

ESTUDIOS DE I+D+I

Número 19

Envejecer en entornos rurales

Autor: Triadó Tur, M^a Carmen; Villar Posada, Feliciano; Solé Resano, Carmen; Osuna Olivares, María José

Filiación: Univ. de Barcelona

Contacto:

Convocatoria: 2002 y 2003

Para citar este documento:

TRIADÓ TUR, M^a Carmen (2003). "Envejecer en entornos rurales". Madrid, IMSERSO, *Estudios I+D+I*, nº 19. [Fecha de publicación: 13/06/2005].

<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>>

Resumen

El objetivo de esta investigación fue conocer las claves de un envejecimiento con éxito en mayores de entorno rural, teniendo en cuenta indicadores que objetivos (las actividades cotidianas), subjetivos (el bienestar), y mixtos (la adaptación).

El muestreo fue de tipo intencional seleccionando a 379 personas de 65 y más años, residentes en cinco Comunidades Autónomas.

Los instrumentos utilizados para la recogida de datos fueron: protocolo de respuesta para recoger las actividades realizadas el día de ayer y un supuesto día ideal, escala Life Satisfaction Index, escala de Bienestar de Ryff y cuestionario para evaluar la frecuencia de realización de ciertas actividades de ocio.

Los resultados indican que predomina un ocio no social, pasivo y que las actividades más vinculadas al envejecimiento con éxito no son mayoritarias tendiendo a disminuir a medida que la persona envejece.

Se percibe una mayor sensibilidad a las discrepancias entre lo que la persona hace y lo que le gustaría hacer.

Los esfuerzos adaptativos continúan en la vejez, sin embargo quizá son menos pronunciados de lo que se esperaba.

Como conclusión, las posibilidades para conseguir un envejecimiento con éxito son muy elevadas, sin embargo, la consumación de esto no se da del todo.

Proyectos I +D sobre Envejecimiento

Instituto de Migraciones y Servicios Sociales

**ENVEJECER CON ÉXITO EN ENTORNOS
RURALES:**

**BIENESTAR PERSONAL, ACTIVIDADES
COTIDIANAS Y ADAPTACIÓN**

Acrónimo: Envejecer Entornos rurales, nº E-125

Investigadores

M^a Carmen Triadó Tur

Feliciano Villar Posada

Carme Solé Resano

María José Osuna Olivares

Entidad: Universitat de Barcelona

Agradecemos la colaboración de Montserrat Celdrán Castro

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	15
ENVEJECER EN ÁMBITOS RURALES	18
EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO RURAL EN ESPAÑA	18
EL MUNDO RURAL: CONCEPTUALIZACIÓN.....	26
<i>La ruralidad como forma de hábitat.....</i>	27
<i>Lo rural como forma de ocupación.....</i>	27
<i>Lo rural como forma de cultura y de relación.....</i>	28
EL ENVEJECIMIENTO RURAL: CARACTERÍSTICAS	29
<i>Número de habitantes/casa:</i>	29
<i>Relaciones familiares</i>	31
<i>Género.....</i>	32
<i>Estado civil.....</i>	33
<i>El papel de la mujer</i>	33
<i>Las relaciones en el medio rural.....</i>	34
<i>Actitudes y percepciones</i>	35
ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y ACTIVIDADES COTIDIANAS	36
ACTIVIDADES COTIDIANAS Y ENVEJECIMIENTO	38
<i>La perspectiva psicosocial y evolutiva: actividad cotidiana y envejecimiento con éxito.....</i>	38
<i>Evolución de la actividad en la segunda mitad de la vida.....</i>	41
<i>Actividades cotidianas y envejecimiento con éxito.....</i>	44
<i>Envejecimiento y actividades de ocio.....</i>	44
BIENESTAR PERSONAL Y ENVEJECIMIENTO	51
CONCEPCIONES DEL BIENESTAR: HEDONISMO FRENTE A EUDAIMONISMO.....	52
<i>Concepción hedonista del bienestar y envejecimiento.....</i>	52
<i>Concepción eudaimonista del bienestar y envejecimiento.....</i>	56
BIENESTAR Y ACTIVIDADES EN LA VEJEZ: EL PAPEL DE LA ADAPTACIÓN.....	62
<i>La paradoja del envejecimiento</i>	62
<i>Envejecimiento y adaptación.....</i>	67
<i>El envejecimiento con éxito y la adaptación.....</i>	68
<i>Autoregulación evolutiva y bienestar: el papel de los objetivos.....</i>	73
<i>Actividades cotidianas y adaptación.....</i>	79
HIPÓTESIS Y EXPECTATIVAS DE RESULTADOS.....	85
<i>Patrones de actividades cotidianas.....</i>	85
<i>Bienestar subjetivo y bienestar psicológico</i>	87
<i>Patrones de actividades cotidianas y bienestar.....</i>	88
<i>Actividades reales, actividades ideales y bienestar.....</i>	89
MÉTODO.....	91
SUJETOS.....	91
Sexo, edad y estado civil.....	91

Procedencia geográfica.....	94
Nivel socio-económico	98
Red Social.....	101
Estado de salud.....	105
INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO.....	112
<i>Actividades</i>	<i>113</i>
Día de ayer y día ideal: recogida de datos.....	113
Día de ayer y día ideal: categorías de actividad.....	115
Actividades de ocio	118
<i>Bienestar</i>	<i>122</i>
Bienestar subjetivo: índice de satisfacción vital.....	123
Bienestar psicológico: Escala Ryff.....	125
RESULTADOS.....	133
ACTIVIDADES.....	133
<i>Qué se hace.....</i>	<i>133</i>
Descripción del día de ayer.....	133
Descripción del día ideal.....	138
Tipologías de actividades.....	143
Influencia del sexo.....	158
Influencia del nivel socioeducativo.....	168
En cuanto a la influencia de la salud, escasas actividades mostraron relaciones significativas bien con la última visita al médico, bien con el número de medicamentos o bien con el número de problemas de salud de los participantes.	169
<i>Con quién se hacen.....</i>	<i>174</i>
Influencia de la edad, sexo, estado civil, nivel sociocultural y salud.....	179
<i>Dónde se realizan las actividades</i>	<i>189</i>
Influencia de la edad, sexo, nivel sociocultural y salud.....	195
<i>Satisfacción con las actividades.....</i>	<i>202</i>
Influencia en la satisfacción de otros factores	211
<i>Actividades de ocio genéricas</i>	<i>212</i>
Variables sociodemográficas y actividades de ocio.....	216
BIENESTAR.....	227
<i>Índice de satisfacción vital</i>	<i>228</i>
<i>Escala Ryff.....</i>	<i>230</i>
<i>Bienestar y actividades</i>	<i>245</i>
Bienestar, actividades del día de ayer y actividades del día ideal.....	246
Bienestar y actividades genéricas de ocio.....	256
DISCUSIÓN.....	259
ACTIVIDADES DIARIAS DE LOS MAYORES DE NUESTRA MUESTRA EN ENTORNO RURAL.	259
ACTIVIDADES DESEADAS O IDEALES DE LOS MAYORES DE NUESTRA MUESTRA EN ENTORNO RURAL.....	264
INFLUENCIA DE LA EDAD EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN EL CONTEXTO RURAL.....	266
DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN EL CONTEXTO RURAL.....	269
BIENESTAR SUBJETIVO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	270
BIENESTAR DE LOS MAYORES DE NUESTRA MUESTRA.....	272

BIENESTAR Y ACTIVIDADES	275
CONCLUSIONES.....	277
UTILIDAD PRÁCTICA DE LOS RESULTADOS.....	279
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	281

INDICE FIGURAS

<i>Figura 1.1. Los nacimientos en España, 1900-1999 (Fuente: Estadísticas Básicas de España 1900-1970. Confederación Española de Cajas de Ahorros. Madrid, 1975.)</i>	19
<i>Figura 1.2. Evolución de la población mayor. España, 1900-2050 Fuente: INE: Anuario Estadístico, varios años;</i>	20
<i>Figura 1.3. Población según tamaño municipal, 1999 (Fuentes: - INE: INEBASE: Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero: explotación estadística, 1999. Datos por municipios.)</i>	21
<i>Fig. 1.4. Distribución provincial de las personas de 65 y más años (en porcentaje y en cifras absolutas), 1999 (Fuente: INE: Renovación del padrón municipal de habitantes 1-1-1999)</i>	23
<i>Figura 1.5. Número medio de miembros por hogar (Fuente: INE Censo de población y viviendas 2001)</i>	29
<i>Figura 1.6. Porcentajes de diferente niveles de felicidad por década vital (datos del National Opinion Research Center de Estados Unidos, recogidos por Mroczek y Kolarz, 1998; p. 1335)</i>	56
<i>Figura 1.7: Modelo de máximo ajuste para representar las relaciones entre el bienestar psicológico y bienestar subjetivo (entre paréntesis, la magnitud de la relación). Adaptado de Keyes, Shmotkin y Ryff (2002, p. 1013)</i>	60
<i>Figura 1.8. Tipos de acontecimientos experimentados en tres estratos de edad diferentes (adaptado de Costa, Zonderman y McCrae, 1991)</i>	64
<i>Figura 1.9. Balance entre pérdidas (área oscura) y ganancias (área clara) esperadas en cada década de la vida (Tomado de Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989)</i>	65
<i>Figura 1.10. Trayectoria de la satisfacción vital y otros recursos durante la adultez (adaptado de Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; p. 292)</i>	66
<i>Figura 1.11. Balance entre estrategias de afrontamiento asimiladoras y acomodadoras a lo largo de la vida (adaptado de Brandtstädter y Renner, 1990)</i>	75
<i>Figura 1.12. Promedio de contactos sociales en la vejez en función de su grado de cercanía (adaptado de Lang y Carstensen, 1994; p. 318)</i>	81
<i>Figura 2.1. Distribución de la muestra en función del estado civil</i>	93
<i>Figura 2.2. Distribución de la muestra en función de su procedencia geográfica por Comunidades Autónomas</i>	95
<i>Figura 2.3. Distribución de la muestra en función del nivel de estudios</i>	99
<i>Figura 2.4. Distribución de la muestra en función del nivel de ingresos familiares</i>	100
<i>Figura 2.5. Distribución de la muestra en función de sí convive sólo o no</i>	102
<i>Figura 2.6. Distribución de la muestra en función de sí convive con la pareja o no</i>	102
<i>Figura 2.7. Frecuencia de contacto social con los hijos</i>	104
<i>Figura 2.8. Frecuencia de contacto social con otros familiares</i>	104
<i>Figura 2.9. Frecuencia de contacto social con vecinos/amigos</i>	105
<i>Figura 2.10. Distribución de la muestra en función del estado de salud subjetivo</i>	106
<i>Figura 2.11. Distribución de la muestra en función del estado de salud comparativo</i>	107
<i>Figura 2.12. Distribución de la muestra en función del estado de salud subjetivo y de los diferentes estratos de edad</i>	108
<i>Figura 2.13. Distribución de la muestra en función del estado de salud comparativo y de los diferentes estratos de edad</i>	109

<i>Figura 2.14. Distribución de la muestra en función de la edad y de la presencia reconocida o no de problemas de salud.....</i>	<i>110</i>
<i>Figura 2.15. Distribución de los problemas de salud que padecen los sujetos de la muestra.....</i>	<i>111</i>
<i>Figura 2.16. Distribución de la muestra en función de la periodicidad de la última visita al médico.</i>	<i>112</i>
<i>Figura 3.1. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad.....</i>	<i>146</i>
<i>Figura 3.2. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad (clasificación de Klumb y Baltes).</i>	<i>148</i>
<i>Figura 3.3. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad (clasificación de Lawton).....</i>	<i>150</i>
<i>Figura 3.4. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad de ocio (clasificación de Lawton), aislando “ver TV” de ocio experiencial en el día de ayer.....</i>	<i>151</i>
<i>Figura 3.5. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad de ocio (clasificación de Lawton), aislando “ver TV” de ocio experiencial en el día ideal.....</i>	<i>152</i>
<i>Figura 3.6. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad en el día de ayer en función de la edad.</i>	<i>153</i>
<i>Figura 3.7. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad en el día ideal en función de la edad.</i>	<i>154</i>
<i>Figura 3.8. Distribución del tiempo dedicado a cada tipo de actividad en el día de ayer en función de la edad (clasificación de Klumb y Baltes).</i>	<i>155</i>
<i>Figura 3.9. Distribución del tiempo dedicado a cada tipo de actividad en el día ideal en función de la edad (clasificación de Klumb y Baltes).</i>	<i>156</i>
<i>Figura 3.10. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad de ocio en el día de ayer en función de la edad.</i>	<i>157</i>
<i>Figura 3.11. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad de ocio en el día ideal en función de la edad.....</i>	<i>158</i>
<i>Figura 3.12. Patrón medio del tipo de actividades realizadas por hombres y mujeres durante el día y del tipo de actividades que les gustaría hacer.....</i>	<i>166</i>
<i>Figura 3.13. Patrón medio del tipo de actividades realizadas por hombres y mujeres durante el día y del tipo de actividades que les gustaría hacer (clasificación de Klumb y Baltes).....</i>	<i>167</i>
<i>Figura 3.14. Patrón medio del tipo de actividades de ocio realizadas por hombres y mujeres durante el día y del tipo de actividades que les gustaría hacer (clasificación de Lawton).....</i>	<i>168</i>
<i>Figura 3.15. Diferencias en la dedicación de tiempo a los distintos tipos de actividades en función del estado de salud.</i>	<i>171</i>
<i>Figura 3.16. Diferencias en la dedicación de tiempo a los distintos tipos de actividades en función del estado de salud (clasificación de Klumb y Baltes).</i>	<i>172</i>
<i>Figura 3.17. Diferencias en la dedicación de tiempo a los distintos tipos de actividades de ocio en función del estado de salud.....</i>	<i>173</i>
<i>Figura 3.18. Distribución del tiempo diario dedicado a las actividades en función de la compañía con la que se realizan en el día real y en el día ideal.....</i>	<i>179</i>
<i>Figura 3.19. Distribución del tiempo diario dedicado a las distintas actividades en el día de ayer en función de la compañía con la que se realiza y la edad.....</i>	<i>180</i>
<i>La misma figura pero haciendo referencia al día ideal es la siguiente:.....</i>	<i>180</i>
<i>Figura 3.20. Distribución del tiempo diario dedicado a las distintas actividades en el día ideal en función de la compañía con la que se realiza y la edad.....</i>	<i>181</i>
<i>Figura 3.21. Patrón diario de compañías con las que se realizan actividades en comparación con el patrón deseado, ambos en función del sexo.....</i>	<i>183</i>

<i>Figura 3.22. Patrón diario de compañías con las que se realizan actividades en comparación al patrón deseado, ambos en función del estado civil.....</i>	<i>185</i>
<i>Figura 3.23. Distribución del tiempo diario de todas las actividades, en el día real y en el día ideal, en función de los lugares donde se realizan.....</i>	<i>195</i>
<i>Figura 3.24. Distribución del tiempo diario pasado en cada lugar en función del estrato de edad (día de ayer).</i>	<i>196</i>
<i>Figura 3.25. Distribución del tiempo diario pasado en cada lugar en función del estrato de edad (día ideal).</i>	<i>197</i>
<i>Figura 3.26. Distribución media del tiempo pasado en los distintos lugares en función del sexo, comparando el día de ayer con el día ideal.</i>	<i>199</i>
<i>Figura 3.27. Grado de satisfacción en los distintos tipos de actividades.....</i>	<i>204</i>
<i>Figura 3.28. Grado de satisfacción en los distintos tipos de actividades (clasificación de Klumb y Baltes).....</i>	<i>205</i>
<i>Figura 3.29. Grado de satisfacción en los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).....</i>	<i>206</i>
<i>Figura 3.30. Puntuación media obtenida en los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).</i>	<i>215</i>
<i>Figura 3.31. Puntuación media obtenida en los diferentes componentes.....</i>	<i>216</i>
<i>Figura 3.32. Comparación de las puntuaciones medias de los sujetos en el índice de satisfacción vital (LSI) en el entorno rural (4 grupos de edad) y urbano (3 grupos de edad).....</i>	<i>229</i>
<i>Figura 3.33. Relación entre salud comparativa y puntuaciones en el índice de satisfacción vital en entorno rural y urbano.</i>	<i>230</i>
<i>Figura 3.34. Comparación de las puntuaciones de los sujetos de la muestra con las obtenidas por Ryff en entorno rural y urbano para las dimensiones de “autonomía” y “relaciones positivas con los otros” en los diferentes grupos de edad.....</i>	<i>233</i>
<i>Figura 3.35. Comparación de las puntuaciones de los sujetos de la muestra con las obtenidas por Ryff en entorno rural y urbano para las dimensiones de “autoaceptación” y “competencia ambiental” en los diferentes grupos de edad.....</i>	<i>234</i>
<i>Figura 3.36. Comparación de las puntuaciones de los sujetos de la muestra con las obtenidas por Ryff en entorno rural y urbano para las dimensiones de “crecimiento personal” y “propósito en la vida” en los diferentes grupos de edad.....</i>	<i>235</i>
<i>Figura 3.37. Relación del estado de salud comparativo con las dimensiones “autonomía” y “relaciones positivas con los otros” en entorno rural y urbano.....</i>	<i>243</i>
<i>Figura 3.38. Relación del estado de salud comparativo con las dimensiones “auto-aceptación” y “competencia ambiental” en entorno rural y urbano.....</i>	<i>244</i>
<i>Figura 3.39. Relación del estado de salud comparativo con las dimensiones “crecimiento personal” y “propósito en la vida” en entorno rural y urbano.....</i>	<i>245</i>

INDICE TABLAS

<i>Tabla 1.1. Modelos de las diferentes comunidades autónomas según su envejecimiento, natalidad e inmigración.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 1.2 Formas de convivencia de la población mayor según hábitat, 1998 (Fuente: INE: Encuesta de Presupuestos Familiares, 1998.).....</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 1.3. Actividades de ocio más frecuentes en las personas mayores (Fuente: CIS-IMSERSO, La Soledad de las Personas Mayores, estudio nº 2279, febrero 1998).....</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 1.4. Prioridades vitales para personas de diferentes edades (Tomado de Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998; p. 1107).....</i>	<i>78</i>
<i>Tabla 2.1. Distribución de la muestra por edad.....</i>	<i>92</i>
<i>Tabla 2.2. Distribución de la muestra por género y edad.....</i>	<i>92</i>
<i>Tabla 2.3. Distribución de la muestra en función del estado civil y del sexo.</i>	<i>93</i>
<i>Tabla 2.4. Distribución de la muestra en función del estado civil y de la edad.....</i>	<i>94</i>
<i>Tabla 2.5. Distribución de la muestra en función de su procedencia geográfica.....</i>	<i>94</i>
<i>Tabla 2.6. Distribución de la muestra en función del trabajo realizado.....</i>	<i>101</i>
<i>Tabla 2.7. Distribución de la muestra en función de con quien conviven.....</i>	<i>103</i>
<i>Tabla 2.8. Actividades mencionadas por la muestra y tipo atribuido de acuerdo a la clasificación de Villar, Triadó y Osuna; a la clasificación de Klumb y Baltes y a la clasificación de Lawton).....</i>	<i>117</i>
<i>Tabla 2.9. Actividades de ocio mencionadas por la muestra y tipo atribuido de acuerdo a la clasificación de Lawton.</i>	<i>119</i>
<i>Tabla 2.10. Relación del componente 1 de actividades de ocio.....</i>	<i>120</i>
<i>Tabla 2.11. Relación del componente 2 de actividades de ocio.....</i>	<i>120</i>
<i>Tabla 2.12. Relación del componente 3 de actividades de ocio.....</i>	<i>121</i>
<i>Tabla 2.13. Relación del componente 4 de actividades de ocio.....</i>	<i>121</i>
<i>Tabla 2.14. Relación del componente 5 de actividades de ocio.....</i>	<i>121</i>
<i>Tabla 2.15. Relación del componente 6 de actividades de ocio.....</i>	<i>122</i>
<i>Tabla 2.16. Relación del componente 7 de actividades de ocio.....</i>	<i>122</i>
<i>Tabla 2.17. Relación del componente 8 de actividades de ocio.....</i>	<i>122</i>
<i>Tabla 2.18. Distribución de los ítems del Índice de Satisfacción Vital (LSI).....</i>	<i>124</i>
<i>Tabla 2.19. Distribución de los ítems de la Escala Ryff en sus diferentes dimensiones.</i>	<i>127</i>
<i>Tabla 2.20. Comparación de los coeficientes alfa de fiabilidad obtenidos en el presente estudio y en estudio anterior.....</i>	<i>129</i>
<i>Tabla 2.21. Patrón de correlaciones entre las diferentes dimensiones de la escala Ryff</i>	<i>129</i>
<i>Tabla 2.22. Relación de las diferentes dimensiones de la escala Ryff con el índice de satisfacción vital.....</i>	<i>130</i>
<i>Tabla 2.23. Patrón de correlaciones entre las dimensiones de la escala Ryff y de la escala LSI.....</i>	<i>132</i>
<i>Tabla 3.1. Actividades del día de ayer ordenadas en función de su frecuencia de mención.</i>	<i>135</i>
<i>Tabla 3.2. Actividades del día de ayer ordenadas en función de su duración en minutos.....</i>	<i>136</i>
<i>Tabla 3.3. Hora de inicio medio de cada una de las actividades mencionadas para el día de ayer.....</i>	<i>138</i>
<i>Tabla 3.4. Actividades del día ideal ordenadas en función de su frecuencia de mención.</i>	<i>140</i>
<i>Tabla 3.5. Actividades del día ideal ordenadas en función de su duración en minutos.....</i>	<i>142</i>

<i>Tabla 3.6. Hora de inicio media de cada una de las actividades mencionadas para el día ideal.....</i>	<i>143</i>
<i>Tabla 3.7. Media de actividades de cada categoría y tiempo empleado en cada una de ellas.....</i>	<i>145</i>
<i>Tabla 3.8. Media de actividades de cada categoría (clasificación de Klumb y Baltes) y tiempo medio empleado en cada una de ellas.....</i>	<i>147</i>
<i>Tabla 3.9. Media de actividades de cada categoría de ocio (clasificación de Lawton) y tiempo medio empleado en cada una de ellas.....</i>	<i>149</i>
<i>Tabla 3.10. Actividades del día de ayer más realizadas por los hombres que por las mujeres.....</i>	<i>159</i>
<i>Tabla 3.11. Actividades del día de ayer más realizadas por las mujeres que por los hombres.....</i>	<i>160</i>
<i>Tabla 3.12. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades.....</i>	<i>161</i>
<i>Tabla 3.13. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades (clasificación de Klumb y Baltes).....</i>	<i>161</i>
<i>Tabla 3.14. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades de ocio.....</i>	<i>162</i>
<i>Tabla 3.15. Diferencias en porcentajes de mención de las actividades (a favor de los hombres).....</i>	<i>163</i>
<i>Tabla 3.16. Diferencias en porcentajes de mención de las actividades (a favor de las mujeres).....</i>	<i>163</i>
<i>Tabla 3.17. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipología de actividades en el día ideal.....</i>	<i>164</i>
<i>Tabla 3.18. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades en el día ideal (clasificación de Klumb y Lawton).....</i>	<i>164</i>
<i>Tabla 3.19. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades de ocio en el día ideal.....</i>	<i>165</i>
<i>Tabla 3.20. Correlación entre categorías de actividad y salud objetiva.....</i>	<i>169</i>
<i>Tabla 3.21. Correlación entre las actividades (clasificación de Klumb y Baltes) y salud objetiva....</i>	<i>169</i>
<i>Tabla 3.22. Correlación entre actividades de ocio (clasificación de Lawton) y salud objetiva.....</i>	<i>170</i>
<i>Tabla 3.23. Distribución de las actividades en función de la compañía con la que se realizan.....</i>	<i>176</i>
<i>Tabla 3.24. Frecuencia de mención de las actividades que se realizan en solitario en el día de ayer.....</i>	<i>176</i>
<i>Tabla 3.25. Frecuencia de mención de las actividades que se realizan con la pareja y/o con la familia en el día de ayer.....</i>	<i>177</i>
<i>Tabla 3.26. Frecuencia de mención de las actividades que se realizan con los amigos en el día de ayer.....</i>	<i>177</i>
<i>Tabla 3.27. Frecuencia de mención de las compañías con quienes se realizan las actividades y la duración media de éstas (en el día de ayer y en el día ideal).....</i>	<i>178</i>
<i>Tabla 3.28. Porcentaje del tiempo pasado en compañía en función del sexo en el día de ayer.....</i>	<i>181</i>
<i>Tabla 3.29. Porcentaje del tiempo pasado en compañía en función del sexo en el día ideal.....</i>	<i>182</i>
<i>Tabla 3.30. Actividades realizadas en el día de ayer con las diferentes compañías en función del estado civil.....</i>	<i>184</i>
<i>Tabla 3.31. Actividades realizadas en el día ideal con las diferentes compañías en función del estado civil.....</i>	<i>184</i>
<i>Tabla 3.32. Patrón de correlaciones para el día de ayer en función de las diferentes compañías y de la frecuencia de relación social.....</i>	<i>186</i>
<i>Tabla 3.33. Distribución media del tiempo diario de las actividades en función de la compañía y del estado de salud en el día de ayer.....</i>	<i>188</i>
<i>Tabla 3.34. Distribución media del tiempo diario de las actividades en función de la compañía y del estado de salud en el día ideal.....</i>	<i>188</i>
<i>Tabla 3.35. Distribución de las actividades en función del lugar en el que se realizan en el día de ayer.....</i>	<i>190</i>

<i>Tabla 3.36. Actividades del día de ayer realizadas en el “hogar” (a partir de un 90% de realización).....</i>	<i>191</i>
<i>Tabla 3.37. Distribución de las actividades en función del lugar en el que se realizan para el día ideal.....</i>	<i>193</i>
<i>Tabla 3.38. Diferencias de mención de las actividades en función del día de ayer y del día ideal....</i>	<i>193</i>
<i>Tabla 3.39. Promedio de tiempo diario dedicado a todas las actividades en los distintos lugares....</i>	<i>194</i>
<i>Tabla 3.40. Porcentaje de actividades realizadas en los distintos lugares en función del sexo (día de ayer).....</i>	<i>198</i>
<i>Tabla 3.41. Porcentaje de actividades realizadas en los distintos lugares en función del sexo (día ideal).....</i>	<i>199</i>
<i>Tabla 3.42. Patrón de correlaciones del tiempo pasado en los diferentes lugares en función del número de problemas de salud; de medicamentos y de la última visita al médico (día de ayer).....</i>	<i>201</i>
<i>Tabla 3.43. Patrón de correlaciones del tiempo pasado en los diferentes lugares en función del número de problemas de salud; de medicamentos y de la última visita al médico (día ideal).....</i>	<i>201</i>
<i>Tabla 3.44. Actividades ordenadas según el grado de satisfacción que produce en los participantes.....</i>	<i>203</i>
<i>Tabla 3.45. Frecuencia de mención de cada actividad como momento más satisfactoro del día.....</i>	<i>207</i>
<i>Tabla 3.46. Actividades más repetidas en el día de ayer y en el día ideal.....</i>	<i>209</i>
<i>Tabla 3.47. Actividades más deseadas que se mencionan en el día de ayer y en el día ideal.....</i>	<i>209</i>
<i>Tabla 3.48. Actividades menos deseadas que se mencionan en el día de ayer y en el día ideal.....</i>	<i>210</i>
<i>Tabla 3.49. Diferencias en la satisfacción con las actividades en función del sexo.....</i>	<i>212</i>
<i>Tabla 3.50. Actividades de ocio realizadas ordenadas en función de la puntuación media obtenida.....</i>	<i>214</i>
<i>Tabla 3.51. Relación entre la edad y la realización de actividades de ocio.....</i>	<i>217</i>
<i>Tabla 3.52. Relación entre la edad y los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).....</i>	<i>217</i>
<i>Tabla 3.53. Relación entre la edad y los diferentes componentes del cuestionario de actividades....</i>	<i>218</i>
<i>Tabla 3.54. Diferencias en función del sexo en la realización de actividades de ocio (mayor realización por parte de los hombres).....</i>	<i>218</i>
<i>Tabla 3.55. Diferencias en función del sexo en la realización de actividades de ocio (mayor realización por parte de las mujeres).....</i>	<i>219</i>
<i>Tabla 3.56. Diferencias en función del sexo en los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).....</i>	<i>219</i>
<i>Tabla 3.57. Diferencias en función del sexo en los diferentes componentes del cuestionario de actividades.....</i>	<i>220</i>
<i>Tabla 3.58. Relación entre el nivel de estudios y los ingresos familiares con las actividades de ocio.....</i>	<i>221</i>
<i>Tabla 3.59. Relación entre el nivel de estudios y los ingresos familiares con las diferentes actividades de ocio (clasificación de Lawton).....</i>	<i>222</i>
<i>Tabla 3.60. Relación entre el nivel de estudios y los ingresos familiares con los diferentes componentes del cuestionario de actividades.....</i>	<i>222</i>
<i>Tabla 3.61. Relación entre la salud subjetiva y comparativa y las actividades de ocio.....</i>	<i>223</i>
<i>Tabla 3.62. Relación entre la salud subjetiva y comparativa y los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).....</i>	<i>224</i>
<i>Tabla 3.63. Relación entre la salud subjetiva y comparativa y los diferentes componentes del cuestionario de actividades.....</i>	<i>224</i>

<i>Tabla 3.64. Relación entre las visitas al médico, los problemas de salud y los medicamentos con las diferentes actividades de ocio.....</i>	<i>226</i>
<i>Tabla 3.65. Relación entre las visitas al médico, los problemas de salud y los medicamentos con las diferentes actividades de ocio (clasificación de Lawton).....</i>	<i>226</i>
<i>Tabla 3.66. Relación entre las visitas al médico, los problemas de salud y los medicamentos con las diferentes componentes del cuestionario de actividades.....</i>	<i>227</i>
<i>Tabla 3.67. Puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones de la escala Ryff.....</i>	<i>231</i>
<i>Tabla 3.68. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la edad.....</i>	<i>232</i>
<i>Tabla 3.69. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el sexo.....</i>	<i>236</i>
<i>Tabla 3.70. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el estado civil.....</i>	<i>237</i>
<i>Tabla 3.71. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el nivel de estudios.....</i>	<i>237</i>
<i>Tabla 3.72. Puntuaciones medias obtenidas en las diferentes dimensiones de bienestar en relación con el nivel de estudios.....</i>	<i>238</i>
<i>Tabla 3.73. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el nivel de ingresos familiares.....</i>	<i>239</i>
<i>Tabla 3.74. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la presencia o no de problemas de salud.....</i>	<i>239</i>
<i>Tabla 3.75. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el número de problemas de salud presentes.....</i>	<i>240</i>
<i>Tabla 3.76. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la última visita al médico.....</i>	<i>241</i>
<i>Tabla 3.77. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la toma o no de medicamentos.....</i>	<i>241</i>
<i>Tabla 3.78. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el número de medicamentos diarios.....</i>	<i>242</i>
<i>Tabla 3.79. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el estado de salud subjetivo.....</i>	<i>242</i>
<i>Tabla 3.80. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el estado de salud comparativo.....</i>	<i>242</i>
<i>Tabla 3.81. Diferencias en las dimensiones “relaciones positivas” y “autonomía” entre quienes realizan y no ciertas actividades cotidianas.....</i>	<i>249</i>
<i>Tabla 3.82. Diferencias en las dimensiones “competencia ambiental”, “crecimiento personal” y “propósito en la vida” entre quienes realizan y no ciertas actividades cotidianas.....</i>	<i>250</i>
<i>Tabla 3.83. Correlaciones entre dimensiones de la escala de Ryff y diversos indicadores de solapamiento entre día de ayer y día ideal.....</i>	<i>252</i>
<i>Tabla 3.84. Correlaciones entre porcentaje de tiempo dedicado a diferentes tipos de actividad e indicadores de solapamiento entre día de ayer e ideal.....</i>	<i>252</i>
<i>Tabla 3.85. Patrón de correlaciones entre las medidas de bienestar y el promedio global de satisfacción con las actividades diarias.....</i>	<i>255</i>
<i>Tabla 3.86. Patrón de correlación entre las medidas de bienestar y las actividades según la clasificación de Klumb y Baltes.....</i>	<i>256</i>
<i>Tabla 3.87. Patrón de correlaciones entre las dimensiones de bienestar de Ryff y los diferentes tipos de ocio según la clasificación de Lawton.....</i>	<i>257</i>
<i>Tabla 3.88. Patrón de correlaciones entre las dimensiones de bienestar de Ryff y los diferentes componentes de las actividades del cuestionario.....</i>	<i>257</i>

INTRODUCCIÓN

Aunque la investigación gerontológica desde diferentes puntos de vista (médico, demográfico, psicológico, social, etc.) se ha multiplicado en los últimos años, no todas las facetas del envejecimiento han despertado el mismo interés.

En concreto, entre otros sesgos, se aprecia una tendencia a estudiar con especial frecuencia determinados perfiles de personas mayores y patrones de envejecimiento: la gran mayoría de estudios utilizan muestras de personas mayores extraídas de contextos urbanos y en buena medida se centran en aspectos problemáticos (o que potencialmente pueden serlo) del envejecimiento. Nuestro estudio, reconociendo el valor de esta orientación, pretende centrarse en aspectos muy diferentes del envejecimiento.

Respecto al primero de los sesgos, si bien es cierto que en números absolutos la mayoría de personas mayores en nuestro país viven en ciudades (y, especialmente, en las grandes ciudades), no es menos cierto que un número más que apreciable de ellas viven en contextos rurales. De acuerdo con el informe 'Envejecer en España', publicado por el IMSERSO en el año 2002, casi el 13% de mayores viven en pueblos de menos de 2000 habitantes. Por otra parte, en términos relativos, el entorno rural presenta unos porcentajes de personas mayores ampliamente superiores a los que encontramos en otro tipo de entornos. Así, mientras en los pueblos menores de 2000 habitantes prácticamente un cuarto de su población tiene más de 65 años, este porcentaje se sitúa en el 15% aproximadamente en el resto de municipios (más adelante discutiremos con mayor detalle estos y otros datos).

Pese a ello, como comentábamos, el envejecimiento en entorno rural es uno de los grandes olvidados de los estudios gerontológicos. Cuando encontramos un estudio de este tipo (al menos los realizados en nuestro país), en su gran mayoría están centrados en cuestiones relacionadas con la accesibilidad a recursos sanitarios y servicios de atención a situaciones de dependencia (ver, por ejemplo, Roca, 1998). Aun siendo esta cuestión muy importantes, echamos a faltar estudios que examinen los patrones de envejecimiento de las personas mayores que viven en entornos rurales y no están aquejados por enfermedades graves ni procesos de dependencia. La investigación que presentamos pretende avanzar por este camino a partir del análisis de dos dimensiones que consideramos fundamentales: las actividades cotidianas y el bienestar personal.

Ambos aspectos (las actividades y el bienestar) forman parte de lo que se ha dado en llamar envejecimiento con éxito, un concepto que está despertando un creciente interés y en que nuestro propio grupo de investigación ha tenido la oportunidad de profundizar a partir de un proyecto I+D concedido por el IMSERSO con el nombre '*Hacia una concreción del envejecimiento con éxito: satisfacción personal y actividades cotidianas en la vejez*' (proyecto núm. 105; año 2002). Precisamente

los conocimientos y resultados obtenidos en esa investigación serán el punto de partida del presente proyecto, que se plantea como su continuación aplicada a contextos rurales.

En relación con el envejecimiento con éxito, nuestra investigación pretende enfatizar el valor de la actividad cotidiana como aspecto relevante en este concepto. Como señalan Brandtstädter y Lerner (1999), gran parte de lo que somos y de lo que sentimos está en directa relación con lo que hacemos en nuestra vida cotidiana, con las rutinas diarias que componen nuestro día a día. Consideramos que las actividades que se realizan a diario tienen una relación muy directa con nuestras satisfacciones cotidianas y nuestro nivel de bienestar, por lo que nos parece interesante abordarlas más allá de su relación con la dependencia, cuando se trata de personas mayores. Estos patrones de actividad cotidiana, por otra parte, pueden ser bastante diferentes en los mayores que viven en entornos rurales que los encontrados para los mayores que viven en grandes ciudades (aspecto este último que tratamos en la investigación previa antes mencionada).

De esta manera, en el presente estudio nuestro interés se centra fundamentalmente en los siguientes objetivos:

- En primer lugar, nos vamos a interesar por las personas mayores que viven en entornos rurales con el fin de comprobar qué actividades realizan en su vida cotidiana, en cuántas actividades diferentes se implican, de qué naturaleza son estas actividades, en qué momentos del día se llevan a cabo y con quién y dónde se realizan. En este caso, la comparación con el anterior estudio con personas que vivían en entornos urbanos será fundamental.
- En segundo lugar, intentaremos determinar qué factores (edad, sexo, recursos económicos, educación, salud, etc.) contribuyen a diferenciar estilos de vida diferentes entre los mayores. Comprobaremos si estas influencias son diferentes en los entornos rurales de las ya encontradas en el anterior estudio para los entornos urbanos.
- En tercer lugar, pretendemos aproximarnos a los vínculos entre las actividades cotidianas y los niveles de satisfacción y bienestar de la persona mayor.
- Por último, nos va a interesar contrastar los patrones de actividad real con los deseados por los mayores, y en qué medida las similitudes o discrepancias entre ambos pueden ser un determinante del bienestar de la persona mayor.

Nuestra aproximación, como veremos, parte de un enfoque positivo del envejecimiento, que enfatiza no los aspectos patológicos de este proceso, sino los esfuerzos adaptativos de la persona por adaptarse a nuevas condiciones vitales y acontecimientos, de manera que se logre un patrón de actividades y estados subjetivos que han venido en llamarse 'envejecimiento con éxito'. Por ello, será este concepto el primero que nos ocupe en la parte teórica de nuestro estudio.

En 2003 se presentó al Imsero el trabajo "Hacia una concreción del envejecimiento con éxito: satisfacción personal y actividades cotidianas en la vejez", (acrónimo:

Actividades cotidianas Vejez, nº 105) realizado con una muestra de personas mayores de entorno urbano en Cataluña. Como no podría ser de otra manera, el marco conceptual del presente estudio es muy similar al ya presentado en el anterior. No obstante, y con el fin de facilitar la lectura del trabajo que presentamos ahora, reproducimos nuevamente, con las modificaciones y añadidos que nos han parecido necesarios, los conceptos y el marco teórico.

ENVEJECER EN ÁMBITOS RURALES

Actualmente, el mundo se está enfrentando a tres procesos paralelos que están cambiando la estructura de nuestra sociedad como son la mundialización, la urbanización y el envejecimiento de la población.

Concretamente, este último fenómeno ha sido objeto de amplios estudios sobre sus orígenes, consecuencias y las acciones que se deberían llevar a cabo. Así se ha comprobado que factores como la tasa de mortalidad, la de natalidad y el número de migraciones ha llevado a las sociedades occidentales a poseer un alto índice de envejecimiento en su población.

EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO RURAL EN ESPAÑA

La evolución demográfica española, como la de otros países occidentales, se ha visto determinada principalmente por los cambios en la natalidad-fecundidad de su población. Así, de una situación calificada como de *baby boom* desde mediados de los 50 a mediados de los 70 –a semejanza de lo ocurrido en la mayoría de países occidentales desde la segunda mitad de la década de los 40 hasta principios de los 60-, se pasó a una rápida caída de dicha tasa llegando actualmente a situar a España en los últimos puestos mundiales respecto a este fenómeno demográfico (Gil Alonso y Cabré, 1999).

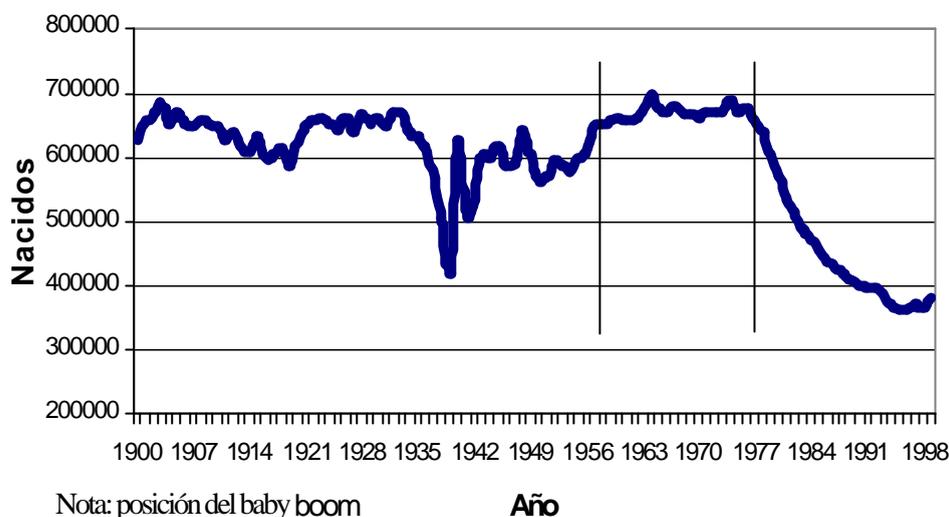


Figura 1.1. Los nacimientos en España, 1900-1999 (Fuente: Estadísticas Básicas de España 1900-1970. Confederación Española de Cajas de Ahorros. Madrid, 1975.)

Este proceso, unido a la disminución de la mortalidad en edades cada vez más avanzadas ha hecho de la española una población que tiende rápidamente al envejecimiento (entendiendo como tal el incremento del peso relativo de las personas de 65 y más años respecto al total de la población) (Gil Alonso y Cabré, 1999).

Todo ello nos ha conducido a una situación actual que de forma gráfica podríamos definir como de pirámide "romboidal" y que correspondería a una sociedad desarrollada que ha concluido su transición demográfica -una población en equilibrio con bajas tasas de mortalidad y natalidad-, aunque se ha pronosticado que en los próximos años se producirán aumentos cíclicos en las tasas de natalidad mientras que el envejecimiento se consolidará (García Sanz, 1997).

Concretando este fenómeno del envejecimiento en cifras, en España en el año 2000 había 6.842.143 personas de 65 y más años, lo que representa el 16,9% de la población. La cifra de mayores ha aumentado siete veces en el siglo XX, por sólo dos el total nacional; los octogenarios ya son 1.545.994 y se han multiplicado por 13 (Imsero, 2002).

20 / Envejecer en ámbitos rurales

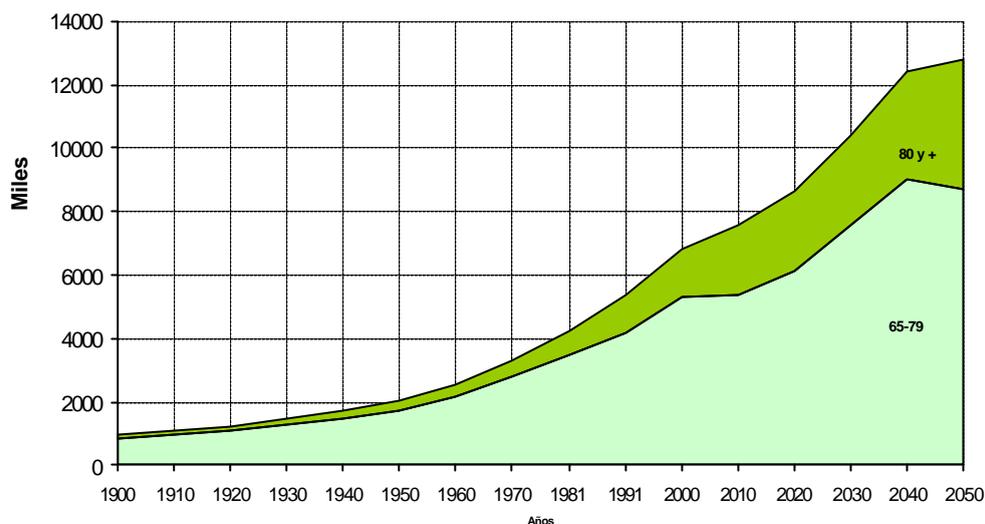


Figura 1.2. Evolución de la población mayor. España, 1900-2050 Fuente: INE: Anuario Estadístico, varios años;

No obstante, este proceso no se ha producido de manera homogénea en todo el país. Así, el envejecimiento se inició más tempranamente en el medio rural, concretamente en plena época del baby boom y del desarrollismo de los 60 debido en parte a una emigración paulatina de los jóvenes hacia las ciudades, jóvenes que abandonaban sus hogares principalmente en busca de un trabajo y unas mejores condiciones de vida. El envejecimiento se comenzó a concentrar en las zonas rurales y, como veremos seguidamente, es un proceso que costará de eliminar.

En estos núcleos rurales la proporción de mayores respecto al total de la población es de uno de cada cuatro, y en los más pequeños uno de cada tres; cifra que disminuye en los municipios intermedios (2.000-10.000 habitantes), y que encontramos en torno a la media nacional en los medios urbanos de más de 10.000 habitantes). Gráficamente (fig. 3), la situación de los mayores según el tamaño municipal de su residencia variaría desde un 40,5% en aquellos municipios menores de 100 habitantes (existen 905 en España) y un 32,8 % en los de 101-500 (hay 2.986) hasta el 18,7% que se encuentra en las grandes ciudades (Imsero, 2002).

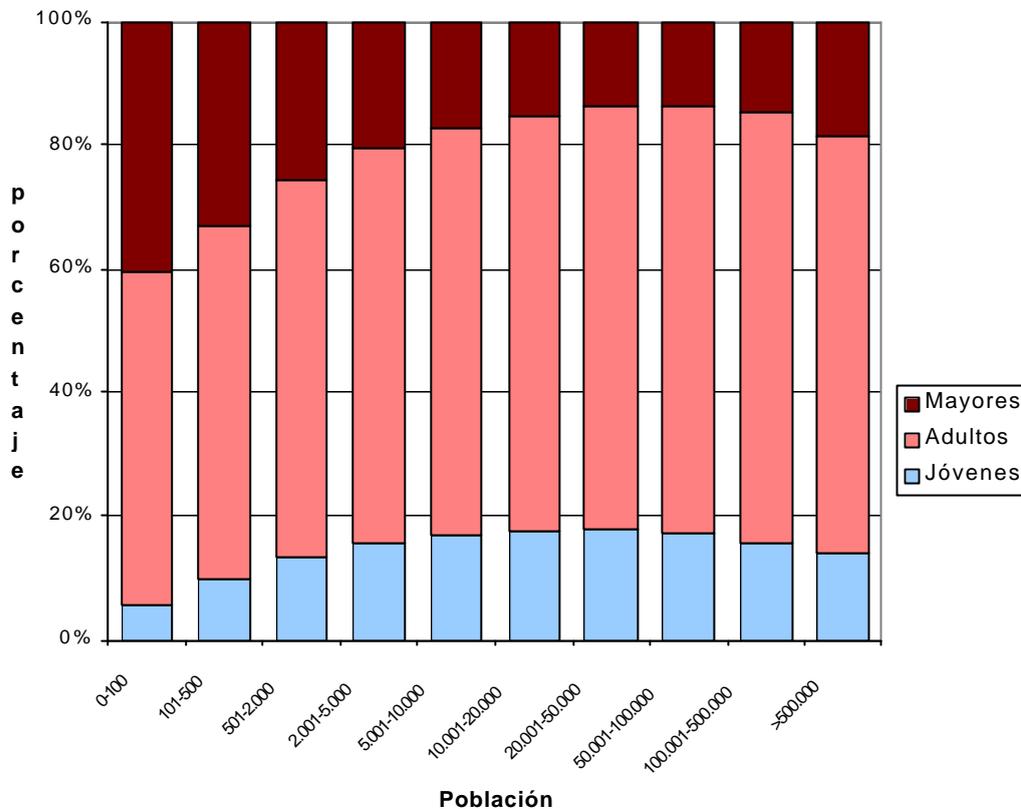


Figura 1.3. Población según tamaño municipal, 1999 (Fuentes: - INE: INEBASE: Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero: explotación estadística, 1999. Datos por municipios.)

Incluso podríamos hablar de diferencias en estas grandes áreas urbanas, en las cuales, las zonas y barrios más envejecidos serían los núcleos históricos (los barrios de Ciutat Vella o Gràcia son un buen ejemplo en Barcelona) mientras que en los barrios nuevos, nutridos intensamente por la inmigración, habría una proporción mayor de jóvenes (Pérez Díaz, 1998).

Este envejecimiento en términos relativos (peso de la población más grande de 65 años en el total) nos ilustraría un envejecimiento más marcado (con algunas excepciones como Madrid, Valladolid o Vitoria) en la España interior y que sería principalmente rural.

Si nos seguimos fijando en las diferentes comunidades autónomas y, tomando como factores más importantes en la composición demográfica de nuestro país el envejecimiento, la natalidad y la inmigración podríamos distinguir cuatro modelos (García Sanz, 1997):

		FACTORES		
Modelo	Comunidades Autónomas	Envejecimiento	Natalidad	Inmigración
Modelo 1	Rioja	Muy alto	Muy baja	Muy baja
	Aragón			
	Castilla y León			
	Asturias			
	Galicia			
Modelo 2	Navarra	Alto	Alta	Baja
	Castilla-La Mancha			
	Cantabria			
	Extremadura			
	Comunidad de Valencia			
	Baleares			
Modelo 3	País Vasco	Bajo	Baja	Muy alta
	Madrid			
	Cataluña			
Modelo 4	Andalucía	Muy bajo	Alta	Alta
	Canarias			
	Murcia			

Tabla 1.1. Modelos de las diferentes comunidades autónomas según su envejecimiento, natalidad e inmigración

Como se ve, los modelos van desde unas comunidades donde el efecto del envejecimiento es más acusado y se ve reforzado por la negatividad de los otros dos factores (modelo 1) hasta otras en las que se observa el patrón opuesto (modelo 4).

Estas diferencias nos llevan a la conclusión de que las necesidades de cada comunidad en la asistencia a las personas mayores en general y las que viven en el medio rural en particular son marcadamente distintas. En efecto, en el medio rural la dispersión de los mayores en núcleos pequeños y distantes dificulta la prestación de servicios. A esto hay que unir las características de la familia que rodea a estas personas mayores ya que dependiendo del apoyo y la atención que ésta ofrezca a este segmento de la población su calidad de vida y su proceso de envejecimiento será diferente.

Hasta ahora hemos estado hablando del mayoritario envejecimiento rural en cifras relativas, pero el panorama cambia radicalmente si nos centramos en las cifras absolutas ya que la mayor parte de la gente mayor se concentra en las ciudades. Esta contradicción se explica por el hecho de que en las ciudades, al existir una mayor población de otras edades, la importancia relativa de las personas mayores es menos elevada (véanse las diferencias en las dos imágenes de la figura 4) (Blanes Llorens et al., 1996). En los 633 municipios urbanos viven 4.665.423 personas de edad, el 72,6% de todos los mayores de España. En 1950, sólo un 34,3% de las personas de 65 y más años vivían en zona urbana, 23,5% en núcleos de tamaño intermedio y 42,2% en zona propiamente rural, en municipios por debajo de 2000 habitantes (Imsero, 2002).

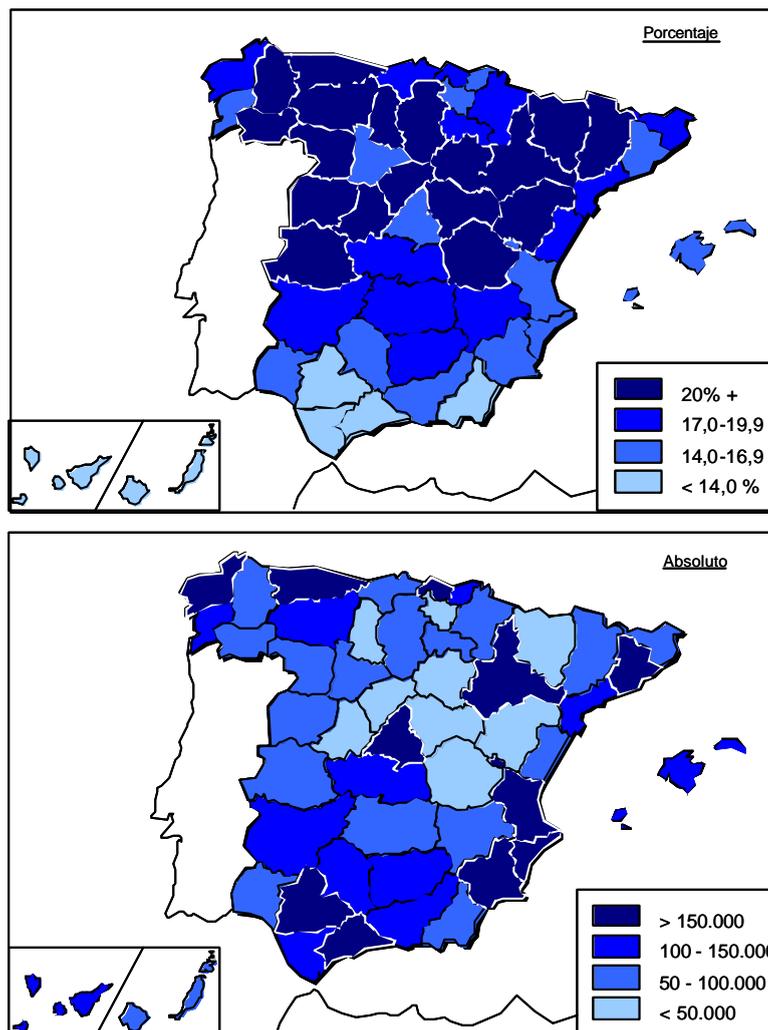


Fig. 1.4. Distribución provincial de las personas de 65 y más años (en porcentaje y en cifras absolutas), 1999 (Fuente: INE: Renovación del padrón municipal de habitantes 1-1-1999)

24 / Envejecer en ámbitos rurales

Esta distribución tan desigual tiene su explicación en las migraciones interiores de nuestro país. Su protagonismo queda plasmado en datos como que en el 2001 el 25% de la población vive en un municipio distinto de la misma provincia y el 3.8% en una distinta provincia de la misma comunidad (censo 2001). La incidencia de estos trasvases no es, sin embargo, homogénea. Se identifican una serie de áreas donde el impacto de la emigración interprovincial es muy elevado, es decir, donde el porcentaje de población que vive en otra provincia supera ampliamente un tercio del total de los nacidos en ella (Soria, Teruel, Cuenca, Guadalajara o Ávila) en contraposición con el País Vasco, Cataluña y Madrid donde ocurre lo contrario (García Coll y Puyol, 1999).

Haciendo un pequeño recorrido histórico por estos cambios demográficos podríamos distinguir los siguientes períodos (García Coll y Puyol, 1999):

- 1.- El primero (1971-1975) es todavía representativo del esquema migratorio tradicional ("éxodo rural") que se caracterizó por un trasvase masivo del mundo rural al urbano. Las razones a esta tendencia se fundamentan en una creciente industrialización que demandaba una gran cantidad de mano de obra. Como esta industrialización no fue similar en toda España, el resultado fue que unas provincias se convirtieron en receptoras mientras que el resto desempeñó un papel emigratorio.
- 2.- Con el inicio de la recesión industrial y los cambios que supone la llegada de la democracia (1976-1980) se produce un descenso de esta movilidad.
- 3.- A principios de los ochenta, esta disminución del período anterior se consolida y marca la ruptura del sistema tradicional de migración. Esta crisis industrial conduce a los denominados **movimientos de retorno** que consisten en el regreso de aquellos antiguos emigrantes rurales que, ahora que están jubilados o sufriendo ante la nueva situación económica, deciden regresar al lugar de origen.
- 4.- La segunda mitad de los ochenta (1986-1990) supone una recuperación económica y un nuevo trasvase de población, esta vez inducido por nuevos mercados en alza como el turístico, hecho que afecta a las poblaciones donde este sector estaba desarrollándose ampliamente (Gerona, Baleares, Las Palmas...).
- 5.- Esta recuperación se ve anulada por una nueva recesión económica que volvió a afectar los movimientos migratorios en España ya en la década de los noventa.

Por lo tanto, podríamos resumir las trayectorias provinciales a finales de siglo XX en dos grandes grupos, el primero de los cuales estaría constituido por las áreas expulsoras en las que se mantendría la salida de jóvenes hacia zonas con más oportunidades; y el segundo que haría referencia a las provincias que mantienen su carácter receptor a lo largo de todo el período. Esta última tendencia es la seguida por dos ejes de atracción: el del Ebro y el del Mediterráneo que a su vez coinciden con las zonas de mayor dinamismo económico. Finalmente una tercera variable incluiría aquellas áreas receptoras, cuyo grado de consolidación varía en función de

la duración de su potencial inmigratorio (Murcia, Sevilla, Almería,...) (García Coll y Puyol, 1999).

En la actualidad, estos movimientos rural- urbano se han ampliado a una serie de perfiles demográficos que a continuación describimos (García Coll y Puyol, 1999):

- **Migraciones residenciales:** consisten en adultos jóvenes con hijos que se trasladan a urbanizaciones, "huyendo" de las grandes ciudades lo que provoca un sobreenvjecimiento de las urbes.
- **Migraciones laborales:** Aunque ya hemos visto que el éxodo rural masivo ha desaparecido la salida de los jóvenes de los pueblos continúa siendo una realidad.
- **Migraciones de retorno:** Este fenómeno, del cual ya hemos comentado algo anteriormente, está protagonizado principalmente por antiguos emigrantes rurales que, una vez jubilados, deciden regresar a su lugar originar**b** (zonas poco industriales y tradicionalmente de carácter emigratorio).

Este tipo de migración se produce con mayor facilidad si la persona dispone de recursos en ese pueblo, ya sea en forma de familiares, de propiedades o de lazos sociales con la comunidad rural existente, recursos que ha podido ir manteniendo en sus estancias vacacionales.

Como se vio en las diferentes etapas, estos movimientos de retorno tomaron especial impulso durante el período 1981-85 cuando a las jubilaciones obligatorias se les añadieron otras anticipadas fruto de la crisis económica del país. En algunos casos estas personas regresaban acompañados de otros miembros de su familia los cuales, al encontrarse aún en edad activa, intentaban iniciar algún tipo de negocio propio o invertían sus ahorros. Otros mayores, sin embargo, valoraban los lazos establecidos con su espacio de vida actual, donde normalmente se encontraban sus descendientes más directos, disponían de una red social consolidada y de un alto nivel de concentración de equipamientos y servicios. En un punto medio entre ambas posturas estaría la alternancia residencial que permitiría a los jubilados gozar de largas estancias en el lugar de nacimiento que complementarían pasando el resto del año en el lugar de acogida.

Todo este fenómeno de retorno tiene como resultado más inmediato un sobreenvjecimiento de la ya envejecida población rural, lo cual aumenta la necesidad de servicios para la tercera edad en estas zonas.

- **Migraciones de ocio:** este tipo de migraciones predomina en zonas que por sus características medioambientales, climáticas o paisajísticas atraen a una población tanto española como extranjera (véase el caso de las Baleares o Alicante) con viviendas no principales. Sin embargo en nuestro caso esta movilidad no ha alcanzado la magnitud que tiene en otros países, tal vez porque el nivel de renta no es tan elevado o por la falta de tradición de estos movimientos.

26 / Envejecer en ámbitos rurales

- **Reagrupación familiar:** implica el desplazamiento de personas de edad avanzada (mayores de 75 años) hacia el lugar de residencia de sus hijos - normalmente las grandes ciudades o sus áreas metropolitanas- principalmente ante situaciones de pérdida de autonomía o tras el fallecimiento de su cónyuge.
- **Neorruralismo:** se trata de nuevos pobladores rurales, pero la diferencia con la migración de retorno es que en este caso se trata de población joven. Esta tendencia ya comienza a tener importancia en Inglaterra y Francia en las cuales estos "neorrurales" crean nuevas formas económicas basadas en la agricultura alternativa, la artesanía, los servicios,... (García Sanz, 1996).

Toda esta perspectiva demográfica nos ha permitido comprobar las diferencias entre el medio rural y el urbano lo cual nos ayuda a comprender el por qué de un estudio específico de la población mayor rural. No obstante, las diferencias rural-urbanas no se ciñen sólo a unos meros datos demográficos como tendremos oportunidad de comentar a continuación.

EL MUNDO RURAL: CONCEPTUALIZACIÓN

Hemos comenzado hablando de cifras de población y comparando el medio rural con el urbano sin pararnos a reflexionar por un instante qué entendemos por medio rural.

En un intento de clarificación, la OCDE (cit en García Sanz, 1996) señaló en un estudio del año 1994 que la noción de lo rural es usada universalmente para referirse a ciertas partes del territorio que tienen poblaciones de baja densidad y ciertas características socioeconómicas; pero este mismo informe también resaltaba que no siempre existe una definición oficial y que los usos que se hacen del término varían significativamente. Así, muchos tratan lo rural como una categoría residual, que se define de forma negativa, como no urbano, y no por sus propias propiedades (que también pueden ser positivas).

De una manera más concreta Kayser (1990, cit a García Sanz, 1996) define el espacio rural como un área en la que existe un modo particular de utilización del espacio y de la vida social, caracterizada por:

1. una densidad relativamente débil de habitantes y de construcciones, lo que determina un predominio de los paisajes vegetales;
2. un uso económico del suelo de predominio agro-silvo-pastoril;
3. un modo de vida de sus habitantes marcado por su pertenencia a colectividades de tamaño limitado, en las que existe un estrecho conocimiento personal y fuertes lazos sociales;

4. una especial relación que los habitantes mantienen con el espacio, favoreciendo un entendimiento directo y vivencial del medio ecológico; y
5. una identidad campesina.

Por lo tanto, y aunque hay autores que se cuestionan la existencia de la sociedad rural precisamente por la gran variedad de mundos o espacios rurales que nos podemos encontrar, podríamos entender lo rural como un concepto complejo en el que interactúan estos tres conceptos: población, economía/actividad, y cultura y relaciones, que deben estar presentes, en un grado u otro, en la definición de ruralidad (García Sanz, 1996).

La ruralidad como forma de hábitat

Como forma de hábitat se identifica lo rural con núcleos de población pequeños, núcleos de población en los que la gente se conoce, se llama por su nombre o su apodo.

Pero, ¿qué se entiende por pequeño? No es rural una población pequeña por el simple hecho de serlo (por ejemplo una pequeña urbanización construida recientemente no sería un medio rural). El punto crítico estaría en la relación, la cultura, las tradiciones que, con el paso de los años esa población ha ido creando con el lugar, con el espacio en el que vive.

Así, y siguiendo las indicaciones del INE (1981 cit. en García Sanz, 1996) podríamos hablar de zona rural con poblaciones de 2000 o menos habitantes; de zona intermedia con aquellas entre 2001 y 10000; descartando en esta denominación aquellas poblaciones que de forma permanente se podrían considerar rurales, pero por su población *flotante* serían pequeñas ciudades (en este caso estamos hablando de poblaciones muy turísticas).

Lo rural como forma de ocupación

El medio rural se ha caracterizado por su dependencia en la economía agraria. No obstante, en los últimos tiempos se han venido produciendo dos procesos que están modificando esta realidad como son el de desruralización y el de desagrarización (García Sanz, 1996).

Podemos entender como **desruralización** el proceso a través del cual la sociedad rural va perdiendo importancia cuantitativa en relación al mundo urbano así como los cambios que se han producido en el mismo concepto de lo rural y que afecta a la identidad de sus habitantes (García Sanz, 1996). Esto está muy relacionado con las múltiples dimensiones que actualmente se tiene de lo rural, que han apartado el

28 / Envejecer en ámbitos rurales

concepto tradicional (subsistencia a través de lo que proporcionaba la tierra) de su posición única y predominante.

Es entonces cuando podríamos hablar de un proceso de **desagrarización**. En efecto, la sociedad rural ya no vive, como en el pasado, exclusivamente de la agricultura, sino que han surgido otras formas de actividad y de riqueza alternativas, que sustituyen o complementan la tradicional (García Sanz, 1996).

El trabajo agrario se ha caracterizado por ser de carácter de subsistencia y por la participación, aunque de forma desigual, de los diferentes miembros de la familia en los trabajos de la explotación. Estos elementos se han mantenido, aunque evolucionados, en las explotaciones familiares más modernas. La familia mantiene una cierta idea de solidaridad y de reparto de tareas, exceptuando la tecnificación de la agricultura, lo que ha permitido eliminar progresivamente los trabajos más duros y ha descargado a la familia, sobre todo a las mujeres de estos esfuerzos.

Esta estructura económica familiar se ha trasladado también a los nuevos negocios industriales y del sector terciario que han ido apareciendo en el mundo rural. Esto es así en muchos negocios rurales como bares, tiendas de comestibles, pequeñas industrias de transformación, etc., en las que trabaja toda la familia, incluida la mujer (García Sanz, 1996).

Lo rural como forma de cultura y de relación

En la sociedad rural, las personas se relacionan de otra manera, en esta sociedad funcionan de forma muy marcada los roles y el status de adscripción, por encima de los logros personales; normas de convivencia que poco a poco se han ido imponiendo

Los elementos culturales, que tradicionalmente han funcionado como mecanismos de adhesión de los individuos a la colectividad, lejos de haberse relajado, se han acentuado; tal es el caso de la revitalización de ciertos ritos y fiestas populares. El concepto de tiempo y del espacio, también, son diferentes. No existe la idea de un horario fijo, ni la división entre tiempo de ocio y tiempo de negocio. Se trabaja, pero en cualquier momento se puede tomar un descanso. Los pueblos se han ido mecanizando y la tecnificación afectó no sólo a la explotación, sino también, a los equipamientos de la casa, a las comunicaciones e incluso, al acceso a la información. La sociedad rural tenía su idiosincrasia, es decir, su cultura, sus formas de expresión, sus convicciones profundas, sus normas de hacer pactos. (García Sanz, 1996).

Teniendo una imagen más cercana de lo que significa el mundo rural, a continuación examinaremos el envejecimiento rural, objetivo de nuestro estudio.

EL ENVEJECIMIENTO RURAL: CARACTERÍSTICAS

Número de habitantes/casa:

En general, se ha ido incrementando el número de hogares españoles (en la actualidad contamos con más de 14 millones -avance de los censos 2001), aumento que ha venido acompañado de una disminución del promedio de miembros por hogar (de 3.8 en 1970 a 2.8 en el 2001 -figura 5). Así, actualmente los hogares se distribuyen en un solo miembro en un 20.7, en dos en un 25.2 y los de 5 sólo representan el 7.7, siendo este último grupo el que ha experimentado la mayor disminución (avance censo 2001).

Centrándonos en las familias extensas podemos observar diferencias entre comunidades. Así, las que tienen más formaciones de 5 miembros o más son comunidades como Ceuta y Melilla, Murcia, Andalucía y Galicia (en torno al 10 por mil) y las que menos (en torno al 6 por mil) serían Aragón, Asturias y Cataluña; mientras que los hogares de cuatro miembros se moverían entre el 17.9 de Asturias al 24.1 de Murcia (Díez Nicolás, 1999).

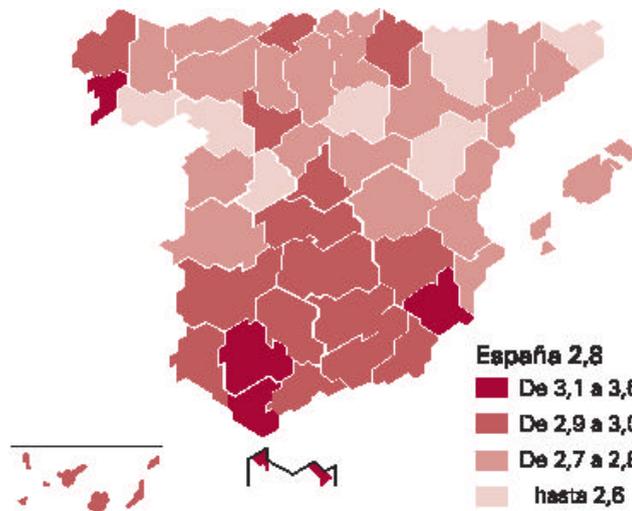


Figura 1.5. Número medio de miembros por hogar (Fuente: INE Censo de población y viviendas 2001)

30 / Envejecer en ámbitos rurales

Centrándonos en el medio rural, se observan diferencias en las formas de convivencia como se puede observar en la tabla 1.2:

	Total	Hábitat		
		Urbano	Intermedio	Rural
1. En su propia casa	80,7	82,5	76,5	80,3
1.1. En su propia casa, solo	12,6	13,4	13,1	11,2
1.2. En su propia casa, con pareja	59,6	59,8	56,3	61,0
1.2.1. En su propia casa, sólo con pareja	35,6	34,5	31,1	39,8
1.2.2. En su propia casa, con pareja e hijos	17,3	19,4	18,1	13,8
1.2.3. En su propia casa, con pareja y otros familiares	6,7	5,9	7,1	7,4
1.3. En su propia casa, con hijos u otros familiares	8,5	9,3	7,1	8,1
1.3.1. En su propia casa, solo con hijos	4,6	5,5	4	3,8
1.3.2. En su propia casa con otros familiares	3,9	3,8	3,1	4,3
2. En otra casa	18,6	16,7	22,5	19,2
2.1. En otra casa, con pareja e hijos	3,2	2,1	3,1	4,7
2.2. En otra casa, sólo con hijos	11,4	11,5	15,1	9,2
2.3. En otra casa, con otros familiares	4	3,1	4,3	5,3
3. Otras situaciones	0,7	0,8	0,9	0,5
Total	5.915.224	2.772.791	1.151.423	1.991.010

Tabla 1.2 Formas de convivencia de la población mayor según hábitat, 1998 (Fuente: INE: Encuesta de Presupuestos Familiares, 1998.)

En general, se podría decir que el número medio de componentes de una familia rural es menor a la media nacional, siendo el hogar predominante el de dos personas (43%), si bien aún pervive el tipo de hogar extenso y polinuclear sobretudo en Cantabria, Catalunya y Galicia donde un 20% convive con tres o más generaciones juntas, debido en parte a una gran tradición histórica de este tipo de relación (García Sanz, 1997).

Por lo tanto, en este aspecto comprobamos que en el medio rural aún es significativa la presencia de grupos residenciales integrados por diversas generaciones. Para explicar esta permanencia no nos podemos quedar en explicaciones que deriven de una supuesta continuidad con el pasado de los

modelos tradicionales, sino por su función en las explotaciones agrarias y por las relaciones intergeneracionales en los mecanismos de cooperación en el trabajo y solidaridad familiar.

Así, la posibilidad de colaboración de las diversas generaciones - sea con residencia conjunta o no- es el elemento central para explicar la continuidad de muchas explotaciones agrarias, especialmente de aquellas que como las ganaderías que necesitan una presencia constante de fuerza de trabajo cerca del ganado (alimentación diaria, partos, etc.); el hecho de contar con unas otras personas para estos trabajos agrícolas permite una mayor flexibilidad de los miembros del grupo doméstico, que pueden liberarse temporalmente parte de sus efectivos (de otras tareas, vacaciones, salidas y fiestas, etc.) con la seguridad de contar con otra persona para hacer el trabajo. Aunque esto es cierto, cada vez más nos encontramos con una nueva realidad en estos medios rurales que es la misma convivencia entre estas generaciones rurales pero sin que exista una única dedicación laboral familiar (Roigé i Ventura, 1994).

Esta persistencia no ha impedido que el mundo rural esté viviendo una reducción de los grupos domésticos formados por más de dos generaciones. Aunque se siga pensando en una idealizada familia rural en la cual se transmiten los "buenos" valores familiares, la influencia del modelo urbano caracterizado por la desintegración de las formas tradicionales, por el aislamiento del grupo conyugal y por el individualismo ha llegado a las zonas rurales (Roigé i Ventura, 1994).

Desde una perspectiva cualitativa, tal vez estos cambios no tendrían la misma significación que en el medio urbano. Habría que preguntarse si para estos dos mundos el concepto de familia es el mismo. Puede ser que las familias rurales comiencen a fragmentarse numéricamente pero que los lazos que las unen sigan siendo los mismos o incluso están más reforzados.

Por último, si unimos este envejecimiento rural que hemos analizado en el primer apartado con la cercanía y disponibilidad de la familia podríamos advertir distintos niveles de desatención. De esta forma, comunidades como La Rioja, Castilla y León o Asturias las cuales poseen un mayor nivel de envejecimiento y de aislamiento ocuparían el primer nivel de desatención a nuestros mayores, mientras que Andalucía, Canarias y Murcia estarían en el último lugar (García Sanz, 1997).

Relaciones familiares

Siguiendo con esta caracterización de la familia rural, podríamos distinguir cuatro tipos de relaciones que se pueden dar entre padres e hijos (<biblio>):

- Cuando no hay hijos, las relaciones se dirigen hacia la familia de origen y sino a vecinos y amigos.

32 / Envejecer en ámbitos rurales

- Una frecuente convivencia entre padres e hijos ya que los hijos no se marcharon del mundo rural ya sea por intereses económicos (heredero) y/o por solidaridad familiar.
- Relaciones frecuentes pero sin convivencia, lo que se ha denominado intimidad a distancia.
- Relaciones menos frecuentes.

Pero la familia no solo es importante como dinámica económica dentro del medio rural. Desde una perspectiva más social, deberíamos destacar su gran poder de socialización, que llega incluso a determinar las relaciones sociales, la creación de grupos, las adscripciones políticas, la orientación del voto, etc. En los pueblos es cierto que las personas tienen nombre y apellidos, pero sobre todo tienen un núcleo familiar que decide y determina lo que en muchos casos se tiene que hacer. Si dos individuos de dos familias se enfadan, inmediatamente se crean relaciones de solidaridad con una u otra familia que obligan a todos los miembros a unificar los comportamientos de aceptación o de rechazo. Hay determinadas familias en los pueblos que pueden ejercer una presión social tal (por su status económico) que llega incluso a expresarse en el entramado de las microorganizaciones y en la vida política (García Sanz, 1996).

El parentesco sigue siendo una relación importante dentro del mundo rural, sobre todo para las mujeres ya que son ellas el factor esencial para la confección de estas redes familiares y por tanto, para el mantenimiento de la estructura de comunicación familiar (Comas d'Argemir, 1999).

Siguiendo esta perspectiva, podríamos destacar un fenómeno que Narotzky denominó "la renda del afecto" y que consistiría en la influencia que tiene el cuidado de los ancianos en la residencia y en la reproducción social. En la sociedad rural actual, una gran parte de las decisiones respecto a la residencia y a la herencia están relacionadas con el cuidado de las personas mayores, en su atención física y afectiva. Para finalizar, y en un marco más interior, se está observando un desplazamiento de la autoridad de la pareja de más edad a la más joven debido a la necesidad de utilizar nuevas tecnologías e inversiones en el medio lo cual conlleva que a menudo sea el miembro de la familia más joven el que se encargue de las nuevas funciones (Roigé i Ventura, 1999).

Género

Podemos observar diferencias en la distribución por género de las personas mayores en medios rurales. Así, en los medios rurales la proporción es de 84 varones de 65 y más años por cada 100 mujeres, mientras que en los urbanos es de 69 (IMSERSO, 2002); por lo tanto, podemos hablar de un clara **masculinización** del envejecimiento rural.

Esta masculinización se debe en parte a que la emigración rural-urbana fue más predominante en mujeres. Esto es fácil de comprender si tenemos en cuenta que el hombre siempre fue el heredero natural en el medio rural y la mujer ocupaba un lugar secundario. Por comunidades, los casos más acentuados los encontramos en La Rioja, Navarra y el País Vasco, mientras que las menos masculinizadas serían Baleares, Galicia, Murcia y la Comunidad Valenciana. En el caso de Galicia y Murcia esta mayor presencia femenina está relacionada con el papel de la mujer en la agricultura. En las otras dos hay que pensar en la actividad femenina en el sector servicios como explicación a esa menor masculinización. Todo el efecto de este éxodo femenino se ha visto aumentado por el ligero predominio de entradas masculinas en los medios rurales en los procesos de retorno (García Sanz, 1996).

Toda esta tendencia no puede ser contemplada como un hecho anecdótico sino que debe marcar la línea de los programas de prevención y de asistencia social que se lleven a cabo en las sociedades rurales.

Estado civil

Existe una mayor proporción de viudos/as rurales que se relaciona con la sobremortalidad masculina en edades avanzadas, pero bien es cierto que el número de viudas no es tan elevado ya que éstas suelen con mayor probabilidad, abandonar el mundo rural a la muerte de su esposo para ir con sus hijos a la ciudades en la que se benefician de esa proximidad familiar a la hora de ser mejor atendidas (García Sanz, 1997).

El papel de la mujer

Un aspecto muy interesante es las características únicas que presenta la mujer en el medio rural.

Estas mujeres acostumbran a llevar las tareas de casa y el cuidado de las personas mayores, y además participar activamente en los trabajos que exige la vida en el campo (ya sean agrarios o no). Esta multifuncionalidad nos impide saber con exactitud la duración de su jornada laboral, ya que es difícil marcar una separación entre el trabajo agrario y el doméstico. El ejemplo más claro es el del cuidado del huerto y de los animales pequeños destinados a obtener productos para el autoconsumo familiar o, en algunos casos, la transformación y comercialización en el mercado local de productos excedentes. Lo más significativo es que las propias mujeres no dejan de considerar que hacen las tareas domésticas cuando dedican tiempo a cuidar del huerto. En todo momento, esta mujer agricultora practica una doble jornada haciendo compatibles la dedicación agraria con las tareas domésticas: es, por tanto, difícil de evaluar el tiempo dedicado a cada uno de los trabajos el cual varía según el tipo de agricultura y la época del año, de todas

34 / Envejecer en ámbitos rurales

formas, lo más frecuente es que dediquen 5-6 horas diarias a cada actividad, con un total de entre 10-12 horas, cosa que también significa una doble jornada. Conviene destacar que ninguno de estos trabajos es objeto de remuneración; uno porque es el doméstico y el otro porque es "una simple ayuda". El resultado es que las mujeres jóvenes no quieren dedicarse a la agricultura y buscan un trabajo asalariado (Cánoves, 1999).

Esta realidad nos puede hacer ver cómo una mujer mayor puede continuar activa tanto desde un punto de vista doméstico como desde otro más laboral hasta que sus capacidades físicas o mentales le impiden continuar realizando dichas actividades.

Las relaciones en el medio rural

Los vecinos son una relación muy importante en los pueblos. Dependiendo de sus características (zonas de interacción como parques, pequeñas plazas, algún comercio), se convierte en el marco de interacción y comunicación de los diferentes miembros de la familia con el exterior, sobre todo en las mujeres si no abandonan en pueblo para trabajar en las explotaciones agrarias familiares. Pueden reunirse para comprar, en la zona de los lavaderos, en una casa para pasar la tarde o simplemente al pasar por una casa pasarse y charlar un rato.

En estas ocasiones aprovechan para conversar, especialmente de asuntos domésticos, de los problemas de otras personas y de los últimos sucesos del pueblo. Estos "cotilleos" nos una fuente de poder importante ya que les permite estar permanentemente enteradas de las incidencias de todos y controlan unos canales de relación extensos, que indirectamente pueden tener eficacia política porque pueden influir en las opiniones y decisiones (Comas d'Argemir, 1999).

