



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

“IMPACTO DE LA SOLEDAD EN EL BIENESTAR DE LOS MAYORES
DE LA COMARCA CUENCAS MINERAS”

“IMPACT OF LONELINESS ON THE WELL-BEING OF THE ELDERLY
IN THE CUENCAS MINERAS REGION”

Autor/es

Gema Liñares Lahoz

Director

Antonio Eito Mateo

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo
2023-2024

RESUMEN:

Este trabajo de fin de grado (TFG) persigue llevar a cabo una investigación para examinar el impacto en el bienestar de las personas mayores que experimentan soledad en la comarca de las Cuencas Mineras. La soledad en personas mayores es un problema de salud pública creciente, especialmente en áreas rurales como las Cuencas Mineras, donde factores sociales, económicos y demográficos pueden intensificar esta experiencia. A través de una metodología mixta, se exploran las experiencias y percepciones de las personas mayores en soledad, así como la perspectiva de los profesionales de trabajo social que trabajan en la zona. Esta investigación proporciona una comprensión más profunda de la soledad en personas mayores en el contexto de las Cuencas Mineras, y ofrece perspectivas significativas para el desarrollo de intervenciones y políticas que promuevan el bienestar social y emocional de esta población vulnerable.

Palabras Clave: Soledad, Personas mayores, Bienestar, Trabajo Social, Ruralidad.

ABSTRACT:

This Final Degree Project examines the impact on the well-being of older adults experiencing unwanted loneliness in the Cuencas Mineras region. Unwanted loneliness among older adults is a growing public health concern, particularly in rural areas like the Cuencas Mineras, where social, economic, and demographic factors can exacerbate this experience. Through a mixed methodology, the experiences and perceptions of older adults in loneliness, as well as the perspective of social work professionals working in the area, are explored. Findings from this research provide a deeper understanding of loneliness in older adults within the context of the Cuencas Mineras and offer significant insights for the development of interventions and policies that promote the social and emotional well-being of this vulnerable population.

Keywords: Loneliness, Older Adults, Well- Being, Social Work, Rurality.

“La soledad es horrible,
pero más horrible es aceptar que te han dejado solo”

(Fundación Mayores)

ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN	7
CAPÍTULO 2. OBJETIVOS	7
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA.....	8
3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	8
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	9
3.3 PROCEDIMIENTO	10
3.4 TÉCNICAS UTILIZADAS	11
CAPÍTULO 4. UNA MIRADA HACIA LA SOLEDAD DESDE LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO SOCIAL.....	12
4.1 PERSONAS MAYORES Y ENVEJECIMIENTO	12
4.2 LAS PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL.....	13
4.3 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE SOLEDAD	14
4.3.1 SOLEDAD NO DESEADA.....	15
4.4 DIFERENCIAS ENTRE ESTAR SOLO Y SENTIRSE SOLO	16
4.5 ESCALAS PARA MEDIR LA SOLEDAD NO DESEADA	16
4.6 EL TRABAJO SOCIAL Y LAS PERSONAS MAYORES QUE SUFREN SOLEDAD NO DESEADA	19
4.6.1 DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA.....	19
4.6.2 INTERVENCIÓN EN LA SOLEDAD NO DESEADA.....	20
CAPÍTULO 5. CONTEXTO: LA COMARCA CUENCAS MINERAS.....	21
5.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA COMARCA.....	21
5.2 DEMOGRAFÍA	22
5.3 ESTRUCTURA ECONÓMICA Y LA MINERÍA DEL CARBÓN	25
CAPÍTULO 6. ANÁLISIS Y RESULTADOS	27
6.1 PAPEL DEL TRABAJO SOCIAL ANTE LA SOLEDAD EN LA COMARCA.....	29
6.1.1 PROGRAMAS E INTERVENCIONES EXISTENTES	29
6.1.2 VALORACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS POR LOS PROFESIONALES Y LAS PERSONAS MAYORES DE LA COMARCA.....	30
6.1.3 IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS Y DESAFÍOS ENFRENTADOS POR LOS TRABAJADORES SOCIALES EN SU LABOR DE MITIGAR LA SOLEDAD.	31
6.2 PERCEPCIÓN DE LA SOLEDAD EN LA COMARCA CUENCAS MINERAS	32
6.2.1 DESCRIPCIÓN DE LAS EXPERIENCIAS INDIVIDUALES DE SOLEDAD POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES.....	32
6.2.2 IDENTIFICACIÓN DE LOS ENTORNOS Y SITUACIONES QUE MÁS CONTRIBUYEN A LA SENSACIÓN DE SOLEDAD EN EL MEDIO RURAL DE LAS CUENCAS MINERAS.	33

6.2.3 COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA SOLEDAD EN EL MEDIO RURAL Y EL MEDIO URBANO.	33
6.3 EVALUACIÓN DEL GRADO DE SOLEDAD	34
6.3.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS MEDIANTE LA ESCALA DE SOLEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA EN LOS ÁNGELES (UCLA)	34
6.3.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ESCALA EN RELACIÓN CON LA EDAD, EL GÉNERO Y EL LUGAR GEOGRÁFICO.	35
6.3.3 RELACIÓN CON LAS EXPERIENCIAS Y PERCEPCIONES INDIVIDUALES DE SOLEDAD	37
6.4 IMPACTO EMOCIONAL Y SOCIAL DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES.	38
6.4.1 EFECTOS EMOCIONALES Y SOCIALES REPORTADOS POR LAS PERSONAS MAYORES DEBIDO A LA SOLEDAD.....	38
6.4.2 VALORACIÓN DE LOS PROFESIONALES SOBRE EL IMPACTO DE LA SOLEDAD EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL DE LA COMUNIDAD.....	38
6.5 INFLUENCIA DE LA HISTORIA MINERA.....	39
6.5.1 EL CIERRE DE LAS MINAS EN LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES Y EN EL APOYO FAMILIAR A LAS PERSONAS MAYORES.....	40
6.5.2 PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN Y APOYO COMO RECURSO CLAVE PARA MITIGAR LA SOLEDAD EN UN CONTEXTO DE CAMBIO ECONÓMICO Y SOCIAL	40
CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES	41
CAPÍTULO 8. BIBLIOGRAFÍA	42
CAPÍTULO 9. ANEXOS.....	45
ANEXO 1. GUIÓN DE LA ENTREVISTA A LAS PERSONAS MAYORES DE LA COMARCA CUENCAS MINERAS	45
ANEXO 2. GUIÓN DE LAS ENTREVISTAS A LAS PROFESIONALES.	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	17
Tabla 2.	18
Tabla 3.	23
Tabla 4.	28
Tabla 5.	28
Tabla 6.	34

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.	9
Ilustración 2.	13
Ilustración 3.	21
Ilustración 4.	22
Ilustración 5.	24
Ilustración 6.	24
Ilustración 7.	26
Ilustración 8.	27
Ilustración 9.	35
Ilustración 10.	36
Ilustración 11.	36
Ilustración 12.	37

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN.

Hoy en día nos encontramos en el seno de una sociedad que avanza cada vez más rápido y donde priman valores más individualistas y materiales. Esta nueva forma de vivir que estamos adoptando, junto con la pandemia del Covid-19, ha sacado a la luz un problema que ha existido siempre, aunque en su mayor parte de manera silenciosa: la soledad (Rueda, 2018).

Esta investigación, que se presenta en forma de Trabajo de Fin de Grado (TFG), se centra en explorar en profundidad el fenómeno de la soledad en las personas mayores de la comarca de Cuencas Mineras. Su propósito es comprender las causas, manifestaciones y consecuencias de este problema, así como proponer intervenciones efectivas desde el trabajo social para abordarlo. Es esencial que desde el Trabajo Social se afronte esta problemática y se tomen medidas para combatirla. Para ello, es necesario formar a los profesionales en la detección temprana de la soledad, adaptar los servicios sociales a las necesidades reales de las personas mayores y promover el envejecimiento activo y saludable, así como el ocio. También se deben establecer medidas preventivas para evitar la soledad y el aislamiento entre las personas mayores.

En las regiones rurales, como la comarca Cuencas Mineras, la soledad en las personas mayores ha adquirido una relevancia cada vez mayor en las últimas décadas. Su impacto en el bienestar físico y emocional de los ancianos es innegable, generando preocupaciones tanto a nivel individual como social. En este contexto, la soledad no deseada se convierte en un tema central de análisis, ya que muchos ancianos se enfrentan a ella de manera crónica, afectando negativamente su calidad de vida y bienestar emocional.

En consecuencia, vi la necesidad de comenzar a abordar esta situación, sumado a la observación previa que realicé debido a pertenecer a esta Comarca y realizar voluntariado con este colectivo. Por ello, decidí realizarlo en este ámbito comarcal, las Cuencas Mineras, situado en la provincia de Teruel.

La estructura del presente trabajo consta de siete capítulos con la intención de proporcionar una organización coherente y detallada de la investigación.

Primero, es esta introducción la que pretende explicar el tema elegido. El segundo capítulo es dedicado a los objetivos que se pretenden alcanzar con esta investigación seguido del capítulo 3 de la metodología empleada en el estudio. Después, está el capítulo 4 del marco teórico, donde se hace una revisión exhaustiva de la literatura y documentación disponible, centrada en conceptos como envejecimiento, soledad o escalas para medirla. En el capítulo 5 se ofrece una contextualización sobre la zona geográfica seleccionada y su población. El capítulo 6 se dedica al análisis de datos recabado en las entrevistas a las personas mayores y los profesionales de la zona que participaron en la investigación. El último capítulo, el número 7, representa el punto culminante, donde se exponen las conclusiones. Aquí, se resumen los descubrimientos más significativos y se exploran sus implicaciones. Además, se presentan propuestas de mejora basadas en los resultados obtenidos durante el estudio.

CAPÍTULO 2. OBJETIVOS.

En este apartado, se exponen tanto el objetivo general como los objetivos específicos. Es necesario definir con anterioridad los objetivos, para posteriormente desarrollar acciones orientadas a su cumplimiento.

A. Objetivo General.

A.1. Comprender el impacto en el bienestar de las personas mayores que sufren soledad no deseada en la Comarca Cuencas Mineras.

B. Objetivos Específicos.

B.1. Examinar la importancia del papel del Trabajo Social ante la problemática de la soledad en la Comarca Cuencas Mineras.

B.2. Evaluar el grado de soledad experimentado por las personas mayores en la Comarca Cuencas Mineras.

B.3. Identificar los factores sociales y emocionales que contribuyen a la soledad en esta población.

B.4. Analizar las implicaciones psicológicas y de salud asociadas a la soledad en personas mayores de dicha comarca.

B.5. Proponer estrategias y recursos para mitigar la soledad y mejorar el bienestar de las personas mayores en relación con la Soledad No Deseada en la Comarca Cuencas Mineras.

B. 6. Examinar la relación entre la historia minera de la comarca y su impacto en las redes sociales y familiares de las personas mayores.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA.

La metodología de la investigación es el conjunto de procesos, técnicas y herramientas utilizadas para llevar a cabo un estudio con el fin de responder a las preguntas de investigación planteadas de manera sistemática y rigurosa. Como señalan Cervo, Bervian y Da Silva (2001), la metodología es "el camino del pensamiento y de la acción, en el cual se encuentra el investigador, con el objetivo de alcanzar sus fines". En otras palabras, es el plan de acción que guía al investigador desde la formulación de la pregunta de investigación hasta la obtención y análisis de datos.

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

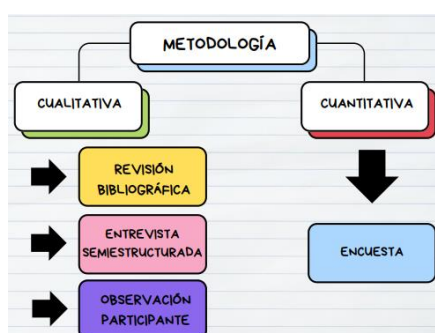
El diseño de la investigación es el marco estructural que determina la estrategia general para abordar el trabajo. El objetivo del trabajo consiste en conocer el impacto en el bienestar físico y emocional de las personas mayores que sufren soledad no deseada en la Comarca Cuencas Mineras. Se quiere conocer en más profundidad el grado de soledad, la implicación del Trabajo Social en la problemática, los factores sociales y emocionales que contribuyen en esta, las implicaciones psicosociales y de salud asociadas a la soledad en personas mayores de dicha comarca, estrategias y recursos para poder mitigarla y la relación existente entre la historia minera y su impacto en las redes sociales y familiares.

En este estudio, podemos destacar que se realiza una investigación primaria a partir de entrevistas y encuestas recogiendo datos de manera original y una investigación secundaria llevando a cabo un análisis de información por fuentes externas con una revisión literaria de libros y artículos académicos.

Se emplea un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos. “La metodología mixta es formalmente definida como la utilización de los métodos cuantitativos y cualitativos en una investigación social. La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos métodos combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (Chaves, 2018).

Así pues, las técnicas de investigación utilizadas durante este estudio han sido tanto cualitativas como cuantitativas, tal y como se muestra en la imagen expuesta a continuación.

Ilustración 1.
Modelos de investigación utilizados.



Nota. Elaboración propia.

Maxwell 2019 define la investigación cualitativa como aquella que su propósito es ayudar a comprender: 1. los sentidos y las perspectivas de las personas estudiadas, esto es, ver el mundo desde sus puntos de vista en lugar de acudir, simplemente, al punto de vista propio del investigador; 2. cómo estas perspectivas están definidas por sus contextos físicos, sociales y culturales a la vez que, también, contribuyen con la definición de esos contextos, y 3. Los procesos específicos involucrados en el mantenimiento o la modificación de estos fenómenos y relaciones.

Por otro lado, se define la investigación cuantitativa como aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, estudia la relación entre variables cuantificadas (Fernández y Díaz, 2002).

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población objeto de este estudio está constituida por personas mayores residentes en diferentes municipios de la comarca de las Cuencas Mineras. Esta población ha sido seleccionada debido a su susceptibilidad a experimentar soledad no deseada, especialmente en entornos rurales donde los factores sociales y demográficos pueden influir significativamente en su bienestar emocional y social.

La muestra se ha seleccionado de manera intencional, considerando criterios como la diversidad de género, edad, nivel socioeconómico y ubicación geográfica. Se ha buscado incluir participantes de diferentes municipios de la comarca para capturar una variedad de experiencias y perspectivas sobre la soledad en personas mayores en esta área específica. Según Hernández Sampieri et al. (2014), la selección intencional permite "seleccionar a los

participantes que tienen características específicas o que pueden proporcionar información rica y detallada sobre el tema de estudio".

