

INVESTIGACIÓN SOBRE NECESIDADES DE LA POBLACIÓN MAYOR DE ROMANZADO- ERROMANTZATUA



Marta Hernández y Pablo Echeverría

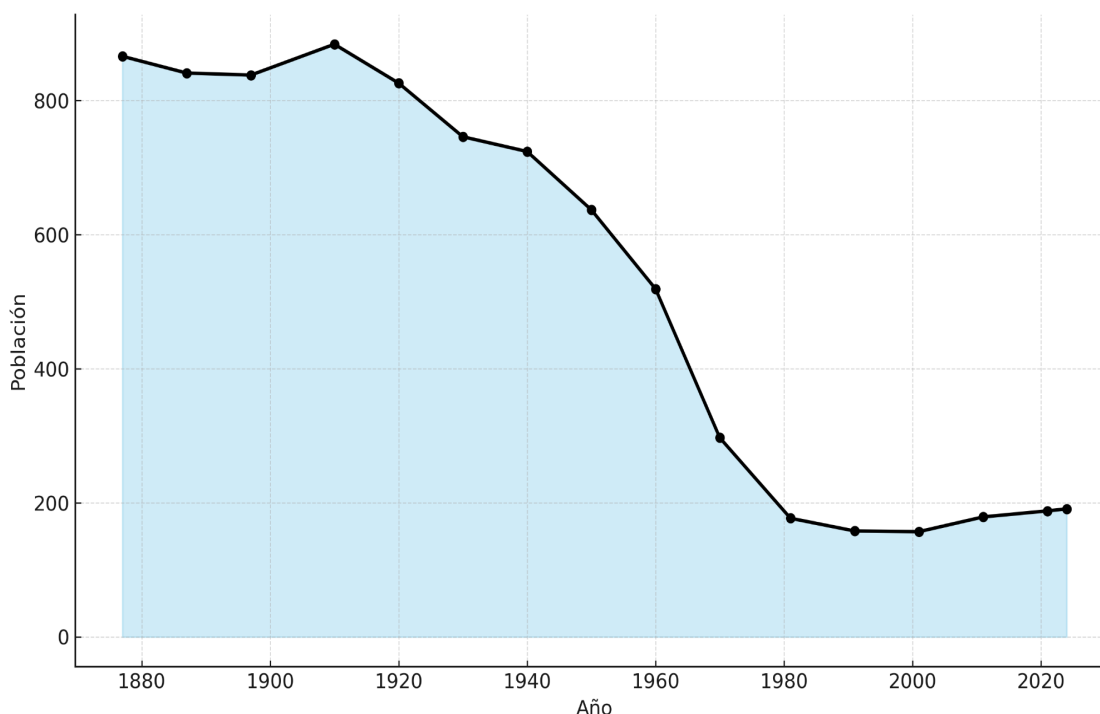
Contenido

Contexto y presentación del estudio	2
Objetivos y metodología	7
Análisis	9
Bloque 1: Actividades y rutinas diarias	9
Bloque 2: Acceso a servicio y barreras	13
Bloque 3: Percepción de la calidad de vida	16
Bloque 4: Red de apoyo social y familiar	18
Bloque 5: Perspectiva de Género y Multiculturalidad	22
Bloque 6: Propuestas y Sugerencias	26
Conclusiones	29
Propuestas Estratégicas para la Mejora del Bienestar de las Personas Mayores	33
Buenas prácticas	34
Bibliografía	38

Contexto y presentación del estudio

En consonancia con el proceso de éxodo rural experimentado por buena parte de los países occidentales a partir de finales del siglo XIX y, en el caso español y navarro, especialmente durante la segunda mitad de siglo XX, la población de Romanzado-Erromantzatua decreció -primero de forma paulatina y después más bruscamente- desde los 884 habitantes de 1910, o los 724 habitantes que todavía conservaba en 1940, hasta contar con solo 177 habitantes en 1981. Ya en las primeras décadas del siglo XX, esta cifra ha mostrado un ligero repunte, llegando a los 191 habitantes actuales (INE, 2024). No obstante, ello no ha evitado el significativo envejecimiento poblacional que, como en la mayoría de las poblaciones rurales, dado el mencionado éxodo, así como un espectacular aumento de la esperanza de vida, se ha consolidado como crucial realidad actual y perspectiva futura, de forma particularmente acusada en el entorno rural.

Gráfico 1: Evolución población Romanzado-Erromantzatua (1880-2024)



Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE

Por otra parte, el envejecimiento de la población es sin duda un fenómeno global que, sin embargo, reviste características particulares en el medio rural. En municipios como Romanzado-Erromantzatua -con apenas 191 habitantes repartidos en 3 concejos abiertos (Arboniés, Bigüézal y Domeño), 4 concejos tutelados (Berroya, Murillo, Napal y Usún) y 3 lugares deshabitados (Adansa, Iso y Orradre)-, el envejecimiento se manifiesta de manera más aguda, al combinarse con la despoblación progresiva, la dispersión geográfica y la escasez de servicios públicos. Esto supone que, a la hora de comprender el grado y la forma tomada por el envejecimiento poblacional, no podemos limitarnos a apuntar datos como su superior media de edad, porcentaje de población mayor de 60 años, o índice de envejecimiento, pese a que estos nos ofrezcan ya información relevante.

Tabla 1: Datos sobre envejecimiento en Navarra, Pamplona y Romanzado-Erromantzatua

Indicador	Navarra	Pamplona	Romanzado
Media de edad de la población	44 años	45,2 años	50,4 años
Población de 60 o más años	26,6%	29,2%	35,3%
Índice de envejecimiento V.2 (Pob >59 / <20 años)	131,3%	160,4%	282,6%

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Nastat

Por el contrario, debemos apuntar también a otros aspectos objetivamente medibles, como el grado de dispersión geográfica (aproximable a partir del indicador de densidad poblacional), o el grado de dependencia de la población senil, que nos permiten entender en mayor profundidad el tipo de población que es Romanzado-Erromantzatua.

Tabla 2: Densidad poblacional y dependencia senil en Navarra, Pamplona y Romanzado-Erromantzatua

Indicador	Navarra	Pamplona	Romanzado
Densidad poblacional	63,9 hab/km ²	8.547 hab/km ²	2 hab/km ²
Índice de dependencia senil V. 2 (Pob. >59 / 20,-59 años)	50,1%	55,4%	67,7%

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Nastat

Su compleja orografía, con sus diferentes poblaciones separadas, en algunos casos, por hasta dos puertos, explica en parte su alto grado de dispersión geográfica, que lo sitúa entre los 10 municipios con menor densidad poblacional de toda la Comunidad Foral. Ello implica una gran dependencia el transporte, que se agudiza si tenemos en cuenta el índice de dependencia senil, que indica la relación entre el número de personas mayores de 59 años y el número de personas entre 20 y 59 años. En este contexto, se hace imprescindible un análisis específico que no aplique modelos urbanos de manera mecánica, sino que atienda a las singularidades territoriales y socioculturales del ámbito rural.

El envejecimiento de la población es una de las transformaciones demográficas más significativas del siglo XXI y plantea desafíos estructurales en todos los contextos, pero especialmente en las zonas rurales, donde el impacto de este fenómeno se intensifica por dinámicas históricas de despoblación, masculinización de la vejez y debilitamiento de los servicios públicos. Tal como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), el envejecimiento activo implica “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. No obstante, cuando se traslada esta definición al contexto rural, se observa que dichas oportunidades se ven condicionadas por variables territoriales que dificultan su cumplimiento. En este sentido, autores como Abellán y Pujol (2020) sostienen que el envejecimiento rural debe entenderse como un fenómeno complejo en el que interactúan factores demográficos, sociales, económicos y culturales que configuran una vejez marcada por el aislamiento, la falta de servicios y la reducción de redes comunitarias tradicionales.

Lejos de constituir un fenómeno homogéneo, la vejez en contextos rurales está atravesada por múltiples desigualdades que deben ser consideradas en toda aproximación investigativa. Así, mientras en las ciudades las personas mayores pueden

acceder con mayor facilidad a servicios sociosanitarios, transporte público o recursos comunitarios, en el medio rural estas condiciones se ven limitadas por la dispersión geográfica, la escasez de personal especializado y la desaparición de espacios públicos de encuentro (Camarero y Oliva, 2016). De hecho, como señala Del Barrio (2014), en los pueblos pequeños se observa una progresiva “erosión del capital social” que dificulta el mantenimiento de relaciones significativas y la participación activa de las personas mayores en la vida comunitaria. En muchas ocasiones, los vínculos que subsisten están mediados por la edad avanzada de los propios miembros de la red, lo cual genera situaciones de fragilidad colectiva, sobre todo cuando estas redes no son acompañadas por dispositivos formales de apoyo.

En esta línea, diversos estudios han puesto de relieve cómo la masculinización de la vejez en zonas rurales, junto con la emigración de las generaciones más jóvenes, ha dado lugar a un modelo de envejecimiento muy vinculado a la soledad y la dependencia funcional, especialmente en el caso de las mujeres mayores (Pérez Ortiz, 2020; López Doblas, 2013). Estas últimas, a pesar de representar un colectivo central para el sostenimiento del entramado comunitario, siguen asumiendo roles de cuidado en edades avanzadas, con escaso reconocimiento institucional y pocas oportunidades para el autocuidado o el ocio. Al respecto, la perspectiva de género resulta imprescindible para entender las formas diferenciadas en que se experimenta la vejez y para detectar las brechas estructurales que afectan a las mujeres mayores, especialmente aquellas que han vivido toda su vida en zonas rurales, muchas veces invisibilizadas en los relatos oficiales del envejecimiento.

Además, resulta fundamental adoptar una mirada interseccional que tenga en cuenta otros factores, como el origen cultural, la discapacidad, el estado de salud o la situación económica, que inciden de manera significativa en la calidad de vida de las personas mayores rurales. Como argumentan Butler y Díaz Méndez (2021), el análisis del envejecimiento en contextos rurales debe alejarse de las visiones asistencialistas o homogéneas y abrirse a una comprensión plural y situada de las trayectorias vitales, reconociendo las distintas formas de exclusión y vulnerabilidad que se entrecruzan en estos territorios.

