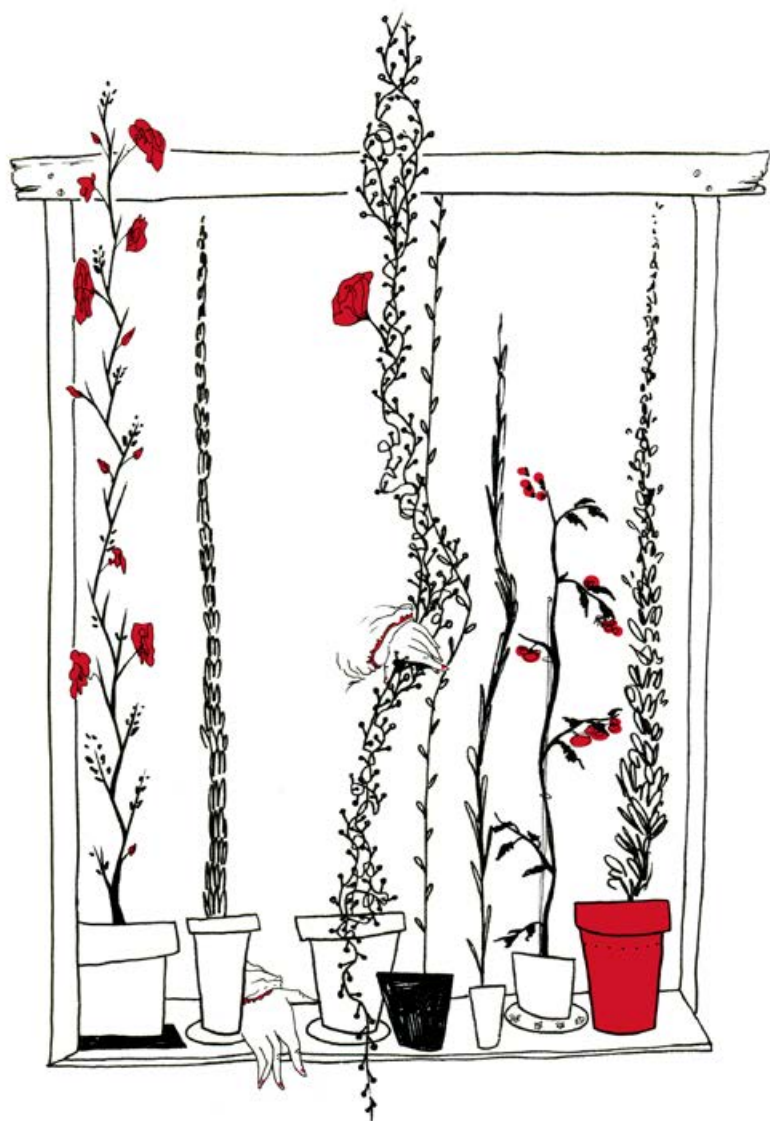


Soledad deseada y no deseada: el nudo de las relaciones de calidad



Memoria de las
II Jornadas Mujer
y Envejecimiento
en Cantabria



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Primera edición: Santander, enero de 2021

Fundación Patronato Europeo del Mayor y la Solidaridad Intergeneracional (PEM)

UNATE, La Universidad Permanente

**Soledad deseada y no deseada: el nudo de las relaciones de calidad.
Memorias de las II Jornadas Mujer y Envejecimiento en Cantabria**

Coordinación: Equipo técnico de la Fundación PEM y de UNATE, La Universidad Permanente.

Relatoría: Teresa León

Vídeo: José Manuel Saceda

Fotografía: Joaquín Gómez Sastre

Diseño e impresión: Creando Estudio

www.fundacionpem.org | www.unate.es

*Memoria de las
II Jornadas Mujer
y Envejecimiento
en Cantabria*

ÍNDICE

JUEVES 10 de diciembre 10

Inauguración: Consuelo Gutiérrez, directora general de Igualdad y Mujer del Gobierno de Cantabria, inaugura las II Jornadas de Mujer y Envejecimiento en Cantabria. 11

Presentación del estudio 'Mujer mayor y soledad en Cantabria en la era Covid' 12

Mesa redonda Soledad y Ruralidades:
María Montesino, Sara Lanza y Rebeca Martínez
(moderada por Elena Casquero) 17

VIERNES 11 de diciembre 20

Javier Yanguas: La soledad en las mayores 21

Mesa redonda: Las mujeres mayores
y sus estrategias contra/desde la soledad
(moderada por Cristina Bezanilla) 24