Este tipo de relaciones suele ser fluido y constante, mientras que en caso de los hombres cuyas relaciones sociales tienden a ser más compactas pero también más segmentadas. Pero la tecnificación del medio rural está haciendo disminuir estos espacios de convivencia femeninos ya que las mejoras en el equipamiento doméstico (desde agua corriente y electricidad,...), la presencia de televisores,... hacen que buena parte de las actividades que las obligaban a salir a la calle estén desapareciendo o bien ocurran dentro del hogar. Les proporciona más comodidad, pero existe el peligro del aislamiento y la soledad (Comas d'Argemir, 1999).

No se puede olvidar el papel de los vecinos como fuente de solidaridad y de ayuda mutua, pero sin exceder los límites y funciones que debería ejercer una familia, como es el caso de la atención a la personas mayores (García Sanz y otros, 1996).

Actitudes y percepciones

En lo que respecta a actitudes y percepciones, en los ancianos rurales se observa una mayor inquietud por las enfermedades y su salud tal vez por la menor ayuda asistencial que reciben, se sienten más satisfechos de su entorno y de sus relaciones sociales que, aunque siendo menores a las que puede tener un anciano urbano al poseer una menor red social (o al menos tener menos recursos para tenerla) éstas son más intensas y frecuentes (García Sanz, 1997). En un estudio de 1994, Lee, Coward y Netzer (cit. a King et al., 1998) encontraron que las personas mayores que habían crecido en regiones rurales poseían mayores expectativas de tener una buena asistencia filial, sin influir el hecho de que actualmente pudieran vivir en la ciudad.

¿Cuan de importante es el medio para el bienestar y los quehaceres de la vida diaria de una persona mayor? Hemos visto en estas primeras páginas unas pinceladas de las diferencias existentes entre el medio rural y urbano en referencia a nuestros mayores, diferencias que incluso han llevado al sociólogo Enric Roca Carrió a hablar de tipologías de abuelos según el medio en el que viven. Así, según este autor (2002) distinguiríamos entre abuelos rurales tradicionales que han vivido y trabajado siempre en el medio rural, abuelos pseudo rurales que viven en un medio rural pero durante alguna época de su vida han estado vinculados al mundo más industrial, abuelos neorrurales que han vivido y trabajado en la ciudad pero que una vez jubilados buscan espacios nuevos y abuelos urbanos, detectando servicios y necesidades diferentes para cada uno de ellos tanto cuando su situación es de normalidad como cuando se produce algún tipo de enfermedad.

Una vez hemos destacado algunas las diferencias entre el envejecimiento rural y urbano en una serie de conceptos, pretendemos investigar el bienestar, las actividades de la vida diaria y la adaptación al medio de las personas mayores rurales y ver si existen diferencias con los datos obtenidos en el medio urbano. A continuación se expondrá el marco teórico de los diferentes aspectos a investigar en este sentido

ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y ACTIVIDADES COTIDIANAS

El incremento espectacular del peso demográfico de las personas mayores en las sociedades desarrolladas, así como los avances en materia de salud, ha potenciado, una visión positiva del envejecimiento que se ha concretado en el planteamiento de algunos conceptos y nuevos dominios de investigación científica en el campo de estudio gerontológico, entre los que destaca por su popularidad lo que se ha venido en llamar 'envejecimiento con éxito' (*successful aging*).

Este concepto nace de la distinción necesaria entre unos patrones de envejecimiento patológico (caracterizado por la patología grave y la dependencia en algún grado) de los patrones de envejecimiento 'normal' (en los que no hay enfermedad, pero quizá sí un aumento del riesgo a padecerlas asociado a la edad). Dentro de este último grupo se diferencian ciertos patrones donde los niveles funcionales se mantienen en niveles elevados e incluso, en algunos sentidos, pueden incluso mejorar: es el denominado 'envejecimiento con éxito' (Rowe y Kahn, 1987).

De esta manera, el estudio del envejecimiento con éxito nos puede evidenciar la presencia de modos 'sanos' de envejecer, y nos puede permitir conocer cuales son los factores que determinan este éxito y que evitan que la persona se deslice hacia un envejecimiento patológico.

Es en este contexto, como ya se hizo en nuestro anterior trabajo, es en el que enmarcamos el presente estudio, que pretende conocer los modos usuales de envejecer de manera usual y con éxito desde una perspectiva psicológica en mayores de entorno rural

Abordar la amplia temática del envejecimiento con éxito desde una perspectiva psicológica, es una cuestión espinosa porque no disponemos de uno o unos pocos criterios sobre los que todo el mundo esté de acuerdo en caracterizar el envejecimiento con éxito. En concreto, tradicionalmente se ha recurrido a dos tipos de criterios para definir este tipo de envejecimiento:

- Unos criterios de corte más objetivo, que hacen referencia a características claramente medibles y que, en una medida u otra, hacen comparables a las personas en una escala de rendimiento o de funcionalidad. Por ejemplo, la mayoría de indicadores de salud física, de estado cognitivo o de actividades que es capaz de realizar la persona serían indicadores de este tipo.
- Otros criterios de corte más subjetivo, que implican la opinión y los valores de la propia persona. Este tipo de criterios a veces pueden incluir aspectos de tipo cualitativo, y más que representar el rendimiento o la capacidad en alguna

faceta humana, harían referencia a aspectos emocionales o evaluativos que nacen de la propia persona. Elementos como la felicidad, la satisfacción vital o sentido de control personal serían buenos ejemplos de este tipo de indicadores.

Estos dos polos de lo que podría ser un envejecimiento con éxito son necesarios, porque por separado presentan problemas (Baltes y Baltes, 1990):

Lo subjetivo impide que propongamos intervenciones alejadas de la visión y sistema de valores de las propias personas mayores, así como de un posible intento de imponer una sociedad estandarizada y basada en contenidos y metas que generalmente son sólo de una minoría, aquellos que ocupan clases más favorecidas.

Lo objetivo nos proporciona unos criterios más claros de intervención e impide que consideremos que todo está bien si la persona así lo considera. Así, como veremos más adelante, incluir criterios de tipo objetivo evita caer en lo que se ha denominado la paradoja del bienestar, es decir, el hecho de que aún en situaciones muy desfavorables y que deberían ser claramente mejoradas, las personas pueden (y de hecho lo hacen) contemplar su situación de forma relativamente optimista.

Esta complementariedad de los aspectos objetivos y subjetivos ha llevado a la mayoría de los investigadores a reconocer que el envejecimiento con éxito es un concepto cuyo estudio necesita de un enfoque multicriterial, que integre ambos tipos de aspectos. Nuestro trabajo, como veremos, seguirá esta línea e intentará explorar elementos de los dos polos, que serán comentados en los siguientes dos apartados del trabajo.

Así, en el primero de ellos nos centraremos en las actividades cotidianas como concreción más 'objetiva' del envejecimiento usual y del envejecimiento con éxito. Describiremos tanto en las principales actividades en las que se suelen implicar las personas mayores como en función de qué criterios podríamos valorar estas actividades y su aportación para un envejecimiento con éxito.

En el segundo hablaremos del aspecto subjetivo del envejecimiento con éxito, concretándolo en el concepto de bienestar, en las variedades que podemos diferenciar dentro de este concepto y cómo evolucionan a lo largo del envejecimiento.

El último apartado de la introducción teórica estará dedicado a la adaptación como concepto que, a nuestro juicio, es un importante componente del envejecimiento con éxito, así como el vínculo que puede hacernos entender los cambios asociados al envejecimiento tanto en las actividades cotidianas como en el bienestar. Se enfatizará especialmente el papel que pueden desempeñar los objetivos y su cambio dentro de este proceso.

Todo este armazón teórico con el que abordar el estudio empírico que ha motivado el presente trabajo es, en esencia, el mismo que el que se especificaba en el trabajo precedente con mayores que vivían en entorno urbanos (Proyecto IMSERSO 2002 nº 105; Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003). Ante la disyuntiva de volver a

introducirlo o eliminarlo y remitir al lector al citado trabajo, hemos preferido, en aras de la legibilidad, integridad y coherencia de la presente obra, la primera de las opciones.

ACTIVIDADES COTIDIANAS Y ENVEJECIMIENTO

A pesar del potencial interés de las actividades cotidianas para la comprensión del envejecimiento y, en concreto, para la determinación de patrones más o menos exitosos de envejecimiento, la gran mayoría de estudios sobre las actividades cotidianas y la vejez no han venido motivadas por esta idea de envejecimiento con éxito. El enfoque que ha predominado ha sido de carácter más bien clínico, que se ha ocupado de especificar en qué medida el deterioro de las actividades cotidianas es indicador de patología y dependencia, su repercusión en la calidad de vida y los recursos médicos, psicológicos y sociales necesarios para paliar esas deficiencias.

Por ejemplo, Marsiske, Klumb y Baltes (1997) hablan de dos tradiciones en el estudio de las actividades cotidianas desde el campo gerontológico:

- Una tradición centrada en la competencia para realizar ciertas actividades clave, a las que se aproxima desde un interés clínico en el que lo que importa es la evaluación de lo bien o mal que se hacen esas actividades.
- Una tradición más interesada por patrones globales de actividad, en la que no importa tanto lo bien o mal que ciertas actividades se hacen, sino más bien qué tipo y cantidad de actividades se hacen.

Nuestro estudio se sitúa claramente en la segunda de las tradiciones.

La perspectiva psicosocial y evolutiva: actividad cotidiana y envejecimiento con éxito

Nuestra intención en el presente trabajo va a estar más centrada en el examen de las actividades que llevan a cabo personas mayores sanas y que viven en comunidad.

Desde este punto de vista, y de acuerdo con Horgas, Wilms y Baltes (1998), las actividades cotidianas en la vejez (y en cualquier edad) son importantes por al menos dos razones:

- El patrón de actividades que lleva a cabo la persona refleja hasta cierto punto metas, valores y preferencias.

Este enfoque de la actividad supone concebir a la persona no como un objeto pasivo, sujeto a las fuerzas causales de variables ajenas a él mismo, sino como

un ser intencional que, hasta cierto punto, es capaz de determinar y decidir sobre el curso de su propia vida (Brandtstädter y Lerner, 1999).

Las actividades cotidianas son en ocasiones el medio que tenemos a nuestra disposición para conseguir aquellos objetivos que nos ponemos a nosotros mismos, mientras que otras veces la propia realización de ciertas actividades cotidianas es el fin en sí mismo buscado por los mayores. En ambos casos, y en la medida en la que tenemos cierta libertad para escoger las actividades en las que emplear nuestro tiempo dentro de un abanico de posibilidades más o menos amplio, nuestro bienestar personal puede derivarse directamente de la realización de ciertas actividades de las que extraemos significado. Las actividades que realizamos a lo largo del día son, como veremos, una de las claves para conseguir lo que hemos denominado envejecimiento con éxito (ver, por ejemplo, Marsiske, Lang, Baltes y Baltes, 1995 o Freund y Baltes, 1998).

De esta manera, el patrón de actividades cotidianas también puede ser un interesante indicador de la manera en la que las personas mayores se adaptan a los cambios asociados a la edad. Es razonable pensar que algunos cambios asociados al envejecimiento, como la jubilación o la viudedad, tengan un impacto importante en las rutinas de actividades diarias y en la manera que estructuramos el tiempo. Este impacto requerirá un esfuerzo por parte de los mayores para redistribuir su tiempo cotidiano. Esta reestructuración implicará en muchos casos dejar de hacer algunas actividades, cambiar el tiempo que se dedican a otras o pasar a realizar actividades que apenas se habían llevado a cabo con edades anteriores. De la capacidad de los mayores para realizar esta reestructuración de manera que las nuevas rutinas puedan seguir aportando significado a la propia vida dependerá gran parte del bienestar y satisfacción en la vejez.

- La rutina de actividades diarias que llevamos a cabo no siempre es elegida por nosotros, sino que también refleja aquellas cosas que de alguna manera estamos obligados a hacer.

Un ejemplo típico en este sentido son las actividades que tienen que ver con el automantenimiento (las actividades de la vida diaria básicas). Estas actividades no elegidas también podrían estar relacionadas con algunas características personales o del contexto en el que vivimos que pueden facilitar que empleemos nuestro tiempo de cierta manera o, por el contrario, impedirnos y recortarnos el rango de actividades a nuestra disposición. Así, la presencia de ciertas características personales, como por ejemplo ser hombre o mujer, el estado civil o la edad, podría marcar cambios en la forma de distribuir nuestro tiempo cotidiano y, en consecuencia, disponer de más o menos oportunidades para dedicarse a aquellas otras actividades elegidas y relacionadas con la satisfacción personal. Como después veremos, también los recursos que los mayores tienen a su disposición (de salud, cognitivos, sociales, culturales, etc.) pueden determinar tanto en las actividades que realizan en su vida cotidiana

40/ Envejecimiento satisfactorio y actividades cotidianas

como en la posibilidad de adaptarlas a los acontecimientos que se experimentan en la vida (Baltes y Lang, 1997).

Esta doble función de las actividades cotidianas se refleja en las diferentes categorías de actividades en las que podemos clasificar la actividad cotidiana de la persona en general, y de la persona mayor en particular.

Por ejemplo, una manera clásica de dividir la actividad cotidiana es diferenciar entre cinco tipos de actividades: básicas, instrumentales, descanso, trabajo y ocio.

Las dos primeras serían una adaptación de las categorías clásicas, tenidas en cuenta desde un enfoque clínico, que englobarían aquellas actividades que tienen que ver con el automantenimiento y la autonomía personal, divididas en actividades básicas (comer, higiene, etc.) e instrumentales (cocinas, tareas del hogar, comprar, etc.). Un tercer gran grupo de actividades (o de tiempo diario) sería aquel dedicado al descanso. Por último, tendríamos otros dos grupos de actividades: aquellas que tienen que ver con el trabajo y las que tienen que ver con el tiempo de ocio. Estas últimas comprenderían el aspecto optativo de la actividad, el más determinado por las preferencias y valores personales.

Es reseñable que, mientras en la juventud y mediana edad las actividades 'obligatorias' comprenderían los cuatro primeros tipos de actividad (básicas, instrumentales, descanso y trabajo), tras la jubilación el trabajo tendería a ser de carácter más optativo (cuando existe) y a confundirse con las actividades de ocio.

Una segunda forma de categorizar las actividades cotidianas que tienen en cuenta este carácter optativo y obligatorio es teniendo en cuenta criterios de tipo económico. Este es el criterio que utilizan, por ejemplo, Klumb y Baltes (1999) para diferenciar entre tres tipos de actividades: regenerativas, productivas y consumativas.

- Las **actividades regenerativas** serían aquellas que tienen obligatoriamente que ser llevadas a cabo por la persona para mantener un funcionamiento físico adecuado. Son actividades obligatorias, no optativas, y una vez llevadas a cabo la persona puede elegir donde invierte el tiempo restante. Entran dentro de este tipo de actividades dormir, comer, el cuidado personal, etc.
- Las **actividades productivas** son aquellas que tienen un valor en el mercado de trabajo. Incluye tanto el trabajo pagado fuera del hogar como el trabajo dentro del hogar, que la persona lleva a cabo pero que podría pagar a un tercero para que se la hicieran. Así, mediante este tipo de actividades, la persona obtiene de manera directa o indirecta recursos (en último término cuantificables en términos económicos) que puede intercambiar por bienes materiales o emplear en el tiempo no productivo (especialmente en el consumativo). Se incluyen dentro de esta categoría las actividades relacionadas con el trabajo, tanto fuera de casa como en el propio hogar.
- Las **actividades consumativas**, por último, son aquellas que implican sólo un consumo de recursos (temporales, pero en principio también económicos), y en

principio no tienen valor productivo en el mercado. Por lo tanto, y a diferencia de las productivas, no tiene sentido que la persona 'delegue' a tercera persona su realización. Se incluyen dentro de esta categoría las actividades de ocio.

Mientras las actividades regenerativas y productivas serían en buena medida obligatorias (además de susceptibles de generar recursos, directa o indirectamente), las actividades más optativas serían las consumativas.

Teniendo en cuenta estos aspectos de las actividades cotidianas, vamos a repasar brevemente algunas de las hipótesis que se han venido barajando desde la gerontología para caracterizar este aspecto de la vida. La pregunta fundamental en este sentido será si la variedad y frecuencia de actividades (especialmente de actividades que implican contacto con otras personas) disminuye o no a medida que pasan los años.

Tras repasar estas concepciones clásicas, terminaremos estableciendo diferentes tipologías de actividades y el valor que podrían tener para una mayor comprensión del envejecimiento con éxito.

Evolución de la actividad en la segunda mitad de la vida

Desde una perspectiva psicosocial del envejecimiento la forma en que las personas perciben su propio envejecimiento fue descrita inicialmente, por un lado, como una desvinculación progresiva o bien, por otro lado, como la sustitución de unas actividades por otras.

La **teoría de la desvinculación** postula que el envejecimiento satisfactorio se caracteriza por el progresivo alejamiento del individuo de todo lo que suponga actividad y participación social. La persona se retira de la actividad y esta disminución o retiro de la misma le ayuda, en cierto modo, a mantenerse en equilibrio dada la disminución de las capacidades y del estado de salud que se produce en la vejez (Cumming y Henry, 1961). Esta desvinculación es totalmente funcional y supone una adaptación normal a la nueva situación personal y social en que se encuentran las personas mayores; encaminada hacia una desvinculación definitiva: la muerte.

Según esta teoría, las personas mayores son proclives a ciertas formas de aislamiento social lo que implica una reducción de los contactos sociales y de participación social. Cuando la persona mayor se siente protegido y con sus necesidades cubiertas, la respuesta más natural sería la desvinculación progresiva. El deseo de ser útiles sólo se relaciona con la necesidad de sentirse seguros y con el temor de verse rechazados e indefensos. Esta forma de comportamiento puede aparecer posiblemente como una forma de reacción en situaciones concretas especialmente en la jubilación. Esta desvinculación parece estar asociada con los acontecimientos que le tocan vivir al individuo y está influida por el ambiente social. La jubilación va acompañada de la pérdida de un determinado tipo de actividad que

42 / Envejecimiento satisfactorio y actividades cotidianas

si no es sustituido por algún otro tipo, lleva progresivamente a la desvinculación total.

Sin embargo, se ha encontrado que la desvinculación sólo tiene lugar bajo determinadas circunstancias, como que puede ser favorecida por una sociedad que no desea prestar mucha atención a las personas mayores y encuentra en ella su justificación.

La **teoría de la actividad** plantea que cuanto más activas se mantengan las personas mayores más satisfactoriamente envejecerán y serán más felices. Las personas que envejecen satisfactoriamente mantienen los niveles de actividad de la edad adulta durante más tiempo y sustituyen las actividades perdidas por otras nuevas, además son capaces de mantener todos sus lazos y roles sociales siendo la principal fuente de satisfacción personal. Sin lugar a dudas, como consecuencia de los acontecimientos vitales las personas mayores pueden ir perdiendo contactos sociales pero si éstos van sustituyéndose por otros la satisfacción personal será elevada.

Resulta imprescindible mantenerse activo aunque lo más importante es el tipo de actividad que se realice. Es decir, no todas las actividades producen la misma satisfacción. Diferentes investigaciones afirman que aquellas actividades de naturaleza informal que se realizan con los familiares y/o amigos son las que producen un mayor nivel de satisfacción personal. Sin embargo, aquellas actividades que se realizan en solitario no producen ningún efecto y aquellas que son de carácter formal y excesivamente estructuradas pueden producir efectos negativos sobre la persona.

En la actualidad, se considera que es más saludable para la persona mayor mantenerse potencialmente activo y ser capaz de sustituir unas actividades por otras que la desvinculación progresiva planteada por la teoría de la desvinculación. Algunos autores han considerado que el envejecimiento óptimo supone el mantenimiento de los niveles de actividad en la edad avanzada (Hombrados et al., 1995).

Una tercera propuesta es la **teoría de la continuidad** de Atchley (1989), que supone una posición más equilibrada a lo que se ha planteado anteriormente y propugna el continuo desarrollo del individuo adulto, incluyendo su adaptación a situaciones externas negativas (Atchley, 1989, 1999). Las personas mayores al efectuar nuevas elecciones tienden a mantener sus estructuras internas y externas y las efectúan de acuerdo con sus experiencias pasadas. Así, la continuidad es una estrategia adaptativa que sirve como base al proceso de adaptación al cambio, por un lado, el deseo de continuidad motiva a las personas a prepararse previamente para cambios importantes (como la jubilación, la viudedad, etc.) y, por otro lado, puede servir como una meta para la adaptación.

Las situaciones sociales pueden presentar una cierta discontinuidad pero la adaptación se determina principalmente por los estilos, hábitos, costumbres y gustos adquiridos a lo largo de toda la vida. En este sentido, las personas mayores

preferirían ocupar su tiempo libre en aquellas actividades que han tenido mayor significación personal a lo largo de toda su vida en vez de iniciarse en actividades totalmente "nuevas" y desconocidas. Es decir, una enorme proporción de personas mayores muestra una consistencia alta a través del tiempo en sus patrones de pensamiento, y sobre todo, en el perfil de sus actividades, dónde y cómo viven y sus relaciones sociales. En definitiva, como señala Atchley (1989), el punto de partida se centra en la alta probabilidad de asociación entre el pasado, el presente y los patrones que pueden ser anticipados sobre las formas de pensar, actuar y relacionarse.

Las diferentes propuestas comentadas valoran de forma distinta la influencia de la vejez (y, sobre todo, de la jubilación como acontecimiento vital que reestructura las actividades del individuo) sobre la satisfacción vital y, en consecuencia, sobre la realización de actividades vinculadas al ocio y a la participación social.

- La teoría de la desvinculación postula que la jubilación va acompañada del alejamiento progresivo de la persona de sus roles en la sociedad y del alejamiento de la sociedad respecto del individuo.
- La teoría de la actividad sustenta que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación producida por la jubilación es mantener unos niveles adecuados de actividad que compensen por la pérdida de trabajo.
- La teoría de la continuidad propone que las actitudes y las actividades cambian relativamente poco después de la jubilación.

Pero, sin lugar a dudas, los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que convergen en una sola persona pueden delimitar sus posibilidades de actuación (Atchley, 1992).

Las teorías de la desvinculación y de la actividad mantienen posturas contrapuestas respecto al papel de las actividades en el envejecimiento con éxito. Mientras desde esta teoría de la actividad las personas mayores que compensan las pérdidas y mantienen la actividad social a pesar de ellas se contemplan como envejecimiento con éxito, este mismo comportamiento es interpretado desde la teoría de la desvinculación como una negación del envejecimiento, como algo que está fuera de lugar (Ferraro y Farmer, 1995; p. 129).

Es importante tener en cuenta que estas teorías clásicas no son las únicas que dan cuenta en la actualidad de la evolución de la actividad durante la segunda mitad de la vida. Existen otras propuestas, quizá menos simples, como la teoría socioemocional de Carstensen. Sin embargo, y debido a su mayor complejidad y a que el concepto de adaptación es clave en ella, la comentaremos más adelante, cuando hayamos discutido el papel que la adaptación puede jugar en el envejecimiento.

Vamos ahora a comentar con algo más de detalle este papel de las actividades en el envejecimiento satisfactorio.

44 / Envejecimiento satisfactorio y actividades cotidianas

Actividades cotidianas y envejecimiento con éxito

La importancia de la actividad como componente del buen envejecer aparece ya en las primeras formulaciones de lo que supone envejecer con éxito. De acuerdo Rowe y Kahn (1987, 1992), el envejecimiento con éxito implicaría tres elementos:

- Una baja probabilidad de padecer enfermedades y discapacidades asociadas a enfermedades.
- Una capacidad funcional alta, tanto desde un punto de vista físico como cognitivo.
- Una implicación activa con la vida.

De acuerdo con estos autores, esta implicación activa con la vida presenta dos componentes principales:

- Por una parte el mantenimiento de **relaciones interpersonales satisfactorias**, de una red social que pueda servir de apoyo en dos sentidos importantes para el mantenimiento de una vida autónoma y sana. Estos dos tipos de transacciones esenciales que la persona mantiene con su red social de apoyo son, por una parte, de tipo instrumental (dar y recibir asistencia y cuidado directo, resolución de algunos problemas cotidianos, provisión de transporte, intercambio de recursos económicos, etc.) y por otra de tipo socioemocional (expresión de afecto, respeto y comprensión).

En este sentido, parece demostrado que el aislamiento es un factor de riesgo para la salud física y psicológica y que el intercambio no únicamente se proporciona de la red social a la persona mayor, sino también al contrario: la propia persona mayor es a su vez parte de las redes sociales de otras personas.

- Un segundo componente de la implicación activa con la vida, es el mantenimiento de **actividades productivas**. En este sentido, actividad productiva no es únicamente aquella que tiene una retribución económica, sino aquella que es capaz de contribuir, de una u otra manera, al mantenimiento de la sociedad o al propio crecimiento personal.

En este sentido, el envejecimiento con éxito se caracterizaría por un interés en mantener ciertas actividades que podríamos denominar productivas, lo que nos aleja de la visión de las personas mayores como una carga pasiva para el resto de la sociedad.

Envejecimiento y actividades de ocio

De entre todas las actividades que realizamos cotidianamente, probablemente las que están especialmente relacionadas con la satisfacción son aquellas que llevamos a cabo en nuestro tiempo de ocio, más allá de las obligaciones cotidianas. El empleo creativo y significativo de este tiempo de ocio es pues especialmente

importante en todas las edades y presenta una amplia variabilidad entre personas (Solé, Triadó, Villar y Osuna, 2001). Sin lugar a dudas, el ocio podría generar bienestar. Esta relación será comentada en los resultados de la presente investigación.

Dumazeider (1967) define el ocio como "un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse de un modo totalmente voluntario, sea para descansar, para divertirse, para autoafirmarse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, una vez se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Esta definición implica tres modos básicos de empleo del ocio: las llamadas tres D: **Descansar**, **Divertirse** y **Desarrollar** la personalidad. El descanso se da como recuperación de la fatiga, la diversión como distracción para huir de la monotonía y el desarrollo personal como evitación de la impersonalidad.

Indudablemente la variedad de actividades de ocio es ilimitada y difícilmente encuadrable en una clasificación. Existen varias investigaciones realizadas para acometer tal fin.

Por ejemplo, Argyle (1996) define el concepto de ocio como el *'conjunto de actividades que una persona realiza en su tiempo libre, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse, desarrollarse a sí mismo, o cualquier otro objetivo que no implique beneficios materiales'*. En base a ello comenta cuáles son las actividades de ocio más frecuente, con independencia de que se lleven a cabo en casa o fuera de ella:

- **Ver la televisión:** Está considerada como la tercera actividad en los países industrializados, después de dormir y trabajar.
- **Música y radio:** Escuchar música es considerada una de las actividades de ocio más extendida en el mundo actual, aunque por lo general ésta se realiza mientras se está realizando otra actividad como las tareas domésticas o conducir, etc.
- **Leer y estudiar:** La actividad de leer libros, diarios y revistas es una actividad que se puede observar en todas las edades, aunque variando el contenido de los mismos, no tanto por la edad sino por los distintos intereses que tienen las personas a lo largo de sus vidas.
- **Relaciones sociales:** Durante la vejez la vida social vuelve a cobrar especial importancia en la vida de la persona, puesto que ésta dispone de mayor tiempo libre y de menores responsabilidades. Mantener relaciones sociales resulta muy satisfactorio para la persona mayor, asistir a centros de mayores donde se realizan toda una serie de actividades: yoga, gimnasia, pintura, bailes, jugar a las cartas, etc.
- **Aficiones:** Las aficiones incluyen una gran variedad de actividades, tales como jardinería, bricolaje, fotografía, animales de compañía, coleccionar objetos, etc. La mayoría implican la utilización de alguna habilidad manual y por eso están

46 / Envejecimiento satisfactorio y actividades cotidianas

próximas a muchos trabajos que requieren unas habilidades específicas. Estas actividades suelen aumentar con la edad y muchos jubilados las llegan a considerar como un "sustituto" de su trabajo anterior remunerado.

- **Deporte:** El deporte es una de las principales actividades de ocio durante la vejez produciendo unos mayores beneficios tanto en la salud física como mental y proporcionando un sentimiento de felicidad y buen humor. El deporte y el ejercicio decrece con la edad, salvo la actividad de caminar que se mantiene durante la vejez.
- **Vacaciones y turismo:** La realización de esta actividad depende de varios factores para llevarse a término; el nivel de ingresos, así como la calidad en la salud y el tiempo disponible. En la actualidad hay personas mayores que realizan viajes organizados y son, indiscutiblemente, una oportunidad para conocer gente nueva; enriquecerse con otras culturas y aprender y compartir nuevas experiencias.
- **Voluntariado:** Esta actividad comprende el trabajo no remunerado que se realiza para el servicio de otras personas o de una comunidad. Las personas mayores disponen de mucho tiempo para la dedicación a estas actividades que ayudan a satisfacer las necesidades individuales altruistas, de ayuda mutua, de colaboración social.
- **Actividades religiosas:** Las actividades religiosas satisfacen las necesidades básicas intangibles de la existencia humana, la razón de ser de la vida, el significado del bien y el mal, los valores éticos fundamentales

Esta clasificación tiene el inconveniente, sin embargo, de ser quizá demasiado concreta y no extraer lo que de común puedan tener actividades de ocio en principio diferentes.

En este sentido resulta quizá más interesante la clasificación ofrecida por Lawton (1993), quien propone una clasificación de las actividades de ocio fundamentándose no tanto en sus propiedades 'objetivas', externas o abstractas, sino centrándose en las connotaciones que la actividad puede tener para quién la lleva a cabo, en las intenciones con las que es probable que la realice y la aportación que busca en ellas. Desde este punto de vista, lo importante son tanto las motivaciones para realizar la actividad como las funciones que esta cumple para la persona.

Partiendo de estos supuestos, Lawton establece una tipología que clasifica las actividades en tres grandes grupos:

- **Actividades experienciales:** Son aquellas que se realizan sin tener una finalidad más allá de ellas mismas, en las que la motivación se encuentra en la propia realización de la actividad, realización que aporta disfrute a la persona sin buscar una recompensa extrínseca. Incluye tanto aquellas actividades que podríamos denominar 'activas', que implican una atención total sobre la tarea en curso y sensación de diversión en esa tensión, como otras más 'pasivas', que

implican el disfrute de situaciones de relajación, soledad o incluso del propio pasar el rato.

- **Actividades sociales:** En este caso, la actividad se realiza por el valor que tiene para reforzar, establecer o mantener vínculos sociales y contactos positivos con terceras personas. También incluiría actividades centradas en la consecución de estatus social, donde la meta es de carácter más competitivo que colaborativo, así como aquellas que implican aspectos de voluntariado y servicio a terceras personas.
- **Actividades de desarrollo:** Por último, las actividades de desarrollo se llevan a cabo para conseguir una meta extrínseca que es valorada por la persona y que en algún sentido va a hacer que la persona cambie o llegue a ser diferente de lo que es. Incluye actividades de carácter intelectual, de carácter creativo o que tienen un componente de trabajo voluntariamente aceptado por la persona.

Relacionando estas categorías con las ideas de Rowe y Kahn (1993) que antes hemos expuesto, parece que la importancia que Rowe y Kahn otorgan a las relaciones sociales y a lo que denominan actividades 'productivas' estarían reflejadas por las actividades sociales y de desarrollo en la clasificación de Lawton.

En la vejez nos encontramos con un tiempo de ocio que puede haber cambiado con respecto a años anteriores, dado que para un importante número de personas mayores la vejez está vinculada a la jubilación, al cese de la actividad laboral remunerada. Así durante la vejez las actividades de ocio requieren especial importancia. Debido al aumento del tiempo libre durante esta etapa del ciclo vital, las actividades que se realizan cobran un significado especial, sobre todo aquellas que van encaminadas al disfrute personal. El nivel de las actividades de ocio es un componente de la calidad de vida y uno de los aspectos que las personas mayores tienen en mayor proporción que los jóvenes, como consecuencia básicamente de la jubilación. En general, parece comprobado que las personas mayores activas y que realizan actividades de ocio muestran niveles más elevados de satisfacción vital, mayor energía, motivación y autoestima.

Aunque en muchas ocasiones podemos encontrar barreras (físicas, culturales, educativas, sociales, etc.) para la realización de ciertas actividades de ocio, las personas mayores en general se encuentran motivadas para su realización. Las diferentes actividades de ocio se realizan en función de la competencia percibida y del confort psicológico que le concede la persona.

Desde un punto de vista empírico, los datos más recientes respecto al ocio de los mayores los obtenemos del Informe 2002 (IMSERSO, 2002). En este informe encontramos que

Las opciones de ocio que tienen nuestras personas mayores han sufrido un aumento progresivo en los últimos años. Un alto porcentaje se decanta por dichas actividades, realizándolas en compañía de su familia (66,5%), aunque sigue existiendo una parte de ellos (18,6%) que expresan sus deseos de no hacer nada.

48 / Envejecimiento satisfactorio y actividades cotidianas

Si entramos a observar qué tipo de actividades realizan sorprende la gran importancia que los medios de comunicación tienen en su tiempo de ocio ya que la televisión y oír la radio se encuentran sus ocupaciones más frecuentes. Cabría preguntarse si esta preferencia se debe a un gran interés por la información o si es más por características de su vida diaria (soledad, poca movilidad, etc.). También es cierto que estos medios no limitan que se puedan hacer otras actividades; como expresan muchas personas, la televisión y la radio cumplirían un rol de acompañamiento, una estrategia para combatir la soledad.

En la siguiente tabla podemos apreciar el porcentaje de personas mayores de 65 años que ha realizado ciertas actividades de ocio durante la última semana:

Actividades	Sí	No
Leer	51,1	48,7
Oír la radio	71,4	28,4
Ver la TV	96,9	2,9
Ir al bar, cafetería	32,0	67,8
Ir al parque, pasear	70,0	29,8
Hacer compras, recados	68,8	31,1
Asistir a espectáculos	6,9	92,9
Ir a conferencias, conciertos	3,6	96,2
Acudir a un club, Hogar, asociación de mayores	23,7	76,0
Hacer algún deporte	7,1	92,7

Tabla 1.3. Actividades de ocio más frecuentes en las personas mayores (Fuente: CIS-IMSERSO, *La Soledad de las Personas Mayores*, estudio n° 2279, febrero 1998)

Una actividad altamente practicada por las personas mayores hace referencia a la práctica religiosa. El 41,3% asiste a misa y otros oficios religiosos casi todos los domingos y festivos o varias veces a la semana, entre las mujeres la proporción es del 49,5% y del 50,8% entre los que viven solos.

También es interesante reseñar como el grado de satisfacción con el tiempo libre es elevado entre la población mayor, sólo el 17% se declara poco o nada satisfecho, frente al 24% que dice estar muy satisfecho o al 58% de satisfechos. En cuanto al sentimiento de satisfacción general ante la vida, los mayores se sienten bastante satisfechos con respecto a su vida en general: el 18,5% se siente muy satisfecho y el 56,4% bastante satisfecho. Sin embargo, las mujeres tienen una percepción más negativa de su situación, el 27,4% se siente regular, poco o nada satisfecha (frente al 20,5% de los hombres) y también los que viven solos (39,7% frente a 21,7%).

Si diferenciamos entre géneros, según datos del Imserso(2002), se puede observar que los hombres leen y escuchan más la radio mientras que en las mujeres se advierte un mayor porcentaje en el tiempo dedicado a los recados y

compras en general, debido en parte a la todavía diferencia en las tareas domésticas que se acentúa en este segmento de la población. Además podemos comprobar una potenciación en los hombres de todas aquellas actividades que suponen estar en contacto con el exterior (por ejemplo, su asistencia a club de jubilados, asociaciones,... es mucho más frecuente).

Por el contrario, ambos presentan una baja preferencia por todas aquellas actividades más culturales (conferencias, teatros,...) hecho explicable si tenemos en cuenta el bajo nivel educativo al que fueron expuestos, su nivel económico, etc. En ambientes rurales, la existencia de buenas comunicaciones y un gran interés por dichas actividades harán que éstas se presenten en una mayor o menor medida.

No sólo el género es importante para explicar las diferentes actividades que realizan, sino que también hay que prestar atención a la edad y a su red social. Con respecto al primer punto, la edad juega un papel importante, no por ella misma sino por las enfermedades y limitaciones que son más probables con mayor edad, lo cual delimita y hace decrecer todo tipo de actividades que supongan un esfuerzo físico importante, llegando incluso a circunscribirse a su medio más inmediato (casa y alrededores -por ejemplo el barrio-). Si tenemos en cuenta las características de algunas poblaciones rurales, el hecho de que exista algún tipo de debilidad importante supondrá un aislamiento que se verá mitigado por las relaciones con los vecinos y parientes más cercanos. Estas mismas relaciones cumplen un papel a destacar en las actividades de ocio ya que pueden permitir o cohibir la realización de determinadas acciones por parte de sus mayores (visitas a bares, excursiones, etc.).

BIENESTAR PERSONAL Y ENVEJECIMIENTO

Al comenzar el trabajo hemos comentado como el estudio de las actividades cotidianas ha estado vinculado tradicionalmente a la clínica. Esto puede contemplarse como parte de una tendencia general a que la Psicología se ocupe más de los estados y procesos patológicos o problemáticos, aquellos que causan dolor e insatisfacción en el ser humano, más que en aquellos otros relacionados con el funcionamiento psicológico positivo.

Aunque esta tendencia puede ser comprensible si tenemos en cuenta que es precisamente ese funcionamiento problemático lo que quizá resulta más urgente atajar y lo que en primer lugar demanda atención de la psicología aplicada, no es menos cierto que resulta muy limitado aludir a la mera ausencia de enfermedad o patología para entender los estados de bienestar de la persona.

Desde los años 60 de pasado siglo se ha venido abriendo paso la idea de que la salud (al menos en el sentido psicológico del término) no se define simplemente a partir de la ausencia de patología, sino que implica además la presencia de estados y procesos positivos. Conocer qué es lo que hace a las personas felices, en qué consisten esos estados y cuáles son los procesos que los determinan también es de gran relevancia desde un punto de vista aplicado, ya que este conocimiento es un prerrequisito si queremos promover la satisfacción y el crecimiento personal en la población.

Es en este contexto, lógicamente, en el que el estudio de la felicidad o bienestar psicológico adquiere una gran relevancia. Esta relevancia, nos atreveríamos a decir, es especialmente acusada en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la vida se sabe limitada en un sentido cuantitativo, en el que las probabilidades de enfermedad y disfunciones aumentan, y en el que, por ello, la calidad de los años de vida que quedan por vivir y su promoción es fundamental. Por otra parte, y desde un punto de vista teórico, las amenazas que puede comportar el envejecimiento y que convierten las últimas décadas de la vida en un contexto vital en ciertos sentidos más desfavorable que las primeras ofrecen una interesante oportunidad de observar como afectan esos cambios al bienestar de la persona.

CONCEPCIONES DEL BIENESTAR: HEDONISMO FRENTE A EUDAIMONISMO

A pesar de que su estudio científico es relativamente reciente, la felicidad como tema de reflexión filosófica se remonta, al menos, hasta los grandes filósofos griegos. Ya en ellos (especialmente en Aristóteles) arranca una doble visión de lo que podemos entender como bienestar subjetivo, dualidad que se mantiene en la actual investigación científica en este ámbito (ver, por ejemplo, Ryan y Deci, 2001; p. 143). En concreto, los dos puntos de vista desde los que el bienestar personal puede ser contemplado son los siguientes:

- Una visión habitualmente calificada como 'hedonista' que asocia el bienestar a la obtención de sentimientos de placer y felicidad.
- Una visión que ha sido denominada 'eudaimonista' que asocia el bienestar a la consecución de nuestros potenciales, a la realización de aquello que podemos ser.

Como veremos, esta dualidad no únicamente implica diferentes tradiciones dentro del estudio del bienestar personal, sino que también puede tener unas implicaciones muy relevantes para la prescripción de unas supuestas metas o estados deseables en la persona, dado que este bienestar es una de las aspiraciones que todo individuo pretende conseguir y un estado para el que la sociedad no sólo no debería poner impedimentos, sino que debería disponer recursos que facilitasen su consecución. En el contexto de nuestra investigación, nos interesan también especialmente las implicaciones de estas visiones diferentes del bienestar en relación con su trayectoria evolutiva y, en concreto, en el examen de los niveles de bienestar en las personas mayores. Por ello, quizá es conveniente profundizar algo más en ellas.

Concepción hedonista del bienestar y envejecimiento

La visión que tiene más tradición dentro del estudio científico del bienestar es la perspectiva que hemos denominado hedonista. Como ya hemos comentado, desde este punto de vista se asocia bienestar a la experiencia subjetiva de felicidad que surge como resultado de un balance global entre las situaciones de placer y de displacer, entre los buenos y los malos elementos de nuestra vida.

A lo largo de los años esta visión hedonista del bienestar ha sido estudiada a partir de conceptos como felicidad, moral o satisfacción vital. Stock, Okun y Benin (1986) señalan como estos conceptos pueden englobar indicadores ligeramente diferentes unos de otros. Por ejemplo, definen felicidad como el resultado de comparar los estados afectivos positivos y negativos en un momento determinado. En contraste, moral se referiría al grado de optimismo (o de pesimismo) que una persona

mantiene respecto a su futuro, mientras que satisfacción vital se referiría a la manera en la que la persona valora su trayectoria vital hasta el momento presente. Actualmente, todos estos conceptos se suelen englobar en otro más amplio que los engloba: el concepto de bienestar subjetivo, un concepto que incluiría fenómenos como las respuestas emocionales de las personas en determinado momento vital, satisfacciones respecto a cada dominio de la vida o una valoración global respecto a la propia vida.

Los primeros estudios sobre bienestar subjetivo, más que tomarlo como un objeto prioritario de investigación en sí mismo, lo recogían como un indicador incluido en investigaciones tenían otros propósitos. En concreto, y como señala Ryff (1989a; p. 1070), el bienestar subjetivo comenzó a usarse en investigadores aplicadas aparecidas en los años 50 y 60 como un indicador del efecto de ciertos cambios sociales o de la efectividad de programas de diversa naturaleza aplicados en ciertas comunidades. Así, se ha utilizado en investigaciones que intentan determinar, entre otras cosas:

- El grado en el que ciertas desventajas socioeconómicas (pobreza, desigualdades políticas, falta de recursos educativos, etc.) pueden afectar a la calidad de vida de la persona.
- Si ciertas pérdidas ocurridas en la vida de las personas (muerte de la pareja, jubilación, divorcio, accidentes, etc.) afectan y en qué medida a su bienestar subjetivo.
- Si algunos programas destinados a paliar situaciones desventajosas tienen efecto positivo en el bienestar subjetivo de la persona.

En este último caso, y en relación con las personas mayores, por ejemplo Okun, Holding y Cohn (1990) recogen los efectos sobre el bienestar subjetivo de intervenciones de diverso tipo (centradas en el sentido de control, en la actividad física, psicoeducativas, etc.) realizadas sobre personas mayores en también diversos contextos (desde los institucionales hasta los comunitarios).

En general, la importancia del bienestar subjetivo en estos estudios estribaba en que, con independencia de los ambientes y las condiciones objetivas, se supone que las personas ante lo que responden, es ante esas condiciones tal y como son subjetivamente percibidas, siendo el bienestar subjetivo uno de sus componentes principales. Por otra parte, el bienestar subjetivo pronto se incorporó como un factor de gran importancia dentro del concepto más inclusivo de calidad de vida.

Precisamente quizá por este nacimiento del concepto ligado a su uso en estudios de corte aplicado, generalmente medido a partir de indicadores no demasiado elaborados (en muchas ocasiones uno o unos pocos ítems simples), el concepto de bienestar subjetivo ha sido acusado de ser poco elaborado teóricamente.

Ciertamente, las motivaciones teóricas no fueron las que impulsaron la popularización del concepto de bienestar subjetivo, si bien sí existen algunas líneas teóricas con las que se ha vinculado. En concreto, Diener, Suh, Lucas y Smith

54 / Bienestar personal y envejecimiento

(1999) apuntan a las denominadas 'teorías de la discrepancia' como el fundamento teórico que subyace a la determinación del bienestar subjetivo. Desde este punto de vista, los juicios de bienestar serían el resultado de comparar la situación actual en la que está la persona con ciertos estándares, entre los que estarían incluidos la condición percibida en la que están otras personas que nos sirven de referencia, nuestros propios estados en el pasado y nuestros ideales, necesidades o aspiraciones de satisfacción. Cuando nuestro estado presente no llega al nivel de estos estándares, nuestro bienestar tendería a ser bajo, mientras que cuando sobrepasa los estándares, tendería a ser alto. De esta manera, las aspiraciones y metas de las personas adquieren una gran importancia como término de comparación que influye en el bienestar (Rapkin y Fischer, 1992b). Como veremos en próximos apartados, este tipo de comparaciones y su cambio a lo largo de los años o en función de determinadas circunstancias va a resultar muy importante para entender la dinámica (o, paradójicamente, la no dinámica, la estabilidad) del bienestar subjetivo.

También más allá de este carácter aplicado en el que se generó el concepto de bienestar subjetivo, en las últimas décadas han comenzado a aparecer también estudios que lo han tomado como foco prioritario de interés en sí mismo, dirigiéndose a especular cuáles serían los componentes o dimensiones que incluiría y en qué medida esos componentes tienen un soporte empírico en la investigación. De esta manera, las conclusiones a las que la mayoría de investigadores que trabaja desde esta concepción del bienestar ha llegado es que podemos hablar de dos grandes componentes del bienestar subjetivo:

- Un componente emocional o afectivo, relacionado con los sentimientos de placer y displacer que experimenta la persona, y que comprendería el concepto de felicidad antes mencionado. Este sería un componente sujeto a cambios a corto y medio plazo (semanas, incluso días) si las circunstancias de la persona también cambian.
- Un componente de carácter más cognitivo referido al juicio que merece a la persona su trayectoria evolutiva, es decir, lo que tradicionalmente se ha denominado satisfacción vital. En contraste con el anterior, este componente sería mucho más estable y poco sujeto a cambiar en cortos o medios periodos de tiempo.

Empíricamente se ha comprobado que estos dos factores aparecen como claramente separados en el análisis de cuestionarios de bienestar subjetivo (por ejemplo, Andrews y Withey, 1976), así como que el factor afectivo puede ser descrito mejor como dos factores separados e independientes: uno de afecto negativo y otro de afecto positivo (Broadburn, 1969). Aunque relacionados, ambos tipos de afecto parecen ser independientes, ya ni las respuestas a indicadores de una dimensión predicen de manera fiable las respuestas a indicadores de la otra, ni ambas dimensiones presentan el mismo patrón de correlatos (Diener, Smith y Fujita, 1995; Lucas, Diener y Shu, 1996).

Con respecto al efecto de la edad y a la trayectoria que puede seguir este tipo de bienestar en la segunda mitad de la vida, ya desde los primeros estudios se ha comprobado que, en general, el bienestar subjetivo como medida global parece no experimentar cambios significativos asociados a la edad, ni en estudios de tipo transversal ni en estudios longitudinales (ver, por ejemplo, Okun y Stock 1987; Morganti, Nehrke, Hulicka y Cataldo, 1988).

Investigaciones más recientes, utilizando medidas de bienestar subjetivo que incluyen diferentes componentes, sí han logrado encontrar algunos cambios asociados a la edad en ciertos componentes del bienestar subjetivo, si bien estos cambios son relativamente poco importantes y en ocasiones incluso contradictorios de estudio a estudio.

En concreto, la dimensión de satisfacción con la vida es sin duda la más estable de las tres que hemos comentado. Respecto a las otras dos, el afecto negativo, cuando cambia, parece hacerlo en sentido favorable a las personas mayores. Es decir, cuando se encuentran diferencias, estas indican que las personas más mayores (y en especial los hombres mayores) experimentan menos estados emocionales negativos que las de mediana edad, y éstos algo menos que los más jóvenes (Mroczek y Kolarz, 1998). Otros estudios longitudinales, como el de Charles, Reynolds y Gatz (2001), quienes estudiaron a cuatro generaciones durante un periodo de 21 años, revelan también esta ligera tendencia a la disminución del afecto negativo con la edad, aunque la tasa de decremento era especialmente pequeña en el caso de las personas más mayores de la muestra (los más mayores entre los mayores).

En relación con el afecto positivo, los resultados parecen ser más contradictorios. Por ejemplo, en el mismo estudio de Mroczek y Kolarz (1998) el afecto positivo parecía crecer algo con la edad. Sin embargo, quizá son más frecuentes los estudios que muestran más bien lo contrario. En este sentido, Diener y Lucas (2000) obtienen también cambios diferenciales en función de la dimensión, encontrando que el afecto o las emociones positivas tienden a declinar ligeramente con la edad, mientras que el afecto o las emociones negativas por una parte, y la satisfacción con la vida por otra tienden a permanecer estables a lo largo del ciclo vital. Estos mismos autores atribuyen los ligeros declives en los estados afectivos positivos a la presencia en su medida de indicadores sobre estados de gran activación y excitación, aspectos estos que podrían ser algo menos frecuentes o, sobre todo, menos intensos a medida que pasan los años. Esta disminución ligera de afecto positivo también es reportada por Charles, Reynolds y Gatz (2001) en su estudio longitudinal.

Otros autores, como Ferring y Filipp (1995), obtienen este cierto declive de las emociones positivas sólo cuando comparan personas mayores jóvenes y personas mayores viejas, pero no cuando comparan jóvenes y mayores.

Por último, aquellos estudios en forma de sondeos de opinión que utilizan grandes muestras representativas de población (de miles o decenas de miles de personas)

56 / Bienestar personal y envejecimiento

en ocasiones incluyen alguna pregunta genérica sobre sentimientos de felicidad, normalmente a partir de un solo ítem (¿Se siente usted feliz?). En algunos de estos estudios, la respuesta 'muy feliz' tiende a ser ligeramente más frecuente en las personas de mayor edad (Mroczek y Kolarz, 1998; ver fig. 1), aunque en un examen de este tipo de sondeos recogidos en varios países de Europa y América, Inglehart (1990) llegó a la conclusión que la no relación entre porcentaje de felicidad manifestada y edad es la nota dominante.

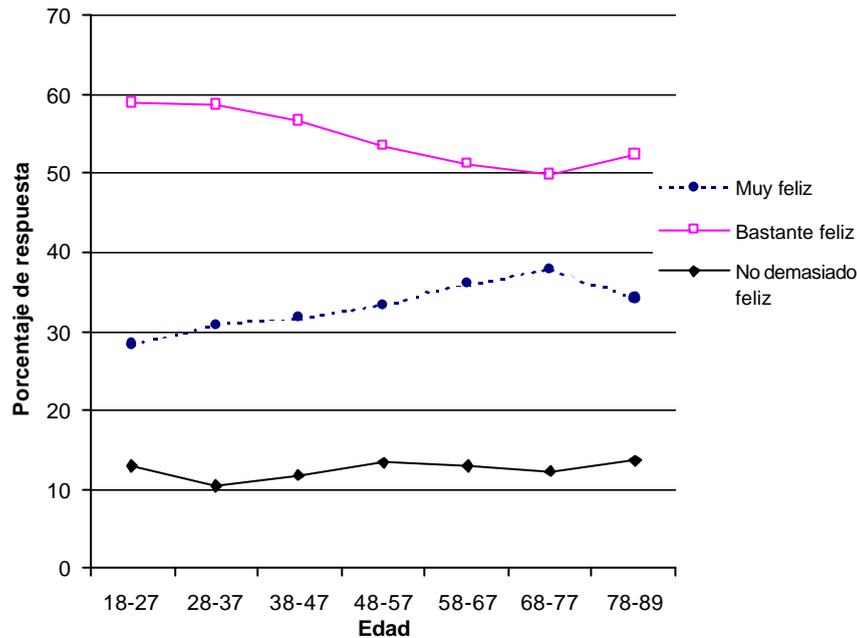


Figura 1.6. Porcentajes de diferentes niveles de felicidad por década vital (datos del National Opinion Research Center de Estados Unidos, recogidos por Mroczek y Kolarz, 1998; p. 1335)

Como veremos más adelante, esta aparente estabilidad evolutiva del bienestar subjetivo puede esconder, sin embargo, profundos cambios evolutivos en algunos de los aspectos que la determinan.

Concepción eudaimonista del bienestar y envejecimiento

Frente a esta concepción del bienestar como bienestar subjetivo ligado a los conceptos de felicidad y satisfacción vital, en las últimas dos décadas se ha alzado una concepción alternativa que intenta apartar el bienestar de una visión puramente subjetiva.

Desde este punto de vista, al que se ha denominado de la eudaimonía (recuperando las ideas de Aristóteles, para quién la felicidad consistía en la realización del *daimon* o verdadera naturaleza de cada uno), no todos los deseos y los resultados que una persona puede valorar conducen al bienestar una vez conseguidos, incluso aunque puedan aportar placer subjetivo. Así, esta concepción del bienestar, a la que denominaremos siguiendo a Ryan y Deci (2001) 'bienestar psicológico' (y no bienestar subjetivo, como la anterior) sitúa el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y no tanto en las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor.

Waterman (1993) es uno de los primeros autores en caracterizar este tipo de bienestar psicológico y diferenciarlo del bienestar subjetivo tradicional. Este autor vincula la concepción eudaimónica del bienestar a lo que él denomina sentimientos de 'expresividad personal'. Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

Desde una perspectiva quizá más amplia, Ryff (1995; p. 100) comenta que *una caracterización más ajustada de más alto de los bienes humanos es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial*. Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, mientras que el bienestar subjetivo tendría que ver más con sentimientos de relajación, de ausencia de problemas y de presencia de sensaciones positivas. Por poner un ejemplo extremo, una persona que esté experimentando sufrimiento y dolor (es decir, un bajo bienestar subjetivo) podría al mismo tiempo experimentar un gran bienestar psicológico ('eudaimónico') si contempla ese sufrimiento como algo con significado desde su perspectiva que le hace convertirse en mejor persona. En resumen, y como comenta George (2000; p. 6), *'[la perspectiva del bienestar psicológico] enfatiza el funcionamiento positivo más que los sentimientos positivos'*.

La visión del bienestar psicológico intentará encontrar criterios y cualidades concretas y estables que permitan hablar de bienestar y medirá en qué medida la persona cumple esos criterios o posee esas cualidades, mientras que en el caso del bienestar subjetivo, la única medida es la experiencia de la persona. Sin embargo, esta definición más clara de lo que implica un funcionamiento psicológico positivo puede, desde otro punto de vista, ser un inconveniente. Algunos autores (por ejemplo, Diener, Sapyta y Suh, 1998; George, 2000) han señalado que en concepción del bienestar psicológico supone que el investigador se arroga de un supuesto conocimiento 'experto' sobre lo que es el bienestar, definiendo unos criterios que están por encima de la propia opinión de los sujetos, y midiendo precisamente el ajuste de esos sujetos a esos estándares preestablecidos de bienestar. Pero, argumentan estos investigadores, esos criterios supuestamente

58 / Bienestar personal y envejecimiento

estables de bienestar están anclados en una determinada cultura de la que se extraen y, en último término, en la propia perspectiva del investigador. Este problema puede ser especialmente acusado, como veremos, en el caso de que para ciertos grupos de personas la versión 'estándar' de bienestar psicológico pueda no ser adecuada o ser incluso injusta, provocando una visión distorsionada de ese bienestar en esos grupos. En concreto, y con la variable edad, que es la que nos interesa especialmente, nos podríamos preguntar si algunos componentes del bienestar psicológico (por ejemplo, el propósito en la vida) significan lo mismo en el caso de los jóvenes que en el caso de los adultos.

Sin lugar a dudas el autor que más ha avanzado en la definición y medida de esta visión alternativa del bienestar es Carol Ryff. Para establecer los criterios de bienestar psicológico, Ryff (1989a) se fundamenta en tres tipos de precedentes dentro de la psicología:

- Algunas corrientes dentro médicas y psicológicas que abogan por la definición positiva de la salud más allá de la ausencia de enfermedad. Por ejemplo, Jahoda (1958) formuló seis criterios para poder hablar de salud mental, criterios que incluían ciertas actitudes hacia uno mismo, el desarrollo y la autoactualización, la integración, la autonomía, la percepción ajustada de la realidad y el sentido de competencia ambiental.
- Ciertos enfoques en psicología clínica que enfatizan no tanto la patología sino más bien la posibilidad de alcanzar un funcionamiento psicológico pleno. Dentro de ellos, destacan autores como Maslow o Rogers. Es bien conocido, por ejemplo, como Maslow (1968) propuso una jerarquía de necesidades humanas en la que las necesidades de afiliación, autovaloración y autorrealización ocupan los lugares superiores.
- Concepciones evolutivas que enfatizan el cambio y progreso de la persona a lo largo de la adultez. En esta línea, destaca por ejemplo el trabajo de Erikson, quién dividía el ciclo vital en etapas de carácter psicosocial que implicaban la adquisición de ciertos valores. Los valores vinculados al desarrollo adulto eran para Erikson la intimidad, la generatividad y la integridad.

A partir de estos antecedentes, Ryff se propone definir las dimensiones de las que constaría el bienestar psicológico y construir un instrumento para poder medirlas. Las dimensiones que Ryff identifica a partir de las fuentes antes mencionadas son seis:

- **Autoaceptación**, definida como el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo. La persona reconoce y acepta la multiplicidad de aspectos que lo componen, incluyendo componentes positivos y no tan positivos.
- **Relaciones positivas con otros**, definida como la capacidad de mantener unas relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y empatía y en las que se es capaz de preocuparse genuinamente por el bienestar del otro.

- **Autonomía**, que se relaciona con las cualidades de autodeterminación e independencia de criterios ajenos, con la capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo y las situaciones en las que se está en función de criterios personales.
- **Competencia ambiental**, o la existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado. Incluye también la capacidad para aprovechar las oportunidades que ofrece el ambiente y poder cambiar o elegir aquellos contextos de acuerdo con los propios valores y necesidades.
- **Propósito en la vida**, definido como el sentido de que la vida tiene significado, y que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y lo que traerá el futuro. Incluye la presencia de objetivos vitales definidos.
- **Crecimiento personal**, que haría referencia a la sensación de estar creciendo y desarrollándose continuamente, a la visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que nos enriquezcan y permitan realizar todo nuestro potencial.

A partir de esta definición de lo que implica el bienestar psicológico, la propia Ryff elaborará un cuestionario multidimensional que sea capaz de reflejar el concepto. De las investigaciones llevadas a cabo con este instrumento, nos interesan especialmente dos aspectos: la relación que puede tener esta definición de bienestar psicológico con la anterior que hemos expuesto de bienestar subjetivo y, obviamente, la trayectoria evolutiva del bienestar psicológico, especialmente por lo que respecta a las últimas décadas de la vida.

Respecto a la primera de las cuestiones, aunque conceptualmente la diferencia entre una vida feliz y una vida significativa pueda estar más o menos clara, su diferencia empírica, utilizando los instrumentos de los que disponemos para medir ambos constructos, es algo a demostrar. Los datos de los que disponemos hasta el momento parecen indicar que el bienestar psicológico tal y como es medido por Ryff es un concepto relacionado, aunque distinto, del bienestar subjetivo tal y como lo hemos caracterizado en el apartado anterior.

Por ejemplo, en un estudio cualitativo con personas mayores y de mediana edad, Ryff (1989b) comprobó como muchos de los participantes mencionaban la importancia tanto de la felicidad o el goce como de los desafíos en su definición ingenua de lo que es el bienestar. Desde un enfoque cuantitativo, Ryff and Keyes (1995) indican que algunas dimensiones del bienestar psicológico (en concreto, la autoacepción y la competencia ambiental) parecen estar relacionadas con medidas de felicidad y satisfacción con la vida (es decir, con medidas de bienestar subjetivo), mientras que el resto de dimensiones que incluye el bienestar psicológico no mostraba (o lo hacía muy débilmente) una relación con el bienestar subjetivo. Entre las dimensiones que no mostraban relación se encontraban aquellas que quizá

60 / Bienestar personal y envejecimiento

representan de manera más genuina el sentido del bienestar psicológico: el propósito en la vida y el crecimiento personal.

En una investigación más reciente, llevada a cabo por Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) y utilizando una muestra representativa de la población de Estados Unidos y sofisticados análisis estadísticos (como, por ejemplo, el análisis factorial confirmatorio), se obtuvo que el modelo de relación que más ajustaba a los datos era precisamente el indicado por Ryff and Keyes (1995). En concreto, el modelo presentaba las siguientes características (ver figura 2):

- Ambos constructos (bienestar subjetivo y bienestar psicológico) estaban globalmente relacionados.
- Pese a ello, ambos poseían dimensiones únicas que no compartía el otro. En el caso del bienestar psicológico, estas dimensiones únicas incluían el propósito en la vida y el crecimiento personal.
- Existían áreas de solapamiento entre los dos constructos, áreas que incluían las dimensiones de autoaceptación y competencia ambiental, que parecían estar relacionadas de manera muy similar tanto con el bienestar psicológico como con el subjetivo.

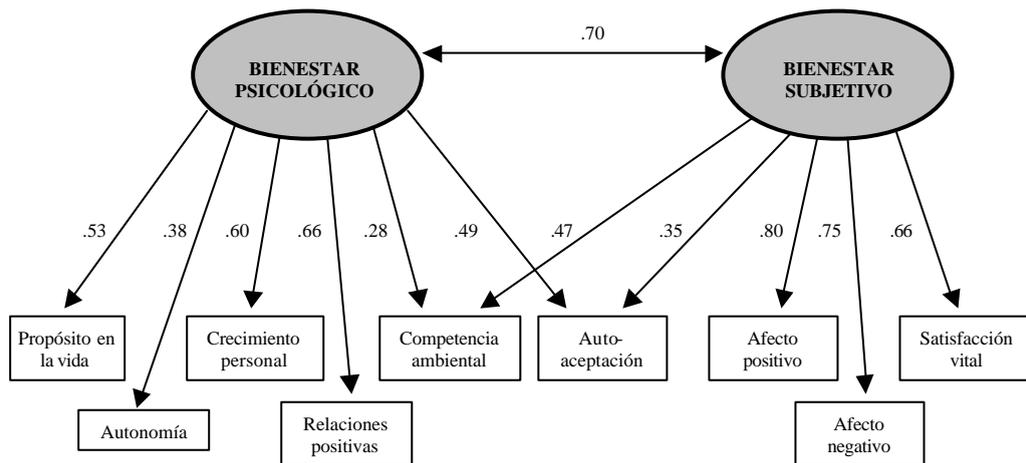


Figura 1.7: Modelo de máximo ajuste para representar las relaciones entre el bienestar psicológico y bienestar subjetivo (entre paréntesis, la magnitud de la relación). Adaptado de Keyes, Shmotkin y Ryff (2002, p. 1013).

Respecto a la trayectoria evolutiva de las medidas de bienestar psicológico, el panorama parece bastante diferente del que presenta el bienestar subjetivo. Mientras que este, en general y como hemos ya comentado en apartados anteriores, permanece relativamente estable con el paso de los años, las medidas

de bienestar psicológico presentan mayores diferencias, con algunas dimensiones mostrando claros efectos de la edad y otras siendo relativamente inmunes a esta variable.

En concreto, y dentro de las dimensiones que permanecen relativamente estables con la edad de acuerdo con la investigación de Ryff (1989a), encontramos la 'autoaceptación', precisamente una de las dimensiones más relacionadas con el bienestar subjetivo, como acabamos de explicar. Junto con ella, en la dimensión 'relaciones positivas con los otros' tampoco se aprecian diferencias entre grupos de edades diferentes. Por lo que respecta a la dimensión 'competencia ambiental' (la otra que parece estar más relacionada con el bienestar subjetivo), tiende a ser mayor en las personas mayores y de mediana edad que en los jóvenes, pero permanece estable de la mediana edad a la vejez. Un patrón similar sigue la dimensión 'autonomía', aunque en este caso el crecimiento de la juventud a la mediana edad es menos acusado. Por último, las restantes dos dimensiones ('propósito en la vida' y 'crecimiento personal') muestran un decremento a lo largo de los diferentes momentos vitales estudiados, siendo este decremento especialmente acusado al comparar personas de mediana edad y personas mayores.

Este último hallazgo es especialmente relevante si tenemos en cuenta que son precisamente estas dos dimensiones ('propósito en la vida' y 'crecimiento personal') las quizá más características de la definición de bienestar psicológico y las que más se apartan de las tradicionales medidas de bienestar subjetivo.

Aunque por el momento todavía no disponemos de investigaciones longitudinales que puedan arrojar más luz sobre las razones que pudieran explicar estas diferencias, en principio son posibles dos hipótesis (Ryff, 1995; p. 101):

- Estos descensos podrían reflejar un contexto que en el caso de las personas mayores limita sus oportunidades para seguir experimentando un crecimiento personal continuo y que limita la posibilidad de que las personas mayores dispongan de experiencias significativas. Una explicación como esta apoyaría argumentos que sostienen que, mientras estamos consiguiendo que cada vez más personas vivamos más años, el cambio en las estructuras sociales para dar sentido a estos años de más va muy por detrás.
- Los descensos en crecimiento personal y propósito en la vida podrían ser debidos a que estos aspectos adquieren un significado diferente a medida que nos hacemos mayores, en especial en comparación con el significado que adquieren en la juventud. De esta manera, a medida que envejecemos, estos aspectos adquirirían un menor énfasis y centralidad en nuestra experiencia personal.

Esta última hipótesis, en nuestra opinión, podría estar expresando la dinámica adaptativa en la que nos implicamos a medida que envejecemos. Es decir, la bajada en esas dimensiones podría, más que ser un reflejo de teorías de declive, una expresión psicológica de una cierta desimplicación de la persona mayor, estar

62 / Bienestar personal y envejecimiento

indicando un movimiento adaptativo y positivo por el que la persona se ajusta a unas condiciones cambiantes. Paradójicamente, el descenso evolutivo en los deseos de crecer y en tener un propósito vital, componentes del bienestar psicológico, estarían expresando en realidad un funcionamiento óptimo de la persona.

Como veremos en el siguiente apartado, esta línea de argumentación también nos puede aclarar en que medida la aparente estabilidad evolutiva de las medidas de bienestar subjetivo no pueden estar escondiendo en realidad ciertos cambios evolutivos profundos de similar naturaleza a los que dan lugar al descenso en esas dimensiones del bienestar psicológico.

BIENESTAR Y ACTIVIDADES EN LA VEJEZ: EL PAPEL DE LA ADAPTACIÓN

Como hemos visto en el apartado anterior, los esfuerzos adaptativos de la persona pueden desempeñar un importante papel en la explicación de las tendencias evolutivas (ya sean de estabilidad, ya de cambio) que aparecen respecto al bienestar de la persona la segunda mitad de la vida. En este apartado intentaremos examinar con algo más de detalle esta relación y reflexionar en qué medida esa adaptación también puede expresarse a partir de una determinada configuración de actividades cotidianas que aportan cierta satisfacción o insatisfacción.

Para ello, en primer lugar profundizaremos sobre la medida en la que la adaptación puede estar tras los datos de bienestar psicológico. Tras ello, comentaremos algunas de las teorías fundamentadas en la adaptación que permiten explicar este proceso, en lo que respecta a su vertiente psicológica, en relación al envejecimiento. Aprovecharemos entonces para explicar en qué medida la adaptación también puede explicar los cambios en relación con el bienestar psicológico. Por último, intentaremos vincular todos estos aspectos con la noción y los datos sobre actividades cotidianas que hemos analizado en apartados anteriores.

La paradoja del envejecimiento

Como ya hemos comentado, el bienestar subjetivo (concretado en conceptos como felicidad o satisfacción con la vida) parece presentar una gran estabilidad con el paso de los años. Esta tendencia aparece también si comparamos grupos con condiciones sociodemográficas dispares, algunas de las cuales pueden en principio hacernos pensar que el bienestar subjetivo podría verse afectado. Por ejemplo, grupos con diferente estatus marital, ingresos económicos dispares, condiciones objetivas de vida muy diferentes, etc. muestran, por lo general, niveles muy

similares de bienestar subjetivo. Este fenómeno ha sido denominado por algunos como la paradoja del bienestar. Por ejemplo, Mroczek y Kolarz (1998; p. 1333) lo definen como *'la presencia de niveles elevados de bienestar ante dificultades objetivas o factores de riesgo contextual o sociodemográfico que intuitivamente deberían predecir infelicidad'*.

En el caso del envejecimiento, prácticamente todos los investigadores coinciden en que, a pesar de que pueda conllevar ganancias en ciertos ámbitos vitales, durante cierto tiempo o para ciertas personas, es un proceso que implica mayoritariamente pérdidas y cambios lo suficientemente negativos hacernos enfrentar a nuevas situaciones relativamente más desventajosas (Brandtstädter, Wentura y Greve, 1993). Este tipo de cambios negativos tienen un especial carácter irreversible e incontrolable en dos ámbitos: el físico y el psicosocial.

- En cuanto al **ámbito físico-biológico** la pérdida de capacidades físicas y la mayor vulnerabilidad a enfermedades y problemas crónicos de salud son características cada vez más acentuadas a medida que pasan los años. Incluso aquellos investigadores más optimistas (por ejemplo, Baltes, 1987, 1997) no niegan la ocurrencia de estas pérdidas ni el descenso de los recursos biológicos de reserva asociados a la edad, no sólo referidos al rendimiento físico de la persona, sino también a su rendimiento cognitivo.
- En el **ámbito psicosocial**, envejecer conlleva una serie de pérdidas también en gran medida irreversibles. La jubilación podría ser uno de ellos, ya que en muchos casos implica un recorte de recursos económicos y dejar de desempeñar un rol del que se extraía satisfacción y que nos permitía establecer ciertos vínculos sociales. La pérdida provocada por la muerte de personas cercanas, primero de generaciones mayores a la nuestra, luego de nuestra propia generación es sin duda otro de los cambios negativos ligados al envejecimiento. De igual manera, la independización de los hijos puede ser vivida por algunos padres también como la pérdida de un rol social significativo.

De acuerdo con algunas investigaciones sobre los acontecimientos que experimentamos a medida que envejecemos, el cambio fundamental estriba en el tipo de acontecimientos que la persona experimenta en las diferentes etapas de su vida. En este sentido, el equipo de investigación de McCrae y Costa (McCrae, 1982; Costa, Zonderman y McCrae, 1991) encontraron diferencias en el tipo de acontecimientos vitales (*life events*) que habían experimentado recientemente muestras de personas jóvenes, de mediana edad y mayores. Mientras los acontecimientos calificados como desafiantes, evaluados positivamente, eran mayores en la muestra más joven y tendían a disminuir con la edad, a mayor edad aparecía una mayor mención de pérdidas y especialmente de acontecimientos vividos como amenaza de pérdidas (ver figura 3).

64 / Bienestar personal y envejecimiento

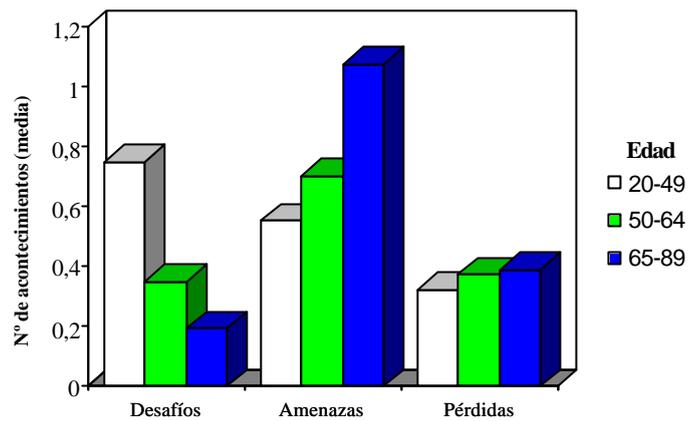


Figura 1.8. Tipos de acontecimientos experimentados en tres estratos de edad diferentes (adaptado de Costa, Zonderman y McCrae, 1991)

Este aumento relativo de pérdidas a medida que la persona envejece es paralelo a la propia **percepción** que tenemos las personas del propio proceso de envejecer. Por ejemplo, Heckhausen, Dixon y Baltes (1989) realizaron una investigación en la que personas de diferentes edades evaluaban cuando diferentes rasgos de personalidad cambiaban y si estos cambios eran percibidos como pérdidas o como ganancias. Sus conclusiones destacan que el envejecimiento se percibe como una coocurrencia de pérdidas y ganancias, aunque el balance entre ellas cambia con la edad. Ninguna década de la vida se caracteriza como únicamente pérdida o únicamente ganancia, e incluso en edades muy avanzadas, como la década de los 90 años, se cuantifica hasta en un 20% la proporción de cambios esperados que pueden considerarse ganancias. No obstante, a pesar de que pérdida y ganancia conviven en nuestra percepción del proceso de envejecimiento, también resulta evidente que éste se percibe como un progresivo aumento de pérdidas y disminución de ganancias a medida que pasan los años. Podemos observar este patrón en la figura 4. Además, el envejecimiento se percibe como un proceso que conlleva una restricción del potencial de crecimiento, una barrera a las oportunidades para mejorar (Heckhausen y Krueger, 1993; Krueger y Heckhausen, 1993). Esta percepción del envejecimiento es básicamente idéntica en muestras de diferentes edades, lo que nos hace suponer que son concepciones compartidas de manera bastante general y, por lo tanto, relativamente independientes de la posición dentro del ciclo vital en la que nos encontremos.

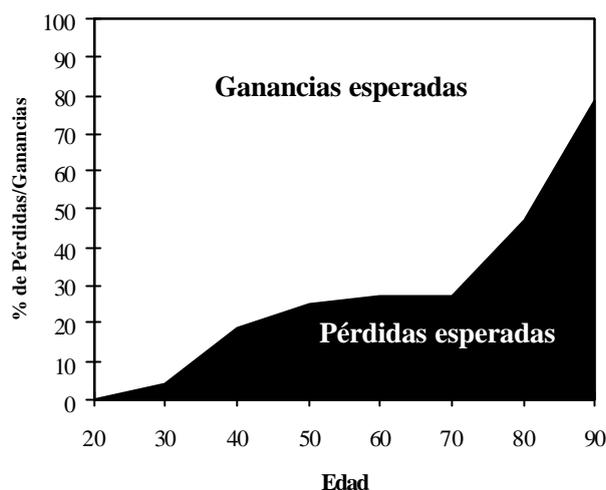


Figura 1.9. Balance entre pérdidas (área oscura) y ganancias (área clara) esperadas en cada década de la vida (Tomado de Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989)

La percepción de pérdidas con el paso del tiempo se hace aun más evidente si, en lugar de utilizar cuestionarios, dejamos a las personas manifestar sus creencias espontáneas sobre lo que significa para ellos el envejecimiento. En este caso, las cuestiones de tipo biológico y de salud centradas en la pérdida pasan a un primer plano (Triadó y Villar, 1997, 1999; Villar, 1998).

Sin embargo, aunque todos estos cambios objetivos y subjetivos que suceden a medida que nos hacemos mayores podrían hacernos pensar que nuestro bienestar subjetivo podría verse afectado, como hemos visto ya en apartados anteriores, la investigación nos dice que este aspecto muestra una marcada estabilidad con el paso de los años, siendo los niveles alcanzados por las personas mayores similares a los que muestran personas en décadas anteriores de la vida. Esta estabilidad contrasta, como podemos ver en la figura 5, con el declive de otros indicadores, de carácter más objetivo, que generalmente se han incluido en el amplio concepto de calidad de vida (ver, por ejemplo, Fernández-Ballesteros, 1996). En concreto, la figura muestra como mientras los recursos económicos menguan a partir de la mediana edad, así como también son menos las personas mayores que cuentan con el apoyo de una pareja, la satisfacción vital permanece estable.

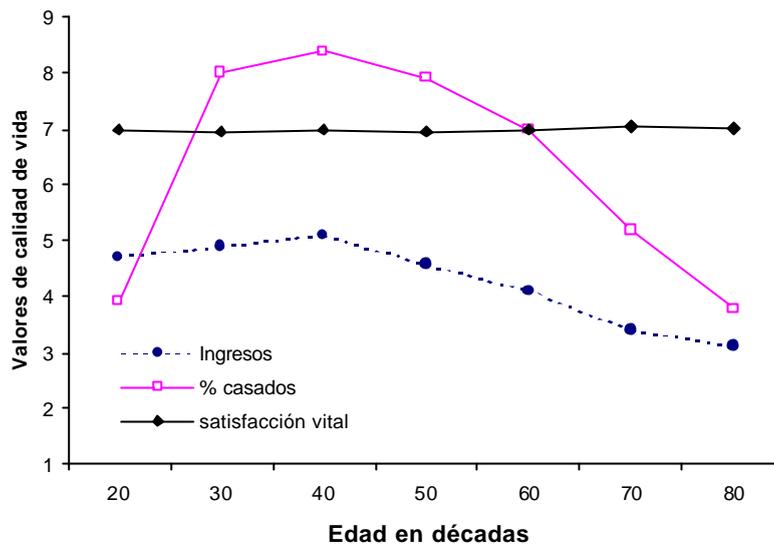


Figura 1.10. Trayectoria de la satisfacción vital y otros recursos durante la adultez (adaptado de Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; p. 292)

Esta estabilidad del bienestar subjetivo se extiende también a otras medidas subjetivas similares. Por ejemplo, Brandtstädter, Wentura y Greve (1993) obtuvieron que las medidas de autoestima (hasta que punto nos valoramos positivamente a nosotros mismos en comparación con aquello que nos gustaría llegar a ser) son prácticamente equivalentes en diferentes grupos de edad. En la misma línea, el sentido de control personal, definido por Rodin como ‘...la expectativa de que uno es capaz de participar en la tarea de toma de decisiones y de implicarse en acciones para obtener consecuencias deseables y evitar las desfavorables.’ (Rodin, 1986; pág. 198), en general permanece estable a lo largo de la adultez y vejez (Gatz y Karel, 1993). Tal estabilidad en el control percibido aparece incluso cuando se evalúa no como una dimensión global, sino de forma concreta sobre algunos de los dominios que podrían verse afectados por cambios asociados al envejecimiento (por ejemplo, salud, bienestar físico, independencia personal, condiciones de vida confortables, etc.). Aún así, no existían diferencias entre jóvenes y viejos cuando estimaban en qué grado tales dimensiones dependían de ellos o de otros factores externos (Brandtstädter y Baltes-Götz, 1990).

Evidentemente, que las medidas en bienestar subjetivo, autoestima o control personal sean similares en la vejez que en otras etapas de la vida no quiere decir que todas las personas mayores se sientan satisfechas con su vida, ya que estamos hablando en términos de puntuaciones medias. Aspectos como alto nivel de educación, unas relaciones familiares satisfactorias o la participación en actividades sociales parecen correlacionar positivamente con el bienestar subjetivo. Sin

embargo, todos estos factores afectan a las medidas de satisfacción en personas de todas las edades, no sólo en las personas mayores. Uno de los pocos factores que influye en la satisfacción en la vejez más que en otras etapas de la vida es la salud percibida: aquellas personas mayores que estiman que tienen buena salud (con independencia de que medidas objetivas digan o no lo contrario) presentan niveles de satisfacción y bienestar más elevados que las personas mayores que piensan que tienen mala salud.

