

Envejecer en Muñoveros. Diagnóstico y propuestas frente al despoblamiento rural.

Aging in Muñoveros. Diagnosis and proposals against rural depopulation.

Elena Matamala¹

Resumen

Muñoveros es un pequeño municipio de la provincia de Segovia que, como tantos otros de la comarca, está padeciendo el éxodo rural y el envejecimiento. Sin embargo, nos resistimos a pensar que, el nuestro, es un pueblo condenado a la extinción. Y no lo es porque se trata de un pueblo vivo que a cada nuevo desafío que surge busca respuesta.

Bajo este objetivo, se decidió hace ya cuatro años iniciar un proceso de diagnóstico que permitiera detectar necesidades y, mediante la mejora de servicios e infraestructuras, incentivar la permanencia y el retorno de las personas mayores.

Los resultados de dicho diagnóstico, basado en el pase de cuestionarios a sus vecinos y vecinas, se muestran a continuación. El texto concluye con una serie de consideraciones y propuestas fruto de la socialización constante de los mismos con la comunidad, agente protagonista en todo el proceso.

Palabras clave: envejecimiento, despoblamiento rural, diagnóstico, propuestas, permanencia

Abstract

Muñoveros is a small town in the province of Segovia that, like so many others in the region, is suffering from the rural exodus and ageing. However, we resist to think that ours is a village doomed to extinction. And it is not, because it is a town alive that seeks a response to each new challenge.

To this end, four years ago it was decided to initiate a diagnostic process to detect needs and, by improving services and infrastructures, to encourage the permanence and return of the elderly.

The results of this diagnosis, based on questionnaires to the residents, are shown below. The text concludes with a series of considerations and proposals as a result of the constant socialisation of these results with the community, the protagonist agent in the whole process.

KEY WORDS: ageing, rural depopulation, diagnosis, proposals, permanence

¹ Profesora de la Universitat de València y trabajadora social.

I. INTRODUCCIÓN

Muñoveros es un municipio de la provincia de Segovia que dista 35 kms respecto a la ciudad. Paralelamente, se halla a unos 140 kms de Madrid, un dato que conviene mencionar dada la influencia que este tipo de grandes ciudades ejercen a distinto nivel, incluyendo el demográfico, y la más que evidente interacción entre el medio rural y el medio urbano que se viene dando desde la mejora de las comunicaciones viarias (Moyano, 2017).

Como tantos otros, nos encontramos con un pueblo que ha sido testigo de la tendencia generalizada de despoblamiento rural durante las últimas décadas (Collantes y Pinilla, 2020). Una tendencia que ha afectado especialmente a la población joven (Gaston, Minguíjon, y Tomás, 2019). Así, si bien en la actualidad hay unas 150 personas empadronadas, a lo largo del año suelen residir de manera estable unas 90. De estas, más de la mitad superarían los 70 años, por lo que evidentemente se trata de una pirámide poblacional envejecida.

Y aunque es cierto que, en la provincia de Segovia, en comparación con otras zonas de la península, el hábitat rural es relevante (Camarero, 1991), y a pesar de que la pandemia de Covid-19 ha incrementado discretamente el número de habitantes que decidieron abandonar la ciudad y establecerse en el pueblo, todavía es pronto para identificar si se trata de una cuestión coyuntural o el desencadenante de la apuesta por la vida rural. Sea como fuere, no se puede ignorar la importancia de residentes temporales y nuevos pobladores y pobladoras de cara al mantenimiento de los pueblos en Castilla y León (Alario, Molinero y Morales, 2014) y, en consecuencia, de cara al mantenimiento de recursos y servicios (Martínez y Delgado, 2013) y, paralelamente, en la redefinición continua de *lo rural* (González y Camarero, 1999).

En cualquier caso, a pesar de su reducido tamaño, llama la atención el nutrido tejido asociativo del municipio. Y es que, el dinamismo de Muñoveros es envidiable. En este sentido, fue la inquietud de un grupo de vecinas y vecinos que comenzaron a imaginar cómo sería poder envejecer en el pueblo en condiciones dignas y fomentando el tejido comunitario, el germen de la investigación que presentamos aquí, y con la que se pretende iniciar el camino para dar respuesta a los desafíos del futuro, como es el envejecimiento y el despoblamiento que acecha al medio rural en Segovia y en Castilla y León.

