compatibilizar su trabajo con las actividades familiares.

Está gestionando una pensión no contributiva por lo que depende económicamente del sueldo del marido. No percibe ningún otro tipo de recurso o ayuda económica.

La percepción que tiene sobre su estado de salud es satisfactoria y manifiesta que lleva un estilo de vida activo.

Elección de la tipología de actividades que les son más significativas actualmente

Las ocupaciones que lleva a cabo actualmente la Señora M2SVC, en un día habitual, empiezan a las ocho o nueve de la mañana. Después de ducharse y desayunar, realiza las tareas de la casa hasta aproximadamente la una del mediodía, que es cuando se pone a hacer la comida. Cuando llegan su marido y su hija, comen juntos y tras recoger y limpiar la cocina ve una serie que sigue por la televisión, hasta eso de las cuatro. Por las tardes siempre suele acabar alguna faena que le ha quedado pendiente de la casa. Y, otras tardes, queda con alguna amiga y van a tomar un café. Aunque ahora, con los estudios de francés que está realizando los martes y los jueves de ocho y media a once de la mañana en la Escuela Oficial de Idiomas, le queda poco tiempo:

“...me paso mucho rato estudiando, intentando memorizar. Se puede decir que estudio bastante, porque ahora una no tiene la mente tan clara como antes. Por eso hay tardes en las que no salgo de casa. Lo que hago es *chi kung*, una vez a la semana, para relajarme. También suelo caminar bastante, acompañada por mi marido o por una amiga, o sola...”

Otras de las actividades que nos explica que realiza son la lectura o ir al cine o al teatro con alguna de sus hijas.

De todas las actividades que la señora M2SVC desarrolla, nos explica que de las tres escogidas como más significativas, por orden de significación para ella, estaría en primer lugar la lectura, en segundo lugar estudiar y la tercera en orden de significación sería ir al cine. Se evidencia que dos de las actividades que adquieren un mayor significado para ella están relacionadas con la educación personal informal y formal, y la tercera estaría vinculada con las actividades de ocio.

Vinculación entre las tres actividades que ha elegido como más satisfactorias de las que realiza actualmente y las que realizaba en la etapa previa a la jubilación

La señora M2SVC nos comenta que cuando tuvo a sus dos primeras hijas, que eran mellizas, no tenía tiempo para desarrollar otras actividades porque el cuidado de sus hijas y las labores domésticas le llenaban todo el tiempo. Pero

luego, gracias a la ayuda de sus padres, que vivían cerca de casa y se podían cuidar a veces de las niñas, comenzó a hacer piscina y también algo de gimnasia. Y cuando podía, también iba al cine o al teatro. Más tarde, con las niñas ya un poco crecidas, todo lo que hacían era en relación con ellas, ir al cine, a la playa, al parque de atracciones, a pasear por Barcelona...

De las tres actividades que ha elegido como las más significativas, de las que desarrolla en la actualidad, la señora M2SVC cree que ya las realizaba previamente y que sigue realizándolas, y así lo expresa:

“Bueno, las actividades de casa las he hecho toda la vida. Aparte de esto, se puede decir que casi siempre he leído y que también he procurado caminar, es decir actividades que hacía antes y sigo haciendo ahora”.

Si analizamos toda la información aportada por ella, verificamos que dos de las actividades, la de Educación: personal informal (leer) y las Actividades de Ocio, que realiza en la actualidad, estarían vinculadas con sus actividades previas.

Exploración - Información y Gestión de las actividades actuales

Para informarse de las actividades que se realizan lo hace a través de:

“Normalmente, el Ayuntamiento siempre manda algún folleto o información sobre actividades. Luego suelo pasarme de vez en cuando por el edificio del mercado, donde también hay oficinas del Ayuntamiento que informan de cursos y actividades. Allí siempre suele haber propuestas sobre nuevas actividades. Y también está la revista que envía a casa el Ayuntamiento, que también suele informar. Y, claro, también me informan de actividades mis amigas”.

Analizando las ocupaciones que efectúa M2SVC observamos que las actividades de Ocio son autogestionadas y el *chi kung* y los estudios de francés son dirigidos por diferentes profesionales, por lo que definiríamos la gestión de sus actividades como una gestión mixta.

Contexto y participación social

El contexto elegido y al que se inscribe esta persona no está vinculado a ningún tipo de centro, organización o institución.

Sí analizamos su rutina diaria, se evidencia que participa en diversos tipos de actividades relacionadas con la familia, con su propia formación y con

actividades de ocio y de participación social con amigos. Estas actividades requieren interaccionar con diversos y diferentes contextos o ambientes.

Para la *Señora* M2SVC,

La vida es “Muy bonita, a pesar de los momentos duros y tristes, y no se debería acabar nunca”.

Respecto a la vejez dice: “Si se disfruta de salud, la vejez no importa. Pero si necesitas depender de alguien para vivir tú día a día, prefiero una muerte rápida, dulce pero rápida”.

6.2. Resultados finales

En base a los resultados obtenidos tras el análisis de los diferentes casos, pasamos a describir los resultados finales observados de manera global en los diferentes ámbitos temáticos analizados.

Elección de las actividades que les son más significativas actualmente

A nivel general, encontramos que los resultados finales que se han obtenido al analizar las ocupaciones –en concreto las tres actividades que cada una de las ocho personas entrevistadas percibe y escoge como más significativas entre todas las que realiza cotidianamente- son muy heterogéneos.

