

# Dones grans, participació i vida quotidiana

Mercè Pérez Salanova. Institut de l'Envel·liment. Universitat Autònoma de Barcelona

## Introducció

Ningú no qüestiona la importància de la participació de les persones grans. Però la unanimitat que aplega la transcendència d'aquest principi no és condició de garantia per a desplegar-lo.

El paradigma de l'envelliment actiu (OMS, 2002), en plantejar el repte que comporta l'adaptació a l'envelliment en les nostres societats, ofereix coordenades substantives i operatives per al desplegament de la participació.

L'envelliment actiu és definit com el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat a fi de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen; i la seva consecució requereix de manera imprescindible l'acció intersectorial i alhora el reconeixement de les persones grans com a actors.

Respecte a això, és adient remarcar-ne dues qüestions clau. La primera és el significat de la noció *activitat*: l'activitat es planteja en termes d'implicació, que pot concretar-se en continguts i formes molt diverses i ser protagonitzada per persones grans en condicions també variades. La segona és el criteri d'aplicar un enfocament capacitador, que equival a posar atenció sobre les fortaleses de les persones grans, en comptes de reduir la mirada a les limitacions, els dèficits i les carències que tenen.

Un dels reptes que comporta l'adaptació de la societat a l'envelliment és la comprensió de l'heterogeneïtat que caracteritza el grup de població anomenat gent gran. La tendència a aplicar-li

una visió uniforme és observable, a tall d'exemple, en el tractament indiferenciat del grup de persones de 65 anys i més en nombrosos estudis o enquestes, que palesa la manca de reconeixement dels diferents trams d'edat. La invisibilitat de les diferències també ha afectat, i afecta, les diferències de gènere. N'és expressió el fet que actualment encara no és generalitzada la presentació dels valors de les dades estadístiques desagregada per sexes.

La perspectiva de gènere en la vellesa ha restat molt de temps amagada en la recerca gerontològica i també en les intervencions. Aquesta mancança afavoreix la invisibilitat de les diferències de gènere i, en conseqüència, contribueix a mantenir oculta la discriminació de les dones grans. Allò que configura la vellesa de les dones resta fàcilment obviat, diluït en les condicions que configuren la discriminació de les persones grans.

Per aquests motius, conèixer les experiències de les dones grans i quins sentits donen a la seva participació esdevé un pas necessari tant per avançar en la comprensió del procés d'envellir femení com per promoure la participació de les dones.

El material que presentem en aquest article ofereix una part dels resultats obtinguts en la investigació "Dones grans, vida quotidiana i participació social. Estratègies per a la promoció de l'Envel·liment Actiu".<sup>1</sup>

En plantejar la investigació, el nostre propòsit era avançar en la comprensió de les pràctiques socials de les

dones grans prenent com a referència la perspectiva de l'envelliment actiu (OMS, 2002). La perspectiva formulada per l'Organització Mundial de la Salut estableix el gènere com a variable transversal, que –com a tal– travessa el conjunt de determinants que afecten el procés d'envelliment. L'OMS també subratlla la importància de considerar les dones i els homes grans com a persones que contribueixen activament al desenvolupament de l'envelliment actiu i alhora en són beneficiàries. En aquesta recerca vam optar per centrar-nos específicament en les dones grans, amb el determini d'afavorir la visibilitat de llurs pràctiques i col·laborar a la seva comprensió; aquest motiu també va sostenir l'interès d'incorporar-hi l'estudi sobre les visions dels i les professionals.

Els objectius específics consistien a explorar les concepcions que tenen les dones grans sobre els usos del temps, les activitats i la relació entre les esferes privada i pública, així com sobre els valors atribuïts a la participació. Pel que fa als i les professionals, l'objectiu va consistir a explorar quines concepcions tenien sobre la participació de les dones grans.

## Metodologia

La metodologia utilitzada ha estat qualitativa, ja que s'ha considerat que

---

1. Projecte de recerca subvencionat per I+D+i/ Envejecimiento 182/06 (2005-2006). Equip de treball: Esther Pàrraga, Margarita Sánchez-Candamio, Teresa Torns i Joan Subirats. Direcció: Mercè Pérez Salanova.

resultava adequada als objectius de la investigació (Vallés, 1997; Ruiz Olabuénaga, 1999; Alonso, 1998; Walker, 2004). Aquesta metodologia situa les expressions directes de les persones com a element central d'anàlisi i, així, evita la segmentació i permet abordar el comportament social en tota la seva complexitat i tot el seu dinamisme.

Els procediments per obtenir la informació van ser el grup de discussió i l'entrevista. Vam fixar el nombre de participants en els grups de discussió entre 6 i 10 persones i, pel que fa al grau d'implicació de la persona entrevistadora, vam determinar un grau de directivitat baix.

Quant a les dones grans, les informants van ser 50 dones grans amb edats compreses entre els 60 i els 85 anys, procedents de la ciutat de Barcelona i la seva àrea metropolitana, a les quals es va accedir a través de la tècnica de la bola de neu. Es van dur a terme set grups de discussió i cinc entrevistes. Per a la selecció de les participants es van emprar els criteris bàsics següents: l'estructura de la llar (soles o en família), l'activitat laboral (amb o sense activitat laboral prèvia a la jubilació), el tipus d'associació en què duïen a terme l'activitat —en el cas de les dones que ocupaven responsabilitats en associacions i altres entitats—.

Quant als i les professionals, les persones informants van ser 13, totes procedents de la ciutat de Barcelona i la seva àrea metropolitana. Es van dur a terme cinc entrevistes individuals i

un grup de discussió. Per a la selecció dels i les professionals es va emprar com a criteri bàsic el marc de treball: específic amb persones grans i no específic. El primer segment estava format per professionals que treballaven en programes o equipaments adreçats a persones grans, en entorns exclusius de gent gran o bé multigeneracionals, i tant de titularitat pública com privada. El segon segment estava format per professionals que treballaven en el sistema sanitari, els serveis personals, en el camp de l'esport i l'activitat física i en equipaments culturals.

Els grups de discussió i les entrevistes es van transcriure i posteriorment vam procedir a l'anàlisi de la informació obtinguda aplicant-hi la tècnica d'anàlisi de contingut temàtic, i establint les categories mitjançant l'organització i la classificació de les unitats de registre obtingudes segons les similituds i diferències de significat.

## Resultats

Els resultats obtinguts es presenten ordenats en dos apartats. El primer apartat ofereix les perspectives de les dones grans a través de tres vessants: les seves concepcions sobre la participació, el paper del trajecte vital i el significat de la participació en termes d'autogovern. En el segon apartat presentem les perspectives dels professionals, mostrant els perfils que tracen sobre les dones grans, els significats que atorguen a la participació i la relació que tenen amb les dones grans.