SÁBADO 12 de diciembre 26

Anna Caballé: La experiencia de la soledad de las
mujeres en la literatura 27

Clausura: 'Soledad del color de la aceituna',
con la compañía Al Aire Flamenco 29

Soledad deseada y no deseada: el nudo de las relaciones de calidad

Que la soledad forma parte de la vida es una constatación evidente. Que quizá es lo único que tenemos desde el nacimiento es una reflexión filosófica que nos debe ayudar a gestionar la soledad. Pero que conforme envejecemos hay más factores externos e internos que pueden provocar una soledad no deseada también es una realidad palpable. Relaciones sociales de poca calidad, individualismo, cambio en los paradigmas de vida, problemas de habitabilidad en las viviendas, eventos vitales como la viudez, precariedad económica, problemas de salud... Muchos de estos factores provocan que, según los pocos datos disponibles, una de cada tres mujeres mayores vivan en una soledad que no han buscado ni deseado.

Las II Jornadas Mujer y Envejecimiento, organizadas por la Fundación Patronato Europeo de Mayores (PEM) y UNATE, La Universidad Permanente, se han centrado en la soledad deseada y la no deseada entre las mujeres mayores.

El último gran estudio sobre soledad en personas mayores, realizado por la Fundación La Caixa en 2019 en base a 15.000 encuestas, revela que un 43,6% de las personas entrevistadas están en riesgo de aislamiento social o se sienten solas; un 11,8% está en las dos situaciones a la vez, y solo un 44,6% no declara ningún tipo de riesgo de aislamiento social o sentimiento de soledad. Entre el 26 y el 34% de las mujeres se sienten abandonados o echan de menos la compañía de los demás (aislamiento social) y son incluso más, entre el 26 y el 44% de las mujeres, quienes no tienen suficientes personas a las que recurrir en caso de necesidad o en las que confiar plenamente (aislamiento emocional).

En estas jornadas hemos conocido los resultados del primer gran estudio sobre mujer mayor y soledad en Cantabria que confirman esta percepción nacional. Un 32% de las mujeres viven situaciones de soledad no deseada y un importante porcentaje, una de cada tres, no cuenta con una red de amistades o familia de suficiente calidad.

Los datos de los que disponemos nos animan a poner la mirada en este fenómeno, en el carácter diferencial de la soledad emocional y social en las mujeres y de los caminos y estrategias con las que se puede abordar. Estas memorias resumen lo acontecido en tres intensos días de jornadas que pusieron el broche a un denso año de trabajo relacionado con mujeres mayores y soledad, con talleres de acompañamiento en diversos municipios de Cantabria y el desarrollo del estudio en el contexto hostil de la crisis sanitaria. Las II Jornadas Mujer y Envejecimiento se desarrollaron en las instalaciones de la Fundación Botín en Santander respetando un estricto protocolo de seguridad. En total, 170 personas participaron de forma presencial en las ponencias y mesas redondas y otras 1.811 siguieron la agenda a través de medios electrónicos.

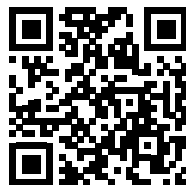
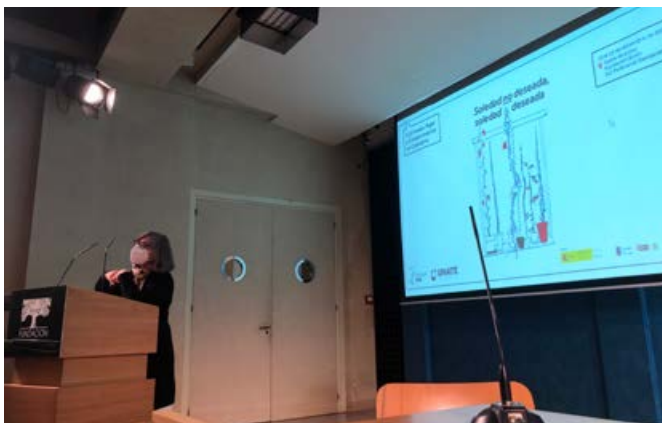


JUEVES 10 DE DICIEMBRE

Inauguración: **Consuelo Gutiérrez**, directora general de Igualdad y Mujer del Gobierno de Cantabria

Es esencial **crear lugares de encuentro donde se propicien las condiciones sociales adecuadas para que las mujeres mayores de Cantabria puedan crear y fortalecer lazos sociales**, regenerando así las redes de apoyo cercano que tienden a deteriorarse a medida que se alcanzan edades más avanzadas.