Las ocupaciones elegidas como más significativas han sido las vinculadas con el Ocio conjuntamente con las ocupaciones de Participación social, seguidas de las ocupaciones de Gestión y Mantenimiento de la Salud y de las de Educación Personal formal e informal. En último lugar quedarían las actividades de tipo Instrumental relacionadas con la Gestión y el Mantenimiento del Hogar.

Cuando correlacionamos las actividades enunciadas en el párrafo anterior –es decir las elegidas por estas personas como más significativas- con el sexo y nivel educativo de cada uno de los entrevistados, los perfiles orientativos que se obtienen son:

- Las personas que tienen un nivel de estudios altos y medios prefieren realizar ocupaciones vinculadas con la Gestión de la Salud (un hombre con nivel de estudios alto -H1CP-, una mujer con nivel de estudios alto -M5CP-

y otra con nivel medio -M8CC) y con la Educación Personal, formal e informal, en que la elección se correspondería con dos hombres de nivel de estudios alto (H1CP y H6CC) y una mujer con nivel medio (M2SV).

- Para las actividades de Ocio, en principio estas variables no marcarían ninguna tendencia dado que las personas que han elegido esta tipología de actividades como significativas muestran perfiles educativos variados: dos hombres (H4CGG y H7SVC), ambos con nivel bajo de estudios; y tres mujeres (M5CP, M3CGG y M2SVC), la primera con un nivel alto de estudios, las otras dos con un nivel medio.
- Para las actividades de Participación Social, y en base a los mismos criterios de sexo y nivel de estudios, vemos que este último no marca tendencias, pero que sí lo hace el sexo dado que dos de los cuatro hombres eligen actividades vinculadas a la participación en familia (dos de los hombres que escogieron esta actividad así nos lo hicieron saber: H6CC y H4CGG eligieron como primera actividad significativa el cuidado y disfrute de sus hijos y nietos) y las mujeres prefieren llevar a cabo actividades relacionadas con la participación en la comunidad o con amigos/as (tres fueron las mujeres que eligieron esta tipología de ocupación: M5CP eligió las actividades de gestión y comunicación que lleva a cabo en el centro, enmarcadas en la participación en la comunidad, mientras que M8CC y M3CGG escogieron actividades relacionadas con la participación con compañeros y amigos).
- De los dos hombres que escogieron ocupaciones vinculadas al cuidado de los otros (participación en el cuidado y disfrute de la familia), uno tenía un nivel de estudios alto y otro un nivel de estudios bajos (H6CC y H4CGG, respectivamente). Cabe destacar que ninguna mujer escogió esta ocupación como significativa.
- Según las ocupaciones escogidas por este grupo de personas entrevistadas estaría vinculada con el establecimiento y la gestión del hogar. En este caso, un hombre: H7SVC (cocinar), y una mujer: M3CGG (la limpieza de la casa), eligieron estas actividades como ocupaciones significativas; en los dos casos las personas contaban con un nivel de estudios bajo.

Según las ocupaciones escogidas por los participantes se establecerían tres tipos de perfiles de personas: primero, aquellas personas que diversifican sus ocupaciones y que se inscriben a ellas en función del interés por su crecimiento personal; segundo, aquellas otras que concentran su interés en ocupaciones relacionadas con la participación y el disfrute a través de la familia; y, por último, aquellas personas que compaginan las actividades de proyección personal con las de tipo más familiar.

La significación de las actividades actuales y su vinculación con las actividades que ya llevaba a cabo con anterioridad a su jubilación y con su perfil e historia ocupacional previa.

Para poder conocer si las actividades que desarrollan actualmente las personas entrevistadas tienen relación con las que ya efectuaban antes de jubilarse se han tenido en cuenta las actividades realizadas fuera de sus horas de trabajo remunerado, antes de la jubilación, así como las tres actividades que han elegido como más significativas entre las llevadas a cabo actualmente. En este apartado las tendencias se dirigen a mostrarnos que cinco de las personas entrevistadas siguen desarrollando en la actualidad dos de las actividades que ya realizaban antes de la jubilación. En los otros tres casos, sólo una de las actividades tiene una vinculación directa con las realizadas antes de jubilarse.

De las cinco personas que siguen desarrollando dos de las actividades que ya hacían antes de jubilarse, observamos que tres son del sexo masculino y dos del sexo femenino:

- Las dos actividades que siguen realizando las personas del sexo masculino están relacionadas con las actividades categorizadas como gestión y mantenimiento de la salud, actividades de ocio y actividades de participación social en familia (véase H1CP, H7SVC y H4CGG).
- Las dos actividades que siguen realizando las personas del sexo femenino están relacionadas con gestión y mantenimiento de la salud, actividades de ocio y educativas (educación personal formal) (véase M5CP y M2SVC).

En los otros tres casos, dos mujeres y un hombre siguen realizando una de las actividades que ya realizaban con anterioridad a la jubilación. Estas actividades

corresponderían en el caso de las mujeres a actividades relacionadas con la gestión de la salud y la gestión del hogar (véase M8CC y M3CGG). En el caso del hombre estaría relacionada con actividades educativas (educación personal informal) (véase H6CC).