## 1. Les perspectives de les dones grans

Les visions de les dones grans situen la seva participació en la vida quotidiana. S'hi mostra la varietat d'experiències, tant pel que fa a la influència del recorregut vital com a la concreció de l'autogovern.

### 1.1. Les concepcions sobre la participació

En parlar de la participació, les dones relaten moments i fets de la vida quotidiana, descriuen com se senten, n'expliquen les raons i contrasten el què pensen i fan unes i altres.

Participar és per a elles acció, fer coses diferents de les que fan a casa, i és percebut com oposat a quedar-se quieta, tancada, a casa. Així, la participació esdevé sinònim d'activitat, els continguts de la qual poden ser molt diferents. Així, les dones grans ens parlen d'activitats tan variades com les activitats físiques —ioga, tai-txi, passejades, natació—, la pintura, els cursos d'informàtica, els tallers de memòria, els grups de trobada, les visites organitzades a museus, les conferències, les aules d'extensió universitària, els cursos a la universitat, el voluntariat, la coordinació de grups, l'assessorament a entitats i la direcció d'associacions.

La participació neix de l'interès per buscar. Quan les dones expliquen què és el que cerquen, subratllen tres nocions diferents: omplir el temps, aprendre, relacionar-se amb altres persones. Aquest darrer aspecte esdevé el compo-

ment principal de l'activitat, que enllaça amb la condició de sortir de casa, de moure's fora de la llar.

*“Jo em busco unes horettes per poder sortir de casa, perquè si no la casa... encara que et posis la ràdio o la televisió, també t'agòbia; jo, a casa, tot el dia, no.”*

Sortir de casa és una acció comuna que presenta, però, significats diversos. La casa és per a algunes l'espai de la solitud, i sortir-ne permet la companyia, mentre que per a altres és l'espai de les obligacions envers els altres, i sortir-ne significa l'obtenció d'espais de llibertat on poden fer el que volen, el que els ve de gust.

*“Jo vull independència de la família, no tenir-los tot el dia...”*

Així, per a aquestes dones, la participació significa sortir de l'esfera privada i endinsar-se en l'esfera pública. Per aquest motiu, algunes es refereixen a les tasques d'anar a comprar com a activitats socials, ja que els proporcionen la via de sortir de casa, una via acceptada sobre la qual no han de donar explicacions a ningú. No obstant això, quan alguna es refereix a aquest tipus d'activitat, que sempre incorpora l'estímul d'entrar en contacte amb altres persones, una o altra de les informants introdueix altres menes d'activitats.

*“Fer alguna activitat és de vegades l'excusa per conèixer gent. Per exemple,*

*dones que s'apunten a gimnàstica i amb el temps fan un grupet que va a prendre el cafè. Aquest cafè és l'excusa per parlar, per compartir les unes amb les altres, per no estar soles.”*

L'absència de participació pren el significat de replegament a casa, opció que les dones qüestionen a través de la crítica a la passivitat, esmentant com a exemple la immobilitat davant la televisió i també plantejant la posició de les dones al servei dels seus familiars.

*“Tot això em donava una mica d'aire, em donava personalitat. Era una persona i no era una criada, perquè jo em sentia com una criada.”*

El valor atorgat a les activitats que configuren la vida social s'expressa a través del sentit que donen a l'activitat que fan. Així, tot i que les dones estableixen comparacions entre la quantitat d'activitats que unes i altres fan, la mesura que importa no és aquesta –si en són moltes o poques–, el que dóna valor a les activitats és dur a terme allò que els ve de gust, i fer-ho posant-hi interès, esforçant-se, dedicant-s'hi. En correspondència, sovint emergeix la crítica a la visió que associa estar actiu amb la condició d'estar implicat en moltes activitats, anant tot el dia “amunt i avall”.

Complementàriament, en la valoració de les activitats, algunes dones es refereixen als espais, als llocs on es realitzen les activitats, i posen de manifest criteris diferents.

En la visió d'algunes dones, especialment aquelles que no han treballat fora de la llar, els casals –denominació que utilitzen per a tots els centres de persones grans, no exclusivament per als casals municipals– són els entorns adequats, perquè permeten el contacte amb persones de la mateixa edat, atès que la similitud d'edats és valorada com una característica que facilita a les persones sentir-se còmodes. Ho recalquen especialment quan parlen de dones grans, gens o poc habituades a moure's fora de l'àmbit familiar.

En el cas d'altres informants, especialment aquelles que han treballat fora de la llar, introdueixen la diversitat entre les persones grans, tot subratllant la diferència entre la seva situació i la de les persones que van als casals: per a elles, el casal no és percebut com un entorn adequat.

*“[...] també s'haurien de fer, a través de l'Ajuntament, algunes activitats per al grup de gent que no està per anar al casal, perquè no se sent gran o perquè li sembla que no ha d'anar-hi, que és per a gent més gran.”*

## 1.2. El trajecte vital com a argument

Per a les dones grans, la participació no es pot comprendre separatament de les seves biografies i de les condicions socials en què han transcorregut la joventut i l'etapa adulta.

*“Tot això no és solament que ens hagi complicat abans la vida, és que ens ha marcat per sempre.”*

*“És veritat que les dones ens proposem més canviar la nostra vida, fer un canvi del que no sabíem gens, ja que no teníem gran cosa.”*

Quan es refereixen al passat, allò que expliquen proporciona la seva visió sobre la influència anterior del context en les seves vides com a dones, i de quines maneres ho fa en el present; i, alhora, la comparació entre el passat i el present fa que notin les diferències entre les generacions, entre les condicions de vida de les dones adultes actuals i les que elles van haver d'afrontar.

*“Hi ha dones que no els agrada res, que no surten de casa perquè el marit no les deixava sortir ni fer res soles.”*

*“Una parella més jove, tal com està muntada la societat avui dia, elles no ens poden entendre. I és que nosaltres som d'una altra època, d'una societat en la qual la dona, a part de tenir moltes aspiracions i poder fer moltes coses, poder treballar fora de casa, a part d'això, era la senyora del marit.”*

Quan les dones es refereixen al futur, emergeixen dues perspectives. Així, algunes subratllen que el seu temps de vida és limitat, condició que les esperona a aprofitar el moment actual.

*“El temps no es pot deixar escapar, és que se'ns en va la vida.”*

En canvi, altres expressen un horitzó vital més extens, i la limitació es percebuda en un futur més llunyà.