A ello se suma la importancia de considerar las redes de apoyo como elemento clave en la configuración del bienestar en la vejez. Tal como afirman Del Barrio et al. (2011), las redes sociales no deben entenderse únicamente como soporte instrumental, sino como estructuras afectivas y simbólicas que inciden directamente en la percepción de autonomía, el sentido de pertenencia y la calidad de vida de las personas mayores. En entornos rurales despoblados, estas redes han sido tradicionalmente el principal sostén frente a la ausencia de servicios formales; sin embargo, en las últimas décadas, muchas de ellas se han visto erosionadas por el envejecimiento de sus miembros, la falta de renovación generacional y los cambios en los modelos de vida. Pese a ello, diversas investigaciones sugieren que aún persisten formas de capital social relacional que pueden ser reactivadas y fortalecidas mediante intervenciones comunitarias que fomenten el contacto intergeneracional, el acompañamiento mutuo y la creación de espacios de encuentro (Pérez Serrano, 2018; Lázaro y Domingo, 2021).

Desde el punto de vista metodológico, abordar el estudio del envejecimiento en entornos rurales requiere adoptar enfoques cualitativos que permitan captar la experiencia subjetiva de las personas mayores, sus significados y aspiraciones, más allá de los datos cuantitativos. Autores como Taylor y Bogdan (1994) o Flick (2004) han señalado que los métodos cualitativos son especialmente adecuados para comprender fenómenos sociales complejos, como el envejecimiento, desde la perspectiva de quienes lo viven. En este sentido, el presente trabajo se inscribe en el paradigma de la investigación acción participativa, tal como fue formulado por Freire (1970) y Fals Borda (1986), que defiende la necesidad de generar conocimiento en diálogo con los propios sujetos implicados, no solo como fuentes de información, sino como productores del saber. Esta opción metodológica no solo potencia la validez ecológica de los hallazgos, sino que también promueve el empoderamiento de las personas mayores, al reconocer su experiencia y su capacidad para proponer soluciones ajustadas a su realidad.

Asimismo, la investigación adopta un enfoque de derechos humanos, tal como propone Naciones Unidas (2002), que subraya que las personas mayores tienen derecho a vivir con dignidad, autonomía y participación, sin discriminación por razón

de edad ni exclusión territorial. Esto implica reconocer que las carencias que afectan a las personas mayores rurales no son simplemente “problemas individuales”, sino expresiones de una desigualdad estructural que debe ser abordada mediante políticas públicas orientadas a la equidad territorial, la justicia social y el cuidado digno. Como sostienen López Peláez y Prieto (2021), los derechos de las personas mayores en zonas rurales sólo pueden garantizarse mediante estrategias descentralizadas, que reconozcan la especificidad territorial y promuevan la participación activa de las comunidades locales.

En definitiva, el envejecimiento en el medio rural no puede ser abordado desde categorías genéricas ni mediante intervenciones estandarizadas. Requiere un enfoque integral, participativo e interseccional, que reconozca las particularidades de los territorios despoblados y la pluralidad de trayectorias vitales que configuran la vejez rural. Desde esta perspectiva, el presente estudio se orienta no sólo a describir la realidad de las personas mayores, sino a construir colectivamente alternativas que contribuyan a mejorar su bienestar, su autonomía y su integración plena en la vida comunitaria.

Objetivos y metodología

El **objetivo general** del estudio fue **conocer la situación real, las necesidades y demandas fundamentales de la población mayor de 65 años en Romanzado-Erromantzatua**. Para ello, se establecieron **siete objetivos específicos** en los que se desglosa este objetivo general.

- **Objetivo Específico 1: Identificar las actividades y rutinas diarias** de las personas mayores de 65 años en Romanzado-Erromantzatua para comprender las dinámicas de su vida cotidiana y su participación en la comunidad.
- **Objetivo Específico 2: Detectar las barreras y dificultades** que enfrentan las personas mayores en el acceso a servicios básicos y recursos locales, como movilidad, salud y servicios comunitarios.

- **Objetivo Específico 3: Conocer las percepciones de las personas mayores sobre su calidad de vida actual**, analizando tanto los aspectos positivos como las áreas de mejora identificadas por ellas mismas.
- **Objetivo Específico 4: Explorar la red de apoyo social y familiar** de las personas mayores, evaluando el papel de las relaciones familiares, vecinales y comunitarias en su bienestar general.
- **Objetivo Específico 5: Incorporar la perspectiva de género y multiculturalidad en el análisis**, con el propósito de identificar desigualdades y necesidades específicas relacionadas con la experiencia diferenciada de hombres y mujeres, así como de personas de diversas culturas.
- **Objetivo Específico 6: Recoger las propuestas, demandas y sugerencias** de las personas mayores para diseñar soluciones concretas y adaptadas a sus necesidades y expectativas.
- **Objetivo Específico 7: Generar información cualitativa relevante** que permita al Ayuntamiento de Romanzado-Erromantzatua diseñar políticas públicas y servicios específicos para **mejorar el bienestar de las personas mayores en el municipio**.

Dados estos objetivos, así como la explicada especificidad del contexto a analizar, se consideró idónea la utilización de una metodología cualitativa participativa, mediante la realización de **grupos focales**. Esta técnica permite profundizar en las vivencias, percepciones, opiniones y demandas de las personas participantes, favoreciendo su **implicación directa y activa en el proceso de análisis y elaboración de propuestas**. El trabajo de campo necesario para llevar a cabo esta técnica se compuso de dos fases. En una primera fase, durante el mes de marzo, se organizaron tres grupos focales con la siguiente composición:

- **Grupo 1:** Personas residentes en Romanzado-Erromantzatua **mayores de 75 años de edad**.
- **Grupo 2:** Personas residentes en Romanzado-Erromantzatua **entre 65 y 75 años de edad**.

- **Grupo 3:** Personas activamente **implicadas en labores de cuidado** de personas mayores de 64 años residentes en Romanzado-Erromantzatua, incluyendo aquí tanto a profesionales del cuidado como a familiares de las personas cuidadas.

En una segunda fase, durante la segunda quincena de marzo y el mes de abril, el discurso recogido mediante grabación de voz en estas tres sesiones (previa autorización de las personas participantes) fue transcrito y analizado, para así detectar y exponer las fundamentales necesidades y demandas expresadas por la población mayor de Romanzado-Erromantzatua. Estas serán presentadas a continuación, organizadas en base a seis bloques temáticos. El primer bloque, titulado “actividades y rutinas diarias”, emerge del impulso utilizado para dar inicio a las sesiones, que consistió en preguntar a las personas participantes qué hacen a lo largo de un día normal de su vida. De esta manera, se podía elaborar un primer bosquejo de su vida cotidiana, al tiempo que se rompía el hielo en la dinámica de conversación con un tema sencillo y que permitía destacar los aspectos que considerasen más relevantes en su día a día.

Análisis

Bloque 1: Actividades y rutinas diarias

El análisis del discurso destaca con especial relevancia la marcada dependencia del vehículo personal y la capacidad para conducir por parte de las personas mayores en Romanzado-Erromantzatua. Mientras que una parte de sus actividades diarias (como las tareas domésticas, ir a la huerta, cuidar a los animales, o pasear por el pueblo o el monte) pueden llevarse a cabo a pie, la mayoría de ellas (incluyendo actividades *a priori* rutinarias como ir al médico, al banco, a la peluquería, o comprar el pan, la prensa o ropa) implican necesariamente el uso del vehículo propio para poder desplazarse a Lumbier o Pamplona.

En consecuencia, la pérdida del carnet de conducir por deterioro de las capacidades visuales, auditivas o cualesquiera otras, constituye una amenaza latente para estas personas, que son siempre susceptibles de un considerable y repentino

deterioro de su calidad de vida por este factor. Este riesgo, además, crece cada año que pasa, actuando como una cuenta atrás que anticipa la situación de dependencia que está por llegar. De ahí la valoración positiva hacia todo recurso que permita mantener una vida relativamente autónoma e independiente en el entorno propio, especialmente en lo relativo al acompañamiento y las posibilidades de desplazamiento. Como veremos más adelante, este último constituye un temor muy presente para las personas mayores en Romanzado-Erromantzatua, quienes consideran su capacidad para usar el coche como un factor crucial a la hora de determinar su calidad de vida.

Esto se debe también a la dispersión entre los distintos pueblos del valle que, como hemos mencionado, tiene una densidad poblacional de sólo 2 habitantes por kilómetro cuadrado, debido a este factor y a su despoblación. Más allá de la posibilidad de desplazarse a Lumbier o Pamplona para acceder a los servicios que estas ciudades ofrecen y que no se pueden lograr en las distintas poblaciones del municipio de Romanzado-Erromantzatua, la conexión entre los distintos pueblos resulta crucial para la vida social de sus habitantes, dado que, como enfatizaron los y las participantes, no existen actividades culturales o de ocio más allá del propio encuentro espontáneo entre los y las residentes. Y es que el fundamental lugar de reunión es la sociedad del pueblo, donde se conversa y se juega a cartas, pero en muchos casos simplemente no hay personas suficientes para generar la costumbre de reunirse en ella, al tiempo que la lejanía entre pueblos tiende a disuadir de la posibilidad de desplazarse entre ellos para simples encuentros casuales o informales.

Todo ello favorece que las situaciones de soledad no deseada (percibida como uno de los principales problemas para las personas mayores residentes en el entorno rural), así como la debilidad del tejido social cercano (que incide directamente en el grado de dependencia de estas personas), también puedan verse notablemente agravadas por cualquier eventual imposibilidad o dificultad para el desplazamiento entre pueblos. Esta situación puede empeorar especialmente en invierno, debido al mal estado de carreteras, ya habitualmente complejas de transitar, pero que quedan fácilmente bloqueadas por la nieve, y tardan en ser alcanzadas por servicios como los

quitanieves, pudiendo dejar repentinamente aisladas durante días a las personas residentes en Romanzado-Erromantzatua en sus respectivas poblaciones.

Frente a estas dificultades cotidianas (así como sus agravamientos ocasionales por motivos específicos) las redes de apoyo informal, familiares y vecinales, resultan clave para mantener las rutinas y la calidad de vida de las personas mayores. Los y las participantes destacan su predisposición y la del resto de residentes de Romanzado-Erromantzatua (y sus familias) a colaborar en labores de cuidado y ayuda mutua, siendo este un aspecto crucial para que muchas personas que prefieren permanecer en su pueblo que mudarse a Pamplona, puedan hacerlo pese a necesitar cuidados específicos o no poder conducir.