Poco a poco, lo que originalmente era una fantasía compartida durante tertulias informales fue cogiendo peso y, aprovechando la *semana cultural* de 2017 (semana de actividades que se organiza anualmente), se socializó la iniciativa. Desde entonces, tras la constitución de un grupo motor que se fue ampliando, nos embarcamos en un proceso de recogida de propuestas para la mejora en la atención a la población mayor e incentivar su permanencia y retorno a Muñoveros.

En este tiempo, hemos contado con el asesoramiento y la visita de entidades que han apostado por alternativas de envejecimiento en el medio rural como es CODINSE (Campo de San Pedro, Segovia), la Asociación Amigos de Pescueza (Pescueza, Cáceres), o la Asociación Microurbanía (Rivas – Madrid). Esta última, impulsora de un proyecto colaborativo de *cohousing senior* (Microurbanía, s.f.).



Jornada sobre alternativas de envejecimiento 20 agosto'19

Paralelamente, hemos realizado un proceso de diagnóstico mediante entrevistas personales para conocer las características demográficas de la población mayor de nuestro municipio, sus expectativas de futuro, así como las necesidades que deberían cubrirse para poder continuar residiendo, o residir en un futuro aquí.

Los resultados obtenidos se muestran en el presente artículo. Concretamente, el trabajo realizado se estructura en cuatro apartados principales. En este primer apartado, a modo de presentación, se contextualiza demográfica y territorialmente el municipio. En el segundo apartado se describe la metodología del estudio. En el tercer apartado, se recogen los resultados del análisis de la información relativa a la población mayor del pueblo, así como de los servicios de los que dispone o desearía. En el cuarto apartado, se sintetizan las conclusiones fundamentales del estudio y se plantean una serie de propuestas de actuación.

II. METODOLOGÍA PARA EL DIAGNÓSTICO

La investigación a la que se hace referencia en este artículo podría enmarcarse dentro de un enfoque de acción participativa (IAP), puesto que una de las prioridades era hacer prevalecer la participación y la acción de la comunidad durante el proceso (Martí, 2000). Esto se ha logrado desde el primer momento en la formulación de los objetivos (orientados a mejorar la atención de la población mayor e incentivar su permanencia y retorno a Muñoveros), y se ha mantenido durante el diagnóstico y la recopilación de propuestas. En el momento en el que estamos, la intención es que esta forma de trabajar se continúe incluso durante la puesta en marcha de las actuaciones valoradas.

De acuerdo con ello, la realización de asambleas y la socialización de los avances logrados ha sido una constante. Paralelamente, tanto el grupo motor como el equipo de entrevistadoras/es pertenece o está vinculado a Muñoveros.

En concreto, gracias al trabajo de este equipo fueron consultadas 95 personas en el periodo comprendido entre el mes de agosto de 2018 y el mes de marzo de 2020. Todas ellas eran mayores de 55 años.

Además de este requisito, de cara a la confección de la muestra, se consideró su vinculación con el municipio. Como se ha indicado, a pesar de que en el momento de pasar los cuestionarios unas 150 personas estaban empadronadas en Muñoveros, como se nos informó desde el Ayuntamiento, a lo largo del año únicamente solían residir de manera estable unas 90. Así, de las 95 personas consultadas, algo más de una cuarta parte vivía en el pueblo de forma estable. El resto de habitantes permanentes no fueron consultados por no cumplir el requisito de edad o por no desear o no encontrarse en condiciones de salud para serlo. De esta manera, la muestra fue ampliada con aquellas personas mayores de 55 años que, aunque no vivían de forma estable en el pueblo, acudían periódicamente (en mayor o menor frecuencia). Esto se hizo porque nos interesaba no solo la visión y necesidades de quienes habitan en Muñoveros, sino también la de quienes lo visitan frecuentemente y podrían ser habitantes potenciales o incrementar su tiempo de permanencia.