Se han realizado un total de 8 entrevistas semiestructuradas con personas mayores de la comarca de las Cuencas Mineras, distribuidas en 8 de los 30 municipios que componen la comarca tal y como se muestra en la Tabla 4 en el capítulo 6. También, se utilizó una encuesta para evaluar el grado de soledad de cada persona entrevistada. Esta encuesta incluye escalas de evaluación cuantitativa adaptadas al contexto de la investigación, como la Escala de Soledad de De Jong Gierveld (1999). Esta muestra me permite obtener una visión representativa de las experiencias de soledad en personas mayores en la región.

Además, se ha entrevistado a dos profesionales de Trabajo Social que trabajan en la comarca de las Cuencas Mineras y tienen experiencia relevante en el tema de la soledad en personas mayores. Una de las Trabajadoras Sociales del Centro Comarcal de Servicios Sociales y otra la Trabajadora Social que dirige el Programa Acompañando Cuencas Mineras, como se muestra en la tabla 5 del Capítulo 6. La selección de estos profesionales se realizó por su conocimiento y experiencia en el campo, para obtener perspectivas expertas sobre el fenómeno de la soledad en la zona y las estrategias de intervención implementadas.

3.3 PROCEDIMIENTO.

El procedimiento metodológico seguido en esta investigación se desarrolló de manera sistemática y ordenada, siguiendo una serie de pasos bien definidos que permitieron obtener y analizar datos relevantes sobre los objetivos que me había propuesto cuando decidí realizar este tema de Trabajo Fin de Grado, que se han plasmado anteriormente en el Capítulo 2.

Posteriormente, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura existente, lo que permitió construir un marco teórico sólido y fundamentado. Según Arias (2006), "el marco teórico proporciona la base conceptual sobre la que se sustenta la investigación".

Una vez definidos los objetivos y el marco teórico, se identificaron los informantes de la investigación. La selección se basó en criterios como la experiencia directa en la soledad no deseada en personas mayores y la representatividad de diferentes municipios de la comarca de las Cuencas Mineras, como ya había comentado.

Se elaboraron guiones de entrevista específicos para los ocho informantes personas mayores de cada municipio, así como para las profesionales de Trabajo Social. Además, se preparó una encuesta para complementar la información obtenida en las entrevistas. Según Selltiz et al. (1976, pp 270), "los guiones de entrevista y las encuestas son herramientas fundamentales para recopilar datos en investigaciones cualitativas y cuantitativas".

La búsqueda de los informantes se llevó a cabo a través de diversos medios, aprovechando también el conocimiento y la experiencia previa de la investigadora como voluntaria en el programa "Acompañando Cuencas Mineras". Esta participación previa facilitó el acceso a los informantes y enriqueció el proceso de investigación. Las entrevistas se realizaron de manera presencial, permitiendo una interacción directa y una mejor comprensión de las experiencias y percepciones de los informantes. Todas las entrevistas fueron grabadas en soporte de audio para su posterior transcripción.

Una vez transcritas, las entrevistas y los resultados de la encuesta se analizaron de forma conjunta en un Word y en hojas de cálculo Excel, combinando diferentes técnicas de análisis cualitativo y cuantitativo. Este enfoque permitió una triangulación de los datos obtenidos, lo que aumentó la validez y la fiabilidad de los resultados.

Finalmente, se formularon propuestas futuras para abordar las necesidades identificadas en el proceso de investigación. Estas propuestas se basaron en los hallazgos obtenidos y en la reflexión crítica sobre las implicaciones prácticas de los resultados. Como señala Yin (2015), "las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación pueden contribuir a mejorar las prácticas y políticas en el ámbito estudiado".

3.4 TÉCNICAS UTILIZADAS.

Para la realización de esta investigación y, por consiguiente, la consecución de los objetivos previamente planteados se utilizaron diferentes materiales y técnicas, los cuales se van a describir y explicar a continuación más detalladamente.

Por un lado, en cuanto a las técnicas cualitativas, se realizaron entrevistas semi estructuradas "cara a cara" que me permitieron explorar en profundidad las experiencias, percepciones y el impacto de la soledad en el bienestar de los participantes. Según Corbetta, la entrevista semiestructurada de investigación es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro (Corbetta, 2003).

En relación con el guión de dicha entrevista (ver Anexo 1), en un primer momento, se elaboró un modelo con una serie de preguntas estándar, aunque, como he mencionado anteriormente, dado el carácter semiestructurado de la misma, las cuestiones planteadas fueron variando según las personas que eran entrevistadas, incidiendo en aquellas cuestiones que consideraba más relevantes para la presente investigación. Cabe destacar también la utilización de la observación participante, "consiste en un proceso caracterizado, por parte del investigador como una forma consciente y sistemática de compartir en todo lo que le permitan las circunstancias, las actividades de la vida, y en ocasiones los intereses y afectos de un grupo de personas. Su propósito es la obtención de datos acerca de la conducta a través de un contacto directo y en términos de situaciones específicas en las cuales sea mínima la distorsión producida en los resultados a causa del efecto del investigador como agente exterior" (Anguera, 1995. pp. 77). Por parte de la investigadora ha sido llevada a cabo durante toda la experiencia como voluntaria en el Programa Acompañando, realizando visitas a usuarios con estas características. Además, como ya he mencionado esta técnica también se ha utilizado con la realización de las entrevistas con el fin de obtener la máxima información posible.

Por otro lado, en cuanto a las técnicas cuantitativas, se ha pasado a los 8 informantes personas mayores que sufren soledad una encuesta que incluyó una escala de evaluación cuantitativa adaptada al contexto de la investigación, la Escala de Soledad de De Jong Gierveld (1999). La encuesta proporcionó datos cuantitativos complementarios a las entrevistas, permitiendo una evaluación más precisa y sistemática del fenómeno de la soledad en la población estudiada. Se puede definir como "Una forma de obtener datos directamente de la gente en una forma sistemática y estandarizada, por lo cual se aplica una serie de preguntas, las cuales deben ser estructuradas previamente. Las preguntas se presentan en un formato llamado cuestionario. Éste es aplicado de la misma forma a una parte de la población." (Limaylla, 2013). Ver (Tabla 2) con respuestas que oscilan desde nunca a siempre.

Para fortalecer la validez y la fiabilidad de los resultados, se implementó la triangulación metodológica. Esta estrategia combinó datos cualitativos obtenidos de las entrevistas semiestructuradas con datos cuantitativos de la encuesta. La integración de estas diferentes perspectivas permitió corroborar y enriquecer los hallazgos, ofreciendo una comprensión más completa del impacto de la soledad en la población mayor de las Cuencas Mineras. En palabras de Morse, define la triangulación metodológica como el uso al menos de dos métodos, usualmente cualitativo y cuantitativo para direccionar el mismo problema de investigación. Cuando un método singular de investigación es inadecuado, la triangulación se usa para asegurar que se toma una aproximación más comprensiva en la solución del problema de investigación (Arias, 2000).

CAPÍTULO 4. UNA MIRADA HACIA LA SOLEDAD DESDE LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO SOCIAL.

La soledad no deseada entre los mayores en contextos rurales es un fenómeno complejo que demanda una comprensión profunda desde diversas perspectivas, por ello se ha buscado, recogido y analizado datos de diferentes fuentes bibliográficas: libros, artículos, revistas, etc. para abordar la interacción entre el envejecimiento, la soledad y el entorno rural para desarrollarlo con profundidad posteriormente.

Dentro de este capítulo, se abordarán diversos aspectos relacionados con la soledad no deseada en las personas mayores, centrándose en el contexto rural. Se examinará el proceso de envejecimiento y su influencia en la experiencia de las personas mayores. Se analizará la situación específica de las personas mayores que residen en áreas rurales, destacando las particularidades y desafíos que enfrentan en comparación con entornos urbanos. Se realizará una aproximación al concepto de soledad, profundizando en la noción de soledad no deseada. Se explorarán las diferencias entre estar solo y sentirse solo para comprender mejor cómo se manifiesta la soledad en la vida de las personas mayores. Y se analizará el rol fundamental del trabajo social en la detección, prevención e intervención de este fenómeno.

4.1 PERSONAS MAYORES Y ENVEJECIMIENTO.

Cuando hacemos referencia al proceso de envejecimiento tenemos que ligarlo con el ciclo vital, ya que los seres humanos envejecemos en función de cómo hemos vivido (Osorio, 2006).

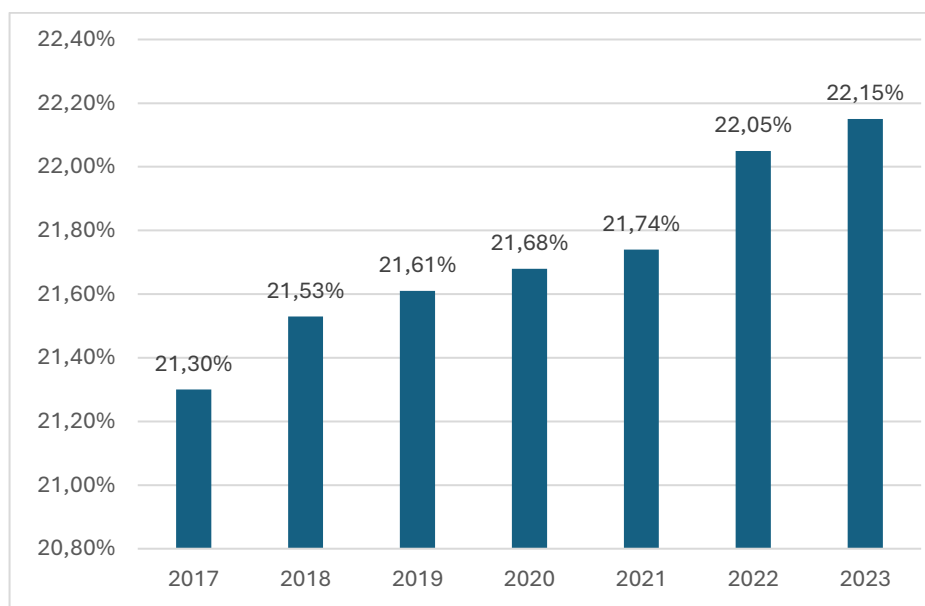
La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido que el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

A menudo se designa a las personas mayores utilizando una referencia, un tanto convencional, de edad cronológica dentro de una población dada. Incluso, al anciano suele “etiquetársele” como un miembro disfuncional de la vida activa y productiva. Generalmente, en la misma perspectiva, a la vejez se le percibe como edad de deterioro y no de crecimiento y desarrollo. Todo su entorno y su medio ambiente parece querer enfatizar esta apreciación: el viejo es un ser, por definición común, decadente tal y como decía Zetina (1999).

Según el Instituto Nacional de Estadística en el año 2023, en Aragón hay un 22,15% del total de la población con más de 65 años, yendo continuamente en aumento en comparación con la población joven. Según las proyecciones realizadas por el INE, en el año 2050 las personas mayores de 65 años estarán por encima del 30% de la población.

Ilustración 2.

Evolución del porcentaje de personas de más de 65 años en Aragón.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos del INE.

En relación con la soledad, según Laforest (1991) citado por Rodríguez (2009, p. 160) la soledad en las personas mayores es propiciada por diferentes factores o causas. Este define tres crisis asociadas al envejecimiento:

- La crisis de identidad donde se viven un conjunto de pérdidas que afectan y deterioran la propia autoestima.
- La crisis de autonomía, dada por el deterioro del organismo y de las posibilidades de desenvolverse en las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).
- La crisis de pertenencia, experimentada por la pérdida de roles y de grupos a los que la vida profesional y las capacidades físicas y de otra índole que afectan en la vida social.

Pero, la posibilidad de experimentar un envejecimiento saludable está presente y se puede alcanzar al involucrar activamente a las personas mayores en la sociedad, fomentar su salud y prevenir enfermedades destacando la soledad.

4.2 LAS PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL.

De acuerdo con diversos autores (García, 1996; Monreal y Vilà, 2008) definen 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-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.
5. Una identidad rural.

Por lo tanto, 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 (relaciones cara a cara).

Nuestra sociedad actual se caracteriza por una alta esperanza de vida tanto para hombres como para mujeres como ya he mencionado anteriormente, alcanzada gracias a la mejora de las condiciones de salud y control de mortalidad, que, unida a otros factores, está contribuyendo al progresivo envejecimiento de la población.

Según Beltrán (2007) observamos que muchas de las personas naturales de ciertos pueblos aun habiendo residido fuera de éstos en su edad laboral, al producirse la jubilación en torno a los 65 años, vuelven a sus lugares de origen con la idea de retomar sus raíces. Esto ocurre en la Comarca Cuencas Mineras donde todos los municipios tienen una gran población de lo que se considera tercera edad.

En el contexto de valores tradicionales, las zonas rurales se perciben como espacios donde las relaciones y la cooperación entre residentes surgen de manera natural, aunque carezcan de estructuras formales que fomenten estos vínculos. Sin embargo, al explorar estas áreas, se evidencia que también están sujetas a cambios y afectadas por fenómenos sociales, como el individualismo, la influencia mediática o la limitación de relaciones vecinales. Además, la escasez de lugares de encuentro y ocio puede restringir los contactos sociales, lo que, al igual que en entornos urbanos puede dar lugar al aislamiento social en la población mayor. Este aislamiento puede tener repercusiones psicológicas, manifestándose en estados de tristeza, depresión, ansiedad, soledad y otros desafíos emocionales, afectando tanto el bienestar mental como físico de las personas mayores.

Antonio Illana, en su estudio “Ámbito rural y ámbito urbano. Diferencias y discriminaciones en materia de envejecimiento activo” señala que en España la ruralidad representa el 90% del territorio nacional, sin embargo, en densidad poblacional se evidencia que los habitantes se acentúan en las zonas urbanas, dejando ese 90% del territorio muy poco habitado: “Más de 6.000 municipios cuentan con menos de 2.000 habitantes (...) y los pueblos de menos de 5.000 habitantes no atraen a las personas jóvenes” Illana (2019).

Por tanto, la red de servicios se ve disminuida en lo rural ya que los profesionales en medicina, docencia, incluso personal técnico y emprendedores o empresarios, migran del ámbito rural, lo cual acrecienta la Soledad No Deseada en los espacios rurales.

4.3 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE SOLEDAD.

La Real Academia Española (RAE) define la soledad como “la carencia voluntaria o involuntaria de compañía”. Hay mucha soledad en nuestros mayores porque existen en ellos paredes muy fuertes que impiden abrir una ventana a la luz de la esperanza, paredes de soledad familiar, conyugal, social, existencial (Rubio, 2004).

Según el grupo de expertos del Consenso Económico, el informe trimestral de coyuntura (Pwc) el 55% de la población española no es aún plenamente consciente del riesgo de la soledad en la sociedad. La soledad sigue siendo un problema individual, aunque la conciencia social del problema crece.

Como decía, la soledad se vive y percibe individualmente, pero su naturaleza es social en la medida en que está condicionada por la estructura social, en concreto por la cantidad y densidad de relaciones sociales de las personas y por la fortaleza o debilidad del capital social relacional que existe en una sociedad.