Sin embargo, esto resulta en una dificultad añadida para las personas cuidadoras que trabajan o tienen otras obligaciones, en la medida en que implica una inversión de tiempo y esfuerzos, así como la necesidad de una planificación constante para poder ofrecer dichos cuidados. A su vez, las personas cuidadas -especialmente las mayores de 75 años- son conscientes de esta situación, por lo que tienden a reclamar menos cuidados y atención de los que realmente necesitan, al experimentar sensaciones de carga y de culpabilidad tanto en lo relativo al tiempo invertido para atenderles [“Están ocupados, no tienen tiempo” (G.1)], como ante la posibilidad de accidentes en los desplazamientos de las personas cuidadoras [“Un accidente podemos tener cualquiera, y es por culpa mía y ya no levanto cabeza” (G.1)].

Pese a todas estas dificultades, y en ocasiones de forma condicionada a la autonomía que proporciona la disponibilidad de vehículo propio y carnet de conducir, las personas mayores residentes en Romanzado-Erromantzatua no tienen dudas en expresar su preferencia de permanecer en su hogar y en su pueblo. El grupo de personas cuidadoras señala específicamente los casos, relativamente frecuentes, de ciertas personas para quienes trasladarse (o más bien, ser trasladados) a la ciudad no supondría una mayor autonomía y libertad, sino una condena añadida. “Esa gente en Pamplona, los matas.” (G.3)

- *Mi madre, que esta temporada estaba en Pamplona, decía: "¿Tú sabes lo que he echo de menos salir al balcón, y sale la Ana, o sale Víctor, o pasa Francisco y me estoy un rato hablando con ellos del balcón?" Porque para bajar anda ya con escaleras también. Pero bueno, en el balcón se está rato hablando contigo si pasas, o con la Ana, o con no sé quién. Y claro, en Pamplona estás en un piso metida y ahí no hablas con nadie. Y eso pues sí, hijo, el socializar con alguien que te juntas y estás un rato...*
- *24 horas solo o con la tele, no puedes. (G.3)*
- *Sí, y que han y que lo han vivido aquí. Porque yo veo que mi padre, si tuviera que estar en Pamplona... Bueno, en una ciudad, que...*
- *Se moriría en 4 días, como mi madre.*
- *Sí. Él está a gusto, pues eso, el campo y tal. (G.3)*

Esto resulta especialmente preocupante en la medida en que la posibilidad de que permanezcan en el pueblo está fuertemente vinculada a su capacidad para conducir. Así, de forma indirecta, retirar el carnet de conducir a una persona mayor residente en Romanzado-Erromantzatua, supone "matarla", al menos si nos referimos a la muerte social y existencial que supone la pérdida absoluta de autonomía, de la posibilidad de vivir en su entorno, y de la gran mayoría de sus rutinas y relaciones sociales, así como a la pérdida de salud física que suele derivarse de todas estas situaciones.

Por último, en lo relativo a las actividades de ocio, culturales y deportivas, se valoran positivamente iniciativas como la proyección de películas en espacios públicos, la creación de talleres lúdico-formativos en arte, manualidades o instrumentos musicales, y especialmente, la gimnasia grupal, que sumaría al alto valor socializador de cualquiera de estas actividades una función sanitaria en términos de prevención del sedentarismo, la fragilidad y la dependencia física. Respecto a esta última actividad, se señala la dificultad logística y económica de lograr traer a los distintos pueblos una persona especializada que pueda dirigir las sesiones, por lo que se plantea la opción de que estas sesiones se realicen de modo virtual, por videollamada o métodos similares. Sin embargo, esta posibilidad no recibe valoraciones tan positivas, dada la dificultad comunicativa que supone, así como la pérdida de la atención personal y cercana, que

se considera parte esencial de los objetivos de la propia actividad en términos de acompañamiento.

Bloque 2: Acceso a servicio y barreras

En consonancia con lo expuesto en el primer bloque, debemos destacar el papel central de la disponibilidad del coche y el carnet de conducir como factor que determina el acceso o la falta de él a buena parte de los servicios necesarios para la vida en Romanzado-Erromantzatua. La percepción predominante y que se extiende a todo el discurso es la de la necesidad absoluta de la capacidad de desplazamiento ya que “para todo (hay que ir) a Lumbier” (G.1) o, en su defecto, a Pamplona. Esto se traduce a su vez en una práctica equivalencia entre la posibilidad de conducir y la autonomía, que supone la reivindicación de la conservación de esta autonomía a edades avanzadas en el pueblo, pero lleva implícito el riesgo omnipresente de su pérdida repentina y casi absoluta. Así, la frase “Yo puedo conducir y me puedo valer para todo sola” (G.1) supone a su vez que, en el momento en que esta persona no pueda conducir, automáticamente no podrá valerse para nada sola. Esto es especialmente preocupante si tenemos en cuenta la cercanía de tal escenario, igualmente evidente para las personas mayores como para quienes las cuidan y acompañan. Y es que, a menudo, incluso las personas acompañantes que todavía pueden conducir, están también cerca de perder tal posibilidad al ser de una edad relativamente avanzada.

- *¿Diríais que es una preocupación que tenéis, los que sí conducís, la de: “Ay como me quedé sin poder conducir.”?*
- *Sí, y los que no han venido... _____, esa es su mayor preocupación. Todo lo demás...*
- *¿A los demás, también os preocupa el momento en que no podáis conducir?*
- *Hombre...*
- *Sí, sí, sí. (G.1)*

- *¿Y veis problemas cuando la gente no tenga carnet o coche?*
- *Sí. En un futuro, sí.*
- *Si yo, por ejemplo, no tengo carnet. Y mi marido, pues, podrá conducir lo que yo te diga. No mucho tiempo, tampoco. Pero bueno, si tengo ese taxi le llamo, pues me voy, hago la compra, subo y tan feliz. Eso para mí, para mí eso es lo mejor. (G.2)*

- *¿Cómo veis que es que está la gente...? O sea, ¿Les veis ya cerca de perder la posibilidad de manejar el coche?*
- *Sí.*
- *Uy sí.*
- *Hombre, claro. (G.3)*

La percepción general de los grupos es la de un claro aislamiento provocado por factores demográficos y geográficos -dado el progresivo envejecimiento poblacional, el éxodo rural, la baja densidad poblacional del valle y la alta dispersión entre sus distintas poblaciones-, pero también de cierto abandono institucional, especialmente en lo relativo a la atención sanitaria [*"A mí me dejaron tirada con un brazo roto"* (G.1)], y que se vio agravado a raíz de la pandemia por Covid-19.

- *A veces venía una vez a la semana al consultorio. Después de la pandemia, después del virus, ya no subió. Primero se bajaron y ya no suben. Ya no suben entre semana. Si llamas te dicen, "Puedes bajar" y tienes que estar muerta, porque si no, te dicen: "Pues busca a alguien que te ayude." Si no estás tú para conducir, ¿cómo vas a estar para ir a casa del vecino a decirle que te baje? (G.1)*

Aunque la barrera que separa de la ciudad adquiere un carácter prácticamente existencia y omniabarcante, el acceso a los servicios médicos destaca como principal dificultad y preocupación experimentada tanto por las personas mayores, como por quienes las atienden y, por tanto, deben trasladar a quienes no cuentan con vehículo propio o carnet de conducir (siendo más habitual esto último, en la medida en que no depende de la decisión de la personas y se ve condicionado por el deterioro físico y cognitivo). Este énfasis en los servicios sanitarios se explica tanto por su evidente importancia como por su improrrogabilidad, dado que, cuando se recurre a ellos es, o bien mediante una cita con una fecha y horario que debe respetarse, o bien por una urgencia que no admite dilación alguna.

A este respecto, debe apuntarse tanto la necesidad de una mayor presencia de servicios públicos adaptados al medio rural, como la falta de información sobre los recursos ya disponibles como es el servicio de taxi subvencionado por el ayuntamiento (que fue dado a conocer en las sesiones y era desconocido para muchas personas

participantes), los servicios sociales, el servicio de atención a domicilio (SAD), o la ley de dependencia, que puede proporcionar recursos y herramientas para afrontar determinadas situaciones. Una cuestión enfatizada en el grupo de personas cuidadoras fue la dificultad para obtener el reconocimiento formal de la dependencia de las personas mayores (en este caso, mediante el certificado oficial de dependencia), lo cual limita su acceso a derechos laborales derivados de sus labores de cuidado, como excedencias, dificultando enormemente la atención de sus familiares mayores. Ello constituye una carga añadida no solo en términos de tiempo, sino también del estrés y la ansiedad sufridas por las personas cuidadoras, dada la preocupación siempre presente por sus familiares y sus necesidades. A este respecto, debe destacarse también que estas cargas directas e indirectas derivadas del cuidado tienden a recaer de forma mayoritaria sobre las mujeres, ahondando en las desigualdades por motivos de género.

Por otra parte, una preocupación muy presente es la del acompañamiento y la socialización, como necesidades que podrían satisfacerse en buena medida mediante actividades o puntos de encuentro que permitan el establecimiento de relaciones frecuentes entre las propias personas del pueblo. Esto sería especialmente importante en invierno, cuando el aislamiento tiende a ser mayor por las condiciones de las carreteras. Debe aclararse que, si bien las actividades en sí mismas son bien valoradas, estas operan fundamentalmente como pretexto para el encuentro y la socialización, que aparecen como verdaderas necesidades a satisfacer. En todo caso, la escasa población de cada concejo y las distancias entre ellos constituyen importantes barreras también para la organización de cualquier actividad, dado que surge el debate constante sobre dónde situar esos lugares de encuentro, destacando siempre la contradicción inherente a Bigüéza como lugar más poblado, pero también el más alejado del resto de poblaciones de Romanzado-Erromantzatua, así como de Lumbier.