Cada cuestionario que se pasó recoge 123 preguntas sobre distintas cuestiones que hemos agrupado en 22 apartados, siendo estos distribuidos a su vez en tres bloques temáticos que enumeramos a continuación:

1. Características demográficas (sexo, edad, lugar de nacimiento, lugar de residencia, estado civil, nivel de estudios, profesión y situación laboral, tenencia de vivienda, capacidad económica y descendencia).
2. Condiciones vitales y expectativas de futuro (convivencia, estado de salud, autonomía, otras necesidades de servicios y/o prestaciones, nivel de satisfacción respecto a las condiciones vitales, provisión de cuidados y perspectivas de futuro).
3. Disposición y posibilidad de residir en Muñoveros o pasar más tiempo (relación con Muñoveros, interés de mudarse o pasar más tiempo en Muñoveros, vivienda en Muñoveros, valoración sobre servicios en Muñoveros, y disponibilidad a participar en un Plan Integral que posibilite la presencia en Muñoveros).

Dado que nos interesaba especialmente el grupo de personas de mayor edad, debido a que son las que pueden presentar mayores demandas de atención en relación con su situación de dependencia, así como quienes residen durante todo el año en Muñoveros, simultáneamente, hemos cruzado las 123 variables mencionadas con la variable edad, por un lado, y con el lugar de residencia, por otro. De esta manera, a lo largo del análisis que

se recoge a continuación, hemos concretado aquellas especificidades que se asocian a estas dos cuestiones al entender que son las que nos van



a aportar un análisis más profundo y exhaustivo de la situación y demandas de nuestros mayores en el municipio.

Una de las asambleas realizadas durante el proceso de diagnóstico y socialización de resultados

III. RESULTADOS: ANÁLISIS DE LA POBLACIÓN MAYOR EN MUÑOVEROS

III.1. DATOS GENERALES (CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS)

A partir de la información extraída de las entrevistas, hemos comenzado el análisis de los resultados con una descripción de las características principales de nuestra población mayor. Se trata de una aproximación y, por lo tanto, no refleja una radiografía censal de ellas, pero sí un acercamiento a su composición sociológica. Así, en este primer bloque temático, correspondiente a “datos generales”, se han analizado cuestiones referentes a sus características demográficas, como son: el sexo, la edad, el lugar de nacimiento, lugar de residencia, estado civil, nivel de estudios, profesión, situación laboral, tenencia de vivienda, capacidad económica y descendencia. De esta manera, nos podemos hacer una primera composición sobre quiénes y cómo son nuestros mayores.

En cuanto al *sexo*, las mujeres representan el 56% del total, frente al 44% de hombres, dato que posiblemente se deba tanto a que la esperanza de vida de las mujeres es superior a la de los hombres, como a una mayor disposición por su parte a colaborar en la obtención de datos. No obstante, si nos centramos únicamente en aquellas personas que en la actualidad viven en Muñoveros, la cifra entre hombres y mujeres resulta más equilibrada si cabe.

Respecto a la *edad*, las tres cuartas partes se encuentran entre los 55 y los 70 años, siendo una cuarta parte la que es mayor de esa edad. Tan solo algo más de una de cada diez supera los 80 años.

Si nos centramos únicamente en quienes viven en Muñoveros, vemos una pirámide poblacional más envejecida, de hecho, quienes superan los 70 años se convierten en la tercera parte.

Conviene destacar, por tanto, la necesidad de analizar las características específicas de la población mayor de 70 años debido a que en el estudio de necesidades y propuestas de actuación, en cuanto a la organización de recursos de apoyo, son el colectivo en el que nos centraremos preferentemente.

En cuanto a su *origen*, cerca de la mitad es originaria de Muñoveros (el porcentaje aumenta si nos centramos en quienes viven en el pueblo). El resto procede de otros municipios de España (especialmente de Segovia y Madrid), excepto 3 personas que nacieron en otros países. Respecto al lugar de nacimiento de sus progenitores, nuevamente, la mitad procede de Muñoveros.