La soledad (sentirse solo) ha sido entendida como una condición subjetiva, una experiencia desagradable, a nivel íntimo, que aparece cuando la persona percibe que no tiene a nadie con quién comunicarse para compartir necesidades y preocupaciones de carácter social y emocional (Vicente y Sánchez, 2020).

Ha habido numerosos intentos de describir y clasificar los distintos tipos de soledad en base a diversos criterios. Primero Weiss y posteriormente De-Jong Gierveld y Van Tilburg diferenciaron dos tipos de soledad: por una parte, la soledad social, que describe una situación subjetiva en la que la persona no tiene la red social y el número de relaciones que le gustaría; por otra parte, la soledad emocional se refiere a la ausencia del apego emocional y la intimidad deseados por la persona en sus relaciones (De Jong y Van, 2010).

Aartsen en su artículo del "Onset of loneliness in older adults" (Aartsen, 2011) permite reconocer una serie de factores que pueden relacionarse con la soledad en la población de adulto mayor. Entre los que se encuentran los duelos, ya sea por la pérdida de personas cercanas (en varias ocasiones, la pareja) pero también la pérdida de salud y con ella la pérdida de escenarios sociales de relación. Estos factores se señalan también en "Defining loneliness in older adults: protocol for a systematic review" (Bandari et al., 2019).

En definitiva, la soledad parece ser un fenómeno de gran importancia en la salud psicológica de las personas. Como veremos más adelante, hay asociaciones negativas entre el sentimiento de soledad y ciertos indicadores de salud, tanto física como mental.

4.3.1 SOLEDAD NO DESEADA.

No voy a tratar en esta investigación la soledad a veces necesaria, deseada y buscada. Se va a hablar de la soledad como vacío, como falta. Se han dado diversas definiciones de este fenómeno: Sullivan (1953) la definió como una experiencia desagradable conectada con la insatisfacción de la necesidad de intimidad interpersonal.

Más recientemente, Peplau y Perlman (1982) la definen como la experiencia desagradable que ocurre cuando la red social de una persona es deficiente, bien cualitativa o cuantitativamente. Pueden apreciarse una serie de elementos comunes en estas definiciones (West, Kellner y Moore-West, 1986): la soledad es una consecuencia de las deficiencias percibidas en las relaciones sociales de la persona, es una experiencia subjetiva, no es sinónimo de aislamiento social y es sentida como desagradable y dolorosa.

La Soledad No Deseada (SND) recorre toda la estructura social, pero existen grupos de riesgo que, por sus características sociodemográficas, suelen sufrir la soledad en mayor medida. Las personas mayores son el principal grupo de riesgo dada la creciente longevidad, asociada a cambios en las condiciones de vida y sociabilidad, así como en las estructuras familiares.

Según el Observatorio Estatal de Soledad No Deseada en España, en 2016 un 11,6% de las personas se sentían solas y en 2020 este porcentaje subió hasta el 18,8% y los datos siguen aumentando tras la pandemia.

La SND no es dictada por los entornos sociales, pero si se ven significativamente influenciados por los métodos de trabajo, estilos de vida y concepciones culturales existentes.

4.4 DIFERENCIAS ENTRE ESTAR SOLO Y SENTIRSE SOLO.

Hemos visto hasta ahora uno de los estados psíquicos que todo ser humano ha experimentado en alguna ocasión a lo largo de su vida como es el de la soledad, la soledad esa gran generadora de distancia y paradójicamente, puede ser positiva.

Es importante pues aquí diferenciar entre: el estar o el sentirse solo. El sentirse solo va asociado a melancolía, nostalgia, añoranza, tristeza, etc., mientras que el estar solo se asocia a aislamiento o desarraigo. Puede haber soledad en personas marginadas, en personas que viven en pequeños pueblos despoblados, en personas con escasas redes sociales, etc.

Tunstall (1966) hace una diferencia entre “aislamiento” y “soledad”, mientras que el primer concepto hace alusión a la objetividad, a la carencia de contactos sociales, el segundo alude más bien a las vivencias subjetivas de soledad derivada de la estructura de las interacciones sociales. Peplau y Caldwell (1978) entienden que el sentimiento de soledad se da cuando las relaciones sociales logradas por una persona son menos numerosas o satisfactorias de lo que ella desearía.

Por lo tanto, estar solo se refiere a la condición física de no tener compañía, mientras que sentirse solo implica una experiencia emocional de aislamiento, independientemente de la presencia física de otras personas. La soledad es más una cuestión de percepción y conexión emocional que simplemente la ausencia de compañía física.

4.5 ESCALAS PARA MEDIR LA SOLEDAD NO DESEADA.

Dado que la soledad es un estado emocional subjetivo, susceptible de variar a lo largo de la vida y experimentado de manera única por cada individuo, se adopta comúnmente un enfoque que implica preguntar directamente a las personas. Esta metodología permite a cada uno expresar sus propias emociones y reflejar así su propia percepción de la soledad. En lugar de proporcionar una definición preestablecida, se les solicita que definan la soledad por sí mismas. Pero, en diferentes estudios se han utilizado Escalas para medir la Soledad entre las que quería destacar tres de ellas por su validez y fiabilidad, así como por la capacidad de capturar la soledad emocional como la social en diversas poblaciones y contextos.

La primera es la Escala de soledad UCLA revisada (Russell 1996), que consta de 20 ítems destinados a medir los sentimientos subjetivos de soledad y los sentimientos de aislamiento social.

Según la frecuencia con que se experimenten las vivencias descritas en cada uno de los ítems se contesta en una escala de 1 a 4 (correspondiente a frecuentemente, algunas veces, raras veces y nunca, respectivamente). Tras invertir la puntuación en los ítems 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 y 20, se suman las puntuaciones correspondientes a los 20 ítems. La inversión de estos ítems se realiza para contrarrestar posibles sesgos en las respuestas, asegurando

una evaluación más precisa de la soledad. El rango de puntuaciones va de 20 a 80 con puntuaciones más altas indicando un mayor sentimiento de soledad.

La puntuación de 20 indica que la persona prácticamente no se siente sola. Es el puntaje más bajo posible y sugiere que el individuo percibe una buena cantidad de conexiones sociales y apoyo emocional. En cambio, la puntuación de 80 indica un nivel muy alto de soledad. Es el puntaje más alto posible y sugiere que la persona percibe una gran falta de conexiones sociales y apoyo emocional.

Tabla 1.
Ítems que componen la escala de soledad UCLA.

1.	Sintonizo (me llevo bien) con la gente que me rodea
2.	Me falta compañía
3.	<i>No tengo a nadie con quien yo pueda contar</i>
4.	<i>Me siento solo/a</i>
5.	<i>Me siento parte de un grupo de amigos/as</i>
6.	<i>Tengo muchas cosas en común con la gente que me rodea</i>
7.	<i>No tengo confianza con nadie</i>
8.	<i>Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean</i>
9.	<i>Soy una persona abierta (extrovertida)</i>
10.	<i>Me siento cercano/a de algunas personas.</i>
11.	<i>Me siento excluido/a, olvidado/a por los demás.</i>
12.	<i>Mis relaciones sociales son superficiales</i>
13.	<i>Pienso que realmente nadie me conoce bien</i>
14.	<i>Me siento asilado/a de los demás</i>
15.	<i>Puedo encontrar compañía cuando lo necesito.</i>
16.	<i>Hay personas que realmente me comprenden.</i>
17.	<i>Me siento infeliz de estar aislado/A</i>
18.	<i>La gente está a mi alrededor, pero no pienso que esté conmigo</i>
19.	<i>Hay personas con las que puedo charlar y comunicarme</i>
20.	<i>Hay personas a las que puedo recurrir</i>

Nota. Elaboración propia.

La segunda es la escala de De Jong Gierveld que consta de 11 elementos y su versión más corta de 6 elementos (De Jong Gierveld y Van Tilburg, 2006).

Tabla 2.
Ítems que componen la escala de soledad de De Jong Gierveld.

Pregunta	SI	NO	MÁS O MENOS
1. Siempre hay alguien con quien puedo hablar de mis problemas diarios			
2. Echo de menos tener a un amigo realmente cercano			
*3. Experimento una sensación de vacío general			
*4. Hay un montón de personas en las que puedo confiar cuando tengo problemas			
5. Echo de menos el placer de la compañía de otros			
6. Encuentro mi círculo de amigos y conocidos demasiado limitado			
*7. Hay muchas personas en las que puedo confiar plenamente			
*8. Hay suficientes personas que se sienten cercanas a mi			
*9. Echo de menos tener personas a mi alrededor			
*10. A menudo me siento rechazado			
11. Puedo llamar a mis amigos siempre que lo necesito			
NOTA: LOS ASTERISCOS MUESTRAN LAS PREGUNTAS QUE SE HACEN EN LA VERSIÓN CORTA propuesta en Jong Gierveld y Van Tilburg (2006).			

Nota. Elaboración propia.

Por último, la Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA). Fue diseñada por Di Tomasso y Spinner, (1993) para medir de manera multidimensional la soledad en adultos. En un principio contaba con 37 ítems, pero, debido a su larga extensión, investigadores como DiTomasso, Brannen y Best, (2004) produjeron una versión reducida denominada SESLA-S. Resultaba conveniente disponer de una escala más corta para ahorrar tiempo y gastos en la investigación y para que pudiera ser aplicable a fines clínicos. Además, en 2008 Sagrario Yárnoz realizó una adaptación al español de la escala. La versión actual está compuesta por 15 ítems, formulados alternamente de manera positiva y negativa.

Estas tres Escalas nombradas anteriormente han sido seleccionadas debido a un gusto personal y a la consideración de que cualquier de ellas podrían ser útiles para la evaluación del grado de soledad.

4.6 EL TRABAJO SOCIAL Y LAS PERSONAS MAYORES QUE SUFREN SOLEDAD NO DESEADA.

Los profesionales en Trabajo Social, caracterizados por su profunda sensibilidad hacia diversas problemáticas sociales, poseen valiosas contribuciones que pueden hacer frente al tema específico de la soledad no deseada en personas mayores que residen en el entorno rural.

Siempre desde el Trabajo Social se ha prestado atención a los vínculos humanos y a las conexiones sociales y por ello se tiene en cuenta a la hora de la práctica distintos niveles de intervención (individual, grupal y comunitario) que deben nutrirse entre ellos. Según Marchioni “el trabajo social ha sido la primera disciplina científica que ha identificado la comunidad como un ámbito de intervención; al mismo tiempo que identificaba otros dos ámbitos: el individual y el grupal” (2014, p. 112). Estos niveles permiten a la disciplina del trabajo social abordar la problemática de la soledad no deseada de muchas formas.

Como podemos leer en Zamanillo (2008) el trabajo social con grupos puede ayudar a las personas a relacionarse o recuperar vínculos perdidos a raíz de la cultura del individualismo, paliando así los efectos perversos de la soledad y de la incertidumbre que conlleva, especialmente en las personas en situaciones de mayor vulnerabilidad.

Debemos ser conscientes de las fortalezas y oportunidades que tenemos como profesionales de la disciplina. Una visión global e integral del ser humano y de la realidad social que nos debería permitir analizar y actuar de forma eficaz, innovadora y transformadora. Utilizando así las herramientas metodológicas, como la propia relación de ayuda y el vínculo, y los niveles de intervención (individual, grupal y comunitario) de forma complementaria y concreta sobre la problemática de la soledad no deseada en sus distintas dimensiones: íntima, relacional y colectiva (Hawkey, Browne y Cacioppo, 2005; Hawkey, Gu, Luo, y Cacioppo, 2012).

Desde el Trabajo Social nos centramos en la persona en situación, considerando sus necesidades, contextos y relaciones con el entorno, la familia y la comunidad. se puede abordar distintos ejes de actuación en los que voy a dar énfasis en: La detección y prevención de la soledad no deseada y la intervención, de esta manera el Trabajo Social emerge como una profesión fundamental para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas, fomentando relaciones sociales y fortaleciendo el apoyo en su entorno.

4.6.1 DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA.

Desde el Trabajo Social se puede detectar y prevenir a las personas mayores en situación de soledad no deseada, acompañarlas y empoderarlas para que puedan gestionar su propia soledad, construir redes comunitarias sólidas capaces de fomentar relaciones de apoyo y ayuda mutua o sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de dichas relaciones, entre otras.

La cohesión social, entendida como el conjunto de conexiones entre individuos, su capacidad de formar redes sociales y generar estados de reciprocidad y confianza, son reconocidos como determinantes sociales de la salud. Por tanto, promover espacios de encuentro interpersonal, fomentar la creación de vínculos en los barrios y el sentido de pertenencia son actuaciones que promueven la salud de las personas y que caen en el ámbito de la intervención profesional sociosanitaria entre los que destacan los Trabajadores Sociales.

Se puede promover el diagnóstico o la reflexión sobre esta cuestión a través de herramientas de detección de forma individualizada o usándolas también de forma grupal o colectiva. En el ámbito comunitario, se puede

fomentar el desarrollo de acciones que, de forma explícita o de forma implícita, puedan promover la creación de vínculos y redes entre personas y grupos sociales en torno a demandas colectivas y causas de necesidades sociales, buscando puntos, intereses y proyectos comunes mediante la agregación y superando la fragmentación social (Marchioni, 2006).

También, todas aquellas acciones dirigidas a la identificación, difusión y dinamización de activos que mejoran la salud y el bienestar en la propia comunidad (Cofiño et al., 2016). Y, con carácter diagnóstico o evaluativo, se puede promover el análisis cuantitativo y cualitativo de las redes y los conjuntos de acción a través de metodologías participativas y reflexivas de desarrollo de mapas sociales (Villasante y Martín Gutiérrez, 2006).

4.6.2 INTERVENCIÓN EN LA SOLEDAD NO DESEADA.

En cuanto a las acciones de intervención individual (de casos o familiar) pueden incidir sobre la dimensión íntima de esta problemática, la que tiene que ver con el deseo de tener personas próximas con quienes compartir lazos mutuos y profundos de confianza y afecto. La intervención grupal, a través de talleres de sensibilización o trabajo con grupos, por ejemplo, puede afrontar la dimensión relacional, promoviendo redes de compañía y respaldo social. Y la intervención comunitaria puede dirigirse a la dimensión colectiva, que supone querer tener una red o comunidad de personas que comparten proyectos e intereses. Si las tres dimensiones combinadas suponen la multiplicidad de las conexiones sociales que necesitamos para nuestro bienestar, la combinación y el uso complementario de los distintos métodos y la acción sobre todos los niveles de intervención parecería tener un carácter estratégico para abordar la problemática de forma integral.