En resumen, parece que el envejecimiento no sólo conlleva amenazas y las pérdidas reales (pérdida de capacidades físicas, salud progresivamente más frágil, jubilación, nido vacío, pérdida de seres queridos, etc.), sino que la propia persona percibe el envejecimiento como un proceso de pérdida. Sin embargo, a pesar de ello, y quizá sorprendentemente, este proceso no afecta de manera significativa al bienestar y satisfacción con la vida de las personas mayores, que se mantiene en unos niveles semejantes a los encontrados en personas jóvenes y de mediana edad. Una de las razones que podría conciliar estos resultados que a primera vista parecen contradictorios es que las personas ponemos en marcha una serie de procesos adaptativos que, en la mayoría de los casos, nos permiten afrontar con éxito los cambios de carácter negativo asociados al envejecimiento. Veamos ahora cuáles son algunos de estos procesos.

Envejecimiento y adaptación

Como hemos visto en los anteriores apartados, el bienestar, tomado desde la perspectiva desde la que lo observemos, parece experimentar cambios evolutivos a lo largo de la segunda mitad de la vida:

- Por una parte, la noción de bienestar como bienestar psicológico (es decir, como el esfuerzo para llevar a cabo el propio potencial) parece cambiar en este periodo, observándose menores preocupaciones por el crecimiento personal y el propósito en la vida en las personas más mayores.
- Por otra, la noción del bienestar como bienestar subjetivo (es decir, como sentimientos de felicidad y satisfacción vital), si bien permanece estable a lo largo de los años, tras esta estabilidad parece reflejar ciertos esfuerzos de la persona por adaptarse a ciertos cambios evolutivos ligados al envejecimiento.

Nuestra intención en este apartado es argumentar como, a nuestro juicio, tras ambos tipos de cambios late un mismo concepto (el concepto de adaptación, adaptación que conduce a lo que podríamos denominar un 'envejecimiento con éxito') y, al menos en parte, pueden ser explicados por ciertos mecanismos comunes, en concreto por el ajuste de los objetivos y metas evolutivas a medida que vamos haciéndonos mayores.

El envejecimiento con éxito y la adaptación

El envejecimiento sitúa a las personas, como hemos remarcado en apartados anteriores, ante un escenario caracterizado, al menos en parte, por cambios que suponen situaciones desventajosas o amenazantes para la persona. A pesar de ello, como también hemos visto, algunas dimensiones subjetivas de la persona ligadas al concepto de bienestar, aparentemente no cambian o lo hacen de forma relativa.

Bajo este fenómeno existe el convencimiento de que existe un esfuerzo, automático o conscientemente dirigido, para ajustarse a las nuevas realidades ante las que le sitúa el proceso de envejecimiento, ante las que la persona no puede permanecer pasiva. Este proceso es la adaptación.

La adaptación es sin duda un criterio que hemos de encuadrar dentro del concepto de envejecimiento con éxito. Sin embargo, a diferencia de otros criterios de tipo objetivo de los que hemos hablado y vinculados a las actividades cotidianas, o de criterios subjetivos relacionados con el bienestar en sus diversas formas, la adaptación no especifica la consecución de determinados contenidos vitales o metas concretas establecidos a priori (desarrollar ciertas actividades, lograr ciertos niveles de bienestar), sino que más bien se centra en el funcionamiento y la eficacia de la persona para cambiar de manera que se logren esos criterios. Es decir, más que referirse a qué criterios ha de cumplir la persona para envejecer con éxito, es el proceso que en buena medida posibilita que esos criterios lleguen a mostrarse.

Una de las primeras formas de vincular el concepto de adaptación al de envejecimiento desde una perspectiva psicológica es concebir este proceso evolutivo como una sucesión de acontecimientos estresantes. En este sentido, el estrés sería el fruto de una transacción entre el sujeto y su medio que surge cuando la persona evalúa las demandas de su entorno como desbordantes de sus recursos y/o peligrosas para su bienestar (ver, por ejemplo, Lazarus y Folkman, 1984). Cuando el sujeto realiza este tipo de evaluación de las circunstancias ante las que se encuentra, pondría en marcha ciertos procesos para reajustarlas, procesos que desde esta perspectiva se etiquetan como 'afrontamiento' (*coping*). Así, el afrontamiento se define como 'los esfuerzos cognitivos y comportamentales para manejar, reducir o tolerar las demandas internas o externas que crea una determinada transacción estresante' (Folkman, 1984; p. 839, la traducción es nuestra). Comprendería aquel abanico de estrategias que tenemos a nuestra disposición para ajustarnos a las situaciones que percibimos como estresantes, logrando de esta manera mantener intacto nuestro bienestar físico y psicológico. Tal asociación entre afrontamiento y bienestar parece además tener apoyo empírico (por ejemplo, Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis, 1986).

Sin embargo, a pesar de las numerosas virtudes de este enfoque para el estudio de la adaptación, en el caso del envejecimiento el modelo de Lazarus y Folkman demuestra algunas carencias. Entre ellas destacamos las siguientes:

- El modelo de estrés de Lazarus y Folkman difícilmente puede ser considerado como un modelo de desarrollo. Concibe a las personas como seres meramente reactivos, que únicamente responden a desafíos y amenazas externas para lograr lo que han perdido o pueden perder. Es un modelo de homeostasis, no de desarrollo. Desde una perspectiva de desarrollo, el sujeto es un agente activo y es capaz de establecer metas y esforzarse mediante acciones intencionales para conseguirlas. Es capaz de dirigir de manera activa su propia vida y construir intencionalmente un desarrollo personal. El valor de las metas, por ejemplo, como elemento motivador del desarrollo y como elemento de comparación para poner en marcha procesos de desarrollo está ausente en la teoría de Lazarus y Folkman.
- Las situaciones susceptibles de provocar estrés (un síndrome caracterizado por indicadores físicos y fisiológicos claramente especificados) son, en su mayoría, inesperadas. El envejecimiento, sin embargo, en tanto proceso biológico y socioculturalmente esperado no tiene por qué ser una fuente de estrés ni provocar el síndrome típico de esta situación. El envejecimiento, un proceso progresivo y familiar, pierde así, en sentido estricto, gran parte de su poder estresante (Pearlin y Skaff, 1996). Y, a pesar de ello, es un proceso que exige esfuerzos de adaptación, como hemos visto anteriormente.
- Desde el concepto de estrés vinculado al concepto de afrontamiento existe una cierta tendencia a vincularlo a características y rasgos de personalidad. Así, algunos autores intentan estudiar los estilos de afrontamiento y sus diferencias interindividuales (e incluso su trayectoria evolutiva) como si se tratara de una tendencia de personalidad más (ver, por ejemplo, McCrae, 1989, Costa y McCrae, 1993; Costa, Somerfield y McCrae, 1996). Estos intentos acercan el estudio del afrontamiento a una visión del self como estructura (y no como proceso ejecutivo), además de dejar de lado otros factores, como por ejemplo las expectativas socioculturales y significados atribuidos al envejecimiento, que pueden influir en la manera en la que nos adaptamos a él y cambiamos a medida que nos hacemos mayores.

Es por ello que, desde una perspectiva evolutiva como la que hemos adoptado en el presente estudio, necesitamos nuevas formas de abordar el concepto de adaptación. Estas nuevas formas las proporcionan, en nuestra opinión, las teorías del ciclo vital.

Dentro de este tipo de teorías (y en concreto, dentro del enfoque de Baltes, quizá el más conocido de entre todas ellas), la adaptación aparece ligada al concepto de plasticidad. Desde este punto de vista (Baltes, 1999; Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998) no existe una trayectoria de desarrollo fijada de antemano para los individuos, sino que cada uno de nosotros dispone de un cierto rango de maniobra, de un potencial de flexibilidad que concreta en cierta trayectoria y ciertas elecciones y transformaciones, pero que en determinado momento puede modificar hasta cierto punto. En cualquier momento de la vida podemos cambiar, y nuestra composición biológica, nuestra cultura o nuestras elecciones pasadas sólo hacen

70 / Bienestar personal y envejecimiento

más fácil o probable, pero no determinan de manera estricta, nuestra evolución futura.

Esta capacidad plástica se concreta en el que Baltes y sus colegas proponen para describir el devenir evolutivo de la persona a lo largo del ciclo vital. Este modelo, denominado Modelo de Optimización Selectiva con Compensación, está vinculado con el concepto de envejecimiento satisfactorio (*successful aging*). En concreto, es a partir de la consideración de qué es envejecer con éxito (ver Baltes y Baltes, 1990) cuando Baltes y sus colegas comienzan a hablar de la compensación, de la optimización y de la selección como procesos esenciales en el desarrollo humano y cuando hacen un intento por definir estos procesos e interrelacionarlos en un modelo de desarrollo aplicable a todos los momentos del ciclo vital, un modelo que recoge la idea básica del desarrollo como un proceso de adaptación.

Como podemos deducir del nombre dado al modelo, tres son los principales componentes que Baltes y su equipo consideran que toman parte en el ciclo vital entendido como proceso de adaptación, componentes que a su vez serían requisitos para lograr un envejecimiento con éxito cuando se aplican en la segunda mitad de la vida. Pasemos a definirlos brevemente y a comentar el papel que tienen en el desarrollo.

- **Selección:** Este componente se refiere a la elección, consciente o no consciente, de determinadas metas o dominios de comportamiento como espacio de desarrollo (ya sea este entendido como crecimiento, como mantenimiento o como regulación de pérdidas). Por medio de la selección, el individuo escoge determinadas metas de desarrollo y deja de lado otras alternativas. De acuerdo con Marsiske, Lang, Baltes y Baltes (1995; p. 45) existirían diversas fuentes de selección:
 - Por una parte, podemos hablar de una cierta canalización biológica (o genética) de ciertas trayectorias evolutivas, que nos predispone a escogerlas, a la vez que restringe el abanico de posibilidades entre las que podemos escoger.
 - Por otra, tenemos las presiones sociales y culturales hacia una especialización de nuestra trayectoria vital. Llegados ciertos momentos, se nos ofrecen ciertas encrucijadas entre las que elegimos (y se nos induce a elegir) ciertos caminos y no otros. Estos factores socioculturales (vinculados a variables como la clase social, el sexo, los valores familiares, etc.) a veces incluso condicionan no sólo las alternativas posibles, sino las trayectorias escogidas.

Hemos de tener en cuenta que nos desarrollamos en un contexto individual y social en el que los recursos son limitados, por lo que no es posible conseguir todas las metas todo el tiempo. Por ello, seleccionar de entre las posibles trayectorias una o unas pocas como el foco de nuestro desarrollo resulta adaptativo.

La selección centra el desarrollo en ciertas áreas y hace más manejable el número de desafíos, amenazas y demandas potenciales con los que se va a encontrar la persona. Sería el elemento del modelo más relacionado con (Marsiske y cols. 1995; p. 47):

- o ·La creación y la elección del rumbo que va a tener nuestro desarrollo
 - o ·La gestión de los recursos, por naturaleza limitados, de los que todos los seres vivos disponemos.
- **Optimización:** La optimización es el componente que impulsa a regular el desarrollo de manera que se puedan alcanzar los niveles más deseables de funcionamiento. Si la clave de la selección estaba en las metas, la clave de la optimización está en los medios y recursos para alcanzar esas metas de la manera lo más eficiente posible.

Una vez hemos escogido ciertas trayectorias/dominios evolutivos, hemos de explotar los recursos a nuestro alcance (biológicos, psicológicos, socioculturales) para maximizar, dentro de las restricciones en las que nos movemos, nuestro funcionamiento en esas trayectorias/dominios, poniendo en marcha las mejores estrategias y medios. Factores como la formación o la práctica son ejemplos de procesos que estarían vinculados claramente a este concepto de optimización.

La optimización (y en esto se diferencia de los otros dos componentes) tiene una dirección prefijada: hacia la obtención de una mejora ajuste, mejor en el sentido que nos permita alcanzar las metas propuestas. Esta direccionalidad no está prefijada ni en la selección ni, como veremos, en la compensación.

De esta manera, la optimización es el componente que más se parece al tradicional concepto de desarrollo como crecimiento hasta llegar a una meta final (Marsiske y cols. 1995; p. 148). Sin embargo, para la psicología del lifespan, esta 'meta final' no está vinculada a ningún punto del ciclo vital en concreto y puede ser de muy diferente naturaleza (mejora, mantenimiento o regulación de la pérdida).

Al igual que pasaba con la selección, la configuración concreta de la optimización y sus esfuerzos dependerá tanto de los recursos biológicos de los que dispongamos como de factores contextuales y socioculturales, que ponen a nuestro alcance o dan prioridad a algunas posibilidades de optimización por encima de otras.

- **Compensación:** La compensación es un componente relacionado con la respuesta a una ausencia o pérdida de un medio o recurso que es relevante para la consecución de nuestras metas evolutivas.

La compensación en general se origina a partir de dos fuentes:

- o La limitación, insuficiencia y finitud de los recursos o medios que están a nuestra disposición para conseguir las metas deseadas. Esta limitación se refiere tanto a las restricciones biológicas, socioculturales y puramente

temporales que hacen que no todos los dominios puedan desarrollarse en la misma medida, como, a veces, al hecho de establecer (por el motivo que sea) metas evolutivas muy ambiciosas, que requieren de un gran número de recursos, y que por ello agudizan su insuficiencia.

- o La pérdida de un medio o recurso que antes estaba a nuestro alcance. Quizá en ese sentido, las pérdidas de algunos recursos asociadas a la edad sean un buen ejemplo. La compensación actúa en este caso como un elemento clave para mantener un funcionamiento adaptativo, buscando medios y recursos alternativos.

En cualquier caso, la compensación implica procesos y estrategias por la que o bien se adquieren nuevos medios (o se reconstruyen los antiguos) para sustituir a los que se han perdido o faltan con el fin de conseguir una meta evolutiva o bien, incluso, se cambian las propias metas del desarrollo como respuesta a esa carencia de medios para facilitar la consecución de las nuevas metas con los medios disponibles.

Como en los dos anteriores componentes, esta meta puede estar definida en términos de crecimiento, de mantenimiento o de regulación de la pérdida.

Como hemos comentado, es a partir de la integración de los tres mecanismos de su puesta en marcha dinámica como la persona puede conseguir las tres principales metas evolutivas que describimos en secciones anteriores: el crecimiento (o mejora en los niveles de funcionamiento), el mantenimiento del funcionamiento y la regulación de la pérdida. Es, en este sentido, en el que podemos hablar de 'desarrollo con éxito'.

De hecho, la integración de los componentes es tanta que a veces los propios psicólogos del lifespan ven dificultades en su aislamiento e identificación independiente. Por ejemplo, imaginemos una persona que persigue dos metas, la meta A y la meta B. Imaginemos que, por algún motivo, la meta A adquiera para la persona una especial importancia y, en virtud de ella, se sustraigan recursos de la consecución de la meta B para dedicarlos a conseguir la meta A. En un caso como este, se puede argumentar que la persona ha puesto en marcha un mecanismo de compensación (en referencia a conseguir más medios para A cuando estos eran insuficientes). Pero, al mismo tiempo, también se puede argumentar que la persona ha puesto en marcha un mecanismo de selección (sustrayendo medios de B, lo que ha hecho es escoger A por encima de B). Así, un mismo comportamiento puede implicar más de un mecanismo, lo que, de acuerdo con la teoría lifespan, es un ejemplo de la multifuncionalidad del comportamiento (Marsiske, Lang, Baltes y Baltes, 1995, p. 51; Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998 p. 1057). Esta integración de los componentes en un único proceso adaptativo provoca que, aunque analíticamente se puedan llegar a separar los componentes e incluso a elaborar medidas de cada uno de ellos por separado, empíricamente se demuestra que estas medidas están intercorrelacionadas (ver, por ejemplo, Freund y Baltes, 1998; p. 535).

Autorregulación evolutiva y bienestar: el papel de los objetivos

Desde el modelo de autorregulación evolutiva de Brandtstädter, resulta fundamental para entender el proceso de adaptación (y, como veremos, también el bienestar personal) el autoconcepto, entendido este como los conocimientos que poseemos sobre nosotros mismos. Este autoconcepto comprendía no sólo los significados que nos atribuimos a nosotros mismos en el presente, sino también cómo se era el en el pasado y como se espera o desea ser en el futuro. Esto nos permite contemplar nuestra vida como una línea continua a pesar de los cambios: nuestra vida pasada nos parece una trayectoria lógica cuyo resultado es el presente; el futuro se concibe como un terreno al que llegaremos a partir de lo que somos ahora. Así, el autoconcepto unifica lo que fuimos, somos y podríamos llegar a ser.

Especialmente importantes parecen ser estas visiones de lo que podríamos ser en el futuro, lo que Markus y Nurius (1986) denominan **'possible selves'**. Representarían las metas, las expectativas, los planes que tenemos para nosotros mismos en el futuro y que deseamos conseguir, pero también aquellos estados de futuro que deseamos evitar y que percibimos como amenazas. Esta imagen de nosotros mismos en el futuro es importante porque cumple dos funciones fundamentales:

- Es parte del contexto en función del que evaluamos nuestro presente. Los logros que conseguimos, lo que somos hoy, lo valoramos más si nos acercan a lo que deseamos ser en el futuro o nos alejan de lo que tememos. Así, el sentimiento de bienestar subjetivo puede ser contemplado, al menos en parte, como el resultado de comparar el autoconcepto presente y el futuro: si la distancia entre ambos es mucha, el bienestar subjetivo tenderá a disminuir, si la distancia es corta tenderá a aumentar.
- El autoconcepto futuro sirve como motivador de nuestras acciones presentes, ya que tendemos a hacer (o a dejar de hacer) aquello que creemos que nos conducirá a conseguir nuestras aspiraciones o a evitar situaciones no deseadas.

De esta manera, las metas evolutivas y su gestión (los esfuerzos que invertimos en conseguir las, su reevaluación o cambio, etc.) se convierten, como veremos, en un mecanismo adaptativo fundamental, en especial cuando la distancia entre los estados presentes y los deseados sobrepasa cierto límite. En este caso, Brandtstädter (Brandtstädter y Greve, 1994; Brandtstädter y Rothermund, 2002) propone dos tipos de estrategias fundamentales que se ponen en marcha cuando la persona percibe una excesiva brecha entre los estados actuales y los deseados:

- Estrategias mediante las que la persona, como agente propositivo, configura y modifica las condiciones problemáticas del entorno para que se ajuste a las metas y preferencias personales. Hacen referencia a esfuerzos traducidos en actuaciones concretas que se aplican para conseguir aquello que se desea o evitar lo que no se desea.

74 / Bienestar personal y envejecimiento

- Estrategias en las que la persona modifica sus objetivos (bien reduciendo nuestro nivel de aspiración, bien desimplicándonos de ciertos objetivos para establecer otros, bien estableciendo parámetros alternativos de comparación para evaluar nuestra situación actual) para disminuir esa brecha. Se trata de modificar la trayectoria evolutiva deseada para que se ajuste a la trayectoria real.

Adoptando la terminología acuñada por Brandtstädter, a partir de ahora llamaremos al primer tipo **estrategias asimilativas** y al segundo tipo **estrategias acomodativas**.

Los mecanismos de asimilación (proceso también denominado por Brandtstädter 'persecución tenaz de objetivos') pueden ponerse en marcha bien cuando nos suceden ciertos acontecimientos o nos encontramos ante situaciones que nos alejan de los objetivos deseados o de estados valorados por nosotros (con lo que sería un proceso compensatorio para volver al estado anterior), bien a partir de movimientos autoiniciados, por los que elevamos nuestro nivel de aspiración o nos autoestablecemos objetivos nuevos cuando algunos de ellos ya los hemos conseguido.

Por su parte, lo que hace la acomodación es retirar valencias positivas de metas y/o considerar las dificultades o costes de la consecución de esas metas. El resultado es su abandono (al menos en sus niveles actuales) y sustitución por otras. Así, mientras la asimilación mantiene las metas y compromisos incluso ante obstáculos situacionales, intentando poner en marcha acciones intencionales para conseguirlos, la acomodación implica el ajuste no intencional de preferencias y metas a partir de la percepción de restricciones situacionales o de la percepción de unos recursos personales insuficientes para conseguir metas antes valoradas. En contraste con los mecanismos de asimilación, la acomodación no implica una acción intencional dirigida a una meta, sino que es un proceso más bien automático.

Aunque se ha tendido a priorizar la asimilación por encima de la acomodación, para Brandtstädter (Brandtstädter, Wentura y Rothermund, 1999; p. 380-381) ambos son ingredientes necesarios para mantener la integridad de nuestro autoconcepto y adaptarnos a las cambiantes situaciones con las que nos encontramos. Precisamente ciertas situaciones de insatisfacción o depresivas pueden fundamentarse en un intento de mantener a toda costa, a pesar de la imposibilidad de conseguirlos, ciertas metas que están fuera de nuestro alcance o en cuya consecución hemos fracasado repetidamente. Por otra parte, también es destacable como poner en marcha procesos de determinado tipo puede, a la larga, favorecer otro tipo de mecanismo. En concreto, reducir nuestro nivel de aspiración, estableciéndonos metas más fácilmente alcanzables (es decir, un mecanismo de acomodación) puede, a la larga, favorecer posteriores mecanismos de asimilación en pro de la consecución de esos nuevos objetivos, ya que ante unos objetivos más modestos nuestra sensación de que podemos conseguirlos (percepción de control) y de que tenemos recursos de acción suficientes para ello es mucho mayor.

Aunque ambos tipos de estrategias se utilizan a lo largo de todo el ciclo vital y conjuntamente en muchas situaciones, parece ser existe una tendencia evolutiva hacia un cada vez mayor uso de estrategias de acomodación a medida que la persona se hace mayor. Por ejemplo, la figura 6 observamos las puntuaciones en escalas destinadas a medir cada tipo de estrategia, obtenidas en personas de diferentes edades.

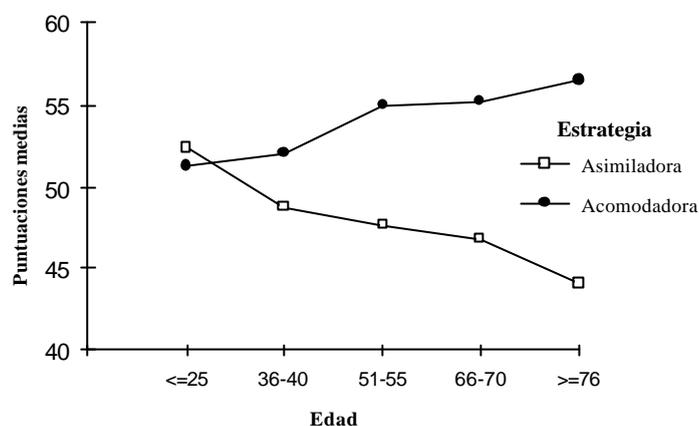


Figura 1.11. Balance entre estrategias de afrontamiento asimiladoras y acomodadoras a lo largo de la vida (adaptado de Brandtstädter y Renner, 1990)

Para explicar este cambio se acude al carácter inevitable, irreversible, poco modificable y controlable, de los acontecimientos que jalonan el proceso de envejecimiento (Brandtstädter y Baltes-Götz, 1990). Este tipo de cambios, lógicamente, potencian un afrontamiento en forma de acomodación (es decir, de desimplicación de metas y reducción de aspiraciones, por ejemplo), más que un afrontamiento en forma de asimilación (intentando cambiar situaciones que por definición son poco o nada cambiables).

Esta tendencia parece ser coherente con las propuestas de Erikson. Así, en la juventud y mediana edad, la persona se sitúa ante los retos de la intimidad y la generatividad: se encuentra ante los desafíos de fundar una familia, de cuidar de sus propios hijos y darles un entorno de crecimiento adecuado, de progresar en su carrera profesional y alcanzar las metas laborales que desea. También es el periodo en el que algunas personas se comprometen en actividades sociales con el objetivo de mejorar su comunidad. Todos estos retos dependen en parte de la propia persona y de su capacidad de actuar y tomar decisiones que le acerquen a sus deseos en los ámbitos que hemos citado: ha de emplear estrategias asimilativas.

En contraste, Erikson (1982) caracteriza el último periodo de la vida en función de la integridad. Esto supone reinterpretar lo ya vivido y encontrarle un sentido, creer que ha merecido la pena llegar hasta allí. En sí, este esfuerzo por reinterpretar y dar coherencia al pasado puede ser calificado como una estrategia acomodadora.

76 / Bienestar personal y envejecimiento

Pero además, hemos argumentado anteriormente, envejecer conlleva más pérdidas y amenazas que desafíos, pérdidas que además son, en su mayoría, inevitables (jubilación, muerte de seres queridos, deterioro físico, etc.) e irreversibles, sobre las que cabe hacer muy poco. Para afrontar estas situaciones, la persona acudiría a estrategias de acomodación, redefiniendo y reestructurando la percepción de sí mismo y de la situación más que actuando directamente sobre ella. Esta mayor utilización de estrategias acomodadoras con el paso de los años puede contemplarse como una especie de 'amortiguador' (*buffer*) que atenúa la tensión que puede derivarse de las pérdidas asociadas al envejecimiento.

Si bien la asimilación, aunque nunca desaparece, es especialmente relevante en la juventud y mediana edad, los mecanismos de acomodación tienen una especial importancia a medida que avanzamos por el ciclo vital y, desde nuestra perspectiva, son especialmente importantes para explicar el devenir evolutivo del bienestar personal (en todas sus facetas) durante la segunda mitad de la vida.

Como hemos comentado, en esencia la acomodación consiste en una devaluación de metas antes valoradas y una reevaluación positiva de nuevas metas, movimiento que se realiza especialmente cuando los mecanismos de asimilación o no son posibles o la persona no percibe que vayan a ser eficientes. El envejecimiento, que como hemos visto implica una reducción de los recursos personales de acción y de las opciones evolutivas disponibles, tiende a dar protagonismo a la acomodación. En concreto, esta acomodación se puede llevar a cabo de al menos dos formas diferentes (y, a veces, conjugando las dos al mismo tiempo).

En primer lugar, la acomodación puede concretarse en un **cambio en las metas y objetivos vitales**, cambio que se puede expresar de dos formas: bien en forma de reajuste de las metas, bien en una sustitución de unas metas por otras.

En cuanto al reajuste, es evidente que, dado que el tiempo de vida es por definición limitado, avanzar por el ciclo vital comporta una progresiva reducción de los años que nos quedan por vivir. Así, resulta plausible que envejecer también comporte una reducción del alcance temporal de nuestras metas y objetivos: mientras en la juventud estos pueden establecerse a largo plazo, en la vejez, cuando el horizonte temporal se acorta, la persona puede llegar a reconocer que no va a ser posible conseguir algunos proyectos personales mantenidos en otras etapas de la vida y ponga en marcha un recorte en sus aspiraciones de futuro, colocándolas a más corto plazo o redefiniéndolas de forma más modesta, menos ambiciosa.

Por lo que respecta al primero de nuestros movimientos (la reducción de aspiraciones), los resultados de una investigación llevada a cabo por Cross y Markus (1991) sobre el concepto de *selves* posibles pueden ser interpretados dentro de este marco: comparando los deseos y temores futuros de cohortes de diferente edad, comprueban como las personas más mayores enfatizan en mayor medida que los jóvenes el logro y desarrollo de roles y actividades que se desempeñan en el presente, más que la consecución de nuevos roles o actividades.

De igual manera, Ryff (1991) o Flesson y Heckhausen (1996) han comprobado como la distancia entre la manera en que las personas se ven en el presente y como les gustaría llegar a ser se reducía en las personas de mayor edad. Este acercamiento entre el presente y lo ideal se conseguía básicamente a partir de una reducción de los ideales a medida que se envejece.

Así pues, parece que a medida que la persona envejece, la percepción del futuro cambia. Mientras que cuando somos jóvenes el futuro es un dominio temporal en el que se puede progresar respecto al presente si todo va bien, los más mayores lo contemplan como un dominio en el que, si todo va bien, únicamente pueden mantener las condiciones positivas del presente. Los mayores intentarían primordialmente conservar las cosas buenas todavía disponibles y posibles en su presente, como podrían ser la realización de diversas actividades de ocio sin demasiadas exigencias físicas o intelectuales (pasear, tomar el sol, viajar, escuchar música), el mantenimiento del estado de salud, etc. En este sentido, envejecer, a través de estos movimientos de acomodación, deja de convertirse en una cuestión de ganar y alcanzar nuevos estados para pasar a ser fundamentalmente un cuestión de no perder lo que ya se tiene (Dittmann-Kohli, 1991; p. 101). Hemos de pensar también, como argumentan Rapkin y Fisher (1992a) que no solo mantenerse tiene sentido cuando el futuro es amenazante, sino también que las personas mayores son las que con más probabilidad han logrado ya muchas de las metas a las que aspiraban en años anteriores, con lo que mantenerse se convierte cada vez más en una meta con sentido a medida que nos hacemos mayores.

Por ejemplo, Villar (1998) preguntando a personas mayores sobre como se veían a sí mismos en el futuro, comprobó como en su gran mayoría expresaban un deseo de conservar en el futuro lo que ya tenían y evitar caer en situaciones que percibían como amenazantes: dependencia, enfermedad, soledad, sufrimiento, etc. Sus deseos se centraban, más que en mejorar, en no empeorar.

Una segunda forma de cambio en los objetivos y metas no es tanto reducir la ambición o la extensión temporal dentro de los mismos objetivos, sino más bien cambiar los objetivos, sustituyendo unos (aquellos que se ven fuera el rango posible) por otros más realistas y para los que la persona se percibe con suficientes recursos y sensación de control. Además, estos cambios de objetivos podrían reflejar también las diferentes tareas evolutivas ante las que se enfrenta la persona a medida que envejece.

En un estudio transversal con personas de 25 a 105 años citado en Baltes, Lindenberger y Staudinger (1998, ver Tabla 9.2) se apreció como las prioridades vitales de las personas cambiaban a medida que avanzaban a lo largo del ciclo vital. Así, la salud cobraba importancia a medida que las personas envejecían, para ser la prioridad fundamental en las personas de más edad.

78 / Bienestar personal y envejecimiento

25-34 años	35-54 años	55-65 años	70-84 años	85-105 años
Trabajo	Familia	Familia	Familia	Salud
Amistades	Trabajo	Salud	Salud	Familia
Familia	Amistades	Amistades	Competencia cognitiva	Pensar sobre la vida
Independencia	Competencia cognitiva	Competencia cognitiva	Amistades	Competencia cognitiva

Tabla 1.4. Prioridades vitales para personas de diferentes edades (Tomado de Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998; p. 1107)

De manera similar, en la investigación antes mencionada de Cross y Markus (1991; p. 240-243), tanto los deseos como los temores de las personas mayores se centran, en comparación con otros grupos de edad, en el ámbito físico y de la salud. Resultados similares en cuanto a la centralidad de la salud los encontramos en las investigaciones de Hooker (1999; p. 107).

Sin embargo, de esta exposición no debemos extraer la impresión de que a medida que envejecemos vamos vaciando nuestra vida de objetivos de futuro, de voluntad de conseguir nuevas cosas y de esforzarnos por ellas. En este sentido, reducir las perspectivas de futuro o cambiar nuestros objetivos podría no sólo ser una estrategia adaptativa en sí misma, sino a la vez favorecer la consecución de las metas que todavía se mantienen.

Por una parte, cuando las condiciones y circunstancias son cada vez más difíciles, mantenerse puede suponer esfuerzos nada desdeñables. Por otra parte, los mayores suelen establecerse también objetivos que corresponden a estados diferentes a los actuales, pero no tan ambiciosos como los objetivos de las personas más jóvenes. Por ejemplo, en una investigación de Cross y Markus (1991), los jóvenes tenían muchas y muy diferentes metas futuras (a veces incompatibles entre sí), lo que quizá sirva para probar su potencial en una variedad de dominios y contextos, antes de decidirse por unas metas y trayectorias evolutivas concretas. En contraste, las metas de las personas mayores eran menos y más cercanas a su situación presente, lo que aumenta la probabilidad de conseguirlas, y, en consecuencia, el propio sentido de poder todavía influir en el entorno y dirigir su propia vida, lo que es un importante componente de la satisfacción personal (Dietz, 1996).

Por otra parte, la intensidad con la que las personas mayores se centran en objetivos que persiguen únicamente la preservación de la situación presente y no la mejora depende de diversas circunstancias. Aquellas personas mayores con nivel de autonomía e independencia intactos (con una mejor salud, que tienen un elevado nivel educativo y de ingresos y que no han perdido a su cónyuge) pueden perseguir metas dirigidas a la mejora en mayor medida que aquellas otras que

experimentan algunas de las pérdidas vinculadas al envejecimiento o que están en una situación más desfavorable (Lapierre, Boufard y Bastin, 1997).

Todas estas cuestiones sobre la reevaluación y el cambio de metas y estados ideales subyacen, desde este punto de vista, a los patrones de cambio y estabilidad del bienestar tal y como los describimos en apartados anteriores. En concreto:

- Respecto al **bienestar subjetivo**, la relación es obvia, ya que este es concebido, al menos en parte, como el resultado de la distancia que el individuo percibe que existe entre sus condiciones actuales y ciertos estándares ideales, ciertas metas, a las que le gustaría llegar. Así, desde este punto de vista, el progreso hacia las metas predice un aumento en el bienestar subjetivo, pero también la reevaluación de las metas para acercarlas a las condiciones actuales lo predice de igual manera. De esta manera, la reevaluación, el cambio o el reescalamiento de metas observado en la vejez puede ser un mecanismo de mantenimiento de bienestar subjetivo que explique en parte porqué este permanece constante a lo largo de los años, incluso cuando las condiciones vitales se tornan cada vez más amenazantes y las pérdidas superan a las ganancias.
- Por lo que hace referencia al **bienestar psicológico**, los declives en las dimensiones más genuinamente asociados a él de acuerdo con el modelo de Ryff (recordemos que eran las de 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida') pueden implicar, más que declives en el bienestar, simplemente un proceso de progresivo reescalamiento de metas como el que hemos examinado. En un contexto en el que la perspectiva temporal se acorta, parece razonable que estos dos criterios, que implican más un sentido de objetivos y de metas futuras, sean precisamente los que se reajusten a medida que nos hacemos mayores, en un proceso como el descrito en párrafos anteriores, explicación que la misma Ryff (1991) comparte. De esta manera, el decremento en estas dimensiones, más que un declive, parece querer decirnos que su significado y relevancia para los mayores es muy diferente del que puede tener para los jóvenes.

Actividades cotidianas y adaptación

En el apartado anterior hemos visto como el proceso de adaptación puede jugar un papel en la regulación y mantenimiento de ciertos estados subjetivos de bienestar a lo largo del proceso de envejecimiento, enfatizando el papel que pueden tener las metas en este proceso.

Pero, como argumentábamos al principio del presente trabajo, el envejecimiento con éxito no únicamente se compone de aspectos de tipo subjetivo, sino también tiene un innegable componente objetivo, aspecto en el que encontramos las actividades cotidianas en las que se implica la persona mayor.

80 / Bienestar personal y envejecimiento

La propuesta que pretendemos sostener es que la adaptación, en tanto ingrediente esencial del envejecimiento con éxito, es capaz de regular no únicamente esos estados subjetivos de satisfacción y bienestar, sino también, de manera paralela, las actividades que las personas mayores realizan, de manera que estas actividades pueden, al menos en parte, ser el resultado de procesos de adaptación similares a los descritos en anteriores apartados.

Quizá la propuesta más detallada hasta el momento sobre el papel de la adaptación en las actividades cotidianas es la teoría del desarrollo socioemocional de Carstensen. Como veremos, es una propuesta que se ocupa en especial de un tipo de actividad concreto, la actividad social, aunque como veremos sus implicaciones van más allá.

La propuesta de Carstensen supone una aplicación de la psicología del ciclo vital (y, en especial, de la versión propuesta por Baltes y su modelo de optimización selectiva con compensación, SOC) al ámbito de la actividad social. Como hemos visto en apartados anteriores, el modelo SOC proporciona unos principios generales de desarrollo aplicables a todo el ciclo vital y los procesos genéricos que las personas ponen en marcha a lo largo del desarrollo, pero sin especificar criterios específicos ni metas evolutivas concretas ni realizar predicciones directamente verificables. Esta será la tarea llevada a cabo por Carstensen en el ámbito del desarrollo y cambio de la actividad social.

En concreto, dos son los principios de la psicología lifespan que la propia Carstensen (1998; pp. 343-344) reconoce que han inspirado su propuesta: la noción de adaptación como clave para el desarrollo y la noción de selección como uno de los principios que caracteriza este proceso.

La adaptación implica que el comportamiento ha de ajustarse a ciertas restricciones contextuales concretas, a cierto 'nicho' social que lo configura y que va cambiando a medida que la persona se mueve por el ciclo vital. Así, desde este punto de vista, lo que puede ser adaptativo para un adolescente puede no serlo tanto para una persona mayor y viceversa, por lo que la comprensión del comportamiento (y especialmente el comportamiento social en el caso que nos ocupa) en los diferentes momentos evolutivos ha de tener en cuenta estos nichos.

Por otra parte, el desarrollo inevitablemente implica seleccionar unas ciertas trayectorias evolutivas y no otras. Adaptarse es en gran medida especializarse, escogiendo ciertas actividades, lugares y personas que parecen más adecuados para conseguir determinados fines, lo que implica, inevitablemente, dejar de lado otras posibilidades. Como veremos, Carstensen utiliza este concepto de selección para explicar el menor rango y frecuencia de contactos sociales que muestran las personas mayores.

Concretando cómo Carstensen propone que evoluciona la actividad social en la segunda mitad de la vida, es importante resaltar que, al igual que la teoría de la actividad y de la desvinculación, la propuesta de Carstensen trata de dar cuenta de un fenómeno bien documentado: el descenso en los contactos sociales a medida

que envejecemos. Sin embargo, según esta autora, este descenso es muy selectivo, afectando sobre todo a los contactos más accesorios, más superficiales, mientras que las relaciones más estrechas permanecen básicamente intactas con la edad. Esta tendencia a seleccionar los contactos sociales especialmente estrechos, descartando los más superficiales, parece iniciarse ya en la mediana edad, lo que, de acuerdo con Carstensen, disminuye la probabilidad de ser interpretada como un déficit asociado a la vejez.

Así, en un estudio con personas de 10, 30, 40 y 50 años, Carstensen (1992) estudió la frecuencia de contacto con diversas figuras sociales y comprobó como las reducciones de contacto con conocidos eran ya apreciables de manera bastante temprana ya en la adultez. Sin embargo, estas reducciones no se apreciaron en absoluto con otras figuras con las que se tenía un contacto y una relación afectiva estrecha (por ejemplo, los padres, la pareja, etc.) Este patrón es consistente con la presencia de un proceso de selección que comienza ya desde el principio de la adultez y por el que vamos excluyendo de nuestra red social a los compañeros más superficiales, manteniendo en cambio el núcleo de aquellos con los que mantenemos una relación más cercana.

Lógicamente, este proceso continúa (e incluso se acentúa) si tenemos en cuenta a las personas mayores. La representación empírica de esta tendencia en la vejez la observamos en la siguiente figura:

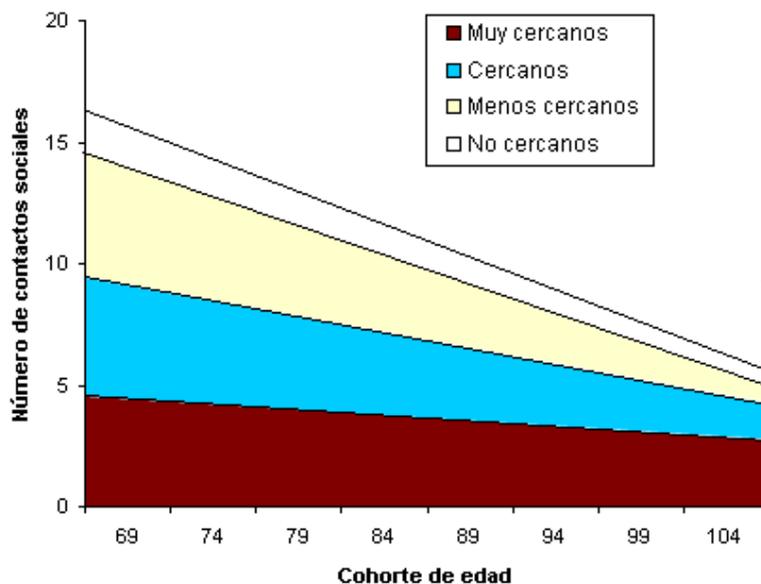


Figura 1.12. Promedio de contactos sociales en la vejez en función de su grado de cercanía (adaptado de Lang y Carstensen, 1994; p. 318).

82 / Bienestar personal y envejecimiento

Para explicar esta tendencia, Carstensen diferencia entre dos tipos de metas fundamentales a las que puede estar dirigida la actividad y los contactos sociales (1998, p. 345).

- Por una parte, el comportamiento social puede estar motivado por un deseo de buscar información, de aprender. Así, a partir del contacto social la persona es capaz de adquirir conocimiento cultural y personalmente relevante y de ser cada vez más competente en habilidades diversas.
- Por otra parte, el contacto social también puede estar motivado por el deseo de apoyo emocional y regulación de los sentimientos, de manera que los otros nos ayudan a sentirnos bien y a evitar estados emocionales negativos. Esta categoría incorporaría también el deseo de encontrar significado en la vida, de establecer relaciones de intimidad con otros y de sentirse vinculado a grupos y personas.

Una vez diferenciados estos motivos, Carstensen (Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999, p. 168) plantea que las tendencias evolutivas de estos dos motivos siguen trayectorias diferentes. Así, los motivos relacionados con la adquisición de información son muy importantes en la infancia, pero van disminuyendo poco a poco durante la adultez, a medida que el futuro se contempla como algo cada vez más limitado. Por el contrario, los motivos emocionales, que también son muy elevados durante la infancia, tienden a tener relativamente menos importancia durante la adolescencia y adultez temprana, para adquirir nuevamente preeminencia en las últimas décadas de la vida. De esta manera, mientras los motivos de búsqueda de conocimiento disminuyen a medida que envejecemos, los motivos emocionales aumentan.

Este hecho provoca que las personas mayores, a la hora de seleccionar personas con las que tener contacto social, seleccionen precisamente aquellas que con más probabilidades van a proporcionar satisfacciones emocionales, es decir, aquellos que ya son conocidos y con los que ya existía una relación estrecha, que son precisamente aquellos cuyo comportamiento es predecible y ha proporcionado en el pasado emociones positivas. Los contactos relativamente novedosos o más superficiales, que quizá se ajustan más a una búsqueda de información, son descartados a medida que la persona envejece. Globalmente tenemos una disminución de contactos, pero una disminución altamente selectiva: se sacrifican los menos superficiales y se intentan mantener a toda costa aquellos más cercanos, que proporcionan mayor recompensa emocional.

Pero quizá el supuesto fundamental de la teoría de Carstensen (y su mayor originalidad) es que el determinante más importante del cambio en el balance entre un comportamiento social dirigido a la búsqueda de la información y dirigido a la emoción no es la edad por sí misma, sino más bien la percepción y valoración del tiempo que queda hasta determinado final (Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; p. 167). Es este factor lo que explica los cambios en ambos motivos.

Así, cuando el tiempo se evalúa como ilimitado, o el final no se ve en un futuro cercano, la persona tiende a priorizar metas relacionadas con la búsqueda de información, con la novedad, aun a costa del retraso en la consecución de recompensas emocionales inmediatas. Por el contrario, cuando el tiempo es percibido como limitado, cuando el fin se vislumbra cercano, la persona tiende a implicarse especialmente en comportamientos sociales relacionados con estados emocionales y de los que derive una satisfacción y un significado inmediato de carácter emocional. De una orientación al futuro la persona pasa a una orientación al presente. Es en este sentido en el que Carstensen, Isaacowitz y Charles (1999; p. 168) hablan de que las motivaciones informacionales y emocionales también pueden ser contempladas como una motivación hacia la preparación para el futuro y hacia la satisfacción en el mismo momento, respectivamente.

Obviamente, el envejecimiento y la vejez están indisolublemente unidos a una dimensión temporal y, en concreto, relacionado con una disminución del tiempo de vida. En este sentido, la percepción del tiempo, sea consciente o no, a medida que se envejece cada vez incluye más la noción de limitación y acercamiento a un fin. En únicamente en este sentido en el que podemos hablar de un cambio en el balance de motivos sociales (menos búsqueda de información, más emoción) en la segunda mitad de la vida, y no porque este cambio esté ligado de manera intrínseca al hecho de envejecer.

Como vemos, Carstensen propone algo que ya habíamos visto en la propuesta de Brandtstädter analizada en el apartado anterior de nuestro trabajo: a medida que se envejece la persona se centra cada vez más en el presente y menos en el futuro, lo que provoca un cambio en las expectativas e ideales (proceso de acomodación en la propuesta de Brandtstädter), así como una preferencia por aquellas personas que nos son especialmente recompensantes desde un punto de vista emocional (propuesta de Carstensen).

En resumen, la propuesta de Carstensen enfatiza el valor del tiempo percibido como un motivador esencial que potencia los intentos de conseguir ciertas metas sociales u otras. Cuando el tiempo se percibe limitado, lo afectivo tiene un valor especial. Cuando no existen presiones temporales, las personas pueden invertir su esfuerzo en actividades que puedan tener una mayor rentabilidad a largo plazo, arriesgándose incluso a tener costes. En tanto el envejecimiento es un proceso inherentemente temporal marcado por un final, los motivos de las personas tienden a cambiar en función de su posición en el ciclo vital. Este cambio en motivaciones y valores determinado por la percepción del tiempo lo hemos analizado desde el punto de vista del comportamiento social y de la selección de unas y otras figuras con las que interaccionar, pero sin duda podría darse también en otras esferas de la vida. Esta ampliación de la teoría más allá de la actividad y los contactos sociales se vislumbra como el terreno hacia el que la teoría socioemocional de Carstense podría evolucionar (ver, por ejemplo, Lang y Carstensen, 2002).

De esta manera, la adaptación (y su concreción en los procesos de selección, optimización y compensación) como clave del envejecimiento con éxito puede ser el

84 / Bienestar personal y envejecimiento

proceso que explique tanto la dinámica (o la estabilidad pese a todo) en el bienestar a medida que envejecemos como los cambios en las actividades (especialmente las actividades sociales). Bienestar y actividades forman parte, como comentábamos al principio del trabajo, de la faceta subjetiva y objetiva del envejecimiento con éxito.

HIPÓTESIS Y EXPECTATIVAS DE RESULTADOS

Podemos diferenciar al menos dos vertientes de nuestro trabajo:

- Por una parte, pretendemos aportar aspectos exploratorios respecto a la descripción de ciertas rutinas y patrones de actividades cotidianas en una muestra de personas mayores que viven en contextos rurales, comparando estos datos con los que ya poseemos procedentes de personas mayores que viven en contexto urbano.
- Por otra, pretendemos también comprobar ciertas expectativas de resultados surgidas de investigaciones similares llevadas a cabo en otros trabajos y de los conceptos teóricos que hemos repasado en los apartados anteriores.

En este último sentido, las hipótesis sobre las que nuestro trabajo pretende arrojar alguna luz son las siguientes:

Patrones de actividades cotidianas

Hemos comentado en secciones anteriores que la vejez, en tanto asociada a la jubilación, supone una reestructuración del tiempo diario en la que el tiempo libre, no vinculado a actividades estrictamente obligatorias, aumenta de manera importante. Por ello esperamos que este tiempo, concretado en tiempo de ocio, ocupe una buena parte del día de los mayores de nuestra muestra. Ya lo hacía en el caso de las personas mayores que vivían en entornos urbanos, creemos que lo continuará siendo importante en el caso de los contextos rurales.

Por otra parte, la variación de actividades que se llevan a cabo en la vida cotidiana (incluyendo aquí tanto el ocio como las actividades más obligatorias) es muy probable que estén vinculadas al concepto de recursos que hemos comentado en apartados anteriores del trabajo.

De acuerdo con lo comentado, podríamos esperar un descenso asociado a la edad en aquellas que implican componentes más activos (por ejemplo, las actividades instrumentales, las productivas y el ocio de desarrollo), mientras aumentarían las que implican componentes más pasivos (por ejemplo, el tiempo dedicado al descanso, las actividades regenerativas o el ocio más vinculado a lo puramente experiencial).

En este sentido, aspectos demográficos como el sexo, con la distribución de tareas en función de roles sexuales, puede ser un determinante importante en la distribución del tiempo. En concreto, tradicionalmente la mujer ha sido la encargada de numerosas tareas de tipo instrumental (cuidado y arreglo del hogar, preparación de comidas, etc.), por lo que esperamos que este tipo de actividades

86 / Hipótesis

se de en mayor medida en ellas, restando quizá tiempo para realizar otras actividades más optativas.

Dentro de apartado de disponibilidad de recursos que pueden afectar al patrón de actividades cotidianas, sin duda aspectos como disponer o no de pareja, tener un nivel de ingresos económicos y de educación y otro y disponer de una mejor o peor salud son aspectos que van a influir en el estilo de vida que la persona es capaz de llevar. Esta mayor o menor disponibilidad de recursos sociales, económicos o de salud probablemente afectarán de forma diferencial a los diferentes tipos de actividades. Es esperable que las actividades básicas, en tanto son obligatorias en todo caso, se vean poco influidas por los recursos, mientras que otro tipo de actividades (especialmente aquellas vinculadas al tiempo libre) se vean más influidas, siendo menos vulnerables las personas con más recursos a los cambios asociados a la edad.

El tipo de ocio en el que la persona consume el tiempo libre también es probable que se vea afectado por este tipo de recursos. Quizá las personas con menores recursos opten más por un ocio de carácter experiencial, que pueda llevarse a cabo en solitario y con poco gasto de energía, mientras que en las personas con mayores recursos se opte en mayor medida por un ocio de desarrollo, que implica un mayor gasto de energías y recursos de los que todavía se dispone. En este sentido, quizá las personas mayores que vivan en contexto rural emplearán parte de este tiempo libre en actividades más ligadas a la actividad laboral anterior, algo que en general no es posible para las personas mayores que viven en ciudades.

En todo caso, los efectos del envejecimiento en las actividades pueden verse matizados por la presencia o no de estos recursos. Así, en las personas con más recursos esperamos que la edad esté poco asociada al tiempo dedicado a las actividades (un resultado coherente con el mantenimiento de las actividades a lo largo de la vejez), mientras que esta asociación será mayor en las personas con menos recursos, que quizá se verán obligadas a cambiar en mayor medida a medida que pasan los años.

Otro aspecto importante sobre el que nuestra investigación también proporcionará datos es sobre la actividad y relaciones sociales y su evolución en la vejez.

En este sentido, y siguiendo las teorías clásicas, de acuerdo con la propuesta de la de la desvinculación esperaríamos una disminución de contactos sociales relacionada con la edad, concretada tanto en un aumento en el tiempo pasado en solitario como en un descenso en las actividades de ocio de carácter esencialmente social. Obviamente, predicciones contrarias se pueden realizar desde la teoría de la actividad. Un patrón de actividad coherente con esta teoría estaría fundamentado en una no relación con la edad de los indicadores antes mencionados.

Algo más complejas son las predicciones que podríamos hacer desde la propuesta del desarrollo socioemocional de Carstensen, que hemos visto que está relacionada estrechamente con la noción de adaptación. De acuerdo con esta propuesta, la actividad social en conjunto no descendería, aunque de forma selectiva:

encontraríamos descensos en el tiempo compartido con figuras sociales periféricas, mientras que con las figuras sociales centrales (aquellas que tienen un mayor valor afectivo para las personas mayores) este descenso no se produce, e incluso se compensa cuando es inevitable.

En relación con este tema, esperamos quizá diferentes patrones en las personas mayores urbanas de nuestro anterior estudio y la presente investigación en contextos rurales: en estos quizá la relación con los vecinos y amigos será más importante, dado que por una parte las probabilidades de que los hijos estén lejos aumentan y por otra el entorno urbano quizá potencia menos estas relaciones de apoyo mutuo por parte de vecinos a los que se ven muy frecuentemente.

En resumen, cuatro son las tendencias más sólidas respecto al uso del tiempo asociado a la edad:

- La jubilación establece una clara reestructuración del tiempo, favoreciendo la realización de más actividades voluntarias, que pueden consumir más tiempo cotidiano que las actividades obligatorias.
- Tras la jubilación existe una tendencia a cada vez más realizar actividades que consuman menos recursos y energía (especialmente entre los más mayores) y a realizarlas en el contexto del propio hogar. Esta tendencia, por lo que se refiere a los hombres que viven en entornos rurales, quizá aparezca en menor medida o en edades más avanzadas.
- Las actividades sociales tienden a descender a medida que se envejece, aumentando en contrapartida el tiempo pasado bien en soledad, bien solo con la pareja o, como mucho, con familiares muy cercanos. En el caso de las personas mayores que viven en entornos rurales, en parte este descenso de actividad social se puede compensar con un mayor contacto con vecinos y amigos, que quizá no aumenta con la edad pero sí que puede presentar, con independencia de esta variable, mayores niveles absolutos que en el caso de las personas mayores que viven en contextos urbanos.
- Poseer mayores recursos económicos, educativos, sociales o de salud mitiga los cambios anteriormente mencionados, favoreciendo un envejecimiento más marcado por la continuidad.

Bienestar subjetivo y bienestar psicológico

Si la diferencia entre ambos tipos de bienestar tiene validez, esperamos unos patrones de intercorrelación determinados, más entre dimensiones pertenecientes al mismo constructo y más bajas entre dimensiones de constructos diferentes.

Si, por el contrario, todas las medidas estuviesen apuntando a un único constructo de bienestar, este patrón de intercorrelaciones no mostraría diferencias entre dimensiones.

Un aspecto adicional que debería avalar la diferencia entre bienestar subjetivo y bienestar psicológico es el patrón de intercorrelación con terceras variables. Si recordamos lo ya mencionado en apartados anteriores, el bienestar subjetivo sería relativamente inmune, gracias a procesos subyacentes de adaptación, a condiciones relativamente favorables y relativamente adversas. Por ello esperamos que sus indicadores presenten bajas correlaciones con variables como el sexo, la edad, el nivel de ingresos, los contactos sociales e incluso el nivel de salud objetiva. En cambio, quizá sí muestre relaciones significativas con valoraciones de tipo subjetivo, como es el caso de la salud subjetiva.

Por el contrario, el bienestar psicológico parece verse afectado el mismo por el proceso de adaptación, en el sentido de verse recortado en cierta medida ante circunstancias adversas. En este caso, esperamos que no sólo la edad sea un correlato importante de este tipo de bienestar (en el sentido de menor bienestar psicológico a mayor edad), sino que los recursos que marcan unas condiciones de vida objetivas u otras le afecten de manera importante. De esta manera, esperamos correlaciones positivas entre cantidad de recursos (económicos, sociales, de salud) con el bienestar psicológico, pero no con el bienestar subjetivo.

Patrones de actividades cotidianas y bienestar

En apartados anteriores de nuestro trabajo hemos argumentado como las actividades de ocio, en tanto actividades voluntarias que la persona, en general, ha escogido hacer, y mediante las que expresa sus preferencias y metas personales, muestren unos niveles de satisfacción mayores que los que la persona extrae de otro tipo de actividades de carácter más obligatorio.

Por otra parte, y con la misma lógica, también esperamos que sean las actividades vinculadas al ocio las que se relacionen de manera más estrecha con el bienestar, y especialmente con el bienestar psicológico (no tanto, o en absoluto, con el bienestar subjetivo). Supuestamente, y de acuerdo con lo argumentado en apartados anteriores, a más tiempo para el ocio, es decir, a más tiempo para realizar actividades optativas que expresan de las preferencias personales, más bienestar psicológico. En cambio, es posible que el bienestar subjetivo, producto de sentimientos de felicidad ligados al presente o de la evaluación de una satisfacción vital en general, se muestre relativamente estable ante patrones de actividad muy diferentes, producto precisamente de los procesos de adaptación que hemos comentado.

Este tipo de relación quizá se vea con mayor detalle en los tipos de ocio que se llevan a cabo. Es razonable pensar que el bienestar psicológico (pero no el subjetivo) aparezca especialmente vinculado a aquellas actividades no tan pasivas sino activas (aquellas que Manell, como hemos comentado, denomina 'de alta inversión'), que promueven el desarrollo personal y el aprendizaje. Recordemos que el bienestar psicológico comprende una orientación hacia el perfeccionamiento

y la mejora, que puede verse reflejada en la realización de actividades orientadas a conseguirla.

Actividades reales, actividades ideales y bienestar

El patrón de actividades cotidianas que manifiestan las personas mayores es ya el resultado de ese supuesto cambio en las prioridades, en los condicionantes y las expectativas que hemos argumentado que se produce a medida que las personas envejecen.

En cambio, las actividades ideales nos hablan de las metas y deseos de los mayores. Por ello, estudiar esos patrones nos va a decir muchas cosas sobre lo que es prioritario para las personas de esta edad en cuanto a tipo de actividades deseadas, tiempo que se le querría dedicar y con quién se desearían llevar a cabo. En este sentido, nuestro estudio va a ser básicamente exploratorio, dado que estas actividades ideales apenas han sido tratadas en la investigación en el sentido en que nosotros lo vamos a hacer-

Además del interés que pueden tener en sí mismas, las actividades ideales también nos van a ayudar a profundizar en los mecanismos de adaptación y su dinámica dentro del proceso de envejecimiento. En concreto, un indicio de que ese mecanismo se produce tal y como ha sido descrito podría ser la comparación entre lo que las personas hacen y lo que a las personas les gustaría hacer.

Si las ideas expuestas en apartados anteriores sobre la adaptación describiesen adecuadamente la dinámica de este proceso, esperaríamos que, en las personas mayores el patrón de actividades que les gustaría llevar a cabo fuese muy cercano (por no decir prácticamente idéntico) al que de hecho llevan a cabo en la actualidad.

Más aún, y tomando un mayor riesgo, esperaríamos también que si ese proceso de acercamiento de los ideales a la situación presente es realmente un proceso evolutivo que tiene que ver con la edad, la distancia entre las actividades realizadas y las que nos gustaría realizar estuviese inversamente relacionada a la edad de la persona. Es decir, en las personas mayores más jóvenes esa distancia sería mayor, en las personas más mayores la distancia sería muy pequeña, reflejando las actividades realizadas prácticamente de manera exacta las actividades que se desearían realizar.

Además de la edad, otros factores que podrían predecir una menor distancia entre las actividades presentes y las ideales es la presencia de restricciones en el presente que puedan coartar los deseos de mejora y de consecución de elementos y actividades nuevas. En este sentido, la mala salud (ya sea en su componente objetivo como, sobre todo, subjetivo) o los problemas en la capacidad de funcionamiento cotidiano podrían ser dos aspectos que predijesen este acercamiento entre las actividades presentes y las ideales.

90 / Hipótesis

Por otra parte, y si el bienestar subjetivo, como se ha argumentado, tiene relación con este proceso de acomodación de los objetivos e ideales a la situación presente, esperaríamos también que los menores niveles de bienestar subjetivo apareciesen entre aquellas personas que muestran una excesiva discrepancia entre las actividades realizadas y las que les gustaría realizar.

MÉTODO

SUJETOS

La muestra con la que contamos en nuestro estudio estuvo compuesta por 379 personas. Todos los sujetos de la muestra accedieron voluntariamente a colaborar en este proyecto. Han sido entrevistados individualmente, por personal formado para este fin, y han contestado los cuestionarios de opinión que se les ha proporcionado (ver apartado 'Instrumentos y Procedimiento').

Aunque, como hemos comentado, un total de 379 personas participaron en el estudio, algunas de ellas no completaron totalmente todos los instrumentos propuestos. En el apartado Resultados se informará del número exacto de personas que completan cada parte del estudio, número que en cualquier caso se acercará mucho a las 379 que participaron.

El muestreo fue de tipo intencional teniendo en cuenta que la muestra definitiva debería contener un número similar de hombres y mujeres de los distintos estratos de edad que se pretendían estudiar. A la hora de seleccionar la muestra también tuvimos en cuenta que todos los entrevistados tenían que vivir en un entorno rural, entendiendo como tal a pueblos con menos de 2000 habitantes (más adelante profundizaremos en este aspecto). Por último, también se tuvo en cuenta que la muestra debía proceder de más de una comunidad autónoma.

Sexo, edad y estado civil

Como hemos comentado, sexo y edad eran dos de los criterios fundamentales a la hora de seleccionar la muestra:

- Respecto al **sexo**, la muestra contó con un número similar de hombres (179 hombres; 47,2% de la muestra) que de mujeres (200 mujeres; 52,8%).
- Respecto a la **edad**, se tuvieron en cuenta cuatro estratos: de 65 a 69 años, de 70 a 74, de 74 a 79 años y de 80 años en adelante. La distribución por edades de la muestra fue la siguiente:

Estrato de edad	Número de sujetos	Porcentaje de muestra
65-69 años	100	26,4 %
70-74 años	96	25,3 %
75-79 años	96	25,3 %
80 en adelante	87	23,0 %

Tabla 2.1. Distribución de la muestra por edad.

Cruzando ambas variables obtenemos la distribución de la muestra que aparece en la siguiente tabla (hemos de tener en cuenta que, para tener una muestra absolutamente homogénea, cada celda tendría que haber tenido el valor 50):

Hombres	65-69 años	39 sujetos
	70-74 años	50 sujetos
	75-79 años	48 sujetos
	80 en adelante	42 sujetos
Mujeres	60-69 años	61 sujetos
	70-74 años	46 sujetos
	75-79 años	48 sujetos
	80 en adelante	45 sujetos

Tabla 2.2. Distribución de la muestra por género y edad.

Un aspecto importante de la muestra, que además puede tener relación con el sexo y la edad, es el **estado civil** de los participantes en nuestro estudio. En este sentido, la muestra se distribuía de acuerdo con los datos expresados en la siguiente figura:

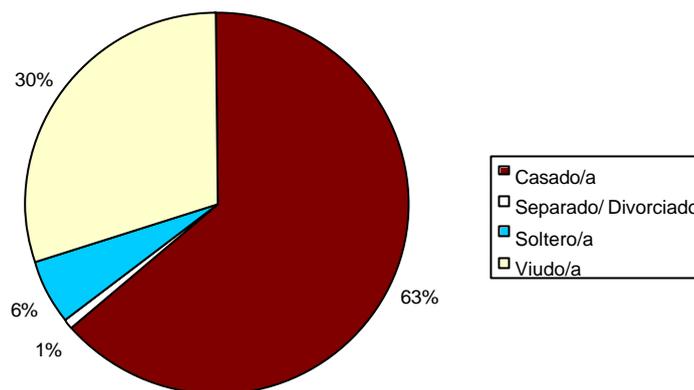


Figura 2.1. Distribución de la muestra en función del estado civil.

Como vemos el estado civil de las personas estudiadas es, mayoritariamente, casados (63,3%), seguidos por viudos (29,8%). Esta distribución, sin embargo, cambia cuando tenemos en cuenta el sexo y la edad. Respecto al sexo, lo podemos comprobar en la siguiente tabla:

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Casado/a	131	73,2%	109	54,8%
Viudo/a	38	21,2%	75	37,7%
Soltero/a	7	3,9%	14	7,0%
Separado/Divorciado	3	1,7%	1	0,5%

Tabla 2.3. Distribución de la muestra en función del estado civil y del sexo.

En la tabla observamos como existe claramente un mayor porcentaje de personas viudas mujeres (37,7% de ellas) que hombres (21,2% de ellos). Aun siendo poco frecuente en ambos, también entre las mujeres las personas solteras (7,0% de ellas) son más que entre los hombres (3,9% de ellos). Estos números hacen que nuestra muestra reproduzca, aproximadamente, la bien conocida distribución de estas dos variables existente en la población general, tanto la rural como la urbana.

Respecto a la edad, también existen algunas tendencias marcadas, tal y como vemos en esta tabla:

	Estado civil			
	Casado	Viudo	Soltero	Separado/ Divorciado
65-69 años	81	12	5	1
70-74 años	60	27	7	2
75-79 años	62	28	5	1
80 y más	37	46	4	

Tabla 2.4. Distribución de la muestra en función del estado civil y de la edad.

Como vemos en la tabla, el número de personas casadas es más del doble en el subgrupo más joven (33,7% del total de casados) en el subgrupo más mayor (que representa el 15,4% del total de casados de la muestra). De manera inversa, la viudedad es un fenómeno muy abundante en las personas de más de 80 años (algo más de la mitad de este grupo son viudos/as, lo que representa el 40% del total de viudos/as de la muestra), mientras que no lo es tanto en las personas menores de 70 años (que únicamente incluyen al 10,6% de las personas viudas de la muestra).

Procedencia geográfica

En la siguiente tabla mostramos la procedencia geográfica de los 379 participantes en el estudio.

Provincia	Número de sujetos	Porcentaje de muestra
Alicante	70	18,5 %
Tarragona	70	18,5 %
Huelva	54	14,2 %
Barcelona	46	12,1 %
Valencia	42	11,1 %
La Coruña	36	9,5 %
Zaragoza	18	4,7 %
Lleida	15	4,0 %
Huesca	15	4,0 %
Castellón	13	3,4 %

Tabla 2.5. Distribución de la muestra en función de su procedencia geográfica.

En la siguiente figura vemos exactamente los mismos datos, pero distribuidos por comunidades autónomas. Observamos como, pese a que están representadas cinco de ellas, dos destacan por encima del resto en cuanto a su representación en nuestra muestra: Catalunya y la Comunitat Valenciana.

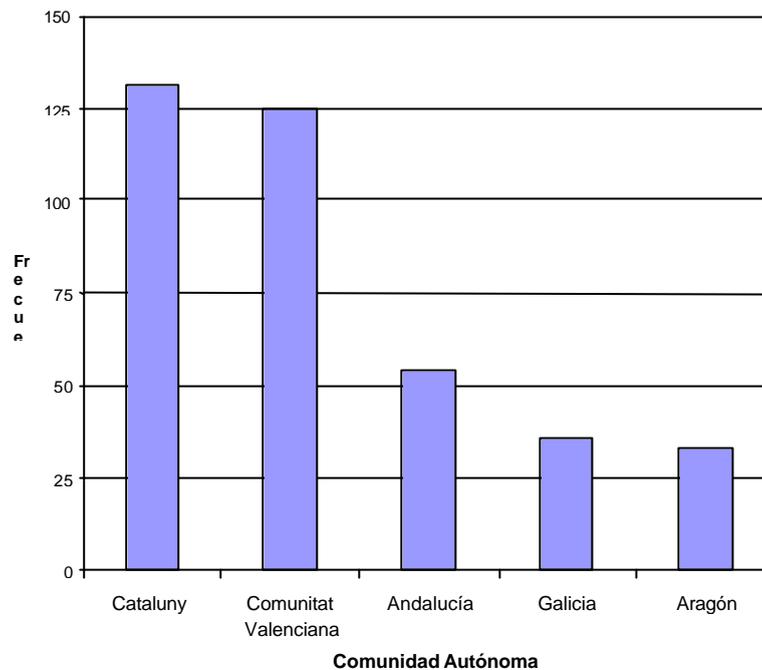


Figura 2.2. Distribución de la muestra en función de su procedencia geográfica por Comunidades Autónomas.

La gran mayoría de los entrevistados manifestaron haber nacido en la misma provincia (y, la mayor parte de veces, en el mismo pueblo) en la que residían actualmente. Por ejemplo, todos los entrevistados procedentes de A Coruña, Castelló, Huesca y Huelva habían nacido en esa provincia. Por el contrario, de los 46 entrevistados que residían en la provincia de Barcelona, 12 habían nacido fuera de la provincia (y 11 de ellos incluso fuera de la Catalunya). La segunda provincia con más casos era Valencia, en la que 7 de sus 42 participantes habían nacido en otra provincia (cuatro dentro de la misma Comunitat Valenciana, tres fuera en otra comunidad autónoma).

A continuación describiremos los diferentes lugares en los que se han realizado las entrevistas.



En **Andalucía**, hemos recogido muestra en la provincia de Huelva, concretamente en la zona de Sierra Morena, en el norte de la provincia. Esta zona se subdivide en 28 municipios, caracterizados por su baja densidad de población, la cual se concentra en numerosas aldeas y caseríos aislados. Las principales actividades económicas van ligadas a la explotación de la tierra. Abundan las plantaciones de olivar aceituna, de diferentes cereales (maíz forrajero, girasol y manzano. En los valles la agricultura contrasta con los aprovechamientos ganaderos donde el cerdo ibérico es uno de los productos más importantes.

Los pueblos visitados de la Sierra han sido: **Aláfar** (41 km² y 781 habitantes), **Almonaster la Real** (321 km² y unos 2000 habitantes), **Campofrío** (834 habitantes), **Castaño del Robledo** (207 habitantes), **Fuenteheridos** (10,5 km² y 658 habitantes), Higuera de la Sierra (23,8km² y 1262 habitantes), **Santa Ana la Real** (27km² y 470 habitantes) y **Zufre** (341km² y 976 habitantes); y del Andévalo: **Berrocal** (126 km² y 379 habitantes) **Cabezas Rubias** (929 habitantes), **Campofrío** (834 habitantes), **Paymogo** (212,9 Km² y 1294 habitantes) y **Santa Bárbara de Casa** (144,8 Km² y 1302 habitantes).

En **Aragón**, y en la provincia de **Zaragoza** se han recogido entrevistas en los pueblos de **Alfajarín**. (137,6 Km² y 1450 habitantes) y **María de Huerva** (108,1 Km² y 849 habitantes), así como en **Torres de Berrelén** (53,8 Km² y 1.402 habitantes). El sector económico predominante es el industrial, sin duda gracias a la influencia de la ciudad de Zaragoza como gran centro industrial y de atracción de mano de obra.

En la provincia de **Huesca** de Huesca, hemos visitado dos comarcas. La primera fue Hoya de Huesca, donde recogimos entrevistas en el pueblo de **Ayerbe** (63,9 Km² y 1411 habitantes). También recogimos algunas entrevistas de Ribagorza, en concreto en tres de sus pueblos: **Benabarre** (157,1 Km² y 1195 habitantes). Esta villa acoge a numerosos visitantes por motivos de descanso, deporte, aventura o simplemente curiosidad. **Sagarras Bajas** (43 habitantes) De actividad agrícola y

ganadera, **Secastilla** (47,4 Km² y 168 habitantes) Tiene una economía un tanto desfavorecida, en parte por la falta de buenas comunicaciones o servicios.

En **Catalunya** en la provincia de **Barcelona**, hemos estado en la comarca de l'Anoia, concretamente en **El Bedorc** (en el municipio de Piera) y **Els Hostalets de Pierola** (33,33 km² y 1.138 habitantes) Su economía la conforma una agricultura de secano (almendros, oliveras y viñas) y las diversas industrias que ocupan los polígonos industriales.

Balsareny que, situado en el valle del Llobregat se encuentra a 75km de Barcelona. La agricultura es poco relevante y en la ganadería destaca especialmente el sector porcino. Por último también hemos recogido entrevistas en el pueblo de **La Granada** (6.6 km² y 1359 habitantes), situado en la comarca de l'Alt Penedès. Si bien una gran parte de su población trabaja en Villafranca. La economía de este pueblo es fundamentalmente agraria, especialmente dedicadas a la viña y cereales.

En la provincia de **Lleida** nos hemos centrados en la comarca del Pallars Jussà; comarca situada en el cauce medio del Noguera Pallaresa, entre las altas cumbres pirenaicas y la Sierra del Montsec, al sur limita con la Cataluña Central y la comarca de la Noguera. Los pueblos visitados se caracterizan por su escasa población (**Aramunt** y **Palau de Noguera** tienen unos 100 habitantes, a excepción de la **Pobla de Segur** con unos 2000 habitantes), por su estructura antigua (**Guàrdia de Noguera** es una típica villa romana) y por su economía basada principalmente en la agricultura.

En la provincia de **Tarragona** hemos recogido entrevistas en **Botarell** (11,92 Km² y 580 habitantes), pueblo cuya agricultura continua siendo una de las actividades principales. También **Montbrió del Camp** (11,92 Km² y 1466 habitantes) La economía local tradicional se basa en una rica agricultura de regadío y de secano. Los cultivos principales son, en el secano, el olivo, la viña, los almendros y los algarrobos. En el regadío, los avellanos, los melocotoneros, la verdura y otros árboles frutales. **Riudecanyes** (16,54 Km² y 674 habitantes). La actividad agrícola se centra en el cultivo de olivos, almendros y avellanos. **Can Ferrer**. Este pequeño pueblo consta de 15 o 20 casas que conservan su espíritu de masía a lo largo de una carretera.

En la comarca del **Alt Camp**, también en la provincia de Tarragona, recogimos entrevistas en **La Riba**, con 8,06 Km² de terreno muy accidentado, sin ninguna extensión llana considerable, con lo que su agricultura es poco representativa. Destaca, eso sí, su riqueza en aguas con la existencia de numerosas fuentes. **Puigpelat** (9,64 km² y 591 habitantes). Es un pueblo eminentemente agrícola localizado en la zona más vitícola de la comarca. **Rodonya** (8,49 km² y 397 habitantes) Su economía depende exclusivamente de la agricultura; la cual es totalmente de secano, siendo la viña el principal cultivo, aunque también hay muchos olivos. **Vila-Rodona** (32,91 km² y 1.030 habitantes). Comprende los agregados y un buen número de masías, la mayor parte deshabitadas. El cultivo de

98 / Método

la viña supera el 50% de las tierras cultivadas. Por último visitamos la comarca de la **Conca del Barberà**. Con un total de 22 municipios que agrupan 56 núcleos de población, encontramos en su centro **Sarral** (52'53 Km² y 1418 habitantes). Su economía está basada en la agricultura y en la industria artesanal del alabastro.

En **Galicia**, y en la provincia de **A Coruña**, Nuestra zona de actuación fue el bello municipio de **Touro**, una zona eminentemente rural que se halla al sur de la provincia de A Coruña, a 28km de Santiago de Compostela. El municipio tiene 4765 habitantes que se hallan diseminadas con cierta regularidad por toda la superficie del término que es de 115,1 km². Su ocupación es principalmente la agrícola y ganadera. Destaca la producción de fruta y en especial la de manzana. También es importante la industria maderera. Abundan las granjas avícolas y la producción de miel.

El municipio está dividido por parroquias. El área en el que recogimos entrevistas se centró en la **parroquia de Bama (San Vincenzo)**. Con una superficie de 10.8 Km² destacan las siguientes aldeas: **Bamela, Campelo, Castro, Millares Grande, Sar, A Silva, Vilar y A Xesteira**.

En la **Comunitat Valenciana**, y en la provincia de **Alicante**, recogido entrevistas en **Benimeli** (3,5 km² y 336 habitantes). Su principal actividad económica es la agricultura (cítricos), aunque cada vez se desplaza la población activa a los sectores de servicios y construcción. También en Alicante, **Sanet i els Negrals** (3,90 km² y 592 habitantes) fue otro de los pueblos visitados. Sus cultivos son básicamente de secano (almendros, oliveras) con una importante producción de viña de mesa y pasas. **Ràfol d'Almúnia** (4,90 km² y 481 habitantes), en la comarca de Marina Alta.

En la provincia de Valencia, hemos recogido entrevistas en un pueblo cercano a Ontinyent, **Fontanars dels Alforins** (74,70 km².y 966 habitantes).

Por último, en la provincia de Castellón hemos recogido entrevistas en **Geldo**, que es una de las localidades más densamente pobladas de España, ya que a pesar de tener un diminuto término municipal (tan sólo 0,5 Km²) cuenta con más de 700 vecinos.

Nivel socio-económico

Un aspecto importante en la descripción de la muestra es aproximarse al nivel socioeconómico que presenta. En este sentido, hemos tenido en cuenta varios parámetros: el nivel de estudios realizados; el último trabajo realizado por el sujeto, y, en su caso, el de su cónyuge; los ingresos familiares mensuales. Los resultados los podemos observar en las gráficas siguientes:

Respecto a los estudios realizados, la muestra se distribuía de la siguiente forma:

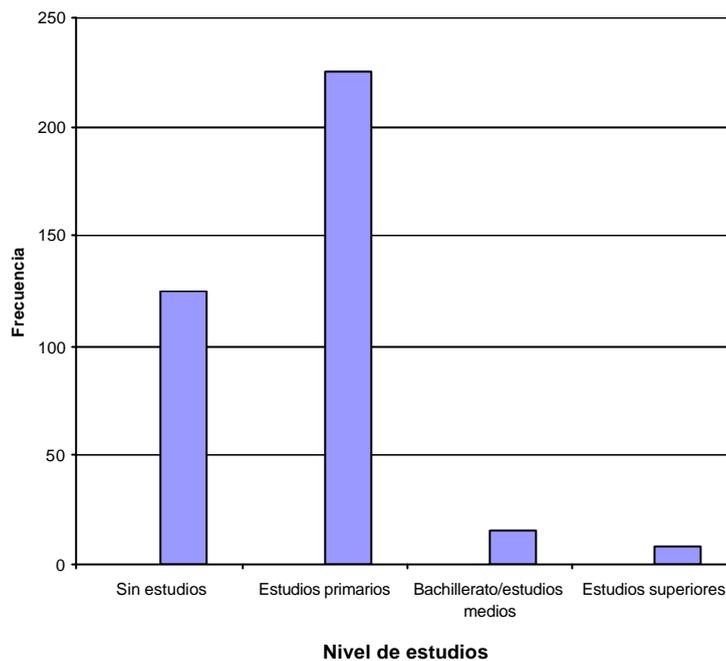


Figura 2.3. Distribución de la muestra en función del nivel de estudios.

Como vemos en la figura, los estudios que poseen las personas de la muestra son en primer lugar estudios primarios (59,6%), y en segundo lugar aparecen las personas que manifiestan no tener ningún estudio (33,3%). Las restantes categorías representan a una parte muy pequeña de la muestra: muy pocos de nuestros participantes tenían estudios medios (4,3%) y aún menos estudios superiores (2,1%, ocho personas de las 379).

En cuanto al nivel económico, se han tenido en cuenta los ingresos familiares mensuales. Cabe decir, que se ha contabilizado, cuando la persona mayor vivía con los hijos, sólo los ingresos personales y/ o los de la pareja. Los resultados se muestran en la siguiente figura:

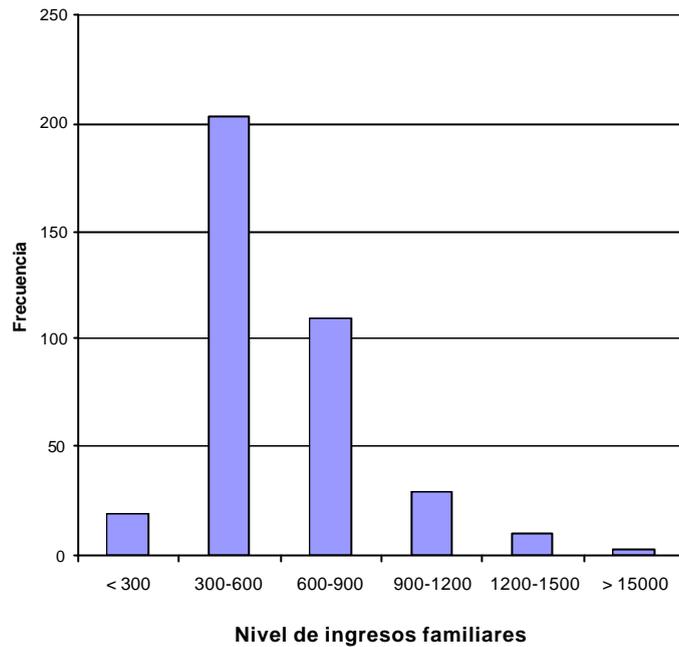


Figura 2.4. Distribución de la muestra en función del nivel de ingresos familiares.