*“Jo fa quatre dies que sóc gran. Els casals que he vist, perquè he acompanyat el meu pare, jo no em veig allà, però en el futur no ho sé.”*

Tanmateix, en parlar del trajecte vital, les dones comenten l'activitat laboral. Les percepcions de les dones sobre la influència de l'experiència laboral varien segons hagin treballat fora de la llar o no. Mentre que les primeres comparteixen la visió sobre la influència positiva de la seva experiència laboral, les dones grans que no han treballat fora de la llar consideren que aquesta circumstància no condiciona la seva participació.

El trajecte vital esdevé un eix argumental en les explicacions de les dones grans, que en desgranar-lo, posen de manifest tres tipus diferents de nexes entre la història vital i les pràctiques de participació:

#### **1.2.1. “Allò que no he pogut fer abans”**

Quan es refereixen al que no han pogut fer, les dones grans esmenten habitualment la manca de temps; aquesta manca, però, es configura de forma diversa. Per a algunes tenir temps deriva de la desaparició de les obligacions laborals, mentre que per a altres deriva de la reducció de les tasques domèstiques i de la cura dels familiars: el marit, els pares, els sogres o els néts. Sovint, entre

aquestes dones, l'explicació sobre la manca de temps acompanya una altra condició: la impossibilitat per fer quelcom de manera independent i pensant en els seus interessos.

*“El fet de ser dona condiciona que de grans hi hagi més ànsies de fer coses, perquè abans no s'han pogut fer.”*

L'oportunitat de fer el que abans no han pogut fer sorgeix per a algunes dones arran de la viduitat. La mort de la parella, que obre un temps buit respecte a les obligacions anteriors, però que també comporta el dolor de la relació perduda.

*“Hi ha dues maneres [de ser vídua]: una que s'apunta a tot per aquest sentit de llibertat, de poder fer ara el que vull; i l'altra que s'apunta a tot per no pensar, per no pensar que està sola, i que aquesta era l'hora de posar-li el cafè, per no pensar que anàvem cap aquí i cap allà.”*

#### **1.2.2. “Ara començo, aprofitant la meva experiència”**

Entre les dones que han treballat fora de casa, quan es jubilen algunes s'involucren en activitats en les quals aporten els aprenentatges, els coneixements i les habilitats generats en la seva experiència laboral. Són dones que anteriorment no havien estat implicades en associacions ni en grups. Aquestes dones no esmenten la manca de temps com a obstacle en etapes anteriors, ja que no es plantejaven fer l'activitat que ara fan

i tampoc no expressen dificultats per actuar de forma independent.

*“Jo vaig treballar fins als 58 anys, sempre en comptabilitat i auditories, res de gent gran, ni d’associacions, ni de parròquies. Com [que] tenia temps, vaig anar a unes classes i allà em van dir que feia falta gent. Jo [hi] vaig anar i vaig veure que faltava gent a l’oficina, i el president em van enganxar, i fins ara!”*

### 1.2.3. “Continuo fent el que ja feia”

Les dones que han estat implicades en activitats de voluntariat o que han format part d’associacions amb anterioritat posen de manifest la continuïtat en la participació. La continuïtat es desplega en la realització de les mateixes activitats i en les mateixes entitats i grups, o en la realització d’altres activitats en associacions, grups o centres diferents. Aquestes dones valoren positivament disposar de més temps actualment, i no esmenten dificultats per actuar de forma independent.

*“A mi ja em lligava tot això, abans de jubilar-me; ja estava connectada perquè per a mi era poder estar amb gent que necessitava una ajuda, una atenció, que poguessin explicar les seves coses. A mi tot això ja m’anava.”*

### 1.3. La participació com a pràctica vital expressiva d’autogovern

A través de formes variades, les dones grans posen de manifest la importància que té per a elles la possibilitat de pre-

guntar-se sobre la seva vida, d’interrogar-se sobre el que han sentit i senten, i també sobre el que volen.

*“Les dones, després de molts anys treballant, cuidant els fills, es pregunten: i ara què?”*

*“Pot ser que els costa preparar-se, deixar de fer coses i pensar en elles mateixes, i això s’ha de preparar amb antelació, perquè, si no, després et ve de cop: i ara què faig?”*

*“És important preparar-se per ser gran, com afrontar-ho. Després de deixar de treballar, què faré?, quines possibilitats tinc?, quines coses hi ha?”*

Aquestes preguntes no queden en l’aire, ans al contrari: la reflexió que generen és la que sosté la decisió d’obrir la porta i sortir de casa per descobrir-se fent coses diferents, vivint la vida de forma diferent. Formular-se aquestes preguntes és el camí a través del qual algunes dones grans arriben a dir-se: “ara em toca a mi”.

*“Algunes tenen consciència d’haver estat tota la vida reprimides i ara el que volen és canviar-ho.”*

*“Jo penso que, si la dona vol fer coses, les pot fer. I que hi ha un ventall d’activitats molt gran, no està solament el tema de la llar i de la família, que és molt important, però també està el fer coses per nosaltres mateixes.”*

En la investigació es posen de manifest tres modalitats diferents de dur aquesta decisió a la pràctica: l’abandonament parcial de les obligacions, la conciliació de la participació, i el “jo” en primer lloc.

#### 1.3.1. L’abandonament parcial de les obligacions

En aquesta modalitat, les dones descriuen que han introduït alguns components nous en la seva vida diària: surten de casa per fer activitats que abans no feien, gaudeixen del contacte amb noves persones i descobreixen el benestar derivat d’aquests canvis. En el seu enfocament de la vida, tanmateix, les obligacions amb la família continuen ocupant el lloc principal en la vida quotidiana. La renúncia a una part del que els vindria de gust fer organitza la seva quotidianitat i els permet fer minvar la sensació d’incompliment i també de culpa.

*“Quan els néts són petits no pots dir als fills que necessites o vols més temps per a tu mateixa.”*

*“Hi ha moltes dones que no poden assistir o participar a les activitats perquè han d’anar a buscar els seus néts, cuidar-los, etcètera.”*

#### 1.3.2. La conciliació de la participació

En la segona de les modalitats, les dones que han descobert noves formes de viure, continuen sentint-se responsables del benestar de les seves famílies, encara que aquesta responsabilitat no

ocupa la posició principal indicada en la primera modalitat. Enfoquen les seves vides en clau de conciliació, tot posant de manifest els malabarismes en l'ús dels temps i també els neguits que aquesta situació els genera. La seva posició com a malabaristes els permet gestionar els requeriments sense sentir que incompleixen obligacions i evitant, en conseqüència, la culpa per fer allò que desitgen.