Como método de afrontamiento de estas distancias, algunas personas plantean la necesidad o conveniencia de soluciones tecnológicas (por ejemplo, actividades que puedan realizarse de forma virtual o semipresencial) y la consecuente dotación de infraestructura digital básica como tablets, una buena conexión a internet e incluso

cursos de formación en competencias digitales. Esta última posibilidad es bien valorada en tanto que constituiría en sí misma una forma de socialización, al tiempo que capacitaría a las personas participantes para otras actividades futuras, así como para la interacción con sus familiares, e incluso con servicios actualmente ofrecidos online (compras, bancos, suministros energéticos, etc). Así, la brecha digital emerge como factor aislante, pero potencialmente superable con cierto apoyo institucional.

En este punto, y a modo de cierre del apartado, debe mencionarse también la existencia y operatividad en algunas poblaciones de grupos vecinales de WhatsApp, utilizados para coordinar tareas de transporte y cuidados entre personas residentes y sus familiares, quienes llevan a cabo estas labores habitualmente. Estas redes son altamente valoradas por los grupos de personas cuidadoras, planteándose ya durante la propia sesión del grupo focal la conveniencia de extenderlas a aquellas poblaciones en las que todavía no se utilizan. Las personas participantes residentes en estas últimas poblaciones remarcan su interés en tal herramienta y su intención de implementarla con efecto inmediato en su contexto particular.

Bloque 3: Percepción de la calidad de vida

La práctica unanimidad respecto a la sobresaliente calidad de vida en Romanzado-Erromantzatua resalta como conclusión fundamental, aunque supeditada a importantes matices, algunos de ellos ya adelantados. Los aspectos más resaltados como explicativos de esta alta calidad de vida fueron la libertad, la tranquilidad y la cercanía y contacto con la naturaleza que proporciona la vida en este entorno. Todos estos factores llevan a puntuar la calidad de vida en la mayoría de casos con notas por encima del 8 en una escala del 1 al 10. Sin embargo, estas respuestas siempre están condicionadas por la disponibilidad del coche, sin la cual, la calidad de vida sería “horrible” (G.1). Así, se cumple la amenaza latente para quien afirma “Yo puedo conducir y me puedo valer para todo sola”, y declara de forma consecuente ante la pregunta por la calidad de vida sin coche: “Claro, me resulta horrible porque yo no me puedo valer sola.” (G.1). Este miedo se torna muy real cuando las personas que ya no tienen carnet de conducir confirman la drástica reducción de su calidad de vida que

esto ha supuesto. La tan valorada libertad se torna así una quimera para ellas y un aspecto sumamente frágil para quienes aún la conservan.

En contraste con ello, la ciudad aparece como un espacio que ofrece la ventaja del acceso más sencillo a ciertos servicios, pero no por ello proporciona necesariamente la libertad, e incluso se presenta como inhabitable o relativamente hostil para ciertas personas muy habituadas a la vida en el ámbito rural. Al mismo tiempo, se considera que la mayor densidad poblacional del entorno urbano no siempre logra paliar el problema de la soledad no deseada. Aquí, resulta especialmente relevante el hecho de que la libertad se vincule a la autonomía, pero también al acompañamiento. En conclusión, y partiendo de verbatims como el mostrado a continuación, parece poder afirmarse que la soledad no deseada constituye una falta de libertad tanto como lo hace la falta de autonomía.

- *Lo que tiene es que te tiene que gustar. Yo conozco a gente que dice: "No me voy a un pueblo a vivir ni loca." Vale. Yo, con tener libertad, me da igual. Porque la gente dice: "Es que en la ciudad es distinto". Lo único que tiene son unas tiendas al lado, pero libertad... el que está solo sigue estando solo. Porque el salir al club de jubilados a estar así (se cruza de brazos)... Si no tienes amigos, si no tienes ambiente, si no puedes hablar con nadie... Sigues estando solo. Y la gente que está, está igual. Está en casa y está igual de sola. Lo único que tienes es más tiendas. Pero, me parece a mí, que ver más escaparates no te ayuda a sentirte bien. (G.1)*

Si devolvemos la mirada al entorno rural de Romanzado-Erromantzatua, destacan dificultades anteriormente mencionadas como la falta de servicios cotidianos y esenciales, o la soledad no deseada debido al envejecimiento y la baja densidad poblacional. El día a día puede tornarse solitario, mientras que, en los momentos críticos como nevadas o emergencias médicas, el aislamiento geográfico, social e institucional de la región supone un considerable problema ante el cual se reclaman soluciones a las instituciones públicas. Sin embargo, pese a todas estas dificultades, las personas mayores, sus familiares y personas cuidadoras, expresan satisfacción con su calidad de vida en el entorno rural.

De hecho, las reformas acometidas en sus viviendas -especialmente en términos de accesibilidad, como es la instalación de elevadores para escaleras- reflejan

una preocupación y capacidad de previsión ante los problemas inherentes al envejecimiento y la fragilidad, pero también la intención de las personas mayores de permanecer en sus hogares pese a ello. Al mismo tiempo, y en consonancia con la imagen de los pueblos en general y de Romanzado-Erromantzatua en particular como un buen contexto en el que vivir, se denuncia la falta de vivienda social y la concentración de la tierra como factores que limitan la posibilidad de atraer nueva población. Se considera que existen personas dispuestas a vivir en los pueblos, pero sin viviendas en las que hacerlo y sin un medio de vida en el campo, esta atracción se dificulta y ahonda en el problema de despoblación y envejecimiento.

- *Si aquí estamos un habitante por metro cuadrado, tenemos que pensar en que tenemos que ir en el otro sentido. Sí, en generar vida. Y no tenemos vida social. En mi casa siempre, en 25 años, han pasado 40 personas. Y eso, y siempre están compartiendo la vida con nosotros porque no hay otra historia. Es decir, no hay vivienda social. Y si no hay vivienda social, ¿cómo puñetas vamos a hacer que haya gente? Pero, ¿y cómo vamos a seguir así, si no hay un cambio de intervención en el suelo, en la tierra que nos rodea? Evidentemente tampoco va a haber nunca gente. Es decir, el cerealismo, todo lo que es todo lo que es el monocultivo, sea donde sea, sea de lo que sea, en este caso aquí es del cereal, pues lo que hace es precisamente matar la vida. Porque al final pues esa tierra se lleva tres o cuatro y esto no genera vida: la mata. Y esto es lo que tenemos que ser conscientes y reflexionar. (...) Cuando hace ya bastantes años nosotros estábamos más en el momento en la cosa de comprar algo en un pueblo, me acuerdo que en una entrevista que hubo en algún periodista en el diario Navarra, no sé dónde, entrevistaba gente mayor de los pueblos y se quejaban de que los pueblos estaban muriendo, de que ya no había críos y tal. Y nosotros comentábamos “pues vended casas”. O sea, no hay manera de conseguir una casa en un pueblo. Una casa vacía, aquí otra, y nadie quiere vender. Y ahora os quejáis de que estáis solos y que no hay críos. (G.2)*

Bloque 4: Red de apoyo social y familiar

El análisis de los tres grupos de discusión evidencia la existencia de redes de apoyo social y familiar que cumplen un papel fundamental en la vida cotidiana de las personas mayores, aunque su forma, nivel de estructuración y efectividad varían según las circunstancias y edades de quienes participan. En conjunto, se constata que estas redes permiten sostener el deseo mayoritario de envejecer en casa, pero también revelan importantes limitaciones en cuanto a su estabilidad, alcance y capacidad de respuesta ante necesidades complejas.

Mi madre lo que tiene claro es que quiere estar en Bigüézal y no quiere estar en otro sitio. Entonces, tiene 95 años y hasta hace 4 días era autónoma, pero lo operaron de la vista y hay que echarle gotas cada 12 horas. Entonces hay que estar. Y si trabajo yo, por ejemplo, el de mañana, pues a las 5... a las 10 de la mañana no le puedo echar [...] pues eso, te tienes que apañar con un vecino. O sea, andar un poco así de esas maneras. (G.2)

En los tres grupos aparece la familia como uno de los principales pilares del apoyo, especialmente los hijos e hijas, que actúan como enlaces indispensables para realizar gestiones, desplazamientos o cubrir necesidades básicas como traer la compra desde otras localidades. Este tipo de ayuda cobra especial relevancia en el grupo de personas mayores de 75 años, donde se resalta no solo la utilidad del apoyo familiar y vecinal, sino también la importancia de que este no suponga una pérdida de autonomía ni genere cargas emocionales o prácticas. En este sentido, se valora positivamente el acompañamiento que permite conservar la independencia, como, por ejemplo, las llamadas telefónicas, que ofrecen una conexión emocional sin comprometer la rutina ni generar obligaciones.

- *Yo, puestos a proponer, por ejemplo, esta gente que está muy sola, poner de estos que te llaman por teléfono. Que es más fácil, una persona que te llama y te pregunta “oye, ¿qué tal estás, necesitas algo?”, que igual que te vengán a visitar y te sientas en la obligación de tener... Igual esa comunicación de tener a alguien que sabes que se preocupa y en un momento dado, pues le digo. Una comunicación de esas, yo creo que para la gente que está sola sola... Porque, por ejemplo, ella igual no necesita. Las hijas le llamarán 7 veces al día cada una.*
- *A ver, los hijos llaman menos. (G.1)*

Por otra parte, como ejemplifica la parte final de este verbatim, se identifica un reparto dispar en las labores de cuidado, siendo todavía frecuente su asignación según roles de género, asociándose el masculino a las tareas de transporte, mientras el femenino se vincula más bien a las de acompañamiento. A nivel comunitario, los grupos identifican la existencia de redes vecinales con potencial de convertirse en verdaderos sistemas de apoyo mutuo, aunque en la práctica todavía no se encuentran formalizadas ni suficientemente activadas. En el grupo de personas cuidadoras e hijes se destaca este punto como una oportunidad latente: la percepción de que “la red está, pero falta articularla” (G.2) subraya la necesidad de reforzar y canalizar la solidaridad existente para que se traduzca en apoyos sostenibles. También se valora el

papel del voluntariado y de las interacciones cotidianas, aunque sean breves, como elementos que mejoran el bienestar y reducen la sensación de aislamiento.