Las relaciones sociales positivas son necesarias para el mantenimiento de la salud y el bienestar. Debemos centrarnos en generar espacios que propicien estas relaciones saludables, especialmente en el ámbito rural.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

[https://youtu.be/
nQRNnI55TaY](https://youtu.be/nQRNnI55TaY)

Presentación del estudio 'Mujer mayor y soledad en Cantabria en la era Covid'

Javier Vázquez, del colectivo Asonautas, presenta el primer estudio sobre 'Mujer mayor y soledad en Cantabria', promovido por la Fundación PEM y UNATE, en colaboración con la Dirección General de Igualdad y Mujer de Cantabria.



Entre octubre y noviembre de 2020 se realizaron encuestas telefónicas a una **muestra de 400 mujeres residentes en Cantabria de más de 65 años. Se exploran** tres dimensiones de la soledad:

- **Soledad percibida**, analizada a través de preguntas directas sobre la frecuencia en que se experimenta dicho sentimiento.
- **Soledad detectada**, a partir de 11 ítems de la escala de Jong Gierveld, que explora la soledad enmascarada, no manifestada a través de preguntas directas. Relacionada con sentimientos de vacío o abandono.
- **Aislamiento social**, evaluada mediante la escala de Lubben. Mide la solidez de la red de apoyo cercana de la persona (grado de confianza y seguridad que le ofrece).

Principales resultados:

- El **6% de las mujeres encuestadas manifiesta sentirse en soledad con frecuencia** y en el 32% de los casos se detecta un grado de soledad significativa (de moderada a extrema). Es decir, **un porcentaje superior al 25% manifiesta síntomas de soledad, pero no lo reconoce** al ser preguntadas de manera directa.
- El **19% no cuenta con una red de confianza a la que poder exponer sus preocupaciones o solicitar ayuda** con confianza. Una de cada nueve mujeres carece de una red familiar sólida y una de cada tres no dispone de una red de amistades a la que acudir.
- Diferencias entre la **muestra de alumnas de UNATE y la muestra externa:**
 - ✓ La muestra externa a UNATE refiere un 27% más de soledad percibida, superando hasta en un 50% el nivel de soledad detectada.
 - ✓ La red familiar se duplica en la muestra externa a UNATE y la de amistades de confianza se multiplica por 2,5.
 - ✓ El nivel de aislamiento social se reduce a un tercio entre las alumnas de UNATE.
- En cuanto a la **vivencia de la soledad:**
 - ✓ El **64%** de las mujeres **experimenta** la soledad **como algo negativo**.
 - ✓ **Para quienes viven solas**, se convierte en algo **positivo en el 54% de los casos**.
 - ✓ Tres de cada cuatro mujeres que han elegido vivir solas, consideran la soledad como algo disfrutable.
- En lo referido a la biografía, **7-8 de cada 10 mujeres que sintieron soledad en etapas anteriores de la vida**, también la muestran en la madurez.
- **A medida que empeora el nivel de salud percibida, aumenta la**

vivencia de soledad. La mitad de las mujeres que refieren un estado regular de salud sienten soledad, ascendiendo a 9 de cada 10 entre las que perciben un mal estado de salud.

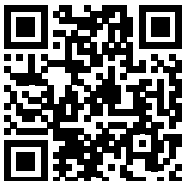
- En relación al **Covid-19**, la mayoría de las encuestadas no considera que la situación sanitaria les haya afectado a nivel de salud. Entre los **efectos leves** derivados de la pandemia destaca el impacto **producido por el confinamiento, la falta de relaciones, el uso de mascarillas y la aparición de tristeza.**
- **El 60% de las mujeres piensa más en su salud que antes** del coronavirus y se preocupa en mayor medida por la salud de familiares y allegados/as.
- **Unas 14.600 mujeres se han sentido poco o nada acompañadas durante la pandemia.**
- **Más del 50% manifiesta un sentimiento de soledad superior** al previo a la pandemia.
- Las **mujeres que viven solas** muestran los **niveles más elevados de soledad percibida.** Cuando son las circunstancias las que condicionan esta situación, se duplica el impacto negativo de la soledad.
- **Cuando viven solas por decisión propia** no se sienten afectadas por la soledad y **la satisfacción con su estilo de vida se eleva hasta el 80%.**
- En cuanto a las perspectivas de futuro, las mujeres en vivienda unipersonal **se plantean en mayor medida convivir con otras personas en los próximos años.**
- **Las mujeres que conviven con otras personas muestran menores niveles de soledad percibida,** que se reduce a medida que aumenta el número de personas en la unidad de convivencia. **Los niveles de soledad enmascarada o no manifestada son superiores** cuando viven en compañía de otras personas.