Tras indagar en las diferentes formas de intervención para abordar la soledad no deseada, a continuación, presentaré un ejemplo de cómo estas estrategias pueden aplicarse en un contexto específico como es la Comarca Cuencas Mineras, contexto de la temática de mi TFG. Un ejemplo de intervención con las personas mayores en riesgo de soledad que se implementa en la Comarca Cuencas Mineras es el proyecto “Acompañando- Cuencas Mineras”. El Proyecto surgió tras la experiencia del programa “Aislados, pero no solos” que se puso en marcha cuando comenzó el confinamiento debido a la pandemia del coronavirus, impulsado por el Ayuntamiento de Teruel y llevado a cabo por la Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de la Provincia de Teruel (FAVCT).

Tras esto, se extendió a la localidad de Utrillas implantando el programa “Acompañando- Utrillas” y finalmente la comarca y la FAVCT amplían el programa a toda la Cuenca Minera según el presidente de la FAVCT en una entrevista que se les realizó desde la prensa, Pepe Polo afirma que se ha podido ver la validez, la fortaleza y las necesidades que pueden cubrir este programa para paliar la que definió como “Una de las enfermedades del S. XXI” en referencia a la soledad no deseada como un problema que puede llegar a desencadenar suicidios y cuya solución es un beneficio para la población. Sobre todo, las zonas como la Cuenca Minera que tiene una población muy envejecida.

El proyecto consiste en que voluntarios y usuarios participen en actividades de gimnasia saludable, taller de juegos de mesa, café-tertulia, meriendas elaboradas por los propios usuarios, etc. Además, se hacen acompañamientos individualizados en el propio domicilio, con paseos por el pueblo, acompañando a estas personas cuando van al médico o de compras, etc.

CAPÍTULO 5. CONTEXTO: LA COMARCA CUENCAS MINERAS.

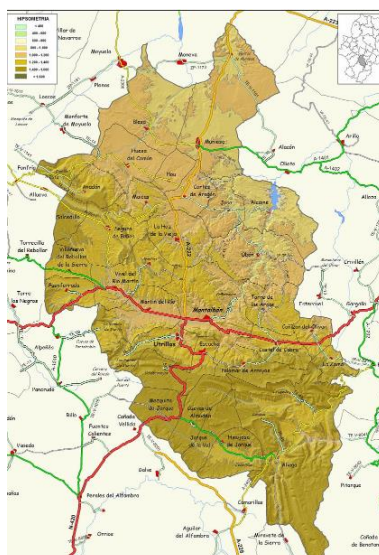
5.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA COMARCA.

La Comarca Cuencas Mineras está situada al norte de la provincia de Teruel, en la comunidad autónoma de Aragón, España. Limita al norte con el Campo de Belchite, al oeste con Jiloca, al sur con el Maestrazgo y la Comunidad de Teruel y al este con el Bajo Martín y Andorra-Sierra de Arcos. Tres ríos riegan el territorio que son Aguasvivas, Martín y Guadalupe.

Tiene su capitalidad en el municipio de Utrillas, donde tendrán su sede oficial los órganos de gobierno de esta. La capitalidad histórico-cultural tiene su sede en el municipio de Montalbán.

Ilustración 3.

Mapa territorial de la Comarca Cuencas Mineras.



Nota. Recuperado de Aragonería, 2024.

Los municipios que la componen son 30: Alcañiz, Aliaga, Anadón, Blesa, Cañizar del Olivar, Castel de Cabra, Cortes de Aragón, Cuevas de Almudén, Escucha, Fuenferrada, Hinojosa de Jarque, La Hoz de La Vieja, Huesa del Común, Jarque de la Val, Josa, Maicas, Martín del Río, Mezquita de Jarque, Montalbán, Muniesa, Obón, Palomar de Arroyos, Plou, Salcedillo, Segura de Baños, Torre de las Arcas, Utrillas, Villanueva del Rebollar de la Sierra, Vivel del Río Martín y La Zoma.

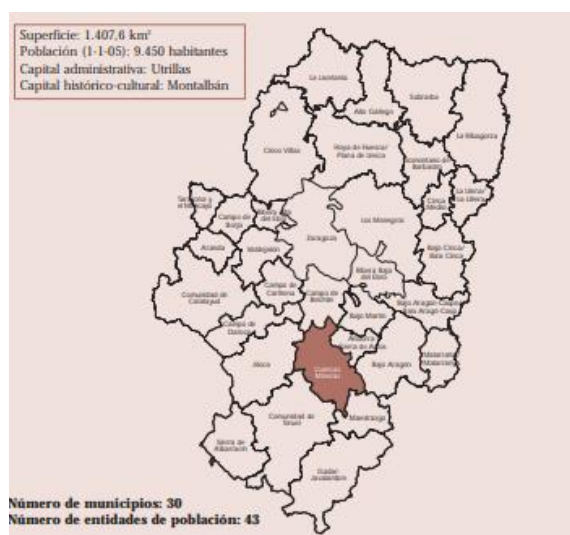
A partir de la Ley 28/2002 de 17 de diciembre, se da la creación de la Comarca Cuencas Mineras, configurando la nueva Entidad Local como una entidad supramunicipal que ha de dar una respuesta a la necesidad de la gestión de los servicios públicos y el nivel adecuado para la descentralización de competencias por parte de la provincia y de la Comunidad Autónoma. Pero, fue a partir del artículo 5 del Estatuto de Autonomía de Aragón que prevé que una ley de las Cortes de Aragón podrá ordenar la constitución y regulación de las comarcas. En desarrollo de esa previsión estatutaria, la Ley 10/1993, de 4 de noviembre, de Comarcalización de Aragón, regula la comarca como entidad local y nuevo nivel de administración pública en que puede estructurarse la organización territorial de

Aragón. Por otra parte, la Ley 8/1996, de 2 de diciembre, de Delimitación Comarcal de Aragón, estableció los municipios que integran cada una de las comarcas. Y, además, también quiero destacar la Ley de Comarcalización de Aragón, aprobada por el Decreto Legislativo 1/2006, de 27 de diciembre, del Gobierno de Aragón, por la que se establecen las normas generales a las que se ajusta la organización comarcal de Aragón.

La Comarca Cuencas Mineras tiene personalidad jurídica propia y cuenta con capacidad y autonomía para el cumplimiento de sus fines. Los fines perseguidos con la creación de las Comarcas y la redistribución de funciones y servicios entre las administraciones públicas, van a permitir la subsistencia como entidades representativas de los pequeños municipios, asistiendo en el desarrollo de sus competencias y supliendo las carencias que puedan resultar en la ejecución de sus funciones y servicios encomendados y acercar el servicio público al ciudadano, logrando con ello mayor participación del mismo en la gestión de los asuntos públicos.

Ilustración 4.

Ubicación de la Comarca Cuencas Mineras en Aragón.



Fuente: Población- IAEST, en la creación de la Comarca Cuencas Mineras.

5.2 DEMOGRAFÍA.

Con una población de 7.800 habitantes (INE 2022) la comarca integra a 30 municipios que incluyen 43 entidades de población. Los tres municipios del centro de la cuenca minera, Utrillas, Escucha y Montalbán cuentan con más del 63% de la población comarcal. Sólo Montalbán supera los 1.000 habitantes, además de Utrillas, que tiene poco más de 3.000. Los 28 municipios restantes tienen menos de 500 habitantes, salvo Escucha con 801 y Muniesa que tiene 571 habitantes. 18 municipios tienen menos de 100 habitantes, y hay 4 municipios entre 100 y 200 habitantes.

Tabla 3.

Padrón municipal de habitantes a 1 de enero de 2022 en la comarca.

POBLACIÓN	HABITANTES
Alcaine	46
Aliaga	333
Anadón	32
Blesa	88
Cañizar del olivar	103
Castel de Cabra	95
Cortes de Aragón	62
Cuevas de Almudén	126
Escucha	801
Fuenferrada	35
Hinojosa de Jarque	106
Huesa del Común	71
Jarque de la Val	56
Josa	42
La Hoz de la Vieja	83
La Zoma	31
Maicas	31
Martín del Río	372
Mezquita de Jarque	84
Montalbán	1209
Muniesa	571
Obón	35
Palomar de Arroyos	172
Plou	47
Salcedillo	11
Segura de Baños	42
Torre de las Arcas	24
Utrillas	3011
Villanueva del Rebollar de la Sierra	44
Vivel del Río Martín	68

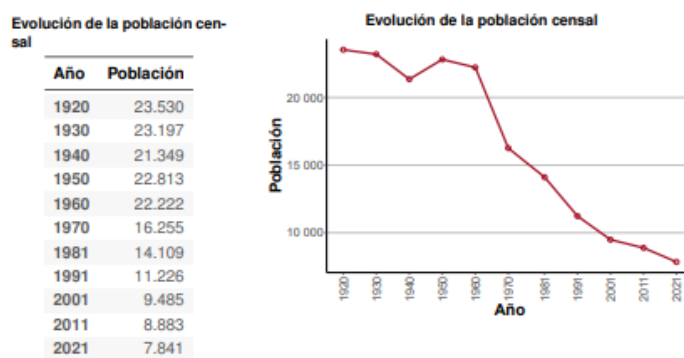
Nota. Elaboración Propia, INE-IAEST.

La comarca ha sufrido la pérdida de 15.000 habitantes a lo largo de los cien últimos años. La evolución de la población de esta zona está muy relacionada con el sector minero (principal actividad económica) de manera que, en la década de 1940, la edad de oro del carbón acudió gente de distintos puntos de la geografía española para trabajar en la extracción de mineral. La población no disminuye en el censo de 1950 por la apertura de la central térmica de Aliaga. En los años 60-70 solo crecen los municipios de Escucha, por la apertura de su central en 1970, y Utrillas. Con el paso de los años la población de esta zona tiene una evolución a la baja ya que disminuye constantemente. Por ejemplo, en 2001 había un total de 9.485 habitantes y este número se ha ido reduciendo con

los años, asentando así la idea de que el sobre envejecimiento y la baja natalidad están disminuyendo la población en la zona. Tal y como se puede observar en la ilustración 5. Este sector pasó por una profunda crisis económica de la que no se ha recuperado plenamente y que se ve reflejada en la regresión demográfica sufrida desde entonces.

Ilustración 5.

Evolución en el censo de población en la Comarca Cuencas Mineras 1900-2011.

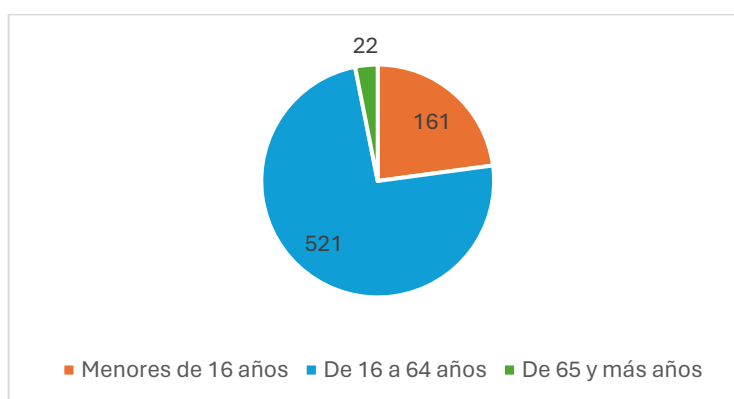


Nota. Instituto Aragonés de Estadística (IAEST).

En cuanto a factores demográficos, la edad media de la población que se encuentra en la comarca es de 48,33 años. (INE, IAEST, 2022). También, destaca el gran número de población inmigrante, sobre todo con motivo a las tres grandes empresas que se encuentran situadas en la comarca y que demandan bastantes puestos de trabajo. 704 habitantes sobre el total son población extranjera, lo que supone que un 9,45% de la población es inmigrante (INE-IAEST, 2022).

Ilustración 6.

Población Inmigrante en la Comarca.



Nota. Elaboración propia a partir del INE- IAEST.

Se trata de una comarca en la que destaca el gran índice de envejecimiento donde el 26,32 % del total de la población tiene 65 años o más siendo así muy protagonistas en la zona.

5.3 ESTRUCTURA ECONÓMICA Y LA MINERÍA DEL CARBÓN.

La minería del carbón también forma parte de la historia de la provincia turolense sobre todo en la comarca Cuencas Mineras que junto a la comarca de Andorra ha concentrado la actividad minera de la provincia, al objeto de cuantificar la importancia económica que el sector minero ha representado y representa en dicha comarca, y realizar un balance sobre las perspectivas futuras de la zona dada la reciente desaparición del sector.

Por ello, la comarca actual no guarda unidad geográfica ni económica, contando las localidades mineras de Utrillas, Escucha y Montalbán con el 60% de la población y generando el 80% de la renta. Al lado de estos núcleos típicamente industriales, encontramos extremos contrarios como Blesa, La Zoma, Fuenferrada o Villanueva, donde el predominio de la agricultura es claro (Albero, 2004).

En relación con la ganadería, en la actualidad, el ganado ovino sigue siendo el predominante, si bien se encuentra en recesión, puesto que cada vez es menor el número de pastores.

La mayor caída, no obstante, la ha experimentado el ganado bovino, las vacas que en el pasado se empleaban para la labranza y cría de novillos han desaparecido, seguida del porcino. Y en relación al sector agrícola, ha carecido de importancia en la comarca, tanto en lo referente al secano como al regadío, y en la actualidad su contribución al valor añadido bruto comarcal apenas alcanza un 10%. En consecuencia, el porcentaje de población activa agraria ha sido siempre bajo e inferior al del resto de la provincia, a principios de los noventa este porcentaje apenas alcanzaba el 15% frente al 25% provincial, y un fenómeno característico de esta zona ha sido la dedicación a tiempo parcial a la agricultura, como actividad complementaria de la minería (Albero, 2004).

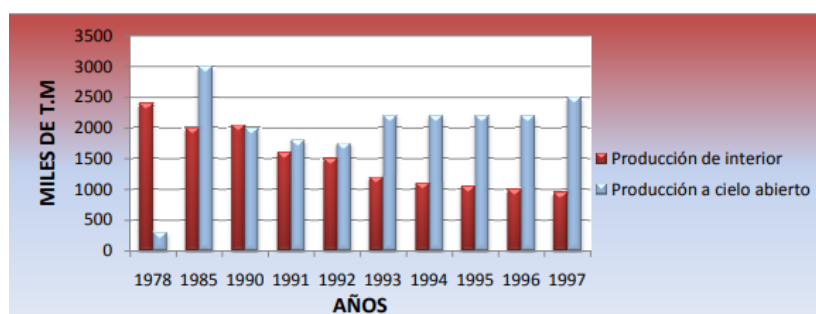
Pero, si algo caracteriza la economía de la zona es el predominio del sector industrial. Hablar de industria en la comarca de las Cuencas Mineras supone referirse casi exclusivamente a la minería del carbón y la producción de energía eléctrica, que han mantenido un claro protagonismo en la historia económica de estos municipios. Por ello, vamos a centrar nuestra atención en la minería del carbón, comenzando con un breve repaso al origen de las explotaciones mineras, para finalizar haciendo un balance acerca de las implicaciones económicas y sociales que la desaparición del sector la última mina cerró en 2003 (Albero, 2004).