*“Jo també visc sola, que sóc vídua des de fa set anys i, jo, el meu dia a dia és corrent, vaig corrent tot el dia. M'aixeco i és: rentar-me la cara i esmorzar, veure què puc fer per menjar, preparar-ho i el gimnàs; del gimnàs a acabar de fer el menjar, que em vénen els néts a menjar.”*

### 1.3.3. “Jo” en primer lloc

Finalment, en la tercera de les modalitats, les dones plasmen la seva decisió d'“ara em toca a mi”, establint límits a les demandes dels seus familiars. Marquen la seva posició d'autonomia, l'argumenten i la concreten en la vida quotidiana. En aquesta modalitat, les tasques domèstiques o la cooperació amb els fills i/o fills en la cura dels néts no desapareixen, però ambdós components ocupen un temps limitat. Ambdós components atorguen solament una part del sentit de les seves vides.

*“Doncs que una vegada jubilada, ara vaig a viure per mi... Avui vaig a fer gimnàstica, vaig a passejar, em vaig a banyar si em ve de gust. Tenir una vida*

*per a mi, no per als altres... Si la família em ve a veure i em va bé, els dic que bé, però si no em va bé els dic que no vinguin.”*

*“Quan va morir el meu marit, ho vaig dir als meus fills: vosaltres feu la vostra que jo faré la meva, sense faltar a ningú; i ells m'avisen, l'única cosa que vull és que m'avisin, i cadascú fa la seva vida.”*

Les maneres com les dones afronten els canvis són també diverses.

Algunes subratllen la importància del paper de dones grans que, “donant-los la mà”, ajuden altres dones a fer possible el procés de canvi, tot estimulant-les i acompanyant-les, acomplint el paper de mentores-guies.

*“[...] i després, moltes vegades el que faig és donar-los el prospecte amb les activitats que es fan, i els dic: doncs mira, per què no vénis un dia? Llavors, a partir d'aquí, si vénen o et criden doncs ja mires de motivar-les a poc a poc, goteta a goteta ha de ser, i si té una tarda lliure i hi ha una conferència. Però que se senti que tu estàs al seu costat.”*

Altres dones es decideixen per si mateixes a sortir a l'esfera pública per primera vegada, ja que abans, al llarg de la seva vida, no s'ho havien plantejat. En el moment que obren la porta s'adonen de les satisfaccions que els ofereix recórrer aquesta ruta i per tant, el seu caminar es basa en la convicció de voler fer-ho i que els convé.

*“Estic contenta de fer el que faig perquè de debò crec que ho necessito.”*

Tanmateix, hi ha dones grans que gestionen la seva vida de la mateixa manera que ho han fet al llarg de la seva vida. No inauguren la seva activitat en l'esfera pública durant la vellesa. Ara capitalitzen la seva experiència, inclosa la derivada de l'activitat laboral: aquesta experiència els serveix de guia per a participar actualment.

Les dones grans que tenen responsabilitats formalment reconegudes comparteixen la tercera modalitat. Totes elles estableixen límits i, d'aquesta manera, defineixen noves coordenades en la relació amb les seves famílies. Elles es valoren en dimensions diferents de les de l'àmbit reproductiu. Allò que fan els permet veure's a si mateixes i ser vistes pels altres com a dones que no es limiten a continuar les seves funcions com a esposes, germanes, mares, ties, àvies o besàvies.

*“A veure, jo sí que faig d'àvia protectora que està amb ells, però jo també els dono molt, encara que no estigui a prop d'ells, perquè les idees els arriben i jo els dic que en la vida has de plantar cara als problemes i continuar cap endavant.”*

## 2. Les visions dels i les professionals

Les visions dels i les professionals sobre les dones grans recullen les experiències construïdes a través de pràctiques professionals diverses. Tot i que hi ha

temes i valoracions compartits, la varietat de disciplines i de marcs de treball configura formes de relació diverses i produeix, sovint, angles de visió i percepcions diferents, expressades en allò que s'emfatitza.

### 2.1. Perfils de les dones grans

Quan els professionals estableixen tipologies o perfils, mostren els diferents angles de visió abans esmentats. L'edat és una referència que, si bé es formula inicialment, ràpidament cedeix el pas a altres components de caire descriptiu sobre les diferències entre les persones grans, i també entre les dones grans.

Els professionals que treballen en l'àmbit específic de gent gran emfasitzen més les diferències entre les generacions de gent gran, mentre que els i les professionals que treballen en àmbits no específics posen més l'èmfasi en les biografies de les dones. Podríem dir que els primers transmeten una visió de caire panoràmic i els segons introdueixen una mirada més detallada, tot i que no s'endinsen en cap història de vida en singular.

En canvi, els angles de visió s'acosten quan fan referència a les condicions de desigualtat. És compartit el reconeixement del pes de factors estructurals com ara el nivell d'estudis i també de factors personals com ara l'activitat laboral, se'n subratllen les dificultats econòmiques i la vulnerabilitat que se'n deriven. Entre els factors personals és compartit, especialment, el pes de l'estat de salut i les limitacions funcio-

nals, així com la centralitat de l'esfera familiar i les responsabilitats de cura que les dones grans han assumit o assumeixen. Els i les professionals, però, no emfatitzen tant la vivència de discriminació de les dones grans, a diferència del que aquestes evidenciaven en subratllar els condicionants de gènere.

*"[...] perquè hi ha moltes d'elles que no saben ni llegir ni escriure, no saben ni el més bàsic."*

*"Elles volen treballar per arribar a una igualtat, però tenen el seu marit, tenen els seus fills, els seus pares, els néts."*

### 2.2. La participació de les dones grans

Quan descriuen i valoren la participació de les dones grans, tots ho fan en referència a la vida quotidiana; per als i les professionals, la participació no és quelcom abstracte o que s'esdevé ocasionalment: la participació és cercar noves formes de viure la vellesa. En la seva concepció, àmpliament compartida amb la formulada per les dones grans, els i les professionals hi incorporen la relació amb altres persones, la sortida i la fugida de les activitats domèstiques, l'establiment de límits, la cura de si mateixes, les ganes d'aprendre, el desig de sentir-se útils i d'omplir les seves vides, juntament amb l'ajuda a altres persones a través d'activitats voluntàries i de bon veïnatge.

Tots els i les professionals informants detallen situacions concretes que ens apropen a la participació de

les dones grans en descriure l'activitat que fan o en analitzar el sentit que pot tenir una activitat.