- **Factores de riesgo** de la soledad:
 - ✓ Falta de adaptaciones en los edificios y en el entorno próximo (rampas, bancos...) que dificultan la movilidad fuera de casa
 - ✓ Edad superior a los 85 años
 - ✓ Viudedad, especialmente entre los 2 y 5 años posteriores al fallecimiento
 - ✓ Nivel bajo de escolarización
 - ✓ Ingresos económicos bajos o medio-bajos
 - ✓ Sentirse poco o nada útiles para su entorno próximo
- **Factores protectores** frente a la vivencia de soledad:
 - ✓ Conducir y/o poder desplazarse a pie
 - ✓ Actividades de ocio que suponen relación con otras personas
 - ✓ Formación y estimulación cultural
- Los recursos de ayuda en el hogar más demandados, en general, son apoyo en tareas domésticas y cuidados personales. En las mujeres que viven solas las preferencias se invierten, priorizando el acompañamiento y servicios de comida a domicilio.

A partir de estos resultados, pueden extraerse las siguientes conclusiones:

- **Existen múltiples y diversos perfiles de soledad** entre las mujeres mayores residentes en Cantabria. No hay un patrón único u homogéneo.
- **Determinados factores biográficos** (viudedad, bajo nivel formativo y/o económico, vivencia de soledad en etapas anteriores, deterioro de la salud o edad avanzada) **resultan claves**.
- El poder de decisión a lo largo de toda la vida, las redes de apoyo próximo, estilos de vida activos y el reconocimiento de un sentido de valía se muestran como **vías eficaces para paliar la vivencia negativa** de la soledad.

- Es necesario continuar investigando las características de cada soledad para poder **planificar políticas** que mejoren la calidad de vida de estas mujeres.
- Importancia de avanzar hacia un modelo sociopolítico basado en la escucha de la población diana de las intervenciones; tomar decisiones desde las mujeres, desde sus hogares.



ACCESO A LA
CONFERENCIA
<https://youtu.be/aSpD2iYnsuA>

Mesa redonda Soledad y Ruralidades: **María Montesino, Sara Lanza y Rebeca Martínez.** Moderada por Elena Casquero



La socióloga María Montesino y las psicólogas Rebeca Martínez y Sara Lanza dinamizan talleres de la Fundación PEM destinados a la reducción de la soledad en mujeres mayores residentes en entornos rurales de Cantabria. En esta mesa, unen sus miradas y reflexiones sobre la soledad en la mujer mayor rural.

Destacan la importancia de hablar de **ruralidades**, en plural. El propio entorno rural o semirural, su historia, la existencia de espacios de encuentro, el grado de cercanía o conexión con las ciudades... condiciona las vivencias de soledad de las mujeres que los habitan.

Resaltan algunos aspectos comunes, asociados al hecho de ser mujer mayor rural.

- **Tendencia a vivir la soledad en silencio, ocultarla y camuflarla**, en un intento de no preocupar o molestar a hijos/as y familiares. Cuando tienen oportunidad, agradecen ser escuchadas.
- **La soledad más dañina es la soledad acompañada**. Supone un mayor desgaste, impacto emocional e influencia negativa sobre la salud.

- Las **connotaciones negativas** asociadas a las mujeres mayores crean barreras psicológicas que limitan su participación en espacios de encuentro.
- Las mujeres mayores muestran una **gran motivación y fortaleza** a la hora de afrontar la pérdida de seres queridos, de adaptarse a su nueva situación y reestructurar sus vidas.
- Prevalecen en la sociedad **connotaciones negativas asociadas a ser mujer, a ser mayor y a ser rural** que condicionan la prevalencia de ciertas realidades.
- **Soledad y miedo se unen** progresivamente a medida que aumenta la edad. La percepción negativa asociada a ser mayor genera miedos anticipatorios que promueven el aislamiento social y la vivencia de una soledad dolorosa.
- **En los entornos urbanos se mantienen prejuicios sobre el mundo rural** que impiden percibir las numerosas ventajas que puede ofrecer vivir fuera de las ciudades (contacto con la naturaleza, más actividades al aire libre, relación cercana entre sus habitantes, mayor sentido de comunidad, estilo de vida menos estresante...).

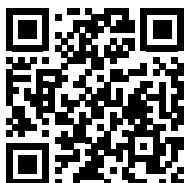
Consideran que, en general, el entorno familiar (especialmente hijas/os) anima y promueve que las mujeres se involucren en actividades culturales, porque saben que son un motor de salud.