- El origen de las explotaciones mineras: La inauguración del Ferrocarril Utrillas-Zaragoza el 29 de septiembre de 1904 vino a solucionar el principal problema de los carbones turolenses: el transporte del mineral hasta las grandes zonas industriales. Tras barajar varias alternativas se optó por el trazado Utrillas-Belchite-Zaragoza, si bien la salida más adecuada hubiera sido enlazar con la vía férrea entre Zaragoza y Barcelona, con mejores expectativas de venta en las dos ciudades (Fernández Clemente, 1999).
- 1940-1958: la primera edad de oro del carbón: M. F. U. (Minas y Ferrocarriles de Utrillas) contaba con las mayores reservas de lignito provinciales, tanto en términos de cantidad como de calidad, controlaba casi por completo las minas de la comarca (Fernández Clemente, 1999).

- La crisis de los años sesenta: En 1963 M. F. U. vende la línea de ferrocarril al Estado, y el Ministerio de Obras Públicas decide suprimirla poco más de dos años después, en plena crisis del carbón, cuando el consumo de derivados de petróleo en la industria empezó a hacerlo innecesario (Fernández Clemente, 1999).
- 1973-1986: la segunda edad de oro del carbón: Una de las características más relevantes de nuestras cuencas mineras durante estos años era su bajo nivel de productividad, relacionado con la escasa mecanización de los yacimientos y una intensificación más lenta de las explotaciones a cielo abierto que la experimentada en otras cuencas españolas (Fernández Clemente, 1999).

Ilustración 7.

Evolución de la producción del carbón de 1978 hasta 1997.

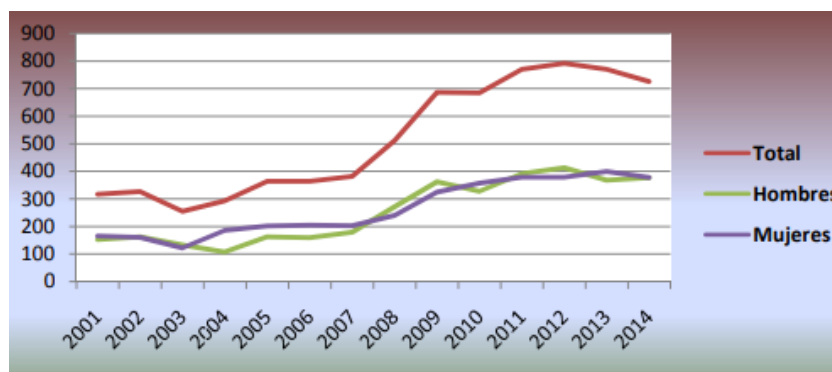


Nota. “Los retos de Teruel” Jornadas sobre cambio social y económico. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/289982585.pdf>

- Evolución actual y perspectivas futuras: Los problemas que la excesiva especialización industrial generaron en la comarca, han quedado patentes cuando la zona se ha visto obligada a acometer la necesaria e ineludible reconversión económica tras el cierre de las explotaciones mineras (Fernández Clemente, 1999).
 1. Obliga a muchos mineros a acogerse a prejubilaciones incentivadas, ante las dificultades para encontrar empleo en otras actividades.
 2. Sigue existiendo una carencia en la dotación de infraestructuras.
 3. Ha existido una oferta limitada de iniciativas de diversificación empresarial y de espíritu emprendedor, ligada en cierta medida a diversas razones relacionadas con la especificidad de la actividad minera. Así, por ejemplo, la fijación de precios de carbón y la garantía de compra del mismo, junto a su aplicación casi exclusiva a la producción eléctrica, no han contribuido a estimular la aparición de nuevas iniciativas industriales por parte de las empresas mineras de la comarca.

Ilustración 8.

Evolución por años y sexo de los trabajadores en paro.



Nota. Datos aportados por la oficina del Inaem (Utrillas). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/289982585.pdf>

En definitiva, la economía de la comarca de las Cuencas Mineras ha estado estrechamente ligada a la minería del carbón a lo largo de su historia. La extracción de carbón ha representado una parte significativa de su actividad económica, proporcionando empleo y sustento a muchas familias. Sin embargo, con la reciente desaparición del sector minero, la comarca se enfrenta a desafíos importantes en términos de reestructuración económica y diversificación. La transición hacia nuevas industrias y actividades económicas se vuelve crucial para asegurar el desarrollo sostenible y el bienestar de la comunidad local en el futuro. En este sentido, opciones como la diversificación económica como el turismo, las energías renovables, etc. También, la reconversión de antiguas instalaciones mineras para nuevos usos industriales, culturales o de investigación. El apoyo a los emprendedores locales son medidas complementarias para estimular el crecimiento económico y crear empleo tras la transición.

CAPÍTULO 6. ANÁLISIS Y RESULTADOS.

La investigación sobre el impacto de la soledad en las personas mayores de la Comarca Cuencas Mineras ha sido un proceso de exploración profundo. Durante el desarrollo de este estudio, he tenido el privilegio de escuchar las voces y experiencias de las personas mayores que residen en esta comarca, así como de los profesionales del trabajo social que están dedicados a apoyarlas en su problemática. Es por ello, que enriqueceré este análisis con citas textuales denominadas con “E1, E2, E3...” y “P1, P2” respectivamente de las personas entrevistadas, brindando una perspectiva directa y auténtica sobre sus experiencias.

Tabla 4.
Informantes personas mayores de la Comarca Cuencas Mineras.

NÚMERO	EDAD	MUNICIPIO	GÉNERO
E1	86	Utrillas	Hombre
E2	84	Parras de Martín	Mujer
E3	83	Montalban	Hombre
E4	85	La Hoz de la Vieja	Mujer
E5	79	Martín del Río	Mujer
E6	88	Obón	Hombre
E7	81	Palomar de Arroyos	Mujer
E8	78	Escucha	Hombre

Nota. Elaboración Propia.

Tabla 5.
Informantes profesionales de Trabajo Social activos de la Comarca Cuencas Mineras.

NÚMERO	EDAD	GÉNERO
P1	31	Mujer
P2	33	Mujer

Nota. Elaboración propia.

A lo largo de mis entrevistas y evaluaciones realizadas, he podido adentrarme en las complejidades de la soledad en este entorno rural. Desde las estrechas relaciones familiares y comunitarias hasta los desafíos socioeconómicos y el legado de la industria minera, cada uno de estos aspectos en las Cuencas Mineras ha contribuido a moldear las experiencias de soledad de sus residentes mayores.

El análisis se estructurará en cinco apartados distintos, cada uno dirigido a examinar aspectos específicos de la soledad en la comarca. He elegido estos apartados para evaluar si se cumplen los objetivos que me había planteado al inicio de la investigación. Para el análisis cualitativo, he realizado una codificación con diferentes categorías que surgieron de las entrevistas. Para el análisis cuantitativo, se ha utilizado la plataforma Excel para

procesar los datos obtenidos de la Escala de Soledad de UCLA y generar gráficos que visualizan claramente las tendencias observadas, en el apartado 6.3 del capítulo se explica más detenidamente la herramienta UCLA.

En primer lugar, **el papel del trabajo Social en la Comarca**, en este apartado se describirán los programas e intervenciones existentes, se valorará su efectividad desde la perspectiva de los profesionales y las personas mayores de la comarca y se identificarán las barreras y los desafíos enfrentados por los trabajadores sociales en su labor de mitigar la soledad.

En segundo lugar, **la percepción de la soledad en la comarca**, se explorarán las experiencias individuales de soledad entre las personas mayores, se identificarán los entornos y situaciones que contribuyen a esta sensación y se comparará la percepción de la soledad en el medio rural y urbano.

En tercer lugar, **la evaluación del grado de soledad**, mediante el análisis de los resultados obtenidos a través de la Escala de Soledad de la Universidad de California Los Ángeles (UCLA), se examinará el grado de soledad en relación con el contexto demográfico, la edad y el género de las personas mayores entrevistadas, estableciendo conexiones con sus experiencias y percepciones individuales.

En cuarto lugar, **el impacto emocional y social de la soledad en las personas mayores**, se estudiarán los efectos emocionales y sociales que cuentan las personas mayores debido a la soledad, así como la valoración de los profesionales sobre el impacto de esta en el bienestar emocional y social de la comunidad.

En quinto y último lugar, **la influencia de la historia minera**, se analizará cómo el cierre de las minas ha impactado en las relaciones intergeneracionales y en el apoyo familiar a las personas mayores, proponiendo intervenciones y apoyos clave para mitigar la soledad en un contexto de cambio económico y social.

6.1 PAPEL DEL TRABAJO SOCIAL ANTE LA SOLEDAD EN LA COMARCA.

6.1.1 PROGRAMAS E INTERVENCIONES EXISTENTES.

En la Comarca Cuencas Mineras, los programas e intervenciones existentes juegan un papel crucial en la mitigación de la soledad entre las personas mayores.

Según una de las profesionales del Centro Comarcal de Servicios Sociales se destacan varios desafíos en la implementación de estos programas.

P1. “Lo complicado de la soledad en la Comarca es el tema de los recursos a la hora de los desplazamientos, las compras, sacar dinero, visitas, etc. intentar darles los recursos a los que no tienen acceso fácilmente, por ejemplo, las trabajadoras sociales muchas veces van a los pueblos y no van a atender a un despacho del ayuntamiento, si solo hay dos o tres casas como por ejemplo en Obón van directamente a las casas, esto hace que las personas se sientan más acompañadas y una intervención más cercana.”

Estas declaraciones subrayan la necesidad de adaptar los servicios sociales a las necesidades específicas de las personas mayores en entornos rurales, abordando los desafíos logísticos y de acceso a recursos como el transporte y la atención médica, al tiempo que resaltan la importancia de la colaboración entre diferentes programas y servicios para maximizar su efectividad y alcance a la comunidad. Para hacer frente a esto hay que

adaptarse y ver en qué medida podemos ayudar y de qué recursos nos podemos valer y para ello hay que hacer un buen primer análisis de la situación por lo que es muy importante ir de la mano los servicios sociales y de salud ya que en estos pueblos son los que mejor conocen la realidad social.

Se resaltan en la comarca la importancia de programas como Acompañando Cuencas Mineras y el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD) para brindar apoyo y compañía a quienes se sienten solos, así como la implementación reciente del Centro de Día y el servicio de transporte ISEAL para labores como esta.

La Trabajadora Social que lleva el programa de Acompañando destaca:

P2. “Como profesionales del Trabajo Social sabemos hacer un correcto análisis de las posibilidades que se dan en cada territorio y somos expertos/as en adaptarnos a las diferentes necesidades que surjan. También desde el Trabajo Social se nos ha enseñado a leer “entre líneas” y entender que hay casos en los que nos dicen que todo está bien pero no es así y necesitan, y mucho, nuestros servicios de acompañamiento.”

6.1.2 VALORACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS POR LOS PROFESIONALES Y LAS PERSONAS MAYORES DE LA COMARCA.

La valoración de la efectividad de los programas existentes es crucial para comprender su impacto en la comunidad de personas mayores en la Comarca.

Por un lado, desde la perspectiva de los profesionales, se destaca el impacto positivo de los programas de la comunidad, como lo evidencia la trabajadora social del programa Acompañando Cuencas Mineras, quien describe el programa como “estupendo” y resalta la importancia de su labor. Esto subraya el reconocimiento de la calidad y eficacia percibida de los servicios proporcionados a esta población.

P1 “Conocen los servicios y los demandan. También como las trabajadoras sociales saben quién vive en cada pueblo, pues no esperan a que las personas vayan al despacho a solicitar recursos si no que son estas las que van y ofrecen, y eso en sitios más grandes no lo puedes hacer.”

Una de las Trabajadoras Sociales del Centro Comarcal destaca desafíos en esta área, mencionando que:

P1 “A veces llega un punto en el que es complicado facilitarles recursos.”

Sin embargo, algunas personas mayores señalan áreas de mejora y desafíos persistentes en la implementación de programas. Por ejemplo, una persona mayor menciona la falta de acceso a recursos básicos, como la falta de red de comunicación telefónica en la zona.

E2: “Aquí no tenemos ni red para comunicarnos vía teléfono. Lo llevamos pidiendo toda la vida y como cuesta dinero nunca lo han invertido en esto.”

Esta perspectiva resalta la necesidad de abordar las deficiencias en la infraestructura y servicios básicos de aquellos pueblos más pequeños de la comarca para garantizar un apoyo integral a las personas mayores en el entorno rural que pueden ayudar a solucionar la problemática de la soledad. Además, se mencionan algunas áreas de mejora, como la necesidad de una mayor difusión y accesibilidad de los programas, así como la consideración

de necesidades específicas, como el transporte para realizar compras o la promoción de actividades recreativas y sociales adaptadas a personas mayores.

En conjunto, estas perspectivas ofrecen una visión matizada de la efectividad de los programas de intervención social de la zona. Si bien se reconoce el valor y la importancia de estos, también se identifican áreas de mejora y desafíos persistentes que requieren atención. Es fundamental considerar estas percepciones al diseñar y mejorar los programas de intervención social, con el fin de garantizar que satisfagan adecuadamente las necesidades y expectativas de las personas mayores en la región.

6.1.3 IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS Y DESAFÍOS ENFRENTADOS POR LOS TRABAJADORES SOCIALES EN SU LABOR DE MITIGAR LA SOLEDAD.

Los Trabajadores Sociales junto a otros profesionales se enfrentan a diversas barreras y desafíos, donde se destacan en su análisis varios aspectos fundamentales que dificultan la efectividad de las intervenciones dirigidas a mitigar la soledad en las personas mayores.

Uno de los principales desafíos identificados es la reticencia de las personas mayores a solicitar ayuda por sí mismas.

P2: “Uno de los grandes desafíos es que estas personas no suelen ser las que pidan ayuda por sí mismas y por lo tanto es difícil acceder a ellas. También está el problema de que no se fían de nadie y por lo tanto los primeros acompañamientos son muy difíciles.”

Este factor dificulta el acceso a los servicios de apoyo social, ya que muchas personas mayores pueden no reconocer la necesidad de ayuda o pueden sentir vergüenza o resistencia a pedirla. Además, se señala la desconfianza generalizada hacia los servicios sociales y las instituciones, lo que dificulta aún más el proceso de acceso y establecimiento de relaciones de confianza con las personas mayores. Esta falta de confianza puede obstaculizar la efectividad de las intervenciones iniciales de acompañamiento y apoyo, ya que las personas mayores pueden mostrar resistencia o recelo ante la intervención de los profesionales.