*"Recordo una dona que sabia fer puntes de coixí, però ella deia que no sabia fer res i, en un moment donat, li havien comprat una punta magnífica i [li havien] pagat diners. Doncs ella es va sorprendre, la sorpresa que el que feia ella valia alguna cosa."*

No obstant això, els professionals que treballen en àmbits específics de gent gran expressen amb més detall les pràctiques de participació, arran del que observen contínuament als centres i programes de gent gran. En la seva visió, el fil argumental principal correspon a les activitats que es realitzen en els centres de gent gran: els casals i equipaments similars.

A l'entorn de les activitats en aquests equipaments, tracen dos perfils de dones grans: les que promouen activitats i les que en són receptores. Les primeres són percebudes com "les dones actives" i les segones com "les dones usuàries", o de vegades, les "passives".

Els i les professionals que treballen específicament amb persones grans parlen amb abundància de les activitats, tant com les dones, en els diferents grups de discussió; coincideixen en la importància que els atorguen i en l'interès que les activitats siguin variades. Tanmateix, mentre que les dones grans relaten com se senten fent el que fan, entre els i les professionals el relat

s'estructura a partir de l'organització. Així, per a les dones grans el grup esdevé, sovint, tan important o més que l'activitat a realitzar, mentre que per als professionals el grup és considerat, principalment, una manera de dur a terme l'activitat, un format.

En la reflexió d'aquests professionals s'hi combinen les dificultats de les dones grans amb les seves fortaleses: entre aquestes darreres subratllen la capacitat de ser agents de canvi en els centres de gent gran.

En la visió d'aquests professionals, les aspiracions i els interessos de les dones grans poden recolzar la transformació dels centres per a persones grans. Així, les ganes d'aprendre o d'emprendre noves activitats les situen en una posició d'aliades en el procés de canvi. Es tracta, però, d'una posició que no es concreta en estratègies d'implicació continuada. La manca d'aquest tipus d'estratègies palesa l'abast limitat de la cooperació entre professionals i dones grans. Si no existeix continuïtat en un esforç o objectiu concret compartit, la tendència és, aleshores, a tornar a la visió de les dones com a destinatàries de les activitats, arraconant així la visió alternativa d'agents actius. La constatació d'aquest buit és també una alerta sobre la possible producció d'una paradoxa: el predomini d'un enfocament centrat en l'oferta d'activitats podria substituir l'enfocament orientat a l'estímul a la implicació de les dones grans, i també dels homes grans. Al

capdavall, acaba sent més important mantenir l'activitat que facilitar que avancin en nous trajectes com a actors i de quines maneres es recolzen les seves competències i coneixements.

Per la seva banda, els i les professionals que no treballen en àmbits específics de gent gran, presenten la participació de les dones en entorns variats. Sovint les escenes que descriuen se situen en entorns de la comunitat, que només en alguns casos corresponen a equipaments, i en les seves descripcions les relacions i els grups tenen una funció clau.

### 2.3. La relació dels i les professionals amb les dones grans

En cap dels dos grups de professionals, quan parlen de la vida de les dones grans no és freqüent que comentin com és la seva relació amb les dones grans.

Entre els i les professionals "no específics" pren relleu la importància d'adoptar una actitud pacient envers les persones grans, en aquest cas sense que s'esmenti específicament cap sexe. La paciència remet a dos aspectes: d'una banda s'assenyala el ritme, més lent, de les persones grans, en oposició al ritme ordinari que caracteritza, entre altres coses, el funcionament de les organitzacions; i, d'altra banda, se subratlla la necessitat que el o la professional compregui aquesta oposició i sàpiga manegar-la. L'actitud pacient es valora com una condició que afavoreix el reconeixement de la persona gran com a interlocutor.

*"Ens manca paciència. Jo crec que tenim massa pressa i que tot aquest món i tota aquesta organització ens fa anar massa de pressa, i això és un problema a l'hora de treballar amb gent gran; és a dir, hem de posar-nos al seu ritme i no això de: ho hem de tenir tot ja..."*

Pel que fa als i les professionals que treballen en àmbits específics, la relació amb les dones grans pren dos camins, segons els perfils de les dones, "actives" o "passives", esmentats anteriorment. En el primer camí, la relació amb les dones es basa en la contribució que fan com a aliades en el procés de transformacions dels centres; és una relació que reporta satisfacció. En el segon camí, la relació amb les dones se centra en els aspectes de carència, i la impossibilitat o l'elevada dificultat de modificar-los els genera insatisfacció.

*"Tenen aquesta llosa: que no poden arribar a tot, i no es prioritzen elles perquè crec que és una generació de cuidadores i és difícil que participin, tret que es faci una labor preventiva de cara a les noves persones grans: donar-los importància, l'autoestima..."*

Aquests professionals, a diferència dels professionals "no específics", no s'interroguen sobre la seva actitud en la relació amb les dones grans. I, així, quan una de les persones informants es pregunta sobre la dependència que el professional pot generar, cap dels altres professionals no li respon.



### 3. Elements significatius de debat i anàlisi

A partir dels resultats, presentem la reflexió sobre tres temes que a parer nostre són clau per a l'objecte d'estudi: la definició de la participació social, la configuració de l'heterogeneïtat, i la pràctica de l'apoderament.

#### 3.1. La definició de la participació social

Els resultats posen de manifest la importància que té la participació per a les dones grans en termes de benestar quotidià, importància recollida àmpliament en la bibliografia (Litwin, 2000; Van Willigen, 2000; Bennet, 2005; Maier i Klumb, 2005). Les dones palesen reiteradament els beneficis que cada una n'obté, i també els que noten en altres dones grans.

Ara bé, aquest conjunt variat d'activitats que configura la vida social de les dones grans podem anomenar-lo, definir-lo, com a participació social?

La pregunta té relació amb el caràcter polisèmic de la noció de participació social en l'àmbit gerontològic, que es concreta en significats diversos, que inclouen des de la interacció entre persones més enllà de l'esfera familiar, diferents formes de suport social, activitats de caràcter voluntari i accions col·lectives (Craig, 2004). Així, la concepció sobre la participació en l'àmbit gerontològic esdevé àmplia i acull modalitats diverses en què el grau de compromís en accions col·lectives també és divers (Pérez Salanova, 2008a).

En aquesta concepció àmplia podem observar dues característiques: en primer lloc, s'emfatitza el valor d'integració de les activitats de participació enfront de l'aïllament i l'exclusió que pot derivar de la seva absència (Viriot-Durandal, 2006); i, en segon lloc, les modalitats de participació permeten remarcar les capacitats de les persones grans i les aportacions que fan (OMS, 2002). Es tracta, doncs, d'una concepció útil per lluitar contra alguns dels estereotips aplicats a aquest grup de la població (Minichiello, Browne i Kendig, 2000) i també és útil per bastir una comprensió de l'envelliment que no se sostingui en una visió adultocèntrica.