Como observamos, más de la mitad de la muestra (el 60%, en concreto) manifiesta disponer de unos ingresos de hasta 600 €. El 30% de la muestra dice disponer de unos ingresos de entre 600 € y 900 € y el restante 10% dispondría de unos ingresos superiores a 900 €. El intervalo superior contemplado en nuestro formato de respuesta (más de 1500 €) sólo es contestado por tres personas de los 379 participantes.

Otro aspecto importante del nivel socioeconómico de la muestra es el trabajo realizado. Estos trabajos se muestran en la siguiente tabla:

Tipo de trabajo	Número de sujetos	Porcentaje de muestra
Agricultura, ganadería y pesca	121	32,4 %
Amas de casa o trabajo esporádico	108	29,0 %
Trabajadores por cuenta propia	53	14,2 %
Resto de trabajadores	51	13,7 %
Funcionarios y trabajo en administración	13	3,5 %
Administrativos y comerciales	11	2,9 %
Empresarios	10	2,7 %
Técnicos profesionales (por cuenta ajena)	5	1,3 %
Fuerzas armadas	1	0,3 %

Tabla 2.6. Distribución de la muestra en función del trabajo realizado.

Como era esperable, el trabajo realizado por más personas de nuestra muestra tiene que ver con el sector primario y, en concreto, con la agricultura y la ganadería. En segundo lugar se sitúan las amas de casa y personas que manifiestan haber tenido únicamente trabajos esporádicos. En el caso de esta segunda categoría, el 93% de quienes la mencionaron eran mujeres.

Ya a distancia se sitúan el resto de trabajos, destacando las 53 personas que mencionan haber trabajado por cuenta propia (la mayoría en profesiones como panadero, artesano, modista, etc.) y las 51 personas que manifiestan haber sido obreros, la gran mayoría de ellos sin calificación.

Red Social

Respecto al **entorno residencial**, presentamos los siguientes datos de la muestra estudiada:

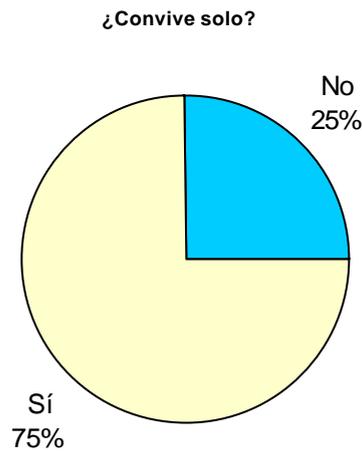


Figura 2.5. Distribución de la muestra en función de sí convive sólo o no.

Como vemos en la figura, el porcentaje de personas que viven solas alcanza el 25% de la muestra (en concreto, 98 de las 379), mientras que las restantes 281 vivían con alguien más en casa.

La gran mayoría de las personas de nuestra muestra (en concreto, 240) vivía con su pareja, mientras que el resto (139 personas) lo hacía o bien sólo o bien con otras personas. Podemos ver estas proporciones en la siguiente figura:

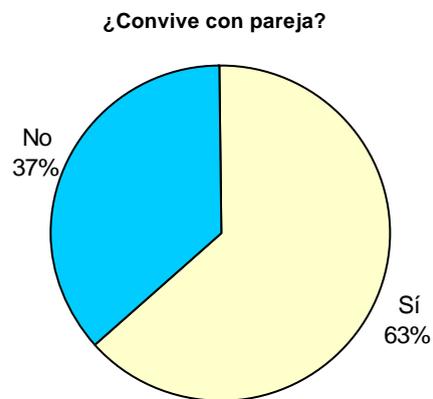


Figura 2.6. Distribución de la muestra en función de sí convive con la pareja o no.

En la siguiente tabla vemos exactamente las diferentes configuraciones familiares que presentaban las personas de nuestra muestra:

¿Con quién vive?	Número de sujetos	Porcentaje de muestra
Solo/a	98	25,1 %
Al menos con la pareja	240	63,3%
Sólo con pareja	164	43,2 %
Pareja e hijo/s	47	12,4 %
Pareja, hijo/s y nieto/s	10	3,8 %
Pareja, hijo/s, nieto/s y otro/s	10	3,8%
Pareja, hijo/s, y otro/s	3	0,8%
Sin pareja, con hijo/s	30	7,9%
Sólo con hijo/s	16	4,2%
Con hijo/s y nieto/s	11	2,9
Con hijo/s, nieto/s y otro/s	3	0,8%
Sin pareja, sin hijo/s, con otros familiares	10	3,8%

Tabla 2.7. Distribución de la muestra en función de con quien conviven.

Si en esta tabla acumulamos las casillas que implican vivir con hijos vemos que suman exactamente 100 personas (es decir, el 26,4% de nuestra muestra vivía aún con algún hijo en casa). Esta cifra es alta, pero sensiblemente inferior al porcentaje de personas de la muestra que manifestó tener hijos, que alcanzó al 89,7% de la muestra. Si contamos únicamente las personas con hijos, la media de hijos fue de 2,63. Cincuenta personas mencionaron tener un único hijo, mientras que 11 tenían 6 hijos o más (el máximo fue una mujer que había tenido nueve hijos).

Respecto a los nietos, el 82,5% de personas de la muestra contaban con al menos uno. Entre las personas que tenían nietos, la media alcanzó la cifra de 4,3 nietos por persona. El número más frecuentemente repetido fue de dos nietos (73 personas) y el de cuatro nietos (64 personas). La persona que más nietos tenía alcanzaba la cifra de 18 nietos.

Respecto a la frecuencia de contacto con esa red social que rodea a las personas de nuestra muestra, el contacto con los hijos es sin duda el más frecuente:

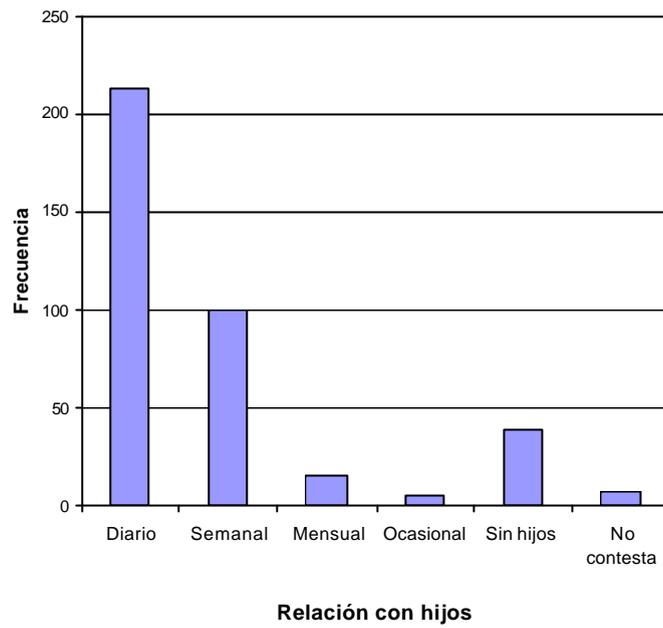


Figura 2.7. Frecuencia de contacto social con los hijos.

Sin embargo, y como vemos en la siguiente figura, muchas de las personas de la muestra también ven a menudo (diaria o semanalmente) a otros miembros de su familia:

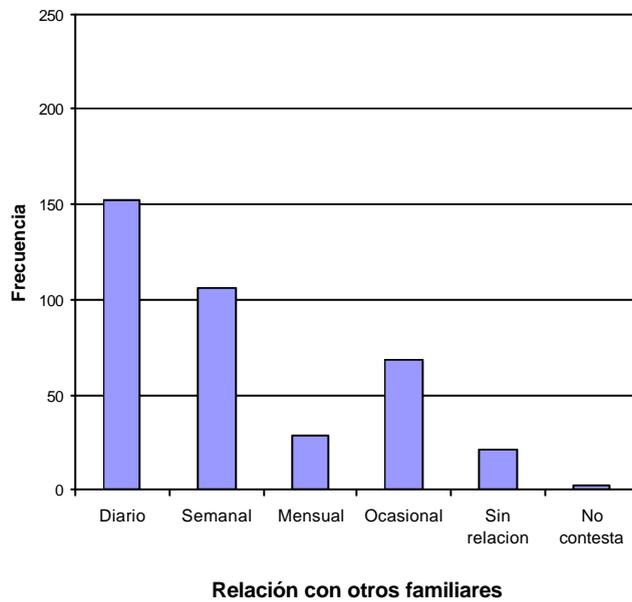


Figura 2.8. Frecuencia de contacto social con otros familiares.

Sin embargo, es el contacto con los vecinos y amigos el que se menciona con mayor frecuencia. Prácticamente todas las personas de nuestra muestra mencionan un contacto diario con sus vecinos y/o amigos:

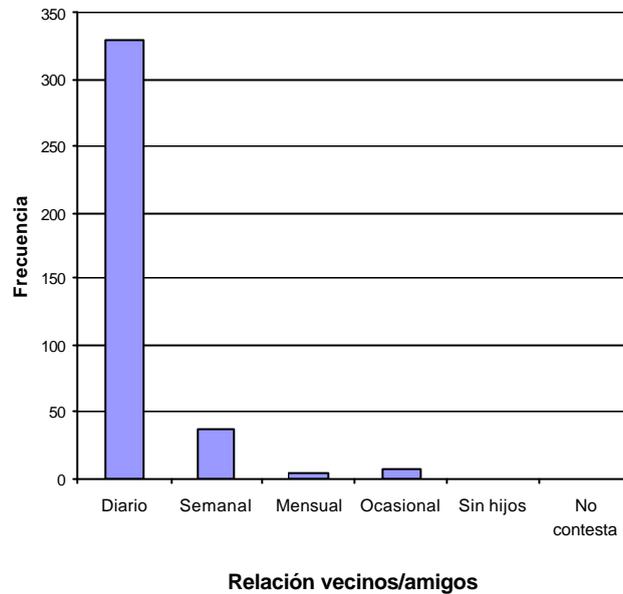


Figura 2.9. Frecuencia de contacto social con vecinos/amigos.

Estado de salud

Un último grupo de variables que ayudan a describir el tipo de personas que participaron en nuestro estudio son aquellas que tienen que ver con el estado de salud.

En principio, ya uno de los criterios para participar en la muestra fue la capacidad de contestar a los cuestionarios y la ausencia de un deterioro cognitivo evidente. Además, se incluyeron una serie de preguntas que tenían por objeto la aproximación al estado de salud de la persona. Dos de ellas corresponderían a la que podríamos denominar estado de salud subjetivo, centrado en la percepción de la propia persona, y el resto corresponderían a indicadores más objetivos del estado de salud.

En cuanto a la salud subjetiva, en primer lugar se preguntó a los participantes cómo evaluaban, en general, su estado de salud. Las respuestas se distribuyeron de la manera que observamos en la siguiente figura:

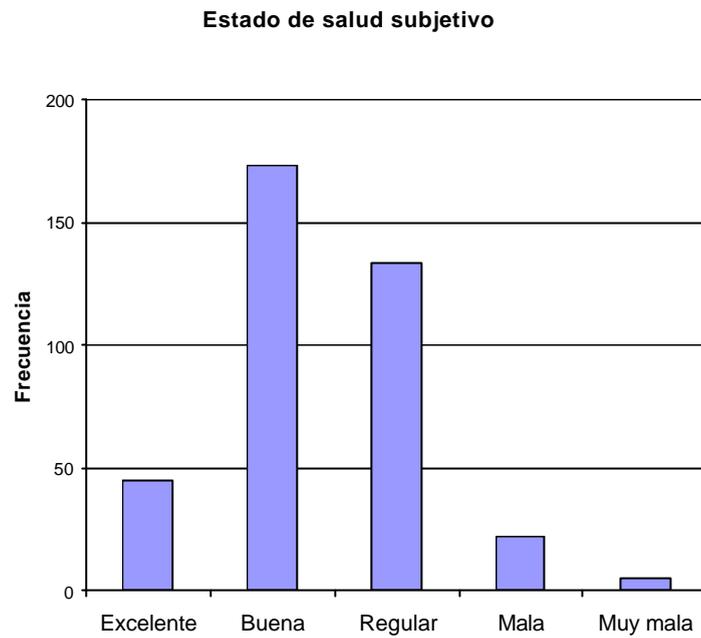


Figura 2.10. Distribución de la muestra en función del estado de salud subjetivo.

Después, se le preguntó por el estado de salud comparándolo con el de otras personas de su edad. En este caso, la tendencia optimista es similar a la anterior.

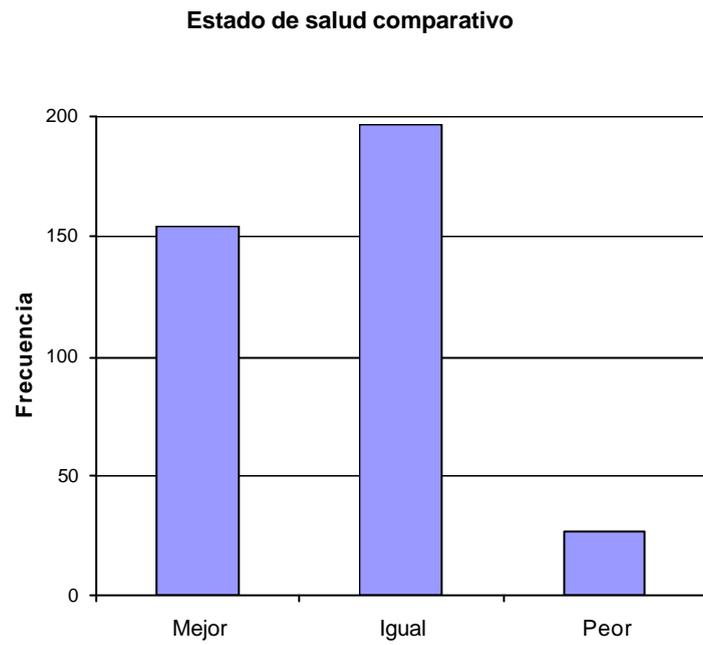


Figura 2.11. Distribución de la muestra en función del estado de salud comparativo.

En relación con la edad, este estado de salud se distribuía de la siguiente manera:

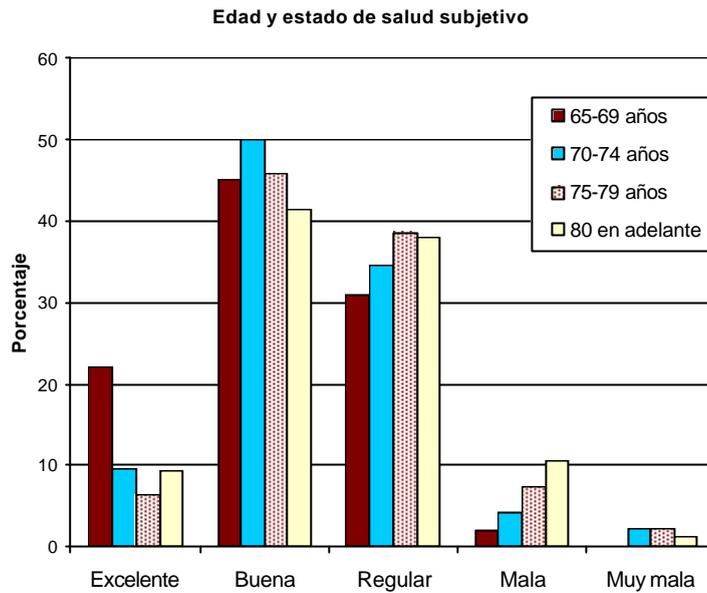


Figura 2.12. Distribución de la muestra en función del estado de salud subjetivo y de los diferentes estratos de edad.

Como vemos en la figura, parece existir una cierta tendencia, aunque pequeña, a que las valoraciones de salud como regular o como mala aumenten con la edad. Así, en el grupo de más de 80 años, la calificación de la propia salud como 'mala' alcanza al 10% de las personas de esta edad incluidas en la muestra. Aún así, incluso en este grupo las respuestas dominante son 'buena' y 'regular', y casi un 10% califica su salud como excelente. En ningún grupo de edad la respuesta 'muy mala' representa un porcentaje significativo.

Si contemplamos esta misma distribución por edades en el caso de la edad comparativa, obtenemos una figura como la siguiente:

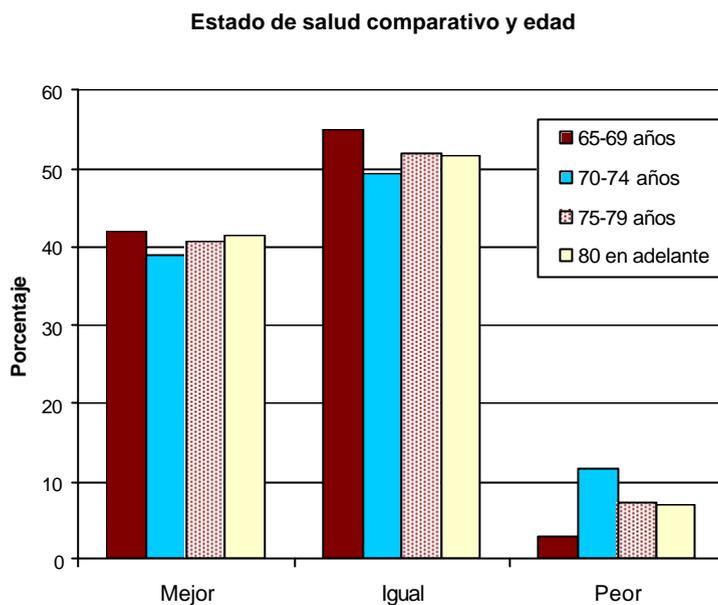


Figura 2.13. Distribución de la muestra en función del estado de salud comparativo y de los diferentes estratos de edad.

En este caso, la tendencia apuntada anteriormente parece no existir. Las respuestas a las diferentes alternativas ('mejor', 'igual' y 'peor' se distribuyen de manera homogénea en función del estrato de edad considerado. En todas las edades la respuesta 'peor' es, con mucho, la menos mencionada (apenas un 10% del total de respuestas en cada grupo de edad), mientras dominan las respuestas 'igual' seguidas, a corta distancia, por las 'mejor'.

Más allá de estas valoraciones subjetivas del estado de salud, mencionábamos anteriormente que también habíamos recogido algunos indicadores de salud objetiva.

Así, se preguntó a los participantes si tenían algún problema de salud en la actualidad. El 57,3% de la muestra sí reconoció tener problemas de salud, mientras que el restante 42,7% contestó que no.

Como era esperable, y como vemos en la siguiente figura, existe una ligera tendencia a medida que la edad aumenta, a reconocer más que se tienen problemas de salud. Así, mientras en los menores de 70 la proporción es prácticamente del 50% que sí y el 50% que no, a partir de los 75 años esta proporción se convierte en un 62% que sí frente a un 38% que no.

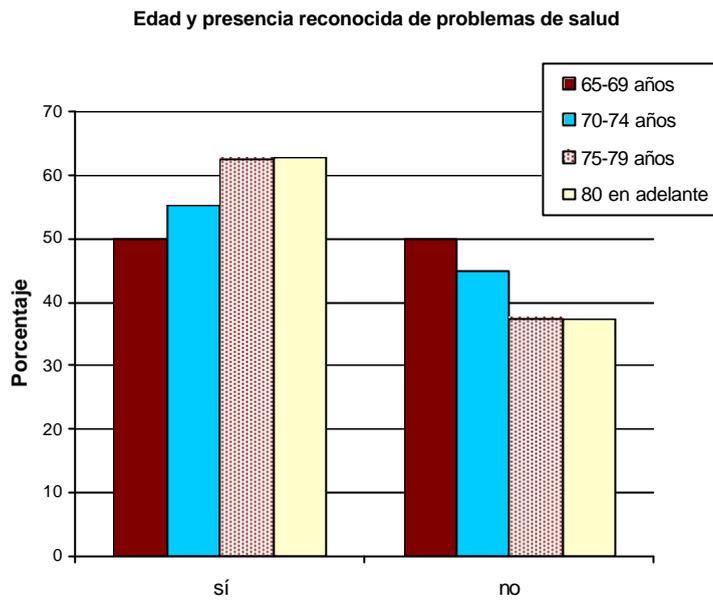


Figura 2.14. Distribución de la muestra en función de la edad y de la presencia reconocida o no de problemas de salud.

En cuanto al número de enfermedades informadas por los participantes en nuestro estudio, una vez excluidos aquellos que no mencionaban ninguno, la media de problemas informados fue de 1,93. La persona que citó más problemas de salud mencionó seis.

En cuanto al tipo de problemas mencionados, los podemos observar en la siguiente figura:

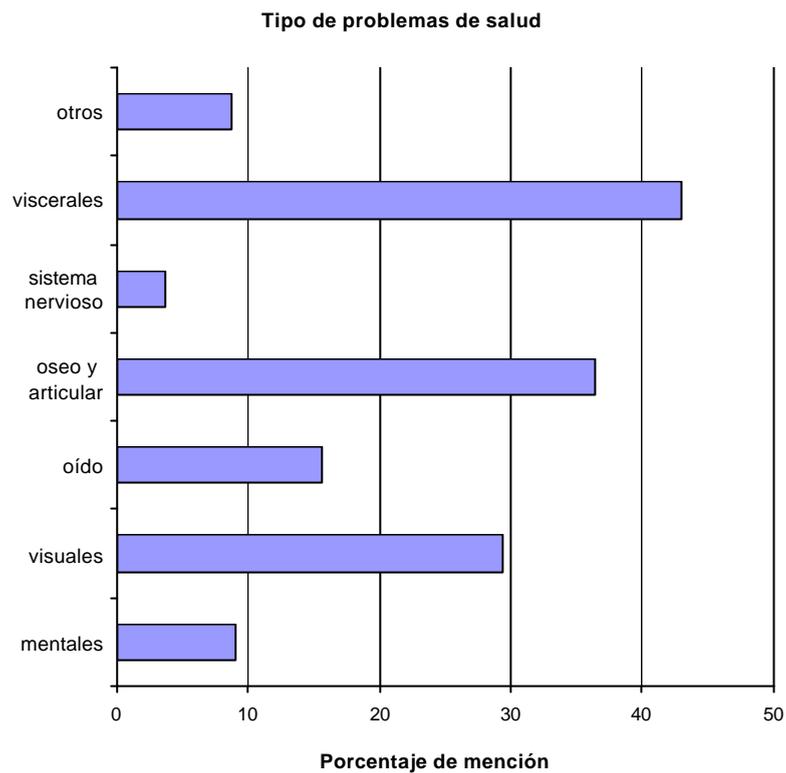


Figura 2.15. Distribución de los problemas de salud que padecen los sujetos de la muestra.

Como vemos en la figura, los problemas más frecuentemente mencionados son de tipo visceral (es decir, hacen referencia al sistema circulatorio, especialmente, al sistema digestivo y al hormonal), con más de un 40% de mención global en la muestra. Le siguen los problemas de tipo óseo y articular (un 36% de la muestra los menciona) y los visuales (un 30%). A más distancia se sitúan los problemas de oído y los mentales (haciendo estos últimos referencia, en la mayoría de ocasiones, a la depresión).

Otro indicador de salud objetiva es el número de ocasiones que la persona visita al médico. En este sentido, y en referencia al momento de la última visita, la muestra se distribuía de la siguiente manera:

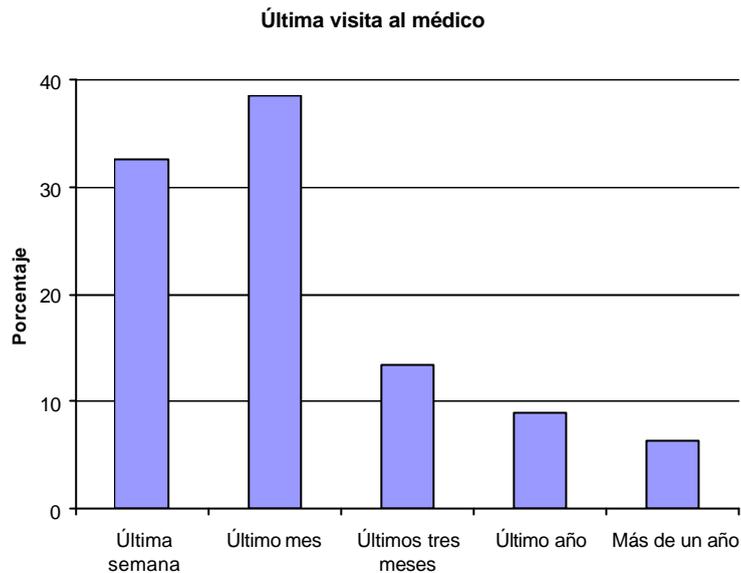


Figura 2.16. Distribución de la muestra en función de la periodicidad de la última visita al médico.

Como apreciamos, algo más del 30% de la muestra ha ido al médico en la última semana. Si a este porcentaje le sumamos aquellos que han ido el último mes, el porcentaje se eleva a más del 70% de la muestra.

Por último, la toma de medicamentos también es un indicador de salud objetiva. En este caso, el 74,7% de la muestra mencionó tomar al menos un medicamento regularmente. La media de medicamentos que tomaba nuestra muestra era de 2,95. El número de medicamentos que la persona tomaba al día correlacionaba de forma positiva con la edad. Es decir, las personas de mayor edad tendían a mencionar ligeramente mayor número de medicamentos tomados ($r=0,179$; $O=0,004$).

INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO

Para conseguir los objetivos propuestos en el trabajo incorporamos una serie de instrumentos de recogida de datos (elaborados por nosotros mismos o adaptados de otros autores) que los participantes completaron. En concreto, además de las preguntas referentes a datos demográficos y descriptivos (analizados en el apartado anterior), los instrumentos utilizados fueron cuatro:

- Un protocolo de respuesta para recoger las actividades realizadas el día de ayer y un supuesto día ideal.

- La escala LSI (*Life Satisfaction Index*), compuesto por 20 ítems.
- La escala de Bienestar de Ryff, compuesto por 54 ítems.
- Un cuestionario para evaluar la frecuencia de realización de ciertas actividades de ocio, compuesto por 23 ítems.

Como vemos, dos de los instrumentos (el primero y el cuarto) estaban relacionados con las actividades cotidianas, mientras que los otros dos se relacionaban con el bienestar y la satisfacción.

El orden de aplicación de los instrumentos fue ese exactamente (día de ayer e ideal, escala LSI, escala de Ryff y cuestionario de actividades de ocio). Los datos demográficos y descriptivos se dividieron en dos bloques: el primero de ellos, por el que se preguntaba antes de la aplicación de los instrumentos, constaba de los datos más genéricos (sexo, edad, estado civil, lugar de nacimiento y residencia, trabajo), mientras que el segundo bloque, compuesto por las preguntas sobre el nivel socioeconómico, la red social y el estado de salud, se aplicaba al final, tras tener ya completos los cuatro instrumentos antes mencionados.

En general, y aunque la gran mayoría de los instrumentos tenían un formato estandarizado y eran susceptibles de ser aplicados por el mismo participante sin ayuda (especialmente en el caso de los tres últimos), se planteó la recogida de datos como una entrevista para evitar problemas provocados por el bajo nivel educativo de algunos de los participantes o su falta de costumbre contestando cuestionarios.

La aplicación de los instrumentos llevaba un tiempo que variaba mucho en función del participante. Sin embargo, en la mayoría de casos este tiempo global de aplicación se aproximaba a una hora.

Actividades

Como acabamos de comentar, las actividades se abordaban de dos formas en nuestro estudio: por una parte se recogían las actividades que el participante había realizado el día de ayer y las que proponía para un supuesto día ideal, por otra parte se incidía también en la frecuencia de realización de actividades de ocio mediante la aplicación de un cuestionario adicional.

Día de ayer y día ideal: recogida de datos

El instrumento utilizado para recoger las actividades cotidianas de las personas de nuestra muestra fue una adaptación del la Yesterday Interview (Moss y Lawton, 1982). En esta entrevista se pide que la persona reconstruya sus actividades durante el día de ayer. El objetivo del entrevistador era apuntar, en una hoja de registro elaborada a tal efecto, cada actividad individual realizada por el

114 / Método

entrevistado a lo largo del día, anotando para cada una de ellas los siguientes aspectos:

- La hora de inicio y la de finalización de la actividad.
- El lugar donde se llevaba a cabo la actividad.
- Las personas que colaboraban o participaban en la actividad con el entrevistado (en el caso de que este dato fuese pertinente).
- El grado de satisfacción que reportaba la actividad.

Para obtener esta información el entrevistador hacía comenzar el entrevistado por la primera actividad matinal, para seguir una a una hasta la última del día. A medida que la entrevista transcurría, el entrevistador iba anotando en la hoja de registro toda la información antes mencionada excepto la satisfacción.

En el caso de actividades paralelas (por ejemplo, ver la televisión y hacer punto, o escuchar la radio y planchar), el entrevistador anotaba en la misma casilla las dos, con la misma hora de inicio y fin. Esta presencia y codificación de actividades paralelas hace que si sumamos directamente el tiempo ocupado por todas las actividades realizadas en el día, esta cifra pueda ser mayor que el tiempo teóricamente disponible en un día (1440 minutos).

Por lo que respecta a la compañía con la que se realizaban las actividades, esta sólo se consideraba si la actividad era realmente compartida con otra persona, no por la mera presencia de otra persona mientras el entrevistado la había realizado.

Una vez anotadas todas las actividades, el entrevistador hacía repasar cada una de ellas con un doble objetivo: por una parte detectar posibles actividades olvidadas, por otra informar del grado de satisfacción que había reportado cada una de ellas, información que en ese momento era anotada por el entrevistador.

La satisfacción se estimaba mediante una escala de cuatro puntos:

- 1: nada
- 2: poco
- 3: bastante
- 4: mucho

Para facilitar esta estimación de la satisfacción el entrevistador ponía delante del entrevistado un gráfico representando la escala (una línea graduada con los números y las etiquetas correspondientes), para que el sujeto únicamente tuviera que señalar la satisfacción en la línea graduada.

Por último, una vez recogidas todas las actividades, el entrevistador preguntaba por la actividad del día que le había aportado mayor satisfacción. La actividad era señalada en la hoja de registro.

Tras la recogida de información sobre las actividades llevadas a cabo durante el día de ayer, y mediante un procedimiento similar, el entrevistador preguntaba sobre

las actividades que la persona llevaría a cabo en un día ideal. En el caso del día ideal, no se recogió la satisfacción que generaría cada una de las actividades, únicamente las horas de inicio y fin, los lugares y con quién se realizaba la actividad.

La recogida de datos efectiva la llevaron a cabo 10 entrevistadores diferentes, distribuidos de la siguiente manera:

- Comunidad Valenciana: dos entrevistadoras
- Galicia: una entrevistadora
- Andalucía: dos entrevistadores
- Aragón: una entrevistadora
- Catalunya: cuatro entrevistadores

Obviamente, esta presencia de múltiples entrevistadores puede sesgar los datos si no se toman las medidas oportunas para asegurar que cada uno de ellos recoge la información de la misma manera. Con esta finalidad, antes de comenzar a hacer entrevistas, y a lo largo de varias sesiones de trabajo, se formó a los entrevistadores acerca del sentido de los datos que iban a recoger y del procedimiento y posibles dificultades que podrían encontrar al hacerlo. También se les informó de las posibles soluciones a tomar ante esas dificultades.

Una vez recogidas las dos o tres primeras hojas de datos, estas eran revisadas por el equipo de investigación. Si no existían problemas, el entrevistador seguía con su trabajo. En caso contrario, el entrevistador era informado de los errores y las entrevistas se descartaban.

Día de ayer y día ideal: categorías de actividad

Una vez obtenidas todas las entrevistas, se procedió a analizar la información recogida. A partir de las actividades mencionadas, se aislaron las 45 actividades diferentes siguientes:

Tipo de actividad	Villar, Triadó y Osuna (2003)	Klumb y Baltes (1999)	Lawton (1993)
Desayunar	Básica	Regenerativa	
Aseo personal	Básica	Regenerativa	
Vestirse	Básica	Regenerativa	
Arreglo personal	Básica	Regenerativa	
Tareas hogar mañana	Instrumental	Productiva	
Ir compras mañana	Instrumental	Productiva	
Preparar comida	Instrumental	Productiva	
Comer	Básica	Regenerativa	

Tipo de actividad	Villar, Triadó y Osuna (2003)	Klumb y Baltes (1999)	Lawton (1993)
Tareas Hogar tarde	Instrumental	Productiva	
Siesta	Descanso	Regenerativa	Experiencial
Ver TV mañana	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Ver TV tarde	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Pasear	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial/Social
Lectura	Tiempo libre	Consumativa	Desarrollo
Aficiones	Tiempo libre	Consumativa	Desarrollo/Social
Escuchar radio	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Escuchar música	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Juegos	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial/Social
Conversar	Tiempo libre	Consumativa	Social
Cuidar a otros mañana	Trabajo	Productiva	Social
Actividades religiosas	Tiempo libre	Consumativa	Social
Cuidar animales	Tiempo libre	Consumativa	Social
Actividades culturales	Tiempo libre	Consumativa	Desarrollo
Hacer deporte	Tiempo libre	Consumativa	Desarrollo
Tomar sol	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Ir a clase	Tiempo libre	Consumativa	Desarrollo
Asistir espectáculos	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Preparar cena	Instrumental	Productiva	
Cena	Básica	Regenerativa	
Tareas hogar tarde noche	Instrumental	Productiva	
Ver TV por la noche	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial
Dormir	Descanso	Regenerativa	
Hablar por teléfono	Tiempo libre	Consumativa	Social
Trabajo mañana	Trabajo	Productiva	Desarrollo
Ir compras tarde	Instrumental	Productiva	
Aficiones tarde	Tiempo libre	Consumativa	Desarrollo/Social
Paseo tarde	Tiempo libre	Consumativa	Experiencial/Social
Ir de viaje ida	Ocio	Consumativa	Desarrollo/Social
Trabajo tarde	Trabajo	Productiva	Desarrollo
Cuidar a otros tarde	Trabajo	Productiva	Social
Ir de viaje vuelta	Ocio	Consumativa	Desarrollo/Social
Ir de excursión	Ocio	Consumativa	Desarrollo/Social
Almuerzo	Básica	Regenerativa	
Merienda	Básica	Regenerativa	
Ir al médico	Instrumental	Regenerativa	

Tabla 2.8. Actividades mencionadas por la muestra y tipo atribuido de acuerdo a la clasificación de Villar, Triadó y Osuna; a la clasificación de Klumb y Baltes y a la clasificación de Lawton).

Como podemos observar en la tabla, se consideraron actividades diferentes aquellas que, aun siendo iguales, a priori podrían ser muy frecuentes y realizarse en momentos del día distintos, siendo estos momentos posibles tres: actividades matutinas (realizadas desde el despertar hasta la hora de la comida citada por el entrevistado o durante ella), actividades vespertinas (realizadas desde el despertar hasta la hora de la cena citada por el entrevistado o durante ella), y actividades nocturnas (desde la hora de la cena hasta la hora de acostarse). Así, por ejemplo, ver la televisión fue una actividad que podía ser incluida en tres posibles categorías en función de la hora a la que tenía lugar. Esta diferencia de las actividades por hora del día permitía que al calcular los promedios de las horas de inicio de cada actividad apareciesen cifras con sentido. Si esto no hubiese sido realizado, al promediar horas de inicio de actividades matutinas y vespertinas hubieran resultado medias engañosas.

A su vez, estas 45 actividades se agruparon en función de tres formas de categorización diferentes, explicadas en anteriores apartados de este trabajo:

- Una categorización tradicional, que parte de una división entre actividades básicas e instrumentales, y a la que se añaden además actividades relacionadas con el trabajo, con el descanso y el tiempo libre. Esta categorización ya ha sido utilizada por nosotros en investigaciones previas (ver, por ejemplo, Villar, Triadó y Osuna, 2003).
- La categorización propuesta por Klumb y Baltes (1999) que, partiendo de un criterio económico, divide las actividades cotidianas en regenerativas, productivas y consumativas.
- La categorización de las actividades de tiempo libre que propone Lawton (1993), que diferencia entre ocio experiencial, ocio social y ocio vinculado al desarrollo.

En el caso de esta última clasificación, fue especialmente difícil asignar ciertas actividades a un tipo u otro. Por ejemplo, pasear o jugar pueden ser actividades experienciales, pero también sociales. O en el caso de algunas aficiones, pueden ser de desarrollo, pero también sociales. En estos casos, se decidió asignar estas actividades al ocio social cuando la persona las realizaba en compañía de otras personas, y al ocio experiencial o de desarrollo cuando las llevaba a cabo en solitario.

En la tabla 2.8. presentamos qué actividades concretas componían cada una de estas categorías.

Este sistema de categorizar las actividades se aplicó tanto a las extraídas de la entrevista sobre el día de ayer como a las referidas al día ideal. En total contamos

con 7275 actividades diferentes, 4404 de las cuales provenían del día anterior y 2871 del día ideal.

Actividades de ocio

Como hemos puesto de manifiesto en la introducción, el tiempo de ocio pueden ser especialmente importantes para la persona, porque es en ellas donde se es más libre de elegir la actividad que se desea o se tiene posibilidades de llevar a cabo, y quizá por ello es un tiempo más vinculado a la satisfacción (o insatisfacción) personal).

Por ello hemos querido incluir en nuestro estudio un cuestionario para evaluar el tipo de actividades de ocio en el que se implican las personas mayores que viven en un contexto rural y con qué frecuencia las realizan. Este tipo de cuestionario es en buena medida complementario a las actividades recogidas para el día de ayer: en lugar de recoger, de manera mucho más precisa, las actividades que la persona lleva a cabo un día concreto (pero que puede no haber sido un día típico, además de estar sujeto circunstancias que pueden haber impedido reflejar actividades que se realizan habitualmente), en este caso de lo que se trata es de obtener una valoración subjetiva de la implicación habitual con cada una de las actividades propuestas.

Para ello elaboramos un cuestionario que incluía 23 actividades de ocio diferentes. La persona debía, para cada una de ellas, valorar en qué medida la realizaba o no utilizando una escala de cuatro puntos:

- 4: muy a menudo
- 3: bastante a menudo
- 2: ocasionalmente
- 1: nunca

Preferimos esta valoración subjetiva a una escala anclada en puntos más fijos (por ejemplo, cada día, cada semana, cada mes, etc.), pero que podía tener más sentido para unas actividades que para otras. Por ejemplo, señalar que ver la televisión se hace una vez a la semana puede no ser mucho. Sin embargo, asistir a actividades culturales cada semana puede representar hacerlo muy a menudo.

Las actividades que hemos incluido las hemos extraído de un cuestionario similar utilizado por Pastor, Villar, Boada, López, Varea y Zaplana (2003). Además de las actividades de ocio, hemos incluido dos más (cuidar animales de granja y cuidar un jardín/huerto) que están a medio camino entre el ocio y el trabajo y pueden ser muy relevantes en el tipo de muestra que estamos analizando, procedente de contextos rurales.

En la siguiente tabla especificamos cuáles son las actividades incluidas en el cuestionario. Junto con cada actividad especificamos el tipo atribuido de acuerdo con la clasificación de Lawton (1993). Como ya comentábamos anteriormente,

algunas actividades es difícil asignarles una única categoría, al menos de manera clara. La tabla contiene únicamente categorizadas aquellas actividades menos ambiguas en este sentido.

Actividad de ocio	Tipo (de acuerdo con Lawton (1993))
1. Practicar deporte	Desarrollo
2. Ver la televisión	Experiencial
3. Escuchar la radio	
4. Asistir a bailes o fiestas	Social
5. Pasear solo/a	Experiencial
6. Ir de compras	
7. Ir de visita para ver a familiares o amigos	Social
8. Asistir a actos u oficios religiosos	
9. Conversar con amigos, vecinos o familiares	Social
10. Cuidar animales de granja	(Trabajo)
11. Jugar	
12. Participar en tareas de voluntariado	Desarrollo
13. Promover o dirigir asociaciones (deportivas, vecinales, ONG, etc.)	
14. Cuidar de un jardín o huerto	(Trabajo)
15. Asistir a espectáculos deportivos	Social/experiencial
16. Estudiar o participar en actividades de formación	Desarrollo
17. Leer	Desarrollo
18. Cuidar de alguien (nietos, enfermos a su cargo, etc.)	Desarrollo/social
19. Ir de caza o de pesca	
20. Hacer excursiones o viajar por placer	Desarrollo/social
21. Asistir a actividades culturales (museos, conciertos, etc.)	Desarrollo/social
22. Realizar manualidades o actividades creativas o artísticas	Desarrollo
23. Navegar o comunicarse por Internet, utilizar el ordenador	

Tabla 2.9. Actividades de ocio mencionadas por la muestra y tipo atribuido de acuerdo a la clasificación de Lawton.

Además de esta categorización a priori en función del contenido de la actividad, se procedió también a una segunda categorización, esta vez de acuerdo a criterios empíricos. Para ello se sometió a las puntuaciones obtenidas a un análisis de componentes principales, utilizando el método de extracción Varimax y tomando

120 / Método

como criterio la presencia de valores propios mayores a 1. De este análisis surgió una estructura en 8 componentes:

- Componente 1 (15,6% de la varianza): Ocio comprometido

Este primer componente recoge actividades de ocio que por una parte contribuyen al crecimiento personal y por otra implican un importante gasto de recursos (tiempo, dinero) y/o un compromiso con la comunidad en la que se vive. Es, en cierta medida, un ocio 'de élite'.

Actividad	Saturación
Promover o dirigir asociaciones	0,709
Participar en tareas de voluntariado	0,639
Hacer excursiones o viajar por placer	0,633
Asistir a actividades culturales	0,582

Tabla 2.10. Relación del componente 1 de actividades de ocio.

- Componente 2 (7,9% de la varianza): Ocio instrumental

Comprende actividades que implican un cierto componente de obligatoriedad (aunque sea en función de ciertas normas sociales o morales) y/o un beneficio para el mantenimiento del hogar en sentido amplio. Hemos de recordar que la actividad 'realizar manualidades' hace referencia, en la mayor parte de casos, a actividades relacionadas con la confección o manufacturación de objetos para la casa (por ejemplo, coser, tejer, etc.)

Actividad	Saturación
Ir de compras	0,693
Asistir a actos u oficios religiosos	0,632
Realizar manualidades o actividades creativas o artísticas	0,600
Cuidar de alguien (nietos, enfermos a su cargo, etc.)	0,554

Tabla 2.11. Relación del componente 2 de actividades de ocio.

- Componente 3 (6,9% de la varianza): Ocio experiencial

Esta categoría es la que más se parece al ocio experiencial identificado por Lawton (1993) que, como hemos tenido la ocasión de comentar en el apartado teórico, hace referencia a actividades que provocan un placer presente, sin más finalidad que ese disfrute del momento.

Es destacable como en este componente también puntúa alto la actividad 'ver la televisión' (con una saturación de 0,253)

Actividad	Saturación
Asistir a espectáculos deportivos	0,687
Jugar	0,576
Ir de caza o de pesca	0,534
Asistir a bailes o fiestas	0,474

Tabla 2.12. Relación del componente 3 de actividades de ocio.

- Componente 4 (5,7% de la varianza): Ocio de desarrollo

Este componente es el más similar al ocio de desarrollo de Lawton (1993). Incluye actividades que revierten en la consolidación o generación nuevos aprendizajes o habilidades.

Actividad	Saturación
Leer	0,685
Practicar deporte	0,588
Estudiar o participar en actividades de formación	0,570
Escuchar la radio	0,461

Tabla 2.13. Relación del componente 4 de actividades de ocio.

- Componente 5 (5,4% de la varianza): Ocio vinculado al trabajo

Este componente incluye aquellas dos actividades relacionadas con el trabajo en el campo, probablemente con el trabajo que la persona realizaba ya antes de la jubilación.

Actividad	Saturación
Cuidar animales de granja	0,840
Cuidar de un jardín o huerto	0,775

Tabla 2.14. Relación del componente 5 de actividades de ocio.

- Componente 6 (5,0% de la varianza): Ocio social

122 / Método

Este componente es el más similar al ocio social identificado por Lawton (1993). Implica actividades que se caracterizan por su naturaleza esencialmente social, donde el objetivo es (sin que intervenga otro necesariamente) interactuar con otras personas.

Actividad	Saturación
Ir de visita para ver a familiares o amigos	0,755
Conversar con amigos, vecinos o familiares	0,729

Tabla 2.15. Relación del componente 6 de actividades de ocio.

- Componente 7 (4,8% de la varianza): ocio aislado

Incluye dos actividades que comparten el hecho de realizarse en soledad, sin la presencia de otras personas.

Actividad	Saturación
Pasear solo/a	0,747
Navegar o comunicarse por Internet, utilizar el ordenador	0,496

Tabla 2.16. Relación del componente 7 de actividades de ocio.

- Componente 8 (4,6% de la varianza): Ver la televisión

Por último, el octavo componente comprende únicamente una variable: ver la televisión, que satura poco en el resto de factores.

Actividad	Saturación
Ver la televisión	0,861

Tabla 2.17. Relación del componente 8 de actividades de ocio.

Bienestar

Como ya hemos comentado, para evaluar el bienestar utilizamos dos instrumentos de recogida de datos diferentes: el LSI y una adaptación al castellano, realizada por nosotros mismos, de la Escala de Bienestar de Ryff.

Bienestar subjetivo: índice de satisfacción vital

El índice de satisfacción vital (life satisfaction index, LSI) es quizá el instrumento relacionado con el bienestar subjetivo más utilizado en la medida de este constructo en personas mayores (Maddox y Wiley, 1976).

Originalmente fue desarrollado en el marco del estudio de Kansas City (Neugarten, Havighurst y Tobin, 1961) para medir cómo la persona evaluaba su propio bienestar.

El instrumento consta de 20 afirmaciones con las que el sujeto ha de señalar si está de acuerdo o en desacuerdo. En esta brevedad y facilidad de respuesta reside quizá la clave de su gran popularidad como medida del bienestar en muestras mayores. Pese a ello, las medidas de fiabilidad del instrumento original no son todo lo buenas que cabría desear.

Los enunciados del LSI incluyen tanto afirmaciones en positivo (en las que el acuerdo implica mayor bienestar) como en negativo (en las que el desacuerdo implica mayor bienestar), para evitar sesgos de aquiescencia. A efectos de los análisis que realizaremos con este instrumento en el resto del trabajo, las puntuaciones de los ítems negativos fueron invertidas.

Con el LSI tenemos la ventaja de que ha sido traducido y validado al castellano y catalán, precisamente las dos lenguas nativas de las personas de nuestra muestra (Stock, Okun y Gómez, 1994). Los coeficientes de consistencia interna que proporciona este estudio para el LSI en castellano y catalán son de 0,74 y 0,75 respectivamente, comparables a algunos de los obtenidos en nuestras estadounidenses. La puntuación media obtenida en el LSI traducido fue de 10,84.

En nuestro caso, el LSI fue pasado por el propio entrevistador. Este leía enunciado a enunciado del LSI y el entrevistado expresaba su acuerdo o no con cada uno de ellos.

Tradicionalmente el LSI ha sido considerado, como su propio nombre indica, como una medida de la satisfacción con la vida, es decir, como una medida de un bienestar subjetivo y no de bienestar psicológico en el sentido en el que hemos diferenciado estos dos términos en páginas anteriores. Así, por ejemplo, Ryff (1989a) toma esta medida en la validación de su escala de bienestar psicológico como indicador de bienestar subjetivo.

Sin embargo, existen numerosos estudios que indican que la escala LSI podría medir aspectos diferentes. En concreto, la mayoría de estudios (Shmotkin, 1991; Liang, 1984; Hoyt y Creech, 1983; Adams, 1969) diferencian entre tres dimensiones dentro del LSI:

- **Tono afectivo**, que se refiere al estado de felicidad y las actitudes positivas en el presente que demuestra la persona.
- **Vitalidad** ('zest'), referido a la obtención de placer de las actividades que componen la vida cotidiana del sujeto, así como la disposición de una visión

124 / Método

optimista del futuro por encima del pasado. Este último componente hace que Hoyt y Creech (1983) etiqueten este componente como 'orientación hacia el futuro'.

- **Congruencia**, que mediría el grado de acuerdo entre las metas deseadas y las obtenidas, el éxito en la obtención de metas y la felicidad que el sujeto extrae de las metas que ha conseguido hasta ese momento.

Los ítems que forman parte de estas dimensiones son los siguientes:

Nº	Ítem	Smothkin (1991)	Liang (1984)	Hoyt y Creech (1983)	Adams (1969)
1	A medida que pasan los años, la vida me parece mejor de lo que creía.	-	-	-	V
2	He tenido más suerte en la vida que la mayoría de la gente que conozco.	-	C	-	-
3	Esta es la etapa más triste de mi vida.		-	A	A
4	Me siento tan feliz como cuando era más joven.	A	A	A	A
5	Mi vida podría ser más feliz de lo que es ahora.	A	A	A	A
6	Estos son los mejores años de mi vida.	A	A	A	A
7	La mayoría de las cosas que hago son aburridas y monótonas.	-	V	V	V
8	Tengo la esperanza de que algo interesante y agradable me va a ocurrir en el futuro.	V	V	V	V
9	Las cosas que hago actualmente me resultan tan interesantes como siempre.	-	V		V
10	Me siento mayor y algo cansado.	V	V		V
11	Soy consciente de mi edad, pero ello no me molesta.		-	-	-
12	Cuando reflexiono sobre mi pasado me siento satisfecho de como ha sido mi vida.	C	C	C	C
13	Aunque pudiera, yo no cambiaría mi pasado.	-	C	C	C
14	En comparación con otras personas de mi edad, creo que durante mi vida he tomado muchas decisiones imprudentes.	-	-	-	-
15	Creo que tengo buen aspecto, en comparación con otras personas de mi edad.	-	-	-	V
16	He hecho planes sobre cosas que pienso hacer dentro de un mes o de un año.	V	-	V	V
17	Cuando reflexiono sobre mi vida, me doy cuenta de que no he conseguido la mayoría de las cosas importantes que hubiera querido tener.	C	-	-	-
18	Cuando me comparo con otros, me deprimó con frecuencia.	-	-	A	A
19	He obtenido casi todo lo que esperaba de la vida.	C	C	C	C
20	A pesar de lo que dice la gente, las personas van empeorando en vez de mejorar.		-	-	-

Tabla 2.18. Distribución de los ítems del Índice de Satisfacción Vital (LSI).

De la tabla podemos deducir que incluso esta dimensionalidad propuesta para el LSI por una parte no es exactamente la misma en todos los estudios y por otra deja sin adscripción clara a algunos de los ítems de la escala.

Como veremos, será interesante retener esta dimensionalidad del LSI para próximos apartados.

Bienestar psicológico: Escala Ryff

La escala desarrollada por Ryff para medir las seis dimensiones que contempla para el bienestar psicológico presenta tres versiones:

- Una versión larga de (14 ítems por dimensión)
- Una versión media de 54 ítems (9 ítems por dimensión)
- Una versión corta de 18 ítems (3 ítems por dimensión)

En nuestro caso, y dado que los sujetos tenían que contestar muchas otras escalas y cuestionarios, se optó por la versión intermedia de 54 ítems.

La escala original en inglés fue proporcionado por la propia Dra. Ryff. La primera tarea a llevar a cabo fue la traducción al castellano y al catalán de la escala.

La traducción fue realizada por hablantes nativos de ambas lenguas con un buen dominio del inglés. La traducción resultante fue revisada por un traductor profesional, que volvió a traducir al inglés la escala en castellano y catalán y analizó las diferencias con la versión original. Tras discutir estas diferencias y sus implicaciones para la traducción con el equipo investigador, se llegó a una traducción definitiva tanto en castellano como en catalán.

La escala (tanto la original en inglés como la traducida al castellano y catalán) presenta dos tipos de ítems:

- Los positivos, en los que el acuerdo del sujeto implica una intensidad positiva de la dimensión a la que corresponde el ítem.
- Los negativos, en los que el acuerdo del sujeto implica una intensidad positiva de la dimensión a la que corresponde el ítem.

De esta manera, teniendo en cuenta esta naturaleza positiva o negativa del ítem y la dimensión a la que pertenece, los ítems incluidos en la traducción al castellano de la escala de Ryff fueron los siguientes:

Nº ítem		Ítem traducido
AUTONOMÍA		
6	(+)	No temo expresar mis opiniones, aun cuando son contrarias a la opinión de la mayoría
15	(-)	Suele preocuparme lo que los demás piensan de mí
18	(+)	Para mí, es más importante sentirme bien conmigo mismo que recibir la aprobación

Nº ítem		Ítem traducido
		de los demás
24	(-)	Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar
34	(+)	Tengo confianza en mis propias opiniones, incluso si llevan la contraria a lo que piensa la mayoría
39	(-)	Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos
43	(-)	Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio
44	(+)	Generalmente mis decisiones no están influidas por lo que hacen los demás
52	(+)	Me juzgo a mí mismo teniendo en cuenta lo que yo pienso que es importante, no en función de los valores en que creen los demás

RELACIONES POSITIVAS CON OTROS

1	(+)	La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso y afectuoso
5	(-)	Mantener relaciones personales estrechas me ha sido difícil y frustrante
10	(-)	Muchas veces me siento solo porque tengo pocos amigos con los que compartir lo que me preocupa
14	(+)	Disfruto conversando con familiares o amigos
23	(-)	No tengo demasiadas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
31	(-)	Me parece que la mayoría de personas tienen más amigos que yo
33	(+)	La gente me describiría como una persona que da y que está dispuesta a compartir su tiempo con los demás
38	(-)	No he sentido demasiado afecto y confianza en las relaciones que he mantenido con otras personas
47	(+)	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí

AUTOACEPTACIÓN

4	(+)	Cuando miro mi vida pasada, estoy contento de cómo me han ido las cosas
9	(+)	En general, me siento seguro y optimista
13	(-)	Me parece que muchas de las personas que conozco han sacado más provecho de la vida del que he sacado yo
22	(+)	Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser
27	(+)	He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien
30	(-)	En muchos sentidos, estoy decepcionado con lo que he conseguido en la vida
42	(-)	Mi actitud sobre mí mismo probablemente no es tan positiva como la que tiene la mayoría de gente sobre ellos mismos
48	(+)	Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría
51	(+)	Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien siendo como soy

COMPETENCIA AMBIENTAL

2	(+)	En general, siento que controlo la situación en la que vivo
7	(-)	Las exigencias de la vida cotidiana a menudo me sobrepasan
11	(-)	No encajo demasiado bien en la comunidad en la que vivo ni con la gente que me rodea
16	(+)	Soy bastante bueno manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana
19	(-)	A menudo me siento agobiado por culpa de mis responsabilidades
28	(+)	Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mi economía

Nº ítem		Ítem traducido
35	(+)	Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer
49	(-)	Me cuesta organizar mi vida de una manera que me resulte satisfactoria
53	(+)	He conseguido crear un hogar y llevar un estilo de vida de los que me siento satisfecho
PROPÓSITO EN LA VIDA		
8	(-)	Vivo la vida al día y realmente no pienso demasiado en el futuro
12	(-)	Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas
21	(-)	Mis actividades cotidianas a menudo me parecen cosas triviales y sin importancia
26	(-)	No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida
29	(-)	Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo
32	(+)	Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad
37	(+)	Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me marco
41	(+)	Algunas personas van por la vida sin un objetivo claro, pero éste no es mi caso
46	(-)	A veces siento que todo lo que tenía que hacer en esta vida ya lo he hecho
CRECIMIENTO PERSONAL		
3	(-)	No estoy interesado en actividades que puedan ampliar mis horizontes personales
17	(-)	No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas, mi vida ya está bien como está
20	(+)	Creo que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera de pensar sobre uno mismo y sobre el mundo
25	(-)	Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años
36	(+)	Tengo la sensación de haber progresado mucho como persona a lo largo del tiempo
40	(-)	No disfruto en situaciones que requieran cambiar mi manera habitual de hacer las cosas
45	(+)	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, de cambio y de crecimiento
50	(-)	Hace tiempo que ya no intento realizar grandes mejoras o cambios en mi vida
54	(-)	Creo que es verdad lo que se dice de que con la edad las cosas cuestan más de aprender

Tabla 2.19. Distribución de los ítems de la Escala Ryff en sus diferentes dimensiones.

A partir de esta traducción, se creó la versión definitiva de la escala aleatorizando el orden de los ítems de cada escala de acuerdo con la secuencia que propone la propia Ryff (secuencia a la que corresponden los números de ítem de la tabla anterior). Se incluyó para cada ítem un protocolo de respuesta que constaba de seis puntos:

- 1: muy en desacuerdo
- 2: en desacuerdo
- 3: más bien en desacuerdo

128 / Método

4: más bien de acuerdo

5: de acuerdo

6: muy de acuerdo

Al inicio de la escala se incluyeron las siguientes instrucciones escritas:

'El siguiente cuestionario trata de cómo se siente usted respecto a sí mismo y a su vida. Contiene una serie de afirmaciones que pueden describir en diferente medida su situación actual.

Rodee con un círculo el número que represente el grado de acuerdo o desacuerdo actual respecto a cada una de las afirmaciones.

Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.'

Al principio de cada nueva hoja de la escala también se incluyó el siguiente recordatorio:

Rodee con un círculo el número que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación.

En la gran mayoría de casos el entrevistador leía las instrucciones y luego cada uno de los ítems. Para cada uno de ellos el sujeto iba señalando el grado de acuerdo con el contenido de la afirmación. En algunos pocos casos (aproximadamente una docena), y a petición del sujeto, esta este mismo quién leía y contestaba los ítems sin ayuda del entrevistador.

Respecto a las propiedades psicométricas del instrumento, cada uno de los ítems presentaba, sin excepción, el índice de correlación más alto con la puntuación de su propia escala, siendo en la gran mayoría de casos estas correlaciones superiores a 0,40 y estadísticamente significativas a un nivel $p < 0,001$. Por el contrario, las correlaciones de cada ítem con las puntuaciones de otras escalas generalmente eran no significativas estadísticamente.

Se calcularon los coeficientes alfa de fiabilidad, obteniéndose unos valores aceptables. Es importante destacar como estos valores eran, por lo general, bastante más altos que los valores de alfa de fiabilidad obtenidos en el estudio anterior de Triadó, Villar, Solé y Osuna (2003), estudio que contaba con una muestra de 137 personas mayores de 60 años (no de 65 como en el presente estudio) que vivían en un entorno urbano. Podemos observar los valores del presente estudio y del anterior en la siguiente tabla:

Dimensión	Coeficiente Alfa	
	Presente estudio	Triadó, Villar, Solé y Osuna, (2003)
Autonomía	0,65	0,49
Relaciones positivas con los otros	0,72	0,68
Autoceptación	0,75	0,61

Competencia ambiental	0,74	0,64
Crecimiento personal	0,59	0,56
Propósito en la vida	0,69	0,63

Tabla 2.20. Comparación de los coeficientes alfa de fiabilidad obtenidos en el presente estudio y en estudio anterior.

Como vemos, los valores alfa, aunque superiores en el presente estudio que en el anterior, son modestos en todas las dimensiones. Sin embargo, para interpretar correctamente este valor hemos de tener en cuenta que, por una parte, el coeficiente alfa es una estimación conservadora de la consistencia interna de las escalas (Bollen, 1989) y, por otra, que estos modestos coeficientes es probable que reflejen el relativamente pequeño número de indicadores de cada una de las dimensiones (número que, recordemos, era de nueve). A favor de esta interpretación se encuentra el hecho de que nuestros valores son claramente superiores a los obtenidos por Ryff y Keyes (1995) utilizando tres indicadores por dimensión, mientras que son algo inferiores a los coeficientes obtenidos por Ryff (1989) con dimensiones de 14 y 20 indicadores.

Por otra parte, también hemos de tener en cuenta que en la selección de estos nueve indicadores de la escala utilizada en nuestro estudio, Ryff ha primado más el hecho de recoger tan ampliamente como sea posible la amplitud conceptual de cada una de las dimensiones que maximizar la consistencia interna.

Indicadores adicionales de validez (además de las intercorrelaciones ítem-dimensión ya comentadas) las proporciona el patrón de correlación entre las dimensiones. Podemos ver ese patrón en la siguiente tabla:

	Autonomía	Relaciones positivas	Auto-aceptación	Competencia ambiental	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Autonomía	-					
Relaciones positivas	,240	-				
Autoaceptación	,339	,531	-			
Competencia ambiental	,356	,449	,562	-		
Crecimiento personal	,123	,182	,281	,121	-	
Propósito en la vida	,103	,218	,284	,184	,485	-

Tabla 2.21. Patrón de correlaciones entre las diferentes dimensiones de la escala Ryff.

Como era esperable al medir todas las dimensiones bienestar, las correlaciones son todas de signo positivo. Observamos, además, algunos indicadores que sugieren la diferencia entre bienestar psicológico y bienestar subjetivo que hemos descrito en la parte teórica de este trabajo. Algunos de ellos son:

- Las dos dimensiones que representan de manera más genuina el concepto de bienestar psicológico (la concepción eudaimonista del bienestar), que son 'propósito en la vida' y 'crecimiento personal' tienen altas correlaciones entre ellas ($r=0,485$; $p<0,000$). Las correlaciones de estas dos dimensiones con el resto son, sin embargo, comparativamente más bajas (nunca superiores a 0,28).
- Las dos dimensiones que se acercarán más a la noción de bienestar subjetivo (lo que hemos denominado concepción hedonista del bienestar), que son 'competencia ambiental' y 'autoaceptación' tienen una muy alta correlación entre ellas ($r=0,562$; $p<0,000$) y, al mismo tiempo, una relativa baja correlación (especialmente en el caso de 'competencia ambiental') con 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida'. En este sentido, cabe destacar como la dimensión 'Relaciones positivas con los otros' sigue también este patrón: muy altas correlaciones con 'competencia ambiental' y con 'autoaceptación', mucho más bajas con el resto.
- Las intercorrelaciones entre 'autoaceptación', 'competencia ambiental', 'autonomía' y 'relaciones positivas con los otros' son comparativamente mayores entre ellas que las que estas dimensiones presentan con 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida'.

En este sentido, nuestros resultados replican de manera prácticamente calcada los obtenidos en el anterior estudio con personas mayores que habitaban en un entorno urbano.

Una prueba adicional de la validez de la escala es su relación con escalas que miden conceptos similares. En este sentido, la relación de la escala de Ryff y sus diferentes dimensiones y el índice de satisfacción vital es relevante. Vemos estas relaciones en la tabla 2.22.:

Dimensión	LSI
Autonomía	.113
Relaciones positivas	.255
Autoaceptación	.486
Competencia ambiental	.299
Crecimiento personal	.338
Propósito en la vida	.470

Tabla 2.22. Relación de las diferentes dimensiones de la escala Ryff con el índice de satisfacción vital.

Como vemos, las correlaciones son en todos los casos positivas, aspecto este que era esperable al ser las dos escalas medidas de un mismo constructo subyacente, que podríamos denominar bienestar.

Como hemos visto en otros apartados de este trabajo, 'autoaceptación' y 'competencia ambiental' son las dos dimensiones de la escala de Ryff que más tienen que ver con el bienestar subjetivo. Si el índice de satisfacción vital es una medida de este constructo, esperaríamos que las correlaciones más elevadas fuesen precisamente con esas dos dimensiones (lo que, por cierto, sucede en el patrón de intercorrelación entre los dos instrumentos del que informa Ryff, 1989a). Sin embargo, como vemos, mientras esto parece ser así en el caso de la dimensión 'autoaceptación', que presenta la correlación más alta con la puntuación total del LSI, la correlación es sensiblemente menor en el caso de la dimensión 'competencia ambiental'.

Por el contrario, sorprende la alta correlación de la dimensión 'propósito en la vida', y la relativamente alta también que se establece con la dimensión 'crecimiento personal'. Como vimos en la parte teórica del trabajo, estas son las dos dimensiones más vinculadas al bienestar psicológico, definido como una concepción alternativa al tradicional bienestar subjetivo.

Sin embargo, estos resultados que contradicen los originalmente obtenidos por Ryff adquieren más sentido si tenemos en cuenta el contenido de los ítems que forman parte del LSI. Como hemos comentado anteriormente, se han distinguido tres grandes dimensiones en el LSI (vitalidad, tono afectivo y congruencia), mostrando algunas de ellas claros solapamientos de contenido con algunas de las dimensiones de la escala de Ryff, y no precisamente con las más indicadoras de bienestar subjetivo.

Así, las dimensiones 'vitalidad' y 'congruencia' incluyen enunciados que hacen referencia tanto a la consecución de metas como a una orientación al futuro, aspectos estos que están reflejados en las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida'. La dimensión 'tono afectivo', sin embargo, sí parece más vinculada a las definiciones tradicionales de bienestar subjetivo.

Para comprobar estas relaciones separamos de la escala LSI los ítems en los que existe más acuerdo para incluirlos en la dimensión 'vitalidad' (ítems 1, 8, 10, 15 y 16), 'tono afectivo' (ítems 4, 5 y 6) y 'congruencia' (ítems 12, 13 y 19). Podemos ver cuáles eran estos ítems en la tabla 2.23.

El patrón de correlaciones entre las dimensiones de la escala de Ryff y las de la escala LSI reflejan algunos de esos solapamientos.

	Autonomía	Relaciones positivas	Auto-aceptación	Competencia ambiental	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Vitalidad	0,00	0,11	0,08	0,08	0,27	0,34
Tono afectivo	0,11	0,07	0,24	0,16	0,17	0,24
Congruencia	0,01	0,20	0,54	0,23	0,15	0,17

Tabla 2.23. Patrón de correlaciones entre las dimensiones de la escala Ryff y de la escala LSI.

Como observamos en la tabla, las dimensiones ‘crecimiento personal’ y ‘propósito en la vida’ mantienen sus correlaciones más altas con la dimensión ‘vitalidad’ del LSI. Además, si de esa dimensión ‘vitalidad’ aislamos los dos ítems que más tienen que ver con una orientación hacia el desarrollo futuro (ítem 8, ‘tengo la esperanza de que algo interesante y agradable me va a ocurrir en el futuro’ y 16, ‘he hecho planes sobre cosas que pienso hacer dentro de un mes o de un año’), esta puntuación resultante sólo correlaciona significativamente con las dimensiones ‘crecimiento personal’ ($r=0,193$; $p=0,000$) y, especialmente, con la dimensión ‘propósito en la vida’ ($r=0,27$; $p=0,000$). Con el resto de dimensiones de la Escala Ryff las correlaciones son mucho más bajas y no significativas desde el punto de vista estadístico.

Como observamos en la tabla, la dimensión ‘congruencia’ correlaciona especialmente con la dimensión ‘autoaceptación’, la medida más clara de bienestar subjetivo. Esto es congruente con el tipo de ítems que forman parte de esta dimensión, ya que implica el grado de acuerdo entre las metas deseadas y las conseguidas y los sentimientos positivos, de felicidad, que se extrae de ello.

RESULTADOS

ACTIVIDADES

Qué se hace

En primer lugar expondremos los resultados correspondientes a las actividades tanto del día de ayer como del día ideal.

Descripción del día de ayer

Se codificaron 4404 actividades para el día de ayer. La media de actividades especificadas por persona fue de 11,6, con una desviación típica de 2,6. La persona que realizó menos actividades mencionó cinco, mientras que la que realizó más mencionó 21 actividades.

Respecto a la **frecuencia** con la que es mencionada cada actividad en el día de ayer podemos resaltar la gran disparidad existente entre las diferentes actividades. Así, mientras algunas son mencionadas por prácticamente todos los participantes, otras se mencionan en muy baja frecuencia casi inexistente. Estas frecuencias parecen tener relación con el tipo de actividad, siendo las actividades básicas generalmente las más indicadas, mientras que las menos indicadas suelen pertenecer a ciertas actividades de ocio. Podemos observar la distribución de estas frecuencias en la tabla 3.1.:

DÍA DE AYER		
	Frecuencia	% Mención
Dormir	379	100,00
Comer	372	98,15
Cena	369	97,36
Desayunar	349	92,08
Ver TV por la noche	283	74,67
Ver TV por la tarde	238	62,80
Aseo personal	204	53,83

134 / Resultados

DÍA DE AYER		
	Frecuencia	% Mención
Tareas hogar mañana	195	51,45
Conversar	164	43,27
Preparar comida	157	41,42
Tareas Hogar tarde	156	41,16
Preparar cena	140	36,94
Ver TV mañana/mediodía	131	34,56
Siesta	127	33,51
Ir compras mañana	125	32,98
Aficiones tarde	93	24,54
Paseo tarde	92	24,27
Pasear mañana	75	19,79
Trabajo mañana	75	19,79
Juegos	70	18,47
Lectura	56	14,78
Cuidar animales	56	14,78
Trabajo tarde	55	14,51
Actividades religiosas	53	13,98
Aficiones mañana	51	13,46
Escuchar radio	50	13,19
Tareas hogar tarde noche	48	12,66
Arreglo personal	46	12,14
Cuidar a alguien mañana	35	9,23
Cuidar a alguien tarde	34	8,97
Vestirse	27	7,12
Almuerzo	18	4,75
Merienda	16	4,22
Ir al médico	15	3,96
Ir compras tarde	14	3,69
Tomar sol	9	2,37
Hacer deporte	8	2,11
Hablar por teléfono	5	1,32
Viajes	5	1,32
Asistir espectáculos	4	1,06
Escuchar música	2	0,53
Ir de viaje vuelta	2	0,53
Actividades culturales	1	0,26
Ir a clase	0	0,00
Ir de excursión	0	0,00

Tabla 3.1. Actividades del día de ayer ordenadas en función de su frecuencia de mención.

Respecto a la **duración** de cada una de las actividades la disparidad entre unas y otras también fue muy elevada. Así, frente a actividades que se emplean generalmente horas (como por ejemplo "dormir" con nueve horas de media), encontramos otras en las que se invierten sólo unos pocos minutos, como vemos en la tabla 3.2. En la misma tabla observamos también la variabilidad presente en ciertas actividades en referencia a los minutos dedicados por las diferentes personas que la mencionan. Así actividades como "paseo tarde" o "escuchar radio" presentan desviaciones típicas muy elevadas.

DIA DE AYER			
Actividad	N	Media inicio	Desv. típ.
Dormir	379	549,64	76,64
Trabajo mañana	75	182,23	83,10
Juegos	70	174,07	70,47
Trabajo tarde	55	156,00	64,72
Ver TV por la tarde	238	153,55	92,50
Escuchar música	2	150,00	84,85
Asistir espectáculos	4	150,00	73,48
Aficiones tarde	93	147,42	79,79
Conversar	164	134,66	87,85
Aficiones mañana	51	131,67	81,71
Escuchar radio	50	126,60	97,24
Ver TV por la noche	283	123,04	65,98
Lectura	56	121,16	63,76
Ver TV mañana/mediod	131	115,49	69,56
Tareas hogar mañana	195	113,45	60,01
Tomar sol	9	111,67	55,68
Paseo tarde	92	107,58	124,98
Pasear	75	106,99	62,71
Ir al médico	15	94,8	72,55
Cuidar a alguien tarde	34	93,82	75,83
Siesta	127	90,79	67,27
Actividades culturales	1	90,00	,
Ir de viaje vuelta	2	90,00	84,85
Ir compras tarde	14	86,79	58,89
Tareas Hogar tarde	156	86,57	64,27

DIA DE AYER			
Actividad	N	Media inicio	Desv. típ.
Preparar comida	157	76,97	36,81
Ir compras mañana	125	71,06	51,48
Cuidar animales	56	70,71	60,67
Viajes	5	66,00	32,86
Actividades religiosas	53	65,00	36,04
Cuidar a alguien mañana	35	61,43	58,61
Comer	372	59,92	31,66
Hacer deporte	8	55,00	31,17
Preparar cena	140	54,46	39,09
Cena	369	46,66	30,96
Almuerzo	18	43,61	37,92
Arreglo Personal	46	41,11	28,37
Tareas hogar tarde noche	48	38,65	25,72
Merienda	16	36,56	23,85
Aseo personal	204	30,94	19,91
Vestirse	27	30,56	18,41
Desayunar	349	30,07	19,38
Hablar por teléfono	5	22,50	8,22
Ir a clase	0		
Ir de excursión	0		

Tabla 3.2. Actividades del día de ayer ordenadas en función de su duración en minutos.

Además de la frecuencia y la duración una tercera dimensión fundamental de cada actividad es a la **hora** en la que se realiza cada una de las actividades. En este sentido, muchas de las actividades presentaban unas horas o un rango horario típico para llevarla a cabo. Sin embargo, otras muchas (generalmente de ocio) presentaban una libertad horaria mucho mayor y se realizaban en horas muy diferentes entre sí. Por este motivo, algunas de las actividades se dividen en dos (por ejemplo: "aficiones mañana" y "aficiones tarde") o incluso en tres (por ejemplo: "ver TV mañana", "ver TV tarde" y "ver TV noche").

DIA DE AYER			
Actividad	N	Media minutos	Desv. típ.
Desayunar	349	08:57	1,11
Aseo personal	204	09:06	5,94
Vestirse	27	09:18	2,72

DIA DE AYER			
Actividad	N	Media minutos	Desv. típ.
Trabajo mañana	75	09:20	1,50
Hacer deporte	8	09:24	1,79
Tareas hogar mañana	195	09:50	1,42
Ir al médico	15	10:02	1,58
Viajes	5	10:09	3,88
Almuerzo	18	10:18	1,13
Pasear	75	10:27	1,50
Ir compras mañana	125	10:29	1,23
Aficiones mañana	51	10:43	1,98
Cuidar a alguien mañana	35	11:27	3,05
Preparar comida	157	12:05	0,99
Ver TV mañana/ mediodía	131	12:31	1,76
Cuidar animales	56	12:53	4,71
Tomar sol	9	13:21	2,06
Comer	372	13:40	0,58
Arreglo Personal	46	13:59	3,34
Asistir espectáculos	4	14:30	5,34
Siesta	127	14:34	2,03
Actividades religiosas	53	15:00	3,95
Tareas Hogar tarde	156	15:25	1,51
Escuchar radio	50	15:30	4,70
Conversar	164	15:45	3,38
Trabajo tarde	55	15:59	1,54
Juegos	70	16:12	2,40
Ir de viaje vuelta	2	16:15	5,30
Paseo tarde	92	16:27	1,40
Lectura	56	16:30	4,93
Ver TV por la tarde	238	16:35	2,10
Aficiones tarde	93	16:48	2,09
Escuchar música	2	17:00	7,78
Merienda	16	17:40	0,71
Ir compras tarde	14	18:03	1,40
Cuidar a alguien tarde	34	18:33	2,47
Actividades culturales	1	19:00	,
Hablar por teléfono	5	19:24	3,76
Preparar cena	140	19:45	1,33
Cena	369	20:46	1,05

DIA DE AYER			
Actividad	N	Media minutos	Desv. típ.
Tareas hogar tarde noche	48	20:58	1,31
Ver TV por la noche	283	21:10	1,05
Dormir	379	23:08	1,17
Ir a clase			
Ir de excursión			

Tabla 3.3. Hora de inicio medio de cada una de las actividades mencionadas para el día de ayer.

Presentamos en la tabla 3.3. las horas de comienzo medio de cada actividad. Destacamos las actividades básicas más mencionadas por los participantes como “desayunar” que se inicia de media a las 08:57; “ømer” a las 13:40; “cenar” a las 20:46 y “dormir” a las 23:08, con escasos índices de variabilidad.

Descripción del día ideal

En el día ideal sólo disponemos datos de 300 de los 379 participantes. Esta pérdida de 79 casos se debe fundamentalmente a dos razones:

- Algunos participantes, en concreto 64, afirmaron que el día ideal sería igual al día de ayer. Ante estos casos, los entrevistadores tenían la instrucción de insistir para que el entrevistado, pese a todo, enumerara las actividades del día ideal. En estos 64 casos, los entrevistados reiteraron que sería igual que el día de ayer y no proporcionaron una enumeración explícita del día ideal.
- De otros participantes, sin embargo, no tenemos datos debido a que se negaron, simplemente, a dar un día ideal (sin especificar que sería igual al de ayer o no). Estos casos fueron 15.

En total contamos con 2871 actividades mencionadas en el día ideal. La media de actividades para el día ideal que mencionaron las 300 personas de las que disponemos datos es de 9,6, con una desviación típica de 2,42. La persona que mencionó menos especificó seis actividades, mientras que la que mencionó más especificó 16 actividades.

En el día ideal podemos observar, al igual que en el día de ayer, la gran disparidad que existe entre las diferentes actividades mencionadas. “Dormir” es la actividad referida por la totalidad de los participantes, mientras que encontramos otras

actividades que son dichas de manera ocasional (“tomar el sol”, “ir al médico”, etc.).

Las actividades de ocio se mencionan con mayor frecuencia en el día ideal que en el día de ayer, y en contraposición actividades de carácter instrumental o “trabajo” se mencionan en menor frecuencia en el día ideal que en el día de ayer. Además aquellas actividades de ocio muy citadas en el día ideal no lo son tanto en el día de ayer. En el día ideal actividades como “paseo mañana”, “viajes” y “actividades culturales” con un porcentaje de 41,28%, 16,11% y 9,73% respectivamente, observamos en la tabla 3.1, que en el día de ayer cuentan con un porcentaje menor, 19,79%, 1,32% y 0,26% respectivamente.

También es destacable como una actividad de ocio entre dentro de este grupo de actividades muy citadas en el día de ayer que no lo son tanto en el día ideal: “Ver la TV” ya sea por la tarde (29,24 menos) o por la mañana (17,45 menos).

Podemos observar la distribución de las frecuencias de las diferentes actividades en el día ideal en la siguiente tabla:

DÍA IDEAL		
	Frecuencia	% Mención
Dormir	298	100,00
Cena	282	94,63
Comer	279	93,62
Desayunar	223	74,83
Ver TV por la noche	208	69,80
Aseo personal	181	60,74
Conversar	136	45,64
Pasear mañana	123	41,28
Paseo tarde	103	34,56
Ver TV por la tarde	100	33,56
Siesta	86	28,86
Juegos	61	20,47
Preparar comida	59	19,80
Tareas hogar mañana	57	19,13
Preparar cena	56	18,79
Ver TV mañana/mediodía	51	17,11
Viajes	48	16,11
Arreglo personal	46	15,44
Tareas Hogar tarde	38	12,75
Actividades religiosas	38	12,75
Aficiones mañana	37	12,42
Lectura	35	11,74

DÍA IDEAL		
	Frecuencia	% Mención
Aficiones tarde	35	11,74
Actividades culturales	29	9,73
Asistir espectáculos	28	9,40
Trabajo mañana	28	9,40
Ir de viaje vuelta	28	9,40
Ir compras mañana	24	8,05
Vestirse	20	6,71
Trabajo tarde	17	5,70
Escuchar radio	15	5,03
Almuerzo	15	5,03
Cuidar animales	14	4,70
Ir compras tarde	13	4,36
Ir de excursión	11	3,69
Cuidar a alguien mañana	10	3,36
Cuidar a alguien tarde	9	3,02
Tareas hogar tarde noche	8	2,68
Merienda	7	2,35
Hacer deporte	5	1,68
Escuchar música	3	1,01
Ir a clase	3	1,01
Hablar por teléfono	2	0,67
Tomar sol	1	0,34
Ir al médico	1	0,34

Tabla 3.4. Actividades del día ideal ordenadas en función de su frecuencia de mención.