Tipo de gestión elegido para llevar a cabo las actividades

Partimos de que todas las personas entrevistadas eligen las actividades a las que se inscriben. Lo que hemos investigado ha sido la manera en que finalmente llevan a término las actividades que son de su interés. Por un lado encontramos a aquellas personas que eligen por sí mismos las actividades a realizar y que por sí mismos también las llevan a cabo (autogestión). Y por otro lado nos aparecen las personas que precisan recurrir a profesionales o a otras personas para que les orienten y guíen en la elección de las actividades y les instruyan en la manera de desarrollarlas (actividad dirigida).

Para conocer el tipo de gestión que interesa a las personas entrevistadas se ha tenido en cuenta el sexo, el nivel educativo y el contexto en el que se inscriben para realizarlas. Atendiendo a estos tres factores se ha observado que:

- Las actividades autogestionadas son elegidas por tres de los hombres entrevistados que están vinculados a diferentes contextos: un centro privado (con un nivel educativo alto), un centro cívico (con un nivel educativo alto), y el último no está vinculado a ningún tipo de centro o institución (nivel educativo bajo).
- Las actividades dirigidas las desarrollan un hombre y una mujer, ambos vinculados a un *Casal de la Gent Gran*, con niveles educativos bajo y medio respectivamente.
- Hay tres personas, todas ellas mujeres, que eligen gestionarse las actividades de una forma mixta (se autogestionan las actividades de ocio y eligen profesionales para que les dirijan las actividades relacionadas con la gestión y el mantenimiento de la salud). Estas mujeres están vinculadas a diferentes contextos: un centro privado (con un nivel educativo alto), un

centro cívico (con un nivel educativo medio) y la última mujer no está vinculada a ningún tipo de centro o institución (nivel educativo medio).

Ocupación y Participación social

Todas las personas entrevistadas realizan actividades que las mantienen relacionadas socialmente. Lo que cambia es el tipo de participación que eligen para establecer este fin. En este sentido, destaca que tres de los hombres entrevistados eligen las actividades de participación social relacionadas con la participación en familia como las más significativas (véase H6CC, H4CGG y H7SVC). Y también una mujer (M3CGG).

Las personas que eligen actividades relacionadas con la participación en la comunidad, y con compañeros y amigos, son dos mujeres (M5CP y M2SVC) y un hombre (H1CP). Y una mujer escoge las actividades de participación social vinculadas exclusivamente con las amigas.

7. Conclusiones

A continuación presentamos las conclusiones finales, extraídas a partir de los resultados finales obtenidos en relación a los ejes temáticos e hipótesis que han guiado el desarrollo de este trabajo de investigación. El interés de esta parte final radica tanto en exponer, en síntesis, qué ha dado de sí el análisis de los datos y su interpretación, como apuntar ideas que pueden devenir hipótesis de nuevos estudios.

En relación a los tipos de ocupaciones que interesan a estas personas mayores-jóvenes

Una de las nuevas actividades a las que se inscriben las personas mayores-jóvenes entrevistadas es la relacionada con las ocupaciones vinculadas al Mantenimiento y la Gestión de la Salud. Tanto hombres como mujeres, e independientemente del nivel educativo que poseen, se interesan y desarrollan diversas y diferentes actividades enmarcadas en esta tipología, tales como la vela, el *aquagim*, la gimnasia rítmica, el *Air Dance*, caminar, cuidar del huerto, cazar, pescar, *chi kung*... Hay que tener en cuenta, sin embargo, que cuando

estas actividades son elegidas entre las tres más significativas las personas con niveles educativos altos y medios las escogen mayoritariamente.

La disposición a incorporar este tipo de actividades en su vida cotidiana (actividades elegidas por los propios individuos y relacionadas con la gestión y el mantenimiento de su salud) podría estar marcando tendencias como indicador del inicio de un cambio de actitud en cuanto al cuidado de uno mismo. El fin que se logra con ello es desarrollar y mantener la independencia funcional y, consecuentemente, conseguir una mejor calidad de vida y de autonomía para disfrute del tiempo y de las ocupaciones.

En menor medida que las ocupaciones vinculadas con la gestión y el mantenimiento de la salud también se observan tendencias hacia actividades de interés educativo (formal e informal) como la lectura, la informática, el estudio reglado, y el uso de la televisión como proveedora de información y no sólo como una mera actividad de ocio. En general, y más en las personas estudiadas, se observa un mayor interés en participar en actividades de educación informal, aunque nos gustaría destacar el interés de dos de los entrevistados, una mujer y un hombre, por desarrollar actividades educativas de forma reglada. Aquí de nuevo tenemos una muestra de la incorporación de la mujer a actividades que hasta ahora no realizaba.

En relación con la participación social, se apuntan tendencias y cambios en los roles entre mujeres y hombres. Observamos el interés de los hombres en integrarse en actividades de participación familiar, frente al cambio de papel de la mujer, que se interesa por su formación y por mantenerse relacionada socialmente fuera de, exclusivamente, los círculos sociales familiares.