Ara bé, més enllà de l'adequació a l'ús que se'n fa en el camp gerontològic, podem interrogar-nos sobre si la participació que les dones grans descriuen se cenyeix a nodrir la seva integració i/o a mostrar les seves capacitats, o si expressa una direcció de transformació social.

L'anàlisi de les dades obtingudes mostra la direcció transformadora de l'activat que les dones grans, sovint, anomenen "la vida social". A través d'aquestes activitats de la vida social, construeixen una resposta davant les condicions de dependència, submissió o relegació; és a dir, fan efectiva la seva decisió de desvincular-se de les formes de vida marcades per la desigualtat (Charpentier *et al.*, 2004).

A més de la connexió entre la situació individual i les condicions estructurals de desigualtat, intensament

explicitada per algunes d'elles, també resulta interessant fixar-se que en moltes de les interlocucions el subjecte de la reflexió o de l'acció és el plural col·lectiu: "nosaltres". Quan les dones grans parlen en aquests termes no estan referint-se a una organització o a la junta d'una entitat: "nosaltres" és emprat per manifestar allò d'ordre col·lectiu que es concreta en cadascuna.

Com s'ha posat de manifest, les condicions de desigualtat són viscudes principalment en l'esfera privada i, en correspondència, les argumentacions de les dones se situen principalment en aquesta esfera. Al nostre entendre, aquest aspecte no minva l'orientació de canvi que elles sostenen, sinó que planteja l'escassa visibilitat de les condicions de desigualtat que pateixen les dones quan són grans. A diferència d'altres aspectes de discriminació de la gent gran o de condicions discriminatòries per a les dones en altres etapes de la vida amb una visibilitat major, la desigualtat social que lliga les dones grans a la llar resta sovint amagada, com si es tractés d'un assumpte exclusivament de caire privat.

L'orientació "apoderadora" que connecta la vida privada amb les condicions estructurals de desigualtat, mostrada per les dones grans amb responsabilitats formalment reconegudes (Pérez Salanova, 2008b), no es posa de manifest en els òrgans de representació de la gent gran. La investigació efectuada sobre els consells de participació de les persones grans de les comunitats

autònomes remarca l'escassa atenció que es concedeix a la desigualtat o a la paritat en aquests mecanismes de participació institucional (Pérez Salanova, 2009). Escassetat que expressa la manca de reconeixement de les condicions de desigualtat per raons de gènere en l'esfera privada i en l'esfera pública.

### 3.2. La configuració de la heterogeneïtat

Tot i que les dones grans mostren àmpliament un discurs compartit favorable al canvi en les seves formes de vida, també posen de manifest l'heterogeneïtat existent entre les persones grans.

La dimensió generacional és una de les vessants d'heterogeneïtat que es posa de manifest en els resultats obtinguts i sobre la qual és pertinent parar atenció. Actualment, les persones grans, i també les dones grans involucrades en aquesta investigació, són membres de generacions diferents. L'allargament dels anys de vida i els efectes derivats de les jubilacions anticipades han ampliat el període vital del grup poblacional de la gent gran; no només hi ha més persones grans sinó que entre la gent gran hi ha més diversitat, si ens fixem en les condicions variades en què han viscut les diferents etapes vitals. Pel que fa a això, és il·lustratiu considerar, en el cas del nostre país, les diferents oportunitats d'accés a la formació, com també és interessant, més enllà del nostre entorn, el fet que la investigació posa en relleu la variació de valors i estils de vida en-

tre els actuals octogenaris i octogenàries i els homes i les dones *baby-boomers* (Olazabal, 2009).

En els nostres resultats, l'efecte "generació" emergeix mitjançant l'aplicació d'esquemes comparatius que fan servir tant les dones grans com els i les professionals.

Entre les dones grans, la lògica comparativa s'estableix, principalment, entre la seva generació i la de les seves filles. Quan l'apliquen i identifiquen les diferències, les valoren en termes de millora per a les filles i, alhora, emfasitzen un aspecte: les diferències en les condicions de vida dificulten que les seves filles compreguin quin ha estat el context en què les dones, ara grans, van ser joves i adultes.

Quant als i les professionals, l'esquema comparatiu és diferent: estableixen la comparació entre les generacions de persones grans, la dels jubilats i jubilades recents i la de les persones grans de més edat. Per als i les professionals que treballen en centres de gent gran, els primers són la població que convé atraure, sota el principi de la renovació, conjugant les nocions d'obertura, renovació i diversificació d'activitats. Aquests resultats presenten coincidències amb els obtinguts en la recerca efectuada amb persones grans responsables d'associacions (Pérez Salanova, 2003). Els i les representants d'associacions de persones grans plantejaven, en clau de millora, la incorporació de jubilats i jubilades recents, adduint que disposen de més energia, millors

nivells formatius i, en correspondència, millors capacitats per enfortir l'associació: la millora es corresponia amb "el rejuveniment" proporcionat pels nous membres o els nous usuaris i usuàries d'activitats, membres de la generació de jubilació recent.

La influència del trajecte vital quant al tipus d'activitats exercides no és reconeguda per les dones grans amb unanimitat; la varietat de percepcions s'estructura en funció de l'experiència viscuda. Les dones que han treballat fora de la llar són les que subratllen el valor d'aquesta activitat en la seva participació actual, atès que els permet sentir-se més fortes. Per a les dones que no han treballat fora de la llar i avui estan participant, es fa difícil admetre el valor facilitador d'una experiència que no han viscut. El pes del trajecte vital es posa de manifest entre les dones grans que assumeixen posicions de responsabilitat formalment reconegudes: totes, anteriorment, havien treballat fora de la llar o havien participat en grups i/o associacions (Pérez Salanova, 2008b).

Tanmateix, la diversitat es mostra en els nostres resultats a través de les preferències relatives al tipus d'entorn. La valoració sobre els entorns té relació amb la visió sobre la necessitat o no de protecció.

Així, algunes dones grans consideren que els centres de gent gran no són adequats per a elles perquè senten que no necessiten cap suport i, en la seva concepció, el suport és associat a una menor autonomia. En canvi, altres po-

sen en relleu que aquests centres proporcionen més confiança, en la mesura que són entorns on es relacionen amb iguals, i, en conseqüència, els perceben com a entorns adequats per a elles i els senten com a propis, aspectes que afavoreixen els efectes positius de la participació (Aday, Kehoe i Farney, 2006).