Respecto a la **duración** de las diferentes actividades en el día ideal encontramos gran disparidad entre unas y otras. Mientras que en algunas se emplean muchas horas al día encontramos otras en las que se invierten escasos minutos. Sin embargo, cabe destacar que la actividad "ir de excursión" inexistente en el día de ayer es la que presenta una duración en minutos mayor en el día ideal, concretamente de 638,1 minutos.

DÍA IDEAL			
Actividad	N	Media minutos	Desv. típ.
Ir de excursión	11	638,1	166,54

DIA IDEAL			
Actividad	N	Media minutos	Desv. típ.
Dormir	298	553,2	97,88
Ir al médico	1	450,0	,
Ir compras tarde	13	214,6	74,34
Trabajo mañana	28	210,0	57,15
Trabajo tarde	17	210,0	72,72
Aficiones mañana	37	202,0	115,99
Aficiones tarde	35	190,3	90,28
Asistir espectáculos	28	183,2	99,44
Juegos	61	173,0	100,62
Actividades culturales	29	166,0	74,56
Viajes	48	162,2	129,80
Pasear	123	143,3	74,09
Paseo tarde	103	142,5	83,01
Conversar	136	142,3	74,32
Lectura	35	132,5	80,30
Ver TV por la tarde	100	130,5	76,81
Escuchar música	3	120,0	51,96
Tomar sol	1	120,0	,
Ir a clase	3	120,0	60,00
Cuidar a alguien tarde	9	120,0	82,16
Ver TV por la noche	208	119,7	55,12
Ir compras mañana	24	114,5	76,26
Cuidar a alguien mañana	10	111,0	69,35
Ver TV mañana/mediodía	51	107,6	68,78
Preparar comida	59	92,2	67,19
Escuchar radio	15	91,0	44,09
Comer	279	90,9	48,12
Hacer deporte	5	90,0	67,08
Tareas hogar mañana	57	86,7	50,32
Siesta	86	84,9	47,08
Tareas hogar tarde	38	82,8	73,79
Ir de viaje vuelta	28	75,0	43,78
Actividades religiosas	38	73,3	45,53
Almuerzo	15	72,0	40,57
Vestirse	20	65,2	49,93
Cuidar animales	14	65,0	53,64
Cena	282	53,3	26,55
Tareas hogar tarde noche	8	48,7	31,82

DIA IDEAL			
Actividad	N	Media minutos	Desv. típ.
Merienda	7	47,1	16,04
Preparar cena	56	46,1	31,75
Arreglo Personal	46	45,0	22,58
Aseo personal	181	36,7	29,08
Desayunar	223	35,1	21,05
Hablar por teléfono	2	12,5	3,54

Tabla 3.5. Actividades del día ideal ordenadas en función de su duración en minutos.

Como vemos en la siguiente tabla en el día ideal la estructura general de la jornada se repite cambiando sólo aquellas actividades con una frecuencia muy baja o las que presentan altos índices de variabilidad. Podemos apreciar la existencia de un menor número de actividades matutinas para el día ideal lo que conlleva una duración media mayor en la realización de las diferentes actividades. Sin embargo, contamos con algunas variables que presentan desviaciones típicas altas, tales como "hablar por teléfono" (6,72) y "cuidar animales" (6.06) y, por tanto, altos índices de variabilidad.

DIA IDEAL			
Actividad	N	Media inicio	Desv. típ.
Aseo personal	181	08:36	1,41
Ir de excursión	11	08:56	1,34
Vestirse	20	08:58	2,63
Tareas hogar mañana	57	09:00	1,44
Ir al médico	1	09:00	,
Desayunar	223	09:01	1,16
Viajes	48	09:25	1,34
Aficiones mañana	37	09:34	1,76
Trabajo mañana	28	09:42	1,95
Ir compras mañana	24	10:18	1,19
Hacer deporte	5	10:34	0,87
Almuerzo	15	10:42	1,13
Pasear	123	10:45	1,98
Cuidar a alguien mañana	10	11:33	2,03
Preparar comida	59	11:49	1,47
Ver TV mañana/mediodía	51	12:21	1,94
Actividades religiosas	38	12:52	3,15
Comer	279	13:40	0,67

DIA IDEAL			
Actividad	N	Media inicio	Desv. típ.
Cuidar animales	14	13:40	6,06
Arreglo Personal	46	14:11	4,39
Actividades culturales	29	15:07	3,31
Siesta	86	15:21	1,84
Conversar	136	15:23	3,40
Escuchar radio	15	15:33	5,32
Trabajo tarde	17	15:35	1,03
Ir compras tarde	13	15:55	0,73
Ir a clase	3	16:00	5,20
Tareas hogar tarde	38	16:22	2,10
Juegos	61	16:26	2,78
Paseo tarde	103	16:39	1,91
Hablar por teléfono	2	16:45	6,72
Aficiones tarde	35	16:50	2,06
Lectura	35	16:51	4,51
Cuidar a alguien tarde	9	16:57	1,72
Ver TV por la tarde	100	17:08	2,72
Tomar sol	1	17:30	,
Merienda	7	18:04	0,84
Asistir espectáculos	28	18:26	3,36
Ir de viaje vuelta	28	18:30	1,38
Preparar cena	56	20:01	0,90
Cena	282	20:50	0,95
Tareas hogar tarde noche	8	21:00	1,83
Escuchar música	3	21:20	0,29
Ver TV por la noche	208	21:24	0,99
Dormir	298	23:12	1,61

Tabla 3.6. Hora de inicio media de cada una de las actividades mencionadas para el día ideal.

Tipologías de actividades

Un paso más de abstracción y reducción de la complejidad de tantas actividades es analizarlas a la luz de las diferentes tipologías que las agrupan. Como hemos comentado en la parte teórica del trabajo y hemos recordado en el apartado de método, hemos considerado tres diferentes clasificaciones:

- Una clasificación que podríamos denominar 'clásica', que divide a las actividades de la vida diaria en básicas, instrumentales, ocio, trabajo y descanso.

144 / Resultados

- Una segunda clasificación que atiende más al valor económico del tiempo, propuesta por Klumb y Baltes (1999), y que divide las actividades en productivas, regenerativas y consumativas.
- Una tercera y última tipología, que atañe únicamente al tiempo dedicado al ocio y al trabajo, y que intenta diferenciar qué es lo que aporta cada actividad a la persona. De esta manera, se dividen las actividades en experienciales, sociales y de desarrollo.

Expondremos a continuación los resultados para cada una de las tipologías por separado.

Tipología clásica (básicas, instrumentales, ocio, trabajo y descanso)

Todos los participantes nombraron al menos una actividad que se encuadraba en las categorías 'actividades básicas', 'descanso' y 'actividades de ocio'. El 78% de la muestra (110 personas) mencionó al menos una actividad de la categoría 'actividades instrumentales', mientras que por el contrario la categoría 'trabajo', que comprendía únicamente una actividad, fue mencionada por tan solo 11 personas (el 7,8% de la muestra). En la tabla 3.6, podemos observar el número medio de actividades de cada categoría que se mencionaban, así como la media de minutos que se invertían en cada uno de los tipos de actividad (cuando cada tipo era mencionado).

	Día de ayer			Día ideal		
	Media actividades	% de personas que mencionan al menos una	Tiempo medio (min.)	Media actividades	% de personas que mencionan al menos una	Tiempo medio (min.)
Actividades Básicas (8 actividades)	3,69	100%	159,1	3,53	100%	199,8
Actividades Instrumentales (8 actividades)	2,98	75,2%	240,7	1,83	46,3%	163,1
Trabajo (4 actividades)	1,54	44,0%	213,8	1,36	15,7%	247,6
Actividades de ocio (23 actividades)	3,82	100%	482,1	3,74	100%	528,9
Descanso (2 actividades)	1,33	100%	574,0	1,28	100%	564,7

Tabla 3.7. Media de actividades de cada categoría y tiempo empleado en cada una de ellas.

Hemos de especificar que el tiempo medio de la tabla se refiere sólo a aquellas personas que nombran al menos una actividad de la categoría.

En la tabla observamos algunos aspectos interesantes al comparar el día de ayer con el día ideal:

- Tres tipos de actividad (básicas, ocio y descanso) mantienen unos niveles de mención idénticos para el día de ayer y para el día ideal. Esto es debido a que al menos dos de ellas (básicas y descanso) son actividades, por su propia naturaleza, en cierta medida 'fijas', cuya ocurrencia a lo largo de cada día es prácticamente una necesidad biológica. Por eso se contemplan también en el día ideal. Sólo las actividades de ocio no son obligatorias, pero toda la muestra menciona al menos una tanto en el día de ayer como en el día ideal.
- Mientras de las tres actividades anteriores las dos más 'obligatorias' mantienen un tiempo de dedicación muy similar en el día de ayer y en el día ideal, las actividades de ocio, que son más flexibles, muestran más cambios. En concreto, las personas dedicarían algo más de tiempo (casi una hora) a este tipo de actividades en el día ideal que el que dedican en el día de ayer.
- Los dos restantes tipos de actividad, las instrumentales y las de trabajo, descienden en gran medida su mención en el día ideal en comparación con el día de ayer. Así, las actividades instrumentales son mencionadas por tres cuartas partes de la muestra en el día de ayer, mientras menos de la mitad las menciona en el día ideal. De manera similar, el trabajo es mencionado por casi la mitad de la muestra en el día de ayer, mientras forma parte del día ideal de apenas una sexta parte de la muestra.
- Aún teniendo en cuenta este último punto, el tiempo dedicado a las actividades instrumentales y al trabajo en el día de ayer es también diferente al que se especifica para el día ideal: la media de minutos dedicada a las actividades instrumentales es casi una hora y media menor en el día ideal que en el día de ayer. Respecto al trabajo, curiosamente pasa al contrario, el tiempo dedicado por quién lo menciona en el día ideal es superior al que dedican aquellos que trabajaron en el día de ayer. Esto enfatiza el valor importante que el trabajo puede suponer para las personas que lo mencionan en el día ideal.

Estos datos también pueden representarse en función del porcentaje del tiempo diario que representa cada tipo de actividad. La figura que obtenemos es la siguiente:

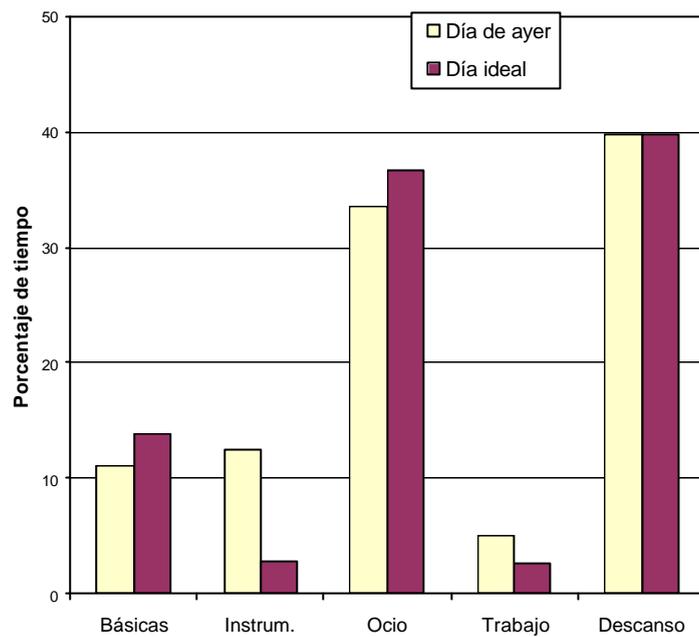


Figura 3.1. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad.

Como vemos en la figura 3.1., la mayor diferencia se centra en las actividades instrumentales: representan aproximadamente el 12% del tiempo en el día de ayer, mientras que en el día ideal quedan reducidas a apenas un 3%. También descienden las actividades que implican trabajo, aunque no de manera tan drástica. Por el contrario, las personas que conformaban nuestra muestra tendían a atribuir algo más de tiempo a las actividades de ocio y a las actividades básicas en el día ideal.

Tipología de Klumb y Baltes (regenerativas, productivas y consumativas)

En referencia a la segunda de las categorizaciones tenidas en cuenta, categorización que, como hemos mencionado, subraya el valor económico de la actividad, obtenemos los siguientes valores para el día de ayer y para el día ideal:

Día de ayer			Día ideal		
Media actividades	% de personas que mencionan al	Tiempo medio (min.)	Media actividades	% de personas que mencionan al	Tiempo medio (min.)

		menos una			menos una	
Actividades Regenerativas (11 actividades)	5,07	100%	736,9	3,31	100%	766,13
Productivas (11 actividades)	3,19	85,5%	292,4	1,93	66,3%	204,2
Actividades Consumativas (23 actividades)	3,4	100%	429,5	4,82	100%	467,75

Tabla 3.8. Media de actividades de cada categoría (clasificación de Klumby Baltés) y tiempo medio empleado en cada una de ellas.

Como observamos en la tabla, las personas parecen distribuir su tiempo prácticamente a partes iguales entre actividades que implican regeneración (actividades básicas y de descanso) y el resto.

No existen grandes cambios entre el día de ayer y el día ideal, podemos destacar dos:

- En el día ideal existen menos participantes que contemplen actividades de tipo productivo y, los que las tienen en cuenta, piensan dedicarles menos tiempo (casi una hora y media menos) que el tiempo que se les dedica en el día de ayer.
- La variedad de las actividades generativas y consumativas es diferente en el día de ayer y el día ideal. Respecto a las primeras, aun manteniendo a grandes rasgos el tiempo dedicado, el número de actividades diferentes disminuye. Lo contrario pasa con las actividades consumativas: las personas mencionan más actividades diferentes de este tipo en el día ideal que en el día de ayer.

Si reflejamos estos datos en forma de porcentajes medios de tiempo que se dedican a cada uno de estos tipos de actividad obtenemos una figura como la siguiente:

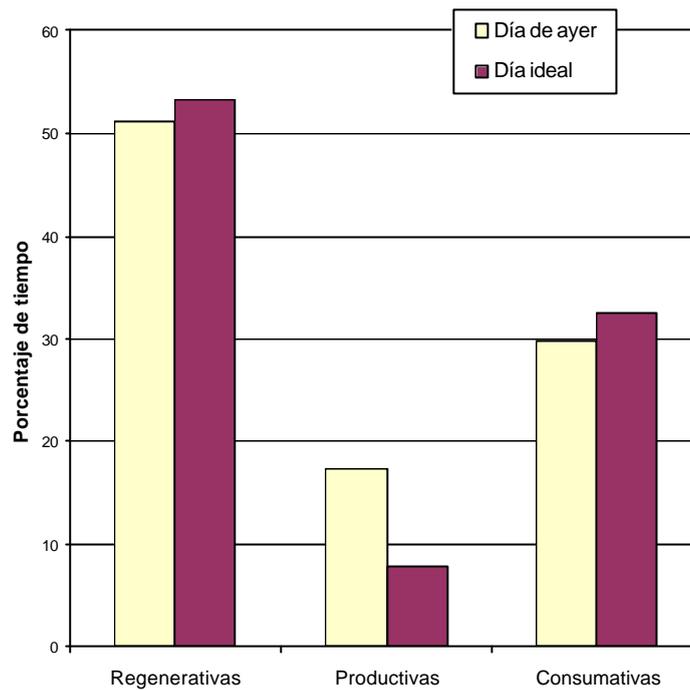


Figura 3.2. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad (clasificación de Klumb y Baltes).

En el gráfico se muestra el descenso de las actividades productivas en el día ideal que comentábamos. Este descenso del tiempo que se desea estar realizando actividades productivas las personas lo invertirían, prácticamente en igual medida, en un aumento del tiempo dedicado a actividades consumativas y regenerativas.

Tipología de Lawton (ocio experiencial, social y de desarrollo)

La última tipología de actividades que hemos utilizado es la propuesta por Lawton. Esta tipología únicamente hace referencia a las actividades de ocio y enfatiza cuáles son los beneficios de la actividad para la persona. De esta manera, diferencia entre actividades experienciales (subrayan el disfrute inmediato), sociales y de desarrollo (cambian a la persona y la hacen crecer en algún sentido). Teniendo en cuenta estas categorías, obtenemos los siguientes valores para el día de ayer y para el día ideal reflejadas en la siguiente tabla:

	Día de ayer			Día ideal		
	Media actividades	% de personas que mencionan al menos una	Tiempo medio (min.)	Media actividades	% de personas que mencionan al menos una	Tiempo medio (min.)
Ocio experiencial (10 actividades)	2,53	97,1%	316,7	1,93	91,3%	229,8
Ocio social (14 actividades)	1,67	78,8%	118,2	2,09	88,6%	321,3
Ocio vinculado al desarrollo (11 actividades)	1,30	52,5%	102,6	1,41	54,2%	170,9

Tabla 3.9. Media de actividades de cada categoría de ocio (clasificación de Lawton) y tiempo medio empleado en cada una de ellas.

Como podemos apreciar, en el día de ayer dominan las actividades experienciales, tanto en número de actividades diferentes que se hacen, como en número de personas que realiza al menos una o en tiempo que se le dedica (más del doble que cualquiera del tiempo destinado a los otros dos tipos de ocio). Al comparar este perfil con el del día ideal, advertimos algunas importantes diferencias:

- En comparación con el día de ayer, en el día ideal se mencionan menos actividades experienciales, que además duran menos.
- Quizá el cambio más destacable es el gran aumento de las actividades sociales. Este aumento no es tanto de personas que las mencionan (son un 10% más), sino del tiempo que se desea destinar a ellas, que casi triplica al que realmente se le ha destinado en el día de ayer.
- Las actividades de desarrollo también crecen algo respecto en el día ideal respecto al día de ayer. Este aumento se refleja sobre todo en el tiempo que se le dedica, algo más de una hora más que el tiempo dedicado el día de ayer.

Para interpretar correctamente estos datos hemos de recordar que, en su conjunto, el tiempo dedicado al ocio representa, como hemos visto en figuras anteriores, aproximadamente un 34% del tiempo diario en el caso del día de ayer y sube hasta el 38% en el día ideal.

Estos tiempos invertidos en cada tipo de actividad de ocio proporcionan una visión del tiempo total diario distribuido de la siguiente manera:

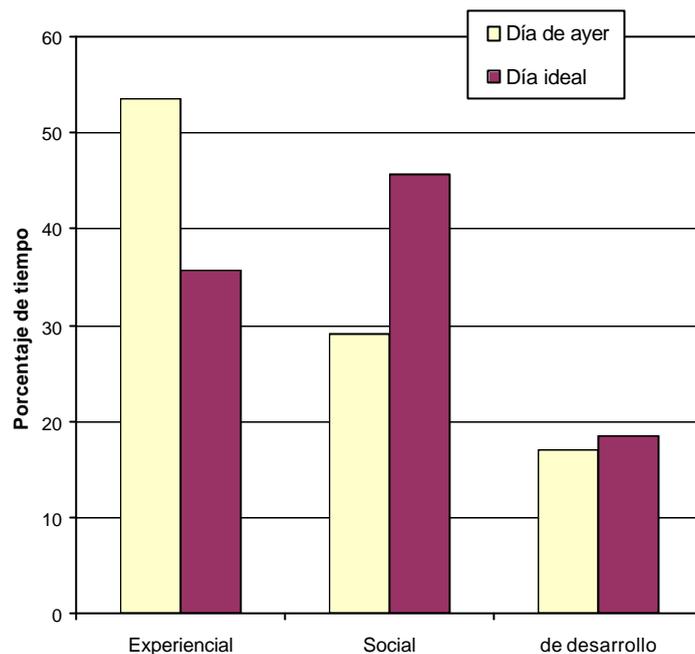


Figura 3.3. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad (clasificación de Lawton).

Como vemos, fundamentalmente las personas de nuestra muestra parecen desear para el día ideal un trasvase de tiempo de ocio desde las actividades experienciales a las actividades sociales. Este tipo de actividades de ocio son las preponderantes en el día ideal, mientras las experienciales lo eran en el día de ayer.

Sin embargo, hemos de tener precaución al interpretar los números referidos a las actividades de ocio experiencial en el día de ayer. Dentro de ellas encontramos un tipo de actividad que destaca por encima de todos los demás: ver la televisión.

De las 379 personas de la muestra, 347 (un 91,6%) mencionan haber visto la televisión en algún momento del día anterior. De ellas, 137 (36,1%) la veían más de una vez al día y 84 (22,2%) en los tres momentos del día (mañana, tarde y noche) en que estaba codificada. En total, ver la televisión es la actividad de ocio más mencionada, a mucha distancia del resto. Quienes la mencionan, como media dedican 249,6 minutos al día (cuatro horas) llevándola a cabo, lo que representa más de una cuarta parte del tiempo en el que la persona permanece despierta como media a lo largo del día.

La distribución del tiempo de ocio en el día de ayer teniendo en cuenta este dato (es decir, aislando "ver la televisión" del resto de actividades de ocio experiencial) se representa en la siguiente figura:

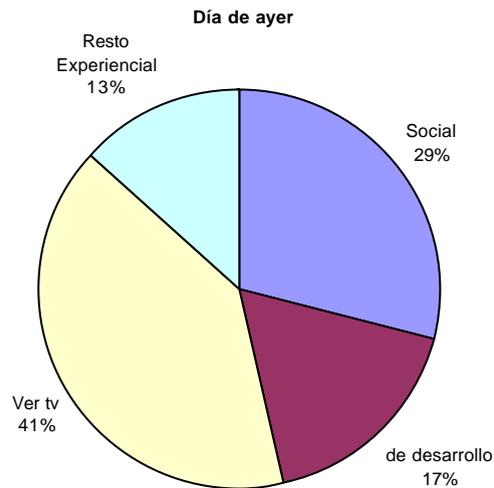


Figura 3.4. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad de ocio (clasificación de Lawton), aislando "ver TV" de ocio experiencial en el día de ayer.

En la figura se aprecia como "ver la televisión", una única actividad, tiene un peso superior a cualquiera de las otras agrupaciones de actividades.

En el día ideal, sin embargo, aunque muchas personas todavía mencionan alguna vez ver la televisión (un 84,6%), son muchas menos las que mencionan esta actividad dos veces al día (21,0%) y una minoría quienes la mencionan tres veces al día (5,3%).

En consonancia con esta menor importancia de ver la televisión en el día ideal, la figura que representa el peso de esta actividad dentro de las actividades de ocio es el siguiente:

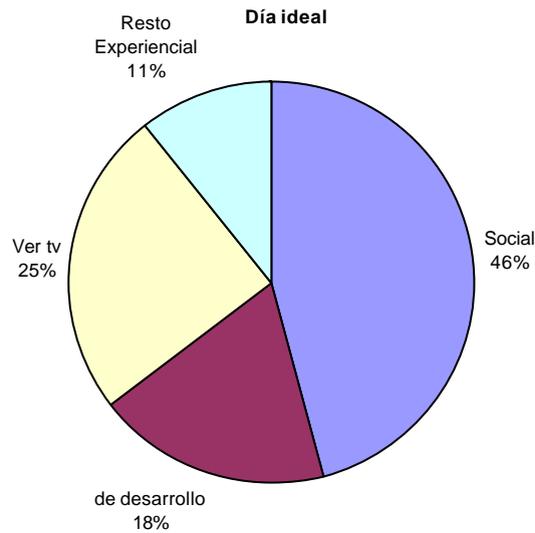


Figura 3.5. Distribución del tiempo diario en función de tipo de actividad de ocio (clasificación de Lawton), aislando "ver TV" de ocio experiencial en el día ideal.

Influencia de la edad

La **edad** es una variable fundamental que de acuerdo con nuestras expectativas y marco teórico podría tener algún efecto en la naturaleza de las actividades realizadas y la distribución del tiempo diario en ellas.

En primer lugar, la cantidad de actividades mencionadas para el día de ayer correlacionó de manera modesta con la edad ($r = -0,142$; $p=0,005$), así como también lo hicieron las actividades mencionadas para el día ideal ($r=-0,112$; $p=0,012$). En ambos casos la correlación fue negativa, con lo que a mayor edad se detectaba una ligera tendencia a incluir menos actividades tanto en el día de ayer como en el día ideal.

Más interés tiene, sin embargo, las relaciones que la edad puede tener con los diferentes tipos de actividades realizadas en el día de ayer o deseadas para el día ideal.

En este sentido y en referencia al día de ayer, el número de minutos dedicados a las actividades básicas de la vida cotidiana no mostraba relación alguna con la edad. En cambio, los otros cuatro tipos de actividades sí: dos correlacionaron de forma negativa y dos de forma positiva. En concreto, a mayor edad parece que el tiempo dedicado a actividades de descanso ($r = 0,203$; $p=0,000$) y el tiempo dedicado a actividades de ocio ($p=0,109$; $p=0,032$) es ligeramente mayor. Por el contrario, a mayor edad el tiempo dedicado a actividades instrumentales ($r = -0,163$; $p=0,001$) y el tiempo dedicado al trabajo ($p=-0,219$; $p=0,000$) tiende a decrecer.

Vemos en la siguiente figura una representación de estas tendencias:

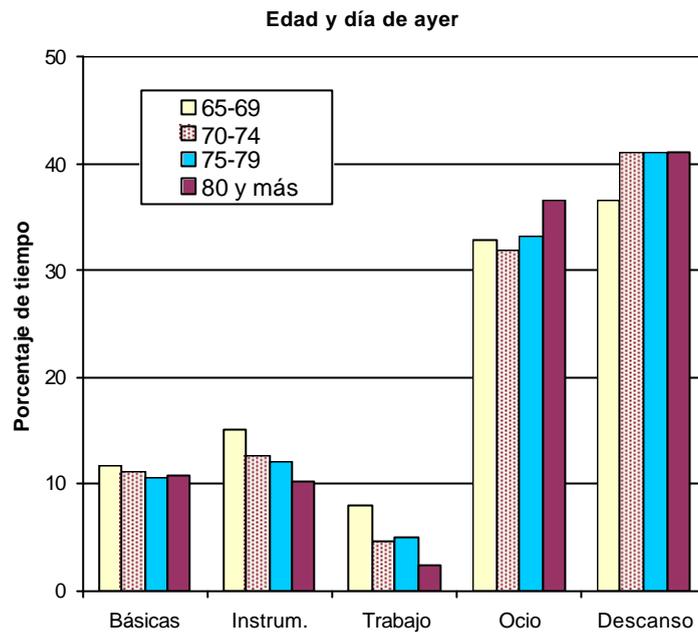


Figura 3.6. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad en el día de ayer en función de la edad.

Respecto al día ideal, encontramos únicamente dos relaciones significativas: el tiempo ideal dedicado a las actividades instrumentales tendía a ser ligeramente menor a medida que se incrementaba la edad del sujeto ($r=-0,116$; $p=0,046$), mientras que el tiempo ideal dedicado al descanso seguía la tendencia contraria: era más a mayor edad ($r=0,220$; $p=0,000$).

El gráfico resultante para la distribución del tiempo por actividades y en función de la edad es el siguiente para el día ideal:

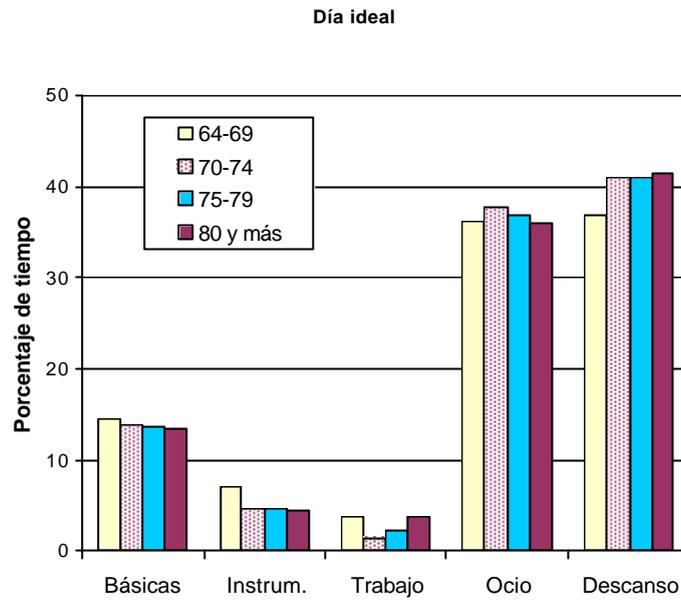


Figura 3.7. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad en el día ideal en función de la edad.

Aun siendo pequeñas las diferencias, vemos que el cambio fundamental que se da tanto en las actividades instrumentales como en las de descanso es entre las personas menores y mayores de 70 años.

Si pasamos ahora a analizar la segunda de las tipologías de actividad, obtenemos que para el día de ayer las actividades de tipo consumativo se mantienen estables con independencia de la edad. Sin embargo, las otras dos de categorías sí que establecen cierta asociación con la edad. En concreto, parece que las actividades de tipo regenerativo tienden a incrementarse ligeramente con el paso de los años ($r=0,138$; $p=0,007$), mientras que la tendencia con las actividades productivas es exactamente la contraria, tienden a ocupar cada vez menos parte de nuestro tiempo a medida que nos hacemos mayores ($r=-0,282$; $p=0,000$).

Podemos observar esta relación en la siguiente figura:

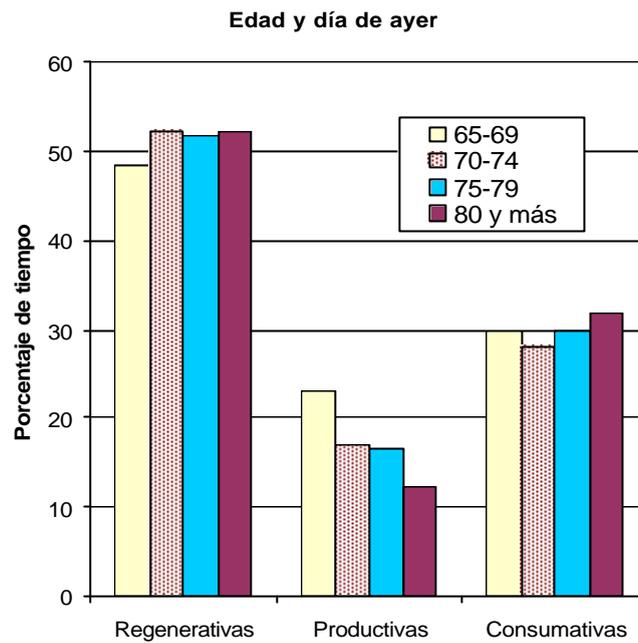


Figura 3.8. Distribución del tiempo dedicado a cada tipo de actividad en el día de ayer en función de la edad (clasificación de Klumb y Baltes).

Respecto al día ideal, ninguna de las tres categorías parecía asociarse a la edad. Es decir, personas de diferentes edades tendían a establecer una proporción de tiempo similar en las actividades regenerativas, productivas y consumativas. Observamos esta estabilidad en los diferentes grupos de edad en la siguiente figura:

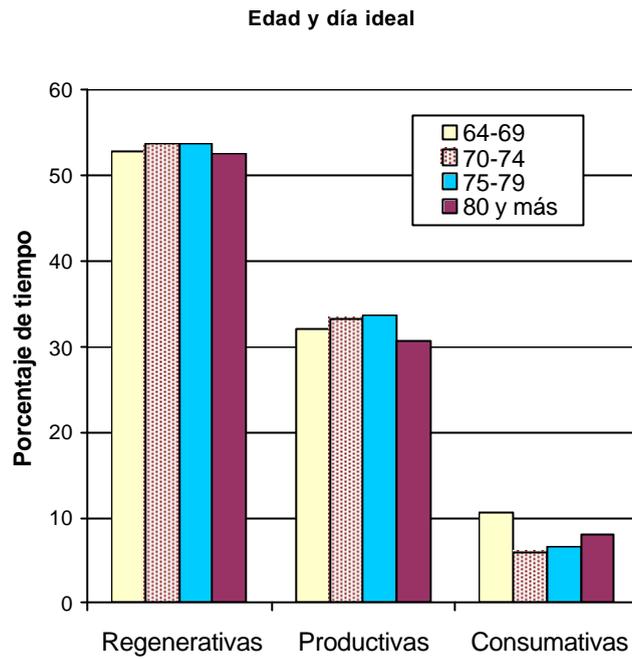


Figura 3.9. Distribución del tiempo dedicado a cada tipo de actividad en el día ideal en función de la edad (clasificación de Klumb y Baltes).

Por último, analizamos también la posible asociación entre la edad y las categorías de actividades de ocio diferenciadas por Lawton (1993).

Para el día de ayer, se encontraron asociaciones estadísticamente significativas, aunque muy modestas, entre la cantidad relativa de tiempo dedicado a las actividades de ocio experiencial y la edad ($r=0,157$; $p=0,002$), así como también entre la edad y la cantidad de tiempo dedicado a actividades de ocio social ($r=0,112$; $p=0,30$).

Observando estas tendencias en función del grupo de edad, como vemos en la siguiente figura, nos damos cuenta de que el cambio fundamental se encuentra entre las personas mayores de 80 años: es en ellos donde aumenta en mayor medida el ocio experiencial y disminuye el ocio social.

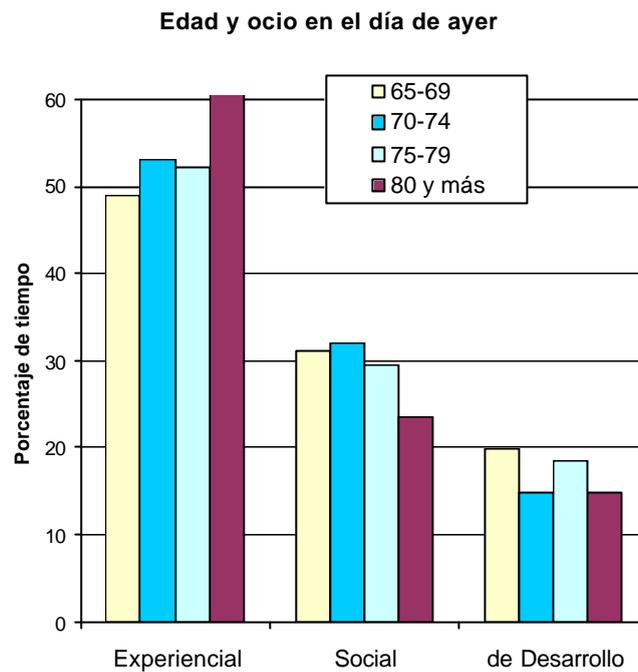


Figura 3.10. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad de ocio en el día de ayer en función de la edad.

En referencia al día ideal y las actividades de ocio, la única asociación significativa fue entre la cantidad deseada de tiempo a invertir en ocio social y la edad, variables que correlacionaban negativamente: a más edad, una ligera tendencia a desear invertir menos tiempo en actividades de ocio social ($r=-0,133$; $p=0,021$).

Vemos en la figura 3.11, como, una vez más, también es el grupo de mayor edad el que parece despegarse del resto en algunas categorías, aumentando en mayor medida el ocio experiencial en detrimento del social:

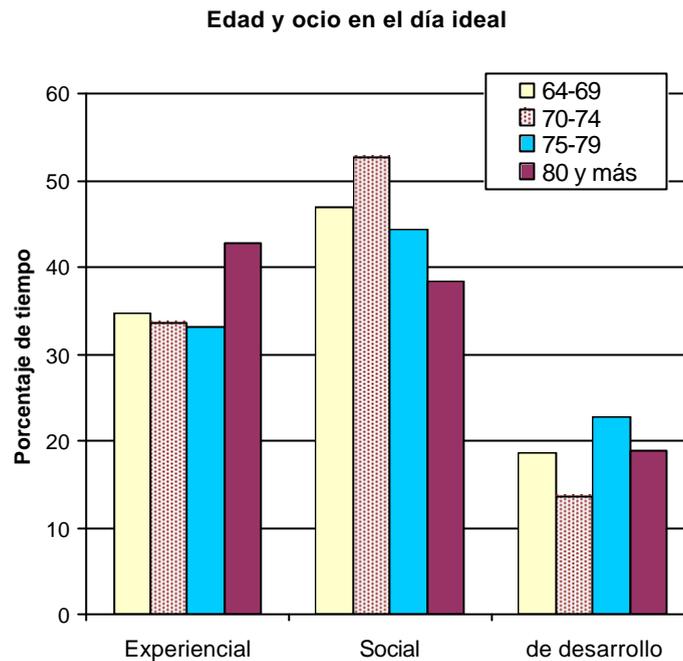


Figura 3.11. Distribución del tiempo diario dedicado a cada tipo de actividad de ocio en el día ideal en función de la edad.

Influencia del sexo

El sexo podría ser otra de las variables que determinase, al menos parcialmente, la distribución del tiempo diario y la naturaleza de las actividades que se realizan en el día de ayer.

En este sentido, sería interesante examinar cuáles son las actividades en las que hay más diferencias entre hombres y mujeres. Existen dos aspectos en los que se podrían reflejar esas diferencias. Quizá el más importante de ellos sea el porcentaje de mención, es decir, la implicación (en términos dicotómicos de lo realiza o no lo realiza) de un sexo y otro en cierta actividad. Secundariamente, también es importante la media de minutos dedicados a cierta actividad por los hombres y las mujeres que la realizan.

Así, en la siguiente tabla presentamos las actividades que realizan más los hombres que las mujeres. Las actividades se ordenan en función de las diferencias en porcentajes de mención. Las primeras son en las que estas diferencias son mayores, las últimas en las que tiende a haber equilibrio:

	% Mención Hombres	% Mención Mujeres	duración media (min.) Hombres	duración media (min.) Mujeres
Siesta	46,9	21	97,0	78,3
Trabajo mañana	31,8	9	192,9	148,4
Juegos	28,5	9,5	170,9	182,6
Pasear	27,9	12,5	116,1	88,8
Ver TV mañana/mediodía	42,5	28	111,5	120,9
Lectura	21,2	9	119,6	124,4
Trabajo tarde	18,4	11	172,3	131,6
Conversar	46,9	40	158,9	109,3
Merienda	7,8	1	32,1	67,5
Almuerzo	7,8	2	47,1	31,3
Cuidar animales	17,3	12,5	80,3	58,8
Escuchar radio	15,6	11	116,8	139,1
Aseo personal	55,9	52	31,4	30,5
Desayunar	93,3	90,5	32,6	27,7
Tomar sol	3,4	1,5	120,0	95,0
Ir de viaje ida	2,2	0,5	60,0	90,0
Hacer deporte	2,8	1,5	60,0	46,7
Asistir espectáculos	1,7	0,5	150,0	150,0
Escuchar música	1,1	0	150,0	
Aficiones	14,0	13	161,4	103,1
Activ.culturales	0,6	0	90,0	
Arreglo personal	12,3	12	39,1	43,0
Ir de viaje vuelta	0,6	0,5	30,0	150,0
Ir a clase	0,0	0	0,0	0,0

Tabla 3.10. Actividades del día de ayer más realizadas por los hombres que por las mujeres.

Como podemos observar, las actividades en las que existen más diferencias entre hombres y mujeres a favor de aquellos son, en general, actividades de ocio, que no implican obligación y que, en principio son susceptibles de generar altos niveles de satisfacción: pasear, ver la televisión por la mañana, leer, conversar. En general, todas ellas, además de ser más mencionadas por los hombres, también en ellos el tiempo dedicado, cuando se realizan, es mucho mayor en los hombres.

Además de estas actividades de ocio destaca la siesta como actividad más realizada por hombres y, sobre todo, el trabajo (tanto el matinal como el vespertino).

Esta tabla contrasta con la tabla paralela de actividades más realizadas por mujeres que por hombres, que presentamos a continuación también ordenada de mayor a menor diferencia:

	% Mención Hombres	% Mención Mujeres	duración media (min.) Hombres	duración media (min.) Mujeres
Tareas hogar mañana	21,2	78	92,5	118,6
Preparar comida	12,3	67,5	64,8	79,0
Preparar cena	11,7	59,5	55,5	54,3
Tareas hogar tarde	16,8	63	93,2	85,0
Ir compras mañana	21,2	43,5	78,0	68,0
Aficiones tarde	13,4	34,5	140,0	150,0
Activ.religiosas	6,7	20,5	62,5	65,7
Cuidar tarde	3,4	14	60,8	100,9
Tareas hogar tarde noche	7,3	17,5	31,2	41,4
Ver TV por la noche	69,8	79	121,2	124,5
Cuidar mañana	4,5	13,5	73,8	57,8
Ver TV por la tarde	60,3	65	133,8	170,0
Ir al médico		4,5	77,0	106,7
Paseo tarde	22,9	25	94,0	118,7
Hablar por teléfono	0,6	2,5	15,0	24,0
Cena	96,1	98	45,1	48,0
Comer	97,2	99	64,0	56,3
Dormir	98,3	99,5	556,6	543,4
Vestirse	6,7	7,5	35,0	27,0
Ir compras tarde	3,4	4	55,0	110,6

Tabla 3.11. Actividades del día de ayer más realizadas por las mujeres que por los hombres.

Observamos como en este caso, los primeros puestos los ocupan actividades instrumentales: tareas del hogar (tanto vespertinas como matutinas), ir a comprar y preparar comida y cena. Sólo la categoría aficiones se salta esta tendencia general. Como pasaba anteriormente, no sólo las mujeres realizan estas actividades instrumentales más que los hombres, sino que también se suelen dedicar más tiempo que los hombres que sí las realizan.

Las actividades que, en cuanto a mención y en la mayoría de casos también en cuanto a tiempo dedicado muestran menos diferencias (es decir, ocupan las últimas posiciones en las dos anteriores tablas) son aquellas o bien de carácter básico (comer, cenar, arreglo personal, vestirse, dormir) o aquellas que son muy poco mencionadas (generalmente se corresponden con actividades de ocio).

Actividades día de ayer		N		Media min.	Desv. Típ.	Valor t y significación
Básicas	Hombre	179	100%	166,91	66,11	t = 2,217
	Mujer	200	100%	152,23	62,70	p=0,027
Instrumentales	Hombre	89	49,7%	146,74	111,42	t = -8,250
	Mujer	196	98,0%	283,37	136,97	p = 0,000
Trabajo	Hombre	70	39,1%	251,93	141,91	t = 3,392
	Mujer	59	29,5%	168,68	135,16	p = 0,001
Ocio	Hombre	179	100%	504,94	175,36	t = 2,094
	Mujer	200	100%	461,68	221,20	p = 0,037
Descanso	Hombre	177	98,8%	599,55	111,38	t = 3,996
	Mujer	200	100%	557,18	94,49	p=0,000.
	Mujer	179	100%	166,91	66,11	

Tabla 3.12. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades.

Como podemos apreciar las diferencias entre hombres y mujeres aparecen en todas las categorías de actividad. Siguiendo la tendencia apuntada anteriormente, las mujeres no sólo dedican significativamente más minutos a las actividades instrumentales, sino que más mujeres mencionan realizarlas. El tiempo dedicado de más por las mujeres en este tipo de actividades se compensa de alguna manera por los hombres dedicándolo al resto de actividades: el trabajo, el ocio, el descanso y las actividades básicas. Especialmente importantes son las diferencias a favor de los hombres en el descanso (y centrado, sobre todo, no tanto en el descanso nocturno sino en el diurno, como hemos visto anteriormente) y en el trabajo.

Estas tendencias aparecen también en la segunda clasificación de actividades tenida en cuenta en nuestro trabajo, la tipología de Baltes y Klumb (1999):

		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Regenerativas	Hombre	179	100%	762,34	145,28	3,670
	Mujer	200	100%	714,20	109,09	p=0,000
Productivas	Hombre	127	70,9%	238,06	153,81	-4,973
	Mujer	197	98,5%	327,57	160,94	p=0,000
Consumativas	Hombre	176	98,3%	441,08	188,62	0,723
	Mujer	200	100%	425,78	217,94	n.s.

Tabla 3.13. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades (clasificación de Klumb y Baltes).

Observamos como los hombres dedican significativamente más tiempo a las actividades regenerativas que las mujeres. Estas, por el contrario, no sólo

162 / Resultados

mencionan más las actividades productivas (¡a pesar de que los hombres trabajan más!), sino que dedican significativamente más tiempo a este tipo de actividades.

Por lo que se refiere a las consumativas, no existen diferencias significativas ni de mención ni de tiempo dedicado.

Este tipo de actividades consumativas incluye, sobre todo, actividades de ocio. Si profundizamos en ellas utilizando la tipología de Lawton (1993), obtenemos las diferencias entre hombres y mujeres que expresa la siguiente tabla para las diferentes actividades de ocio realizadas en el día de ayer:

Actividades ocio día de ayer		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Experienciales	Hombre	174	97,2%	330,98	184,32	1,384
	Mujer	194	97,0%	304,02	188,61	n.s.
Sociales	Hombre	143	79,9%	223,35	126,55	3,545
	Mujer	156	78,0%	175,74	105,46	p=0,000
de desarrollo	Hombre	107	59,8%	197,52	101,91	1,438
	Mujer	92	46,0%	176,60	102,87	n.s.

Tabla 3.14. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades de ocio.

Observamos como el único tipo de actividad de ocio que presenta diferencia es el social: las menciones son muy similares en hombres y mujeres, pero el tiempo dedicado por los hombres es mayor como media que el que dedican las mujeres (las diferencias llegan prácticamente a una hora).

Por lo que respecta al día ideal, la idea general que se desprende de nuestros resultados es que las diferencias entre hombres y mujeres tienden a estar en aproximadamente las mismas actividades, pero con una magnitud menor. Por ejemplo, en la siguiente tabla vemos las actividades en las que las diferencias en porcentaje de mención excedían el 10% a favor de los hombres (es decir, los hombres las mencionaban más que las mujeres en el día ideal):

	% Mención Hombres	% Mención Mujeres	duración media (min.) Hombres	duración media (min.) Mujeres
Juegos	31,2	11,3	157,6	210,0
Siesta	37,0	21,9	91,8	75,0
Trabajo mañana	16,7	3,1	199,6	258,0
Arreglo personal	21,0	10,6	43,4	47,6

Tabla 3.15. Diferencias en porcentajes de mención de las actividades (a favor de los hombres).

La misma tabla, pero en este caso con las actividades en las que las diferencias de mención de al menos el 10% favorecen a las mujeres, es la siguiente:

	% Mención Hombres	% Mención Mujeres	duración media (min.) Hombres	duración media (min.) Mujeres
Preparar comida	6,5	31,3	55,0	99,0
Preparar cena	5,8	30,0	28,1	49,2
Tareas hogar mañana	6,5	30,0	66,7	90,5
Actividades religiosas	4,3	20,0	67,5	74,4
Tareas Hogar tarde	5,8	18,8	110,6	75,5
Ver T.V por la noche	63,0	75,6	119,7	119,8

Tabla 3.16. Diferencias en porcentajes de mención de las actividades (a favor de las mujeres).

Como vemos, al igual que sucedía en el día de ayer, también son tres actividades instrumentales en las que las mujeres difieren de los hombres. También ellas prevén dedicarle más tiempo que ellos cuando las mencionan. En este caso, sin embargo, las magnitudes tanto de las menciones en las mujeres como de las diferencias entre hombres y mujeres son bastante menores.

También destaca la actividad 'actividades religiosas' como una de las que más diferencias muestra entre hombres y mujeres, mencionándola más estas (y dedicándole más tiempo como media).

Si examinamos estas diferencias entre hombres y mujeres en el día ideal, el patrón se repite. Por ejemplo, aquí tenemos estas diferencias en función del tipo de actividad:

164 / Resultados

Actividades día ideal		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Básicas	Hombre	137	99,3%	204,82	86,15	0,786
	Mujer	160	100%	196,88	87,20	n.s.
Instrumentales	Hombre	38	27,5%	99,61	86,14	-4,102
	Mujer	100	62,5%	187,20	120,28	t=0,000
Trabajo	Hombre	31	22,5%	248,71	144,33	0,062
	Mujer	16	10,0%	245,63	186,30	n.s.
Ocio	Hombre	138	100%	552,28	188,14	1,903
	Mujer	159	99,4%	512,08	175,69	n.s.
Descanso	Hombre	137	99,3%	578,25	102,02	0,791
	Mujer	157	98,1%	567,36	129,85	n.s.
	Mujer	138	100%	552,28	188,14	

Tabla 3.17. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipología de actividades en el día ideal.

Como puede apreciarse, en contraste con el día de ayer, en el día ideal las diferencias entre hombres y mujeres desaparecen en todas las categorías menos en una: las actividades instrumentales. A este tipo de actividades todavía las mujeres otorgan más tiempo y mencionan más, incluso en un día ideal, que los hombres.

Actividades día ideal		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Regenerativas	Hombre	138	100%	780,66	143,47	1,471
	Mujer	160	100%	753,60	170,02	p=0,000
Productivas	Hombre	61	44,0%	181,07	143,97	-1,561
	Mujer	104	65,0%	217,79	146,98	p=0,000
Consumativas	Hombre	137	99,3%	491,17	202,22	1,362
	Mujer	157	98,1%	459,20	199,15	n.s.

Tabla 3.18. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades en el día ideal (clasificación de Klumb y Lawton).

Como vemos en la tabla 3.18. aunque la dirección de la diferencia es la misma que en el día de ayer (las mujeres realizan más actividades productivas y le dedican más tiempo, los hombres dedican algo más de tiempo a las básicas), en este caso ninguna diferencia alcanza los niveles de significación estadística.

Actividades ocio día ideal		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Experienciales	Hombre	127	92,0%	247,40	143,36	2,186
	Mujer	147	91,9%	214,59	135,00	0,030
Sociales	Hombre	122	88,4%	346,39	183,70	1,949
	Mujer	146	91,3%	300,31	161,35	n.s.
de desarrollo	Hombre	82	59,4%	239,63	165,04	-0,385
	Mujer	80	50,0%	249,19	177,63	n.s.

Tabla 3.19. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a tipologías de actividades de ocio en el día ideal.

Siguiendo la línea de las anteriores tablas, en el día ideal las diferencias entre hombres y mujeres tienden a disminuir también para las actividades de ocio. Como vemos, sólo el tiempo dedicado a las actividades experienciales es más en los hombres que en las mujeres, aunque en estas, por el contrario, mencionan más este tipo de ocio que los hombres.

Las mujeres también mencionan más actividades de ocio social, aunque el tiempo previsto por ellas en el día ideal para este tipo de actividades no difiere significativamente el previsto por los hombres.

Si resumiéramos gráficamente todos los datos presentados sobre diferencias entre hombres y mujeres, podríamos elaborar un patrón medio del tipo de actividades que efectivamente realizan hombres y mujeres al cabo del día y del tipo de actividades que les gustaría realizar.

En la siguiente figura vemos un gráfico de este tipo para la primera clasificación de actividades. En él representamos el porcentaje de día que ocupa cada tipo de actividad, representando con barras las actividades del día de ayer y con líneas las actividades de un supuesto día ideal. En la figura sólo se han representado aquellas personas que tenían datos en el día ideal (las personas que no tenían datos en ese día se han eliminado, aunque sí los tuvieran en el día de ayer).

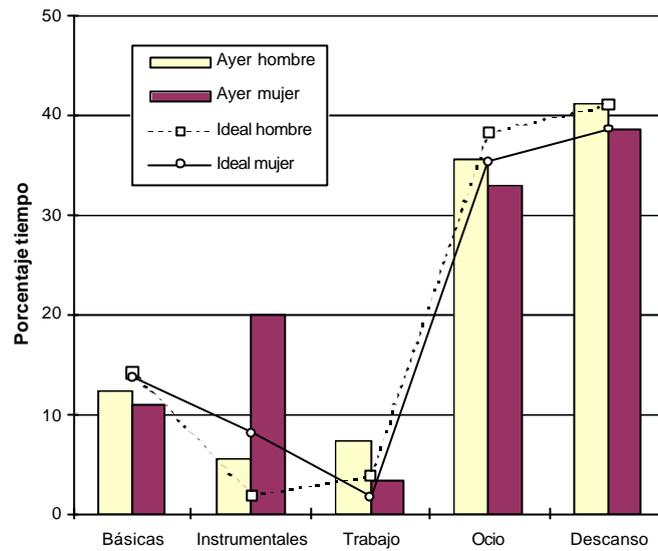


Figura 3.12. Patrón medio del tipo de actividades realizadas por hombres y mujeres durante el día y del tipo de actividades que les gustaría hacer.

En el gráfico vemos como ambos sexos dedicarían en su día ideal menos tiempo al trabajo y más al ocio, conservándose aproximadamente en ese día ideal las diferencias que ya existían entre ellos en el día de ayer. Sin embargo, las mayores diferencias se centran en las actividades instrumentales. En las mujeres, de ocupar un 20% del día a ocupar menos del 10. En los hombres también existe ese descenso, pero de forma mucho menos pronunciada, dado que en el día de ayer ya dedicaban muy poco tiempo a actividades instrumentales.

Respecto a la clasificación de Baltes y Klumb, la figura resultante es la siguiente:

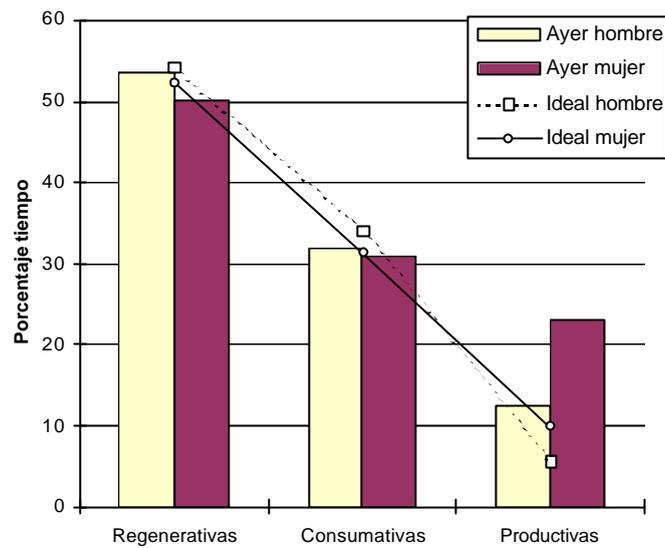


Figura 3.13. Patrón medio del tipo de actividades realizadas por hombres y mujeres durante el día y del tipo de actividades que les gustaría hacer (clasificación de Klumb y Baltés).

Como vemos, las diferencias entre día ideal y día de ayer son muy pocas, tanto para hombres como para mujeres, en las actividades consumativas y regenerativas. Estas diferencias, sin embargo, sí aparecen en las actividades productivas: ambos sexos desearían hacer menos, invirtiéndose incluso las diferencias entre hombres y mujeres: en las mujeres el descenso de actividad productiva en el día ideal es tanta que, como media, aparece inferior a la actividad productiva deseada por los hombres.

Por último, la siguiente figura representa el porcentaje de cada una de las categorías de ocio respecto al tiempo de vigilia (tiempo que, como hemos visto anteriormente, no es el mismo exactamente para hombres y para mujeres):

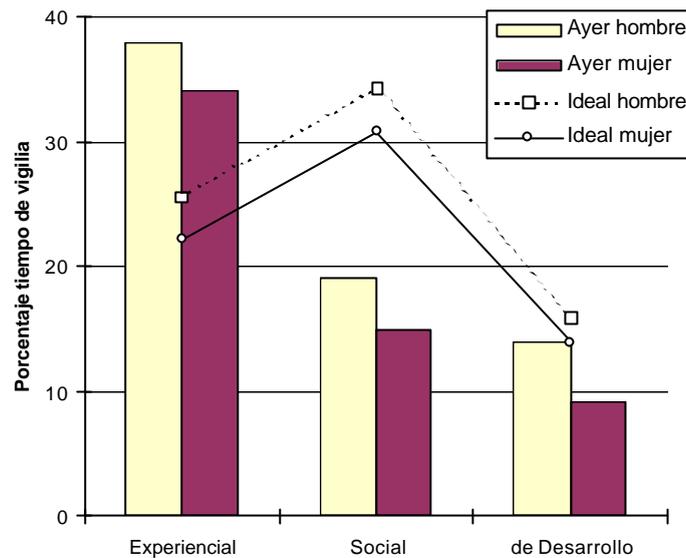


Figura 3.14. Patrón medio del tipo de actividades de ocio realizadas por hombres y mujeres durante el día y del tipo de actividades que les gustaría hacer (clasificación de Lawton).

Vemos en la figura que tanto a hombres como a mujeres les gustaría dedicar más tiempo a actividades de ocio social, descendiendo de manera paralela el tiempo que se dedica al ocio experiencial. El ocio social, de esta manera, es el tipo de ocio dominante en un día ideal. Las diferencias entre sexos, sin embargo, se mantienen constantes en el día ideal respecto al día de ayer.

Influencia del nivel socioeducativo

La influencia del nivel educativo alcanzado por los participantes parecía tener poco que ver con el tipo de actividades realizadas y el tiempo dedicado a cada una de ellas.

Al correlacionar el nivel educativo con el tiempo dedicado a cada una de las actividades, únicamente encontramos una relación estadísticamente significativa, y aún así de una magnitud muy pequeña: se trata del porcentaje de tiempo diario dedicado al ocio de desarrollo, tanto para el día de ayer ($r=0,106$; $p=0,041$) como para el día ideal ($r=0,181$; $p=0,021$).

Respecto al nivel de ingresos, únicamente encontramos una correlación significativa, aunque de muy poca magnitud, de esta variable con el tiempo dedicado a las actividades de ocio ($r=0,127$; $p=0,014$) y a las actividades consumativas ($r=0,103$; $p=0,047$).

Sin duda la gran homogeneidad de la muestra en ambas variables (nivel educativo y nivel de ingresos) es un factor que dificulta la aparición de relaciones significativas.

En cuanto a la **influencia de la salud**, escasas actividades mostraron relaciones significativas bien con la última visita al médico, bien con el número de medicamentos o bien con el número de problemas de salud de los participantes.

En la siguiente tabla podemos observar qué actividades en concreto mostraron estas relaciones:

	Categorías de actividad				
	Básicas	Instrumentales	Trabajo.	Ocio	Descanso
Última visita al médico		-0,172 p=0,004	0,231 p=0,008		
Núm. de medicamentos					
Núm. de problemas de salud	0,123 p=0,016		-0,181 p=0,040		

Tabla 3.20. Correlación entre categorías de actividad y salud objetiva.

Únicamente dos actividades (trabajo y actividades básicas) correlacionaron significativamente con uno de los dos indicadores, trabajo con la última visita al médico y actividades básicas con el número de problemas de salud.

A continuación, presentamos las relaciones entre las diferentes actividades (clasificación de Klumb y Baltes) y la salud objetiva. Únicamente se da relación en las actividades regenerativas con el número de problemas de salud.

	Regenerativas	Productivas	Consumativas
Última visita al médico			
Núm. de medicamentos			
Núm. de problemas de salud	0,160 p=0,002		

Tabla 3.21. Correlación entre las actividades (clasificación de Klumb y Baltes) y salud objetiva.

Teniendo en cuenta la clasificación de Lawton, encontramos las siguientes correlaciones:

170 / Resultados

	Experiencial	Social	De desarrollo
Última visita al médico		0,152 p=0,008	0,155 p=0,028
Núm. de medicamentos			
Núm. de problemas de salud	0,147 p=0,005	-0,198 p=0,001	

Tabla 3.22. Correlación entre actividades de ocio (clasificación de Lawton) y salud objetiva.

Únicamente encontramos correlaciones significativas en el ocio social y en el ocio de desarrollo con la categoría de última visita al médico. Y el ocio experiencial con el número de problemas de salud.

Respecto a las actividades previstas para un día ideal, únicamente mostraron alguna correlación significativa las actividades de ocio. En concreto, aquellas personas que mencionaban haber ido al médico hacía más tiempo eran también las que preveían dedicar más minutos al ocio social ($r=0,208$; $p=0,008$) y al ocio de desarrollo ($r=0,212$; $p=0,000$).

Para profundizar en estas diferencias, se creó una variable resultado de dos de los indicadores de salud utilizados. Esta tercera variable tenía tres valores: el valor 1 agrupaba aquellas personas a priori más sanas, los que no consumían más de un medicamento diariamente y manifestaban no tener más de una enfermedad (63 sujetos). El valor 3 incluía a las personas a priori menos sanas, aquellos que consumían dos o más medicamentos y, al mismo tiempo, manifestaban tener al menos dos problemas de salud (46 sujetos). El valor 2 era para el resto.

Las diferencias provocan un perfil de porcentaje de tiempo invertido, tanto en día de ayer como en el ideal, en cada una de las actividades para los grupos extremos (de mejor y peor salud) también ligeramente diferente, como vemos en la siguiente figura:

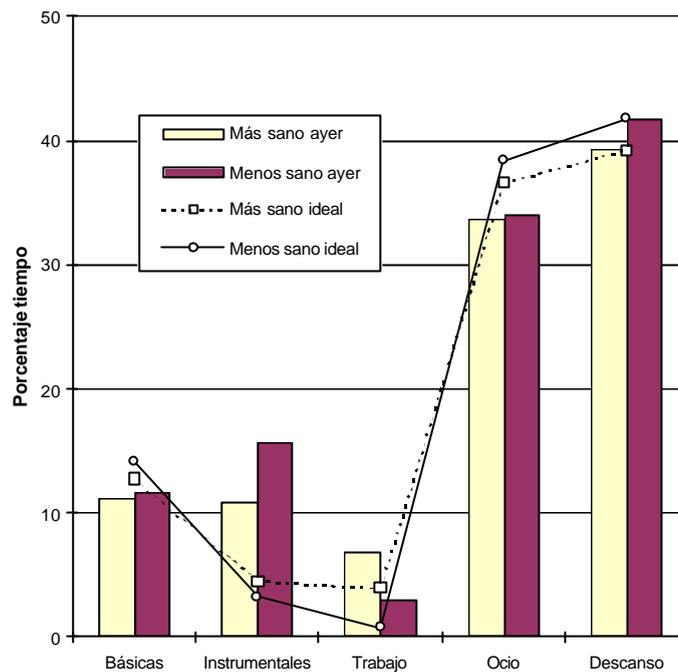


Figura 3.15. Diferencias en la dedicación de tiempo a los distintos tipos de actividades en función del estado de salud.

Observamos que las personas menos sanas dedican más tiempo al descanso y a llevar a cabo actividades instrumentales, mientras que las más sanas invierten más tiempo, en contrapartida, al trabajo. Los porcentajes para las actividades básicas y para las de ocio son muy similares.

En las actividades ideales estas diferencias tienden replicarse. Advertimos alguna diferencia en cuanto al tiempo de ocio, en el que ambos desearían tener algo más, y las actividades instrumentales y el trabajo, tipos en los que se desea emplear menos tiempo en el día ideal. En las actividades instrumentales, que presentaban grandes diferencias en el día de ayer, las diferencias entre los más y los menos sanos son sin embargo muy pocas para el día ideal.

Resultados muy similares se obtienen cuando examinamos las actividades desde el punto de vista propuesto por Baltes y Klumb (1999), como vemos en la siguiente figura:

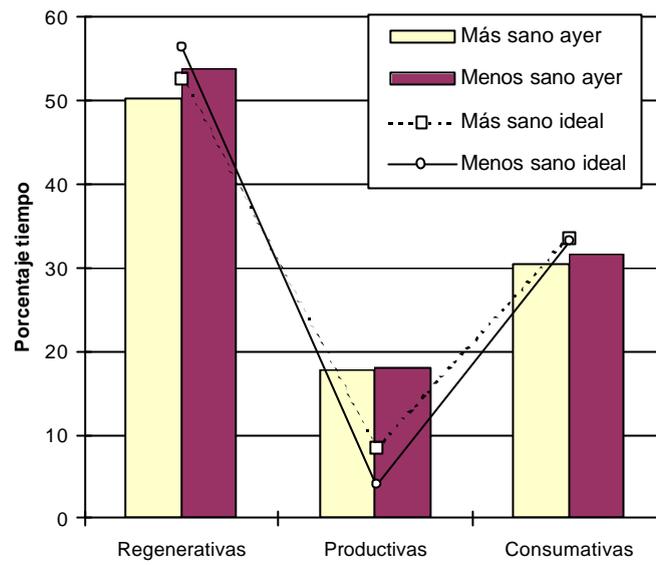


Figura 3.16. Diferencias en la dedicación de tiempo a los distintos tipos de actividades en función del estado de salud (clasificación de Klumb y Baltes).

Como vimos anteriormente, para el día ideal una de las categorías que se espera que crezca ligeramente es el tiempo dedicado al ocio. Precisamente en este tipo de actividades es donde encontramos más diferencias entre las personas más y menos sanas, como vemos en la siguiente figura:

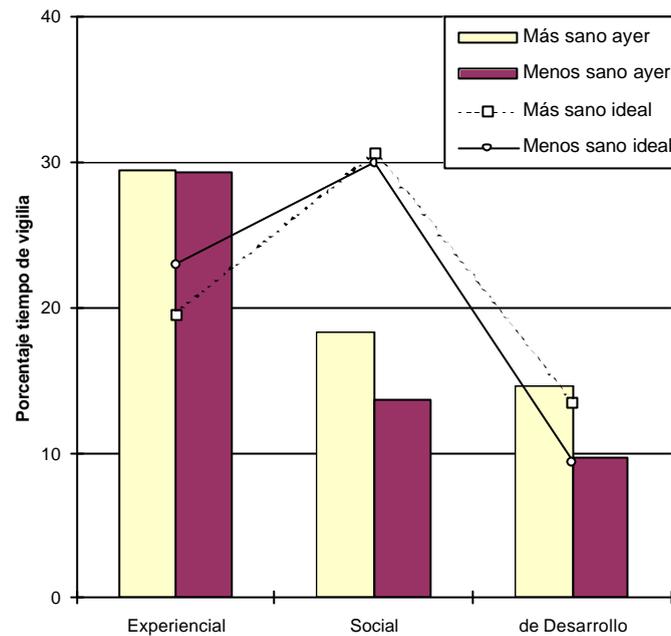


Figura 3.17. Diferencias en la dedicación de tiempo a los distintos tipos de actividades de ocio en función del estado de salud.

Observamos como, en el día de ayer, las personas más sanas dedican más tiempo al ocio social y, sobre todo, al ocio de desarrollo. Pero si atendemos a las actividades de ocio que se desearían realizar en un día ideal, las diferencias entre ambos grupos desaparecen en gran medida: ambos desearían tener más tiempo de ocio social, ambos menos ocio experiencial. Únicamente se mantienen las diferencias en el ocio de desarrollo, que es más deseado para un día ideal por las personas más sanas, aquellos que, como hemos mencionado, ya invertían más tiempo en este tipo de ocio en el día de ayer.

Por lo que respecta al estado de salud subjetivo, sólo el tiempo dedicado a las actividades de ocio estaba asociado, aunque muy ligeramente, a la valoración del propio estado de salud. En concreto, parecía que las personas que valoraban mejor su salud eran las que tendían a también a emplear más tiempo en ocio social ($r=0,126$; $p=0,014$) y en ocio de desarrollo ($r=-0,111$; $p=0,030$). En este último caso también alcanzaba una correlación significativa el tiempo previsto para el ocio de desarrollo en el día ideal ($r=-0,103$; $p=0,045$).

Una última variable cuya asociación con el tipo de actividades realizadas hemos analizado es la **frecuencia de contactos sociales**. En este sentido, los contactos con hijos, familia y amigos no se relacionaron con la inversión de mayor o menor tiempo en ningún tipo de actividad excepto dos: el tiempo dedicado a las actividades de ocio experiencial, que parecía ser mayor en aquellas personas que

174 / Resultados

mencionaban tener un menor contacto con vecinos o amigos ($r=0,151$; $p=0,003$), mientras que el tiempo dedicado al ocio social tendía a ser, sin embargo, mayor ($r=0,115$; $p=0,025$).

Con quién se hacen

Un aspecto importante de las actividades cotidianas es la compañía con la que se llevan a cabo, dato que, como hemos comentado en el apartado dedicado al método, también recogimos en nuestro estudio.

Las categorías de compañía que hemos tenido en cuenta son las siguientes:

- Solo/a
- Pareja: menciones a la actividad conjunta únicamente con la pareja
- Familia: menciones a la actividad con hijos u otros miembros de la familia (nietos, hermanos, etc.), o bien a la presencia de varios miembros familiares de categorías diferentes (por ejemplo, pareja e hijos, hijos y nietos, pareja y nietos, etc.
- Amigos: actividades con personas con las que la persona mantiene lazos de amistad. Se han incluido también los vecinos y contactos con otras personas con los que no existen vínculos familiares.

En la siguiente tabla vemos los datos globales respecto a la compañía con la que se realizan las actividades. Junto con la mención global de cada actividad indicamos el porcentaje que, cuando se lleva a cabo, corresponde a cada una de las categorías de compañía. Los datos que se aportan son tanto los correspondientes al día de ayer (columnas blancas) como al día ideal (columnas grises). En ambos casos se han eliminado porcentajes inferiores al 3%.

Actividades	% mención		% Solo		% Pareja		% Familia		% Amigos	
	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal
Desayunar	92,1	74,8	57,4	44,4	32,0	41,7	10,6	13,9		
Aseo personal	53,8	60,7	95,1	89,5	4,4	9,4				
Vestirse	7,1	6,7	88,9	90,0	11,1	10,0				
Arreglo personal	12,1	15,4	93,5	87,0	4,3	13,0				
Tareas hogar mañana	51,5	19,1	89,7	83,9	7,2	14,3				
Ir compras mañana	33,0	8,1	83,2	33,3	5,6	33,3	8,0	20,8	3,2	12,5
Preparar comida	41,4	19,8	86,0	67,8	4,5	3,4	7,6	23,7		5,1
Comer	98,2	93,6	23,1	7,5	41,9	25,4	32,0	56,3		9,3
Tareas Hogar tarde	41,2	12,8	84,5	57,9	7,1	18,4	7,1	23,7		

Actividades	% mención		% Solo		% Pareja		% Familia		% Amigos	
	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal	Ayer	Ideal
Siesta	33,5	28,9	73,2	50,0	19,7	29,1	7,1	18,6		
Ver TV mañana/ mediodía	34,6	17,1	53,0	29,4	36,4	45,1	8,3	25,5		
Ver TV por la tarde	62,8	33,6	50,4	21,8	35,3	54,5	12,2	18,8		4,0
Pasear	19,8	41,3	58,7	21,1	13,3	42,3	6,7	19,5	20,0	16,3
Lectura	14,8	11,7	75,0	83,3	10,7	11,1	5,4	5,6	8,9	
Aficiones mañana	13,5	12,4	80,4	52,8	3,9	11,1	5,9	11,1	7,8	25,0
Escuchar radio	13,2	5,0	78,0	86,7	22,0	13,3				
Escuchar música	0,5	1,0	100	33,3		66,7				
Juegos	18,5	20,5				4,9	8,7	14,8	85,5	77,0
Conversar	43,3	45,6	6,7		6,7	13,2	29,9	50,0	54,3	34,6
Cuidar a alguien mañana	9,2	3,4	60,0	20,0	2,9	10,0	34,3	40,0		30,0
Actividades religiosas	14,0	12,8	45,3	34,2	24,5	21,1	5,7	21,1	24,5	23,7
Cuidar animales	14,8	4,7	76,8	78,6	7,1	14,3	14,3	7,1		
Activ. culturales	0,3	9,7	100	6,9		41,4		20,7		27,6
Hacer deporte	2,1	1,7	62,5	40,0		40,0		20,0	37,5	
Tomar sol	2,4	0,3	33,3	100			11,1		55,6	
Ir a clase	0,0	1,0		33,3		33,3				33,3
Asistir espectáculos	1,1	9,4	25,0	10,7		42,9	75,0	17,9		28,6
Preparar cena	36,9	18,8	89,3	78,6	5,7	8,9	3,6	10,7		
Cena	97,4	94,6	29,5	17,1	46,3	54,4	22,0	24,9		3,6
Tareas hogar tarde noche	12,7	2,7	77,1	62,5	12,5	25,0	10,4	12,5		
Ver TV por la noche	74,7	69,8	30,0	23,6	50,2	56,3	18,7	20,2		
Dormir	100,0	100,0	41,6	33,3	58,4	65,3				
Hablar por teléfono	1,3	0,7	50,0				50,0	100,0		
Trabajo mañana	19,8	9,4	65,3	71,4	10,7	7,1	20,0	17,9		3,6
Ir compras tarde	3,7	4,4	85,7		14,3	23,1	0,0	61,5		15,4
Aficiones tarde	24,5	11,7	77,4	63,9	11,8	8,3	4,3	5,6	6,5	19,4
Paseo tarde	24,3	34,6	47,3	11,8	15,4	32,4	6,6	28,4	30,8	27,5
Viajes	1,3	16,1	40,0	12,5	40,0	45,8	20,0	18,8		22,9
Trabajo tarde	14,5	5,7	58,2	76,5	10,9	5,9	25,5	11,8		5,9
Cuidar a alguien tarde	9,0	3,0	50,0	44,4	11,8	22,2	35,3	33,3		
Ir de viaje vuelta	0,5	9,4	100	7,1		39,3		25,0		28,6
Ir de excursión	0,0	3,7				36,4		54,5		9,1
Almuerzo	4,7	5,0	33,3	6,7	33,3	20,0	22,2	20,0	11,1	46,7
Merienda	4,2		62,5	14,3	25,0	28,6	12,5	42,9		14,3
Ir al médico	4,0		53,3		20,0		26,7	100,0		0,0

Tabla 3.23. Distribución de las actividades en función de la compañía con la que se realizan.

Como vemos en la tabla, entre las actividades que se realizan solo/a con mayor frecuencia, tanto en el día real como en el ideal, se encuentran las actividades básicas. En la siguiente tabla especificamos aquellas que se realizan en solitario al menos un 75% de las veces que aparecen en el día de ayer (se han excluido aquellas que aparecen mencionadas menos de 5 veces):

Actividad	Mención sólo/a	% Mención solo/a
Aseo personal	193	95,1
Arreglo personal	43	93,5
Tareas hogar mañana	174	89,7
Preparar cena	125	89,3
Vestirse	24	88,9
Preparar comida	135	86,0
Ir compras tarde	12	85,7
Tareas Hogar tarde	131	84,5
Ir compras mañana	104	83,2
Aficiones mañana	41	80,4
Escuchar radio	39	78,0
Aficiones tarde	72	77,4
Tareas hogar tarde noche	37	77,1
Cuidar animales	43	76,8
Lectura	42	75,0

Tabla 3.24. Frecuencia de mención de las actividades que se realizan en solitario en el día de ayer.

En contraste, con la pareja y/o con la familia se realizan actividades más básicas que instrumentales (especialmente las que tienen que ver con la hora de comer y dormir), algunas actividades de ocio muy concretas, como por ejemplo ver la televisión y las que tienen que ver con el cuidado de otros, como vemos en la siguiente tabla:

Actividad	Mención con pareja/familia	% Mención con pareja/familia
Comer	275	73,9
Ver TV por la noche	195	68,9

Actividad	Mención con pareja/familia	% Mención con pareja/familia
Cena	252	68,3
Dormir	213	58,4
Almuerzo	10	55,6
Ver TV por la tarde	113	47,5
Cuidar a alguien tarde	16	47,1
Ir al médico	7	46,7
Ver TV mañana/mediodía	59,0	44,7
Desayunar	149	42,6
Merienda	6	37,5
Cuidar a alguien mañana	13	37,1
Conversar	60	36,6
Trabajo tarde	20	36,4
Trabajo mañana	23	30,7
Actividades religiosas	16	30,2

Tabla 3.25. Frecuencia de mención de las actividades que se realizan con la pareja y/o con la familia en el día de ayer.

Por último, con amigos se realizan muchas menos actividades y, en su gran mayoría, son actividades de ocio. En la siguiente tabla vemos cuáles son, tomando como criterio aquellas en las que la realización con amigos supera el 20% de las menciones de cada actividad:

Actividad	Mención con amigos	% Mención con amigos
Juegos	59	85,5
Tomar sol	5	55,6
Conversar	89	54,3
Paseo tarde	28	30,8
Actividades religiosas	13	24,5
Pasear	15	20,0

Tabla 3.26. Frecuencia de mención de las actividades que se realizan con los amigos en el día de ayer.

178 / Resultados

Globalmente y como promedio los participantes en nuestro estudio pasaban los minutos en cada compañía como se especifica en la siguiente tabla diferenciando entre el día de ayer y el día ideal:

	Frecuencia de mención		Tiempo medio en minutos	
	Día de ayer	Día ideal	Día de ayer	Día ideal
Solo/a	364 (96,0%)	265 (88,9%)	504,8	268,6
En pareja	226 (59,6%)	193 (64,8%)	333,8	387,7
Con familia	198 (52,2%)	200 (67,1%)	255,5	349,9
Con amigos	191 (50,4%)	131 (44,0%)	187,5	289,5

Tabla 3.27. Frecuencia de mención de las compañías con quienes se realizan las actividades y la duración media de éstas (en el día de ayer y en el día ideal).

En la tabla observamos una marcada tendencia a disminuir el tiempo pasado en solitario en el día ideal, en comparación con el que se invierte en el día de ayer. Este descenso no es tanto en frecuencia de mención como en minutos invertidos, que pasan de 504 a 268.

Las otras tres categorías, por el contrario, se benefician de este descenso y aumentan en el día ideal. Este aumento es tanto en número de menciones (especialmente la categoría en pareja y en familia) como en tiempo invertido. El tiempo que más aumenta en el día ideal respecto al realmente invertido en el día de ayer es el que se prevé pasar en compañía de los amigos: de lastres horas en el día de ayer se pasa a casi cinco en el día ideal. El tiempo pasado con la familia también experimenta un gran crecimiento: de algo más de cuatro horas en el día de ayer a casi seis.

Los tiempos especificados en la tabla anterior, si se transforman en porcentaje de tiempo diario, proporcionan una figura como la siguiente:

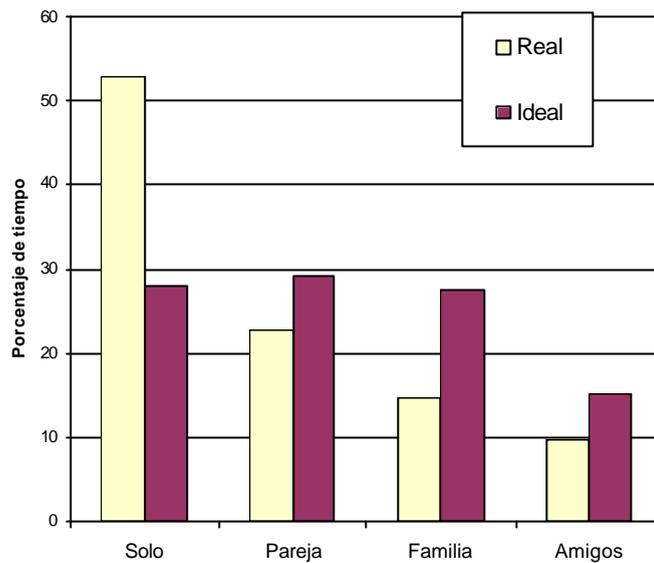


Figura 3.18. Distribución del tiempo diario dedicado a las actividades en función de la compañía con la que se realizan en el día real y en el día ideal.

Como vemos, en un día ideal el porcentaje de tiempo pasado en soledad pasa a ser casi la mitad del pasado en el día de ayer. Por el contrario, el porcentaje de tiempo pasado con la pareja supera al pasado solo en el día ideal, mientras que el tiempo pasado con la familia y los amigos también aumenta en gran medida.