Concluimos este apartado expresando como las personas mayores-jóvenes investigadas empiezan a interesarse, en mayor o menor medida, por una variada tipología de ocupaciones. Tanto respecto a las actividades que eligen para desarrollar en esta etapa de su ciclo vital, como en lo que concierne al significado que cada una hace de ellas, dichas personas proyectan sus historias y perfiles ocupacionales con significados diferentes. Así, en base a los resultados obtenidos, podríamos apuntar, como hipótesis de trabajo futura, que

las personas mayores-jóvenes, tanto hombres como mujeres, empiezan a demandar y desarrollar ocupaciones con unos perfiles y significaciones diferentes de los llevados a cabo hasta ahora por los mayores. Estas tendencias podrían estar iniciando el camino hacia la tipología de ocupaciones que guían las propuestas de nuestra actual hipótesis. Dichas tendencias posiblemente irán en aumento a medida que este colectivo de personas mayores siga creciendo y a medida también que vaya llegando la generación del llamado *baby-boom*. Para poder confirmar estas tendencias, será necesario esperar a investigaciones de próximos estudios.

En cuanto al vínculo que establecimos como elemento que condiciona la elección y el desarrollo de las ocupaciones que efectúan en la actualidad con las actividades que ya realizaban con anterioridad a su jubilación, y con su perfil e historia ocupacional previa, observamos que:

- Las ocupaciones elegidas como significativas y realizadas por estas personas marcan preferencias en cuanto a desarrollar actividades que ya realizaban con anterioridad a la jubilación.

Esta observación, ya apuntada en el marco teórico, nos lleva a pensar que las personas mantienen sus perfiles ocupacionales tras el proceso de jubilación. El perfil ocupacional hace referencia a la historia ocupacional de cada persona, a sus patrones de comportamiento relacionados con sus conocimientos, y a actividades, intereses, valores, necesidades y habilidades desarrolladas a lo largo de su ciclo vital.

En este sentido, una de las teorías del envejecimiento, la Teoría de la Continuidad (Atchley, 1989), propone que no hay una ruptura radical ni transición brusca entre los estilos de vida de la edad adulta y la etapa siguiente, la del adulto mayor, sino que existe una continuidad desde un estado vital a otro, manteniéndose una continuidad y estabilidad entre las dos etapas. Esta teoría se basa en que el paso de una etapa a otra es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de la vida del pasado. La teoría de la continuidad no hace referencia a ausencia de cambios (Bazo, 2011: 26).

En el caso de las ocupaciones, tendría que ver con su perfil o historia ocupacional anterior, llevando a estas personas a utilizar sus experiencias e intereses vinculados con su biografía pasada a la hora de identificar las ocupaciones que les interesan una vez jubilados. En nuestro estudio, se marcan tendencias relacionadas entre las actividades que ya llevaban a cabo fuera de sus horas de trabajo remunerado y las que realizan en la actualidad.

Cuando observamos las actividades que las personas estudiadas incorporan tras la jubilación a sus ocupaciones diarias, advertimos la importancia que para ellos tienen reestructurar sus ocupaciones, principalmente en torno a la familia y a los amigos. En este sentido, llama la atención en este grupo de personas la relación que establecen los hombres con participar activamente en actividades de cuidado y disfrute de sus hijos y nietos, mientras que las mujeres eligen aquellas actividades que les permiten mantenerse relacionadas también fuera del hogar. Este hecho perfila personas que comparten el tiempo con la pareja o los hijos, pero que también disfrutan de manera individual de aquellas actividades que les interesan. Dichas actividades adquieren una nueva significación en esta etapa del ciclo vital.

Con respecto al Tipo de Gestión elegido para llevar a cabo las actividades, observamos:

- Una inclinación de los hombres a autogestionarse las actividades que desarrollan.
- Destacamos que al analizar las entrevistas encontramos que las mujeres eligen mayoritariamente actividades con una gestión mixta (se autogestionan las actividades de ocio y requieren de profesionales especializados para efectuar todo aquello relacionado con la gestión y el mantenimiento de la salud). Estas mujeres eligen entornos diversos para desarrollar las actividades.
- Las personas que eligen actividades dirigidas han sido las dos personas vinculadas al *Casal de la Gent Gran*, sobre todo en lo que guarda relación a encontrar una oferta de actividades a las que inscribirse y poder mantener relaciones sociales cerca de sus domicilios. En este ocasión, son un

hombre con un nivel educativo bajo y una mujer con un nivel educativo medio.

En función de los perfiles observados finalmente, podemos apuntar que las actividades autogestionadas se dan mayormente entre los hombres. Sin embargo, en el caso de las mujeres se inician tendencias que parecen apuntar hacia un nuevo modelo de elección de las actividades que son de su interés, así como de la manera en que deciden llevarlas a cabo, en que se combinan las preferencias por actividades de relación social junto con las de tipo más individual (actividades con un modelo de gestión mixto).

Cuando examinamos esta tendencia según el género y el nivel educativo, advertimos que se da mayormente en hombres y mujeres que tienen un nivel educativo alto y medio. Estas personas buscan o se inscriben en contextos o entornos más abiertos y variados donde poder realizar las actividades que les interesan, por lo que pensamos que el tipo de gestión con la que deciden efectuar sus actividades influye también en la elección del entorno donde las llevan a término.

8. Reflexiones finales

Las reflexiones a las que me lleva este trabajo de investigación son varias:

En primer lugar, me gustaría destacar que cuando escogí el tema de investigación –es decir, estudiar y conocer las ocupaciones que interesan a las personas mayores-jóvenes, la elección de los lugares a los que eligen ir para desarrollarlas, y por qué escogen esas actividades y no otras- creí, pensando en el beneficio terapéutico que el uso de las ocupaciones aportan, que la experiencia que tenía como profesional en el campo socio-sanitario me serviría para facilitarme la elaboración de este trabajo. Nada más lejos de la realidad. También como profesional acostumbrada a trabajar con personas enfermas y que presentan múltiples discapacidades pensé que el campo de las personas “sanas” estaría ampliamente estudiado desde los niveles de intervención correspondientes destinados a la prevención de las discapacidades. Pero tampoco fue así.