Otro aspecto destacado es la discrepancia entre la información proporcionada por las personas mayores durante sus entrevistas iniciales y la realidad que se observa posteriormente en el proceso de acompañamiento. Se menciona que, en muchas ocasiones, las personas mayores pueden exagerar o distorsionar la información sobre su situación social y familiar durante las entrevistas, lo que dificulta la identificación precisa de sus necesidades y la planificación de intervenciones efectivas.

Además de estos desafíos también existen otros aspectos que también impactan en el trabajo social con personas mayores en la Comarca Cuencas Mineras y en general al ser un entorno rural. La migración de jóvenes hacia las áreas urbanas conlleva la pérdida de redes de apoyo tradicionales, como el apoyo familiar y comunitario, dejando a las personas mayores más vulnerables a la soledad.

E7 “Los nietos míos vienen muy poco a visitarme, se fueron a estudiar fuera cuando eran más jóvenes y ya no vienen, aunque la verdad que pienso que tengo que estar contento porque no me olvidan a pesar de recibir pocas visitas.”

La falta de opciones de transporte público y la dependencia del automóvil pueden limitar la movilidad de estas personas, especialmente aquellas que ya no pueden conducir, dificultando su acceso a servicios y actividades sociales. Asimismo, la escasez de atención médica en la zona limita la disponibilidad de cuidados asequibles y de calidad para las personas mayores, aumentando su aislamiento social.

E6. "Tengo que pagar 30 euros al mes para poder recibir el transporte de taxi de la comarca, es la única forma en la que puedo transportarme a Muniesa cuando necesito ir al médico."

Todos estos desafíos demuestran la importancia de implementar enfoques flexibles al contexto en el trabajo social con personas mayores de la zona. Es fundamental desarrollar estrategias proactivas, establecer relaciones de confianza y realizar evaluaciones continuas de las necesidades de las personas mayores para garantizar la eficacia de las intervenciones y la mejora del bienestar social de la comunidad.

6.2 PERCEPCIÓN DE LA SOLEDAD EN LA COMARCA CUENCAS MINERAS.

6.2.1 DESCRIPCIÓN DE LAS EXPERIENCIAS INDIVIDUALES DE SOLEDAD POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES.

Las entrevistas revelan una variedad de experiencias individuales que reflejan la complejidad de la soledad en la población mayor de la Comarca Cuencas Mineras.

E1. "Nunca he estado solo, pero desde que mi mujer me faltó entonces sí que he estado solo."

Este testimonio ilustra cómo la pérdida de un ser querido puede transformar la experiencia cotidiana, dejando a la persona mayor sintiéndose sola y desolada, especialmente durante las noches.

Otro entrevistado describió cómo, a pesar de tener compañía durante el día, las noches se vuelven especialmente difíciles, marcadas por la tristeza y la introspección ya que la soledad hace que los recuerdos dolorosos o traumáticos del pasado sean aún más difíciles de sobrellevar. Sin tener a alguien con quien compartir estos recuerdos o recibir consuelo, las personas mayores experimentan un aumento en la sensación de tristeza y desesperanza.

También, es importante destacar que la falta de propósito o motivación para realizar actividades diarias puede contribuir a la sensación de inutilidad. La soledad prolongada puede llevar a una pérdida de interés en la vida y una disminución en la calidad de vida.

E1. "No me hago ni la cama, porque total todos los días son lo mismo, me levanto, me aseo y me voy al sofá con la tele, como y cuando se hace de noche vuelvo a la cama, la verdad que no tengo motivación por nada."

Estos relatos resaltan la íntima relación entre la soledad y la pérdida, así como la vital importancia de las relaciones interpersonales para mitigarla. La carencia de compañía emocional y la ausencia de actividades significativas pueden intensificar la sensación de aislamiento, dejando a las personas mayores enfrentando una batalla solitaria contra sus propios pensamientos y emociones. Estos testimonios subrayan la necesidad de intervenciones sociales y comunitarias que no sólo aborden las necesidades físicas y materiales de las personas mayores, sino que también proporcionen apoyo emocional y oportunidades para la conexión humana.

6.2.2 IDENTIFICACIÓN DE LOS ENTORNOS Y SITUACIONES QUE MÁS CONTRIBUYEN A LA SENSACIÓN DE SOLEDAD EN EL MEDIO RURAL DE LAS CUENCAS MINERAS.

La vida en el entorno rural presenta desafíos únicos que pueden contribuir a la sensación de soledad en las personas mayores. La pérdida de redes de apoyo debido a la migración de jóvenes hacia áreas urbanas deja a muchos ancianos sintiéndose desconectados de sus familias y comunidades tal y como ya he mencionado anteriormente. La falta de transporte público y la dependencia del automóvil pueden dificultar la movilidad de las personas mayores, limitando su capacidad para participar en actividades sociales y buscar compañía.

E5. "A mí me gustaría que me bajaran un día a la semana a alguna actividad porque mi marido ya no tiene carné y es complicado, una vez a la semana no pido más. Que me bajen una hora y me suban después de la actividad."

Sobre todo, esto ocurre en los pueblos pequeños de la comarca o pedanías como las Parras de Martín.

Además, se ha detectado que la escasez de servicios y actividades dirigidas específicamente a personas mayores en esta área puede dejar a muchos sintiéndose desatendidos y aislados. La falta de oportunidades para interactuar con otros y participar en la vida comunitaria puede aumentar la sensación de soledad en esta población.

6.2.3 COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA SOLEDAD EN EL MEDIO RURAL Y EL MEDIO URBANO.

Las personas mayores en la comarca reconocen diferencias significativas entre la experiencia de la soledad en entornos rurales y urbanos. En el medio rural, las personas mayores resaltan la importancia de la comunidad y la solidaridad, donde las conexiones sociales se extienden más allá de las relaciones familiares para incluir a vecinos y conocidos. Este sentido de pertenencia y apoyo mutuo puede mitigar la sensación de soledad al proporcionar un entorno en el que las personas se sientan reconocidas y valoradas. Como lo expresó un entrevistado:

E3. "Te relacionas con todo el mundo, conoces a todo el mundo... aquí todo el mundo dice adiós, hola, esto y lo otro..."

Por otro lado, en los entornos urbanos, las interacciones sociales tienden a ser más efímeras. Las personas mayores pueden experimentar una mayor anonimidad y aislamiento debido a la falta de conexiones profundas y duraderas con su entorno. La vida en la ciudad puede caracterizarse por una mayor movilidad geográfica y una menor cohesión comunitaria, lo que puede dificultar el desarrollo de relaciones significativas y el acceso a redes de apoyo. Una persona entrevistada reflexionó sobre esta diferencia al afirmar:

E4 "En las ciudades cada uno va a lo suyo... allí salen de las puertas y cada uno a lo suyo, al trabajo, a casa de las hijas o donde sea, pero no se conocen tanto los unos con los otros... Yo que he pasado el mayor tiempo de mi vida en Zaragoza cuando falleció mi marido me vine al pueblo aun teniendo allí la casa porque me sentía muy sola, aquí, aunque también me siento sola las pocas relaciones que tengo son más cercanas."

La percepción de la soledad en la Comarca Cuencas Mineras se ve moldeada por una combinación de factores individuales, sociales y contextuales. Las experiencias de soledad varían según el entorno en el que viven las

personas mayores, destacando la importancia de abordar estos desafíos de manera holística y sensible al contexto.

6.3 EVALUACIÓN DEL GRADO DE SOLEDAD.

En este contexto, se presenta un análisis detallado de los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Soledad UCLA a un grupo de personas mayores de la comarca de las Cuencas Mineras. Estos resultados nos ofrecen una visión objetiva del nivel de soledad percibida por los participantes, así como la oportunidad de explorar las discrepancias entre las mediciones cuantitativas de la soledad y las narrativas cualitativas de las personas mayores sobre su experiencia de soledad.

6.3.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS MEDIANTE LA ESCALA DE SOLEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA EN LOS ÁNGELES (UCLA).

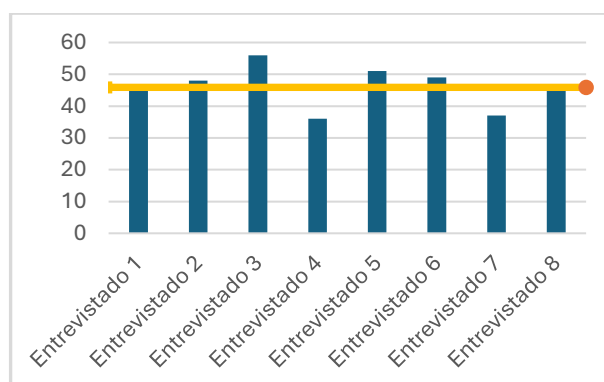
Tabla 6.
Resultados obtenidos tras las respuestas de la escala.

ENTREVISTADOS	SUMA DE TODOS LOS ITEMS
Entrevistado 1	45
Entrevistado 2	48
Entrevistado 3	56
Entrevistado 4	36
Entrevistado 5	51
Entrevistado 6	49
Entrevistado 7	37
Entrevistado 8	45

Nota. Elaboración Propia.

En cuanto a los puntajes individuales observamos que los puntajes varían entre 36 y 56, lo que indica una diversidad en la percepción de la soledad entre los entrevistados. Los puntajes más altos sugieren una mayor sensación de soledad percibida, mientras que los puntajes más bajos indican menor percepción de soledad. La media de los puntajes de soledad es de aproximadamente 45.88. Esto sugiere que, en promedio, los entrevistados perciben un nivel moderado de soledad en la Comarca Cuencas Mineras.

Ilustración 9.
Media de la puntuación de soledad obtenida.



Nota. Elaboración propia.

Tras realizar los cálculos obtenemos una desviación estándar de aproximadamente 6.82 esto indica que los puntajes de soledad tienen una dispersión moderada alrededor de la media. Esto significa que hay cierta variabilidad en la percepción de la soledad entre los entrevistados, con algunos que perciben niveles más altos y otros que perciben niveles más bajos de soledad en comparación con la media.

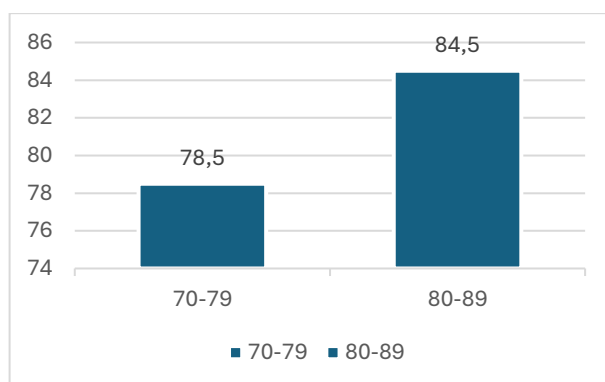
Es importante tener en cuenta que estos resultados son solo una parte del análisis y deben interpretarse en conjunto con otras variables, como el contexto demográfico y personal de cada individuo. Además, es fundamental considerar las narrativas individuales de las personas mayores sobre su experiencia de soledad para obtener una comprensión más completa y contextualizada de este fenómeno en la comarca de las Cuencas Mineras.

6.3.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ESCALA EN RELACIÓN CON LA EDAD, EL GÉNERO Y EL LUGAR GEOGRÁFICO.

En relación con la variable **edad**, si a la muestra a la que le he realizado la escala los agrupamos por franjas de edad de 70 a 79 años y de 80 a 89 años podemos destacar que los entrevistados en el rango de edad de 70 a 79 años tienen una media de puntajes de soledad de aproximadamente 78.5. Esto sugiere que, en promedio, las personas en este grupo de edad perciben una moderada sensación de soledad. Por otro lado, los entrevistados en el rango de edad de 80 a 89 años tienen una media de puntajes de soledad ligeramente más alta, alrededor de 84.5. Esto indica que, en promedio, las personas en este grupo de edad tienden a percibir una sensación de soledad un poco más intensa que las personas en el grupo anterior.

Ilustración 10.

Resultados de la escala en relación a la variable edad.



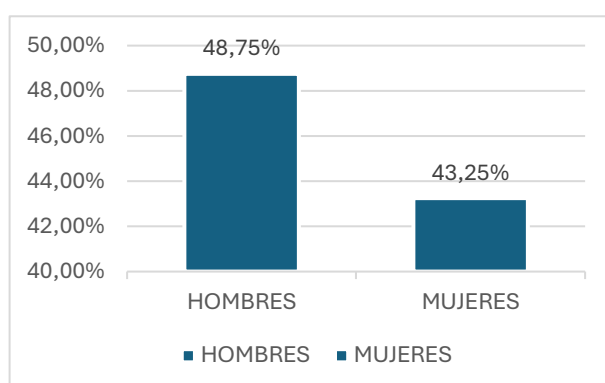
Nota. Elaboración propia.

En relación con la variable **género**, los hombres entrevistados tienen puntajes de soledad que van desde 45 hasta 56. La media de estos puntajes es aproximadamente 48.75. Esto indica que, en promedio, los hombres tienen una percepción moderada a alta de la soledad. Las mujeres entrevistadas tienen puntajes de soledad que van desde 36 hasta 51. La media de estos puntajes es aproximadamente 43.25. Esto sugiere que, en promedio, las mujeres tienen una percepción moderada de la soledad, ligeramente inferior a la de los hombres.

Según los datos proporcionados, los hombres parecen experimentar una percepción ligeramente más alta de la soledad en comparación con las mujeres en esta muestra. Es importante recordar que esta interpretación se basa en una muestra pequeña y que los resultados pueden variar en función de una muestra más grande o de diferentes contextos sociales y culturales.

Ilustración 11.

Resultados de la escala en relación a la variable género.



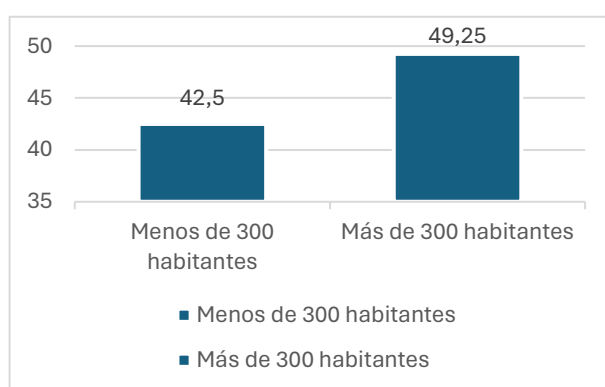
Nota. Elaboración propia.

En relación con el **lugar geográfico**, he realizado una división entre los municipios de más de 300 habitantes de la muestra (Montalbán, Martín, Escucha y Utrillas) y los de menos de 300 habitantes de la muestra (Parras de Martín, Palomar de Arroyos, La hoz de la Vieja y Obón). La media de la soledad de los municipios de más de 300

habitantes es relativamente alta, 49,25, indicando una percepción moderada a alta de la soledad en promedio entre los habitantes de estos municipios. Aunque hay variabilidad en los puntajes individuales, la tendencia general sugiere que las personas en estos municipios pueden sentirse más solas en comparación con el otro grupo. La media de los puntajes de soledad en el grupo de menos de 300 habitantes es algo más baja, 42,5, en comparación con el grupo anterior. Esto sugiere que, en promedio, los habitantes de estos municipios perciben menos soledad que aquellos en municipios con más de 300 habitantes. Sin embargo, aún existe una percepción moderada de la soledad entre los habitantes de estos municipios, indicando que la soledad sigue siendo una preocupación en estas comunidades más pequeñas.