- *Por ejemplo, estaba pensando yo eso que igual si se juntan más, o sea que el juntarse menos es lo que ha hecho que se pierda un poco eso, porque no tienes el contacto diario y tal, que igual ahí simplemente el espacio de vuelta...*
- *Igual si ves un espacio en donde te puedas encontrar con la gente, luego el día que necesitas algo.... si te ves más seguido, ¿no? Igual es más fácil luego volver a poder tirar de ese hilo y decir, "Oye, mira, que necesito tal." (G.2)*

Por su parte, el grupo de personas entre 65 y 75 años identifica como redes informales de gran utilidad los grupos de WhatsApp, que permiten coordinar actividades, compartir necesidades o generar apoyo puntual, especialmente en lo relacionado con los desplazamientos. Este tipo de herramientas digitales se presenta como una modalidad emergente de apoyo cotidiano que complementa las relaciones cara a cara. Sin embargo, su efectividad depende de factores como la alfabetización digital o la integración en estos espacios comunicativos.

- *Yo creo que en cualquier cosa que por lo menos en nuestro pueblo, que pusieras por el WhatsApp "necesito no sé qué", salvo que sea algo complicado, yo creo que saldrían, y no uno, varios. "Oye, yo puedo. Yo".*
- *Sí, no, viéndolo así, yo creo sí, mi voz también saldría, yo creo. (G.2)*

La llegada de nuevas familias a los pueblos, especialmente aquellas con hijos en edad escolar, ha supuesto en algunos casos un impulso a la revitalización de las relaciones sociales. Las dinámicas de crianza compartida han propiciado el surgimiento de nuevos vínculos y redes de afinidad, aunque estas no siempre logran integrarse plenamente con la población autóctona. La identidad de los grupos más jóvenes tiende a configurarse a partir de actividades comunes y no tanto en torno a la tradición comunitaria o a las generaciones mayores, lo que abre preguntas sobre la continuidad intergeneracional de las redes de apoyo.

Se empezó a venir gente de fuera, parejas de fuera, parejas de fuera con críos, desde hace 40 años. Y entonces, digamos que más o menos, se fue consolidando un colectivo que no eran nativos, pero que tenían su vidilla, o sus maneras de hacer, o se fue formando unas maneras de hacer. Supongo que también porque teníamos críos en común. Y los críos en común, por el tema de fiestas, por el tema de no sé qué, forman grupo. Luego, cuando los chavales se hacen mayores, seguramente el grupo se dispersa, pero hay unos años ahí, 10-15 años, que se forma grupo. Y ese grupo, yo

pienso que cogió vida, no porque nos hubiésemos integrado en la vida del pueblo, sino porque había un grupo. Y había un grupo activo, sobre todo por los críos. (G.3)

El acceso a espacios físicos de encuentro es otro factor clave en la configuración de las redes. La existencia de bares, sociedades o la visita regular del panadero son ejemplos concretos que permiten momentos de socialización, especialmente valorados por las personas mayores. Sin embargo, la falta de infraestructuras comunitarias adecuadas, junto con la dependencia del coche para desplazamientos básicos, son barreras que dificultan el fortalecimiento de las redes de apoyo, especialmente para quienes tienen movilidad reducida o viven en núcleos más aislados.

-En el invierno, por ejemplo, un sitio donde estar, donde sabes que va a haber alguien y dices, "Pues voy a salir de un rato porque..." O para quedar. Quiero decir, "Venga, que vamos a echarnos una partida".

-Sí, en Bigüézal tenemos la sociedad.

-Pues en Arboniés está la escuela.

-Y que ahí... Sí, un sitio de reunión.

-Ahora tiene algo más de uso con el ping pong. (G.2)

- *No hay nada más. No hay nada más. Luego por cercanía aquí, pues tienes Lumbier. Que sí que ahí pues hay cosas, hay oferta de ocio. Y la escuela laboral, por ejemplo, de Lumbier lleva años haciendo un programa de... un programa sobre todo... O sea, haciendo hincapié en que es muy importante mantener fuerza en todas edades, pero contra más mayor eres...[...]Entonces, eso está guay y eso lo que hace es también el tema de la socialización, ¿no? O sea, estás ahí, estás a gusto, te puedes quedar a echar un café, que sí. Pero el valle como tal...*
- *Ya. Tiene que ser Lumbier sí o sí para eso. (G.2)*

Finalmente, se observa un proceso progresivo de empobrecimiento de la vida social conforme las personas más jóvenes se marchan del pueblo o disminuye la movilidad individual. Esta situación acentúa la sensación de soledad y pone en evidencia la necesidad de sostener las redes de apoyo más allá de la familia directa, apostando por modelos comunitarios de cuidado que incluyan el reconocimiento de la vecindad como agente activo en el bienestar de las personas mayores.

- *Si en tu entorno, en tu pueblo puedes tirar de gente para ciertas cosas, ¿no? Eso me parece me parece que es un tema importante porque es... no sé como estar en... ser más amable en tu... O sea, tener esa... Ese punto como de amabilidad en el pueblo, ¿no? Que puedas tirar. Yo creo que se puede tirar, pero yo creo que se ha perdido.*
- *Se ha perdido bastante. Yo creo que se puede tirar, lo que pasa que nos atrevemos a tirar más a cosas simples. (G.2)*

En conjunto, el análisis permite afirmar que las redes de apoyo social y familiar están presentes y juegan un papel central en la calidad de vida de las personas mayores, pero requieren ser reforzadas, diversificadas y, en muchos casos, articuladas con mayor intencionalidad. Promover espacios de encuentro, facilitar la organización vecinal y apoyar formas de comunicación accesibles y sostenibles son elementos fundamentales para garantizar un envejecimiento digno, autónomo y acompañado en el entorno rural.

Bloque 5: Perspectiva de Género y Multiculturalidad

Los relatos recogidos en los tres grupos de discusión permiten identificar cómo las desigualdades de género y las barreras a la integración cultural se manifiestan de forma persistente en los entornos rurales, a pesar de ciertos avances. La perspectiva de género aparece marcada por una división del trabajo que sigue asignando a las mujeres la responsabilidad principal de los cuidados, mientras que la multiculturalidad se enfrenta a resistencias, especialmente cuando las personas migrantes o extranjeras aspiran a una participación activa más allá del plano laboral.

En relación con el género, existe un consenso amplio sobre la sobrecarga que siguen asumiendo las mujeres en las tareas de cuidado. Esto se expresa tanto en el grupo de personas cuidadoras e hijes como en el de personas de entre 65 y 75 años. Aunque se reconocen ciertos cambios generacionales, con una participación masculina algo más visible en las nuevas generaciones, las mujeres siguen siendo las principales responsables de acompañar, sostener y organizar los cuidados diarios. Esta situación tiene implicaciones directas en su capacidad de participar en actividades sociales, culturales o de autocuidado, ya que muchas veces ven su tiempo limitado por las exigencias del entorno familiar o comunitario.

- *Depende de la vida que haya llevado uno. Yo creo que peor es que se quede un hombre solo que una mujer.*
- *¿Por qué?*
- *Porque la mujer se apaña más, o no sé.*
- *¿El hombre no se apaña luego solo?*
- *Yo no sé hacer ni la cama, ni... (G.1)*

- *O sea, es que tiene que ser a partes. A partes iguales el tema de casa, por supuesto, pero luego el tema de cuidados también, o sea, hay que tiene que implicarse todo el mundo, no puede ser.*
- *Ajá.*
- *Yo me lo encuentro cada vez más, ¿no?*
- *Yo lo estoy viendo, sí, y espero que vaya adelante.*
- *Si porque antes un hombre no cocinaba. ¿Tu padre había cocinado un poco?*
- *Mi padre nada. Mi padre no sabe ni arrancar el fuego.*
- *Como el mío, el fuego (G.2)*

En este mismo sentido, se observa una percepción extendida —especialmente en el grupo de 65 a 75 años— de que las mujeres mayores tienen una participación social más activa que los hombres, lo que puede estar relacionado tanto con su rol tradicional de cuidadoras como con la necesidad de tejer redes y vínculos fuera del hogar. Esta mayor implicación contrasta con la vivencia masculina, donde persisten dificultades para gestionar la vida cotidiana en soledad. En el grupo de mayores de 75 años, por ejemplo, se verbaliza abiertamente que un hombre solo “no sabe ni hacer la cama” (G.1), lo que refleja no solo una falta de habilidades prácticas sino también una construcción cultural en la que los varones han sido tradicionalmente ajenos al ámbito doméstico y de cuidados.

Pero tengo la impresión de que las mujeres de una cierta edad en ámbitos urbanos que muchas son familias idas de los pueblos hace 50 años, las tías tienen mucha más marcha que los tíos.(G.3)

- *Lo que pasa que hay mucha viuda también es verdad.*
- *Porque normalmente los hombres también mueren antes también es verdad.*
- *Es que ahora eso ya no queda más que...*
- *Un hombre se queda viudo e igual se queda ya más quieto en casa. (G.3)*

En cuanto a la multiculturalidad, los relatos muestran una convivencia que, si bien se percibe como pacífica en algunos casos, no siempre se traduce en una integración real. En el grupo de 65 a 75 años se menciona que la llegada de personas

extranjeras al entorno rural ha permitido cubrir necesidades laborales, pero esto no garantiza su inclusión en la vida comunitaria. La integración se vuelve aún más frágil cuando estas personas aspiran a roles de mayor protagonismo, como solicitar tierras o emprender proyectos propios, lo que genera ciertas resistencias o actitudes reticentes por parte de la población local. Esta reacción evidencia la persistencia de una jerarquía implícita en la que la participación plena de las personas migrantes no siempre es bienvenida.

Pero es que todo es muy delicado, quiero decir. Que una persona venida de fuera imaginemos este caso bien colocada a nivel laboral y tal, digamos no nos planteamos más, porque está ahí. Pero si resulta que ahora empieza a pedir tierras y que ahora quiere poner no sé qué negocio y quiere ahora no sé qué y ahora no sé qué. Igual alguno se ponía nervioso. Pero si se limita a su función es hacer de peón el otro y trabajar. Todo bien. (G.3)

En el grupo de mayores de 75 años, la percepción de la inmigración es ambigua: se afirma inicialmente que “no hay inmigración”, pero más adelante se hace referencia a personas de otros orígenes que “están integradas” (G.1). Esta contradicción sugiere una integración parcial o superficial, en la que las personas migrantes son vistas como presentes pero invisibles en términos de reconocimiento social o comunitario. La naturalización de su invisibilidad puede estar indicando una falta de espacios compartidos reales y un bajo nivel de interacción cotidiana más allá del plano funcional o laboral.