Una vez iniciada la búsqueda de información sobre el tema, he encontrado ciertos autores, pioneros en este campo, interesados en el mismo. Sin embargo, creo que las publicaciones referentes al estudio de las personas que siendo mayores-jóvenes no presentan ningún tipo de discapacidad, pese a las enfermedades crónicas que puedan padecer, son todavía escasas. En este sentido desearía que el nuevo paradigma al que nos dirige el término “envejecimiento activo” facilite el estudio y la puesta en marcha, entre otros, de programas preventivos que a través de las ocupaciones significativas aceleren los procesos destinados a la prevención de la discapacidad y a la promoción de la autonomía de las personas.

En cuanto a la metodología utilizada, cabe decir que el hecho de haber elegido realizar un estudio de investigación cualitativa ha requerido de un laborioso y analítico proceso de entendimiento y reflexión para poder llevarlo a término. En este sentido, me gustaría destacar el papel fundamental que tiene el tutor que acompaña en este proceso.

Las limitaciones que considero más importantes con relación a este estudio están relacionadas, en primer lugar, con el número de personas entrevistadas. Creemos que la muestra es demasiado pequeña, lo cual sólo nos autoriza a decir, y prudentemente, que observamos ciertas tendencias entre la población mayor-joven, pero que, como es obvio, los resultados no son concluyentes.

En segundo lugar, creo que las entrevistas realizadas recogían demasiada información para poder analizar bien los ámbitos temáticos. Asimismo, creo que para ser un primer trabajo de investigación debía haber acotado más los ámbitos temáticos para poder delimitar y profundizar más en el objeto de estudio. Este hecho me ha llevado a tener que estructurar varias veces las matrices de análisis, sus contenidos y el consecuente resultado de los mismos.

A pesar de la pequeña muestra, en cuanto a los resultados obtenidos me gustaría destacar que, aunque en principio no era el perfil preciso de personas que yo quería entrevistar (mi objetivo era entrevistar a personas más jóvenes, como hago constar al principio de este trabajo), he podido comprobar que no voy tan desencaminada en cuanto a los intereses y preferencias que muestran

hoy en día las personas llamadas mayores-jóvenes en relación con sus ocupaciones. Esto es lo que me transmitieron de alguna manera las entrevistas realizadas de manera formal, pero también la relación establecida con las personas entrevistadas una vez apagada la grabadora. Este hecho me parece que es significativo y me motiva a seguir investigando en el campo de la Ocupación Humana. En estas investigaciones futuras podré aplicar los aprendizajes obtenidos en el transcurso de la presente investigación.

9. Referencias bibliográficas

- Alcántara, V. (2010). Revisión de un análisis de coste-efectividad para un programa de Terapia Ocupacional preventiva en personas mayores que viven de manera independiente. *Revista Gallega de Terapia Ocupacional*, 8 (13), 1-15. En: <<http://revistatog.com/num13/pdfs/revision.pdf>> [Consulta: 27-04-2013].
- American Occupational Therapy Association (AOTA). (1995). Occupation: A position paper. *American Journal of Occupational Therapy*, 49, 1015-1018.
- Amorós, P., Bartolomé, M., Sabariego, M. y De Santos, J. (2006). *Construyendo futuro. Las personas mayores: Una fuerza social emergente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29, 183-190.
- Ávila, A., Martínez., Matilla, R., Máximo, M., Méndez, B., Talavera, MA., Rivas, N.,... Talavera, MA. (2010). Marco de trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. 2ª ed. [Traducción]. En: <www.terapia-ocupacional.com>. [10-05-2013]; [85p.]. Traducido de: American Occupational Therapy Association (AOTA). (2008). *Occupational therapy practice framework: Domain and process*. (2 nd. ed.). En: <<http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>>

- Bazo, M.T. (2011). Teorías sobre la vejez. En R. Gómez Redondo (ed.), *Salud, demografía y sociedad en la población anciana* (p. 13-38). Madrid: Alianza Editorial.
- Clarck, F., & Lawlor, M.C. (2011). Construcción e importancia de la ciencia ocupacional. En: Crepeau, EB., Cohn, E., Schell, BA, *Willard & Sapckman: Terapia Ocupacional*. (11ª ed., p.3). Madrid: Médica Panamericana.
- Dickie, V. (2011a). ¿Qué es la ocupación? En: Crepeau, EB., Cohn, E., Schell, BA, *Willard & Sapckman: Terapia Ocupacional* (11ª ed., p.16). Madrid: Médica Panamericana.
- Dickie, V. (2011b). ¿Qué es la ocupación? En: Crepeau, EB., Cohn, E., Schell, BA, *Willard & Sapckman: Terapia Ocupacional* (11ª ed., p.19). Madrid: Médica Panamericana.
- Gil Calvo, E. (2003). *El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez*. Barcelona: Grupo Editorial Random House Mondadori.
- Havighurst, R.J. & Albrecht, R. (1953), *Older People*. Nueva York: Longmans Green.
- Hocking, C. (2011). La contribución de la ocupación a la salud y al bienestar. En Crepeau, EB.; Cohn, E.; Schell, BA. *Willard & Sapckman's: Terapia Ocupacional* (11ª ed., p.47). Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). (2008). La participación social de las personas mayores. *Colección: Estudios. Serie: Personas Mayores*, 1005, 89-140. Madrid: IMSERSO. En:

http://www.imserso.es/imserso_01/documentacion/publicaciones/colecciones/coleccion_estudios/seriepersonasmayores/IM_029244> [Consulta: 14-06-2012].