Influencia de la edad, sexo, estado civil, nivel sociocultural y salud

Respecto a la edad, encontramos correlaciones significativas entre la edad y el porcentaje de tiempo que la persona pasa sola: a más edad, ligera mayor tendencia a pasar más tiempo solo/a ($r=0,108$; $p=0,037$). La relación es significativa, pero de signo contrario, en relación al tiempo pasado en pareja ($r=-0,142$; $p=0,006$). En cuanto al día ideal, encontramos exactamente las mismas correlaciones: a mayor edad la tendencia es a pasar un porcentaje mayor del día solo/a ($r=0,149$; $p=0,010$) y un porcentaje menor en pareja ($r=-0,195$; $p=0,001$).

Podemos observar los perfiles de tiempo en cada compañía en el día de ayer en la siguiente figura, en la que hemos agrupado a los sujetos en cuatro grupos en función de su edad:

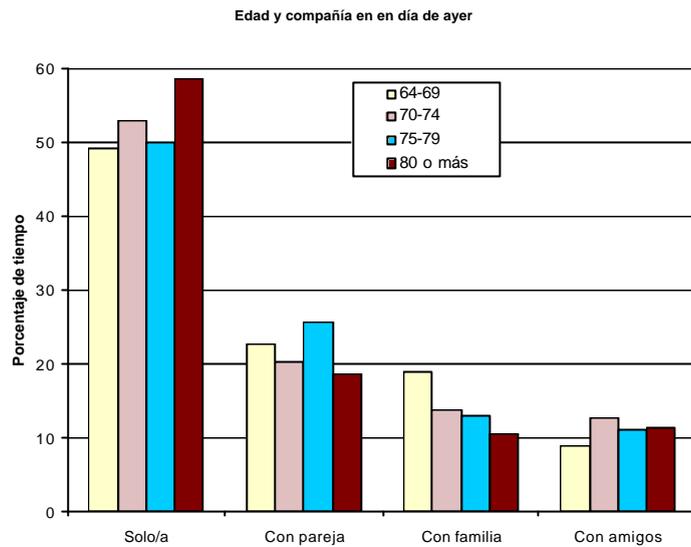


Figura 3.19. Distribución del tiempo diario dedicado a las distintas actividades en el día de ayer en función de la compañía con la que se realiza y la edad.

Podemos constatar que en el día de ayer existe una tendencia mayor a realizar actividades en solitario a medida que pasa el tiempo. A medida que avanza la edad hay una tendencia generalizada a la realización de actividades “solo/a”; sin embargo, esto puede estar influenciado por el hecho de que a mayor edad más probabilidad de encontrarse en situación de viudedad. Con la edad hay una tendencia a la disminución de actividades con la pareja.

La misma figura pero haciendo referencia al día ideal es la siguiente:

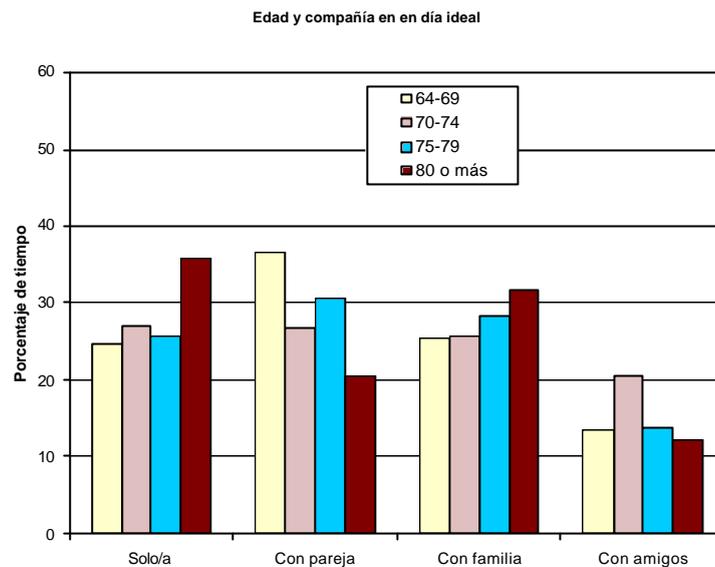


Figura 3.20. Distribución del tiempo diario dedicado a las distintas actividades en el día ideal en función de la compañía con la que se realiza y la edad.

Como vemos en el gráfico 3.20, el tiempo pasado con la pareja, con la familia y con los amigos en el día ideal tiende a subir con respecto al día de ayer en todos los estratos de edad.

Centrándonos ahora en las diferencias en función del sexo de las actividades realizadas en el día de ayer, se presentan en la siguiente tabla:

Actividades día de ayer		N	Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Solo/a	Hombre	172 96,1%	408,3	240,5	-6,513 p=0,000
	Mujer	192 96,0%	591,3	289,8	
En pareja	Hombre	122 68,2%	342,7	222,5	0,663 n.s.
	Mujer	104 52,0%	323,4	214,3	
Con familia	Hombre	83 46,4%	262,4	201,6	0,412 n.s.
	Mujer	115 57,5%	250,6	183,8	
Con amigos	Hombre	110 61,5%	212,2	124,4	2,993 p=0,003
	Mujer	81 40,5%	154,0	143,9	

Tabla 3.28. Porcentaje del tiempo pasado en compañía en función del sexo en el día de ayer.

Como vemos en la tabla, y a partir del porcentaje de mención, los hombres mencionan en mayor medida que las mujeres pasar tiempo con los amigos e incluso en pareja (lo que indica, sin duda, una mayor proporción de viudas que de

182 / Resultados

viudos), mientras las mujeres mencionan algo más pasar tiempo en compañía de la familia.

A partir de los valores "t" vemos que, entre los hombres y mujeres que lo mencionan, el tiempo pasado en soledad es mucho mayor en las mujeres (casi tres horas diarias) que entre los hombres. Por el contrario, ellos pasan significativamente más tiempo con los amigos que ellas, aunque las diferencias no sean tan notables como en el caso del tiempo pasado solo.

Actividades día ideal		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Solo/a	Hombre	117	84,8	253,3	219,8	-,998
	Mujer	148	92,5	280,6	221,5	n.s.
En pareja	Hombre	104	75,4	392,4	259,2	0,280
	Mujer	89	55,6	382,3	240,9	n.s.
Con familia	Hombre	78	56,5	319,9	214,0	-1,573
	Mujer	122	76,3	369,0	216,1	n.s.
Con amigos	Hombre	75	54,3	297,1	187,4	0,501
	Mujer	56	35,0	279,4	217,5	n.s.

Tabla 3.29. Porcentaje del tiempo pasado en compañía en función del sexo en el día ideal.

Observamos en la tabla 3.29, que las mujeres siguen, en el día ideal, mencionando más que los hombres pasar tiempo sin compañía, pero también mencionan más pasar algún tiempo con la familia. En cambio ellos prevén en mayor número pasar algún tiempo con la pareja y con los amigos.

En cuanto a las cantidades de tiempo, sin embargo, la comparación de las medias dispuestas por los que mencionan cada categoría no difiere significativamente entre hombres y mujeres.

Teniendo en cuenta tanto quienes mencionan como los que no mencionan cada una de las categorías, el patrón diario de compañías en el día real e ideal es el siguiente:

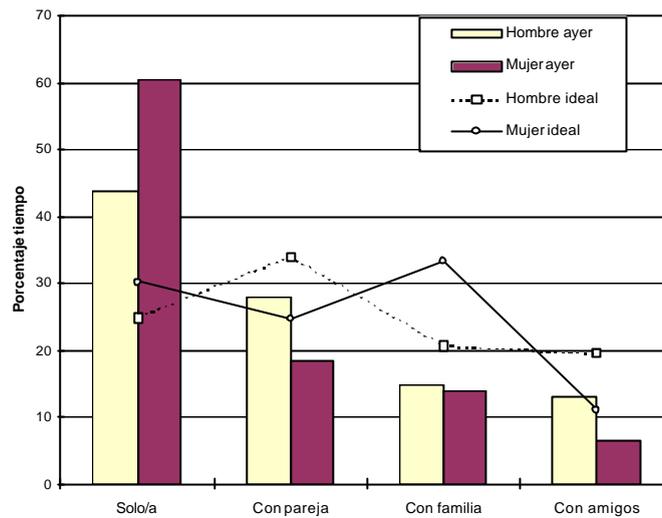


Figura 3.21. Patrón diario de compañías con las que se realizan actividades en comparación con el patrón deseado, ambos en función del sexo.

Como vemos en la figura, en ambos (pero especialmente en las mujeres) desciende en gran medida el tiempo solo/a al pasar del día de ayer al día ideal. En los hombres este tiempo que no se pasa solo pasa a engrosar el tiempo con familia y con amigos, pero sobre todo con la pareja. En cambio, en las mujeres la ganancia del tiempo con pareja y con amigos es menor, y mayor la del tiempo pasado con la familia.

En estos resultados puede jugar un importante papel el **estado civil**. Difícilmente en el día de ayer (o en el día ideal) la persona puede invertir tiempo estando con su pareja si esta pareja no está porque la persona es viudo o viuda.

De hecho, al haber más viudas que viudos (en la población general y también en nuestra muestra), esta variable puede estar confundida parcialmente con el sexo.

En la siguiente tabla presentamos los resultados de los contrastes entre personas casadas (o con pareja) y viudas en nuestra muestra:

184 / Resultados

Actividades día de ayer		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Solo/a	Casado	230	95,8%	432,2	265,7	-6,775 p=0,000
	Viudo	110	97,3%	635,5	243,9	
En pareja	Casado	215	89,6%	332,7	212,1	-0,202 n.s.
	Viudo	9	8,0%	347,8	366,7	
Con familia	Casado	116	48,3%	263,6	211,2	0,896 n.s.
	Viudo	67	59,3%	235,8	185,0	
Con amigos	Casado	113	47,1%	182,3	116,4	0,630 n.s.
	Viudo	61	54,0%	181,0	153,2	

Tabla 3.30. Actividades realizadas en el día de ayer con las diferentes compañías en función del estado civil.

Las diferencias en mención son muy importantes, como es obvio, en el tiempo pasado en pareja, que prácticamente no se menciona en las personas viudas (aunque hay nueve que sí lo hacen). El tiempo en familia también es algo más mencionado por las personas viudas.

En el caso del tiempo pasado con cada compañía, la única diferencia entre las personas viudas y las casadas reside en el tiempo pasado en soledad: es mucho mayor en aquellas, en concreto más de tres horas. El resto de categorías no presenta diferencias significativas.

Las mismas comparaciones para el tiempo dispuesto en un día ideal dan lugar a la siguiente tabla:

Actividades día ideal		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Solo/a	Casado	169	85,4%	212,3	183,6	-5,094 p=0,000
	Viudo	77	96,3%	351,4	228,0	
En pareja	Casado	181	91,4%	387,1	248,0	0,366 n.s.
	Viudo	10	12,5%	417,0	320,4	
Con familia	Casado	126	63,6%	325,7	207,3	-1,897 n.s.
	Viudo	64	80,0%	388,3	228,9	
Con amigos	Casado	81	40,9%	278,8	187,6	0,982 n.s.
	Viudo	37	46,3%	279,7	213,9	

Tabla 3.31. Actividades realizadas en el día ideal con las diferentes compañías en función del estado civil.

Como podemos contemplar en la tabla, en el día ideal las diferencias de mención se centran especialmente en dos categorías: en el tiempo pasado en pareja, donde, evidentemente, las menciones de las personas viudas son muy pocas (aunque hay 10 que pasan tiempo con una pareja a pesar de estar viudas, lo que implica tener una nueva pareja, querer tenerla o, incluso, haber mencionado a la pareja que se

ha ido en el día ideal) y, por otra parte, el tiempo pasado con la familia, que es bastante más mencionado por los/as viudos/as que por los/as casados/as.

Si tenemos en cuenta el tiempo pasado en cada compañía por las personas que la mencionan, únicamente existen diferencias significativas en el tiempo pasado solo/a, mucho mayor en las personas viudas (de hecho, desean pasar casi dos horas más solas/as que las personas casadas).

Podemos observar de forma quizá más clara estos perfiles en la siguiente figura, en la que se muestra la distribución media del tiempo diario en función de la compañía en que están casados y viudos, en el día de ayer y el día ideal.

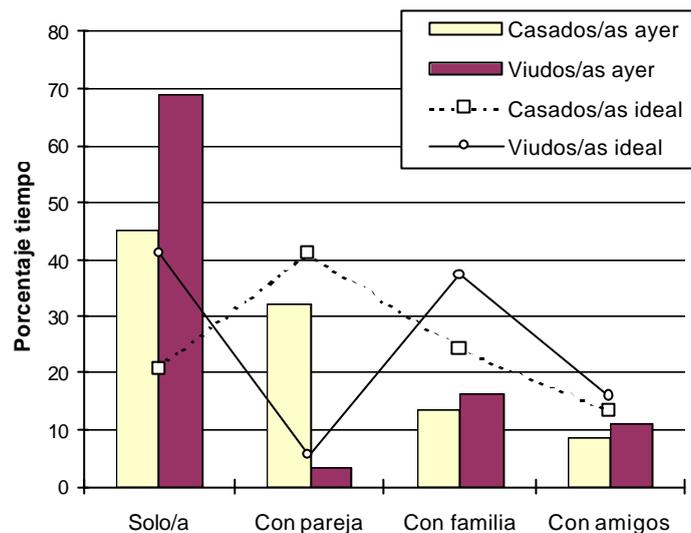


Figura 3.22. Patrón diario de compañías con las que se realizan actividades en comparación al patrón deseado, ambos en función del estado civil.

Vemos en la figura que tanto los casados como los viudos desearían ocupar más su tiempo diario en actividades en compañía de la familia, siendo este aumento más acusado para los viudos/as. Además también en el día ideal, como era de esperar, ocurre una tendencia a disminuir el tiempo medio dedicado a actividades en solitario, tanto para los casados/as como para los viudos/as siendo el descenso más brusco en los viudos/as.

Para separar los efectos del estado civil de los efectos del sexo, hemos comparado los minutos que hombres y mujeres pasan en cada compañía, pero por separado en los y las casadas y en los y las viudas.

186 / Resultados

En el caso de las personas casadas, los resultados son similares a los obtenidos por toda la muestra: las mujeres pasan significativamente más tiempo solas que los hombres ($t=-5,323$), y los hombres pasan significativamente más tiempo con los amigos que las mujeres ($t=3,013$; $p=0,003$).

Para las personas viudas, en cambio, no había diferencia entre hombres y mujeres ni en cuanto al tiempo pasado en soledad ni en cuanto al tiempo pasado con amigos.

Es decir, y en resumen, parece haber cierta interacción entre el sexo y el estado civil: las diferencias en función de género son importantes en cuando la persona está casada, pero tienden a desaparecer si se enviuada.

El nivel de estudios alcanzado no correlacionó de manera estadísticamente significativa con el porcentaje de tiempo pasado en las diferentes compañías consideradas. Sin embargo, los ingresos sí lo hicieron con dos de esos porcentajes: positivamente con el tiempo pasado en pareja ($r=0,247$; $p=0,000$) y negativamente con el tiempo pasado sin ninguna compañía ($r=-0,228$; $p=0,000$). Es decir, a mayores ingresos más tiempo se pasa con la pareja y menos solo.

Estas relaciones, sin embargo, son muy probables que sean debidas a los mayores ingresos que poseen en nuestra muestra (y en la población) las personas casadas en comparación con los ingresos de las viudas, quienes, al mismo tiempo y como hemos visto, son las que pasan más tiempo solas y menos con la pareja. Esta relación entre ingresos y estado civil alcanzó en nuestra muestra niveles claros de significación estadística ($t=8,033$; $p=0,000$).

Respecto a la **frecuencia de relación** con hijos, resto de familia y amigos, el patrón de correlaciones para el día de ayer es el que vemos en la siguiente tabla (es importante tener en cuenta que la frecuencia de relación va desde 1, diaria, hasta 5, nunca):

TIEMPO EN DÍA DE AYER	Frec. De relación con hijos	Frec. De relación con familia	Frec. De relación con amigos
Solo/a	-0,062	-0,006	0,052
	n.s.	n.s.	n.s.
En pareja	0,143	0,033	0,005
	0,009	n.s.	n.s.
Con familia	-0,197	-0,148	0,043
	0,000	0,004	n.s.
Con amigos	0,116	0,139	-0,135
	0,034	0,007	0,009

Tabla 3.32. Patrón de correlaciones para el día de ayer en función de las diferentes compañías y de la frecuencia de relación social.

Como vemos en la tabla, el tiempo pasado solo/a no se relaciona con ninguna frecuencia de relación. La frecuencia de relación con los hijos tiende a ser mayor entre los que pasan menos tiempo en pareja. El tiempo pasado con la familia es mayor entre los que tienen más relación con los hijos y, con parece lógico, también entre los que ven más al resto de la familia.

Respecto a los amigos, un mayor tiempo pasado con ellos se relaciona con una mayor frecuencia de relación con amigos (como es lógico), pero también con una menor relación con hijos y resto de familia.

En contraste, todas estas relaciones desaparecían (sólo se mantenía la relación entre más tiempo previsto para pasar con amigos y mayor frecuencia de relación con ellos, $r=-0,108$; $p=0,035$) al considerar los deseos para un día ideal.

El **estado de salud** parece influir relativamente poco en la compañía de las personas de nuestra muestra. Únicamente encontramos las siguientes correlaciones estadísticamente significativas:

- Las personas que pasaban más tiempo solas tendían a ser también las que habían visitado más recientemente al médico ($0,143$; $p=0,005$), y las que pasaban menos tiempo con amigos tendían a tener más problemas de salud ($r=-0,101$; $p=0,050$).
- Entre los que tenían pareja, el tiempo pasado con ella correlacionaba también con el número de medicamentos tomados: aquellos que tomaban más pasaban también más tiempo con la pareja ($r=0,196$; $p=0,012$)

Esas correlaciones fueron algo más numerosas cuando teníamos en cuenta el día ideal. Aparecieron las siguientes relaciones significativas, todas en la dirección esperada:

- Las personas que han visitado más recientemente al médico tienden a ser las que prevén pasar menos tiempo en pareja ($r=-0,145$; $p=0,005$).
- Un mayor tiempo previsto para pasar con la familia se asociaba a una visita al médico más reciente ($r=0,117$; $p=0,022$) y a mayores problemas de salud.

Si tomamos en cuenta sólo los grupos de más salud (aquellos que tienen como mucho un problema de salud y que no consumen más de un medicamento diario) y de menos salud (los que tienen más tres o más problemas de salud y consumen tres o más medicamentos diariamente), obtenemos una tabla de contraste como la siguiente:

188 / Resultados

Actividades día de ayer		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Solo/a	Más sanos	63	100%	511,8	270,1	0,231
	Menos sanos	46	100%	499,7	271,6	n.s.
En pareja	Más sanos	34	54,0%	230,4	140,4	-3,752
	Menos sanos	26	56,5%	381,7	171,9	p=0,000
Con familia	Más sanos	38	60,3%	283,0	216,1	1,876
	Menos sanos	30	65,2%	192,3	172,0	n.s.
Con amigos	Más sanos	30	47,6%	189,0	113,7	-0,181
	Menos sanos	23	50,0%	197,0	203,5	n.s.

Tabla 3.33. Distribución media del tiempo diario de las actividades en función de la compañía y del estado de salud en el día de ayer.

En la tabla vemos como las menciones a cada compañía en los dos grupos son muy similares. En cambio, los tiempos no tanto, aunque sólo una diferencia alcanza cotas de significación estadística: los menos sanos pasan menos tiempo en pareja que los más sanos. El resto de diferencias, aunque apreciables (por ejemplo, los más sanos pasan casi una hora y media más al día con la familia), no alcanzan la significación estadística.

En cuanto al día ideal, la tabla que obtenemos es la siguiente:

Actividades día ideal		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Solo/a	Más sanos	47	100%	284,9	218,4	2,087
	Menos sanos	35	100%	190,6	178,5	p=0,040
En pareja	Más sanos	28	59,6%	341,8	261,0	-1,402
	Menos sanos	21	60,0%	439,3	210,7	n.s.
Con familia	Más sanos	34	72,3%	362,2	233,2	-0,212
	Menos sanos	32	91,4%	374,4	233,5	n.s.
Con amigos	Más sanos	21	44,7%	339,3	247,4	-0,492
	Menos sanos	15	42,9%	302,0	185,9	n.s.

Tabla 3.34. Distribución media del tiempo diario de las actividades en función de la compañía y del estado de salud en el día ideal.

En cuanto al número de menciones, únicamente destaca la diferencia en la mención al tiempo con la familia, un 20% más elevada en el caso de las personas menos sanas. La diferencia en tiempo, sin embargo, no alcanza la significación estadística.

Como vemos, para el día ideal las diferencias sólo alcanzan la significación estadística en un caso: los más sanos disponen pasar más tiempo solos que los menos sanos.

Dónde se realizan las actividades

Además de qué se hace y con quién se hace, un tercer aspecto importante de la actividad es el lugar donde se realizan.

Los tipos de lugares que hemos tenido en cuenta son los siguientes:

- Hogar propio
- Otros hogares: incluye hogares de familiares (generalmente hijos o hijas) y amigos.
- Espacios públicos con finalidad concreta: incluye mercados, instalaciones deportivas, iglesias y cualquier otro lugar que cumple una función específica diferente al mero contacto social.
- Bar (incluye restaurantes y centros de mayores)
- Calle o parque (y, en general espacios abiertos sin finalidad específica)
- Huerto (incluye granja)
- Monte o tierra

Teniendo en cuenta esta clasificación, la siguiente tabla incluye, además del porcentaje global de mención de cada actividad, el porcentaje relativo de personas que menciona uno u otro lugar en cada una de ellas.

DÍA DE AYER	% mención	% Hogar	% Otro hogar	% Espac. público	% Bar	% Calle	% Huerto	% Campo
Desayunar	92,1	93,7	6,3					
Aseo personal	53,8	99,0	1,0					
Vestirse	7,1	92,6	7,4					
Arreglo personal	12,1	93,2	2,3	4,5				
Tareas hogar mañana	51,5	98,4		1,0				
Ir compras mañana	33,0	6,8		79,5		12,8		
Preparar comida	41,4	97,5	1,9					
Comer	98,2	92,4	4,3		1,4		1,6	
Tareas Hogar tarde	41,2	98,7	1,3					
Siesta	33,5	97,6	2,4					
Ver TV mañana/mediod	34,6	99,2						
Ver TV por la tarde	62,8	96,2	2,5					
Pasear	19,8	12,0			1,3	56,0	4,0	26,7
Lectura	14,8	89,3			8,9	1,8		
Aficiones mañana	13,5	54,0			6,0		22,0	18,0

190 / Resultados

Escuchar radio	13,2	100,0						
Escuchar música	0,5	100,0						
Juegos	18,5	15,2	7,6		74,2	3,0		
Conversar	43,3	31,1	28,0		29,8	10,6		
Cuidar a alguien mañana	9,2	68,8	21,9			9,4		
Actividades religiosas	14,0	7,8		82,4		7,8	2,0	
Cuidar animales	14,8	46,3				14,8	38,9	
Activ. culturales	0,3	0,0				100,0		
Hacer deporte	2,1	83,3				16,7		
Tomar sol	2,4	33,3	11,1			55,6		
Ir a clase								
Asistir espectáculos	1,1	0,0		66,7	33,3			
Preparar cena	36,9	100,0						
Cena	97,4	97,8			1,4			
Tareas hogar tarde noche	12,7	100,0						
Ver TV por la noche	74,7	98,9			0,4			
Dormir	100,0	99,5						
Hablar por teléfono	1,3	100,0						
Trabajo mañana	19,8	16,9		1,4	1,4		74,6	5,6
Ir compras tarde	3,7	30,0		30,0		40,0		
Aficiones tarde	24,5	75,8	2,2		5,5	2,2	8,8	5,5
Paseo tarde	24,3	7,9	1,1			66,3	4,5	20,2
Viajes	1,3							
Trabajo tarde	14,5	75,0	16,7	8,3				
Cuidar a alguien tarde	9,0	65,6	21,9			12,5		
Ir de viaje vuelta	0,5							
Ir de excursión	0,0							
Almuerzo	4,7	72,2			16,7	0,0	11,1	
Merienda	4,2	100,0						
Ir al médico	4,0	33,3	33,3	0,0		33,3		

Tabla 3.35. Distribución de las actividades en función del lugar en el que se realizan en el día de ayer.

De todos estos datos presentes en la tabla 3.35, podemos deducir que el lugar por excelencia donde se realizan la mayoría de las actividades mencionadas por los participantes es el "hogar propio" y "otros hogares".

En la siguiente tabla se muestran aquellas actividades que superan el 90% de realización en casa (para el día de ayer), con un total de 19.

Actividad (día de ayer)	Mención en hogar	% Mención en hogar
Escuchar radio	49	100,0
Escuchar música	2	100,0
Preparar cena	140	100,0
Tareas hogar tarde noche	48	100,0
Hablar por teléfono	6	100,0
Merienda	16	100,0
Dormir	363	99,5
Ver TV mañana/ mediodía	131	99,2
Aseo personal	201	99,0
Ver TV por la noche	279	98,9
Tareas Hogar tarde	152	98,7
Tareas hogar mañana	190	98,4
Cena	359	97,8
Siesta	124	97,6
Preparar comida	153	97,5
Ver TV por la tarde	229	96,2
Desayunar	328	93,7
Arreglo personal	41	93,2
Vestirse	25	92,6

Tabla 3.36. Actividades del día de ayer realizadas en el "hogar" (a partir de un 90% de realización).

En la presente tabla vemos reflejadas las diferentes actividades mencionadas por los participantes en función del lugar en el que se realizarán para el día ideal:

DÍA IDEAL	% mención	% Hogar	% Otro hogar	% Espac. público	% Bar	% Calle	% Huerto	% Campo
Desayunar	74,8	88,8	6,3	3,1		1,8		
Aseo personal	60,7	97,8				1,7		
Vestirse	6,7	90,0	5,0			5,0		
Arreglo personal	15,4	91,1				8,9		
Tareas hogar mañana	19,1	98,2	1,8					

192 / Resultados

Ir compras mañana	8,1	8,3		37,5		50,0	4,2	
Preparar comida	19,8	91,2	5,3				1,8	1,8
Comer	93,6	55,0	5,6		31,2	3,3	1,1	3,7
Tareas Hogar tarde	12,8	88,9	5,6			2,8		2,8
Siesta	28,9	77,6	4,7		10,6	7,1		
Ver TV mañana/mediodía	17,1	96,1	3,9					
Ver TV por la tarde	33,6	94,0	4,0	1,0	1,0			
Pasear	41,3	6,0				66,7	3,4	23,9
Lectura	11,7	97,1	2,9					
Aficiones mañana	12,4	42,9	2,9				11,4	42,9
Escuchar radio	5,0	100,0						
Escuchar música	1,0	100,0						
Juegos	20,5	15,5	8,6		62,1	13,8		
Conversar	45,6	36,6	19,4	0,0	27,6	13,4	1,5	1,5
Cuidar a alguien mañana	3,4	37,5	12,5	12,5		37,5		
Actividades religiosas	12,8	7,9		92,1				
Cuidar animales	4,7	75,0				8,3	16,7	
Actividades culturales	9,7	5,0				95,0		
Hacer deporte	1,7					66,7		33,3
Tomar sol	0,3					0,0		100,0
Ir a clase	1,0				50,0	50,0		
Asistir espectáculos	9,4			10,5	21,1	68,4		
Preparar cena	18,8	100,0						
Cena	94,6	88,8	2,9		4,7	3,6		
Tareas hogar tarde noche	2,7	87,5	12,5			0,0		
Ver TV por la noche	69,8	94,7	3,4			1,4		
Dormir	100,0	93,6	2,8			3,5		
Hablar por teléfono	0,7	100,0						
Trabajo mañana	9,4	14,8		3,7	3,7		77,8	
Ir compras tarde	4,4	0,0		15,4		84,6		
Aficiones tarde	11,7	68,6			2,9	2,9	2,9	22,9
Paseo tarde	34,6	4,2			2,1	74,7	4,2	14,7
Viajes	16,1	0,0						
Trabajo tarde	5,7	50,0			50,0			
Cuidar a alguien tarde	3,0	50,0	37,5			12,5		
Ir de viaje vuelta	9,4	50,0				50,0		
Ir de excursión	3,7		20,0			70,0		10,0

Almuerzo	5,0	14,3	7,1		42,9	7,1	14,3	14,3
Merienda	2,3	57,1	0,0		42,9			
Ir al médico	0,3	88,8	6,3					

Tabla 3.37. Distribución de las actividades en función del lugar en el que se realizan para el día ideal.

Observamos a grandes rasgos una disminución del % de mención de realización de las actividades en el "hogar" a favor de un aumento en los espacios abiertos (calle, huerto, campo, espacios públicos).

Podemos constatar que las diferencias entre el día de ayer y el día ideal son, comparando las tablas 3.35. y 3.37., relativamente reducidas. Quizá las más importantes se refieren a la reducción en las menciones al propio hogar como lugar donde realizar ciertas actividades. Estas diferencias de mención superaron el 20% en seis actividades (escogiendo sólo las actividades que fueron mencionadas al menos cinco veces en cada uno de los días), que exponemos en la siguiente tabla:

Actividad	Diferencia día de ayer – día ideal
Almuerzo	57,9%
Merienda	42,9%
Comer	37,4%
Cuidar a alguien mañana	31,3%
Ir compras tarde	30,0%
Siesta	20,0%

Tabla 3.38. Diferencias de mención de las actividades en función del día de ayer y del día ideal.

Destaca la actividad 'comer', que además fue una de las más mencionadas. En el día ideal esta actividad tiende a hacerse menos en el propio hogar y a trasladarse a un bar/restaurante.

Como vemos en la siguiente tabla, parece existir un descenso considerable del tiempo medio en minutos en el día ideal a permanecer en el "hogar" que se sitúa en 425,4 minutos frente al real de 633,4 minutos. Por el contrario, esta disminución viene acompañada de un aumento de tiempo medio en el día ideal en otros lugares; así en los espacios públicos (de 106,2 en el real a 202,0 en el ideal); en la calle/parque (de 121,6 en el real a 154,2 en el ideal); en el huerto/granja (de

194 / Resultados

221,2 en el real a 260,3 en el ideal) y en el monte/tierra (de 168,2 en el real a 299,5 en el ideal).

	Frecuencia de mención		Tiempo medio en minutos	
	Día de ayer	Día ideal	Día de ayer	Día ideal
Propio hogar	378 (99,7%)	290 (97,3%)	633,4	425,4
Otro hogar	87 (23,0%)	48 (16,1%)	132,6	221,3
Espacio público	162 (42,7%)	118 (39,6%)	106,2	202,0
Bar/restaurante	116 (30,6%)	154 (51,7%)	203,7	156,6
Calle/parque	131 (34,6%)	99 (33,2%)	121,6	154,2
Huerto/granja	99 (26,1%)	40 (13,4%)	221,2	260,3
Monte/tierra	52 (13,7%)	57 (19,1%)	168,2	299,5

Tabla 3.39. Promedio de tiempo diario dedicado a todas las actividades en los distintos lugares.

Así mismo, que la tendencia generalizable es aumentar considerablemente el tiempo medio en minutos diarios en las actividades que se realicen fuera del hogar; así como también en "otro hogar" ya sea de los hijos, amigos, familiares y/o vecinos. Hay un deseo en llevar a cabo más actividades de ámbito social ya sea en lugares públicos cerrados y el lugares públicos abiertos; y no tanto actividades básicas y/o instrumentales que suelen realizarse en el hogar.

Cabe destacar que el tiempo en el huerto/granja, pese a estar mencionado menos veces en el día ideal, se le dedica más tiempo medio que en el día de ayer.

Estos datos nos ofrecen un perfil de día de ayer y de día ideal (únicamente contando el tiempo de vigilia en ambos casos) como los que siguen en la siguiente figura:

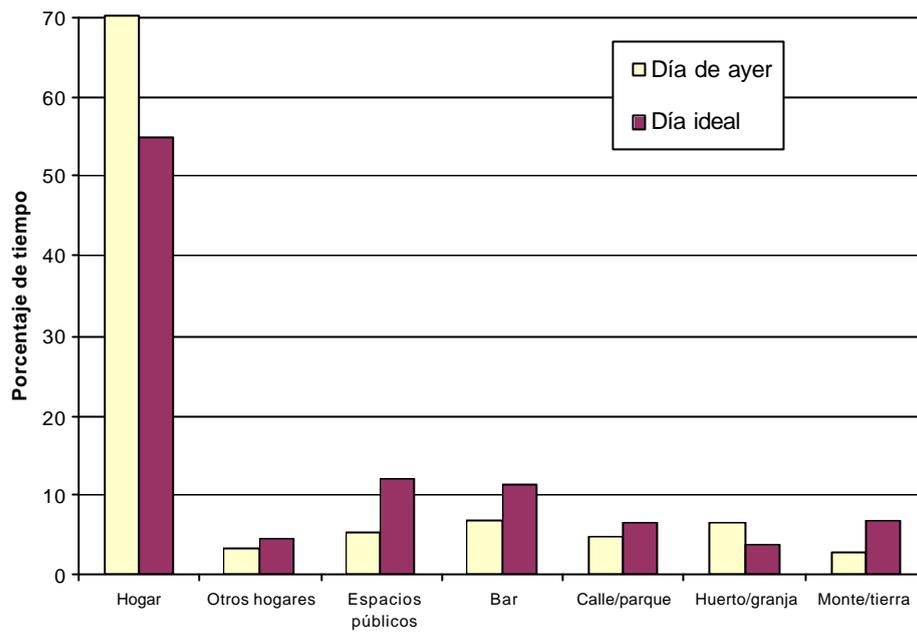


Figura 3.23. Distribución del tiempo diario de todas las actividades, en el día real y en el día ideal, en función de los lugares donde se realizan.

Como puede apreciarse en la figura 3.23., en el día ideal los participantes desearían realizar un porcentaje menor de actividades en el "hogar" con respecto al día real, lo que conlleva, como era de esperar, un aumento considerable de realizar estas actividades en otros lugares.

Influencia de la edad, sexo, nivel sociocultural y salud

Un primer factor que podría tener influencia en la distribución de los lugares en los que se hacen las actividades es la **edad**.

En este sentido, correlacionando la edad del sujeto con los minutos que se pasan en cada uno de los lugares identificados, observamos que existían unas correlaciones que alcanzaban el nivel de significación en dos casos: la correlación entre la edad y el tiempo pasado en el hogar ($r=0,154$; $p=0,003$) y la edad y el tiempo pasado en huertos y granjas ($r=-0,150$; $p=0,003$). Como vemos, la tendencia, aunque no demasiado alta, es a que las personas más mayores pasen algo más de tiempo en el hogar y algo menos en huertos y granjas.

En la siguiente figura podemos observar la magnitud de estas relaciones para el día de ayer, ya que se representa el porcentaje de tiempo pasado en cada lugar en función del estrato de edad.

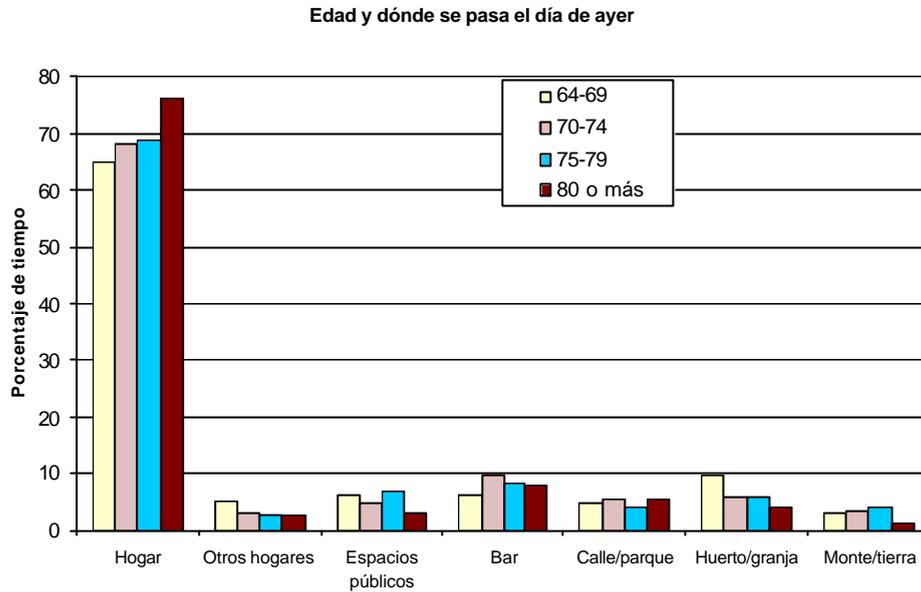


Figura 3.24. Distribución del tiempo diario pasado en cada lugar en función del estrato de edad (día de ayer).

La presente figura nos muestra que las personas de mayor edad (80 o más) pasan más tiempo en el “hogar”; hecho que parece lógico puesto que a mayor edad mayor probabilidad de padecer problemas de salud y de dependencia. En los otros lugares el patrón permanece relativamente estable para los diferentes grupos de edad.

La figura paralela pero teniendo en cuenta las actividades del día ideal es la siguiente:

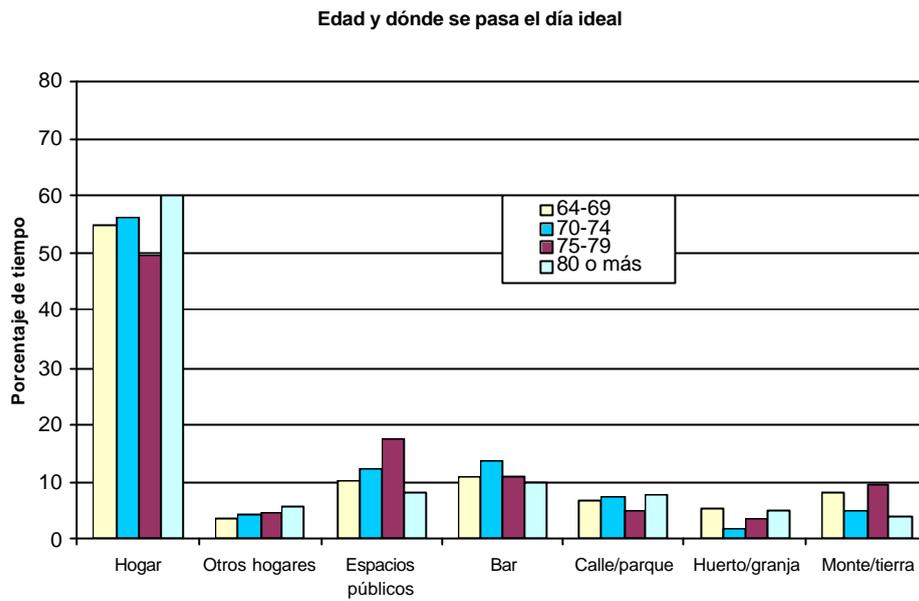


Figura 3.25. Distribución del tiempo diario pasado en cada lugar en función del estrato de edad (día ideal).

En cuanto a las actividades dispuestas para un día ideal, los diferentes lugares de realización no correlacionaron en ningún caso de manera significativa con la edad.

En referencia al **sexo**, las diferencias entre hombres y mujeres en los lugares en los que se realizan las actividades en el día de ayer se expresan en la siguiente tabla:

Actividades día de ayer		N		Media min.	Desv. típ.	Valor t y significación
Propio hogar	Hombre	178	99,4%	508,9	230,7	-8,842 p=0,00
	Mujer	200	100%	744,2	280,4	
Otro hogar	Hombre	26	14,5%	124,2	97,6	-0,517 n.s.
	Mujer	61	30,5%	136,2	99,8	
Espacio público	Hombre	54	30,2%	106,7	91,2	0,045 n.s.
	Mujer	108	54,0%	106,0	85,6	
Bar/restaurante	Hombre	96	53,6%	205,8	118,8	0,409 n.s.

198 / Resultados

	Mujer	20	10,0%	193,8	124,4	
Calle/parque	Hombre	61	34,1%	140,1	93,6	2,394
	Mujer	70	35,0%	105,4	72,5	p=0,018
Huerto/granja	Hombre	68	38,0%	256,1	156,7	3,456
	Mujer	31	15,5%	144,6	129,8	p=0,001
Monte/tierra	Hombre	30	16,8%	170,5	128,0	0,152
	Mujer	22	11,0%	165,0	130,4	n.s.

Tabla 3.40. Porcentaje de actividades realizadas en los distintos lugares en función del sexo (día de ayer).

En la tabla observamos como las diferencias en cuanto a número de menciones de cada categoría son claras: las mujeres mencionan más la categoría 'otro hogar' (aparece el doble que en el caso de los hombres) y la categoría 'espacio público' (que, recordemos, incluye mercados, iglesias y otros locales con finalidad específica), mientras que estos mencionan más bares y restaurantes (aparece en la mitad de hombres y sólo en un 10% de mujeres) y huertos y granjas (más del doble aparece en hombres).

En términos de tiempo invertido en cada lugar, las diferencias alcanzan la significación estadística en tres categorías: una en la que las mujeres pasan más tiempo que los hombres ('propio hogar', con cuatro horas más de media en las mujeres) y dos en las que los hombres pasan más tiempo que las mujeres: calles y parques y huertos y granjas.

Para el día ideal la tabla equivalente es la siguiente:

Actividades día ideal		N		Media mín.	Desv. típ.	Valor t y significación
Propio hogar	Hombre	132	95,7%	373,3	201,5	-3,664
	Mujer	158	98,8%	469,0	237,0	n.s.
Otro hogar	Hombre	14	10,1%	215,4	202,1	0,738
	Mujer	34	21,3%	223,7	159,3	n.s.
Espacio público	Hombre	51	37,0%	232,2	181,7	0,338
	Mujer	67	41,9%	179,1	165,0	n.s.
Bar/restaurante	Hombre	85	61,6%	162,1	94,4	0,982
	Mujer	69	43,1%	149,7	93,6	n.s.
Calle/parque	Hombre	32	23,2%	139,8	90,2	0,282
	Mujer	67	41,9%	161,0	96,2	n.s.
Huerto/granja	Hombre	30	21,7%	249,0	173,1	0,050
	Mujer					n.s.

	Mujer	10	6,3%	294,0	228,3	
Monte/tierra	Hombre	40	29,0%	337,5	176,5	0,073
	Mujer	17	10,6%	210,0	108,3	n.s.

Tabla 3.41. Porcentaje de actividades realizadas en los distintos lugares en función del sexo (día ideal).

Como vemos en la tabla, los hombres mencionan más que las mujeres para el día ideal estar en lugares como el huerto, la granja, el monte o la tierra, así como en bares o restaurantes. Las mujeres, por el contrario, mencionan más estar en otros lugares (en lugar del suyo propio) o en espacios abiertos como calles o parques.

Estas diferencias de mención no se reflejan, sin embargo, en diferencias significativas de tiempo dedicado entre los hombres y mujeres que mencionan cada una de las categorías. Sí alcanza sin embargo este nivel de significación el tiempo dispuesto para pasar en el propio hogar por hombres y mujeres en el día idea: es significativamente mayor en ellas (aproximadamente, una hora y media más como media).

En términos de porcentaje del tiempo diario, estas diferencias entre hombres y mujeres, para el día de ayer y el día ideal, producen una figura como la que sigue:

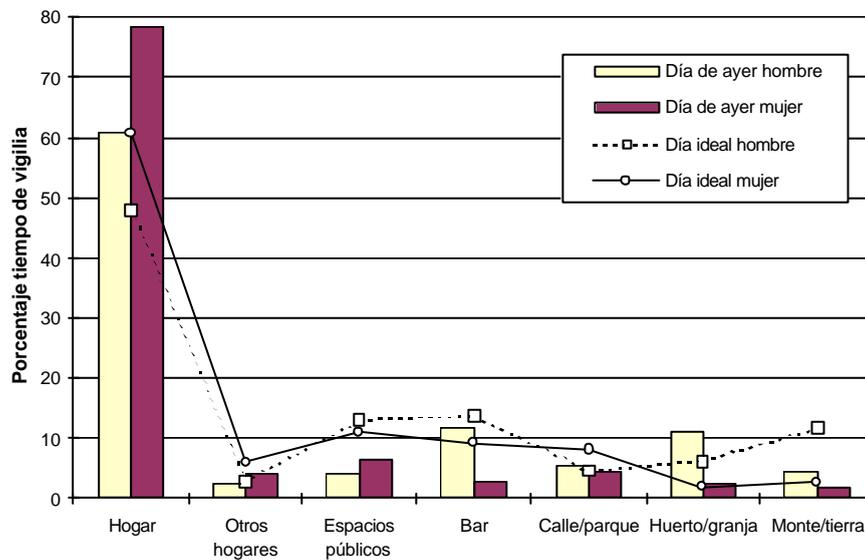


Figura 3.26. Distribución media del tiempo pasado en los distintos lugares en función del sexo, comparando el día de ayer con el día ideal.

200 / Resultados

Si comparamos el día de ayer con el día ideal en función del sexo, observamos claramente una ligera tendencia a disminuir el tiempo en el "hogar" (en el caso de las mujeres es más acentuado que en los hombres); y a aumentarlo en lugares públicos (igual en hombres que en mujeres).

Respecto a los dos indicadores de nivel social de la muestra, los estudios y los ingresos familiares, ninguno de los dos indicadores se relacionó significativamente con el tiempo pasado en un lugar u otro, ya sea medido en términos de minutos o en términos de porcentaje de tiempo diario.

En cuanto a la frecuencia con la que se veían a hijos, resto de familia y vecinos o amigos, esta última frecuencia no se relacionó significativamente con el tiempo pasado en los diferentes lugares.

La frecuencia con la que se veían a los hijos tampoco estaba asociado con ninguno de los tiempos en el día de ayer, pero sí con uno en el día ideal: con el tiempo previsto para pasar en bares, restaurantes o centros de mayores. Esta relación era positiva: a mayor frecuencia de relación con los hijos, mayor era ese tiempo ($r=0,186$; $p=0,003$).

La frecuencia con la que se veía al resto de la familia era la variable que presentaba mayor número de relaciones significativas:

- En el día de ayer, se relacionaba negativamente con el tiempo pasado en bares, restaurantes y/o centros de mayores: los que veían menos frecuentemente a sus familiares tendían a pasar algo más de tiempo en esos lugares ($r=0,178$; $p=0,001$).
- En el día ideal, la relación era positiva con la proporción de tiempo pasado en el hogar (los que veían más a su familia pasaban también disponían pasar más tiempo en el hogar; $r=0,159$; $p=0,006$), mientras era negativa con el tiempo que se disponía para pasar en lugares públicos tales como mercados o iglesias ($r=-0,176$; $p=0,002$).

TIEMPO EN DÍA DE AYER	Núm. de problemas de salud	Núm. de medicamentos	Última visita al médico
Propio hogar	0,259 $p=0,000$	0,152 $p=0,011$	-0,173 $p=0,001$
Otro hogar	0,013 n.s.	0,009 n.s.	-0,125 $p=0,015$
Espacio público	-0,079 n.s.	-0,026 n.s.	0,051 n.s.
Bar/restaurante	-0,183 $p=0,000$	-0,103 n.s.	0,104 $p=0,043$
Calle/parque	-0,018 n.s.	0,027 n.s.	-0,133 $p=0,010$
Huerto/granja	-0,124 $p=0,015$	-0,149 $p=0,013$	0,181 $p=0,000$

TIEMPO EN DÍA DE AYER	Núm. de problemas de salud	Núm. de medicamentos	Última visita al médico
Monte/tierra	-0,061 n.s.	-0,031 n.s.	0,171 p=0,001

Tabla 3.42. Patrón de correlaciones del tiempo pasado en los diferentes lugares en función del número de problemas de salud; de medicamentos y de la última visita al médico (día de ayer).

Como vemos en la tabla, el tiempo pasado en el hogar se asocia a mayores problemas de salud, a más medicamentos consumidos y a una visita al médico más cercano. Esta última relación la observamos también con la proporción de tiempo pasado en otros hogares.

Sin embargo, el tiempo pasado en bares/restaurantes y el tiempo pasado en huerto/granja muestra un patrón contrario: aumenta en las personas con menos problemas de salud, que consumen menos medicamentos y que no han ido recientemente al médico. Esta última relación se da también con el tiempo pasado en el monte o tierra.

TIEMPO EN DÍA IDEAL	Núm. de problemas de salud	Núm. de medicamentos	Última visita al médico
Propio hogar	0,032 n.s.	-0,019 n.s.	-0,057 n.s.
Otro hogar	0,107 n.s.	0,098 n.s.	-0,082 n.s.
Espacio público	0,013 n.s.	-0,027 n.s.	0,023 n.s.
Bar/restaurante	-0,040 n.s.	0,029 n.s.	-0,064 n.s.
Calle/parque	-0,015 n.s.	-0,020 n.s.	-0,061 n.s.
Huerto/granja	-0,108 n.s.	-0,097 n.s.	0,014 n.s.
Monte/tierra	-0,029 n.s.	0,042 n.s.	0,223 0,000

Tabla 3.43. Patrón de correlaciones del tiempo pasado en los diferentes lugares en función del número de problemas de salud; de medicamentos y de la última visita al médico (día ideal).

Como vemos en la tabla, las anteriores relaciones significativas para el día de ayer desaparecen en el día ideal. Únicamente se mantiene una de ellas: el tiempo

202 / Resultados

dispuesto para pasar en el monte o tierra es menor en las personas que han visitado el médico más recientemente.

El estado de salud subjetivo, tomado en forma de valoración global del propio estado de salud, sí se correlacionó de manera estadísticamente significativa con el tiempo pasado en alguno de los lugares de los lugares tomados en cuenta en nuestro estudio. En concreto, en el día de ayer una valoración más negativa del propio estado de salud parecía estar relacionado con pasar más proporción de tiempo diario en el propio hogar ($r=0,160$; $p=0,002$) y menos proporción de tiempo en bares, restaurantes o centros de mayores ($r=-0,168$; $p=0,001$) y de tiempo pasado en el huerto o la granja ($r=0,103$; $p=0,045$).

Por lo que respecta al día ideal, una mejor valoración global del estado de salud tendía únicamente a asociarse a mayor proporción de tiempo previsto para estar ($r=-0,134$; $p=0,022$).

Cuando el estado de salud subjetivo se tomaba comparándose con las personas de la misma edad, no apareció ninguna relación estadísticamente significativa con el tiempo pasado (o deseado) en cada una de las localizaciones.

Satisfacción con las actividades

El grado de satisfacción que proporcionaban las diferentes actividades se midió de dos maneras en nuestro estudio:

- En primer lugar, valorando directamente, en una escala de 1 a 4, la satisfacción que aportaba cada una de las actividades mencionada en el día de ayer.
- En segundo lugar, haciendo que los participantes escogieran, de entre todas las actividades mencionadas en el día de ayer, aquella que a su juicio les había proporcionado más satisfacción. Es decir, se trataba de escoger el mejor momento del día de ayer.

	Casos válidos	Satisfacción media (1-4)	Desv. Típica
Escuchar radio	50	3,84	0,51
Paseo tarde	92	3,80	0,52
Conversar	66	3,80	0,53
Trabajo tarde	5	3,80	0,45
Cuidar mañana	158	3,80	0,57
Ir a clase	9	3,78	0,44
Preparar cena	4	3,75	0,50
Aficiones	54	3,72	0,49

	Casos válidos	Satisfacción media (1-4)	Desv. Típica
Ir de viaje ida	88	3,68	0,56
Arreglo personal	24	3,67	1,01
Lectura	72	3,67	0,63
Trabajo mañana	6	3,67	0,52
Hablar por teléfono	357	3,64	0,98
Merienda	16	3,63	0,62
Ir compras tarde	74	3,58	0,68
Actividades religiosas	33	3,45	0,94
Tareas hogar mañana	44	3,43	1,02
Vestirse	202	3,42	0,97
Cuidar animales	52	3,40	0,77
Tomar sol	8	3,38	0,74
Cuidar tarde	54	3,37	0,83
Ir de viaje vuelta	34	3,35	1,10
Ver TV mañana/mediodía	122	3,35	0,75
Actividades culturales	54	3,35	0,83
Tareas Hogar tarde	366	3,34	0,68
Ir al médico	16	3,31	0,70
Ver TV por la tarde	129	3,24	0,82
Tareas hogar tarde noche	362	3,24	0,69
Escuchar música	50	3,20	0,83
Pasear	237	3,20	0,83
Dormir	281	3,17	0,78
Aficiones tarde	14	3,14	0,53
Desayunar	342	3,14	0,82
Preparar comida	120	3,13	0,81
Comer	155	3,10	0,87
Juegos	2	3,00	1,41
Cena	140	2,83	0,81
Ir compras mañana	190	2,83	0,77
Siesta	148	2,82	0,77
Ver TV por la noche	48	2,79	0,82
Ir de excursión	2	2,50	0,71
Ir al médico	12	1,42	0,79
Aseo personal	379	0,54	0,50

Tabla 3.44. Actividades ordenadas según el grado de satisfacción que produce en los participantes.

La lectura de esta tabla nos sugiere al menos dos tipos de interpretación:

- La media de satisfacción que proporcionan las actividades es muy alta. Aún en las actividades menos satisfactorias, su media no alcanza siquiera la mitad de la escala de satisfacción propuesta. Así, si tenemos en cuenta la satisfacción proporcionada por todas las actividades que la persona a lo largo del día, obtenemos que el promedio de satisfacción se sitúa en 3,26 (de una escala que va de 1 a 4), con una desviación típica de 0,51.
- La satisfacción que proporcionan las actividades de ocio suele ser la más alta. Vemos que este tipo de actividades son las que encabezan la tabla, quedando los lugares más bajos para las actividades instrumentales.

Esta última tendencia parece confirmarse cuando analizamos las medias de satisfacción en función del tipo de actividad. Como vemos, las actividades instrumentales son las únicas que, como media, está por debajo del punto 3.

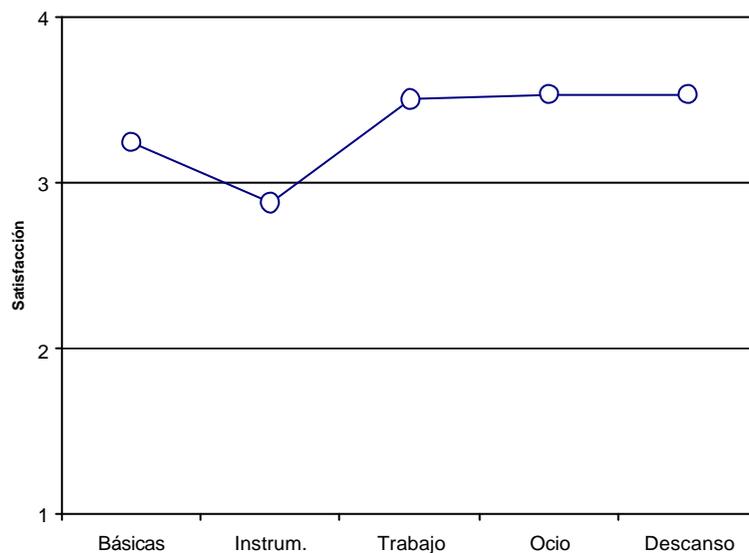


Figura 3.27. Grado de satisfacción en los distintos tipos de actividades.

Cuando realizamos la misma comparación teniendo en cuenta el criterio utilizado por Klumb y Baltes (1999), las actividades regenerativas y las actividades consumativas tienen un nivel de satisfacción ligeramente más alto que las actividades productivas, es decir, aquellas que están más directamente relacionadas con el trabajo tanto fuera de casa como en el propio hogar.

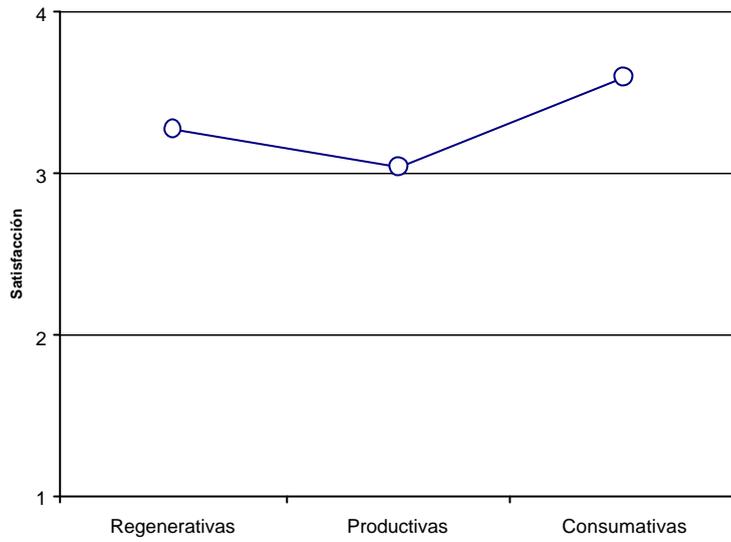


Figura 3.28. Grado de satisfacción en los distintos tipos de actividades (clasificación de Klumb y Baltes).

Siguiendo la tipología de Lawton, como observamos en la figura siguiente, las actividades sociales y de desarrollo también proporcionan un grado de satisfacción similar y las actividades experienciales un grado de satisfacción ligeramente inferior (menos la actividad "ver la TV").

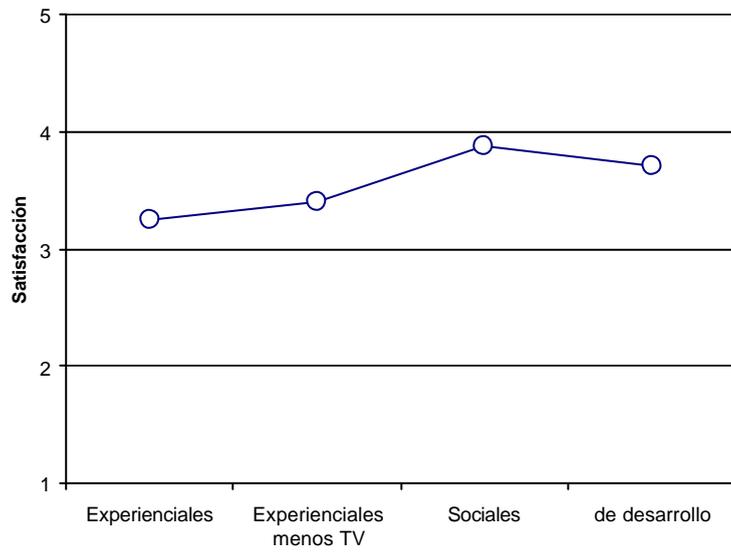


Figura 3.29. Grado de satisfacción en los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).

Una segunda forma de conocer qué actividades son las que aportan más satisfacción es el análisis del mejor momento del día a juicio de los participantes.

Tomando en cuenta únicamente a los participantes que contestaron a esta pregunta (73 personas no respondieron), podemos elaborar una tabla que exprese la frecuencia de mención de cada actividad como momento más satisfactorio del día, tanto de forma absoluta como de forma relativa (calculando su porcentaje de elección respecto al número total de menciones de esa actividad). La tabla es la siguiente:

MEJOR MOMENTO DEL DIA			
Actividad	Número total menciones	Frecuencia de elección	% .
Asistir espectáculos	2	1	50,00
Hablar por teléfono	4	2	50,00
Aficiones	36	17	47,22
Cuidar tarde	27	12	44,44
Juegos	60	25	41,67
Trabajo mañana	65	27	41,54
Aficiones tarde	82	31	37,80
Tomar sol	8	3	37,50
Conversar	129	41	31,78
Pasear	60	18	30,00
Lectura	45	10	22,22
Ir compras tarde	14	3	21,43
Cuidar mañana	31	5	16,13
Trabajo tarde	44	7	15,91
Paseo tarde	79	11	13,92
Hacer deporte	8	1	12,50
Ver T.V por la tarde	190	17	8,95
Tareas hogar tarde noche	45	3	6,67
Siesta	98	6	6,12
Almuerzo	18	1	5,56
Preparar comida	138	7	5,07
Ver TV mañana/mediodía	119	6	5,04
Comer	302	15	4,97
Vestirse	21	1	4,76
Cuidar animales	43	2	4,65
Ver TV por la noche	228	10	4,39

MEJOR MOMENTO DEL DIA			
Actividad	Número total menciones	Frecuencia de elección	% .
Escuchar radio	47	2	4,26
Ir compras mañana	99	4	4,04
Cena	297	8	2,69
Actividades religiosas	39	1	2,56
Tareas hogar tarde	132	3	2,27
Tareas hogar mañana	151	2	1,32
Desayunar	281	2	0,71
Aseo personal	188	1	0,53
Dormir	306	1	0,33
Arreglo personal	39	0	0,00
Escuchar música	2	0	0,00
Actividades culturales	1	0	0,00
Preparar cena	124	0	0,00
Ir de viaje ida	5	0	0,00
Ir de viaje vuelta	2	0	0,00
Merienda	15	0	0,00
Ir al médico	15	0	0,00

Tabla 3.45. Frecuencia de mención de cada actividad como momento más satisfactorio del día.

Como vemos en la tabla, las aficiones se sitúan en los primeros lugares de la tabla, así como otras actividades de ocio como ir a pasear o conversar. Sorprende también ver en esos primeros lugares a dos actividades relacionadas con el trabajo: cuidar a alguien (por la mañana) e ir a trabajar (por la mañana). Curiosamente, la actividad de ocio más repetida con diferencia, ver la televisión, no es especialmente elegida como momento más satisfactorio del día.

Por el contrario, otras actividades muy frecuentes (quizá las más frecuentes) nunca son elegidas como mejor momento del día. Se trata de las actividades básicas (por ejemplo, aseo personal) y, sobre todo, las instrumentales (por ejemplo, preparar la cena o realizar las tareas del hogar).

Por último, a partir de la comparación entre el día de ayer y el día ideal también podemos inferir qué actividades son más y menos valoradas por los participantes en nuestro estudio. En concreto, podemos hablar de tres índices que caracterizan a una determinada actividad:

- Índice de repetitividad: valoración de la proporción de personas que mencionando una determinada actividad en el día de ayer, la vuelven a mencionar en el día ideal (número de menciones coincidentes dividido por el

208 / Resultados

total de menciones a la actividad en el día de ayer, multiplicado por 100 si lo queremos en porcentaje).

- Índice de deseabilidad: valoración de la proporción de personas que mencionan una determinada actividad en el día ideal, cuando no la habían mencionado en el día de ayer (número de menciones en día ideal cuando no se había mencionado en día de ayer, dividido por el total de menciones de esa actividad en el día ideal y multiplicado por 100).
- Índice de no deseabilidad: valoración de la proporción de personas que mencionan una determinada actividad en el día de ayer y luego no la mencionan en el día ideal (número de menciones en día de ayer cuando después no se menciona en el día ideal, dividido por el total de menciones de esa actividad en el día de ayer y multiplicado por 100).

En este sentido, podemos saber las actividades que se repitieron más entre día de ayer y día ideal, que mostramos en la siguiente tabla (se han eliminado aquellas actividades que tienen un número de menciones en el día de ayer inferior a 20):

ACTIVIDADES MÁS REPETIDAS			
	Mención en día de ayer	Mención en día ideal	% personas que repiten actividad
Dormir	300	300	100,00
Cena	291	282	94,85
Comer	292	279	93,49
Aseo personal	187	181	85,03
Ver TV por la noche	232	208	79,31
Desayunar	279	223	77,42
Pasear	59	123	61,02
Juegos	59	61	59,32
Conversar	121	136	52,89
Lectura	43	35	48,84
Paseo tarde	75	103	46,67
Siesta	97	86	43,30
Ver TV por la tarde	189	100	40,21
Preparar cena	127	56	39,37
Vestirse	24	20	33,33
Arreglo personal	42	46	30,95
Cuidar animales	46	14	30,43
Aficiones	40	37	30,00
Preparar comida	139	59	29,50
Tareas hogar mañana	153	57	29,41

Tabla 3.46. Actividades más repetidas en el día de ayer y en el día ideal.

Como vemos, entre las actividades más repetidas ocupan los primeros puestos las actividades básicas de la vida diaria, aquellas que son obligatorias para el mantenimiento personal. Entre las que no son de esta naturaleza, destacan algunas actividades de ocio lo suficientemente placenteras como para ocupar un tiempo también en el día ideal: ver la TV por la noche, pasear, jugar, conversar.

Por lo que respecta a las actividades más deseadas, que se mencionan más en el día ideal cuando no estaban en el día de ayer, son las siguientes (de manera equivalente a la tabla anterior, hemos eliminado aquellas actividades cuya frecuencia de mención en el día ideal es inferior a 20):

ACTIVIDADES MÁS DESEADAS			
	Mención en día de ayer	Mención en día ideal	% personas que repiten actividad
Actividades culturales	1	29	100,00
Asistir espectáculos	4	28	100,00
Ir de viaje ida	5	48	100,00
Ir de viaje vuelta	2	28	100,00
Arreglo personal	42	46	71,74
Actividades religiosas	47	38	71,05
Pasear	59	123	70,73
Aficiones	40	37	67,57
Paseo tarde	75	103	66,02
Siesta	97	86	62,79
Conversar	121	136	52,94
Aficiones tarde	78	35	51,43
Ir compras mañana	103	24	50,00
Lectura	43	35	42,86
Juegos	59	61	42,62
Ver TV mañana/mediodía	115	51	41,18
Trabajo mañana	60	28	39,29

Tabla 3.47. Actividades más deseadas que se mencionan en el día de ayer y en el día ideal.

Claramente observamos como otro grupo de actividades, de diferente tipo al anterior, ocupa las primeras posiciones de la tabla: se trata de actividades de ocio que tienen en común (al menos las primeras de ellas) que aparecen muy poco en el día de ayer. También se refuerzan actividades que ya mencionábamos en la tabla

210 / Resultados

anterior y que cuando aparecían en el día de ayer tendían a repetirse: pasear, conversar, jugar.

Por último, también podemos hacer una clasificación de las actividades menos deseadas por nuestra muestra, esas que se mencionan en el día de ayer, pero que al mismo tiempo tienden a no aparecer en el día ideal. En la siguiente tabla observamos de qué actividades estamos hablando:

ACTIVIDADES MENOS DESEADAS			
	Mención en día de ayer	Mención en día ideal	% personas que repiten actividad
Cuidar tarde	24	9	91,67
Cuidar mañana	27	10	88,89
Ir compras mañana	103	24	88,35
Tareas hogar tarde noche	47	8	87,23
Trabajo tarde	47	17	87,23
Tareas hogar tarde	130	38	78,46
Aficiones tarde	78	35	78,21
Escuchar radio	44	15	77,27
Actividades .religiosas	47	38	76,60
Ver TV mañana/mediodía	115	51	73,91
Trabajo mañana	60	28	71,67
Tareas hogar mañana	153	57	70,59
Aficiones	40	37	70,00
Cuidar animales	46	14	69,57
Arreglo personal	42	46	69,05
Vestirse	24	20	66,67
Preparar comida	139	59	65,47
Preparar cena	127	56	60,63
Ver T.V por la tarde	189	100	59,79
Paseo tarde	75	103	53,33

Tabla 3.48. Actividades menos deseadas que se mencionan en el día de ayer y en el día ideal.

Como vemos, las actividades que ocupan los primeros puestos son aquellas de tipo instrumental o que implican trabajo: cuidar de alguien, ir de compras, hacer tareas del hogar.

Es curioso como en la tabla aparecen actividades que también habían aparecido en la tabla anterior de actividades deseadas, pero cambiando la hora: si antes trabajar

y dedicarse a aficiones era algo que se anhelaba hacer por las mañanas, cuando la persona lo hace por la tarde, tiende a no volverlo a mencionar en el día ideal.

Influencia en la satisfacción de otros factores

La **edad** es la primera variable cuya asociación con la satisfacción se ha examinado, encontrándose que no existe una relación significativa. Esta relación no se encontró ni con la media de satisfacción global atribuida a las actividades ni con la satisfacción media en cada uno de los tipos de actividad que se han considerado en el estudio (ya sean las básicas, instrumentales, trabajo, ocio y descanso, ya sea la clasificación de Klumb y Baltes o la de Lawton). Evidentemente, los altos valores medios en la satisfacción con las actividades no ayudan a disponer de la suficiente variabilidad como para que aparezcan correlaciones claras.

Observando los signos de las correlaciones nos damos cuenta de que, aun no alcanzando nunca la significación estadística, siempre favorecen a los más jóvenes excepto en tres casos: las actividades relacionadas con el trabajo, el ocio social y el ocio de desarrollo. Es curioso como las tres son actividades que muestran una alta implicación con el mundo y el crecimiento personal, que quizá pudiera hacerlas especialmente satisfactorias a medida que nos hacemos mayores. La ausencia de significación, sin embargo, no nos permite afirmarlo claramente.

Individualizando las categorías, vemos con la edad correlaciona positivamente de manera significativa con las actividades religiosas ($r=0,35$; $p=0,011$), cuidar animales ($r=0,27$; $p=0,043$), trabajo matinal ($r=0,289$; $p=0,013$) y trabajo vespertino ($r=0,255$; $p=0,049$).

El **sexo** parecía influir más en la satisfacción con las actividades que la edad. En concreto, si bien la satisfacción global con las actividades era similar en hombres y mujeres, ambos sexos parecen valorar de forma diferente los distintos tipos de actividades.

Los hombres parecen extraer más significado que las mujeres de un tipo de actividad concreta: el trabajo ($t=2,01$; $p=0,046$) o, siguiendo la clasificación de Klumb y Baltes (1999), también las actividades de tipo productivo ($t=4,89$; $p=0,000$). Por en contrario, las mujeres extraían significativamente más satisfacción de las actividades de ocio ($t=-5,33$; $p=0,000$).

Profundizando en estas actividades de ocio, también se aprecian algunas diferencias entre sexos. Mientras las actividades de ocio fundamentalmente sociales se valoran por igual en ambos sexos, las mujeres cuando realizan actividades de ocio vinculadas a un desarrollo personal las parecen valorar especialmente, por encima de los hombres que las llevan a cabo ($t=-2,70$; $p=0,002$). De manera similar, las

212 / Resultados

mujeres también extraen mayor satisfacción de las actividades de ocio experiencial ($t=3,99$; $p=0,000$).

Concretando en actividades, en la siguiente tabla vemos en cuáles la satisfacción difería entre sexos significativamente (a un nivel $p>0,05$):

Actividad	Valor t	Significación
Ver TV mañana	-4,37	0,000
Ver TV tarde	-4,46	0,000
Lectura	-2,98	0,004
Conversar	-2,19	0,030
Aficiones tarde	-3,55	0,001
Ver TV noche	-5,22	0,000

Tabla 3.49. Diferencias en la satisfacción con las actividades en función del sexo.

Respecto a los **ingresos**, no existía ninguna correlación significativa ni con los niveles globales de satisfacción ni con la satisfacción extraída de los diferentes tipos de actividades.

Únicamente se encontró, cuando recodificamos los ingresos en dos grupos extremos (aquellos que tenían unos ingresos de menos de 600€ y los que tenían unos ingresos de más de 900€), una ligera diferencia en la satisfacción global a favor de quienes tenían mayores ingresos ($t=-2,07$; $p=0,039$).

Cuando seguimos esta misma estrategia de comparar grupos extremos con la satisfacción extraída por tipos de actividad, ninguno de los tipos de las diferentes clasificaciones mostró diferencias en los grupos de menores y mayores ingresos.

Por último, la satisfacción global con las actividades y la satisfacción por tipo de actividad no se relacionaron en ningún caso los indicadores de salud, ni en su aspecto subjetivo (estado subjetivo, estado comparativo) como objetivo (número de problemas de salud informados, número de medicamentos consumidos).

Actividades de ocio genéricas

Con relación a las actividades de ocio genéricas debemos considerar para su estudio y análisis de los resultados, dos aproximaciones que son:

Por una parte, analizaremos cada una de las actividades de manera independiente y, por otra parte, realizaremos los análisis similares para las actividades agrupadas en función de su naturaleza. En este sentido, utilizaremos los dos tipos de

agrupación que mencionábamos en el apartado 'método' cuando describíamos el instrumento utilizado para recogerlas:

- La primera clasificación es la propuesta por Lawton (1993), la misma que hemos utilizado cuando hablábamos de actividades de ocio en el día de ayer y día ideal. Recordemos que los tres tipos identificados por Lawton son actividades experienciales, sociales y de desarrollo (en el apartado 'método' hemos especificado qué actividades concretas se han clasificado en una o otra categoría).
- La segunda es de carácter puramente empírico-inductiva y surge del análisis factorial al que fueron sometidos los datos procedentes del cuestionario de actividades de ocio. En este caso, fueron ocho las categorías: ocio comprometido, ocio instrumental, ocio experiencial, ocio de desarrollo, ocio vinculado al trabajo, ocio social, ocio aislado y ver la televisión. En el apartado 'método' hemos detallado qué actividades saturan en cada componente identificado.

En la siguiente tabla vemos las diferentes actividades incluidas en el cuestionario de actividades de ocio, ordenadas en función de la puntuación media obtenida (siendo 1 equivalente a 'nunca' y 4 equivalente a 'muy a menudo' en las alternativas de respuesta). También incluimos el porcentaje de personas que mencionaban nunca realizar esa actividad.

Actividad de ocio	Media	Desv. Típica	% que nunca la realiza
9. Conversar con amigos, vecinos o familiares	3,73	0,55	0,8
2. Ver la televisión	3,19	0,78	1,6
7. Ir de visita para ver a familiares o amigos	2,88	0,90	6,1
5. Pasear solo/a	2,73	1,13	19,8
14. Cuidar de un jardín o huerto	2,71	1,29	30,9
6. Ir de compras	2,64	1,08	20,1
8. Asistir a actos u oficios religiosos	2,56	1,16	26,2
3. Escuchar la radio	2,37	1,17	33,0
17. Leer	2,32	1,07	27,4
18. Cuidar de alguien (nietos, enfermos a su cargo, etc.)	1,98	1,20	52,5
10. Cuidar animales de granja	1,93	1,28	62,1
11. Jugar	1,92	1,13	52,5
20. Hacer excursiones o viajar por placer	1,86	0,94	43,8
22. Realizar manualidades o actividades creativas o artísticas	1,79	1,13	63,0
4. Asistir a bailes o fiestas	1,65	0,75	48,8

214 / Resultados

Actividad de ocio	Media	Desv. Típica	% que nunca la realiza
21. Asistir a actividades culturales (museos, conciertos, etc.)	1,56	0,77	59,2
1. Practicar deporte	1,46	0,98	78,4
15. Asistir a espectáculos deportivos	1,38	0,71	73,4
12. Participar en tareas de voluntariado	1,23	0,63	85,9
16. Estudiar o participar en actividades de formación	1,23	0,63	86,0
19. Ir de caza o de pesca	1,16	0,57	91,3
13. Promover o dirigir asociaciones (deportivas, vecinales, ONG, etc.)	1,14	0,52	91,0
23. Navegar o comunicarse por Internet, utilizar el ordenador	1,07	0,40	93,6

Tabla 3.50. Actividades de ocio realizadas ordenadas en función de la puntuación media obtenida.

A grandes rasgos podemos indicar que las actividades de ocio presentadas en la tabla que cuentan con una puntuación media mayor como “conversar con amigos, vecinos o familiares” (3,73); “ver la TV” (3,19) y “pasear” (2,73), son actividades con una frecuencia elevada mencionada en el día de ayer. Son actividades de ocio que cuentan con una gran satisfacción personal. Sin embargo, hay actividades como “participar en tareas de voluntariado”; “estudiar”; “ir de caza o pesca”; “navegar por Internet”, etc. que son prácticamente inexistentes cuando le preguntamos a los participantes por las actividades realizadas en el día de ayer. Vemos como la actividad “conversar” sólo el 0,8% de los participantes no la realiza nunca; en contraposición “navegar o comunicarse por internet” no la realiza prácticamente nadie (el 93,6% no la realiza).

En relación con el informe 2002 *Envejecer en España*, se pone de manifiesto que entre las actividades más realizadas por los mayores, destacan, “ver la TV” con un 96,9% y “escuchar la radio” en un 70%. Pero la proporción de los mayores que suele “dar paseos” también es muy considerable un 70% y en una proporción similar “ir de compras” con un 68,8%. En menor proporción pero también cabe destacar un 32% pasa tiempo en “bares y cafeterías” y un 23,7% acude a “asociaciones de mayores”. Sin embargo, según datos del informe 2002, si comparamos con las actividades que desarrolla el conjunto de la población nos indica que los mayores realizan menos actividades culturales y de ocio. Pero aquellas actividades que realizan más son también las que en el presente estudio han obtenido una puntuación mayor en su realización.

Si utilizamos la clasificación de Lawton (1993), la frecuencia con la que se realiza cada actividad de ocio es la que aparece en la siguiente figura:

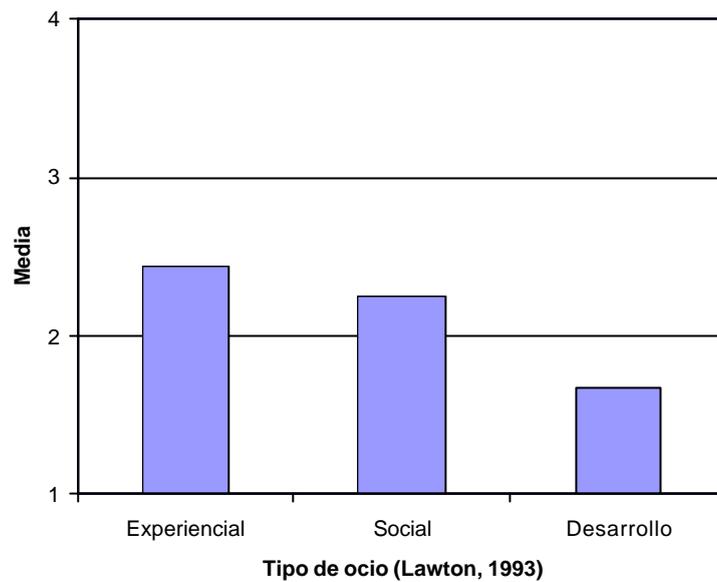


Figura 3.30. Puntuación media obtenida en los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).

Como vemos, el ocio experiencial es el que más frecuentemente se menciona, prácticamente el doble que las actividades que tienden más al ocio de desarrollo. El ocio social se sitúa entre ambos, más cerca de la frecuencia del ocio experiencial.

Utilizando los componentes que aparecen tras factorializar el cuestionario, la frecuencia de cada uno de ellos es la que muestra la siguiente figura:

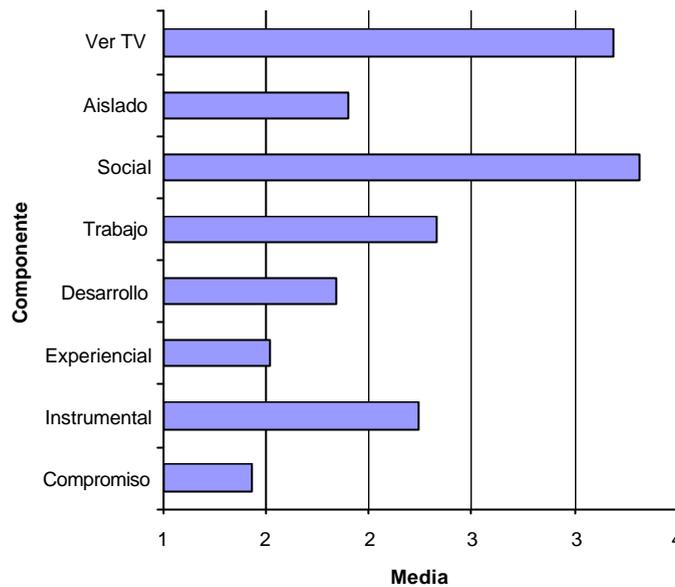


Figura 3.31. Puntuación media obtenida en los diferentes componentes.