Desde el punto de vista de los cuidados, se aporta una mirada relevante al señalar que la integración de personas de otras culturas —por ejemplo, cuidadoras migrantes— resulta más viable cuando estas cuentan con redes personales previas establecidas en el municipio, pero es difícil si se enfrentan solas al entorno rural. Esta observación pone de relieve la importancia del acompañamiento comunitario y de la existencia de vínculos sociales previos como condición para una integración genuina, tanto en el ámbito profesional como en el personal.

- *Bueno, en este caso en este caso porque tiene no ella vino aquí porque ya tiene la amiga y entonces claro, pues ellas están mucho... Sí, ellas están mucho juntas.*
- *Y si pensamos igual en otra persona que no tuviese esa amiga, igual lo que comentabas, ¿cómo os parecería la sensación?*
- *Muy duro.*

- [...] Aquí es muy duro a mí me parece que es 24 horas sin dejar de, sin desconectar, que me parece que es tremendo el trabajo de una interna, eh, o sea me parece...(G.2)

Por otro lado, los entornos rurales son descritos como espacios con dinámicas propias de integración lenta o limitada, incluso entre personas autóctonas. Esta característica, mencionada por el grupo de personas entre 65 y 75 años, agrava las dificultades para las personas que provienen de otros contextos culturales o territoriales, y evidencia que la cohesión social en estos espacios no se construye de forma inmediata ni automática, sino que requiere tiempo, confianza y reconocimiento mutuo.

Lo que cuesta es poder vivir en el lugar y del lugar. Y ahí es donde erramos las administraciones, sobre todo. Y también la forma de ser, ¿no? Bueno, pues esto..., del pensamiento. Y si esto pasa así ya con las personas que sois de fuera del valle, bueno, o de fuera de Romanzado-Erromantzatua, pero que sois muy cerquita, de Navarra incluso y tal, llevándolo al caso de personas extranjeras.(G.3)

Al menos, a uno de los marroquíes que trabaja para ____, que lleva ya muchos años, yo pienso que una cosa es que esté integrado, no lo sé, pero bueno, imaginemos que esté integrado bien a nivel laboral y que esté bien tratado a nivel laboral y bien considerado a nivel laboral, que sería un nivel, digamos, de justicia. Y otra cosa es que se incorpore o no al vivir del pueblo y a la sociedad. Es que no hay vivir del pueblo. Es que no hay. No hay. No hay. Ni para los que vivimos..., no hay. No sé si siempre ha sido así. Yo lo he conocido en otras épocas de mi vida y en otros sitios donde he vivido. Y me viene ahora a la cabeza un dicho de mi madre: "Cada cual en su casa y Dios en la de todos" (G.3)

En suma, el análisis intergrupar sugiere que tanto el género como la procedencia cultural son factores que condicionan profundamente las posibilidades de participación, integración y autonomía en la vejez. Las mujeres continúan asumiendo una carga desproporcionada de cuidados, mientras que las personas migrantes se enfrentan a barreras para ser plenamente reconocidas como parte de la comunidad. Aun así, se vislumbran pequeñas transformaciones, tanto en las prácticas cotidianas como en las percepciones, que podrían ser potenciadas mediante políticas y acciones que promuevan la corresponsabilidad en los cuidados y la integración social desde una mirada intercultural y comunitaria.

Bloque 6: Propuestas y Sugerencias

Las propuestas recogidas en los grupos de discusión revelan una mirada activa y propositiva por parte de las personas mayores y sus entornos, centrada en mejorar la calidad de vida, reforzar los vínculos sociales y garantizar el acceso a servicios básicos en contextos rurales marcados por la dispersión geográfica y el envejecimiento progresivo de la población. Aunque con matices según la edad y el rol de los participantes, existe un consenso claro en torno a la necesidad de repensar los servicios desde la cercanía, la descentralización y la adecuación a los ritmos y deseos de las personas mayores.

Uno de los ejes transversales más destacados es la valoración del acompañamiento como una herramienta clave para combatir la soledad —deseada o no—, especialmente en el grupo de personas mayores de 75 años. En este sentido, se propone la creación de un servicio telefónico de escucha y compañía, que no solo atienda emergencias o gestiones, sino que también ofrezca una vía cotidiana para mantener contacto humano, sin invadir la intimidad ni generar obligaciones. Este tipo de propuesta dialoga con las sugerencias del grupo de personas cuidadoras e hijos, quienes plantean también la necesidad de fomentar el acompañamiento presencial o telefónico y de establecer redes locales de apoyo que puedan activarse con rapidez y proximidad.

Yo, puestos a proponer, igual por ejemplo esta gente que está muy sola, poner de estos que te llaman por teléfono, que es más fácil, que una persona que te llama y te pregunta “oye, qué tal estás, necesitas algo?”, que igual que te vengán a visitar y te sientas en la obligación de tener... Igual esa comunicación de tener a alguien que sabes que se preocupa y en un momento dado, pues le digo. Una comunicación de esas, yo creo que para la gente que está sola sola...(G.1)

La dimensión social y relacional aparece como prioridad en todas las franjas etarias. Se reclama la implementación de actividades culturales, recreativas y de cuidado del cuerpo como espacios fundamentales para la socialización y el bienestar emocional. Desde actividades como gimnasia o cine comunitario (Grupo 1) hasta clases online de pintura, manualidades o ejercicio físico (Grupo 2), se percibe un interés genuino por mantener la vitalidad, la participación y el sentido de pertenencia. Estas propuestas no están centradas únicamente en lo asistencial, sino que buscan también

recuperar el disfrute, el estímulo cognitivo y el intercambio intergeneracional. En este marco, la alfabetización digital se vislumbra como una necesidad urgente, no solo para acceder a servicios básicos, sino también para posibilitar la participación en estas nuevas modalidades de encuentro, siendo el acompañamiento desde los ayuntamientos una medida muy valorada.

- *Bueno, si se generase yo creo alguna actividad. Claro, pues sería llegar a ellos, ¿verdad? Pero alguna actividad, yo qué sé, mira, se va a hacer gimnasia una vez a la semana. O mira, se va a ver una película una vez a la semana en ese proyecto, que yo no sé si sería factible, que quisiera venir la gente. Que igual dicen “la veo en la tele en el sofá y no me molesta ni Dios”. Yo qué sé.*
- *Bueno, pero que hubiese esa opción.*
- *Que igual podía ser opciones que que les vendrían bien, pero que...*
- *Ya, puntos de encuentro, ¿no?*
- *Eso, eso. Puntos de encuentro*
- *[...] Yo, los que por lo menos veo yo, no creo que les falte atención. Les falta estar más con gente de su edad. O afines, o lo que sea. Claro que, en el pueblo dices, “pero si solo están mi padre y mi tío de su edad”. Ya no quedan. (G.2)*

Más que ayudas asistenciales, tienen que ser ayudas de vitalidad. Ayudas de actividad. De provocar intereses, de atender a aficiones y cosas de esas. Atender eso a nivel local, pues habrá algunas cosas, es decir, subiendo a alguien a Bigüéza, viniendo a alguien a Domeño... Pues algunas cosas se podrán hacer. (G.3)

Favorecer una red en cada pueblo, eso me parece importante. Porque socializa, porque acompaña. Porque acompaña en soledad, que es muy necesario. O sea, eso me parece importante. (G.2)

En cuanto al acceso a bienes y servicios, surgen propuestas creativas para sortear las barreras que impone la dispersión geográfica. El grupo de mayores de 75 años, por ejemplo, plantea soluciones como la circulación de furgonetas con productos básicos (pan, comida, bebidas) que recorran los pueblos, aprovechando estas visitas como pretexto para el encuentro y la socialización. La dimensión simbólica del consumo compartido se reconoce como un catalizador del vínculo comunitario. En línea con esta idea, también se sugiere que, en lugar de mover los servicios, se mueva a las personas hacia ellos, como en la propuesta de que un autobús traslade a los habitantes a un punto fijo donde se ofrezca un bar o centro de reunión.

- *Oye, ¿podría ser estas furgonetas que son como de comida y así, ¿no? Y que vaya de pueblo en pueblo, así, un recorrido.*
- *Por la cosa de que es juntarte en el pueblo. Al pan sale todo el mundo. O sea, había un camión de esos pues igual lo dice mi pueblo, Mientras puedas conducir, puedes ir de un*

sitio a otro, pero si no puedes conducir y viene un camión de esos, si estás dos, si estás cuatro, al menos ya te vas a juntar ahí. Y ya se hace la tertulia. (G.1)

- *Bueno, igual en vez de que se mueva el bar, el bar podría estar en alguno de los sitios y que haya un autobús que pueda mover a gente, ¿no? Específico, igual. ¿Cómo lo veis?*
- *Claro. Que si te apetece tomar algo... Que no es lo mismo si tú te tomas cualquier cosa ahí. Podría ser también algo itinerante y a ver cómo funciona. (G.1)*

El transporte aparece de forma reiterada como una cuestión crítica. Desde el grupo de personas cuidadoras se resalta que la accesibilidad al transporte público o comunitario es un factor central para preservar la autonomía de las personas mayores y evitar el aislamiento. La movilidad no solo permite acudir a centros de salud o hacer compras, sino que también habilita la posibilidad de elegir cómo y con quién pasar el tiempo, manteniendo el control sobre la propia vida.

- *Yo veo un inconveniente. Ya he comentado antes lo del tema de poder ir al médico, lo que me comentaba ____: "El día que _____ no pueda conducir, nos tenemos que ir a Pamplona." Eso es una pena, que por eso, te tengas que ir a Pamplona, porque tienes consulta al médico y no tienes quien te lleve.*
- *Tan importante es que se facilite de alguna manera el acceso de alguna manera a...*
- *Eso veo yo, un inconveniente grande en los pueblos y más en los pueblos como Bigüéza.*
- *Sí, sí, por supuesto. (G.2)*

Otro aspecto común entre los grupos es la necesidad de mejorar la información y la comunicación sobre los recursos existentes. Las personas cuidadoras e hijos proponen estrategias concretas como reuniones locales o visitas puerta a puerta, con el objetivo de garantizar que todas las personas mayores estén al tanto de los servicios disponibles. Esta estrategia apunta tanto a reducir la brecha informativa como a fortalecer el vínculo interpersonal entre quienes prestan apoyo y quienes lo reciben.