Aun así, una cuarta parte *reside* en Muñoveros, mientras que cuatro de cada diez lo hace en Madrid. Lógicamente, vamos a indagar más adelante en los motivos por los cuales el lugar habitual de residencia es el pueblo o fuera de él, con el fin de conocer si su lugar habitual de residencia es en el que quieren vivir, o si se ven obligadas a vivir donde lo hacen debido a la falta de condiciones personales, familiares o sociales.

Sobre su *estado civil*, dos de cada tres personas están casadas, algo más del diez por ciento son personas solteras, y menos de una de cada diez han enviudado, situación cada vez más frecuente a medida que avanza la edad de las personas mayores.

La inmensa mayoría tiene algún tipo de *estudios* y, concretamente, cuatro de cada diez tiene estudios universitarios. A la vez, como cabría esperar, según aumenta la edad, el nivel de estudios disminuye.

Respecto a su *situación laboral*, casi dos terceras partes son personas jubiladas o prejubiladas, y aproximadamente tres de cada cuatro se dedica, o se ha dedicado, al sector de los servicios. Únicamente un 6% se ha dedicado al sector de la agricultura o ganadería de un modo formal. Aun así, los datos cambian según la edad y el sexo. Entre las personas más mayores, aumenta el porcentaje de quienes se han dedicado al sector primario o a los cuidados del hogar, siendo las mujeres quienes especialmente han procurado estos cuidados y quienes, además, también se han dedicado a las tareas del sector primario directa o indirectamente.

La gran mayoría tiene *vivienda* propia, e incluso tres de cada cuatro otra vivienda en propiedad. Estos porcentajes aumentan ligeramente según lo hace la edad.

Más de la mitad considera tener una *situación económica* holgada, mientras que cuatro de cada diez tiene lo justo para vivir sin excesos o incluso dificultades económicas. No obstante, los datos cambian si atendemos a las diferencias por edad. Si bien ninguna de las personas más mayores (quienes superan los 70 años) refiere tener dificultades económicas, algo más de la mitad dice tener lo justo para vivir si no hace excesos, apuntando a una disminución de la capacidad económica según aumenta la edad.

Sobre su *situación familiar*, nueve de cada diez personas tiene descendencia, mayoritariamente dos hijas/os. Paralelamente, la mitad tiene nietas/os.

En cuanto a la relación cotidiana que tienen con sus descendientes, y centrándonos en si conviven o no en el mismo domicilio, podemos subrayar el hecho de que solamente en algo más de uno de cada cuatro casos conviven con ellas/os. En casi dos de cada tres casos, cada cual vive en su domicilio, siendo lo más frecuente vivir en soledad o con otra persona (cónyuge o cuidadora).

Son escasas las personas que no tienen relación cotidiana con su familia, quienes no tienen relación en absoluto, o quienes no tienen familia. Estas circunstancias tan sólo se dan en el 6,4% de los casos. Aunque es un porcentaje residual, no deja de tener gran importancia cualitativa al representar a quienes no cuentan con una relación familiar cercana y diaria.

Cuando vinculamos la edad con la relación con sus hijas/os, observamos que conforme aumenta la edad, el número de quienes conviven con sus hijas/os desciende

considerablemente. Se trata de otro dato importante a tener en cuenta, puesto que las situaciones de aislamiento social y soledad no elegida entre las personas mayores parecen darse a medida que dejan de convivir con sus descendientes, fallece uno de los dos conyugues, o se recurre a que convivan con personas cuidadoras o en residencias para mayores.

III.2. CONDICIONES VITALES Y EXPECTATIVAS DE FUTURO

A continuación, una vez analizados los datos generales sobre nuestros mayores en el municipio, vamos a proseguir profundizando en sus condiciones de vida y expectativas de futuro. Para ello, nos hemos centrado en cuestiones referentes a: la convivencia, el estado de salud, el nivel de autonomía, otras necesidades de servicios y/o prestaciones, el nivel de satisfacción respecto a las condiciones vitales, o la provisión de cuidados y perspectivas de futuro.