Vemos como hay dos componentes que destacan especialmente de los demás (ver la televisión y el componente de ocio social, que en este caso comprende las actividades ‘ir de visita’ y ‘conversar con amigos’). En un segundo nivel aparecen los componentes trabajo (‘cuidar de animales’, ‘cuidar jardín o huerto’) y el ocio de carácter más instrumental. Por último, el ocio más comprometido y el componente de ocio experiencial (que en este caso no incluye ver la televisión, sino actividades como asistir a fiestas y bailes, a espectáculos deportivos, cazar y pescar o jugar) son los menos frecuentes.

VARIABLES SOCIODEMGRÁFICAS Y ACTIVIDADES DE OCIO

Sin embargo, estas puntuaciones pueden variar mucho en función de ciertos factores. Uno de ellos, especialmente importante en nuestro trabajo, es la **edad**.

En este sentido, cuando relacionamos la frecuencia con la que se menciona realizar cada una de las actividades propuestas, observamos como para 21 de las 23 actividades la correlación obtenida tenía un signo negativo: es decir, a más edad, la tendencia es a realizar menos la actividad.

La lista ordenada en función de la magnitud de la correlación es la siguiente:

Actividad de ocio	Correlación	Signif.
Asistir a bailes o fiestas	-0,343	p<0,00

Actividad de ocio	Correlación	Signif.
Cuidar de alguien	-0,305	p<0,00
Hacer excursiones o viajar por placer	-0,238	p<0,00
Cuidar de un jardín o huerto	-0,179	p<0,00
Cuidar animales de granja	-0,171	p<0,00
Ir de visita para ver a familiares o amigos	-0,169	p<0,00
Asistir a espectáculos deportivos	-0,169	p<0,00
Ir de compras	-0,167	p<0,00
Asistir a actos u oficios religiosos	-0,158	p<0,00
Leer	-0,119	p<0,02
Asistir a actividades culturales	-0,112	p<0,03
Practicar deporte	-0,110	p<0,03
Navegar o comunicarse por Internet, utilizar el ordenador	-0,106	p<0,04

Tabla 3.51. Relación entre la edad y la realización de actividades de ocio.

De las actividades que presentaron una relación positiva con la edad (es decir, tendían a hacerse más a medida que la persona era más mayor), en un caso (pasear) esa relación no alcanzó el umbral de la significación estadística, mientras en otro sí se alcanzó esa significación, aunque la magnitud de la relación era modesta: se trata de la actividad 'ver la televisión' ($r=0,109$; $p=0,003$).

Si categorizamos las actividades de ocio de acuerdo a los criterios de Lawton (1993), obtenemos que mientras el ocio experiencial permanece estable con la edad, los otros dos tipos de ocio (y especialmente el ocio social) tienden a disminuir su frecuencia estimada a medida que la persona que responde es más mayor. Observamos estas relaciones en la siguiente tabla:

Tipo de ocio	Correlación	Signif.
Ocio experiencial	-0,012	n.s.
Ocio social	-0,418	p=0,000
Ocio de desarrollo	-0,280	p=0,000

Tabla 3.52. Relación entre la edad y los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).

De la misma manera, utilizando los componentes que surgen empíricamente de los datos, las relaciones son las que figuran en la siguiente tabla:

Actividad de ocio	Correlación	Signif.
Comprometido	-0,203	p=0,000
Instrumental	-0,265	p=0,000
Experiencial	-0,253	p=0,000
Desarrollo	-0,167	p=0,001
Trabajo	-0,203	p=0,000
Social	-0,164	p=0,001
Aislado	-0,021	p=0,678
Ver Televisión	0,109	p=0,034

Tabla 3.53. Relación entre la edad y los diferentes componentes del cuestionario de actividades.

En la tabla vemos como en todos los casos menos en uno (ocio aislado, que corresponde a actividades como 'pasear solo' o 'utilizar el ordenador') son significativos y la correlación (excepto en el caso ya comentado de 'ver la televisión') es negativa, lo que implica que a más edad, menor frecuencia atribuida a las actividades de cada uno de los componentes.

Un segundo factor cuya influencia puede ser importante en los datos es el **sexo** de las personas que responden. Tomando actividad por actividad, los hombres realizan más que las mujeres las siguientes:

Actividad de ocio	Correlación	Media	Valor t.	Signif.
Ir de caza o de pesca	Hombre	1,32	5,400	0,000
	Mujer	1,02		
Asistir a espectáculos deportivos	Hombre	1,54	4,107	0,000
	Mujer	1,24		
Jugar	Hombre	2,11	3,242	0,001
	Mujer	1,74		
Practicar deporte	Hombre	1,61	2,757	0,006
	Mujer	1,34		
Pasear solo/a	Hombre	2,89	2,696	0,007
	Mujer	2,58		
Escuchar la radio	Hombre	2,51	2,244	0,025
	Mujer	2,25		

Tabla 3.54. Diferencias en función del sexo en la realización de actividades de ocio (mayor realización por parte de los hombres).

Las mujeres mencionan realizar más frecuentemente que los hombres las siguientes actividades:

Actividad de ocio		Media	Valor t.	Signif.
Asistir a actos u oficios religiosos	Hombre	2,10	-7,873	0,000
	Mujer	2,97		
Ir de compras	Hombre	2,24	-7,254	0,000
	Mujer	3,00		
Realizar manualidades o actividades creativas o artísticas	Hombre	1,39	-6,908	0,000
	Mujer	2,15		
Cuidar de alguien	Hombre	1,78	-3,097	0,002
	Mujer	2,16		

Tabla 3.55. Diferencias en función del sexo en la realización de actividades de ocio (mayor realización por parte de las mujeres).

Si estos resultados los presentamos utilizando las categorías en las que podemos agrupar a las diferentes actividades de ocio, obtenemos que para los tipos definidos por Lawton las diferencias entre hombres y mujeres son las siguientes:

Actividad de ocio		Media	Valor t.	Signif.
Ocio experiencial	Hombre	2,52	3,261	0,001
	Mujer	2,35		
Ocio social	Hombre	2,24	-0,052	n.s.
	Mujer	2,24		
Ocio de desarrollo	Hombre	1,61	-2,119	0,035
	Mujer	1,72		

Tabla 3.56. Diferencias en función del sexo en los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).

En la tabla observamos como aquellas actividades que hemos encuadrado dentro de un ocio social son las únicas que no muestran diferencias significativas entre las medias de las frecuencias atribuidas por hombres y mujeres. En los otros dos tipos sí aparecen diferencia, en un caso a favor de los hombres (ocio experiencial), en el otro, que apenas alcanza la significación estadística, a favor de las mujeres (ocio de desarrollo).

Tomando los componentes que empíricamente aparecen en el cuestionario, en cambio, las diferencias son más relevantes. Lo vemos en la siguiente tabla:

Actividad de ocio	Correlación	Media	Valor t.	Signif.
Comprometido	Hombre	1,440	0,030	n.s.
	Mujer	1,438		
Instrumental	Hombre	1,876	-10,085	0,000

Actividad de ocio	Correlación	Media	Valor t.	Signif.
	Mujer	2,568		
Experiencial	Hombre	1,653	4,746	0,000
	Mujer	1,410		
Desarrollo	Hombre	1,911	2,028	0,043
	Mujer	1,784		
Trabajo	Hombre	2,449	2,139	0,033
	Mujer	2,212		
Social	Hombre	3,291	-0,416	n.s.
	Mujer	3,317		
Aislado	Hombre	1,972	2,151	0,032
	Mujer	1,837		
Ver Televisión	Hombre	3,145	-0,994	n.s.
	Mujer	3,225		

Tabla 3.57. Diferencias en función del sexo en los diferentes componentes del cuestionario de actividades.

Como vemos, excepto ver televisión y ocio comprometido, en todos los componentes restantes aparecen diferencias entre hombre y mujeres. Estas son especialmente acusadas en el componente 'ocio instrumental' (que incluye actividades como ir de compras, cuidar a otras personas, asistir a actos u oficios religiosos o hacer actividades manuales en casa), que es mencionado mucho más frecuentemente por las mujeres. Por el contrario, el componente que hemos denominado 'experiencial' (asistir a eventos deportivos, bailes y fiestas, cazar y pescar, jugar) es mencionado más por hombres. De menor cuantía, aunque también significativas estadísticamente, son las diferencias en los componentes trabajo, desarrollo y ocio aislado (en todos los casos a favor de los hombres).

En cuanto a la influencia del **nivel social**, bastantes actividades mostraron relaciones significativas bien con el nivel educativo alcanzado, bien con los ingresos mensuales. Esto ocurrió pese a que, como ya hemos puesto de manifiesto en otros lugares del presente trabajo, estos indicadores (nivel de estudio, ingresos) tenían un nivel de variabilidad bastante bajo en nuestra muestra.

En la siguiente tabla podemos observar qué actividades en concreto mostraron estas relaciones:

Actividad de ocio	Correlación	
	Nivel de estudios	Ingresos familiares
Practicar deporte	0,164 p=0,001	0,145 p=0,005
Leer	0,293 p=0,000	0,168 p=0,001

Actividad de ocio	Correlación	
	Nivel de estudios	Ingresos familiares
Estudiar o participar en actividades de formación	0,257 p=0,000	n.s.
Hacer excursiones o viajar por placer	0,190 p=0,000	n.s.
Escuchar la radio	0,188 p=0,000	n.s.
Asistir a actividades culturales	0,161 p=0,002	n.s.
Asistir a espectáculos deportivos	0,134 p=0,010	n.s.
Utilizar el ordenador	0,133 p=0,010	n.s.
Ver la televisión	-0,130 p=0,012	n.s.
Asistir a bailes o fiestas	n.s.	0,190 p=0,000
Asistir a actos u oficios religiosos	n.s.	-0,103 p=0,046

Tabla 3.58. Relación entre el nivel de estudios y los ingresos familiares con las actividades de ocio.

Únicamente dos actividades (practicar deporte y leer) correlacionaron significativamente con ambos indicadores. La tendencia era que, en general, las correlaciones fueran más elevadas con los estudios que con el nivel de ingresos.

También es destacable como estas correlaciones fueron positivas (a más estudios o ingresos, más frecuencia de realización de la actividad y viceversa) excepto en dos casos: ver la televisión, que se hacía más en las personas con menor nivel educativo, y asistir a actos u oficios religiosos, que se hacía algo más en las personas con menor nivel de ingresos.

Curiosamente, y excepto en el caso de ver la televisión, la mayoría que las actividades de ocio que correlacionaron con los estudios y/o con los ingresos, no eran las que encabezaban la lista de actividades que se realizaban más frecuentemente. Muchas de las actividades más frecuentemente realizadas, como conversar, pasear, cuidar de un huerto o ir de visita no mostraba estas relaciones.

Por categorías, y tomando en primer lugar la clasificación de Lawton, encontramos las siguientes correlaciones:

Tipo de ocio	Correlación	
	Nivel de estudios	Ingresos familiares
Experiencial	n.s.	n.s.
Social	0,168 0,001	n.s.
De desarrollo	0,286 0,000	0,127 0,016

Tabla 3.59. Relación entre el nivel de estudios y los ingresos familiares con las diferentes actividades de ocio (clasificación de Lawton).

Vemos como la frecuencia con la que se menciona realizar actividades de ocio experiencial es independiente tanto del nivel de estudio como de los ingresos familiares. Por el contrario, esta relación sí existe (y es una relación positiva) entre esas variables y la frecuencia con la que se realizan actividades de ocio de desarrollo. En el caso del ocio social, encontramos la relación positiva con el nivel de estudios, pero no con los ingresos.

Utilizando los componentes que aparecen al realizar un análisis de componentes principales sobre las respuestas al cuestionario de actividades, los resultados son los siguientes:

Tipo de ocio	Correlación	
	Nivel de estudios	Ingresos familiares
Comprometido	0,192 p=0,000	n.s.
Instrumental	n.s.	n.s.
Experiencial	n.s.	0,133 p=0,010
Desarrollo	0,353 p=0,000	0,158 p=0,002
Trabajo	n.s.	n.s.
Social	n.s.	n.s.
Aislado	n.s.	n.s.
Ver la televisión	-0,130 p=0,012	n.s.

Tabla 3.60. Relación entre el nivel de estudios y los ingresos familiares con los diferentes componentes del cuestionario de actividades.

En este caso vemos como las actividades de desarrollo (leer, estudiar, practicar deporte, entre otras) se realizan más frecuentemente entre las personas con más estudios y con mayores ingresos. Los ingresos también se relacionan positivamente con el ocio experiencial, mientras que los estudios lo hacen positivamente con el ocio comprometido y negativamente con ver la televisión (como, por otra parte, ya habíamos visto antes).

Respecto a los indicadores de **salud subjetiva y salud comparativa**, vemos las correlaciones significativas en la siguiente tabla:

Actividad de ocio	Salud subjetiva	Salud comparativa
Asistir a bailes o fiestas	-0,110 p=0,033	-0,152 p=0,003
Pasear solo/a	-0,137 p=0,008	-0,200 p=0,000
Hacer excursiones o viajar por placer	-0,179 p=0,001	-0,162 p=0,002
Jugar	-0,145 p=0,005	n.s.
Escuchar la radio	-0,121 p=0,018	n.s.
Cuidar de un jardín o huerto	-0,106 p=0,039	n.s.
Ir de visita para ver a familiares o amigos	n.s.	-0,173 p=0,001
Asistir a actividades culturales	n.s.	-0,114 p=0,027

Tabla 3.61. Relación entre la salud subjetiva y comparativa y las actividades de ocio.

Como vemos en la tabla, todas las correlaciones significativas son negativas, lo que implica que a mayor realización de la actividad, valoración más negativa del estado de salud (tanto por lo que hace referencia a la evaluación subjetiva global como en términos comparativos).

Tres de las actividades se relacionan con ambos indicadores (asistir a bailes, pasear, hacer excursiones), tres se relacionan sólo con la evaluación subjetiva global (jugar, escuchar la radio, cuidar de jardín/huerto) y dos con la salud comparativa (ir de visita, asistir a actividades culturales).

Si las actividades de ocio las agrupamos de acuerdo a los criterios de Lawton, obtenemos las siguientes diferencias entre la salud subjetiva y la salud comparativa como se aprecia en la tabla:

Tipo de ocio	Correlación	
	Salud subjetiva	Salud comparativa
Experiencial	-0,132	-0,188
	0,010	0,000
Social	-0,133	-0,182
	0,010	0,000
De desarrollo	-0,105	-0,114
	0,045	0,030

Tabla 3.62. Relación entre la salud subjetiva y comparativa y los distintos tipos de actividades de ocio (clasificación de Lawton).

Como podemos observar todas las correlaciones son negativas lo que significa que a una valoración más negativa del estado de salud implica una menor realización de actividades de ocio por parte de los participantes.

Si tomamos los componentes que surgen empíricamente del cuestionario de actividades, las diferencias son más notables.

Tipo de ocio	Correlación	
	Salud subjetiva	Salud comparativa
Comprometido	-0,140	-0,156
	0,007	0,003
Instrumental	n.s.	n.s.
Experiencial	-0,134	-0,108
	0,009	0,037
Desarrollo	-0,128	n.s.
	0,013	
Trabajo	n.s.	n.s.
Social	n.s.	-0,149
		p=0,004
Aislado	-0,109	-0,163
	p=0,033	p=0,002
Ver la televisión	n.s.	n.s.

Tabla 3.63. Relación entre la salud subjetiva y comparativa y los diferentes componentes del cuestionario de actividades.

Vemos como la frecuencia con la que se menciona realizar actividades de ocio instrumental, así como el componente de "trabajo" y "ver la televisión" es independiente tanto de la salud subjetiva como de la comparativa. Por el contrario,

esta relación sí existe (pero en negativo) entre esas variables y la frecuencia con la que se realizan actividades de ocio comprometido, experiencial y aislado. En el caso del ocio de desarrollo encontramos la relación pero negativa con la salud subjetiva; y el ocio social con la salud comparativa (pero también en negativo).

El patrón de correlaciones de los indicadores subjetivos de salud no coincidía exactamente con las relaciones que las actividades de ocio mantenían con los indicadores más objetivos de salud.

En cuanto a la influencia de la **salud objetiva**, algunas actividades mostraron relaciones significativas bien con la “visita al médico”, o “problemas de salud” o “medicamentos”. En la siguiente tabla podemos observar qué actividades en concreto mostraron estas relaciones:

Actividad de ocio	visita médico	cuantos problemas de salud	cuantos medicamentos
Escuchar la radio	0,132 p=0,010	-0,134 p=0,009	n.s.
Cuidar animales de granja	0,169 p=0,001	n.s.	-0,119 p=0,047
Asistir a bailes o fiestas	0,146 p=0,004	n.s.	-0,142 p=0,018
Participar en tareas de voluntariado	n.s.	-0,108 0,036	-0,129 p=0,032
Cuidar de un jardín o huerto	0,111 p=0,031	n.s.	n.s.
Ir de compras	-0,131 p=0,011	n.s.	n.s.
Asistir a actividades culturales	-0,112 p=0,030	n.s.	n.s.
Practicar deporte	-0,109 p=0,035	n.s.	n.s.
Navegar o comunicarse por Internet, utilizar el ordenador	n.s.	0,125 p=0,015	n.s.
Realizar manualidades o actividades creativas o artísticas	n.s.	0,121 p=0,018	n.s.
Asistir a actos u oficios religiosos	n.s.	0,114 p=0,026	n.s.
Ir de visita para ver a familiares o amigos	n.s.	-0,127 p=0,014	n.s.

Tabla 3.64. Relación entre las visitas al médico, los problemas de salud y los medicamentos con las diferentes actividades de ocio.

Como era esperable, la mayoría de actividades que correlacionan con el número de problemas de salud y con el número de medicamentos que se toman al día lo hacen de manera negativa, indicando que a peor salud (es decir, más enfermedades y/o más medicamentos), menor frecuencia de realización de la actividad.

Por el contrario, con la última visita al médico algunas actividades correlacionan positivamente (es decir, a visita más lejana en el tiempo, mayor frecuencia de realización de la actividad), como por ejemplo escuchar la radio, cuidar animales o asistir a bailes y fiestas. Esta relación, coherente con las anteriores, no se daba en otras actividades, que tendían a hacerse más en aquellas personas que habían visitado al médico más recientemente (por ejemplo, ir de compras, asistir a actividades culturales o practicar deporte).

Si categorizamos las actividades de ocio según la clasificación de Lawton, obtenemos que mientras el ocio experiencial no muestra diferencias significativas entre las medias de las frecuencias atribuidas por las visitas al médico, por los problemas de salud y por el número de medicamentos que toman nuestros sujetos; los otros dos tipos de ocio (social y de desarrollo) tiende a disminuir su frecuencia estimada a medida que la persona acude más al médico y tiene mayor número de problemas de salud. En la toma del número de medicamentos no resulta significativo ni el en ocio social ni en el de desarrollo como se aprecia en la siguiente tabla:

Tipo de ocio	visita médico	Correlación	
		cuantos problemas de salud	cuantos medicamentos
Experiencial	n.s.	n.s.	n.s.
Social	n.s.	-0,182 p=0,002	n.s.
De desarrollo	-0,122 p=0,019	-0,126 p=0,037	n.s.

Tabla 3.65. Relación entre las visitas al médico, los problemas de salud y los medicamentos con las diferentes actividades de ocio (clasificación de Lawton).

Si analizamos los componentes que empíricamente aparecen en el cuestionario de actividades, encontramos las siguientes correlaciones:

Tipo de ocio	Correlación		
	visita médico	cuantos problemas de salud	cuantos medicamentos
Comprometido	n.s.	n.s.	n.s.
Instrumental	n.s.	n.s.	n.s.
Experiencial	n.s.	-0,151 p=0,012	n.s.
Desarrollo	n.s.	-0,131 p=0,029	-0,102 p=0,048
Trabajo	0,167 p=0,001	n.s.	n.s.
Social	n.s.	n.s.	-0,118 p=0,022
Aislado	n.s.	n.s.	n.s.
Ver la televisión	n.s.	n.s.	n.s.

Tabla 3.66. Relación entre las visitas al médico, los problemas de salud y los medicamentos con las diferentes componentes del cuestionario de actividades.

Por último destacar que vemos como la frecuencia con la que se menciona realizar actividades de ocio comprometido, de ocio instrumental, de ocio aislado y “ver la televisión” son independientes tanto de las visitas al médico como del número de medicamentos tomados así como del número de enfermedades padecidas por los participantes del estudio. En el caso del ocio experiencial encontramos la relación pero negativa con los problemas de salud; el ocio de desarrollo con dos de las variables, problemas de salud y número de medicamentos (en negativo) y, por último, el ocio social con el número de medicamentos (en negativo). Encontramos una relación pero en positivo entre el componente “trabajo” y las visitas al médico.

BIENESTAR

Como hemos comentado en el apartado dedicado a la descripción del método, en nuestro estudio contábamos con dos medidas de bienestar:

- El índice de satisfacción vital

228 / Resultados

- La Escala de bienestar de Ryff, que a su vez se compone de seis dimensiones: autonomía, competencia ambiental, autoaceptación, relaciones positivas con los otros, propósito en la vida y autoaceptación.

Expondremos los resultados diferenciando entre ambos instrumentos, y centrándonos muy especialmente en el segundo de ellos, el más interesante desde la perspectiva conceptual con la que se aborda el estudio.

Índice de satisfacción vital

La puntuación media en el índice de satisfacción vital fue en nuestra muestra de 12,94 (desv. típica 3,81), un resultado muy similar a la puntuación de 13,55, (desv. típica 3,51) que obtuvimos en nuestro estudio anterior con una muestra urbana de personas mayores.

Ambas puntuaciones son ligeramente más elevadas que las que Neugarten, Havighurst y Tobin (1961) presentan en su estudio original sobre esta escala, donde se obtenían valores de 12,4 (desv. típ. 4,4) y, sobre todo, mucho mayores que en el estudio de traducción y validación al castellano y catalán llevado a cabo por Stock, Okun y Gómez (1994), donde esta media se sitúa en 10,84 (desv. típ. 3,92). En este último caso, sin embargo, hemos de tener en cuenta que los autores extraen una buena parte de la muestra (en concreto, un 47%) de centros geriátricos, en los que el perfil de persona mayor puede ser muy diferente. Desgraciadamente, estos autores no comparan las puntuaciones de satisfacción vital de este subgrupo con las del resto de la muestra.

La puntuación total del LSI estaba asociada a la edad, obteniéndose un índice de correlación de Pearson de $r=-0,226$ ($p=0,000$). Es decir, las personas más mayores parecían puntuar ligeramente menos en el índice de satisfacción vital.

Este cierto descenso es similar a la ligera tendencia al declive que ya encontrábamos en nuestro anterior estudio con personas mayores extraídas de un entorno urbano. Podemos ver esta tendencia similar en la siguiente figura:

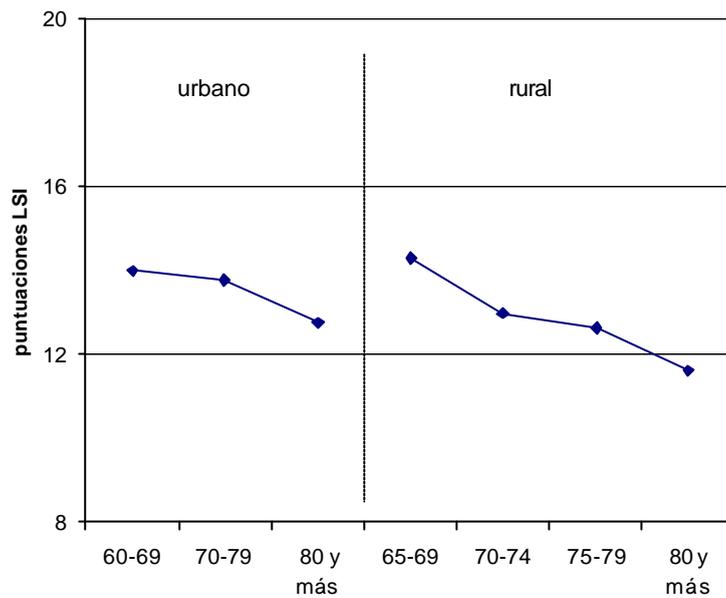


Figura 3.32. Comparación de las puntuaciones medias de los sujetos en el índice de satisfacción vital (LSI) en el entorno rural (4 grupos de edad) y urbano (3 grupos de edad).

Comparar la puntuación total del índice de satisfacción vital entre hombres y mujeres no produjo resultados significativos ($t=1,170$; $p=0,243$). En cambio, estas diferencias sí aparecieron en función de otras variables, como por ejemplo:

- El estado civil, presentando las personas viudas unos niveles en el índice de satisfacción vital menores que las personas casadas ($t=4,156$; $p=0,000$).
- El nivel de ingresos, mostrando las personas con ingresos familiares superiores a los 900€ unos índices de satisfacción vital más elevados que los de las personas con ingresos inferiores a 600€ ($t=-2,336$; $p=0,020$).
- Algunos indicadores de salud objetiva, como la toma o no de medicamentos ($t=-3,602$; $p=0,000$) o cuántos medicamentos se toman diariamente ($r=-0,18$; $p=0,006$). En los dos casos, cuando el indicador apunta a una peor salud (se toman medicamentos y se toman muchos), la puntuación en el LSI tiende a ser más elevada.
- Los dos indicadores de salud subjetiva, ya sea su valoración global ($r=-0,351$; $p=0,000$) o la comparación entre personas que comparan su salud mejor, igual o peor que la de sus coetáneos ($F=3,532$; $p=0,030$). En ambos casos también una valoración más negativa de la salud se asocia a puntuaciones en el LSI menores.

230 / Resultados

Respecto a esta última relación, podemos ver claramente en la siguiente figura el descenso en las puntuaciones de satisfacción vital en función de si las personas se valora a sí misma mejor, igual o peor que las personas de su edad, una relación que ya obteníamos en nuestro anterior estudio con personas mayores que vivían en un contexto urbano:

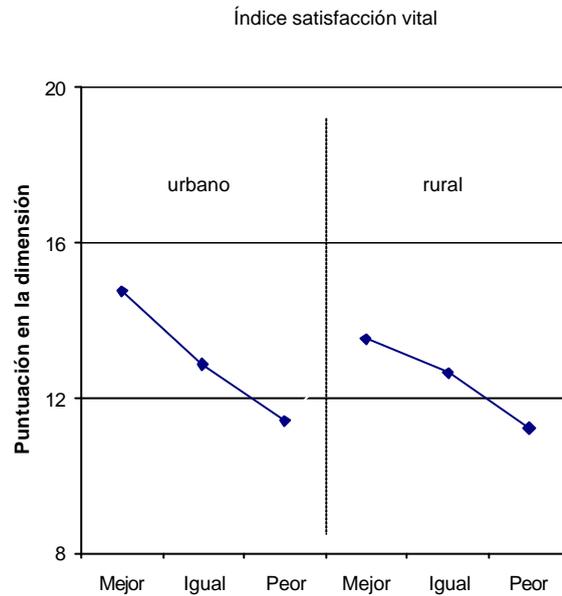


Figura 3.33. Relación entre salud comparativa y puntuaciones en el índice de satisfacción vital en entorno rural y urbano.

Escala Ryff

Por lo que respecta a la escala Ryff, en la tabla 3.66., vemos las diferentes puntuaciones medias obtenidas en cada dimensión en el entorno rural y en el urbano:

Dimensión Ryff	Ambito rural					Ambito urbano	
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Autonomía	313	27	54	38,84	5,71	40,17	5,56
Aceptación	301	20	52	41,41	5,35	41,09	4,62
Competencia ambiental	316	26	54	42,84	5,08	42,36	5,33
Relaciones positivas	312	30	54	43,37	5,21	42,66	4,95
Crecimiento personal	316	20	48	32,61	5,49	34,70	6,11
Propósito en la vida	309	18	50	32,58	5,97	35,29	6,54

Tabla 3.67. Puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones de la escala Ryff.

Lo primero que nos llama la atención es la diferencia entre las puntuaciones de las cuatro primeras dimensiones y los de las dos últimas ('crecimiento personal' y 'propósito en la vida'). La puntuación media en estas dimensiones es significativamente más baja que en el resto (de hecho, sólo la dimensión autonomía baja de una media de 40, aunque no se acerca a los 32 de puntuación media que obtienen las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida') y, al contrario de lo que sucede con el resto, ninguna persona es capaz de obtener la puntuación máxima de la dimensión (establecida en 54 puntos).

Estos resultados, sin embargo, sorprenden menos si atendemos a las investigaciones anteriores. Como vemos en esa misma tabla, los valores son prácticamente los mismos que en nuestra investigación anterior con personas mayores procedentes de un ámbito urbano. Únicamente existen ligeras diferencias en la dimensión 'autonomía' (que presente una media menor en el ámbito rural) y muy ligeras diferencias en 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida', en ambos casos por debajo en la muestra objeto del presente estudio, extraída de un ámbito rural.

Un aspecto importante del comportamiento de la escala que encontramos en el estudio anterior con una muestra urbana de personas mayores (y que replica algunos de los resultados de la propia Ryff) es la diferente sensibilidad a la edad que muestran las distintas dimensiones. En concreto, parece que aquellas dimensiones más vinculadas a lo que podríamos denominar bienestar psicológico (crecimiento personal, propósito en la vida) tienen a mostrar una mayor sensibilidad a la edad que el resto.

Estos mismos resultados los hemos vuelto a encontrar en el presente estudio. Como era esperable, las correlaciones tendían a ser de signo negativo fueron de signo negativo y aunque fueron quizá algo más bajas de lo encontrado en otros estudios, estuvieron en magnitudes ligeramente por encima de lo obtenido en nuestro anterior estudio con una muestra urbana de personas mayores. En

232 / Resultados

concreto, las correlaciones de las diferentes dimensiones de la Escala Ryff y la edad se muestran en esta tabla:

	Edad	
	Corr.	Sig.
Autonomía	0,035	n.s.
Autoaceptación	0,037	n.s.
Competencia ambiental	-0,067	n.s.
Relaciones positivas	-0,070	n.s.
Crecimiento personal	-0,195	0,000
Propósito en la vida	-0,315	0,000

Tabla 3.68. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la edad.

La comparación de las medias por grupo de edad (recordamos que teníamos cuatro grupos: de 65 a 70, de 70^a 74, de 75 a 79 y más de 80 años) con las obtenidas por Ryff (1995) en tres grupos de edad diferentes (jóvenes, mediana edad y mayores) y con las obtenidas por nosotros mismos en una muestra urbana de personas mayores de 60 años puede arrojar luz sobre esta posible influencia de la edad en el bienestar y hasta qué punto es sólida o no.

En el caso de las dimensiones 'autonomía' y 'relaciones positivas con los otros', estas comparaciones se muestran en la siguiente figura:

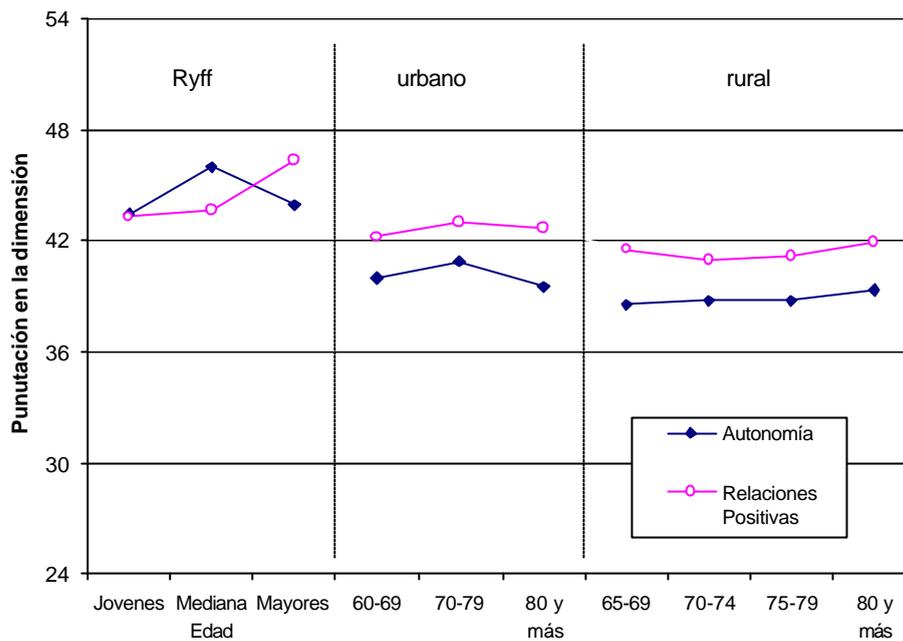


Figura 3.34. Comparación de las puntuaciones de los sujetos de la muestra con las obtenidas por Ryff en entorno rural y urbano para las dimensiones de "autonomía" y "relaciones positivas con los otros" en los diferentes grupos de edad.

Como vemos, además de una diferencia de magnitud (las puntuaciones en nuestros estudios, tanto el urbano con el rural, son ligeramente más bajas en general que en el estudio de Ryff), el repunte hacia arriba en la dimensión 'relaciones positivas con los otros' parece no darse en nuestros datos, en los que encontramos puntuaciones muy similares en diferentes estratos de edad, con puntuaciones globalmente menores en autonomía, aunque sin presentar en ningún caso, como ya hemos comentado, efectos vinculados a la edad.

En el caso de la muestra rural, la estabilidad no sólo es el rasgo que caracteriza a los resultados, sino que es incluso mayor que en los resultados de la muestra de personas mayores urbanas. El ligero repunte hacia abajo en las personas mayores de 80 que parecía darse en la dimensión 'autonomía' aquí no aparece.

Respecto a las dimensiones 'autoceptación' y 'competencia ambiental', el panorama es bastante similar:

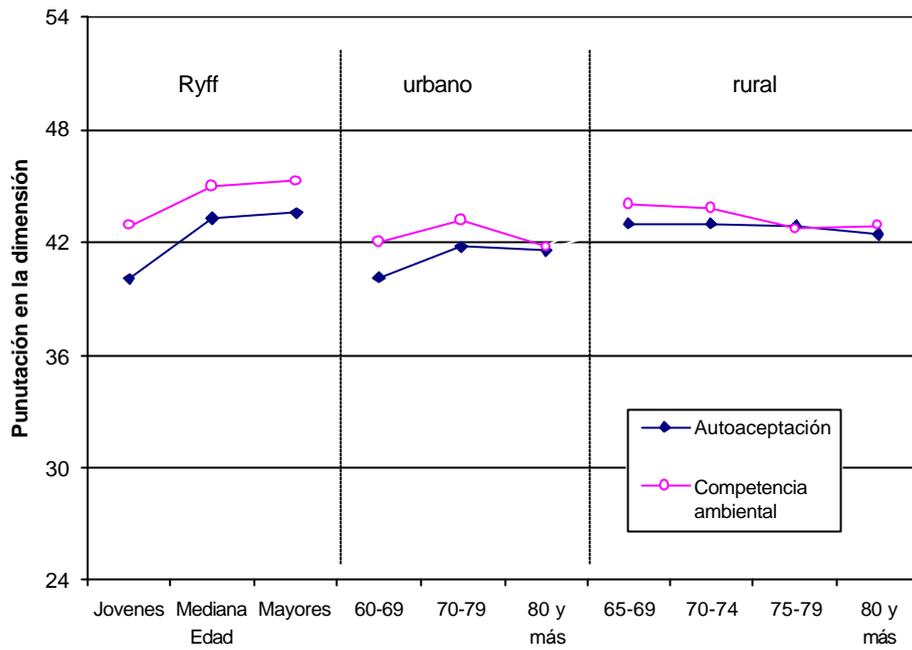


Figura 3.35. Comparación de las puntuaciones de los sujetos de la muestra con las obtenidas por Ryff en entorno rural y urbano para las dimensiones de "autoaceptación" y "competencia ambiental" en los diferentes grupos de edad.

En la figura observamos como el ligero repunte en la muestra urbana entre la el grupo de 60 a 69 y el de 70-79 no aparece en nuestros datos, quizá porque nuestro grupo más joven comenzaba en los 65 años y no en los 60. Como anteriormente, las puntuaciones parecen extraordinariamente estables entre grupos de edad.

Por último, los datos referentes a las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' los mostramos en la siguiente figura:

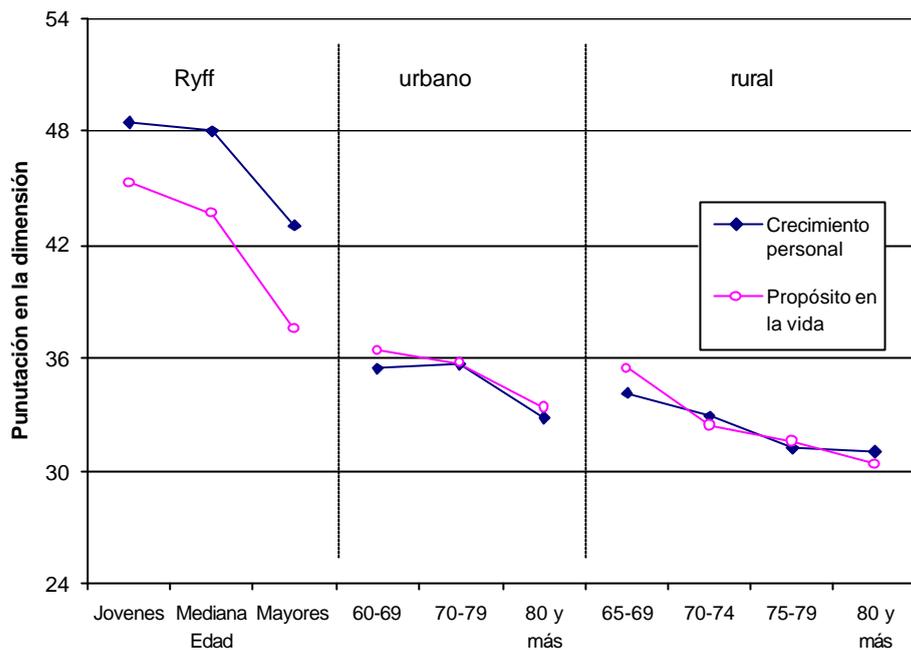


Figura 3.36. Comparación de las puntuaciones de los sujetos de la muestra con las obtenidas por Ryff en entorno rural y urbano para las dimensiones de "crecimiento personal" y "propósito en la vida" en los diferentes grupos de edad.

Como vemos en la figura, la tendencia hacia abajo que ya mostraban los datos de Ryff (1995) aparece también en los nuestros, tanto en los procedentes de la muestra urbana como los del presente estudio en una muestra de personas mayores procedentes de un entorno rural. Estos resultados son coherentes con las investigaciones anteriores que hemos revisado en otros apartados y, además, ofrecen un indicador más de la validez de la diferenciación entre dos tipos de bienestar que hemos expuesto en otros puntos del presente trabajo. La coincidencia, en general, entre todos los datos nos habla de la solidez de esta tendencia descendente en el bienestar psicológico a medida que nos hacemos mayores.

Así, en general, y excepto una diferencia global de magnitud de las puntuaciones en todas las dimensiones (efecto en el que quizá haya tenido que ver la traducción que necesariamente hemos tenido que hacer de unos datos como los de Ryff, obtenidos a partir de una escala con 20 ítems por dimensión, a una escala como la nuestra, con sólo nueve ítems por dimensión), en general nuestros datos siguen las tendencias marcadas por los de Ryff y replican, con muy pocas diferencias, los obtenidos en el estudio anterior realizado en una muestra de personas mayores extraídas de entorno urbano.

En especial es destacable la especial sensibilidad a la edad existente en las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' si las comparamos con el resto. La ausencia de grandes efectos asociados a la edad en nuestros datos podría ser debida a que nosotros consideramos esta variable de manera mucho más fina, diferenciado entre cuatro grupos de edades en personas mayores de 65 años. Ryff, en contraste, agrupa a todas estas edades en un único grupo. Esto nos habla de que, en caso de existir efectos evolutivos, serían más a largo plazo que centrados únicamente en la vejez como etapa. En la vejez vemos un declive en el bienestar psicológico, pero un declive en todo caso suave en comparación con el obtenido por Ryff al comparar personas de mediana edad y mayores.

Respecto al efecto de las diversas variables recogidas en nuestro estudio sobre el bienestar medido a partir de la escala Ryff, el primer dato sorprendente que encontramos es la importancia que parece tener el sexo.

En concreto, excepto en las dimensiones 'competencia ambiental' y 'relaciones positivas con los otros', los hombres tenían significativamente mayores puntuaciones de bienestar que las mujeres, como vemos en la siguiente tabla:

Dimensión	Sexo (hombre/mujer)	
	t	Sig.
Autonomía	5,603	0,000
Autoaceptación	3,703	0,000
Competencia ambiental	1,699	n.s.
Relaciones positivas	0,764	n.s.
Crecimiento personal	2,831	0,005
Propósito en la vida	2,552	0,011

Tabla 3.69. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el sexo.

Este dato contrasta con el obtenido en un estudio anterior utilizando una muestra de personas mayores que vivían en un entorno urbano, estudio en el que no aparecían diferencias entre hombres y mujeres. Como vemos en la tabla, las diferencias más acusadas se centran en la dimensión 'autonomía'.

El estado civil también daba lugar a diferencias sistemáticas en las dimensiones del bienestar. En este caso, las personas casadas obtenían puntuaciones superiores a las viudas en absolutamente todas las dimensiones, lo que remarca el importante papel de este en la determinación del bienestar personal. En la tabla vemos la magnitud de esos contrastes:

Dimensión	Estado civil (casados / viudos)	
	t	Sig.
Autonomía	2,189	0,029
Autoaceptación	4,251	0,000
Competencia ambiental	2,329	0,020
Relaciones positivas	2,411	0,016
Crecimiento personal	2,103	0,036
Propósito en la vida	3,905	0,000

Tabla 3.70. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el estado civil.

Por lo que respecta a los diversos indicadores de nivel socioeconómicos, **los estudios** provocaron efectos en algunas de las dimensiones, como por ejemplo 'autoaceptación', 'competencia ambiental' y 'relaciones positivas', como vemos en la siguiente tabla:

	Estudios (sin estudios/estudios primarios)	
	t	Sig.
Autonomía	1,420	n.s.
Autoaceptación	2,431	0,016
Competencia ambiental	3,213	0,001
Relaciones positivas	1,990	0,047
Crecimiento personal	0,006	n.s.
Propósito en la vida	-1,264	n.s.

Tabla 3.71. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el nivel de estudios.

Los resultados de esta tabla parecen sorprendentes a primera vista, ya que contradicen tanto las expectativas previas que teníamos como los resultados obtenidos en nuestro anterior estudio utilizando muestras urbanas. Mientras esperábamos que un mayor nivel de estudios cuando afectara a las dimensiones de bienestar, fuera en la dirección de mejorar en los grupos con mayores estudios, vemos que la relación, cuando aparece, funciona más bien al contrario: las personas sin estudios tienen significativamente mayores niveles de autoaceptación, competencia ambiental y relaciones positivas con los otros.

Por otra parte, las dimensiones crecimiento personal y propósito en la vida, las más vinculadas al bienestar psicológico y en las que esperaríamos que influyera más el nivel educativo, no muestran diferencia alguna.

Estos resultados pueden ser explicados en buena medida por la composición de nuestra muestra: en ella prácticamente había solo personas sin estudios o con estudios primarios, y este ha sido el contraste de grupos que hemos llevado a cabo. Sin embargo, tomando con índice las pocas personas con mayor nivel de estudios (sólo 24 disponían de estudios medios o superiores), los resultados se parecen mucho más a lo esperado. Mientras en este pequeño grupo las puntuaciones medias en las cuatro primeras dimensiones de bienestar son similares a las obtenidas por los grupos con menores estudios, en las dimensiones crecimiento personal y propósito en la vida se separan claramente del resto, mostrando unas puntuaciones netamente superiores, como vemos en la siguiente tabla:

	Puntuación media		
	Sin estudios	Estudios Primarios.	Estudios medios o superiores
Autonomía	38,74	38,81	41,41
Autoaceptación	41,73	41,40	41,61
Competencia ambiental	43,27	42,83	44,11
Relaciones positivas	43,49	43,31	44,28
Crecimiento personal	32,78	32,60	35,24
Propósito en la vida	32,01	32,50	36,72

Tabla 3.72. Puntuaciones medias obtenidas en las diferentes dimensiones de bienestar en relación con el nivel de estudios.

Como vemos, excepto en la dimensión competencia ambiental, la puntuación del grupo con más estudios es siempre la más alta, pero los valores se diferencian especialmente del resto en la dimensión autonomía y en las dos últimas: crecimiento personal y propósito en la vida.

Un segundo indicador de nivel socioeconómico son los **ingresos familiares**. En este caso, poseer unos mayores ingresos parecía estar asociado a presentar puntuaciones ligeramente más altas en aceptación ($r=0,174$; $p=0,003$), competencia ambiental ($r=0,196$; $p=0,001$), crecimiento personal ($r=0,114$; $p=0,044$) y propósito en la vida ($r=0,128$; $p=0,25$).

Este efecto se veía aún más claramente cuando hacíamos Φ contraste entre aquellos que ganaban menos (menos de 600€) y los que ganaban más (más de 900€) en nuestra muestra, como vemos en la siguiente tabla:

	Ingresos familiares (<600€/ >900€)	
	t	Sig.
Autonomía	-0,601	n.s.
Autoaceptación	-1,483	n.s.
Competencia ambiental	-2,152	0,032
Relaciones positivas	-0,864	n.s.
Crecimiento personal	-2,172	0,031
Propósito en la vida	-2,487	0,013

Tabla 3.73. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el nivel de ingresos familiares.

Desgraciadamente, la variabilidad de los ingresos fue bastante baja en nuestra muestra (en concreto, y como vimos en el apartado donde describíamos la muestra), contábamos con muy pocos sujetos que tuviesen unos ingresos familiares altos. Esta escasa variabilidad podría haber afectado, sin duda a la magnitud de las relaciones, que aparecían de manera mucho más nítida en nuestro anterior estudio con personas mayores que vivían en ámbitos urbanos.

Un tercer grupo de indicadores hacen referencia al **estado de salud**.

En este sentido, dos de las seis dimensiones parecían mostrar diferencias significativas entre las personas que mencionaban tener al menos un problema de salud y los que decían estar sanos (sin ningún problema de salud). En la siguiente tabla mostramos el resultado de este contraste:

	Presencia de problemas de salud sí/no	
	t.	Sig.
Autonomía	-0,713	n.s.
Autoaceptación	-1,237	n.s.
Competencia ambiental	-1,434	n.s.
Relaciones positivas	0,940	n.s.
Crecimiento personal	-2,104	0,036
Propósito en la vida	-1,999	0,047

Tabla 3.74. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la presencia o no de problemas de salud.

240 / Resultados

Como vemos, las dos dimensiones son 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida', que tienden presentar puntuaciones ser ligeramente inferiores en las personas que reconocen la presencia de algún problema de salud.

Entre las personas que sí reconocen tener problemas de salud, el número de problemas que se enumeran también parece estar asociado a ciertas dimensiones del bienestar, como vemos en la siguiente tabla:

	Cuantos problemas de salud	
	Corr.	Sig.
Autonomía	0,057	n.s.
Autoaceptación	-0,096	n.s.
Competencia ambiental	0,066	n.s.
Relaciones positivas	0,110	n.s.
Crecimiento personal	-0,189	0,001
Propósito en la vida	-0,068	n.s.

Tabla 3.75. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el número de problemas de salud presentes.

Observamos como la correlación, siempre en términos muy modestos, alcanza la significación estadística en únicamente un caso: 'crecimiento personal'. El signo de la correlación es negativo, como era esperado (y coherente con las asociaciones que hemos repasado anteriormente), lo que implica que unas puntuaciones más elevadas en esta dimensión tienden a coocurrir con la presencia de menor número de problemas de salud informados.

La ocurrencia de la última visita al médico también tiende a comportarse de manera similar a algunas de las variables ya comentadas. Como vemos en la tabla que sigue, 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' son, de nuevo, dimensiones del bienestar asociadas con una mayor distancia de la última visita al médico. Sin embargo, y quizá sorprendentemente, la recencia de la última visita al médico parece asociarse también a mayores puntuaciones en la dimensión 'relaciones positivas con los otros'.

	Última visita al médico	
	Corr.	Sig.
Autonomía	0,047	n.s.
Autoaceptación	0,098	n.s.
Competencia ambiental	0,047	n.s.
Relaciones positivas	-0,131	0,021

	Última visita al médico	
	Corr.	Sig.
Crecimiento personal	0,120	0,033
Propósito en la vida	0,118	0,039

Tabla 3.76. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la última visita al médico.

Los medicamentos que se toman al día también son otro indicador de salud objetiva.

En este sentido, un primer contraste sería entre el grupo que dice tomar medicamentos diariamente y el grupo que no los toma. Vemos los resultados de esta comparación en la siguiente tabla:

	Toma de medicamentos sí/no	
	t.	Sig.
Autonomía	-0,473	n.s
Autoaceptación	-2,056	0,041
Competencia ambiental	-0,773	n.s.
Relaciones positivas	-0,028	n.s.
Crecimiento personal	-2,282	0,023
Propósito en la vida	-3,100	0,002

Tabla 3.77. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y la toma o no de medicamentos.

Como vemos en la tabla a partir de los signos negativos de los valores t, la toma de medicamentos implica una menor puntuación en las dimensiones de bienestar. Sin embargo, estas diferencias sólo alcanzaron diferencias significativas en tres de las seis dimensiones: 'autoaceptación', 'crecimiento personal' y, sobre todo, 'propósito en la vida'.

Sin embargo, y pese a ello, la cantidad de medicamentos que la persona toma diariamente no se relacionaba significativamente con ninguna de las dimensiones del bienestar medidas con la escala Ryff, como vemos en la siguiente tabla:

	Cuántos medicamentos	
	Corr.	Sig.
Autonomía	0,108	n.s.
Autoaceptación	-0,002	n.s.

	Cuántos medicamentos	
	Corr.	Sig.
Competencia ambiental	-0,076	n.s.
Relaciones positivas	0,116	n.s.
Crecimiento personal	-0,047	n.s.
Propósito en la vida	-0,061	n.s.

Tabla 3.78. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el número de medicamentos diarios.

Por lo que respecta al estado subjetivo de salud (la valoración global de la propia salud), encontramos correlaciones que van en la línea de la comentado para los indicadores objetivos. En este caso la magnitud de la asociación, cuando se da, es algo mayor que para los indicadores anteriores, como vemos en la siguiente tabla:

	Estado subjetivo de salud	
	Corr.	Sig.
Autonomía	-0,010	n.s.
Autoaceptación	-0,228	0,000
Competencia ambiental	-0,158	0,005
Relaciones positivas	-0,020	n.s.
Crecimiento personal	-0,308	0,000
Propósito en la vida	-0,292	0,000

Tabla 3.79. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el estado de salud subjetivo.

En la tabla comprobamos que el signo de la correlación es el negativo que esperábamos: puntuaciones menores en varias dimensiones de salud subjetiva (entre ellas 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida') se asocian a una valoración global más negativa de la propia salud.

El otro aspecto de la salud subjetiva es como ve uno su propia salud en comparación con las personas de su edad.

	Estado de salud comparativo	
	F	Sig.
Autonomía	0,475	n.s.
Autoaceptación	4,880	0,008
Competencia ambiental	6,432	0,002
Relaciones positivas	1,377	n.s.
Crecimiento personal	6,938	0,001
Propósito en la vida	7,978	0,000

Tabla 3.80. Correlaciones entre las diferentes dimensiones de bienestar y el estado de salud comparativo.

Vemos en la tabla que su comportamiento es prácticamente idéntico al de la variable anterior: las relaciones significativas se centran en las dimensiones 'autoaceptación', 'competencia ambiental' y, sobre todo, 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida'.

Estas diferencias se plasman en la siguiente figura por lo que respecta a las dimensiones 'autonomía' y 'relaciones positivas con los otros'.

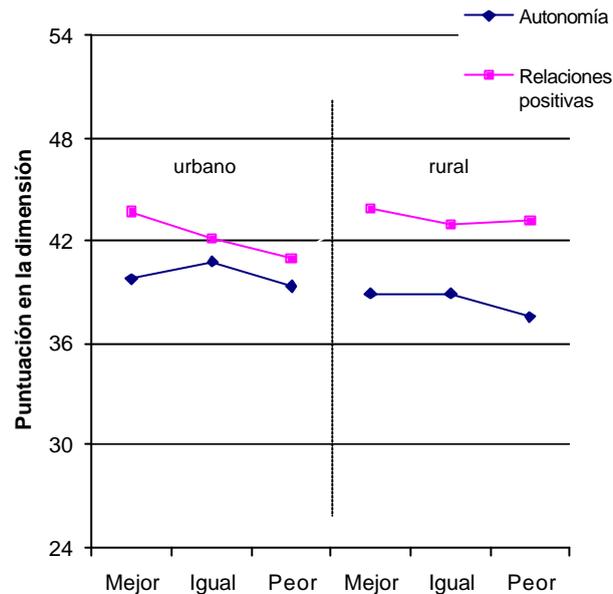


Figura 3.37. Relación del estado de salud comparativo con las dimensiones "autonomía" y "relaciones positivas con los otros" en entorno rural y urbano.

Como vemos, aunque en la dimensión 'autonomía' existe una ligera tendencia a que las personas que se valoran a sí mismas con peor salud que los demás tengan puntuaciones menores, el panorama general es de estabilidad.

Comparando los resultados obtenidos en entornos rurales con los obtenidos en entorno urbano, quizá lo que llama más la atención es la diferencia en la magnitud de las puntuaciones en la dimensión 'autonomía' (en general menores en contexto rural), que ya hemos comentado anteriormente.

Esta estabilidad se torna más claramente descenso en el caso de las dimensiones 'autoaceptación' y 'competencia ambiental', que son menores en el caso de las personas que se valoran a sí mismas con peor salud que la mayoría. El descenso se produce en nuestra muestra de entornos rurales de una manera muy paralela a los

244 / Resultados

resultados que ya obteníamos con personas mayores que vivían en entorno urbano. Vemos estos resultados en la siguiente figura:

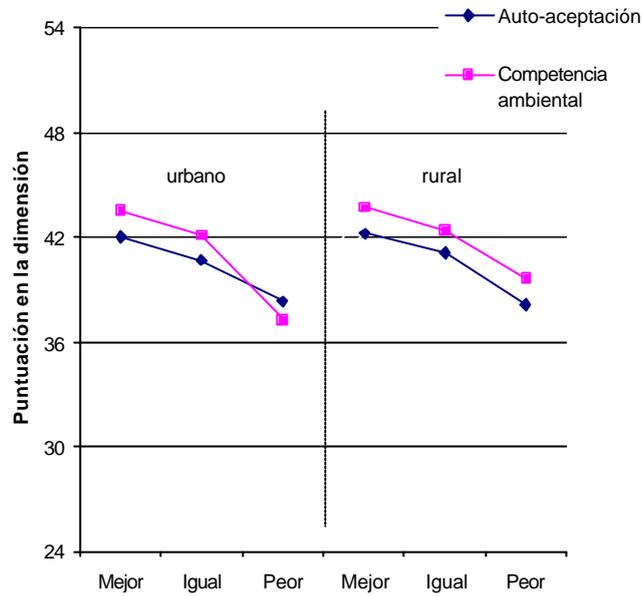


Figura 3.38. Relación del estado de salud comparativo con las dimensiones "auto-aceptación" y "competencia ambiental" en entorno rural y urbano.

Por último, en las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' también advertimos, más claramente aún (especialmente en la segunda de las dimensiones), esa relación entre el estado de salud comparativo y las puntuaciones de bienestar.

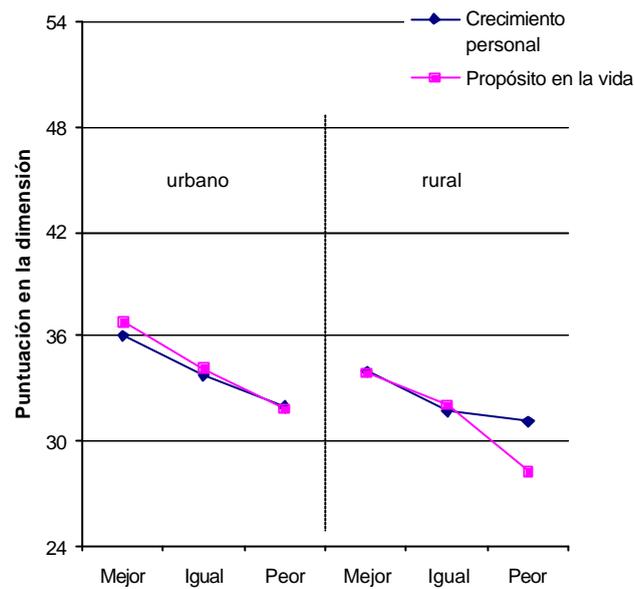


Figura 3.39. Relación del estado de salud comparativo con las dimensiones "crecimiento personal" y "propósito en la vida" en entorno rural y urbano.

En resumen, a partir de los datos de los que disponemos parece deducirse que el bienestar es sensible al estado de salud subjetivo tanto cuando hace referencia al bienestar subjetivo (dimensiones 'competencia ambiental' y 'autoaceptación') como cuando hace referencia al bienestar psicológico (dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida'). Esta relación es lo suficientemente sólida como para aparecer con independencia del contexto del que hemos extraído la muestra.

Bienestar y actividades

Como comentamos en la introducción, uno de los objetivos más importantes del trabajo es el esclarecimiento de hasta qué punto el patrón de actividades realizado contribuye o no al bienestar personal en sus diferentes sentidos.

En este sentido, el trabajo plantea dos aproximaciones a las actividades: las actividades como elementos concretos que se han realizado en el día de ayer o se quieren realizar (y, en este sentido, pueden aparecer o no, tener cierta duración, hacerse en sitios y con personas determinados, etc.) y las actividades como

elementos genéricos sobre los que la persona juzga su frecuencia. En este último caso únicamente se evaluaron las actividades de ocio.

Bienestar, actividades del día de ayer y actividades del día ideal

El número total de actividades mencionadas para el día de ayer parecía estar relacionado con algunas dimensiones del bienestar. Menores puntuaciones en la dimensión 'autonomía' parecían asociarse a una mayor mención de actividades en el día de ayer ($r=-0,145$; $p=0,013$). Sin embargo, las personas con mayores puntuaciones en 'competencia ambiental' y en 'relaciones positivas con los otros' tendían a ser también las que más actividades mencionaban para el día de ayer ($r=0,227$; $p=0,000$ y $r=0,168$; $p=0,005$ respectivamente).

Este patrón era exactamente el mismo cuando considerábamos el número de actividades dispuestas para el día ideal: correlación negativa con la dimensión 'autonomía' ($-0,138$; $p=0,008$) y positiva con 'competencia ambiental' y en 'relaciones positivas con los otros' ($0,107$; $p=0,041$ y $r=0,174$; $p=0,001$).

Las diferentes medidas de bienestar de las que disponíamos correlacionaron de manera estadísticamente significativa con algunos aspectos del tiempo que las personas dedicaban en el día de ayer a los diferentes tipos de actividades cotidianas.

Por ejemplo, si tomamos en cuenta la clasificación tradicional de actividades que las divide en básicas, instrumentales, trabajo, ocio y descanso, obtenemos el siguiente patrón de correlaciones:

- La dimensión 'autonomía' correlacionaba especialmente con las actividades instrumentales, tanto con la medida del número de ellas diferentes que se hacían a lo largo del día de ayer ($r=-0,259$; $p=0,000$) como con el porcentaje de tiempo diario dedicado a este tipo de actividades ($r=-0,270$; $p=0,000$). Es importante remarcar el signo negativo de la correlación, que indica que mayores puntuaciones de autonomía parecen estar relacionadas con una menor dedicación a actividades instrumentales (¡y no al revés!).
- El número de actividades de ocio diferentes que se hacían a lo largo del día de ayer se relacionaba significativamente con las dimensiones 'competencia ambiental' ($r=0,173$; $p=0,001$) y 'relaciones positivas con los otros' ($r=0,141$; $p=0,007$). Es decir, a más actividades de ocio realizadas, mayor puntuación en estas dos dimensiones del bienestar. La relación no aparecía, sin embargo, al considerar el porcentaje de tiempo diario dedicado al ocio.
- La dimensión 'propósito en la vida' correlacionaba positivamente con el trabajo, tanto si tomábamos las diferentes actividades de trabajo que se realizaban a lo largo del día ($r=0,224$; $p=0,000$) como con el porcentaje de tiempo diario dedicado a este tipo de actividades ($r=0,255$; $p=0,000$). Es decir, a más implicación con el trabajo parecía corresponder una más alta puntuación en 'propósito en la vida'. Una relación también significativa, aunque de magnitud

inferior, se establecía también entre 'propósito en la vida' y tiempo dedicado al descanso ($r=-0,166$; $p=0,002$). Como vemos, esta relación, a diferencia de las anteriores, es negativa.

- La puntuación total en el Índice de Satisfacción Vital (LIS) presentaba un patrón de correlaciones similar (aunque de una magnitud algo menor) al que acabamos de comentar para la dimensión 'propósito en la vida': correlaciones positivas con la cantidad de actividades de trabajo ($r=0,126$; $p=0,018$) y con el tiempo dedicado a este tipo de actividades ($r=0,175$; $p=0,001$) y correlación negativa con el tiempo dedicado al descanso ($r=-0,153$; $p=0,004$).

Cuando tenemos en cuenta esta tipología de actividades no para el día de ayer, sino para el día ideal, el patrón de correlaciones que se nos presenta tiene los siguientes aspectos a destacar:

- Al igual que sucedía en el día de ayer, en el día ideal la cantidad de actividades instrumentales y el tiempo dedicado a este tipo de actividades se asociaba negativamente a las puntuaciones en la dimensión 'autonomía' ($r=-0,232$; $p=0,000$ y $r=-0,212$; $p=0,000$ respectivamente)
- Las correlaciones que se observan con las actividades de ocio en el día ideal muestran unas correlaciones dentro de lo esperado. En este caso, puntuaciones más elevadas en las dimensiones 'propósito en la vida' y 'crecimiento personal' parecen estar asociadas a más actividades de ocio programadas para el día ideal ($r=0,119$; $p=0,013$ y $r=0,122$; $p=0,013$ respectivamente), y sobre todo a más tiempo dedicado al ocio en un día ideal ($r=0,188$ $p=0,000$ y $r=0,161$; $p=0,002$ respectivamente). Este patrón, sin embargo, se invertía al considerar la dimensión 'autoaceptación', que correlacionaba negativamente tanto con la cantidad de actividades de ocio programadas ($r=-0,132$; $p=0,013$) y con el tiempo que se desearía dedicar al ocio ($r=-0,113$; $p=0,033$). En este caso, mayor autoaceptación se vincula a menor implicación en actividades de ocio.
- Un mayor deseo de dedicar tiempo a actividades de descanso en el día ideal estaba asociado a menores puntuaciones en 'propósito en la vida' ($r=-0,166$ $p=0,002$) y también a un menor índice global de satisfacción vital ($r=-0,153$; $p=0,004$).

Si tenemos en cuenta la tipología de Klumb y Baltes (1999) para las actividades del día de ayer, encontramos que únicamente dos medidas de bienestar alcanzan correlaciones negativas: 'autonomía' y 'propósito en la vida'.

- En el caso de la dimensión 'autonomía', mayores puntuaciones en esta dimensión parecían asociarse a menos actividades productivas mencionadas ($r=-0,248$; $p=0,000$) y menor tiempo dedicado a este tipo de actividades ($r=-0,170$; $p=0,001$).
- En la dimensión 'propósito en la vida', las correlaciones significativas también son con las actividades productivas, pero van en sentido contrario. Así,

248 / Resultados

puntuaciones más altas en 'propósito en la vida' se relacionan con más actividades productivas mencionadas ($r=0,119$; $p=0,038$) y más tiempo dedicado a este tipo de actividades ($r=0,247$; $p=0,000$).

Si observamos ahora esas mismas correlaciones teniendo en cuenta las actividades dispuestas para un día ideal, son destacables los siguientes aspectos:

- Mayores puntuaciones en la dimensión 'autoaceptación' tienden a asociarse con menor tiempo dedicado a los tres tipos de actividad: especialmente las regenerativas ($r=0,207$; $p=0,000$), pero también las consumativas ($r=0,105$; $p=0,049$) y las productivas ($r=0,125$; $p=0,018$).
- Mayores puntuaciones en la dimensión 'autonomía' tienden a asociarse con un deseo de menos variedad de actividades productivas ($r=-0,218$; $p=0,000$) y un menor tiempo dispuesto para implicarse en ellas ($r=0,151$; $p=0,004$).
- Las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' correlacionan positivamente con las actividades consumativas deseadas. A más puntuación en esas dimensiones, más cantidad de actividades consumativas mencionadas en un día ideal ($r=0,169$; $p=0,001$ y $r=0,157$; $p=0,003$ respectivamente) y más tiempo implicado en ellas ($r=0,198$; $p=0,000$ y $r=0,152$; $p=0,004$ respectivamente).

Por último, y teniendo en cuenta sólo a las actividades de ocio, hemos examinado también el patrón de correlaciones entre las medidas de bienestar y la tipología de actividades propuesta por Lawton (1993). Respecto a las actividades mencionadas para el día de ayer, encontramos las siguientes relaciones:

- El número de actividades de ocio social mencionadas se relaciona, aunque modestamente, con la dimensión 'relaciones positivas con los otros' ($r=0,164$; $p=0,006$). Sin embargo, el tiempo dedicado a las actividades de ocio social no se relaciona con esa dimensión del bienestar.
- La dimensión 'propósito en la vida' se relaciona positivamente tanto con el número de diferentes actividades de desarrollo mencionadas en el día de ayer ($r=0,148$; $p=0,004$) como, sobre todo, al tiempo dedicado a este tipo de actividades ($r=0,248$; $p=0,000$).

En el caso del día ideal, las correlaciones son menores. Sólo destaca la dimensión 'crecimiento personal', que parece asociarse positivamente a mayor porcentaje dedicado a actividades de desarrollo ($r=0,166$; $p=0,001$) y sociales ($r=0,126$; $p=0,018$). Como sucedía en el día de ayer, en el caso del día ideal el número de actividades sociales dispuestas correlaciona con la dimensión 'relaciones positivas con los otros' ($r=0,154$; $p=0,014$).

Concretando en actividades, en la siguiente tabla vemos en cuáles de ellas realizadas el día de ayer las diferencias más significativas. Dos de las dimensiones de bienestar “relaciones positivas con los otros” y “autonomía” son estadísticamente significativas entre quienes las llevan a cabo y quienes no (se han incluido en el análisis sólo aquellas actividades que las llevan a cabo al menos 30 personas):

Actividades en día de ayer	Valor t Relaciones positivas	Valor t Autonomía
Lectura		t=4,132; p=0,000
Pasear	t=2,218; p=0,027	
Jugar	t=2,786; p=0,006	
Conversar	t=2,137; p=0,033	
Preparar la cena		t=-4,329; p=0,000
Tareas del hogar noche		t=-2,471; p=0,014
Cuidar de alguien tarde	t=-2,190; p=0,029	t=-2,057; p=0,040
Ir al médico	t=-2,339; p=0,020	

Tabla 3.81. Diferencias en las dimensiones “relaciones positivas” y “autonomía” entre quienes realizan y no ciertas actividades cotidianas.

La dimensión ‘relaciones positivas con los otros’ tiende a ser mayor en el grupo de los que realizan algunas actividades de ocio que tienen un componente social (por ejemplo, pasear, jugar, conversar), mientras que el grupo que ha de cuidar de alguien o que ha ido al médico tiene puntuaciones menores en esta dimensión.

Como ya habíamos mencionado, la dimensión autonomía tiende a ser mayor en el grupo que lleva a cabo algunas actividades instrumentales, especialmente aquellas que se llevan a cabo a última hora (preparar la cena, tareas del hogar por la noche). Estas puntuaciones de autonomía también son mayores en el grupo que lee en el día de ayer, mientras son significativamente menores cuando la persona ha tenido que cuidar de alguien.

Por lo que respecta a la dimensión ‘competencia ambiental’ y a las dimensiones más vinculadas al bienestar psicológico (‘crecimiento personal’, ‘propósito en la vida’), los resultados los vemos en la siguiente tabla:

250 / Resultados

Actividades en día de ayer	Valor t Competencia ambiental	Valor t Crecimiento personal	Valor t Propósito en la vida
Ver TV por la tarde			t=-1,981; p=0,048
Lectura	t=2,191; p=0,029	t=2,011; p=0,045	t=1,980; p=0,049
Conversar	t=3,202; p=0,001		
Escuchar radio		t=2,113; p=0,034	
Cuidar animales	t=-2,689; p=0,007		
Tareas del hogar noche	t=3,237; p=0,001		t=2,796; p=0,005
Trabajo mañanas			t=2,760; p=0,006
Trabajo tarde			t=4,395; p=0,000
Ir al médico		t=-2,368; p=0,018	t=-2,006; p=0,046

Tabla 3.82. Diferencias en las dimensiones "competencia ambiental", "crecimiento personal" y "propósito en la vida" entre quienes realizan y no ciertas actividades cotidianas.

Observamos que 'competencia ambiental' alcanza valores significativamente más elevados en aquellas personas que realizan en el día de ayer actividades de ocio como la lectura o la conversación o una actividad instrumental concreta: tareas del hogar a última hora del día.

Esta última actividad, sin embargo, predice menores puntuaciones de 'propósito en la vida'. Esta dimensión del bienestar parece ser más elevada especialmente entre los que se implican en actividades de trabajo o entre los que leen. Ver la televisión por la tarde, sin embargo, redundaba en menores puntuaciones en 'propósito en la vida', así como haber ido al médico.

Por último, quienes han ido al médico el día de ayer también tienen menores puntuaciones en crecimiento personal. En cambio, los que leen o escuchan la radio las tienen mayores.

La única dimensión cuyas puntuaciones no parecían variar significativamente entre los que hacían o no hacían cierta actividad era 'autoaceptación', cuyos valores no alcanzaron la significación estadística en ningún caso.

Sin duda un aspecto crucial en nuestra investigación era conocer si la distancia entre el día de ayer y el día ideal era o no determinante del bienestar subjetivo.

En este sentido, se realizaron dos aproximaciones a la cuestión.

En primer lugar se tomó una aproximación que podríamos llamar cuantitativa. Para ello, se restó directamente el porcentaje de tiempo ideal para determinado tipo de actividades del porcentaje de tiempo real que en el día de ayer el sujeto empleaba en hacer esas actividades.

De esta manera, números negativos indicaban que la persona dedicaba a ese tipo de actividades más tiempo en el día ideal del que dedicó en el día de ayer (es decir, se trataba de un tipo de actividad que se echaba en falta). Números positivos, por el contrario, indicaban que la persona dedicaba más tiempo en el día de ayer del

que dedicaría en un día ideal (es decir, un tipo de actividad que se eliminaría, que tiende a sobrar). Valores cercanos a 0 indicaban equilibrio en día ideal y real.

Una vez obtenidos estos valores de discrepancia, se obtuvo su valor absoluto (dado que lo importante es la discrepancia, no tanto si es por exceso o por defecto) y se correlacionaron los valores resultantes con las diferentes medidas de bienestar. Sin embargo, correlacionar estas puntuaciones para los diferentes tipos de actividad con las medidas de bienestar no produjo ninguna relación significativa.

Una segunda aproximación a la cuestión de la relación entre bienestar y diferencias entre día de ayer e ideal es más cualitativa. En este caso, se parte del supuesto de que quizá lo determinante para establecer la discrepancia entre el día de ayer y el día ideal no es la diferencia en la cantidad de tiempo dedicado a determinadas actividades sino, simplemente, si la actividad se realiza en el día de ayer y en el ideal no o viceversa.

De esta manera, se calcularon tres índices:

- Proporción de actividades del día de ayer que la persona mantendría en un día ideal.
- Proporción de actividades del día de ayer que la persona eliminaría en un día ideal (es decir, proporción de actividades no deseadas).
- Proporción de actividades del día ideal que la persona no ha llevado a cabo en el día de ayer.

El primer índice nos hablará del grado de equilibrio entre día de ayer y día ideal (a mayor proporción de actividades repetidas, mayor cercanía entre lo real y lo ideal). Los otros dos son estimaciones de la discrepancia entre ambos días, ya sea por exceso (se hacen cosas que se dejarían de hacer si se pudiese) o por defecto (se desean hacer cosas que no se hacen).

Una vez obtenidas esas proporciones, se correlacionaron con las medidas de bienestar, obteniéndose el patrón de resultados que exponemos a continuación:

	Actividades deseables		Actividades no deseadas		Actividades repetidas	
	Corr.	Sig.	Corr.	Sig.	Corr.	Sig.
Autonomía	0,010	<i>n.s.</i>	0,031	<i>n.s.</i>	-0,129	<i>0,014</i>
Autoaceptación	-0,078	<i>n.s.</i>	0,156	<i>0,003</i>	-0,186	<i>0,000</i>
Competencia ambiental	0,026	<i>n.s.</i>	0,103	<i>n.s.</i>	-0,004	<i>n.s.</i>
Relaciones positivas	0,023	<i>n.s.</i>	0,154	<i>0,003</i>	-0,013	<i>n.s.</i>
Crecimiento personal	0,142	<i>0,006</i>	-0,101	<i>n.s.</i>	0,115	<i>0,027</i>
Propósito en la vida	0,184	<i>0,000</i>	0,004	<i>n.s.</i>	0,108	<i>0,041</i>
Índice satisfacción vital	0,098	<i>n.s.</i>	0,016	<i>n.s.</i>	0,030	<i>n.s.</i>

252 / Resultados

Tabla 3.83. Correlaciones entre dimensiones de la escala de Ryff y diversos indicadores de solapamiento entre día de ayer y día ideal.

Estas medidas de solapamiento o discrepancia entre día de ayer y día ideal no únicamente parecían relacionarse con algunas medidas de bienestar global, sino también con las medidas de satisfacción extraída de las actividades cotidianas.

En este sentido, la puntuación de satisfacción global con las actividades cotidianas (obtenida de la media de satisfacciones indicadas para cada una de las actividades realizadas el día de ayer) correlacionó, aunque de manera muy modesta, con el número de actividades repetidas ($r=0,114$; $p=0,028$). Es decir, a más similitud entre día de ayer y día ideal, más satisfacción con las actividades cotidianas. De manera similar, el número de actividades no deseadas también se relacionaba ligeramente, con la satisfacción global ($r=-0,114$; $p=0,027$). En este caso, como era esperable, la dirección de la relación es negativa: a mayor diferencia entre el día de ayer y el día ideal (en el sentido de realizar más actividades no deseadas), menor satisfacción global con las actividades

El patrón de correlaciones de estos tres indicadores con la satisfacción extraída con las actividades por categoría de actividad fue el que mostramos en la siguiente tabla:

Categorías de actividad	Actividades deseables		Actividades no deseadas		Actividades repetidas	
	Corr.	Sig.	Corr.	Sig.	Corr.	Sig.
Básicas	0,092	n.s.	-0,081	n.s.	0,129	0,012
Instrumentales	0,159	0,008	-0,090	n.s.	0,146	0,015
Ocio	-0,099	n.s.	0,012	n.s.	-0,072	n.s.
Trabajo	0,057	n.s.	0,114	0,027	0,021	n.s.
Descanso	0,017	n.s.	-0,047	n.s.	0,003	n.s.
Regenerativas	0,067	n.s.	-0,116	0,025	0,125	0,015
Productivas	0,047	n.s.	-0,093	n.s.	0,074	n.s.
Consumativas	0,067	n.s.	0,011	n.s.	-0,042	n.s.
Ocio experiencial	0,165	0,002	-0,083	n.s.	0,151	0,004
Ocio social	-0,065	n.s.	0,020	n.s.	-0,025	n.s.
Ocio de desarrollo	-0,108	n.s.	0,182	0,011	-0,007	n.s.

Tabla 3.84. Correlaciones entre porcentaje de tiempo dedicado a diferentes tipos de actividad e indicadores de solapamiento entre día de ayer e ideal.

Como vemos en la tabla, las correlaciones significativas son escasas y, en todo caso, de poca magnitud. Como era esperable, a mayor solapamiento entre día ideal y día de ayer (es decir, a mayor número de actividades repetidas), la satisfacción

en diversas categorías de actividad parece aumentar. En concreto, este solapamiento coincide con un ligero aumento en la satisfacción de aquellas actividades con un carácter más 'obligatorio' (las actividades básicas e instrumentales por una parte, las regenerativas por la otra) y aquellas actividades de ocio que tienen más de disfrute pasivo (el ocio experiencial).

En cambio, la satisfacción con las actividades regenerativas parecía ser menor en aquellas personas que mencionaban un menor número de actividades no deseadas en el día de ayer (es decir, actividades que luego no repetían en el día ideal). En estas personas, en cambio, la satisfacción con el trabajo y con las actividades de ocio de desarrollo, cuando se llevaban a cabo, era mayor.

Otro aspecto interesante de las actividades cotidianas es **con quién** la persona las comparte. El número de minutos pasado el día de ayer en cada una de las categorías diferenciadas en este sentido (tiempo solo/a, tiempo con hijos, con familia, con amigos, etc.) se relacionó significativamente con muy pocas de las medidas de bienestar que se tuvieron en cuenta. En concreto:

Los valores de la dimensión 'autonomía' tendían a estar ligeramente asociadas personas que pasaban menos tiempo solas ($r=-0,148$; $p=0,005$) y más tiempo con amigos ($r=0,147$; $p=0,045$).

Los valores en la dimensión 'relaciones positivas con los otros' tendían a ser algo mayores en aquellas personas que pasaban menos minutos con la familia ($r=0,156$; $p=0,033$).

Respecto a los tiempos previstos en el día ideal para pasarlos en cada una de las compañías, las relaciones significativas también fueron escasas. En concreto,

- Las personas que preveían pasar más tiempo con la pareja tendían a presentar puntuaciones menores en la dimensión 'relaciones positivas con los otros' ($r=-0,276$; $p=0,000$).
- Las personas que preveían pasar más tiempo con los amigos en un día ideal tendían a presentar unas puntuaciones también ligeramente más elevadas en la dimensión 'propósito en la vida' ($r=0,186$; $p=0,039$).

En relación a los **lugares** en los que se desarrollan las actividades del día de ayer, encontramos las siguientes correlaciones significativas:

- La dimensión 'autonomía' se relacionaba negativamente tanto con el tiempo pasado en el propio hogar ($r=-0,205$; $p=0,000$) como en el hogar de otros ($r=0,271$; $p=0,014$).
- El tiempo pasado en el día de ayer en huertos y granjas fue el que más asociaciones significativas establecieron, todas ellas positivas y con las siguientes dimensiones de bienestar: autonomía ($r=0,223$; $p=0,027$), autoaceptación ($r=0,247$; $p=0,016$) y propósito en la vida ($r=0,329$; $p=0,001$).