Las relaciones familiares son otro de los pilares que permiten integrar y normalizar la soledad sin sufrimiento. Escuchar y dedicar tiempo a las personas mayores es esencial para favorecer su bienestar.

Plantean actividades y medidas necesarias para paliar los sentimientos de soledad de las mujeres mayores en entornos semi rurales:

- **Favorecer redes de apoyo** para que vivir sola no condicione el aislamiento social

- **Creación de asociaciones** para mujeres y personas mayores, que suponen un sustento frente a la soledad.
- Oferta de **actividades formativas y culturales** amplia en entornos rurales.
- **Trabajo de campo y contacto directo.** Cuidar desde la escucha activa y brindar un acompañamiento cercano.
- Implementar **modelos de cogobernanza o concejos**, donde la toma de decisiones sea compartida y se genere de abajo hacia arriba.
- **Variedad y flexibilidad en las propuestas** de actividades por parte de los profesionales, salir de lo conocido, innovar. Indagar sobre sus preferencias, deseos e inquietudes, al tiempo que se motive la generación de otras nuevas.
- **Continuidad a largo plazo de los proyectos.** Las rutinas fijan un bienestar y son fundamentales en lo rural.



ACCESO A LA
CONFERENCIA
<https://youtu.be/zN01RjQkYBI>

VIERNES 11 DE DICIEMBRE

Javier Yanguas, gerontólogo, responsable científico del Programa de Mayores de la Fundación La Caixa: La soledad en las mayores



Debemos entender que la **soledad** no es una enfermedad, si no una experiencia común, un **sentimiento subjetivo** que acompaña a la persona y que necesitamos saber manejar.

Desde los años 80, se define como soledad la **disonancia existente entre las relaciones que se tienen** y las que se esperaba tener; juicio o evaluación deficiente sobre la red social de que se dispone.

Hoy se entiende que la insatisfacción con los vínculos no supone necesariamente soledad y que, a este factor, hay que sumar:

- **Unas necesidades sociales deficientes múltiples:** pérdida de intimidad, sentimientos de no pertenencia, falta de integración social o de relaciones significativas...
- **El dolor psicológico** o malestar relacionado con sentimientos de abandono, vacío, ansiedad, desesperanza, indefensión, tristeza, vulnerabilidad, aburrimiento.

- **Un sentimiento de aislamiento**, de vida paralela al resto, que puede ser objetivo o no.

Variables externas que exacerbaban y condicionan la soledad y/o aislamiento social:

- **Factores sociodemográficos:** edad avanzada, vivir solo/a, pobreza, política de vivienda, calidad de los servicios sociales y sanitarios
- **Factores de salud:** dependencia funcional, deterioro cognitivo y demencias, rol de cuidadora, baja salud percibida, depresión
- **Eventos vitales:** viudez, jubilación, emigración
- **Aislamiento social en función del hábitat:** falta de transporte y servicios de proximidad

En cuanto a sus **consecuencias**, en general, la soledad supone un **mayor riesgo de mortalidad, baja salud e institucionalización**. Por otra parte, supone la experimentación de un **intenso sufrimiento emocional**.

La soledad no siempre es relacional, se puede estar rodeado de personas y sentir un tipo de soledad existencial, por ausencia de un claro sentido de la vida. **Motivos distintos provocan distintos tipos de soledades, que se expresan mediante diferentes tipos de conducta.**

Ante las distintas vivencias de soledad, se desencadenan respuestas diferentes: llorar, ocultación emocional, comer en exceso, actividad continua o frenética, compras compulsivas...

Se hace necesario, por tanto, un amplio repertorio de estrategias psicosociales de intervención sobre el fenómeno heterogéneo de la soledad no deseada.

Los momentos de mayor vulnerabilidad frente a la soledad no se dan únicamente en la vejez, sino **en diferentes momentos a lo largo del ciclo vital:** adolescencia, período de crianza de los hijos/as, entre los 40 y 50

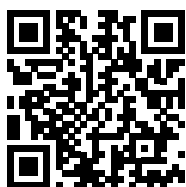
años, coincidiendo con divorcio o enfermedad, y por encima de los 70, asociada a los factores de riesgo anteriormente mencionados.

Prevalece la idea de que durante los últimos años se está produciendo un aumento en el grado de soledad sentida por la población, vinculado al auge de la sociedad individualista. En realidad, **no hay evidencia científica** que avale esta teoría.