L'heterogeneïtat també es mostra en relació amb la varietat de situacions vitals en les diferents etapes de la vellesa. Entre les dones grans, més anys de vida comporten major probabilitat de viure soles després d'haver tingut cura de les seves parelles, les quals han patit sovint limitacions funcionals. En els relats de les dones, la viduïtat, pròpia i d'altri, que apareix freqüentment, adquireix significats variats; de vegades es tracta de l'alliberament d'obligacions, desitjat o no, mentre que en altres ocasions el significat principal és el sentiment de buit, desànim i desorientació, sentiments que caracteritzen el procés de dol. Per a aquestes dones grans, esdevé difícil decidir-se a participar quan anteriorment ho havien fet acompanyades del marit o quan no ho havien fet mai. D'aquí la importància que s'atorga en els seus discursos a aquella altra dona, que "donant-li la mà", l'anima a sortir de casa, l'acompanya i, d'aquesta manera, li facilita el dol i la vinculació amb altres (Caserta i Lund, 1996).

### 3.3. La pràctica de l'apoderament

Els resultats obtinguts mostren l'enfocament d'apoderament aplicat per les dones grans en dues vessants.

La primera vessant concerneix el posicionament adoptat per millorar les seves vides; elles reprenen la presa de decisions sobre la seva vida i decideixen trencar unes maneres de fer en les quals la presa de decisions estava en mans dels altres. L'abast i la intensitat de la presa de poder sobre les seves vides, que no són homogènies, il·lustren la importància del trajecte vital, tant en l'àmbit familiar com en el laboral, així com la major o menor fortalesa per sostenir allò que desitgen. En els seus discursos es fa palesa una visió realista: allò que volen té un cost pel que fa a les relacions amb els seus familiars i a la valoració sobre la funció i la utilitat d'elles mateixes (Pérez Salanova i Gómez, en premsa).

La segona vessant és la relativa a les formes de fer de les dones, ajudant-ne altres en el procés emancipador. Quan les dones grans recolzen individualment una altra dona, la informen, l'animen o l'acompanyen, ho fan assenyalant-li els efectes positius de la participació en activitats i posant èmfasi en les capacitats de què disposa. Aquest èmfasi és el nucli de l'estratègia que adopten les dones grans que tenen responsabilitats reconegudes formalment en associacions i centres de gent gran per estimular la implicació d'altres dones en l'assumpció de responsabilitats, tant a l'interior com fora de les entitats (Pérez Salanova, 2008b).

En l'anàlisi de les interlocucions emergeix la rellevància dels grups. Els grups ofereixen a les dones grans

l'oportunitat d'establir relacions amb altres persones, sovint dones, que anteriorment no coneixien. Es tracta d'una oportunitat que alleuja el sentiment de solitud, els permet reconèixer les il·lusions i les capacitats i fa que descobreixin maneres diverses de viure la vellesa; es tracta de funcions que essent comunes a tots els grups (Polanuer, 2005), tenen un grau elevat d'importància per a les dones grans en el seu procés d'apoderament. Tant si es tracta de passejar, de fer una activitat programada amb altres persones, o de prendre un cafè després, les dones reconeixen que el grup les ajuda: és una font de compensació pel cost que comporta viure la vellesa d'una manera diferent. Per això en la valoració positiva de l'activitat realitzada en grup predomina la dimensió relacional (Stevens, Martina i Westerhof, 2006) o se subratlla la tasca d'algunes dones quan actuen com a dinamitzadores o monitores de l'activitat, tot recollint la importància que altres dones grans com elles mostrin les seves capacitats (Kocken i Voorham, 1998).

Els resultats presentats suggereixen també la reflexió sobre l'apoderament de les dones grans en la cultura dels i les professionals. Tots identifiquen la importància de transformar les condicions que generen passivitat i a la vegada reconeixen l'esforç individual que comporta per a les dones grans. Aquesta visió coincideix amb la manifestada pels i les professionals sobre la implantació del paradigma de l'envelliment actiu que, a més, compartien l'opinió de les

persones grans sobre la importància de no instal·lar-se en la comoditat (Pérez Salanova, 2004).

En l'enfocament que adopten els i les professionals, si bé reconeixen les aportacions de les dones als processos de canvi en els centres de gent gran, no s'explicita una estratègia que orienti les intervencions en clau d'apoderament. Desplegar, de forma sistemàtica, aquesta orientació en les diferents escenes quotidianes, tant en la interacció individual com amb les persones que formen part de juntes d'entitats o de comissions, o en el disseny dels programes, requereix canvis que no neixen espontàniament. El canvi en la valoració atorgada als sabers —expert i no expert—, o en la forma de comprendre les responsabilitats, que no desapareixen quan l'activitat dels i les professionals se situa en un marc de cooperació amb les persones grans, són expressius d'un enfocament orientat a l'apoderament (Barnes i Walker, 1996) i demanen als i les professionals una nova mirada sobre les seves pràctiques quotidianes.

L'anàlisi sobre les pràctiques professionals mostra la seva influència en termes d'apoderament (Cusak, 1998; Lavoie *et al.*, 2003), en posar de manifest els efectes, les facilitats o els obstacles en l'autoreconeixement de les fortaleeses de les persones grans. Igualment


fan evident com l'aplicació d'un enfocament basat en l'apoderament permet noves vies de desenvolupament de la participació, en què les dones grans, també quan pateixen limitacions funcionals, aconseguen que les seves veus siguin escoltades i es reconeguin com a ciutadanes (Barnes i Bennet, 1998; Valokivi, 2004; Ministerio Federal de Familia, Personas Mayores, Mujer y Juventud, 2006).

### Conclusions

La participació social de les dones grans enllaça les esferes privada i pública i ofereix un clar exemple d'estratègies de transformació social. Elles, en qüestionar la seva quotidianitat, mostren fortaleeses que s'allunyen d'una visió deficitària de l'envelliment. A través del qüestionament i de la decisió de canvi mostren la seva implicació en la construcció de societats més igualitàries. La transformació que duen a terme també ha de ser valorada perquè aporta noves visions sobre l'envelliment i, per això, facilita que la nostra societat s'hi adapti.

Tanmateix, la invisibilitat de les condicions de desigualtat que afecten les dones grans fa que l'experiència de qui les pateix quedi fàcilment reclosa en la intimitat, i així s'incrementen els obstacles per reduir la desigualtat. Si bé l'accés de les dones tant a l'educació en

tots els nivells com al mercat de treball són factors afavoridors de l'autonomia, l'exercici de conduir la pròpia vida és una tasca que compromet individualment. Avui moltes de les dones grans, que no han pogut practicar l'autonomia al llarg de les seves vides, ara en la vellesa poden sentir que fer quelcom diferent del que els seus familiars esperen d'elles suposa un cost difícil d'assumir. És cert que l'esforç individual resulta imprescindible, però ningú no pot negar que la invisibilitat de les condicions de desigualtat ho fa més difícil, perquè el configura com un esforç que s'ha de fer en solitari.