Ilustración 12.

Resultados de la escala en relación a la variable lugar geográfico.



Nota. Elaboración propia.

6.3.3 RELACIÓN CON LAS EXPERIENCIAS Y PERCEPCIONES INDIVIDUALES DE SOLEDAD.

Aquellos encuestados con puntajes más altos en la escala, por encima del promedio, podrían identificarse más con las experiencias de sentirse solo/a, no tener a nadie en quien confiar, sentirse excluido/a u olvidado/a por los demás, y experimentar una sensación de inutilidad o falta de propósito en la vida diaria. Estos puntajes podrían reflejar una mayor percepción de soledad y aislamiento emocional, tal como se describe en los testimonios de las personas mayores de la comarca.

Los encuestados con puntajes moderados, cerca del promedio, podrían experimentar una combinación de sentimientos de soledad y conexión social. Sus experiencias podrían reflejar una sensación intermedia de soledad, con momentos de conexión y apoyo social, pero también períodos de aislamiento emocional y falta de compañía. Aquellos con puntajes más bajos en la escala, por debajo del promedio, podrían tener experiencias de soledad menos frecuentes o menos intensas. Es posible que estos encuestados se sientan más satisfechos con sus relaciones sociales y tengan un mayor sentido de pertenencia y conexión con los demás, como se observa en algunos testimonios sobre tener compañía y sentirse parte de un grupo de amigos/as.

Al relacionar lo cuantitativo (los puntajes de la escala) con lo cualitativo (experiencias relatadas en las entrevistas) se puede entender mejor cómo la percepción de soledad varía entre las personas mayores de la comarca, aunque todas ellas en mayor o menor medida sufren de esta problemática.

6.4 IMPACTO EMOCIONAL Y SOCIAL DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES.

6.4.1 EFECTOS EMOCIONALES Y SOCIALES REPORTADOS POR LAS PERSONAS MAYORES DEBIDO A LA SOLEDAD.

La soledad, una experiencia profundamente emocional y social que impacta de manera significativa en la vida de las personas mayores.

Como señaló un entrevistado, la restricción de la movilidad y la falta de interacción social pueden llevar a sentimientos de aislamiento y soledad intensos. Por ejemplo, uno de los participantes compartió su anhelo de volver a caminar por las calles y la dificultad de ver a otros disfrutando de esa libertad de movimiento mientras él se encuentra limitado. Aunque no experimenta pensamientos suicidas, reconoce la gravedad de la soledad y su potencial impacto en la salud mental, especialmente para aquellos que luchan contra la depresión.

E1. “A mí por suerte no me pasan esos pensamientos suicidas, pero cuando llega la noche y pasan las horas y se hace tan larga que luego cuando veo en la tele alguna historia similar a mi situación que hablan del suicidio les comprendo perfectamente, ya que es una sensación muy mala el sentirte solo.”

Además, se destaca cómo la soledad afecta la percepción de la vida y los recuerdos. A pesar de tener compañía de familiares, algunos entrevistados expresaron la sensación de que, al final, son ellos mismos quienes experimentan la soledad.

E4. “La soledad es muy triste y esto claro que afecta a mi salud mental porque hay momentos y recuerdos que, aunque tengas compañía con hijos y nietos y tal que dan vida al final el que lo vive es uno mismo.”

Esto sugiere que la presencia de familiares y seres queridos puede no ser suficiente para contrarrestar la sensación de aislamiento emocional y la añoranza por conexiones significativas.

6.4.2 VALORACIÓN DE LOS PROFESIONALES SOBRE EL IMPACTO DE LA SOLEDAD EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL DE LA COMUNIDAD.

Se evidencia una preocupación significativa por parte de los profesionales de la comarca Cuencas Mineras. La soledad, especialmente cuando es no deseada, se percibe como un factor determinante que influye negativamente tanto en el bienestar individual como en el social de las personas mayores.

En primer lugar, se destaca que la soledad puede tener graves repercusiones en el estado de ánimo y la calidad de vida de las personas mayores. La falta de interacción social y de satisfacción de las necesidades vitales, como una alimentación adecuada y acceso a servicios y actividades, contribuye a un deterioro del bienestar emocional y físico. Esta situación se agrava por el hecho de que la soledad no deseada puede desencadenar problemas de salud mental, aumentando la frecuentación de servicios sanitarios y el consumo de medicamentos.

P2. “Se estima que la soledad no deseada supone unos gastos anuales por frecuentación de los servicios sanitarios de más de 5000 millones de euros y por consumo de medicamentos. Estos costes se ven agravados por el hecho de que la soledad favorece un mayor uso de los servicios de salud y sociosanitarios, especialmente cuando deriva en depresiones o requiere otros cuidados.”

Además, se pone de relieve la dificultad de acceso a recursos de salud mental en la zona, lo que limita la atención adecuada a las necesidades emocionales de las personas mayores. Ante esta carencia, los profesionales de Servicios Sociales de la comarca se ven en la necesidad de brindar apoyo emocional, incluyendo la gestión de la soledad, como parte de su labor. Se observa que las mujeres, especialmente aquellas que han sido cuidadoras, son particularmente vulnerables a experimentar soledad tras la pérdida de sus seres queridos, lo que resalta la importancia de abordar este aspecto de manera sensible y comprensiva.

P1. “Sobre todo al factor emocional, al social por el tema de recursos también les afecta porque al no tenerlos o no tenerlos cerca les afecta mucho, pero luego es muy importante la salud mental y aquí en la zona eso no está cubierto. Si de normal tenemos problemas para ir al médico imagínate para ir a psiquiatría o a psicología de la salud. Muchas veces lo que hacemos también es que viene alguien con estas características para solicitar alguna asesoría psicológica y nosotros solo tenemos que atender el tema de la mujer, pero muchas veces como no están derivados al salud o es muy difícil la atención, muchas veces lo que hacemos es atender aquí en la psicología el tema emocional, tema de duelos, de soledad, cómo gestionarla, por falta de acceso a los recursos, etc.”

6.5 INFLUENCIA DE LA HISTORIA MINERA.

La historia minera de las Cuencas Mineras ha sido un factor determinante en la vida económica y social de la población. Durante décadas, la extracción de carbón ha sido una parte integral de la economía y la vida social generando períodos de auge y declive.

Durante el auge de la minería del carbón, la región experimentó un crecimiento económico y una fuerte migración de trabajadores hacia las minas en busca de empleo. Este período de prosperidad económica también influyó en la estructura social y familiar, ya que muchas familias dependían directa o indirectamente de la industria minera para su sustento.

Sin embargo, con el paso del tiempo, la industria minera experimentó declives debido a factores como la competencia internacional, los avances tecnológicos y los cambios en las políticas energéticas. El cierre de muchas minas en las últimas décadas ha tenido un impacto significativo en la economía local y en la vida de las personas de la comarca. Ha provocado la pérdida de empleos y la migración de trabajadores.

La industria minera no solo proporcionó empleo, sino que también moldeó la identidad y las interacciones sociales de la comunidad. La solidaridad entre los mineros y sus familias era notable, no solo se limitaba al ámbito laboral, sino que se extendía a la vida cotidiana, creando una red de apoyo mutuo entre vecinos. Sin embargo, la angustia y el estrés asociados con los riesgos del trabajo minero siempre estaba presente.

E8. “Por ejemplo cuando te ibas a trabajar la señora y tus hijos te despedían con mucha alegría, pero el marido se había ido y no sabía si volvería. La convivencia de un minero con otro minero ha sido muy buena porque todos hemos estado en sitios peligrosos y cuando hemos salido de la mina todos éramos muy amigos eso fortalecía las relaciones, porque hemos tenido tantas tristezas que hacían que nos apoyáramos más unos a otros. Las familias vivían con la constante preocupación de que un accidente dejara a un ser querido sin retorno.”

Esta dualidad de alegría y ansiedad moldeó las relaciones familiares, creando vínculos fuertes, pero también tensiones emocionales.

6.5.1 EL CIERRE DE LAS MINAS EN LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES Y EN EL APOYO FAMILIAR A LAS PERSONAS MAYORES.

El cierre de las minas en las Cuencas Mineras ha tenido repercusiones significativas en las relaciones intergeneracionales y en el apoyo familiar de las personas mayores. Durante décadas, la industria minera fue el principal sustento económico y un punto de referencia central en la vida de las comunidades locales tal y como he comentado anteriormente. Pero, el cierre de las minas ha provocado la pérdida masiva de empleos y ha generado una migración de trabajadores, lo que ha alterado profundamente la estructura económica y social de la comarca. Esto ha afectado las relaciones familiares al cambiar las dinámicas de poder y dependencia dentro de los hogares. Además, el cierre de las minas ha erosionado las redes de apoyo social y tanta solidaridad, lo que ha dejado a muchas personas mayores enfrentando la soledad y el aislamiento.

E3. “Ahora la gente es más envidiosa, más enrabada, más individual. Antes éramos más familiares en todo, asistíamos el uno al otro. El marido cuenta que hasta en el trabajo nos ayudábamos de uno a otro, cuando trillábamos en las Heras con los machos y venía una tormenta te juntabas todos los vecinos y te ayudabas, Y luego por la noche te juntabas todo el pueblo y uno ponía una cosa otro otra, etc. Cuando se cerraron las minas todo cambió, ahora vas al bar y miras al de al lado y ya está, antes salía todo mucho más natural.”

6.5.2 PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN Y APOYO COMO RECURSO CLAVE PARA MITIGAR LA SOLEDAD EN UN CONTEXTO DE CAMBIO ECONÓMICO Y SOCIAL.

Para muchas personas mayores que una vez encontraron consuelo y conexión en la comunidad minera, el cierre de las minas ha dejado un vacío emocional y una sensación de pérdida.

En este contexto de cambio económico y social, es fundamental implementar intervenciones y apoyos que aborden la soledad y el aislamiento entre las personas mayores en la Comarca de las Cuencas Mineras.

Algunas propuestas por parte de los entrevistados incluyen: programas intergeneracionales, que conecten a personas mayores con jóvenes de la comarca promoviendo el intercambio generacional.

E1. “Otra cosa que me encanta y que está muy bien y ojalá se hubiera hecho antes es el programa charlando que consiste en que vienen unos chicos del instituto a entrevistarme para un programa de radio y yo les cuento cosas de mi pasado porque no han vivido la época que yo viví y les explico.”

Otra propuesta ha sido crear grupos de apoyo mutuo, donde las personas mayores se reúnan y puedan compartir sus experiencias y sentir apoyo por parte de sus iguales o promoción del envejecimiento activo con actividades recreativas y culturales como petanca, guiñote, etc.

Estas iniciativas buscan reconocer la valiosa tradición de solidaridad de la comunidad minera, y abordan las necesidades de los ancianos en un entorno marcado por cambios económicos y sociales. Trabajando en conjunto, podemos fortalecer los vínculos comunitarios y mejorar el bienestar de las personas mayores en las Cuencas Mineras.

CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES.

Al llegar al término de esta investigación, es crucial reflexionar sobre el recorrido realizado y los logros alcanzados en el estudio de la soledad no deseada en las personas mayores de la Comarca Cuencas Mineras. Durante este proceso, se ha profundizado en diversas facetas de la soledad a través de entrevistas y la aplicación de la Escala de Soledad de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), lo que ha proporcionado una comprensión integral del tema. El objetivo principal, que era comprender el impacto en el bienestar de las personas mayores que sufren soledad no deseada en la Comarca Cuencas Mineras y los objetivos específicos que incluían examinar el impacto del trabajo social, identificar factores sociales y emocionales, evaluar el grado de soledad experimentado, analizar implicaciones psicológicas y de salud, proponer estrategias y recursos para mitigar la soledad y examinar la relación entre la historia minera y su impacto en las redes sociales y familiares, se han alcanzado de manera satisfactoria.

En particular, se ha analizado el impacto del trabajo social en la mitigación de la soledad en la región, destacando la importancia de programas como "Acompañando Cuencas Mineras" y el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD), que ofrecen un apoyo esencial a las personas mayores a través de intervenciones personalizadas y cercanas. Sin embargo, a pesar del impacto positivo percibido por los profesionales, persisten desafíos significativos, como la reticencia de las personas mayores a buscar ayuda y las deficiencias en la infraestructura básica. Además, se ha observado que la pérdida de seres queridos y la falta de propósito en la vida cotidiana intensifican la sensación de aislamiento, revelando la complejidad de este fenómeno en la Comarca Cuencas Mineras.

El análisis de los resultados de la escala de soledad revela una percepción variada entre los participantes, con puntajes que oscilan entre 36 y 56, indicando un nivel moderado de soledad en promedio. Al considerar la edad, el género y el lugar geográfico, se observa que las personas mayores de 80 a 89 años y los hombres muestran una percepción ligeramente más alta de la soledad. En relación con el entorno geográfico, los habitantes de municipios con más de 300 habitantes tienden a experimentar una soledad moderada a alta en comparación con los de municipios más pequeños.

En cuanto al impacto emocional y social de la soledad, destaca su profunda influencia en la vida de las personas mayores. Las experiencias individuales reflejan la intensidad de los sentimientos de aislamiento y desesperanza, exacerbados por la falta de acceso a recursos de salud mental, evidenciando la necesidad de abordar esta problemática integralmente y promover la solidaridad comunitaria.

Asimismo, se ha explorado la influencia de la historia minera en la región, señalando cómo el cierre de las minas ha afectado las relaciones intergeneracionales y las redes de apoyo social. En este contexto de cambio económico y social, resulta imperativo implementar intervenciones que preserven la solidaridad comunitaria y mejoren el bienestar de la población mayor en las Cuencas Mineras con propuestas como programas intergeneracionales y grupos de apoyo mutuo.

Esta investigación, no solo ofrece un valioso entendimiento de un fenómeno socialmente relevante, sino que también destaca la necesidad de abordarlo como un problema de salud pública. Los resultados obtenidos tienen el potencial de guiar el desarrollo de intervenciones y políticas dirigidas a mitigar la soledad y mejorar el bienestar de las personas mayores, tanto en la región estudiada como en otros lugares. Al resaltar la influencia de factores contextuales como la historia minera y el entorno geográfico en la percepción de la soledad, esta investigación

contribuye a una comprensión más completa y holística de este fenómeno, abriendo así nuevas vías para futuras investigaciones.