Javier Yanguas considera que existe **un reto previo al de la soledad, que debemos afrontar como sociedad: el riesgo de aislamiento social, que podemos asociar a la baja calidad de las redes de amistades.**

Los datos muestran que **el grado de cercanía y confianza de las redes de amistades es bajo.** Mejorar la calidad de estas redes y aumentar la implicación en proyectos comunitarios puede ayudar a **generar un tejido amable de cuidados alrededor de la persona y prevenir futuras situaciones de soledad y aislamiento.**

En lo referente al género, parece que la soledad afecta en un grado similar a hombres y mujeres aunque sus características varían en función del género. Los hombres manifiestan una soledad más social: echan de menos relaciones, ayuda, tener con quién compartir... **Las mujeres reconocen mejor su soledad** y además de la parte social, **muestran una experiencia emocional asociada más compleja** y se asocia en mayor medida a sentimientos de vacío y abandono.



ACCESO A LA
CONFERENCIA
<https://youtu.be/-op1xvVogn4>

Mesa redonda: Las mujeres mayores y sus estrategias contra/desde la soledad.

Moderada por Cristina Bezanilla

Guadalupe Colino Saiz, Paquita Parra Fernández y Marisol Gutiérrez de la Riva comparten sus experiencias y opiniones acerca de la soledad.

Al preguntarles sobre el significado que para ellas tiene la soledad, nos acercan sus distintos puntos de vista: "Nunca estuve sola de joven y **para mí es lo peor**. Hace dos años que enviudé y ha sido horrible", "no estoy ni me siento sola. Vivo con un nieto, tengo mucho contacto y buena relación con mi familia", "**es como un vacío**. Más que vivir sola, me ha afectado sentirme aislada dentro del grupo, como que la gente que tienes alrededor no es la que esperarías ni se mantiene el grado de familiaridad que desearías".

Les resulta útil **mantener rutinas para afrontar y paliar la soledad**. Se mantienen activas asistiendo a formaciones y eventos culturales, leyendo, reuniéndose con amistades, utilizando redes sociales... **Al caer la noche pueden surgir emociones como la tristeza**, pero tener una rutina planificada para el día siguiente ayuda a mantener el ánimo.

El parón que supuso la situación sanitaria durante la pasada primavera afectó anímicamente a algunas de ellas. También **resulta complicado gestionar el momento de incertidumbre actual** a nivel sanitario y social.

Sobre si existen diferencias en la vivencia de la soledad en los ámbitos rural y urbano las opiniones se reparten. Perciben que vivir en un pueblo puede resultar más aburrido. Creen que **los pueblos pequeños pueden facilitar una relación más cercana entre los vecinos** pero, al tiempo, **se corre más riesgo de aislamiento social ante el surgimiento de conflictos**.

Opinan que desde las instituciones se deberían plantear más actividades para las personas mayores, especialmente en las zonas rurales. Defienden que **todos los pueblos deberían contar con asociaciones de mujeres** y que es importante animarlas a acercarse a estos espacios, especialmente a aquellas mujeres a las que les resulta más difícil salir de casa.

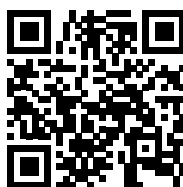
Consideran necesario poder ofrecer **una intervención social y psicológica para mujeres que se sienten solas y deprimidas**, más allá de la asistencia médica y el recetado de pastillas. Además, señalan que la predisposición para sobreponerse de una situación difícil tiene que salir de una misma.

Dos de las entrevistadas encuentran aspectos positivos en la soledad, que asocian con tranquilidad, mayor sensación de libertad y con oportunidades de explorar nuevos caminos, mientras que la tercera manifiesta no llevar bien periodos prolongados de soledad, especialmente durante la noche.

Reconocen que **hay mujeres que viven la soledad en silencio por no tener personas de confianza en quien apoyarse** o para evitar preocupar a hijos/as y familiares. También manifiestan haber tenido dificultades para solicitar ayuda en momentos en los que se han sentido solas.

A las mujeres que se sienten solas les animan a salir de casa, a abrirse y relacionarse con otras, a buscar nuevas actividades cuando las etapas vitales cambian, a hablar más con personas de confianza.

Muestran cierta admiración hacia las mujeres que deciden vivir solas, por su fortaleza a la hora de vivir la vida a su manera. Consideran que las mujeres más jóvenes tienen otra mentalidad, están más acostumbradas a vivir en solitario y perciben en ellas recursos para afrontar mejor la soledad, sin olvidar que, en todo caso, dependerá del carácter de cada persona.