Sobre la *convivencia*, una de cada cinco personas vive sola en su domicilio, llegando a tratarse de una de cada cuatro para quienes viven en Muñoveros, y de una de cada tres en los grupos de mayor edad (mayores de 70). En cuanto al resto, la mayoría convive con una sola persona más, fundamentalmente (tres de cada cuatro), con su pareja. Una de cada cuatro lo hace con sus hijas/os. Por lo tanto, la conclusión que extraemos de estos datos es que existe una heterogeneidad en cuanto a sus situaciones personales de convivencia y, por tanto, con respecto a sus necesidades.

En cualquier caso, nueve de cada diez, están satisfechas con estas condiciones de vida. Si bien, se aprecia una tendencia a la soledad según aumenta la edad.

Sobre su *estado de salud*, únicamente una de cada cinco personas manifiesta tener alguna enfermedad o discapacidad, lo cual nos habla de una población relativamente joven. Lógicamente, según aumenta la edad, las enfermedades o discapacidades se hacen más presentes en la muestra. De entre quienes sí presentan algún tipo de afección, algo menos de la mitad refiere tenerla reconocida.

Respecto al *nivel de autonomía*, la necesidad de apoyo en las actividades básicas de la vida diaria es mayor en aquellas tareas que tienen que ver con las nuevas tecnologías (utilizar internet o enviar mensajes), siendo necesario apoyo para más del 10% de la población. Seguidamente, en porcentajes ligeramente inferiores, se requiere apoyo en actividades como limpiar la casa, desplazarse en transporte desde el domicilio y lavar la ropa. Son menos quienes requerirían apoyo para otras actividades como manejar dinero y temas financieros, llamar por teléfono, hacer la comida y avisar en caso de emergencia

en el hogar. Únicamente dos personas necesitarían apoyo para caminar, o tres para su higiene personal o comer.

Nuevamente, y como es de esperar, las necesidades de apoyo se incrementan conforme lo hace la edad, llegando a cuadruplicarse en el grupo de mayores de 70 años. Y como vemos, el porcentaje es mayor también para quienes viven en Muñoveros, algo que se explica debido a que la población que vive en el pueblo se encuentra envejecida respecto a la media. Aun así, las necesidades de apoyo en este último caso no llegarían a afectar a más de cinco personas para la mayoría de las actividades mencionadas.

Gráfica 1. Necesidades de apoyo



Fuente: elaboración propia

Aproximadamente la mitad requiere medicación de forma continuada. Sin embargo, el hecho de que únicamente el 15% necesite ayuda a domicilio y/o teleasistencia, es un indicador más que apunta a un nivel de autonomía relativamente elevado entre la población. Aun así, entre quienes sí requieren estos servicios, únicamente la mitad los tiene cubiertos en la actualidad.

Algo inferior es la proporción de quienes requieren una ayuda económica, adaptaciones geriátricas y/o centro de día (en torno a una de cada diez). No obstante, en cuanto a este tipo de necesidades, la falta de cobertura en relación a la demanda parece todavía mayor que respecto al resto de servicios. También se recogen demandas de servicios como residencia, limpieza o transporte público, a pesar de no estar recogidos en las opciones planteadas.

El nivel de demanda aumenta, llegando a cifras que van del 85 al 90%, en necesidades como telefonía móvil, transporte propio para moverse libremente o amistades con quienes compartir el tiempo libre, si bien es cierto que, en estos casos, la mayoría parece tenerlas cubiertas. Aun así, las cifras nos dejan porcentajes que van del 5 al 9% referentes a personas que, aun deseándolo, no las tiene cubiertas.

Un dato que nos parece importante destacar es que, aunque no todas hayan cumplido su expectativa o deseo, más de tres de cada cuatro personas quiere convivir con alguien.

Si analizamos los datos según la edad, vemos cómo la demanda de servicios aumenta proporcionalmente salvo en tres excepciones; telefonía móvil, transporte propio para moverse libremente o amistades con quienes compartir el tiempo libre. Curiosamente, aquellas necesidades que, a nivel general, eran las más referenciadas.

En relación al *nivel de satisfacción respecto a las condiciones vitales*, en general nos encontramos con una población satisfecha. De hecho, al preguntarles si cambiarían algún aspecto en su actual forma de vida, siete de cada diez personal afirman que no cambiarían nada. Una proporción que aumenta conforme avanzamos en edad (nueve de cada diez).