254 / Resultados

Y cuando examinamos este mismo patrón de correlaciones, pero tomando en cuenta los lugares previstos para pasar el tiempo en un día ideal, las relaciones significativas fueron las siguientes:

- El tiempo previsto para pasar en el hogar correlacionaba negativamente con todas las medidas de bienestar, alcanzando valores significativos en dos dimensiones de la Escala Ryff ('autoaceptación', $r=-0,131$; $p=0,028$; y 'propósito en la vida', $r=-0,156$; $p=0,009$).
- Altas puntuaciones en la dimensión 'propósito en la vida', además, parecían asociarse a un mayor tiempo previsto para pasarlo en la tierra y el monte ($r=0,311$; $p=0,021$) y en lugares públicos con finalidad específica ($r=0,258$; $p=0,006$).
- También parecía hacer una cierta asociación positiva entre la cantidad de tiempo prevista en el día ideal para pasar en bares y restaurantes y la dimensión 'relaciones positivas con los otros' ($r=0,152$; $p=0,049$).

Sin embargo, la relación más fuerte encontrada fue entre las puntuaciones de la dimensión 'competencia ambiental' y el tiempo que la persona desearía pasar en huertos o granjas en un día ideal ($r=0,451$; $p=0,003$).

Las únicas relaciones que alcanzan la significación estadística son las existentes entre la cantidad de tiempo pasado en la calle o en parques en el día de ayer y las puntuaciones en las dimensiones 'crecimiento personal' ($r=0,273$; $p=0,008$) y 'propósito en la vida' ($r=0,218$; $p=0,035$). La dirección de esta relación es positiva, significando esto que a más minutos en calles o parques, más puntuación en los aspectos comprendidos por el crecimiento personal y el propósito en la vida.

Un último aspecto relativo a las actividades cotidianas que podría tener que ver con el bienestar en sus diferentes facetas es la satisfacción que la persona extrae de ellas. En este sentido, el patrón de correlaciones entre las medidas de bienestar y el promedio global de satisfacción con las actividades diarias es el siguiente:

Medidas de bienestar	Satisfacción global con actividades	
	Corr.	Sig.
Autonomía	0,043	n.s.
Autoaceptación	0,163	0,002
Competencia ambiental	0,145	0,005
Relaciones positivas	0,110	0,037
Crecimiento personal	0,141	0,007
Propósito en la vida	0,094	n.s.
Índice satisfacción vital	0,044	n.s.

Tabla 3.85. Patrón de correlaciones entre las medidas de bienestar y el promedio global de satisfacción con las actividades diarias.

Como vemos en la tabla, la satisfacción global con las actividades no correlaciona de manera estadísticamente significativa con la puntuación global del LIS, aunque sí de manera modesta con las puntuaciones en algunas de las dimensiones de la escala Ryff. En concreto, una satisfacción mayor con las actividades parece vincularse a puntuaciones ligeramente mayores en 'autoaceptación', 'competencia ambiental', 'relaciones positivas con los otros' y 'crecimiento personal', aunque no con 'autonomía' o 'propósito en la vida'.

Tomando estas correlaciones con la satisfacción concretada en diferentes tipos de actividades, obtenemos unos resultados que no coinciden con lo esperado. Por ejemplo, la satisfacción extraída en las actividades de la vida cotidiana básicas mantienen las únicas correlaciones significativas con las medidas de bienestar psicológico: 'crecimiento personal' ($r=0,200$; $p=0,000$) y 'propósito en la vida' ($r=0,141$; $p=0,008$). En contraste, la satisfacción extraída al trabajo parece relacionarse con todas las dimensiones de Ryff excepto con las de bienestar psicológico: 'autonomía' ($r=0,292$; $p=0,001$), 'autoaceptación' ($r=0,335$; $p=0,000$), 'competencia ambiental' ($r=0,323$; $p=0,000$) y 'relaciones positivas con los otros' ($r=0,244$; $p=0,006$).

Las actividades instrumentales, por su parte, tendían a relacionarse con las dimensiones 'autoaceptación' ($r=0,189$; $p=0,002$) y 'competencia ambiental' ($r=0,160$; $p=0,008$). Una mayor satisfacción con el descanso se relacionaba negativamente con las puntuaciones en la dimensión 'relaciones positivas con los otros' ($r=-0,155$; $p=0,004$), mientras que la satisfacción con las actividades de ocio no se relacionaba significativamente con la puntuación en ninguna de las dimensiones de la escala de Ryff.

Respecto a la clasificación de Baltes y Klumb (1999), el patrón de correlaciones es bastante similar, como vemos en la siguiente tabla:

Categorías de actividad	Regenerativas		Productivas		Consumativas	
	Corr.	Sig.	Corr.	Sig.	Corr.	Sig.
Autonomía	0,003	n.s.	0,129	0,025	0,055	n.s.
Autoaceptación	0,052	n.s.	0,207	0,000	0,034	n.s.
Competencia ambiental	0,040	n.s.	0,155	0,006	0,042	n.s.
Relaciones positivas	0,014	n.s.	0,084	n.s.	0,063	n.s.
Crecimiento personal	0,213	0,000	0,039	n.s.	0,115	0,029
Propósito en la vida	0,108	0,042	0,133	0,021	0,047	n.s.

Tabla 3.86. Patrón de correlación entre las medidas de bienestar y las actividades según la clasificación de Klumb y Baltes.

Las actividades regenerativas correlacionan significativamente sólo con las dimensiones vinculadas al bienestar psicológico ('crecimiento personal' y 'propósito en la vida'), mientras las productivas tienden a hacerlo con el resto (aunque en este caso también, aunque muy modestamente, con 'propósito en la vida'). Respecto a las consumativas, únicamente la dimensión 'crecimiento personal' logra una modesta correlación estadísticamente significativa.

Bienestar y actividades genéricas de ocio

Una segunda manera de aproximarnos a las actividades (y, en concreto, a las actividades de ocio) empleada en nuestro trabajo es a partir de la valoración de la frecuencia con la que se realizan ciertas actividades de ocio.

Como ya comentamos en secciones anteriores, estas actividades pueden ser clasificadas de acuerdo con varios criterios. A lo largo del trabajo hemos utilizado dos clasificaciones: la propuesta por Lawton (actividades experienciales, sociales, de desarrollo) y la empírica que surge a partir de la factorización de los resultados obtenidos en el cuestionario (en este aparecen ocho componentes: ocio comprometido, instrumental, experiencial, de desarrollo, trabajo, social, aislado y de desarrollo).

Las relaciones entre estos tipos de ocio y las diferentes dimensiones del bienestar diferenciadas por Ryff se expresan en la siguiente tabla, para la clasificación de Lawton:

Dimensión bienestar	Correlaciones		
	Ocio Experiencial	Ocio Social	Ocio de desarrollo
Autonomía	n.s.	n.s.	n.s.
Autoaceptación		0,169 p=0,001	0,198 p=0,000
Competencia ambiental	0,133 p=0,010	0,200 p=0,000	0,198 p=0,000
Relaciones positivas	0,122 p=0,020	0,268 p=0,000	0,233 p=0,000
Crecimiento personal	n.s.	0,184 p=0,000	0,219 p=0,000
Propósito en la vida	n.s.	0,332 p=0,000	0,333 p=0,000

Tabla 3.87. Patrón de correlaciones entre las dimensiones de bienestar de Ryff y los diferentes tipos de ocio según la clasificación de Lawton.

Como vemos en la tabla, excepto la dimensión autonomía, que no parece relacionarse con la mayor o menor frecuencia de realización de ninguna de las categorías de ocio, las restantes dimensiones del bienestar sí parecen relacionarse con estas categorías. Estas relaciones son, en todos los casos, de signo positivo, lo que indica que, en general, a mayor frecuencia mayor bienestar.

En concreto, el ocio experiencial está relacionado con las dimensiones de 'competencia ambiental' y 'relaciones positivas con los otros', aunque es el tipo de ocio que presenta unas relaciones más débiles. Entre las más intensas, destacan las que aparecen entre la dimensión 'propósito en la vida' y el ocio social y de desarrollo. También es elevada la asociación entre la dimensión 'relaciones positivas con los otros' y el ocio social, como por otra parte era esperable.

Utilizando la clasificación que aparece a partir de la factorialización de la escala, la tabla de correlaciones es la siguiente:

Dimensión bienestar	Correlaciones							
	Comprometido	Instrumental	Experiencial	Desarrollo	Trabajo	Social	Aislado	Ver TV
Autonomía	n.s.	-0,206 p=0,000	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Autoaceptación	0,199 p=0,000	n.s.	0,119 p=0,025	0,166 p=0,002	n.s.	0,165 p=0,002		n.s.
Competencia ambiental	0,171 p=0,001	n.s.	0,142 p=0,006	0,148 p=0,004	0,149 0,004	0,257 p=0,000	0,115 p=0,027	n.s.
Relaciones positivas	0,222 p=0,000	n.s.	0,188 p=0,000	0,152 p=0,004	n.s.	0,327 p=0,000		n.s.
Crecimiento personal	0,255 p=0,000	n.s.	0,107 p=0,041	0,157 p=0,003	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Propósito en la vida	0,251 p=0,000	0,119 0,025	0,230 p=0,000	0,292 p=0,000	0,203 p=0,000	0,112 p=0,034		-0,110 p=0,038

Tabla 3.88. Patrón de correlaciones entre las dimensiones de bienestar de Ryff y los diferentes componentes de las actividades del cuestionario.

Al igual que sucedía con la anterior clasificación, la dimensión 'propósito en la vida' es la que muestra más asociaciones (y, en general, más intensas) con los

258 / Resultados

diferentes tipos de ocio. En especial son estrechas las relaciones con el ocio comprometido y el ocio de desarrollo.

Estos dos aspectos del ocio presentan relaciones no sólo con esta dimensión, sino también con el resto de dimensiones del bienestar. Por ejemplo, destacan, por su magnitud, las relaciones entre el ocio comprometido el la dimensión 'crecimiento personal' y 'relaciones positivas con los otros'. Esta última dimensión, como era esperable, presenta la correlación de mayor magnitud con la dimensión 'ocio social'.

Por el contrario, cuatro de los tipos de actividad de ocio parecen contribuir poco al bienestar. Uno de ellos es el ocio instrumental (que incluye, recordemos, actividades como cuidar de alguien, ir de compras, asistir a actos u oficios religiosos y realizar trabajo manual en casa), que únicamente se relaciona con la dimensión 'autonomía' y lo hace, además, negativamente: a más frecuencia de este ocio instrumental, la tendencia es a disponer de puntuaciones más bajas en autonomía.

Un patrón parecido presenta la categoría 'ver la televisión', que únicamente está relacionada muy ligeramente, y también de forma negativa, con la dimensión 'propósito en la vida'. Por último, El ocio aislado se relaciona únicamente con la dimensión 'competencia ambiental', esta vez de forma positiva.

DISCUSIÓN

Una vez presentados los resultados, se trata ahora de extraer sus implicaciones de acuerdo con la teoría presentada en la primera parte de este informe, a la vez que también se trata de dar respuesta a las hipótesis formuladas en ese apartado teórico. Para ello estructuraremos esta discusión en función de las cuestiones que planteábamos al final del primer apartado de nuestro informe.

ACTIVIDADES DIARIAS DE LOS MAYORES DE NUESTRA MUESTRA EN ENTORNO RURAL.

Cuando observamos las actividades más frecuentemente mencionadas por los participantes en nuestro estudio para su día de ayer, vemos como las actividades mencionadas más frecuentemente son aquellas que tienen un cierto sentido de obligatoriedad: las actividades que han sido llamadas 'básicas' (como son comer, dormir, cenar, desayunar, vestirse...) y las instrumentales (ir a comprar, tareas del hogar). Todas ellas deben realizarse cotidianamente, ya que son necesarias tanto fisiológicamente para el mantenimiento personal como para contribuir también (en el caso de las instrumentales) al mantenimiento del hogar del hogar. Por lo tanto, no es sorprendente su frecuencia de aparición, que habíamos constatado ya en el estudio previo (Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003) con una muestra de personas mayores urbanas.

Además de estas actividades, donde los mayores consumen la mayor parte de su tiempo es en las actividades de ocio y tiempo libre, lo que implica disponibilidad de tiempo respecto a otras personas más jóvenes que aun están inmersos en el mundo laboral. Esta disponibilidad de tiempo nos puede hacer pensar en las posibilidades que pueden tener los mayores para dedicarlo a las preferencias personales, y a la necesidad que desde las administraciones públicas se aporten recursos encaminados a que las personas mayores que lo deseen, también en ámbito rural, tengan un abanico de posibilidades de ocio amplio destinado a que los mayores puedan disfrutar de su tiempo libre de la manera en que deseen.

El hecho que las personas de la muestra dediquen mucho tiempo a actividades de ocio nos lleva a pensar que saben organizar su tiempo dedicándolo a actividades que les satisfacen tanto desde un punto de vista personal como social. Sin embargo, cuando analizamos estas actividades vemos que la actividad de ocio que caracteriza a nuestra muestra es la de ver la televisión al menos en una ocasión a lo largo del día y la mayoría más de una vez al día, de manera que podemos decir

que de media, una cuarta parte del tiempo de vigilia lo pasan viendo la televisión. Los números obtenidos son aproximadamente los mismos que los mencionados por una muestra urbana de personas mayores, tal y como expusimos en la investigación que supone el precedente del presente estudio (Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003).

En otros estudios sobre las actividades en las que las personas invierten su tiempo de ocio (ver, por ejemplo, Solé, Triadó y Villar, 2002) observamos que cuando se pregunta a los mayores como utilizan su tiempo libre prácticamente no mencionan la televisión; sin embargo cuando se les pregunta cuáles son los programas preferidos comentan un número considerable de espacios que se emiten en diferentes franjas horarias. Ello nos hace suponer que la TV está muy integrada en la vida de las personas, tanto que incluso no es considerada como una actividad de ocio si no se pregunta explícitamente por ello.

La televisión constituye sin duda un instrumento socializador y de entretenimiento importante y permite a la persona conectarse con el mundo. Esta función es especialmente importante en entornos como los rurales, en los que la el contacto directo con algunas nuevas realidades, que se generan por lo general en ámbitos urbanos, está limitado. En este sentido, no hemos de subestimar el papel que indudablemente desempeña la televisión integrando las zonas rurales en las corrientes de cambios sociales y, de alguna manera, homogeneizando (o, al menos dando a conocer) costumbres, comportamientos, opiniones y actitudes.

Sin embargo, podemos preguntarnos, y esto en cualquier edad, si el tiempo invertido en ver la televisión no resta posibilidades de inversión en otras actividades de desarrollo personal y social. En este sentido, quizás los mayores de nuestra muestra ven la televisión, no tanto porque este sea su mayor deseo en el tiempo libre, sino porque les es difícil realizar otras actividades. Esta dificultad o falta de alternativas no parece ser mucho más importante en el entorno rural que en el entorno urbano (como ya hemos comentado, la importancia y frecuencia de la actividad 'ver la televisión' es similar en ambas muestras), pero en todo caso es un factor a tener en cuenta cuando nos damos cuenta de que, con independencia del entorno, ver la televisión aparece es mucho menos frecuente e importante en el día ideal.

Si exceptuamos ver la televisión, el resto del tiempo de ocio es muy variable, aunque en todo caso son pocas las personas que dedican su tiempo a actividades que reviertan en su desarrollo personal.

Además de las actividades básicas, instrumentales y de ocio, el trabajo también forma parte del día de ayer para muchos de los participantes de nuestro estudio. Este trabajo, mencionado por el 44% de ellos, incluye cuidar el huerto, ir a las tierras o cuidar a los animales. Este aspecto de nuestros datos es quizá la mayor diferencia entre las actividades realizadas en el día de ayer para las personas mayores procedentes de medios urbanos y rurales: mientras, como vimos en el anterior estudio, para las personas mayores urbanas el trabajo es algo que aparece

raramente (sólo mencionado por aproximadamente el 10% de ellos), para las procedentes de entornos urbanos es algo bastante más frecuente e importante. Obviamente, también hemos de tener en cuenta que, por una parte, el trabajo, básicamente en el campo, forma parte de las posibilidades del medio rural, mientras que en el medio urbano, en el que el trabajo muchas veces implica actividad en empresas industriales o de servicios, no es posible (incluso legalmente) más allá de determinada edad. De esta manera, podemos inferir que quizá para muchas personas mayores que viven en entornos rurales, la transición entre el trabajo y la jubilación (entendida esta como periodo de no-trabajo) es o bien muy suave o incluso inexistente. En cambio, en entornos urbanos, el cambio que implica la jubilación quizá es más brusco para la mayoría de personas mayores.

El trabajo también forma parte de lo que Klumb y Baltes (1999) han etiquetado como 'actividades productivas' que, como vimos en la introducción, incluye también a las actividades instrumentales. La gran mayoría de personas de nuestra muestra (un 85%) realizan al menos una actividad productiva. Sin embargo, la mayor presencia de actividades vinculadas al trabajo en los entornos rurales, hace que, globalmente, el tiempo dedicado a este tipo de actividades sea mayor en las personas mayores que viven en pueblos, en comparación con el tiempo que le dedican las personas mayores que viven en ciudades. Las diferencias también se mantienen cuando nos fijamos sólo en las personas que realizan al menos una actividad productiva: mientras que en entornos rurales la media de tiempo dedicado a actividades productivas sobrepasa los 200 minutos, no llega a 150 entre las personas mayores procedentes de un entorno rural. En suma, podemos decir, siguiendo a Klumb y Baltes (1999), que las personas mayores son sin duda productivas en su mayoría, y que esta productividad es mayor en los entornos rurales que en los urbanos. En este entorno, la gran mayoría de personas menciona al menos una actividad productiva, y quienes mencionan estas actividades como media dedican a ellas más tres horas diarias. Lo que sucede sin embargo, es que, a diferencia de en otras etapas de la vida, en entornos rurales esta actividad productiva, además de ser hasta cierto punto oculta, realizada dentro del hogar y no fuera, incluye también aspectos fuera del hogar que no existen en entornos urbanos.

Por último, y sin poner en duda el carácter productivo del trabajo que realizan las personas mayores que viven en entorno rurales, es un trabajo (especialmente el realizado fuera de casa) que tiene un componente acusado de placer y satisfacción, como veremos más adelante. Así, cuando se plantee como es el día ideal, veremos que mientras las actividades productivas dentro del hogar tienden a desaparecer, esto no es así (al menos no en igual medida) con el trabajo fuera del hogar. De esta manera, este trabajo que aparece en entornos rurales y que estaba ausente en entornos urbanos tiene algunas características que son propias también de las actividades de ocio tal y como se han definido tradicionalmente.

Una cuestión adicional respecto a la descripción de un día cotidiano en nuestra muestra es la referente a la **estructura**. De acuerdo con los resultados obtenidos,

parece existir en las personas de este estudio un patrón de actividades relativamente repetido, similar al que ya se encontró con mayores del entorno urbano. En su nivel más básico, encontramos, como es obvio, que el día puede ser dividido en dos grandes fases, una dedicada al descanso que ocupa las horas nocturnas y primeras horas de la mañana, y otra de vigilia que se extiende a lo largo del resto del día. Como es evidente, el interés mayor se da en estas horas de vigilia, que son las que recogen el resto de actividades. En estas horas también podemos encontrar un cierto patrón, en cuya configuración parecen tener una especial importancia las AVD básicas.

Estas actividades básicas, aunque no son las actividades a las que las personas de nuestra muestra dedican más tiempo a lo largo del día, sí son mencionadas por prácticamente todos los encuestados y, además, son también las que muestran menor variabilidad en las horas que se realizan y menos diferencia en función de las variables analizadas (como veremos en siguientes apartados). La distribución de las actividades básicas durante el día, debido a su realización obligatoria (o prácticamente obligatoria) funciona como una especie de 'esqueleto' que refuerza las rutinas diarias y que establece una serie de hitos que dividen las horas de vigilia en fases, siendo estas actividades básicas la transición entre unas y otras.

Una vez configurado este esqueleto fundamental, las actividades instrumentales, cuando aparecen, también suelen hacerlo en momentos determinados y dependiendo de las actividades básicas. Así, las actividades instrumentales se suelen situar justo antes o justo después de las actividades básicas. Como veremos más adelante, este patrón por lo que respecta a las actividades instrumentales es quizá el que muestra más variabilidad en función del sexo.

Por último, entre estos bloques de actividades obligatorias (básicas o instrumentales) se abren grandes huecos de tiempo en los que se sitúan las actividades de ocio. Existen tres de estos huecos: dos relativamente grandes (por la mañana y por la tarde) y un tercero, más pequeño, por la noche. A diferencia de la estructura temporal en las personas mayores, en estos huecos dedicados al ocio se cuelan también las actividades relacionadas con el trabajo, lo que afianza la relación entre ocio-trabajo en esta muestra de la que hablábamos en párrafos anteriores.

Así, la gran mayoría de personas entrevistadas estructuraba el día en cuatro grandes fases, con sus correspondientes tres puntos de transición (dado que estamos hablando de un tiempo cíclico, en el que el final de la última fase coincide con el comienzo de la primera del día siguiente) que podemos observar de forma gráfica en la siguiente figura:

07:00	DESCANSO	Dormir	
08:00			
09:00	TRANSICIÓN 1	Actividades Básicas o de mantenimiento (desayunar, arreglarse, vestirse, lavarse)	
10:00		AVD Instrumentales (limpiar, arreglar la casa, comprar, etc.)	
11:00	FASE MAÑANA	1, Ocio (Pasear, ver televisión, hacer deporte, otras aficiones, etc.) y trabajo	
12:00			
13:00			AVD Instrumentales (hacer la comida)
14:00			
15:00	TRANSICIÓN 2	Actividades Básicas o de mantenimiento (comer)	
16:00		AVD Instrumentales (tareas del hogar tarde)	
17:00	FASE 2, TARDE	Ocio (Pasear, ver televisión, conversar, leer, otras aficiones, etc.)	
18:00			
19:00			
20:00			AVD Instrumentales (tareas del hogar tarde, preparar cena)
21:00	TRANSICIÓN 3	Actividades Básicas o de mantenimiento (cenar)	
22:00			
23:00	FASE 3, Noche	Ocio (ver la televisión)	
24:00	DESCANSO	Dormir	

Obviamente, este patrón es una abstracción sujeta, cuando se concreta, a diferencias individuales o incluso a efectos sistemáticos de determinados factores, pero en principio parece ajustarse a la mayoría de personas entrevistadas.

Las personas pueden realizar las actividades cotidianas, solas o en compañía de otra u otras personas así como dentro o fuera del hogar.

Respecto a la compañía, algo más del 50% del tiempo diario de nuestros participantes se invierte en actividades realizadas en solitario (teniendo en cuenta sólo el tiempo de vigilia) en solitario. Entre las actividades realizadas en solitario, destacan las básicas y las instrumentales. Sin embargo, dentro de las básicas, aquellas que tienen que ver con la alimentación (tales como desayunar, comer, cenar) se realizan básicamente en pareja (si la persona conserva a la pareja, claro está). Es precisamente la pareja la compañía más frecuente para las actividades (aproximadamente el 25% del tiempo de vigilia se comparte con la pareja), mientras que el resto de la familia y los amigos ocupan porcentajes de tiempo menores. Sin embargo, la compañía es bastante sensible al tipo de actividad. Algunas actividades de ocio, por ejemplo, necesariamente se realizan con compañía, y esta compañía es muchas veces de amigos (jugar, conversar, entre otras).

En cuanto al lugar de realización de las actividades, más del 70% del tiempo (en promedio) se pasa haciendo actividades en el hogar. El 30% restante se distribuye de manera más o menos homogénea por el resto de categorías consideraras: otros hogares, espacios públicos (tales como mercados, iglesias, etc.), calles/parques, bares, huertos/granjas y monte/tierra.

Prácticamente todas las actividades básicas y la mayoría de las instrumentales se realizan en el hogar. Además, algunas de las actividades de ocio (entre ellas la más frecuente, como ver la televisión) también se realizan en el hogar. Como vemos (y esto también es cierto para otras actividades que no se realizan en el hogar), muchas de ellas están vinculadas a lugares concretos de realización, y no es optativo hacerlas en un sitio u en otro. En comparación con lo que sucede con qué se hace y con quién se hace, el grado de libertad, de optatividad en el caso de los lugares en mucho menos.

ACTIVIDADES DESEADAS O IDEALES DE LOS MAYORES DE NUESTRA MUESTRA EN ENTORNO RURAL.

A la hora de analizar los datos respecto al día ideal lo primero que hemos de tener en cuenta es que no todos los participantes en el estudio aportan datos sobre el día ideal. De las 379 personas que participaron en nuestro estudio, sólo 290 proporcionaron datos respecto al día ideal. En prácticamente todos los casos, esta ausencia de datos se debía a que las personas mencionaban que el día ideal era el

mismo que el día de ayer y, a pesar de que se insistía en obtener la descripción, se negaban a darla. Esta situación se repetía en muchas otras personas, pero en algunas de ellas, tras insistir, se logró obtener esa descripción del día ideal.

Para nosotros era muy interesante obtener estos datos porque puede ser entendido como una expresión de las metas y deseos de las personas mayores. Así, la dificultad (o incluso la imposibilidad) que muestran algunas personas en imaginar un día ideal, en parte puede ser también porque no se han planteado poder hacer otras cosas y están adaptadas a sus vivencias diarias. Sin embargo, el hecho de no disponer de datos de 1 de cada 4 personas que participó en el estudio puede, también, sesgar nuestros resultados en cierto sentido: los datos ausentes pertenecen, precisamente, a las personas para quienes el día de ayer y el día ideal mostrarían más solapamiento.

Pese a ello, para nuestros participantes el día ideal se parece bastante al día de ayer, tanto en contenido de las actividades como en estructura.

En cuanto al contenido, las actividades básicas y de descanso no cambian entre el día de ayer y el día ideal, de hecho es obvio ya que son actividades obligatorias que deben realizarse para el mantenimiento personal.

Los cambios más destacables entre ambos días se obtienen en la mención de las actividades instrumentales, de trabajo y de ocio. Mientras las primeras se mencionan mucho menos, no es así con las de ocio que adquieren un papel más preponderante (en cuanto a porcentajes de mención) y se sitúan después de las básicas. Si hablamos en términos de porcentaje de tiempo consumido, el ocio aumenta algo, pero las actividades instrumentales disminuyen de forma muy remarcable (de algo más del 12% a prácticamente el 3%). Así pues, aquellas actividades que es necesario realizar a diario pero que podrían hacer otras personas en su lugar, no se desean en el día ideal.

El día ideal es un día libre de actividades 'obligatorias' que no implican necesariamente el mantenimiento personal. Curiosamente, el trabajo, que podría estar dentro de esta misma tendencia, sin embargo disminuye algo, pero mucho menos que las actividades instrumentales en el día ideal. Por tanto, y en resumen, podemos detectar en nuestros datos una cierta tendencia a sustituir en el día ideal las actividades instrumentales y/o de trabajo (mucho más aquellas que estas) que se realizaban en el día de ayer por actividades de ocio.

En cuanto al contenido de las actividades, podemos decir que los cambios entre un día y el otro no son cualitativos, debido a que en realidad el ocio ya ocupa un tiempo destacable en la vida de las personas en el día de ayer. Respecto a la estructura del día, sigue el mismo patrón básico que hemos expuesto para el día de ayer. La diferencia está en las actividades instrumentales, que en el día de ayer, a veces se sitúan rodeando a las básicas y en el día ideal dejan de aparecer.

Podemos decir que los mayores tienen metas, pero metas que no implican un cambio radical del día ideal respecto al día de ayer, sino más bien el cambio se

centra en acentuar alguno de los perfiles de ese día de ayer: desaparece prácticamente lo instrumental y cobra mayor importancia (aún más si cabe) el ocio.

Donde existen mas diferencias, entre lo que hacen y lo que les gustaría hacer lo encontramos en el tipo de ocio. Como hemos comentado, el tiempo de ocio no cambia demasiado en cantidad, pero sí lo en las actividades para llenar el tiempo, cambiando el tiempo dedicado al ocio experiencial (especialmente disminuyendo el tiempo dedicado a ver la televisión) por tiempo que se querría dedicar, especialmente, a un ocio de carácter mas social (conversar, pasear con otros, viajar en compañía...).

Observamos también que el ocio denominado de desarrollo se mantiene de manera prácticamente estable del día de ayer al día ideal, ocupando en ambos casos algo menos del 20% dedicado a actividades de ocio.

En coherencia con lo que hemos mencionado en relación al deseo de aumentar el tiempo dedicado al ocio social, quizá el aspecto que más cambia cuando comparamos el día de ayer con el día ideal es, precisamente, la compañía con la que la persona desearía realizar las actividades. El tiempo pasado en soledad, en concreto, disminuye en un día ideal a prácticamente la mitad del tiempo que representaba en el día de ayer. Este menor deseo de estar solo/a se compensa con un mayor deseo de estar con las otras tres categorías, que aumentan de manera homogénea: se desea más estar con la pareja, con la familia y con los amigos. Esta manifestación de deseo de compañía que los participantes del estudio muestran repercute muy especialmente en las actividades básicas (desayunar, comer, cenar), que si bien son obligatorias y tienen un valor de automantenimiento se prefiere hacerlas en compañía en el día ideal.

Los datos obtenidos en personas mayores que habitan en entornos rurales no difiere de los mayores urbanos, ambos, también en el día ideal, apuntan una tendencia a lo social: el tiempo pasado en el hogar se reduce frente al tiempo pasado fuera de casa y en compañía.

Estos datos parecen confirmar la teoría de la actividad, en la que los mayores necesitan estar inmersos en la sociedad y participar con otros de intercambios sociales.

INFLUENCIA DE LA EDAD EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN EL CONTEXTO RURAL

A mayor edad se detecta una ligera disminución de las actividades en general. Esta constatación se refiere tanto al día de ayer como al día ideal. Como era de esperar, se realizan menos actividades cuanto más mayor se es.

Respecto al día de ayer, es interesante constatar que la edad tiene cierta influencia en el tiempo dedicado a las actividades de la vida diaria.

Aunque en las actividades básicas de la vida cotidiana no se observa ninguna relación con la edad, en las actividades de descanso y de ocio, sí se detecta que a mayor edad se presta un tiempo ligeramente mayor. En cambio, en lo que concierne a las actividades instrumentales y al trabajo el tiempo empleado con la edad sufre una ligera disminución. Las personas conforme se hacen más mayores cada vez dedican menos tiempo a las obligaciones cotidianas.

Respecto al día ideal a medida que las personas son más mayores desean dedicar ligeramente menos tiempo a las actividades instrumentales, y por el contrario dedicar más tiempo al descanso.

Como cabía esperar, es lógico que las personas en el día ideal no deseen pasar mucho tiempo haciendo ciertas actividades como limpiar y en cambio deseen descansar.

Partiendo del análisis de las actividades de la vida diaria de Klumb y Baltes (1999), que tienen en cuenta el enfoque de criterios económicos, se observa que el tiempo dedicado a las actividades cotidianas de tipo regenerativo, es decir aquellas actividades obligatorias, no optativas, como dormir, comer, cuidado personal, etc. tienden a incrementarse ligeramente con el paso de los años, mientras que las actividades productivas, (aquellas que tienen un valor en el mercado de trabajo como por ejemplo las actividades relacionadas con el trabajo, tanto fuera de casa como en el propio hogar), tienden a ocupar cada vez menos parte de nuestro tiempo a medida que nos hacemos mayores.

Parece ser que cuanto más mayor es una persona, más actividades relega a un tercero. Quizás una de las posibles causas sea la disminución de ciertas capacidades y el estado de salud.

Respecto, las actividades que no tienen valor productivo en el mercado como por ejemplo las actividades de ocio, cabe mencionar que se mantienen bastante estables con independencia de la edad.

En lo concerniente al día ideal observamos una cierta estabilidad en los diferentes grupos de edad tanto de las actividades regenerativas, productivas y consumativas, por lo que ninguna de las tres categorías parece asociarse a la edad.

Por otra parte, si analizamos la posible asociación entre la edad y las categorías de actividades de ocio diferenciadas por Lawton (1993) curiosamente observamos que para el día de ayer, en las personas mayores de 80 años que viven en un entorno rural se produce un cambio importante: Aumenta el tiempo dedicado al ocio experiencial (entre el que se encuentra ver la televisión), y disminuye el tiempo dedicado al ocio social. Se substituyen unas actividades por otras. Quizás el contexto rural favorece aún más las formas de aislamiento social lo que conlleva una reducción de contactos sociales y de participación social.

268 / Discusión

Asimismo en referencia al día ideal y las actividades de ocio se ha observado que a más edad también hay una ligera tendencia a desear invertir menos tiempo en actividades de ocio social.

El ocio más pasivo y vinculado a recompensas inmediatas parece experimentar ligeros incrementos asociados a la edad en esta muestra estudiada. Cabría preguntarse si la vida diaria (soledad, poca movilidad, etc.) influye en estos cambios.

En este sentido, nuestros datos parecen reflejar un cierto declive en la actividad social a medida que se envejece.

Muchas de estas tendencias aparecen también cuando las actividades de ocio se examinan a partir no del análisis de las menciones en un día ideal, sino a partir de las respuestas al cuestionario de frecuencias con las que se realizan ciertas actividades de este tipo. En este sentido, la gran mayoría de actividades de ocio incluidas en el cuestionario tendía a realizarse menos frecuentemente en las personas más mayores. Sólo una actividad escapaba a esta tendencia: ver la televisión, que se mencionaba más entre las personas de más edad.

Teniendo en cuenta los criterios de Lawton (1993), las tendencias que aparecen son coherentes con las ya expuestas: declinan significativamente las actividades de desarrollo y las sociales, se mantienen las experienciales.

Volviendo al día de ayer, los resultados de nuestro estudio indican que a más edad hay una ligera tendencia a pasar más tiempo solo. Esto puede estar influenciado por el hecho de que cuanto más mayor más probabilidad de encontrarse en situación de viudedad, más que a una desvinculación, ya que cuando se hace referencia al día ideal en todos los grupos de edad se manifiesta mayor interés de compartir el tiempo diario con la pareja, con la familia y con los amigos.

Por último, respecto a la edad, se ha constatado que en las personas mayores, hay una tendencia al aumento de las actividades que se desean realizar fuera del hogar.

Finalmente, antes de finalizar este apartado queremos mencionar que las tendencias que hemos apuntado podrían en algunos casos no ser tanto tendencias evolutivas como producto de la diferencia entre las diferentes generaciones de personas incluidas en este estudio. Es de todos bien sabido que en este tipo de estudios transversales los efectos madurativos se pueden confundir con los generacionales.

DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN EL CONTEXTO RURAL

Ser hombre o mujer es uno de los factores que más influye en el tipo de actividades que realiza la persona al cabo del día y en el tiempo que dedica a cada una de ellas.

Las actividades en las que existen más diferencias entre hombres y mujeres a favor de los primeros son las actividades siguientes: siesta, trabajo, juegos, pasear, ver la televisión por la mañana, leer o conversar. La mujer, por su parte, está más dedicada a las actividades instrumentales como: tareas del hogar (tanto vespertinas como matutinas), ir a comprar, preparar la comida y la cena o ir de compras. Las mujeres no sólo mencionan más que los hombres la realización de este tipo de actividades, sino que, entre los hombres y mujeres que las mencionan, ellas también dedican mayor tiempo como promedio.

El patrón encontrado reproduce una división tradicional de tareas familiares. La mujer más dedicada al mantenimiento de la casa mientras que el hombre se dedica más al trabajo fuera de la casa. En este sentido, la productividad se entiende de diferente manera para hombres que para mujeres cuando viven en entornos rurales: para ellos está vinculada a la tierra, al ganado y a la actividad laboral tradicional, para ellas es una productividad volcada en el cuidado del hogar. Esto contrasta con lo encontrado en entornos urbanos, en los que mientras que la mujer mantenía esa productividad dentro del hogar que hemos mencionado (y, por lo tanto, para ella la transición desde la jubilación era más suave o incluso inexistente), en ellos la productividad fuera de la casa tampoco aparecía, lo que implica un mayor cambio tras la jubilación, cambio que sin duda es más suave para los hombres que viven en entornos rurales.

Siguiendo la clasificación de Baltes y Klumb (1999), se observan tendencias similares: en el día de ayer, los hombres dedican más tiempo a las actividades regenerativas (actividades obligatorias) que las mujeres. Por el contrario, las mujeres dedican más tiempo a las actividades productivas (aunque, como hemos comentado, centradas sobre todo en el interior del hogar, para su mantenimiento).

Si profundizamos en las actividades de ocio propuestas por Lawton (1993) observamos que en el día de ayer, las actividades experienciales, más pasivas, consumen el mismo tiempo en el caso de los hombres que en el de las mujeres.

La actividad de ocio que presenta una ligera diferencia es la social: el tiempo dedicado por los hombres es mayor, como media, que el que dedican las mujeres (una hora). No obstante, cabe mencionar que tanto a los hombres como a las mujeres les gustaría dedicar más tiempo a actividades de ocio social, que a actividades de ocio experiencial.

Cuando examinamos estas actividades de ocio mediante la valoración de la frecuencia con la que se realiza cada una de ellas (y no contando las apariciones y

tiempo invertido a partir de la rememoración del día de ayer), observamos unas tendencias que refrendan las ya comentadas: el ocio vinculado a la instrumentalidad (ir de compras, realizar manualidades, cuidar a alguien) es mayor en las mujeres, mientras que en los hombres resulta mayor el ocio vinculado al trabajo (cuidar de animales, cuidar de las tierras) y lo experiencial (jugar, ir de caza o pesca, ir a bailes o fiestas, etc.).

Por lo que respecta al día ideal cabe destacar, en contraste con el día de ayer, que las diferencias de género desaparecen en todas las categorías menos en las actividades instrumentales. Las mujeres aún pensando en el día ideal les otorgan más tiempo y las mencionan más que los hombres. Parece pues que este tipo de actividad las mujeres las tienen muy asumidas y por tanto adjudicadas.

Por otra parte, si atendemos a con quién realizan las actividades cotidianas cabe destacar que los hombres mencionan en mayor medida que las mujeres 'pasar el tiempo con los amigos' e incluso "con la pareja", mientras que las mujeres mencionan algo más pasar el tiempo en compañía de la familia. Asimismo cabe resaltar que entre los hombres y mujeres que lo mencionan, el tiempo pasado en soledad es mucho mayor en las mujeres (casi tres horas diarias que entre los hombres).

Esta constatación se reafirma en el caso del día ideal: las mujeres siguen mencionando más que los hombres pasar el tiempo sin compañía, pero también mencionan más pasar algún tiempo con la familia. Por el contrario los hombres prevén en mayor número pasar algún tiempo con la pareja y con los amigos. Quizás el hecho de que haya más mujeres viudas que hombres tenga algo ver con estos resultados.

Finalmente, respecto a los lugares en que los hombres y las mujeres realizan las actividades cotidianas de nuevo observamos diferencias curiosas: las mujeres frecuentan el doble que los hombres 'otros hogares' y los 'espacios públicos' como los mercados, iglesias..., mientras que los hombres mencionan más bares y restaurantes y huertos y granjas. En este sentido otros estudios en entorno rural, como el de CIS-IMSERSO, estudio 2279, febrero-marzo (1998) también señala que los varones frecuentan más que las mujeres los bares y cafeterías.

En definitiva, los estilos de vida de hombres y mujeres son diferentes en las personas mayores y no parece que con la edad se llegue a una convergencia.

BIENESTAR SUBJETIVO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

En la primera parte del presente trabajo presentamos un modelo de bienestar que diferenciaba dos aproximaciones a este constructo:

- El bienestar subjetivo, asociado a los sentimientos presentes de felicidad o infelicidad, así como a una valoración genérica de la vida hasta el momento presente.
- El bienestar psicológico, asociado a la sensación de estar en desarrollo y al esfuerzo por conseguir mejorar y lograr nuevas metas.

Para captar ambas facetas del bienestar utilizamos la escala de Ryff, escala que dispone de subescalas que tienden hacia uno y otro tipo de bienestar. Esta escala ya ha sido utilizada en nuestro anterior trabajo con personas mayores urbanas, lo que implicó su validación en castellano.

Los resultados obtenidos avalaron la validez de nuestra adaptación de la escala de Ryff y proporcionaron una base lo suficientemente sólida para su uso en el presente estudio (véase Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003).

A partir del presente estudio, utilizando una muestra más amplia de personas (379 en lugar de 137) procedentes de un contexto geográfico distinto (rural en lugar de urbano), hemos obtenido datos que parecen confirmar e incluso reforzar la validez de nuestra adaptación de la escala Ryff de bienestar. Los indicadores que nos permiten hacer esta afirmación son los siguientes:

- Los índices de fiabilidad obtenidos en el presente estudio (el coeficiente alfa de Crombach) son sistemáticamente mayores que los obtenidos en el anterior estudio.
- Como ya pasaba en el anterior estudio, el patrón de intercorrelaciones entre las diferentes dimensiones de la escala era congruente con lo esperado, especialmente por lo que se refiere a la estrecha relación entre las dos subescalas más vinculadas al bienestar psicológico: 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida'.
- Existe, a grandes rasgos, un patrón de relaciones coherente con lo esperado entre las diferentes dimensiones de la Escala Ryff y el índice de satisfacción vital (especialmente si este se subdivide, a su vez, en escalas en función del contenido de los ítems).
- Como era esperado, las dimensiones más vinculadas al bienestar psicológico (y, especialmente, la dimensión 'propósito en la vida') se ven más afectadas por la edad y por la presencia en mayor o menor grado de otros recursos (por ejemplo, salud, pareja, ingresos, etc.) que el resto de dimensiones de la Escala Ryff.
- Cuando medimos la frecuencia con la que se realizan determinadas actividades de ocio, la dimensión 'propósito en la vida' (y, en alguna menor medida, la dimensión 'crecimiento personal') están especialmente relacionadas con tipos de actividad conceptualmente afines al bienestar psicológico: el ocio de desarrollo y el ocio comprometido.

La convergencia de todos estos indicios hace que la presencia de esta diferencia, y en especial de la presencia de un cierto bienestar psicológico de tipo eudaimónico, parezca razonable.

BIENESTAR DE LOS MAYORES DE NUESTRA MUESTRA

Podemos calificar en líneas generales como bueno o muy bueno el nivel de bienestar de los participantes de nuestra muestra.

En la escala de Ryff, las puntuaciones obtenidas en cuatro de las dimensiones ('autonomía', 'relaciones positivas con los otros', 'competencia ambiental' y 'autoaceptación') alcanzaban entre un 70 y un 80% de la hipotética puntuación máxima que se podría obtener. Este rango es similar al que obtuvimos con personas mayores extraídas de ámbitos urbanos: en comparación, y aun siendo muy pequeñas las diferencias, la puntuación media en 'autonomía' es ligeramente mayor en el ámbito urbano (40,17 frente a 38,84), mientras que es ligeramente mayor en ámbito rural la puntuación media en 'relaciones positivas con los otros' (43,37 frente a 42,66).

Más bajas resultan sin duda las puntuaciones en las dos dimensiones vinculadas al bienestar subjetivo ('crecimiento personal' y 'propósito en la vida'), cuyo nivel se situaba también por encima de la mitad de la puntuación posible, sobre el 60% de la puntuación total. Estos descensos son esperados desde el momento en que hemos hipotetizado que precisamente este bienestar psicológico (pero no el subjetivo) estaría sujeto a declives asociados a la edad. Al estar trabajando con una muestra de personas mayores, parece congruente entonces que sus niveles en estas puntuaciones sean menores. Las puntuaciones obtenidas en el presente estudio por lo que respecta a estas dos dimensiones también algo menores que las obtenidas en el estudio de personas mayores urbanas: 32,6 frente a 34,7 en 'crecimiento personal' y 32,5 frente a 35,9 en 'propósito en la vida'. Quizá esta diferencia venga dada, al menos en parte, por una edad media en nuestra muestra actual algo mayor que la edad medida de las personas que participaron en el estudio anterior.

Este nivel de puntuaciones es, en todo caso, menor al obtenido por la propia Ryff en grupos de mayores de 65 años. Sin embargo, hemos de tener en cuenta, como también hacíamos notar en el estudio anterior (véase Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003) que hasta el momento no disponemos de resultados con la escala de nueve ítems por dimensión (la que nosotros hemos adaptado y aplicado) y la comparación se ha hecho con valores procedentes de un estudio con la escala de 14 ítems por dimensión, transformándolos a un rango que llegara hasta nueve por medio de una regla de tres. Esta comparación indirecta quizá haya tenido algo que ver en las diferencias, y no tanto las diferencias culturales entre nuestro contexto y el

estadounidense en el que se han realizado los estudios de Ryff. Una vez más, también tendríamos que tener en cuenta que el estudio mencionado de Ryff trabaja con un grupo de personas mayores de menor edad promedio que el nuestro, lo que puede dar cuenta de parte de las diferencias encontradas.

Con respecto al índice de satisfacción vital, la puntuación media encontrada, su promedio se sitúa en los niveles encontrados para esta misma puntuación en el estudio anterior, centrado en personas mayores extraídas de un ámbito urbano. Mientras en el presente estudio el promedio era un equivalente al 64,7% de la puntuación máxima, en el anterior era de un 66%.

Algunas de estas medidas de bienestar parecían relacionarse con el tipo de actividad desempeñada en el día de ayer. Especialmente reseñable es que menos tiempo y número de actividades instrumentales realizadas se relacionaba con una mayor autonomía personal.

La dimensión 'propósito en la vida', por su parte, se relacionaba positivamente con el tiempo dedicado al trabajo, lo que es coherente con una visión del bienestar psicológico vinculado a actividades que pueden aportar placer inmediato, pero que implican también una proyección hacia el futuro. En este sentido, la relación se refuerza al encontrar también correlaciones significativas entre la puntuación en esta dimensión y...

- el tiempo dedicado en el día de ayer a actividades de ocio que implican un desarrollo personal.
- las puntuaciones en la frecuencia genérica con la que se realizan actividades de ocio que podemos calificar como 'comprometido' y, una vez más, como 'de desarrollo'.

Como también era esperable, la dimensión del bienestar que tiene que ver con las relaciones positivas con los otros se relacionaba significativamente con el tiempo dedicado al ocio social, tanto en el día de ayer como en el día ideal.

Por último, un tercer indicador del bienestar aparece al considerar la valoración de la satisfacción que la persona extrae de las diferentes actividades cotidianas que realiza en el día de ayer. En este caso, como en los anteriores, las puntuaciones medias son muy elevadas, de, en general, más de tres puntos sobre cuatro.

Esta valoración, aunque alta en todos los casos, es algo menor en el caso de las actividades instrumentales. Más allá de esta valoración global de cada actividad, si hacemos a la persona escoger el mejor momento del día, son actividades de ocio las que aparecen como más mencionadas, muy por encima de cualquier otro tipo de actividad. La excepción es quizá ver la televisión, que es una actividad muy realizada, pero en comparación escasamente escogida como la mejor del día. Más allá de estas actividades de ocio, las actividades básicas y las instrumentales se mencionan muy rara vez como los mejores momentos del día.

A parte de esta valoración general del bienestar en nuestra muestra (medida mediante indicadores como la Escala Ryff, el índice de satisfacción vital o la

valoración de la satisfacción con cada actividad del día de ayer), también es importante observar qué factores pueden estar afectando al bienestar en la vejez, en nuestro caso en la vejez vivida en entornos rurales.

Esta cuestión es importante desde el momento en el que, como hemos argumentado en la fundamentación teórica, las medidas de bienestar subjetivo y las de bienestar psicológico parecen mostrar sensibilidades diferentes a estos factores: mientras que las medidas de bienestar subjetivo permanecen básicamente estables con independencia de la situación de la persona, las de bienestar psicológico tienden a ver reflejar en mayor medida la presencia de factores que pueden, desde un punto de vista objetivo, mejorar o empeorar a priori la situación de la persona mayor.

Así, por ejemplo, a medida que las personas envejecen observamos como únicamente disminuyen dos dimensiones del bienestar tal y como lo define Ryff: las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida', justo las dimensiones que se plantean como indicadoras del bienestar psicológico. Este descenso, que ya encontrábamos en el estudio anterior con mayores de contextos urbanos (véase Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003), sigue un patrón similar en ambas dimensiones.

De manera similar, el estado de salud (objetivo y subjetivo) o el nivel de ingresos también afectan de la misma manera al bienestar: la tendencia es a que unos valores menores en estas variables se relacionen con unas puntuaciones también menores de bienestar psicológico ('crecimiento personal' y, sobre todo, 'propósito en la vida'), permaneciendo el bienestar subjetivo, en líneas generales, estable. Así, las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' son menores en aquellas personas con que reconocen tener algún problema de salud, que han visitado más recientemente al médico o que toman más medicamentos.

Los únicos factores que no parecen tener esa sensibilidad son dos: ser viudo/a, que implicar menores niveles de bienestar en las seis dimensiones identificadas por Ryff, y el nivel de estudios, que no afecta especialmente a las dos dimensiones del bienestar psicológico. Este último dato se puede explicar, como hemos visto en los resultados, por una composición de la muestra muy homogénea respecto al nivel de estudios, composición que quizá está enmascarando el efecto beneficioso para el bienestar psicológico de tener un buen nivel educativo. De hecho, como hemos comprobado, si tomamos en cuenta las puntuaciones de sólo las 24 personas que disponían de estudios medios o superiores, en ellas las dimensiones 'crecimiento personal' y 'propósito en la vida' mostraban unas puntuaciones netamente superiores a la medida del resto (es decir, de las 355 personas que sólo tenían estudios primarios o no tenían estudios de ningún tipo).

Por lo que respecta a la viudedad, quizá la pérdida de la pareja y todo lo que ello implica (el soporte, la compañía y el tener a alguien próximo en todo momento) es una experiencia tan dura que conlleva sentirse peor ya no sólo desde un punto de vista eudaimónico, sino también desde un punto de vista hedónico, bajando también las puntuaciones en bienestar subjetivo.

Especialmente interesantes, por lo sorprendente, son las diferencias entre hombres y mujeres. Así, excepto en dos dimensiones ('competencia ambiental' y 'relaciones positivas con los otros'), los hombres tienen mayores puntuaciones de bienestar que las mujeres. Este dato contrasta con el obtenido en un estudio anterior con personas mayores en un entorno urbano, en el que no existían diferencias en ninguna de las dimensiones. Realmente, este dato es difícil de interpretar sin caer en conjeturas más o menos gratuitas.

BIENESTAR Y ACTIVIDADES

Como se ha visto en la parte teórica de nuestro trabajo el bienestar psicológico es más sensible a los cambios en las condiciones objetivas de vida si observamos las relaciones de las diferentes dimensiones del bienestar con factores como los recursos económicos, la salud o la educación

Uno de los aspectos importantes de nuestro trabajo es la discrepancia existente entre lo que la persona hace (día de ayer) y lo que la persona desea hacer (día ideal). Podemos suponer que si la distancia es grande el bienestar se vera afectado, en caso contrario indicaría niveles elevados de bienestar. Esta hipótesis de la discrepancia, como se ha comentado en la parte teórica de nuestro estudio, subyace en la explicación teórica del bienestar subjetivo, que se supone que depende críticamente de que esta distancia sea óptima. Por esto, es un aspecto crucial en nuestra investigación.

Sin embargo, a partir de una aproximación cuantitativa en la que correlacionábamos la distancia entre el día de ayer y el día ideal (restando directamente el tiempo dedicado a cada tipo de actividad en uno y otro día) con las diferentes dimensiones de bienestar no mostró ninguna relación significativa entre ambas medidas.

Una segunda aproximación, que podríamos denominar cualitativa, implicaba ver si cada actividad se realiza en el día de ayer y en el día ideal no y viceversa. Así, podemos obtener un porcentaje de actividades deseables (que no se realizan ayer, pero que se programan para un día ideal), no deseables (que se hacen ayer pero que no se esperan hacer en el día ideal) y repetidas (están presentes en ambos días). El solapamiento o discrepancia entre el día de ayer y el día ideal, medido de esta manera, se relacionaban con las medidas de satisfacción extraída de las actividades cotidianas, de esta manera a más similitud entre el día de ayer y el día ideal más satisfacción con las actividades cotidianas. Igualmente el número de actividades no deseadas también se relaciona ligeramente con la satisfacción global: a mayor diferencia entre el día de ayer y el día ideal menor satisfacción con las actividades.

Con respecto a la relación de estas discrepancias o solapamientos y las diferentes dimensiones del bienestar (y, especialmente, del bienestar psicológico y el bienestar subjetivo), nuestros datos aportan en nuestra opinión aspectos muy interesantes, aunque también contradictorios, sobre esta cuestión.

En primer lugar hemos de destacar como los aspectos del bienestar que tienen una mayor relación con esas medidas de discrepancia son las de bienestar psicológico. Sin embargo, la relación no era como se esperaba: de hecho, la relación era positiva con el número de actividades repetidas. Es decir, cuando la persona acercaba mucho el día ideal al de ayer (es decir, repetía muchas actividades), tanto el 'crecimiento personal' como el 'propósito en la vida' tendían a ser ligeramente más elevados. Y, curiosamente, medidas como 'autoaceptación', más vinculadas al bienestar subjetivo, tendían a ser menores.

Más coherente con lo planteado a priori son las relaciones entre el número de actividades deseables (es decir, una discrepancia positiva, situando muchas actividades nuevas en el día ideal), mayor bienestar psicológico, eudaimónico (esto es, puntuaciones más elevadas en 'crecimiento personal' y en 'propósito en la vida'). Respecto a la discrepancia negativa (es decir, un alto número de actividades que se realizan en el día de ayer pero que no se eliminarían en el día ideal), no correlaciona negativamente con las medidas de bienestar subjetivo como era esperable. De hecho, no correlaciona con ninguna medida de bienestar.

Estos resultados no sólo no parecen ajustarse a lo que teóricamente esperábamos, sino que también son al menos en parte diferentes a los que obteníamos en nuestro estudio anterior con una muestra extraída de un contexto urbano. En este caso, la relación entre bienestar psicológico y el número de actividades repetidas también se producía, pero no se encontraban las relaciones entre el número de actividades deseadas y el bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

Nuestro trabajo se ha fundamentado sobre el envejecimiento con éxito en mayores de entorno rural, teniendo en cuenta indicadores tanto subjetivos, indicadores objetivos y las actividades cotidianas y el bienestar personal en sus diferentes facetas, tratando de obtener en qué medida cada uno de esos factores puede jugar un papel importante en los patrones de envejecimiento satisfactorio. Estos aspectos ya se tuvieron en cuenta cuando se habló (Triadó, Villar, Solé y Osuna, 2003) del envejecimiento en entorno urbano. La pregunta que nos planteamos ahora es si, a partir de nuestros resultados, podemos decir que los participantes en nuestro estudio, extraídos de un entorno rural, envejecen con éxito.

La respuesta, al igual que argumentamos en mayores urbanos, ha de tener al menos una triple vertiente, que corresponde a cada uno de los componentes del envejecimiento con éxito que hemos tratado en nuestro trabajo: las actividades cotidianas, el bienestar y la adaptación. Estos componentes son, cada uno de ellos, indicadores importantes: uno aporta el punto de vista objetivo y cotidiano, que pueden dar criterios claros de intervención, el otro aporta el punto de vista subjetivo de la persona mayor, el tercero sería lo que vincula ambos y permite mantenerlos en niveles aceptables superando cambios.

En cuanto a las **actividades cotidianas y envejecimiento con éxito**, si miramos globalmente los resultados podríamos llegar a la conclusión que las posibilidades para conseguir un envejecimiento con éxito (definido a partir de las actividades) son muy elevadas. Sin embargo, es necesario matizar esta conclusión ya que una cosa es tener posibilidades y otra cosa diferente es consumirlas de hecho. En nuestra muestra de mayores rurales al igual que ocurría en la muestra de mayores urbanos, esta consumación no creemos que se lleve a cabo del todo. Así, hemos de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Observamos que el ocio ocupa una buena parte del tiempo de los mayores, pero no todo el ocio aporta lo mismo a un envejecimiento con éxito, y precisamente el llamado ocio de desarrollo y actividades de participación social, no son las que dominan en la vida cotidiana de los mayores de nuestra muestra.
- El tiempo pasado solo y las actividades de ocio no social son mayores que las actividades compartidas con otros, que al mismo tiempo son muy inferiores a lo que la persona desearía.
- Dentro del ocio, domina un tipo de ocio más pasivo, vinculado a la satisfacción presente, que el ocio activo que tiene que ver en mayor medida con la consecución de metas, con ser cada vez mejor, con una mayor inversión de esfuerzo.
- Las actividades más vinculadas al envejecimiento con éxito no sólo no son las que ocupan más tiempo, como hemos visto, sino que, en general, tienden a

disminuir a medida que la persona envejece, ya que las posibilidades de poder cumplir ciertos criterios de envejecimiento con éxito tienden a disminuir, a pesar de que estos cambios pudieran reflejar también cierta tendencia a eliminar aquellas actividades más costosas (las vinculadas al desarrollo) cuando los recursos ya no son los de antes.

- Otro aspecto a tener en cuenta es que, disponer de pocos recursos económicos, de menos educación, de una peor salud o, simplemente, ser mujer o no tener pareja, son factores que van en detrimento del tiempo cotidiano dedicado a las actividades que se han vinculado al envejecimiento con éxito.

En este sentido, otra conclusión importante de nuestro trabajo es que, aunque la estructura del día es muy similar en los mayores rurales que la que encontrábamos en los mayores urbanos, nuestros datos parecen indicar que el grado de cambio que supone la jubilación podría ser diferente en unos que en otros. En concreto, en los entornos rurales es mucho más frecuente (y muy especialmente en hombres) que se siga con cierta actividad laboral, y que esta actividad laboral sea evaluada positivamente y fomente esa continuidad a la que aludíamos. Por otra parte, ese tiempo que se dedica al trabajo (a cuidar animales de granja, a ir a realizar labores agrícolas o simplemente a supervisar el estado del huerto o de la tierra) es tiempo que se resta a otras actividades de ocio más pasivo que son algo más abundantes en entornos urbanos.

En cuanto al **bienestar y envejecimiento con éxito**, en nuestro trabajo hemos utilizado las medidas de bienestar psicológico (dimensiones 'crecimiento personal', 'propósito en la vida' de la escala Ryff) y de satisfacción muy ancladas a la actividad concreta, y a diferencia de otras medida de bienestar subjetivo, esta escala es sensible a los cambios, tanto a los asociados con la edad como ante las diferencias en las circunstancias objetivas de vida que rodean la vida de los mayores.

Comparando los niveles de bienestar de mayores extraídos de contextos urbanos y rurales, no sólo parecen ser similares, sino que con esta medida encontramos algunas tendencias como las siguientes:

- Tendencias evolutivas y diferencias entre personas con oportunidades objetivas diferentes relacionadas con el nivel sociocultural y las condiciones de salud.
- Una relación más estrecha del bienestar con la realización de aquellas actividades que parecen estar más vinculadas a un envejecimiento con éxito,
- Mayor sensibilidad a las discrepancias entre lo que la persona hace y a lo que la persona aspira (o, al menos, lo que a la persona le gustaría hacer).

Estas tendencias, que ya aparecían en el caso del envejecimiento en contextos urbanos, se muestran también en el presente estudio, pero quizá en una menor magnitud de lo esperado (especialmente por lo que se refiere a la última de las mencionadas). De cualquier manera, tener en cuenta esta nueva visión del bienestar demuestra, también en la presente investigación, una utilidad indudable tanto desde un punto de vista empírico como conceptual.

La **adaptación y envejecimiento con éxito** ha sido el tercer gran concepto relacionado con el envejecimiento con éxito que hemos examinado en nuestro estudio con mayores rurales. Desde nuestro punto de vista, los indicadores que hemos encontrado de adaptación parecen confirmar que puede ser uno de los mecanismos que esté incluido en este concepto. Hay varios aspectos de los esfuerzos adaptativos que continúan en la vejez siendo fundamentales y que aparecen en nuestros resultados, así como también se observó con mayores de entorno urbano. Sin embargo, también es cierto que estos esfuerzos, aunque visibles, quizá son menos pronunciados en algunos de los indicadores de lo que se esperaba a priori.

Por una parte, el crecimiento personal y el propósito en la vida pierden parte de su valor como consecuencia del paso de los años, como hemos comentado anteriormente. Es decir, son valores relativamente menos importantes para la persona mayor, que quizá ve su vida más orientada al presente al tener que afrontar más un horizonte vital cada vez más corto y en el que las amenazas de futuro son cada vez mayores. En este sentido, y si tomamos estas dimensiones como indicadores de envejecimiento con éxito, tendríamos que concluir que las posibilidades de conseguir este tipo de envejecimiento disminuyen a medida que pasan los años.

UTILIDAD PRÁCTICA DE LOS RESULTADOS

Nuestro trabajo ha permitido profundizar en la experiencia del envejecimiento desde la perspectiva de las propias personas mayores que habitan en entornos rurales, tanto desde un punto de vista más objetivo (las actividades) como desde otro más subjetivo (el bienestar). Es decir, en nuestro trabajo han sido los propios mayores los que nos han dicho qué hacen, con quién lo hacen, de qué actividades extraen significado en su vida cotidiana y cuál es su grado de bienestar en diferentes dimensiones.

Al igual que sucedió en nuestro trabajo con mayores urbanos, sin duda una perspectiva como esta no ha permitido concretar los siguientes aspectos:

- Conocer los determinantes cotidianos de ese 'buen envejecer' o 'envejecimiento con éxito' que caracteriza a las personas mayores de entornos rurales: a partir de nuestros datos hemos de determinar en qué medida las personas mayores cumplen ciertos criterios de envejecimiento con éxito, tanto respecto a ciertos patrones de actividades que facilitan este modo de envejecer como respecto a la valoración subjetiva del propio bienestar y los indicadores de los procesos de adaptación.

280 / Conclusiones

- Aportar elementos y criterios que permitan diseñar y poner en marcha programas de participación social acordes con las preferencias y disponibilidades de los mayores (expresadas tanto a partir de las actividades en las que se implican realmente como a partir de las actividades en las que les gustaría implicarse). También nos ha permitido concretar los factores que pueden impedir la consecución de un envejecimiento con éxito, aportando por ello claves para el diseño de programas tendentes a eliminarlos o desactivarlos en la medida de lo posible.
- Identificar grupos de personas mayores o situaciones que provocan un especial estado de necesidad, ya sea esta entendida como una mayor implicación en actividades 'obligatorias' o de las que extraigan satisfacción o entendida como un escaso nivel global de bienestar. En este último caso, nuestros datos pueden ser una aportación valiosa para conocer qué patrones de actividad cotidiana provocan esta falta de bienestar (o las estrategias necesarias que no se ponen en marcha) y poder intervenir en ellos de manera adecuada y efectiva.
- Nos ha permitido constatar que los mayores de entorno rural no presentan grandes diferencias en cuanto a actividades de ocio, bienestar y adaptación que los mayores de nuestra muestra de entornos urbanos, quizás el nivel social-educativo al ser semejante pueda influir en el tipo de actividades, bienestar y adaptación.

En consecuencia, creemos que trabajos que abordan el envejecimiento desde perspectivas como la nuestra será de interés para los planificadores de servicios y programas para personas mayores de muy diversa naturaleza, en especial aquellos que se llevan a cabo en la comunidad ya sean urbana o rural: programas de participación social, programas de voluntariado, programas de promoción de la actividad física y social, programas educativos y culturales, etc.

A partir de nuestro trabajo se dispondrán de evidencias acerca de a qué colectivos de personas mayores hemos de prestar especial atención y qué tipo de recursos son necesarios para conseguirlo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, D.L. (1969). Analysis of a Life Satisfaction Index. *Journal of Gerontology*, 24, 470-474.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1996) *The social psychology of leisure*. Penguin Books.
- Atchely, R.C. (1989) A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29 (2), pp.183-190.
- Baltes, M.M. y Lang, F.R. (1997) Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging*, 12, 433-443.
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.) *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.) *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B.; Lindenberger, U. y Staudinger U.M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon (Ed. de la serie); R.M. Lerner (Ed. del volumen), *Handbook of child psychology 5th edition: Vol. 1. Theoretical models of human development (pp. 1029-1143)*. Nueva York: Wiley.
- Baltes, M. y Weiner-Whal, H. (1990) Dependencia en los ancianos. En L.L. Carstensen y B.A. Edelstein (Eds.), *Gerontología clínica: intervención psicológica y social*. Barcelona: Martínez Roca.
- Birren, P. (1964) *The psychology of aging*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Blanes Llorens, A., Gil Alonso, F. Y Pérez Díaz, J. (1996). *Demografía y actividad en España: análisis y perspectivas*, Servei d'Estudis de "la Caixa", Col.lecció Estudis i Informes nº 5, Barcelona.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley

282 / Referencias bibliográficas

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brandtstädter J. (1999). The self in action and development. En J. Brandtstädter y R.M. Lerner (Eds), *Action and self-development. Theory and research through the life span* (pp. 37-65). Thousand Oaks: Sage.
- Brandtstädter J. y Lerner R.M. (1999). Introduction: Development, actbn, and intentionality. En J. Brandtstädter y R.M. Lerner RM (Eds). *Action and self-development. Theory and research through the life span* (pp. ix-xx). Thousand Oaks: Sage.
- Brandtstädter, J, y Lerner, R,M. (1999) (Eds.) *Action and self-development: Theory and research through the life span*. Thousand Oaks: Sage
- Brandtstädter, J. y Baltes-Götz, B. (1990). Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood. En P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Brandtstädter, J. y Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accomodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Brandtstädter, J. y Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Brandtstädter, J.; Wentura, D. y Greve, W. (1993). Adaptative resources of the aging self: Outlines of an emergent perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 323-349.
- Brandtstädter, J.; Wentura, D. y Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life. En J. Brandtstädter y R.M. Lerner.(Eds.), *Action and self-development* (pp. 373-400). Thousand Oaks: Sage.
- Bueno, B. & Delgado, A. (1996) Educación gerontológica para el ocio. Vega, J.L. (Dir). *Educación de adultos III. Memoria de investigación. Curso 1986-1987*. Salamanca: Universidad de Salamanca. Departamento de Psicología, pp.197-230.
- Cabré i Pla, A y Pérez Díaz, J (1995): *Envejecimiento demográfico en España a Seniors Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT), Las actividades económicas de las personas mayores* (pp.33-60). Madrid, Banco Central Hispano,
- Cànoves, G. (1999): Producció i treball: una anàlisi des de la perspectiva del gènere. En ICD *La dona en el món rural* (pp. 17-24). Barcelona.
- Cantalapiedra, M. (2002): *El envejecimiento demográfico en España*. Revista Fuentes estadísticas, 68.
- Carstensen, L.L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 3, 331-338.

- Carstensen, L.L. (1998). A life-span approach to social motivation. En J. Heckhausen y C.S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 341-364). Nueva York: Cambridge University Press.
- Carstensen, L.L.; Isaacowitz, D.M. y Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Charles, S.T., Reynolds, C. A. & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Comas d'Argemir, D. (1999): *Vida privada i relacions socials: la condició de les dones en el món rural* en ICD *La dona en el món rural* Barcelona pp. 57-70.
- Costa, P.B.; Somerfield, M.R. y McCrae, R.R. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Nueva York: John Wiley and Sons.
- Costa, P.T. y McCrae, R.R. (1993). Psychological stress and coping in old age. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.) *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (2nd. Edition)*. Nueva York: The Free Press.
- Costa, P.T.; Zonderman, A.B. y McCrae, R.R. (1991). Personality, defense, coping, and adaptation in older adulthood. En E.M. Cummings; A.L. Greene y K.H. Karraker (Eds.) *Life-Span Developmental Psychology: Perspectives on stress and coping*. Hillsdale: Lawrence Earlbaum.
- Cross, S. y Markus, H. (1991) Possible selves across life span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Cumming, E. y Henry, W.F. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Diener, E. y Lucas, R.E. (2000). Subjective emotional well-being. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions 2nd. Ed.* (pp. 325-337). Nueva York: Guilford.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E.; Sapyta, J.J. y Suh, E. (1996). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E.; Smith, H. y Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and a idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Dietz, B.E. (1996). The relationship of aging to self-esteem: The relative effects of maturation and role accumulation. *International Journal of Aging and Human Development*, 43, 248-266.
- Díez Nicolás, J. (1999). La estructura de los hogares españoles. En Puyol, R. (Ed.), *Dinámica de la población española. Cambios demográficos en el último cuarto del siglo XX* (pp 145-156). Madrid. Síntesis.

284 / Referencias bibliográficas

- Dittmann-Kohli, F. (1991). Meaning and personality change from early to late adulthood. *European Journal of Gerontology*, 2, 98-103.
- Dumazadier, J. (1967). *Toward s society of leisure*. New York: The Free Press.
- Erikson, E. H. (1984). *The life cycle completed*. Nueva York: Norton.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed*. Nueva York: Norton.
- Fernández Ballesteros, R. (1991) Actividades de la vida diaria en la vejez. En R. Fernández Ballesteros, M. Izal, I. Montorio, J.L. González y P. Díaz (Eds.), *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Calidad de vida en la vejez en diferentes contextos*. Madrid: INSERSO.
- Ferring, D. & Filipp, S.-H. (1995).The structure of subjective well-being in the elderly: A test of different models by structural equation modeling. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 32.
- Fillenbaum, G. G. (1984), *The wellbeing of the ederly: Approaches to multidimensional assessment*. Ginebra: WHO Offset Plublications..
- Flesson, W. y Heckhausen, J. (1996). More o less 'me' in past, present and future: Perceived lifetime personality during adulthood. *Psychology and Aging*, 12, 125-136.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S.; Lazarus, R.S.; Gruen, R.J. y DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Freund, A.M. y Baltes P.B. (1998). Selection, optimization and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543.
- Freund, A.M. y Baltes, P.B. (1998). Selection, optimisation and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543.
- García Coll, A. y Puyol, R. (1999): *Las migraciones interiores en España*. En Puyol (Ed.): *Dinámica de la población española. Cambios demográficos en el último cuarto del siglo XX (pp.167-215)*. Madrid. Síntesis.
- García Sanz, B (1996). *La sociedad rural ante el siglo XXI*. Madrid. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- García Sanz, B. (coord.)(1997). *Envejecimiento en el mundo rural: problemas y soluciones*. Madrid. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Gatz, M. y Karel, M.J. (1993). Individual change in perceived control over 20 years. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 305-322.

- George, L.K. (2000). Well-being and sense of self: What we know and what we need to know. En K.W. Schaie y J. Hendricks (Eds.), *The evolution of the aging self* (pp. 1-35). Nueva York: Springer.
- Gil Alonso, F. y Cabré, M (1999). El crecimiento natural de la población española y sus determinantes. En Puyol (Ed.): *Dinámica de la población española. Cambios demográficos en el último cuarto del siglo XX* (pp. 47-143). Madrid. Síntesis.
- Heckhausen, J. y Krueger, J. (1993). Developmental expectations for the self and most other people: Age grading in three functions of social comparison. *Developmental Psychology*, 29, 539-548.
- Heckhausen, J.; Dixon, R.A. y Baltes, P.B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different age groups. *Developmental Psychology*, 25, 109-121.
- Herzog, A.R.; Franks, M.M.; Markus, H.R. y Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. *Psychology and Aging*, 13, 179-185.
- Hombrados, M.I.; Martimportugués, C.; Perles, F.; Luque Adarbe, M.V. & Luque Rodríguez, J. (1995). Ocio y turismo en la tercera edad: Evaluación del entorno de una residencia de vacaciones En J.L. Vega y M.C Taberero, (Eds.), *Psicología Social de la Educación y de la Cultura, Ocio, Deporte y Turismo* (pp.349-359). Salamanca: Eudema.
- Hooker, K. (1999). Possible selves in adulthood. En T. Hess y F. Blanchard-Felds (Eds.), *Social cognition and aging* (97-122). Nueva York: Academic Press.
- Horgas A.L., Wilms H-U. y Baltes, M. M. (1998). Daily life in very old age: Everyday activities as expresión of successful living. *The Gerontologist*. 38, 556-568.
- Hoyt, D.R. y Creech, J.C. (1983). The Life Satisfaction Index: A methodological and theroretical critique. *Journal of Gerontology*, 38, 111-116.
- IMSERSO (2001). *Las personas mayores en España. Informe 2000*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría General de Asuntos Sociales.
- IMSERSO (2002). *Las personas mayores en España. Informe 2002*.
- INE. *Censo de población* (www.ine.es)
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: Princeton University Press.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Nueva York: Basic Books.
- Keyes, C.L.M.; Shmotkin, D.; Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

286 / Referencias bibliográficas

- King, V. et al. (1998): *Grandparenting in family systems: an ecological perspective*. En M.E. Szinovacz (Eds.), *Handbook of grandparenting* pp. 53-70. London, Greenwood Press.
- Klumb, P.L. y Baltes, M.M. (1999). Time use of old and very old Berliners: productive and consumptive activities as functions of resources. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, S271-S278.
- Krueger, J. y Heckhausen, J. (1993). Personality development across the adult life span: subjective conceptions vs cross-sectional contrasts. *Journal of Gerontology*, 48, 100-108.
- Lang, F.R. y Carstensen, L.L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain, *Psychology and Aging*, 9, 315-324.
- Lang, F.R. y Carstensen, L.L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139.
- Lapierre, S.; Bouffard, L. y Bastin, E. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 45, 287-303.
- Lawton, M.P. (1993). Meanings of activity. En J.R. Kelly (Ed.), *Activity and Aging* (pp. 25-41). Newbury Park: Sage.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer [estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, 1988].
- Lemon, W.B.; Bengtson, V.L. & Peterson, J.A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27, 511-523.
- Liang, J. (1984). Dimensions of the Life Satisfaction Index A: A structural formulation. *Journal of Gerontology*, 39, 613-622.
- Lucas, R.E.; Diener, E. y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Maddox, G.L. y Wiley, J. (1976). Scope, concepts, and methods in the study of aging. En R. Binstock y E. Shanas (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 3-34). Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- Mannell, R.C. (1993). High-investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities. En J.R. Kelly (Ed.), *Activity and Aging* (pp. 125-145). Newbury Park: Sage.
- Markus, H. y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Marsiske, M.; Klumb, P. y Baltes, M.M. (1997). Everyday activity and sensory functioning in old age. *Psychology and Aging*, 12, 444-457.

- Marsiske, M.; Lang, F.R.; Baltes, M.M. y Baltes, P.B. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. En R.A. Dixon y L. Bäckman (Eds.), *Compensation for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 35-79). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Marsiske, M.; Lang, F.R.; Baltes, M.M. y Baltes, P.B. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. En: R.A. Dixon y L. Bäckman (Eds) *Compensation for psychological defects and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 35-79). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Maslow, A.H. (1972). *Toward a psychology of being, 2nd Ed.* Nueva York: Van Nostrand.
- McAvoy, L. (1979). The leisure preferences, problems and needs of the elderly. *Journal of Leisure Research*, 11, 40-47.
- McCrae, R.R. (1982). Age differences in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology*, 37, 454-460.
- McCrae, R.R. (1989). Age differences and changes in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 44, P161-169.
- Moragas, R. (1991). *Envejecimiento y calidad de vida.* Barcelona: Herder.
- Morganti, J.B.; Nehrke, M.F.; Hulicka, I.M y Cataldo, J.F. (1988). Life-span differences in life satisfaction, self-concept, and locus of control. *International Journal of Aging and Human Development*, 26, 45-56.
- Moss, M.S. y Lawton, M.P. (1982). Time budgets of older people: A window on four lifestyles. *Journal of Gerontology*, 37, 115-123.
- Mroczek, D. K. y Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Neugarten, B.L.; Havighurst, R. y Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Okun, M.A. y Stock, W.A. (1987). Correlates and components of subjective well-being among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 6, 95-112.
- Okun, M.A.; Olding, R.W. y Cohn, C.M.G. (1990). A meta-analysis of subjective well-being interventions among elders. *Psychological Bulletin*, 108, 257-266.
- Pastor, E.; Villar, F; Boada, J.; López, S.; Varea, M.D. y Zaplana, T. (2003). Significados asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 15-22.
- Patterson, R.L. y Eberly, D.A. (1983) Social and daily living skills. En P.M. Lewinson y L. Teri (eds.) *Clinical geropsychology: New directions in assessment and treatment.* Nueva York: Pergamon Press.

288 / Referencias bibliográficas

- Pearlin, L.I. y Skaff, M.M. (1996). Stress and the life course: a paradigmatic alliance. *The Gerontologist*, 36, 239-247.
- Pérez Díaz, J. (1998). La demografía y el envejecimiento de las poblaciones. En A.S. Staab y L.C. Hodges, (Eds.), *Enfermería Gerontológica*. México D.F., McGraw Hill, pp. 451-463.
- Rapkin, B.D. y Fischer, K (1992a). Personal goals of older adults: issues in assessment and prediction. *Psychology and Aging*, 7, 127-137.
- Rapkin, B.D. y Fischer, K (1992b). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychology and Aging*, 7, 138-149.
- Roca Carrió, E. (2002): *Envel·lir en entorns culturals diferents: el medi rural i el medi urbà*. Revista Catalana de Sociologia, nº16, pp.133-141
- Rodin, J. (1986). Health, control and aging. En M.M. Baltes y P.B. Baltes (Eds.) *Psychology of control and aging*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Roigé i Ventura, X. (1999): Pares, fills i filles. Estratègies residencials i relacions entre generacions. En ICD *La dona en el món rural (pp.39-56)*. Barcelona
- Rowe, J.W. y Kahn, R.L. (1987). Human aging: usual and successful aging. *Science*, 237, 143-149.
- Rowe, J.W. y Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 2, 286-295.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Shmotkin, D. (1991). The structure of the Life Satisfaction Index A in elderly Israeli adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 33, 131-150.
- Smith, J. y Baltes, M.M. (1998). The role of gender in very old age: Profiles of functioning and everyday life patterns. *Psychology and Aging*, 13, 676-695.

- Solé, C.; Triadó, C.; Villar, F. y Osuna, M.J. (2001). Diferències en oci i temps lliure en funció de l'edat i el gènere en una mostra d'adults. *Revista de Psicologia i Ciències de l'Educació*, 9, 164-170.
- Stock, W.A.; Okun, M.A. y Benin, M. (1986). The structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1, 91-102.
- Stock, W.A.; Okun, M.A. y Gómez, J. (1994) Subjective well-being measures: Reliability and validity among Spanish elders. *International Journal of Aging and Human Development*, 38, 221-235.
- Triadó, C. y Villar, F. (1999). Teorías implícitas del cambio evolutivo en diferentes cohortes: representación de pérdidas y ganancias en la adultez. *Infancia y Aprendizaje*, 86, 73-90.
- Triadó, C. y Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuario de Psicología*, 73, 43-55.
- Triadó, C.; Villar, F.; Solé, C y Osuna, M.J. (2003). *Hacia una concreción del envejecimiento con éxito: satisfacción personal y actividades cotidianas en la vejez*. Informe para el IMSERSO no publicado.
- Vega, J.L. y Bueno, B. (1995). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Síntesis.
- Villar, F. (1998). *Representación social del envejecimiento a lo largo del ciclo vital*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- White, T.H. (1975) The relative importance of education and income as predictors in outdoor recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 7, 191-199.