A pesar de los logros alcanzados, es importante reconocer las limitaciones de esta investigación. Una de las principales limitaciones es la dependencia de los autoinformes, lo que puede introducir sesgos por la tendencia de los participantes a dar respuestas socialmente aceptadas. Además, la muestra limitada en tamaño debido al tiempo para la realización de la investigación y la diversidad puede afectar la generalización de los resultados. También, la investigación se ha centrado en una región específica, por lo que los hallazgos podrían no ser aplicables a otras áreas con diferentes contextos socioeconómicos y culturales.

Personalmente, esta experiencia ha sido enriquecedora y gratificante, permitiéndome sumergirme en una problemática socialmente relevante y colaborar estrechamente con profesionales y personas mayores de la comunidad. Ha sido un recordatorio constante de la importancia del trabajo social y de la solidaridad comunitaria en la lucha contra la soledad, inspirándome a seguir explorando formas de promover el bienestar y la inclusión social especialmente entre aquellos que son más vulnerables a la soledad y el aislamiento.

CAPÍTULO 8. BIBLIOGRAFÍA.

Aartsen, M., y Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of ageing*, 8, 31-38.

Angera, M. T. (1995). La observación participante. En A. Aguirre Baztan, *Etnografía: metodología cualitativa en la investigación socio cultural* (pp 73-83).

Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5º. ed.).

Arias, M. M. (2000). La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. *Investigación educación en enfermería*, 18(1), 13-26.

Beltrán, L. (2007). La dinamización y la creación de tejidos sociales como resultado de actividades de animación comunitaria con personas mayores en el ámbito rural. *Humanismo y trabajo social*, (6), 71-83.

Cervo, A. L., Bervian, P. A., Da Silva, R. (2001). *Metodología Científica* (6ª ed.) Pearson.

Chaves, A. (2018). *La utilización de una metodología mixta en investigación social*. Editorial Utmach, 164-168.

Cofiño, R., Aviñó, D., Benedé, C. B., Botello, B., Cubillo, J., Morgan, A., Paredes-Carbonell, J. J., Hernán, M. (2016). Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales?. *Gaceta Sanitaria*, 30 (1), 93-98.

Corbetta, P. (2003). Le tecniche qualitative. *La ricerca sociale: metodologia e tecniche*, 3 (pp. 72-73).

De Jong Gierveld, J., y Van Tilburg, T. (2006). Una escala de 6 items para la soledad general, emocional y social: pruebas confirmatorias sobre datos de encuestas. *Investigación sobre el envejecimiento*, 28 (5), 582-598.

De Jong Gierveld, J., y Van Tilburg, T. (2010). Las escalas cortas de De Jong Gierveld para la soledad emocional y social: probadas con datos de 7 países en las generaciones de la ONU y encuestas de género. *Revista europea del envejecimiento*, 7, 121-130.

DiTomasso, E., y Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for adults (SESLA). *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134.

DiTommaso, E., Brannen, C., y Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.

García, B. (1996). *La sociedad rural ante el siglo XXI*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Hawkey, L. C., Gu, Y., Luo, Y. J., y Cacioppo, J. T. (2012). *The mental representation of social connections: Generalizability extended to Beijing adults*.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Alcance de la investigación. *Metodología de la Investigación* 6, 88-101.

Illana, A. (s.f.). *Ámbito rural y ámbito urbano. Diferencias y discriminaciones en materia de envejecimiento activo*. Consultado el 25 de abril de 2024. <https://www.madurezactiva.org/estudios-y-proyectos/ambito-rural-y-ambito-urbano-diferencias-y-discriminaciones-en-materia-de-envejecimiento-activo>.

Madrid Salud. (2019, 27 de agosto). *Prevención de la Soledad No Deseada*. Obtenido de Madrid Ciudad de los Cuidados: <https://madridsalud.es/prevencion-de-la-soledad-no-deseada/>.

Marchioni, M. (2006). *Democracia participativa y crisis de la política. La experiencia de los planes comunitarios*. Cuadernos de Trabajo Social, 19, 213-224.

Marchioni, M. (2014). De las comunidades y de lo comunitario. *Revista Espacios Transnacionales*, 3, 112-118.

Maxwell, J. A. (2019). *Diseño de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa.

Monreal, P., y Vilà, A. (2008). *Programa Integral de Atención a las Personas Mayores en una zona rural*. Anuario de Psicología. 39, 351-370.

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2023). *Escala de soledad emocional y social*. <https://www.soledades.es/recursos/escala-de-soledad-emocional-y-social>.

OMS, Organización Mundial de la Salud (2022). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

Osorio, P. (2006). Amenaza tormenta: La crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico. *Revista de economía crítica*, 5, 7-37.

Peplau, L. A., y Caldwell, M. A. (1978). Loneliness: A cognitive análisis. *Essence*, 2(4), 207-230.

- Peplau, L. A., y Perlman, D. (1982). *Soledad: un libro de consulta de teoría, investigación y terapias actuales*. Editorial Wiley.
- Pita, S., y Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad aten primaria*, 9(1), 76-78.
- PWC España (2020). Consenso económico Primer trimestre de 2020. *El envejecimiento en España*. Madrid: PwC
- Quispe, A. (2013). *El uso de la encuesta en las ciencias sociales*. Ediciones Díaz de Santos.
- Rodríguez Martín, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159–166. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2009000400003>
- Rodriguez, G., y Sosvilla, S. (2022). *La soledad no deseada como problema social: Una aproximación a su comprensión, impactos y políticas para afrontarla*. https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/INFORME_SOLEDAD_REVISADO-2022%20REV_FINAL%20FINAL_10.12.2022.pdf
- Rubio, R. (2004). *La soledad en las personas mayores españolas*. Madrid, Portal Mayores. [Fecha de publicación: 30/06/2004].
- Rueda, J. D. (2018). La soledad en las personas mayores. *Una realidad invisible*. Universidad de Valladolid, 43-64.
- Russell, D. (1996): UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66:20-40.
- Selltiz, C., Jahoda, M., Deutsch, M., y Cook, S. W. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. (pp. 505-505).
- Sullivan, H. (1953). *La teoría interpersonal de la psiquiatría*. Rutledge.
- Tunstall, J. (1966). *Viejos y solos: un estudio sociológico de las personas mayores*. Rutledge.
- Vicente, A., y Sanchez, A. (2020). *La soledad y el aislamiento social en las personas mayores*. *Studia Zamorensia*, (19), 15-32.
- Villansante, T., y Martín, P. (2006). Redes y conjuntos de acción: para aplicaciones estratégicas en los tiempos de la complejidad social. *Redes: Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 11(2).
- West, D. A., Kellner, R., y Moore-West, M. (1986). *The effects of loneliness: a review of the literature*. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 351-363.
- Yin, R. K. (2015). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: Guilford Press.
- Zamanillo, T. (2008). *Trabajo social con grupos y pedagogía ciudadana*. Editorial Síntesis.
- Zetina, M. G. (1999). *Conceptualización del proceso de envejecimiento*. *Papeles de población*, 5 (19), 23-41.

CAPÍTULO 9. ANEXOS

ANEXO 1. GUIÓN DE LA ENTREVISTA A LAS PERSONAS MAYORES DE LA COMARCA CUENCAS MINERAS

GUIÓN PARA PERSONAS DE MÁS DE 65 AÑOS QUE SUFREN SOLEDAD NO DESEADA EN LA COMARCA CUENCAS MINERAS

Bienvenido a esta entrevista centrada en comprender la experiencia de la soledad no deseada en personas mayores de 65 años que residen en la comarca de Cuencas Mineras. Mi objetivo es conocer como la soledad impacta en el bienestar de esta población específica.

A lo largo de esta conversación, nos enfocaremos en aspectos como la frecuencia de la soledad, los factores sociales y emocionales asociados, así como las posibles estrategias para mitigar este fenómeno.

GUIÓN SEMIESTRUCTURADO

INTRODUCCIÓN

¿Vive solo o acompañado? ¿Desde hace cuánto?

¿Cada cuánto tiempo aproximadamente recibe la visita de algún familiar cercano? Hijos, nietos, amigos, etc.

1. OBJETIVO GENERAL

- ¿Cómo describiría su experiencia en cuanto a la sensación de soledad? - ¿Cuál cree que son los principales factores en su entorno que contribuyen a la soledad que experimenta como persona mayor?
- ¿Cómo cree que la soledad ha afectado su bienestar en términos emocionales y sociales?
- ¿Cómo describiría sus relaciones sociales con la gente del pueblo y la comarca?
- ¿Existen barreras que perciba en la conexión con otros miembros del pueblo/comarca?

2. ANALIZAR IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS Y DE SALUD. (IMPACTO EN EL BIENESTAR)

- ¿Ha notado algún impacto en su Salud Mental debido a la soledad?
- ¿Cómo cree que la soledad afecta su bienestar físico y emocional?

3. PROPONER ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA MITIGAR LA SOLEDAD

- ¿Qué actividades o recursos creen que podrían ayudar a combatir la soledad en la comarca?
- ¿Existen programas o servicios que consideraría beneficioso para mejorar la conexión social de la comarca?
- ¿Conoce el programa Acompañando Utrillas?

4. EXAMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA HISTORIA MINERA Y LAS REDES SOCIALES Y FAMILIARES

- ¿Cómo cree que la historia minera de la comarca ha influido en las relaciones familiares y sociales?
- ¿Ha notado cambios en las redes de apoyo a lo largo de los años y su relación con la historia minera?

ÚLTIMA PREGUNTA

¿Hay alguna idea en relación a la soledad que no le haya preguntado y que le gustaría compartir?

ANEXO 2. GUIÓN DE LAS ENTREVISTAS A LAS PROFESIONALES.

ENTREVISTA 1

GUIÓN SEMIESTRUCTURADO: TRABAJADORA SOCIAL DEL PROGRAMA ACOMPAÑANDO CUENCAS MINERAS.

1. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

- Describirnos brevemente los objetivos y componentes principales del programa.
- Cuáles son los primeros resultados o impactos que ha observado desde la implementación del programa.
- Cómo evalúa la participación y receptividad de las personas mayores hacia las intervenciones propuestas.

2. FACTORES QUE INCIDEN EN LA SOLEDAD

- Desde su experiencia, ¿Cuáles son los factores sociales y emocionales más predominantes que contribuyen a la soledad en la población mayor de la Comarca?
- ¿Cómo ha identificado y abordado estos factores específicamente a través de su programa?

3. IMPACTO EN EL BIENESTAR

- ¿En qué medida cree que la soledad influye en el bienestar emocional y social de las personas mayores?
- ¿Ha notado mejoras de los participantes tras el programa y de ser así de qué manera?

4. ESTRATEGIAS Y RECURSOS IMPLANTADOS.

- ¿Podría compartir alguna de las estrategias o recursos que ha implementado en el programa para mitigar la soledad?
- ¿Cuál ha sido la respuesta de la población y otros profesionales de la salud ante estas estrategias?

5. PERSPECTIVAS FUTURAS Y ADAPTABILIDAD DEL PROGRAMA

- ¿Cómo planea adaptar el programa para abordar posibles cambios en las dinámicas sociales de la comarca?
- ¿Consideras que este enfoque podría ser replicado en otras comunidades con desafíos similares?

6. PAPEL DEL TRABAJO SOCIAL

- ¿Cómo cree que el trabajo social puede contribuir al abordaje efectivo de la soledad en personas mayores en áreas rurales como las Cuencas Mineras?
 - ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los trabajadores sociales al intentar mitigar la soledad en esta población específica?
 - Desde tu perspectiva como profesional del Trabajo Social, ¿Cómo puede el trabajo en red y la colaboración intersectorial mejorar respuestas a la soledad en personas mayores?
- ¿Cómo pueden los programas y servicios de trabajo social adaptarse para satisfacer las necesidades cambiantes de la población de personas mayores en áreas rurales con respecto a la soledad?

ÚLTIMA PREGUNTA:

¿Hay algún aspecto adicional que te gustaría destacar sobre tu labor como trabajadora social en la comarca cuencas mineras que fuese relevante para la investigación, o alguna reflexión final que quisieras compartir?

ENTREVISTA 2

GUIÓN SEMIESTRUCTURADO: PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DEL CENTRO COMARCAL DE SERVICIOS SOCIALES DE LAS CUENCAS MINERAS

1. (CONTEXTO Y PERCEPCIÓN GENERAL)

- ¿Cuál es su visión general sobre el estado del bienestar de las personas mayores en la Comarca Cuencas Mineras en relación con la soledad?
 - ¿Cómo describirías el papel del centro Comarcal de Servicios Sociales en abordar estos desafíos?

2. IDENTIFICAR LOS FACTORES SOCIALES Y EMOCIONALES (FRECUENCIA Y FACTORES DE LA SOLEDAD)

- En su experiencia, ¿cuán frecuente es la soledad no deseada entre las personas mayores de la comarca?
 - ¿Cuáles crees que son los factores clave que contribuyen a la soledad no deseada en esta población?

3. ANALIZAR IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS Y DE SALUD. (IMPACTO EN EL BIENESTAR)

- Desde su posición, ¿Cómo percibe que la soledad afecta el bienestar emocional y social de las personas mayores en la Comarca?
 - ¿Ha observado cambios significativos en la salud y calidad de vida de aquellos que experimentan soledad?

4. ESTRATEGIAS Y RECURSOS DEL CENTRO. PROPONER ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA MITIGAR LA SOLEDAD

- ¿Podría compartir alguna de las estrategias o programas que el Centro ha implementado para abordar la soledad en personas mayores? - Si es que sí, ¿Cuál ha sido la respuesta de la comunidad y los beneficiarios de estas intervenciones?

5. COLABORACIÓN ADAPTABILIDAD. ALGO DE RELACIÓN CON LA HISTORIA MINERA.

- ¿Cómo colabora el Centro con otras instituciones y profesionales para abordar la soledad en la Comarca Cuencas Mineras?
 - ¿En qué medida considera que las estrategias actuales son adaptables a posibles cambios en la dinámica social de la comarca?
- ¿Cómo cree que ha influenciado la historia minera en relación a la soledad que sufren estas personas en relación a sus redes sociales y familiares?

6. PAPEL DEL TRABAJO SOCIAL

- ¿Cómo cree que el trabajo social puede contribuir al abordaje efectivo de la soledad en personas mayores en áreas rurales como las Cuencas Mineras?
- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los trabajadores sociales al intentar mitigar la soledad en esta población específica?
 - Desde tu perspectiva como profesional del Trabajo Social, ¿Cómo puede el trabajo en red y la colaboración intersectorial mejorar respuestas a la soledad en personas mayores?
- ¿Cómo pueden los programas y servicios de trabajo social adaptarse para satisfacer las necesidades cambiantes de la población de personas mayores en áreas rurales con respecto a la soledad?

ÚLTIMA PREGUNTA:

¿Hay algún aspecto adicional que te gustaría destacar sobre tu labor como trabajadora social en la comarca cuencas mineras que fuese relevante para la investigación, o alguna reflexión final que quisieras compartir?