ACCESO A LA
CONFERENCIA
[https://youtu.be/
maol6ifKW9M](https://youtu.be/maol6ifKW9M)

SÁBADO 12 DE DICIEMBRE

Anna Caballé, docente y escritora: La experiencia de la soledad de las mujeres en la literatura

La soledad es una condición estructural, esencial, de la naturaleza humana. Lo circunstancial es la compañía, que puede ayudarnos a crecer en determinados sentidos, pero el eje de la vida del ser humano es estar solo.

La soledad se conjuga en todos los ámbitos y ha sido abordada a lo largo del tiempo desde distintas perspectivas, generando todo tipo de intereses.

Anna Caballé propone varios libros para reflexionar sobre la soledad:

- **'Cartas a Lucilio', de Séneca.** Considera la vejez como una edad privilegiada frente a la juventud, en la que se reduce la influencia de las pasiones como dictadoras de la conducta. No necesitar de grandes placeres nos conduce a la solemnidad. Asociados a la edad avanzada surgen algunos inconvenientes, pero tal como expresa Séneca "es gratísima la edad que ya declina pero aún no se desploma". Rechaza la engañosa asociación entre soledad y vida pasiva; al contrario, puede llevar a una inmensa actividad del espíritu. Defiende que en la "edad del retiro" nos tenemos que ir desvinculando de las compañías, como preparación moral y espiritualmente para la muerte, que desdramatiza.
- **'Los ensayos', de Montaigne.** Expone la vejez como una oportunidad para reflexionar sobre lo pasado, con la distancia y sabiduría que dan los años. Se opone a la idea de que sólo podemos alcanzar la plenitud junto a otras personas. Considera que la soledad no tiene nada que ver con el vacío y que es la mejor herramienta para prepararse para el final de la vida.
- **'Soledad', de Víctor Catalá (seudónimo de Caterina Albert).** Trata sobre la soledad femenina. La protagonista transita de la ilusión a la profunda decepción por un amor muy alejado de sus expectativas, pero de cuya experiencia sale fortalecida. Nos traslada la idea de que a medida que aumentemos nuestra comprensión de la realidad, y de la dureza que la acompaña, estaremos más preparadas para afrontar la soledad, destino común del ser humano.

- **'Solos', de Carmen Alborch.** Parte de la creencia latente en la sociedad de que una mujer no puede estar sola. Frente a ella, plantea el derecho a la soledad femenina escogida y voluntaria, desvinculada de los estigmas que la habían acompañado en el pasado.
- **'Dos mujeres', de Gertrudis Gómez de Avellaneda.** Plantea el hecho de que la mujer, tradicionalmente, no ha tenido las mismas posibilidades de defensa frente a la soledad no deseada. Sin posibilidades de desarrollar un ejercicio profesional, recluidas en las cuatro paredes de su casa, eran muy vulnerables frente a la soledad.

La literatura femenina de los siglos XIX y XX refleja las complejas vivencias de soledad en las mujeres de la época, asociadas a su insatisfacción vital. La concepción de la soledad femenina parece estar alejándose de su connotación peyorativa, gracias al aumento de la introspección, la autorepresentación y el empoderamiento de las mujeres, especialmente de aquellas que deciden vivir solas.



ACCESO A LA
CONFERENCIA
[https://youtu.be/
ZbpUAQzSXiQ](https://youtu.be/ZbpUAQzSXiQ)



Clausura: 'Soledad del color de la aceituna', con la compañía **Al Aire Flamenco**

El espectáculo 'Soledad del color de la aceituna' se ha diseñado específicamente para estas jornadas. La compañía Al Aire, bajo la dirección artística de Lucía Serrano, adaptó temas tradicionales del flamenco al eje temático de las jornadas y, como resultado, se mostró un espectáculo intenso, cargado de simbología, en el que la sororidad y el apoyo mutuo entre las mujeres hace de contrapeso a la soledad no deseada que se instala en las vidas de algunas de ellas.

Elenco Al Aire Flamenco:

- Dirección artística y baile: Lucía Serrano
- Cante: Mónica Núñez
- Toque: Antonio León
- Percusión: Dani Peña

Artistas invitadas de Esencia Escuela de Flamenco: Ángela Gaute, Mariam Gómez, Alba del Ojo, Susana Fernández, María Lara, Cristina Portales y Marta Serrano.



Reproducimos las letras escritas por la cantaora Mónica Núñez -contrapuestas a las letras tradicionales- por su pertinencia en relación a la soledad deseada y no deseada de las mujeres mayores.