La implicació de les dones grans adquireix formes diverses; això manifesta la varietat de pràctiques d'envellir activament i suggereix la conveniència de pensar i aplicar mètodes i procediments que propiciïn l'apoderament en les diferents escenes en què les dones grans participen o en què podrien participar. L'aplicació de la perspectiva de la igualtat entre dones i homes no pot acabar-se en l'etapa adulta. De la mateixa manera que parem atenció a les formes, explícites i implícites, de desigualtat en les etapes vitals anteriors, o que definim iniciatives per impulsar-hi la igualtat, cal que també ho fem en la vellesa. La recerca, que ens pot ajudar a comprendre, també ens ha d'ajudar a actuar. 

## Bibliografia

- ADAY, R. H.; KEHOE, G. V.; FARNEY, L. A. (2006). "Impact of senior center friendships on aging women who live alone". *Journal of Women and Aging*, vol. 18, núm. 1, p. 57-73.
- ALONSO, L. E. (1998). *La mirada cualitativa en sociología*. Madrid: Fundamentos.
- BARNES, M.; BENNETT, G. (1998). "Frail bodies, courageous voices: older people influencing community care". *Health and Social Care in the Community*, vol. 6, núm. 2, p. 102-111.
- BARNES, M.; WALKER, A. (1996). "Consumerism versus empowerment: a principled approach to the involvement of older service users". *Policy and Politics*, vol. 24, núm. 4, p. 375-391.
- BENNETT, K. M. (2005). "Social engagement as a longitudinal predictor of objective and subjective health". *European Journal of Ageing*, vol. 2, núm. 1, p. 48-55.
- CASERTA, M. S.; LUND, D. A. (1996). "Beyond bereavement support group meetings: exploring outside social contacts among the members". *Death Studies*, vol. 20, núm. 6, p. 537-556.
- CHARPENTIER, M.; QUÉNIART, A.; GUBERMAN, N.; BLANCHARD, N. (2004). "Les femmes âgées et l'engagement social: une analyse exploratoire du cas des Mémés déchaînées". *Lien social et politique - RIAC*, núm. 51, p. 135-143.
- CRAIG, G. (2004). "Citizenship, exclusion and older people". *Journal of Social Policy*, núm. 33 (1), p. 95-114.
- CUSAK, S. A. (1998). "Leadership in Seniors' Centres: power and empowerment in relations between seniors and staff". *Education and Ageing*, núm. 13 (1), p. 49-66.
- KOCKEN, O. L.; VOORHAM, A. J. J. (1998). "Effects of a peer-led senior health education program". *Patient Education and Counseling*, núm. 34, p. 15-23.
- LAVOIE, L.-P.; LESSARD, D.; BARILAK, L.; COTE, D. (2003). "Quand les services facilitent ou nuisent au pouvoir des aidantes familiales". *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne du Vieillessement*, vol. 22, núm. 4, p. 381-394.
- LITWIN, H. (2000). "Activity, social network, and well-being: An empirical examination". *Canadian Journal on Aging*, núm. 19, p. 343-362.
- MAIER, H.; KLUMB, P. L. (2005). "Social participation and survival at older ages: is the effect driven by activity content or context?". *European Journal of Ageing*, núm. 2, p. 31-39.
- MINICHELLO, V.; BROWNE, J.; KENDIG, H. (2000). "Perceptions and consequences of ageism: views of older people". *Ageing and Society*, vol. 20, núm. 3, p. 253-278.
- MINISTERIO FEDERAL DE FAMILIA, PERSONAS MAYORES, MUJER Y JUVENTUD (2006). *Experiencias para Iniciativas*. Berlín: Ministerio Federal de Familia, Personas Mayores, Mujer y Juventud.
- OLAZABAL, I. (2009). "Introduction Générale". A: OLOZABAL, Ignacio (dir.). *Que sont les baby-boomers devenus? Aspects sociaux d'une génération vieillissante*. Québec: Éditions Nota bene.
- OMS (2002). "Envejecimiento activo: un marco político". *Rev Esp Geriatr Gerontol*, vol. 37, núm. 2, p. 74-105.
- PÉREZ SALANOVA, M. (2003). "Las asociaciones de personas mayores como actores en la construcción de nuevos enfoques del envejecimiento". Informe de resultados del Proyecto I+D+i / Envejecimiento 2002.
- (2004). "Activando el Envejecimiento Activo". Informe de resultados del Proyecto I+D+i / Envejecimiento 2003. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-18.pdf> [Consulta: 10 de setembre de 2009.]
- (2008a). "Reflexions sobre una trajectòria amb veus múltiples". A: "Les veus de la gent gran". *Gent gran i participació. Barcelona 2004-2007*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- (2008b). "Acción, participación y prácticas sociales: un estudio psicosocial de mujeres mayores que ocupan posiciones formales de poder". *AtheneaDigital*, núm. 13, p. 209-224. A: <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/issue/view/15> [Consulta: 22 de setembre de 2009.]
- (2009). *Los Consejos de Personas mayores, la participación social y el Envejecimiento Activo*. Informe de resultats del Proyecto I+D+i / Envejecimiento 2007-2008.
- PÉREZ SALANOVA, M.; GÓMEZ, P. (en premsa). "Lo que nos enseña la biografía" *Mujeres: las oportunidades de la edad*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- POLANUER, M. (2005). *Grupos y humanos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- RUIZ OLABUÉNAGA, J. I. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- STEVENS, N. L.; MARTINA, C. M. S.; WESTERHOF, G. J. (2006). "Meeting the need to belong: predicting effects of a friendship enrichment program for older women". *The Gerontologist*, vol. 46, núm. 4, p. 495-502.
- VALLÉS, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexiones metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis.
- VALOKIVI, H. (2004). "Participation and citizenship of elderly persons: user experiences from Finland". *Social Work in Health Care*, vol. 39, núm. 1/2, p. 181-207.
- VAN WILLIGEN, M. (2000). "Differential benefits of volunteering across the life course". *Journal of Gerontology: Social Sciences*, vol. 55B, núm. 5, p. 308-318.
- VIRIOT-DURANDAL, J. P. (2006). "Pouvoir gris et exclusion sociale". *Bien vieillir*, vol. 12, núm. 1, p. 4.
- WALKER, A. (2004). "Introducing the Growing Older Programme on extending quality life". A: WALKER, Alan i HAGAN, Catherine (eds.). *Growing Older. Quality of life in old age*. Berkshire: Open University Press.