Respecto a quienes sí que cambiarían algún aspecto, las referencias son relativas a las aficiones (posibilidad de tener más tiempo libre, viajar más, pasar más tiempo con amistades, etcétera) la salud, la movilidad, o el lugar de residencia.

Si abordamos el nivel de satisfacción por áreas, vemos que las más valoradas son las esferas relativas al lugar de residencia, el nivel de autonomía y libertad, las posibilidades de desplazamiento, la ocupación laboral, la ocupación del tiempo libre y las relaciones personales mantenidas en la convivencia. Incluso, en relación a las condiciones de convivencia en el hogar, la valoración es mayor si cabe. Por el contrario, y aun siendo valorada positivamente por la mayoría, la esfera relativa a la situación económica, recoge un nivel de satisfacción inferior.

Si analizamos estas cuestiones en función de la edad vemos cómo, según esta aumenta, la satisfacción en relación a la situación económica, la ocupación del tiempo libre, el lugar habitual de residencia, las condiciones del hogar y las relaciones en el hogar, también lo hacen. Por el contrario, disminuye el nivel de satisfacción respecto al nivel de autonomía y libertad, las posibilidades de desplazamiento o la ocupación laboral. Esto tiene una explicación lógica si tenemos en cuenta que, a medida que avanza la edad, las expectativas y motivación para el cambio de residencia y de condiciones de vida disminuyen debido a que las personas en esa etapa de la vida normalmente quieren tranquilidad y estabilidad. Por el contrario, la pérdida de autonomía, las dificultades de desplazamiento o la falta de ocupación del tiempo libre se convierten en cuestiones específicas que contribuyen a disminuir su calidad de vida.

En caso de no valerse por sí mismas, las personas consultadas acudirían a la familia y/o a profesionales para la *provisión de cuidados*, y en menor caso, a amistades o el vecindario.

Concretamente, respecto a las necesidades de transporte o movilidad, de aseo personal, o de compañía cotidiana, para la mitad aproximadamente, la expectativa y deseo es que, en caso de necesidad, sean cubiertas por la familia y, en segunda opción, por profesionales.

La mayor diferencia se encuentra en relación a las tareas del hogar pues, el deseo y la expectativa de la mayoría es que sean realizadas por profesionales en primer término, o por la familia, como segunda opción.

Si analizamos estos datos según la edad, vemos que, en el caso de la población más mayor, se concede un mayor protagonismo a la actuación de profesionales en la provisión de cuidados. Dicho esto, es cierto que, en aspectos concretos como la movilidad y el transporte, desearían una mayor participación de la familia.

Por otro lado, si nos centramos en quienes viven en Muñoveros, cabría esperar una tendencia similar, dado que nos encontramos con una población más envejecida. Sin embargo, los datos apuntan a una mayor presencia de amistades, familiares y vecindario en la provisión de cuidados, algo que podría explicarse por el contexto comunitario de proximidad y apoyo mutuo que ofrecen las áreas rurales y pequeños municipios, como es Muñoveros.

Sobre las *perspectivas de futuro*, aproximadamente una tercera parte cree que su futuro no cambiará de forma considerable respecto al momento actual, mientras que otro tercio considera que se darán cambios importantes, siendo los más esperados relativos al empeoramiento de la salud (alteración en el estado psicológico y/o mental), pérdida de autonomía, cambios en la composición familiar (pérdida de la pareja, etcétera), mayor disposición de tiempo libre, laborales o en cuanto al lugar de residencia. Cabe decir que, conforme aumenta la edad, aumenta también la percepción de cambio respecto a su futuro.

Si atendemos a la percepción sobre la posibilidad de cambio según áreas, en torno a la mitad cree que su situación cambiará bastante o mucho en relación a la esfera económica, las relaciones familiares o la probabilidad de perder amistades cercanas con quienes compartir el tiempo. La percepción sobre la posibilidad de que cambie su estado de salud es mayor si cabe, de hecho, más de la mitad cree que cambiará mucho en el futuro. Algo menor es la percepción de que cambie su lugar de residencia, alrededor de cuatro de cada diez personas lo consideran como algo bastante o muy probable, aunque el porcentaje aumenta entre quienes superan los 70 años de edad (una tendencia que no se da entre quienes viven en Muñoveros).