- *Sí, que no sé, que llegue la información. Hombre, funciona mucho el boca a boca también, ¿no? Pero esa es la información. "Acordaos del taxi, acordaos de que existe el servicio de atención domiciliaria, que podéis..." O sea, no sé, que llegue información, ¿no? a la gente y que tenga opciones. Dices pues, bueno, me parece que estoy bien, pero tampoco estaría mal que alguien viniera aquí para ayudarme en... yo que sé, que tengo dificultad, ¿no?*
- *Igual... Lanzo una idea. Igual cuando haya servicios nuevos, como podía ser el servicio del taxi, igual una campaña que pueda ser hacer casa a personas mayores, igual tiene que ser ir puerta a puerta nuevo dando algún tipo de información. (G.2)*

Finalmente, también se recoge el interés por contar con servicios domiciliarios de apoyo puntual (como ayuda con las tareas del hogar) o la posibilidad de acudir a centros de día, lo cual sugiere que muchas personas mayores valoran tanto el cuidado profesional como la oportunidad de compartir tiempo con otras personas de su edad en un espacio común.

Pues estaría muy bien favorecer la atención domiciliaria que hace una labor segunda, o sea, y a acompaña, o sea, acompaña acciones y acompaña en soledades, o sea..., o sea que es, es importante. (G.2)

Pues por ejemplo centros de día de estos que dices... Que todo el mundo quiere estar en su casa, pero no está ya para poder estar solo solo.(G.1)

En conjunto, las propuestas recogidas revelan una visión del cuidado que trasciende la lógica puramente asistencial. Las personas mayores y sus entornos no solo demandan apoyos técnicos, sino que también reclaman condiciones que hagan posible una vida activa, conectada y con sentido en su propio territorio. La descentralización de servicios, el acceso al transporte, la digitalización inclusiva, el fortalecimiento de redes comunitarias y el reconocimiento del valor del encuentro son líneas de acción prioritarias que emergen con fuerza en estos relatos. Atenderlas con políticas públicas sensibles al contexto rural es clave para avanzar hacia un modelo de envejecimiento digno, participativo y sostenible.

Conclusiones

En las conversaciones mantenidas, se evidenció una **falta de actividades de ocio e interacción social**, ya que más allá de las tareas cotidianas relacionadas con el hogar, la huerta o los animales, así como los paseos por el campo, no existen alternativas claras para ocupar el tiempo libre. Esta carencia dificulta tanto la creación como el mantenimiento del tejido social y de las relaciones vecinales, elementos clave para favorecer un envejecimiento activo, paliar la soledad no deseada y establecer estructuras de cuidado mutuo. En este sentido, la creación de lugares de encuentro y de actividades que permitan compartir espacio y tiempo con otras personas aparece como una demanda generalizada entre las personas participantes.

Por otro lado, se señaló la **dependencia del vehículo personal para las actividades diarias**, ya que el acceso a servicios básicos como el centro de salud, el banco, la peluquería o las tiendas de alimentación depende de disponer de coche propio y del carnet de conducir. Esta situación convierte la disponibilidad de vehículo en un elemento central que marca un antes y un después en la vida cotidiana, tanto de quienes dejan de poder renovar el carnet como de quienes ejercen su cuidado. La inminente pérdida del carnet genera un temor compartido, muy presente en los relatos recogidos.

En relación con esto, aunque la **calidad de vida en el entorno rural** es valorada muy positivamente —resaltando aspectos como la tranquilidad, el contacto con la naturaleza y, sobre todo, la sensación de libertad—, esa libertad está directamente vinculada a la posibilidad de “valerse por sí mismos” mediante el uso del coche. Cuando esta autonomía se pierde, la calidad de vida se ve drásticamente reducida, siendo calificada incluso como “horrible” debido al aislamiento y la dependencia que ello genera respecto a familiares y vecinos. De ahí que se destaque la necesidad de facilitar conexiones tanto entre municipios como entre núcleos de población del mismo municipio de Romanzado-Erromantzatua.

Las **redes de apoyo existentes**, aunque presentes, se sostienen con esfuerzo y cierta fragilidad. Estas redes no están formalizadas ni cuentan con respaldo institucional suficiente. Suelen manifestarse a través de grupos de WhatsApp, vecindad informal o encuentros ocasionales en bares, sociedades o durante las visitas del panadero, pero son frágiles frente a factores como el envejecimiento, la falta de transporte, la dispersión territorial o la pérdida de vínculos significativos como los hijos/as que emigran o el fallecimiento de la pareja. La falta de coordinación intermunicipal y la inexistencia de mecanismos sostenidos que permitan activar estas redes reducen significativamente su eficacia ante situaciones de necesidad.

Además, existe un **fuerte deseo de permanecer en casa** en la vejez, ya que esto refuerza la identidad, la autonomía y el sentido de continuidad vital. Sin embargo, esta preferencia se ve condicionada por importantes barreras estructurales, como la escasez de servicios domiciliarios o de proximidad, las dificultades de movilidad, la falta de información clara sobre los recursos disponibles y los problemas de acceso a apoyos

formales en pueblos pequeños. Estos obstáculos pueden derivar en un aislamiento creciente, especialmente cuando se pierde la capacidad de desplazamiento o de mantener relaciones sociales activas.

Otro aspecto relevante es que **la carga del cuidado continúa recayendo mayoritariamente en las mujeres**, incluso en edades avanzadas. Ellas siguen asumiendo las tareas domésticas y el acompañamiento a familiares dependientes, muchas veces sin descanso ni reconocimiento, lo que limita su participación en la vida comunitaria, en espacios de ocio o en propuestas formativas. Al mismo tiempo, entre los hombres mayores persisten estereotipos de género que obstaculizan su autonomía funcional y dificultan su implicación activa en el cuidado, como queda reflejado en expresiones del tipo “yo no sé ni hacer la cama”.

La **multiculturalidad en los pueblos es una realidad**, aunque en muchos casos no se nombre o no se reconozca plenamente. La presencia de personas migrantes no siempre se traduce en inclusión social, ya que, aunque puedan estar integradas laboralmente, a menudo encuentran resistencias cuando buscan acceder a derechos, liderar iniciativas o establecerse de manera estable, como al solicitar tierras o vivienda. No obstante, se han identificado experiencias positivas allí donde se han tejido relaciones personales o de vecindad sostenidas en el tiempo. Reconocer estas tensiones es clave para avanzar hacia una convivencia intercultural más abierta, justa y transformadora.

Finalmente, resulta especialmente significativo que **las personas mayores no solo identifiquen carencias, sino que formulen propuestas claras, creativas y centradas en el bienestar**. Estas propuestas no se limitan a lo asistencial, sino que apuntan al disfrute, al fortalecimiento del vínculo social, a la recuperación de la autonomía y al ejercicio pleno de los derechos en la vejez. Entre las ideas destacadas figuran el transporte adaptado, la alfabetización digital, las actividades de estimulación, el acompañamiento telefónico, las furgonetas móviles o los centros de día, muchas de las cuales podrían hacerse realidad con recursos razonables y voluntad política local.

LA REALIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES EN ROMANZADO

ROMANZADO
ERROMANTZATUA

"QUEREMOS VIVIR BIEN AQUÍ"

Las personas mayores valoran la vida en el entorno rural por su tranquilidad y libertad, pero necesitan más opciones de ocio, compañía y apoyo para seguir viviendo en sus casas. Las barreras estructurales, la falta de servicios y el aislamiento dificultan un envejecimiento activo y feliz

"SIN COCHE, SIN OPCIONES"

El vehículo propio es esencial para acceder a lo más básico: médico, tiendas, banco... Perder el carnet implica perder autonomía. Las personas mayores proponen soluciones como transporte adaptado, furgonetas móviles o mejoras en las conexiones entre pueblos.



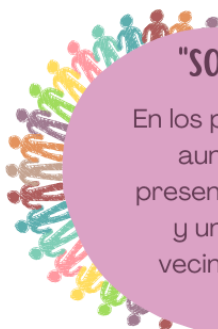
"CUIDAMOS, PERO ¿QUIÉN NOS CUIDA?"

Los apoyos entre vecinas y vecinos existen, pero son frágiles y no tienen suficiente respaldo institucional. Las mujeres siguen asumiendo el peso de los cuidados, incluso en la vejez. Es urgente compartir responsabilidades y fortalecer las redes locales.



"SOMOS MÁS, AUNQUE NO SIEMPRE SE VEA"

En los pueblos viven también personas migrantes, aunque muchas veces no se reconozca su presencia. La convivencia intercultural es un reto y una oportunidad. Construir relaciones de vecindad justas y duraderas es clave para un futuro compartido.