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Informe 2008. Las personas mayores en España. *Colección: Documentos. Serie: Documentos Estadísticos, 22019.* Madrid: IMSERSO En: <http://www.imsersomayores.csic.es/estadisticas/informemayores/informe2008/capitulo-1.html>> [Consulta: 23-05-2012].

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). (2011). *El libro blanco del envejecimiento activo.* Madrid: IMSERSO En: http://www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/libro_blanco/index.htm > [Consulta: 04-05-2012].

Moruno, P. (2006a). Significado de las actividades de la vida diaria. En: P. Moruno Miralles & D.M. Romero Ayuso, *Actividades de la Vida Diaria.* (p.35). Barcelona: Elsevier-Masson.

– (2006b). Significado de las actividades de la vida diaria. En: P. Moruno Miralles & D.M. Romero Ayuso, *Actividades de la Vida Diaria.* (p.46). Barcelona: Elsevier-Masson.

Montoro, J., Pinazo, S. y Tortosa, M.A. (2007). Motivaciones y expectativas de los estudiantes mayores de 55 años en los programas universitarios. *Revista Española de Geriátría y Gerontología, 15(3), 178-187.*

Muñoz, I.M. (2012). Una mirada a la educación en personas mayores: de educación permanente a educación a lo largo de la vida. *Revista*

electrónica de Investigación y Docencia (REID), 7, 114-120. En:
<<http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n7/REID7art6.pdf>> [Consulta:
22-05-2012].

Neugarten, B.L. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona: Herder.

Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(S2), 74-105.

Pérez Díaz, J. (2002). La madurez de masas. Madrid, Observatorio de las personas mayores, IMSERSO. En:
<www.eumed.net/cursecon/libreria/MadurezMasas.pdf> [Consulta: 22-03-2012].

Pérez Díaz, J. (2007). La revolución educativa en las generaciones españolas. *Revista de Demografía Histórica*, XXV (1), 137-163.

Pinazo, S., Lorente, X., Limón, R., Fernández, S. y Bermejo, L. (2010). Envejecimiento y aprendizaje a lo largo de la vida. En L. Bermejo, *Envejecimiento Activo y Actividades Socioeducativas con Personas Mayores: Guía de buenas prácticas* (p. 3-11). Madrid: Panamericana.

Quivy, R. y Campenhoudt, L.V. (2004). *Manual de Recerca en Ciències Socials*. Barcelona: Herder.

Real Academia de la Lengua Española (2001). "Ocupación", [en línea]. España: 22ª Edición. Disponible en:
<<http://lema.rae.es/drae/?val=ocupaci%C3%B3n>> [Consulta: 10-04-2013].

Real Academia de la Lengua Española (2001). “*Actividad*”, [en línea]. España: 22° Edición. Disponible en: <<http://lema.rae.es/drae/?val=Actividad>> [Consulta: 08-05-2013].

Real Academia de la Lengua Española (2001). “*Significativo, a*”, [en línea]. España: 22° Edición. Disponible en: <<http://lema.rae.es/drae/?val=Significativo>> [Consulta: 22-05-2013].

Ruiz Olabuénaga, J.I. (2009). El diseño cualitativo. En Ruiz Olabuénaga, J.I. *Metodología de la investigación cualitativa* (4ª ed., p.51-81). Bilbao: Universidad de Deusto.

Tamer, N. (2008). La perspectiva de la longevidad: Un tema para repensar y actuar. *Revista Argentina de Sociología*, 10 (6), 91-110. En: <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1669-32482008000100007> [Consulta: 7-05-2013]

Turner, A. (2003). La ocupación como terapia. En Turner, A., Foster, M & Johnson, SE. *Terapia Ocupacional y Disfunción Física: principios, técnicas y práctica*. (5ªed., p.3). Madrid: Elsevier Cience.

Villar, F., Triado, C., Solé, C. Y Osuna, M.J. (2003). Rutinas cotidianas en la vejez: patrones de actividad e influencia del sexo y la edad. *Rev Mult Gerontol*, 13(1), 29-36.

Villar, F., Triado, C., Solé, C. Y Osuna, M.J. (2006). Patrones de actividad cotidiana en personas mayores: ¿es lo que dicen hacer lo que desearían hacer? *Psicothema*, 18 (1), 149-155.

10. Anexos

10.1. Modelo de entrevista

ENTREVISTA OCUPACIONAL		
Nombre:	Sexo:	Fecha Entrevista:
Fecha de nacimiento:	Lugar de nacimiento:	Edad:
Lugar de residencia actual:	Años de residencia:	
Estado civil:	Convivencia:	
Nº Hijos:	Nº de Nietos:	
Profesiones:		
Nivel de Estudios:		
Recursos Económicos / Pensión : inferior a 1.000€ /superior a 1000€= Otros Recursos (ayudas económicas, familiares, comunitarias,...)		