III.3. EXPECTATIVAS SOBRE DISPONIBILIDAD Y POSIBILIDAD DE RESIDIR EN EL PUEBLO

En este tercer y último epígrafe, una vez abordadas las anteriores cuestiones, ya podemos centrarnos en todo lo referente a los asuntos que tienen que ver con la visión que la población mayor de nuestro pueblo tiene sobre la gran pregunta: ¿qué hacer para facilitar el arraigo y crear las condiciones necesarias para residir en el presente o en un futuro en el pueblo? Para ello, se han analizado cuestiones referentes a: la relación actual con Muñoveros, el interés de mudarse o pasar más tiempo en el pueblo, aspectos relativos a la vivienda en Muñoveros, valoración sobre los servicios en Muñoveros, y finalmente, la disponibilidad a participar en un Plan Integral que posibilite la presencia en Muñoveros.

En cuanto a la *relación con Muñoveros*, una de cada cuatro personas vive en el pueblo, mientras que una de cada cinco viene todos o casi todos los fines de semana y vacaciones.

En total, cerca de tres de cada cuatro personas vive o acude con frecuencia al pueblo. Como hemos comentado al analizar la variable edad, la población que reside en el pueblo es de mayor edad con respecto a la que acude de manera habitual o esporádica.

Aunque a la mitad le gustaría seguir viviendo en el mismo domicilio y cree que será así, una de cada cinco personas está interesada en cambiar de municipio de residencia. De estas personas, la inmensa mayoría desearía trasladarse a Muñoveros. Esto nos indica que, cuatro de cada diez personas, viven o les gustaría vivir en Muñoveros. Paralelamente, resulta igualmente llamativo que la práctica totalidad de quienes viven en el pueblo, no quieren trasladarse a otro municipio.

Respecto a quienes les gustaría vivir en el mismo municipio donde lo hacen en la actualidad, pero no creen que sea posible (una de cada cinco personas), identifican como obstáculos principales la pérdida de autonomía y la presencia de barreras arquitectónicas en la vivienda. Por tanto, hemos de subrayar que el interés por vivir en el pueblo, está muy mediatizado por su apreciación acerca de la imposibilidad objetiva de residir si no se implementan cambios estructurales que faciliten su autonomía y programas de rehabilitación en sus viviendas que lo hagan posible, tal y como vamos a constatar a continuación.

En relación a estas cuestiones, las respuestas a la pregunta sobre si, quienes no lo hacen ya, desearían pasar más tiempo en Muñoveros, apuntan mayoritariamente a que sí. Los motivos, aunque variados, se asocian a los beneficios derivados de la vida en pueblos pequeños, como, por ejemplo, la apreciación de la vida rural, la tranquilidad, el arraigo o la calidad de vida.

Todo ello nos muestra que, aunque sólo una de cada cuatro personas vive en la actualidad en el pueblo, del resto, la gran mayoría acude semanal o quincenalmente y/o le gustaría pasar más tiempo en él.

No obstante, como introducíamos, se dan una serie de elementos que limitan las posibilidades de poder pasar más tiempo o incluso vivir en Muñoveros, como son; el trabajo, la familia, el frío, la reducción de la vida social en el ámbito rural, la falta de vivienda propia o el mal acondicionamiento de la misma, la falta de autonomía, la distancia o la falta de servicios (sanitarios, comercio, transportes, ocio y cultura, internet). Elementos que responden a tres tipos de cuestiones.

Por un lado, aquellas propias de la franja de edad o etapa vital, como son las condiciones familiares o laborales. Impedimentos que se prevé se minimicen según se avanza en edad.

Por otro lado, cuestiones vinculadas con el despoblamiento del ámbito rural, como es la escasez de población o la sensación de aislamiento. Un asunto que, causa y/o consecuencia, sin duda mantiene una estrecha vinculación con el último tipo de factores identificado.