MARTINETE

Letra tradicional:

*En el barrio de Triana
No hay pluma ni tintero
Pa´ escribirle yo a mi mare
Que hace tres años que no la veo*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior):

*Cuando llega la mañana
Me tengo que levantar
Aunque me falten las ganas
Por la pena que me da*

Letra tradicional:

*Si no es verdad
Esto que yo digo
Si no es verdad
Que Dios me mande la muerte
Si me la quiere mandar*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior)

*La soledad
Cuando no la has elegido
La soledad
Se siente muy fría y muy negra
Y verde cuando te da libertad.*

TANGUILLOS 'Mírate en el espejo' (letra y música: Mónica Núñez)

*Mírate en el espejo
Qué bonita estás, qué bonita estás
Tú que has mirado de frente a la soledad, a la soledad*

*Pon jazmines en tu pelo
Y travesura en el alma
Que vamos a jugar de nuevo
Y a despeinarnos las canas
Que vamos a salir de nuevo*

Que esta vida no se acaba

*Yo cogeré tu mano
Y tú cogerás la mía
Y juntas potenciaremos
Nuestra fuerza y valentía*

Estribillo... Mírate en el espejo, qué bonita estás...

TANGOS

Letra tradicional:

*Agujitas y alfileres
Se las claven a mi novia
Cuando la llamo y no viene*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior)

*Manojitos de claveles
Me los he puesto en el pelo
Y cuando bailo se me mueven*

Letra tradicional:

*Tiraron la palangana
Y luego el palanganero
Pero que no tuvieron bastante
Que se jalaron las dos del pelo*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior):

*Me asomo por la ventana
Y veo colores nuevos
Pero que yo ya he lloraído bastante
Y ahora cuidarme es lo primero*

Letra tradicional:

*A la revolver
El cigarro que se ha apagaído
Lo vuelvas a encender*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior):

*Hay que agradecer
Hay que agradecer
Que los momentos más duros de la vida
Me han permitido crecer*

Letra tradicional:

*Ya viene bajando por las escaleras
Ollas y cazuelas de orejón y brevas
Pero que dime que motivo te he "dao" yo
Pa que me tires a la calle
Como un pícaro ladrón ay lere ay lere lere*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior):

Ya vienen bajando por las escaleras

*Esas dos vecinas pa que yo me mueva
Y pa 'que ya nunca me sienta yo tan sóla
Y que juntas nos bajemos a la calle*

A que nos de un poquito el sol ay lere ay lere lere

Letra tradicional:

*Era mi primita hermana
Una dulcera lotera
Se ha compraó un vestío
y no le paga a la costurera
Un reloj marcaó, un reloj marcaó
Con las horas y los minutos
del mal paguito que tú me has dao*

*Ay qué ganas tengo que llegue
el mes de los caracoles*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior):

*Vienen todas las mañanas
contando cositas nuevas
y hasta nos reímos
y dejamos a un lao las penas
un reloj marcao, un reloj marcao
y el tiempo pasa volando
cuando las tengo a mi lao*

*Ay poquito a poco logramos
Levantar los corazones, levantar los corazones.*

Letra tradicional:

*Mariquilla partió un escalón
Con el palo partió un escalón
Ay que Mariquilla detrás de la niña
Que con el palo partió un escalón trocotrón, trocotrón trocotrón*

Letra de Mónica Núñez (que sustituye a la anterior):

*Mariquilla por fin sonrió
Con la historia que la otra le contó
Que Mariquilla lloraba de risa
Que la Rosario también sonrió
Mari Carmen no pudo aguantarse
Y para el baño se fueron las dos
Ajú Mariquilla que no se aguantaba
No veas chiquilla la que se lió trocotrón, trocotrón, trocotrón...*

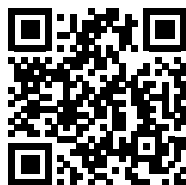


ACCESO AL ESPECTÁCULO
<https://youtu.be/-Jq-Wn4yscM>

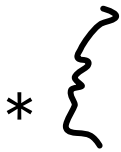
Conoce las Memorias
de las I Jornadas Mujer
y Envejecimiento,
descárgalas aquí:



No te pierdas el
documental Palabra de
Mujer, nueve mujeres
de UNATE ante el
envejecimiento



Organizan:



Fundación
PEM



UNATE

—La Universidad Permanente—

Colaboran:



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE UNIVERSIDADES,
IGUALDAD, CULTURA Y DEPORTE
Dirección General de Igualdad y Mujer

www.fundacionpem.org | www.unate.es