Percepción de Salud

1. Como diría que es su Estilo de vida (*Sedentario/Activo*)
2. ¿Cómo se encuentra de Salud? Percepción de Salud (*Satisfactorio / No Satisfactorio*)

Bloque A: Ocupaciones previas (Significado de las ocupaciones previas)

1. ¿De qué trabaja o ha trabajado?
2. ¿Le gusta o gustaba su trabajo?
3. Fuera de las horas del trabajo ¿Tenía hobbies? ¿Cuáles?
4. Si no tenía hobbies o actividades fuera del trabajo explorar porqué...

Bloque B: Ocupaciones actuales (Significado de las actividades actuales)

1. ¿Podría explicarme que actividades hace a lo largo del día? (en un día habitual) - Explorar si hay cambios durante la semana -
 - Recoger temporalidad
 - Recoger tipología de actividades: Rutina diaria
2. ¿Qué actividades son las que más le gusta hacer en su día a día? (Categorizar según MPTP-TO)
 - a. (Explorar actividades de carácter instrumental, físico (actividad física), cultural (grupos de lectura, museos, charlas, estudios) de participación social-comunitarias (asociaciones, voluntariado, colaboración con escuelas o bibliotecas, familiares (atender a los nietos,...), ocio (juegos, viajes,...)
3. ¿Podría decirme, de las actividades que realiza, 3 en orden de importancia y significación para usted? ¿Por qué estás?

4. ¿Qué actividades son las que menos le gusta hacer en su día a día?
5. Las actividades que lleva a cabo, ¿cree que son autogestionadas por usted o dirigidas?
6. Hay actividades que le gustaría hacer y que no puede ¿Cuáles? ¿Porqué? (Explorar aspectos de dominio educativo, cultural, social, económico,...)
7. ¿Cómo recibe la información de las actividades que existen para las personas mayores?
8. ¿Cómo elige las actividades a las que se inscribe? (en un centro determinado o no) (Explorar motivaciones)
9. ¿Qué actividades propondría usted? (Sí cree que podría haber otras de su interés y que no están ofertadas ...)
10. ¿Cree que las actividades que realiza ahora tienen que ver con las que hacía en el pasado?

Bloque C: Si las actividades se realizan en un centro añadir las siguientes preguntas:

1. ¿Qué piensa de las actividades que se llevan a cabo en este centro?
2. ¿Quién programa las actividades que se llevan a cabo en este centro? (Explorar autogestión,..)
3. ¿Porqué viene al centro? (Explorar aspectos intereses ocupacionales, sociales (soledad...)).

Bloque D: En caso de personas jubiladas añadir las siguientes preguntas:

1. ¿A qué edad se jubiló?
2. ¿Le gusto jubilarse?
3. Puede explicarme como vivió el momento de la jubilación. ¿Qué le supuso jubilarse?, (Explorar sentimientos de pérdida, de vacío ocupacional, aburrimiento, soledad, precariedad económica...)
4. ¿Qué aspectos de su vida han mejorado con la jubilación? (Explorar también aspectos ocupacionales)
5. ¿Qué aspectos de su vida han empeorado con la jubilación? (Explorar también aspectos ocupacionales)

Bloque E: Final entrevista (para todas las personas):

1. ¿Qué es para usted la vida?
2. ¿Qué es para usted la vejez?
3. ¿Le gustaría comentar alguna cosa más?

10.2. Modelo matriz de análisis individual. Caso por caso.

Ejemplo aplicado a los participantes adscritos a un Centro Privado														
Persona	Sexo	Nivel * Educativo	Nivel Económico	Conviven- cia	Edad	Edad de Jubilación	Estilo de Vida	Percepción de Salud	Actividades Actuales: Rutina Diaria	Actividades Previas Significativas	Actividades Actuales Significativas (3)	Vinculación Actividades Previas y Actuales	Gestión de las actividades	Participación Social
H1CP	H	Alto	Superior a 1000 €	Mujer y un hijo	69	60 (Prejub)	Activo	Satisfactorio	AVDI (Gestión del hogar + gestión de la salud + gestión de la comunicación) Ed. personal Informal Ed. personal formal Participación Social (Participación en la comunidad) Ocio	Vela Leer	Gestión de la salud: Vela Caminar Ed. personal informal: Leer	Vela Leer Nuevas: Feng Shui y Geología	Autogestionadas	Comunidad, compañeros y amigos
M5CP	M	Alto	Superior a 1000 €	Marido	66	59 (Prejub)	Activo	Satisfactorio	AVDI (Gestión de la salud + cuidado de los otros + gestión de la comunicación) Ed. personal Informal Participación Social (Participación en la comunidad) Ocio	Gimnasia (rítmica) Pintura	Gestión de la salud: Gimnasia Aquagim Ocio: Pintura Comunicación y Participación social: Informática	Gimnasia Pintura Nuevas: Informática	Mixtas: Las activ. físicas son dirigidas. Las de Ocio autogestionadas	Comunidad, compañeros y amigos

* Para categorizar el nivel de escolarización (nivel educativo) se han considerado tres niveles: nivel educativo alto (bachillerato/estudios superiores), nivel educativo medio (estudios primarios completos) y nivel educativo bajo (estudios primarios incompletos y analfabetos).