Propuestas Estratégicas para la Mejora del Bienestar de las Personas Mayores

Fortalecimiento de redes comunitarias y apoyo entre iguales	• Crear redes de apoyo vecinal organizadas, con coordinación municipal o comarcal, que permitan activar acompañamientos puntuales, ayudas para tareas cotidianas o simplemente ofrecer compañía. • Establecer servicios de acompañamiento telefónico estructurado, pensados tanto para paliar la soledad como para mantener una red básica de escucha, detección de necesidades y seguimiento emocional. • Impulsar la figura de “dinamizadores/as comunitarios/as” (personas referentes que visiten periódicamente los pueblos, activen actividades, informen sobre recursos y fomenten el vínculo social).
Acceso garantizado y digno a servicios y productos esenciales	• Promover soluciones móviles, como furgonetas que recorran los pueblos ofreciendo productos básicos o servicios administrativos, combinando esto con momentos de encuentro social (cafés móviles, mercadillos rurales). • Desarrollar un sistema de transporte rural flexible, basado en rutas coordinadas, transporte bajo demanda o convenios con taxis locales, para garantizar que las personas mayores puedan acceder a centros de salud, actividades o servicios administrativos sin depender de terceros.
Envejecimiento activo y acceso a ocio, cultura y aprendizaje	• Ofrecer programas de actividades presenciales y digitales (como talleres de memoria, cine, gimnasia o pintura), que mantengan la vitalidad física, emocional y relacional. • Diseñar espacios de encuentro intergeneracionales donde personas mayores, jóvenes y personas migrantes compartan saberes, tareas o intereses, reforzando la cohesión social.
Transformación digital con enfoque inclusivo	• Implementar planes de alfabetización digital progresiva, desde lo más básico (uso del móvil, videollamadas) hasta trámites digitales, siempre con acompañamiento presencial o telefónico. • Garantizar la conectividad mínima en todos los pueblos mediante acuerdos con operadoras o redes comunitarias, como requisito para el acceso a derechos y a la participación social.
Perspectiva de género en políticas de envejecimiento	• Desarrollar programas de apoyo específico a mujeres mayores cuidadoras, con espacios de descanso, formación y reconocimiento público. • Fomentar el aprendizaje de habilidades domésticas y de cuidado entre los hombres mayores, para reducir la dependencia estructural de las mujeres y fortalecer la autonomía masculina en la vejez.
Convivencia intercultural y participación plena	• Activar planes de integración local de personas migrantes, que incluyan el acceso a vivienda, tierra, formación en lengua y cultura local, y participación en asociaciones vecinales. • Fomentar actividades interculturales que favorezcan el conocimiento mutuo y combatan estereotipos, reconociendo la diversidad como un valor comunitario.

Buenas prácticas

A continuación, se presentan propuestas concretas basadas en buenas prácticas desarrolladas en contextos similares:

1. Atención sociosanitaria de proximidad

Programa ACERCAR (Navarra). [Proyecto Acercar](#)

Este programa ofrece atención integral a personas mayores en zonas rurales, combinando servicios sociales y sanitarios para promover su autonomía y permanencia en el hogar. Se ha implementado en localidades navarras como Erro y Caparroso, mejorando la calidad de vida de los participantes mediante un enfoque centrado en sus necesidades específicas.

Aplicación en Romanzado-Erromantzatua:

Establecer un equipo multidisciplinar que brinde atención domiciliaria personalizada, coordinando con servicios de salud y asistencia social para cubrir las necesidades individuales de los mayores.

Requisitos para la implementación:

- Equipo multidisciplinar: Formar un equipo compuesto por profesionales de la salud (médicos, enfermeros), trabajadores sociales y personal de apoyo.
- Coordinación interinstitucional: Establecer convenios entre el Ayuntamiento de Romanzado-Erromantzatua, el Servicio Navarro de Salud y entidades sociales para garantizar una atención integral.
- Infraestructura y logística: Disponer de vehículos adaptados para visitas domiciliarias y equipamiento médico básico.

2. Apoyo a la permanencia en el hogar

Proyecto "A gusto en mi casa" (Castilla y León). [A gusto "en Mi casa" | Servicios Sociales | Junta de Castilla y León](#)

Esta iniciativa permite que personas mayores con dependencia o enfermedades crónicas reciban los apoyos necesarios para continuar viviendo en sus domicilios,

mediante la coordinación de servicios técnicos y sociosanitarios adaptados a cada individuo.

Aplicación en Romanzado-Erromantzatua:

Implementar un modelo similar que proporcione asistencia personalizada, adaptando el entorno doméstico y ofreciendo servicios de apoyo para facilitar la vida independiente de los mayores.

Requisitos para la implementación:

- Evaluación de necesidades: Realizar un diagnóstico individualizado de las condiciones de vida y necesidades de cada persona mayor.
- Adaptación del hogar: Facilitar ayudas técnicas y modificaciones en la vivienda para mejorar la accesibilidad y seguridad.
- Servicios de apoyo: Proporcionar asistencia domiciliaria, teleasistencia y seguimiento regular por parte de profesionales.

3. Servicios de alimentación y detección de vulnerabilidades

Proyecto "Como en Casa" (Guadalajara). [Programa de Accem - Proyecto Como en Casa](#)

Este programa entrega menús equilibrados a personas mayores en municipios rurales, abordando la nutrición y permitiendo detectar situaciones de vulnerabilidad o soledad no deseada.

Aplicación en Romanzado-Erromantzatua:

Establecer un servicio de entrega de comidas a domicilio que, además de cubrir necesidades nutricionales, sirva como medio para monitorear el bienestar de los mayores y detectar posibles situaciones de riesgo.

- Servicio de comidas a domicilio: Establecer un sistema de entrega de menús equilibrados, adaptados a las necesidades nutricionales de las personas mayores.
- Monitoreo del bienestar: Capacitar al personal de entrega para identificar signos de vulnerabilidad o soledad y reportarlos a los servicios sociales.

- Colaboración con entidades locales: Involucrar a asociaciones y voluntarios en la preparación y distribución de las comidas.

4. Digitalización y monitoreo del bienestar

Proyecto piloto en Villanueva del Duque (Córdoba). [Presentamos en Villanueva del Duque el Proyecto Piloto de Digitalización de la Atención Social para las Personas Mayores en zonas rurales - Hábitat Colaborativo](#)

Se ha implementado un sistema de monitoreo mediante dispositivos tecnológicos que permiten seguir las rutinas diarias de las personas mayores, facilitando la intervención en caso de necesidad y fortaleciendo la red de apoyo.

Aplicación en Romanzado-Erromantzatua:

Introducir tecnologías accesibles que permitan el seguimiento remoto de la salud y actividades de los mayores, involucrando a familiares y voluntarios en la atención y respuesta ante posibles incidentes.

- Tecnología accesible: Proporcionar dispositivos sencillos (como tablets o relojes inteligentes) con aplicaciones adaptadas para personas mayores.
- Formación digital: Ofrecer talleres para enseñar el uso de la tecnología y fomentar la autonomía digital.
- Red de apoyo: Establecer un sistema de seguimiento remoto por parte de familiares, voluntarios o profesionales de la salud.

5. Actividades comunitarias y participación social

Huertos comunitarios y talleres intergeneracionales. [Huerto urbano comunitario Intergeneracional Sur. Creando comunidades prósperas e inclusivas en el su | Las Palmas | Ecólatras / Talleres intergeneracionales - Acción social Diputación de Valladolid](#)

Iniciativas como la creación de huertos comunitarios han demostrado ser efectivas para fomentar la participación activa de las personas mayores, promoviendo la interacción social y el sentido de pertenencia.

Aplicación en Romanzado-Erromantzatua:

Desarrollar espacios comunitarios donde los mayores puedan participar en actividades agrícolas, talleres y eventos culturales, fortaleciendo las redes sociales y combatiendo la soledad.

- Espacios comunitarios: Habilitar lugares accesibles para la realización de actividades grupales y talleres.
- Programación de actividades: Organizar eventos culturales, talleres intergeneracionales y huertos comunitarios que fomenten la participación activa.
- Colaboración intergeneracional: Involucrar a jóvenes y voluntarios en la planificación y ejecución de las actividades.

6. Servicios móviles y acceso a la cultura

Bibliobuses y unidades móviles de servicios. [Bibliobuses | Comunidad de Madrid](#) / [Acercar servicios de salud es posible con unidades móviles](#)

La implementación de bibliobuses ha permitido llevar recursos culturales y educativos a zonas rurales, facilitando el acceso a la lectura y la información.

Aplicación en Romanzado-Erromantzatua:

Establecer servicios móviles que proporcionen acceso a libros, actividades culturales y otros recursos, promoviendo la inclusión cultural y educativa de las personas mayores.

- Bibliobuses: Establecer un servicio de bibliobús que recorra las localidades de Romanzado-Erromantzatua, ofreciendo acceso a libros y actividades culturales.
- Unidades móviles de servicios: Implementar vehículos adaptados que proporcionen servicios sociales y sanitarios básicos en las zonas más alejadas.
- Promoción cultural: Organizar eventos itinerantes que acerquen la cultura y el entretenimiento a las personas mayores.

Bibliografía

- Abellán, A., & Pujol, R. (2020). *Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos*. CSIC, Instituto de Economía, Geografía y Demografía.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). Greenwood.
- Butler, C., & Díaz Méndez, C. (2021). Envejecer en el medio rural: experiencias, estrategias y políticas públicas. *Revista Española de Sociología*, 30(3), 1-18.
- Camarero, L. A., & Oliva, J. (2016). Despoblación y vulnerabilidad social en el medio rural español. *Papeles de Población*, 22(88), 161-187.
- Del Barrio, E. et al. (2011). *Las personas mayores en el medio rural: calidad de vida y redes de apoyo*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Del Barrio, E. (2014). Condiciones de vida y apoyo social de las personas mayores en el medio rural. *Revista Internacional de Sociología*, 72(2), 293–314.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Fals Borda, O. (1986). El reto de la investigación participativa en el conocimiento y transformación de la realidad. *Revista Mexicana de Sociología*, 48(3), 135-158.
- Instituto Nacional de Estadística (2024): *Cifras oficiales de población de los municipios españoles en aplicación de la Ley de Bases del Régimen Local (Art. 17)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=2884&L=0>.
- López Doblas, J. (2013). Las mujeres mayores y los cuidados: entre la obligación y la identidad. *Revista de Estudios de Género*, 2(1), 73-92.
- López Peláez, A., & Prieto, C. (2021). Derechos sociales y envejecimiento en el medio rural: una mirada desde el trabajo social comunitario. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34(2), 179–196.

Lázaro, M., & Domingo, J. (2021). Redes comunitarias y acompañamiento en zonas rurales envejecidas: propuestas desde la acción social. *Documentación Social*, 202(1), 75–92.

Nastat. (2022). *Indicadores municipales. Principales indicadores de los municipios de Navarra*. <https://nastat.navarra.es/es/indicadores/indicadores-municipales>

Organización de las Naciones Unidas. (2002). *Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento de Madrid*. ONU.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Envejecimiento y salud*. OMS.

Pérez Ortiz, L. (2020). La vejez en el medio rural: invisibilidad, vulnerabilidad y oportunidades. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55(6), 336–344.

Pérez Serrano, G. (2018). Acción social y envejecimiento rural: la participación como herramienta de transformación. *Revista de Trabajo Social*, 25(1), 91–109.

Putnam, R. D. (1993). *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton University Press.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.