10.3. Categorías “Áreas de Ocupación” según MTP-TO

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA (AIVD)

Estas actividades hacen referencia a las actividades de apoyo a la vida cotidiana en la casa y en la comunidad que a menudo requieren más interacciones complejas de las utilizadas en las actividades de auto-cuidado utilizadas en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD). Esta área de ocupación incluye las siguientes actividades:

- **Cuidado de los otros (incluyendo seleccionar y supervisar a los cuidadores):**
Organizar, supervisar, o proveer el cuidado a otros.
- **Cuidado de mascotas:**
Organizar, supervisar, o proveer la atención a mascotas y animales de servicio.
- **Facilitar la crianza de los niños:**
Proveer el cuidado y supervisión para respaldar las necesidades de desarrollo de un niño.
- **Gestión de la Comunicación:**
Enviar, recibir e interpretar la información utilizando una variedad de sistemas y equipos, incluyendo herramientas de escritura, teléfonos, máquinas de escribir, grabadoras de audiovisuales, ordenadores, tableros de comunicación, luces de llamada, sistemas de emergencia, escritores Braille, dispositivos de telecomunicación para los sordos, sistemas de comunicación aumentativa, y asistentes digitales personales.
- **Movilidad en la comunidad:**
Moverse por la comunidad y utilizar el transporte público o privado, como conducir, caminar, andar en bicicleta, o acceder al autobús, taxi u otros sistemas de transporte.
- **Uso de la gestión financiera:**
Manejar los recursos fiscales, incluyendo métodos alternos de transacción financiera, y planificar y usar las finanzas con objetivos a corto y largo plazo.
- **Gestión y mantenimiento de la salud:**
Desarrollar, manejar y mantener una rutina para la salud y la promoción del bienestar, tales como la salud física, nutrición, disminuir comportamientos de riesgo para la salud y rutina de toma de medicamentos.
- **Establecimiento y gestión del hogar:**
Obtener y mantener las posesiones personales y del hogar, y mantener el entorno del hogar (por ejemplo, domicilio, patio, jardín, electrodomésticos, vehículos), incluido el mantener y reparar los efectos personales (ropa y artículos del hogar) y saber cómo pedir ayuda o a quién contactar.
- **Preparación de la comida y la limpieza:**

Planificar, preparar, servir comidas bien balanceadas y nutritivas; y la limpieza de los alimentos y utensilios después de las comidas.

- **Práctica de la religión:**

Participar en la religión, “un sistema organizado de creencias, prácticas, rituales y símbolos diseñados para facilitar la cercanía a lo sagrado o trascendental” (Moreira-Almeida y Koenig, 2006, p. 844).

- **Mantenimiento de la seguridad y responder a la emergencia:**

Conocer y realizar procedimientos de prevención para mantener un entorno

seguro, así como reconocer situaciones peligrosas inesperadas y repentinas; e iniciar una acción de urgencia para reducir la amenaza a la salud y la seguridad.

- **Compras:**

Preparar la lista de la compra (comestibles y otros), seleccionar, adquirir y transportar los artículos; seleccionar el método de pago, y completar las transacciones monetarias.

EDUCACIÓN

Esta área de ocupación incluye las actividades necesarias para el aprendizaje y la participación en el ambiente. En esta categoría se incluyen las siguientes actividades:

- **Participación en la educación formal:**

Incluye las categorías de participación académica (por ejemplo, las matemáticas, la lectura, trabajar para obtener un grado o título), no académica (por ejemplo, en el recreo, comedor, pasillo), extracurricular (por ejemplo, en deportes, banda, animadoras, bailes), y vocacional (pre-vocacional y vocacional / profesional).

- **Exploración de las necesidades educativas**

- **informales o de intereses personales (más allá de la educación formal):**

Identificar temas y métodos para obtener información o habilidades en los temas identificados.

- **Participación en la educación personal informal:**

Participar en clases, programas y actividades que ofrecen instrucción / formación en las áreas de interés identificadas.

OCIO o TIEMPO LIBRE

“Una actividad no obligatoria que está intrínsecamente motivada y en la cual se participa durante un tiempo discrecional o libre, es decir, un tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias tales como trabajo, cuidado propio o dormir” (Parham y Fazio, 1997, p. 250).

- **Exploración del ocio:**
Identificar intereses, habilidades, oportunidades, y actividades de ocio apropiadas.
- **Participación en el ocio:**
Planificar y participar en actividades de esparcimiento adecuadas; mantener un equilibrio de las actividades de ocio con otras áreas de ocupación; y obtener, utilizar y mantener los equipos y suministros, según corresponda.

PARTICIPACIÓN SOCIAL

Patrones de comportamiento organizados que son característicos y esperados de un individuo o de una posición determinada dentro de un sistema social” (Mosey, 1996, p. 340).

- **Participación en la comunidad:**
Participar en actividades que resultan en una interacción exitosa a nivel de la comunidad (es decir, barrio, vecindad, organizaciones, trabajo, colegio).
- **Participación con compañeros , amigos:**
Participar en actividades a diferentes niveles de intimidad, incluyendo participar en actividades sexuales deseadas.
- **Participación en la familia:**
Participar en [las actividades que resultan en] una interacción exitosa en los roles familiares requeridos y/o deseados (Mosey, 1996, p. 340).