Nos referimos, en tercer lugar, a cuestiones relativas a la falta de servicios asociada a los pueblos pequeños o a la necesidad de acondicionamiento de las viviendas. En este caso, cuestiones sobre las que existiría un margen de acción que las minimizase.

De hecho, la mayoría valora la posibilidad de, introduciendo una serie de cambios, pasar más tiempo o incluso trasladarse a vivir a Muñoveros (especialmente en las franjas de menor edad). En este caso, las intervenciones estarían dirigidas a facilitar el acceso a internet, mejorar y ampliar servicios sanitarios (incluyendo los relativos al cuidado de mayores), de transporte, comercio, ocio, etcétera.

A continuación, en forma de tabla, se recogen los distintos elementos que condicionan las posibilidades de vivir o pasar más tiempo en Muñoveros.

Tabla 1. Condicionantes de la posibilidad de vivir o pasar más tiempo en Muñoveros

VIVIR EN MUÑOVEROS	
DESVENJATAS E IMPEDIMENTOS	VENTAJAS
La familia y el trabajo La sensación de aislamiento Pérdida de anonimato Frío Falta de acondicionamiento de la vivienda La falta de servicios básicos: <ul style="list-style-type: none"> • comercio • movilidad / transporte • asistencia sanitaria • internet • ocio Otros (pocas misas, calidad del agua)	La vida rural Calidad de vida Sensación de bienestar Tranquilidad La familia El arraigo Tener vivienda
NECESIDADES	

Existe un interés mayoritario en pasar más tiempo en Muñoveros si se introducen algunos cambios relacionados tanto con:

La situación personal

Acondicionamiento de la vivienda

Aumento de la población

La mejora de los servicios básicos

- comercio
- movilidad / transporte
- asistencia sanitaria
- cuidado de mayores
- internet
- ocio

Fuente: elaboración propia

Sobre la *vivienda*, más de siete de cada diez personas cuenta con una vivienda en propiedad en Muñoveros, ya sea suya de manera exclusiva, o suya y de su pareja (el porcentaje aumenta según lo hace la edad). Para una de cada diez, la vivienda es de sus padres, y para el resto, es suya y de sus hermanas/os, alquilada, de amistades o de sus suegras/os.

Aunque para tres de cada cuatro la vivienda de referencia reúne las condiciones necesarias para vivir de forma cómoda y segura en la actualidad, para más de la mitad del total de personas consultadas, la vivienda presenta barreras arquitectónicas. Fundamentalmente escaleras o escalones, y en menor grado, bañera. Otros problemas añadidos, apuntarían a la necesidad de alguna reforma, eliminación de humedades o instalación de calefacción / aislamiento. Aun así, parece ser que, según nos situamos en franjas de mayor edad, las viviendas se han ido acondicionando en este sentido.

Por último, en relación a la vivienda de referencia en Muñoveros, la inmensa mayoría se encuentran totalmente equipadas. Aquellas que requieren equipamiento, nuevamente, apuntan a cuestiones como la necesidad de calefacción, aislamiento o eliminación de escaleras en el futuro, pero también, y en menor grado, a otras necesidades como mobiliario o agua potable.

Resulta curioso que, quienes actualmente residen en el pueblo, consideran en mayor grado la necesidad de mejorar el equipamiento básico en la vivienda. Una posible explicación es que las exigencias de adecuación de la vivienda son distintas para aquellas personas que cuentan con una vivienda principal fuera del pueblo y que acuden a su segunda vivienda en el pueblo habitualmente, con respecto a quienes coincide que su vivienda en el pueblo es la habitual. En este sentido, si se planteara un plan integral de rehabilitación de viviendas en cuanto a componentes básicos, lógicamente habría que priorizar aquellas que son viviendas habituales y que presentan mayores deficiencias estructurales para hacer posible una calidad de vida adecuada.

Sobre la *valoración de los servicios en Muñoveros*, respecto a los comunitarios destinados a la atención de la población mayor, a continuación realizaremos un análisis en función de distintas áreas; transporte, alimentación, cuidados socio-sanitarios, propuestas convivenciales y propuestas de ocio y cultura. En cada área, se presentarán una serie de servicios y se valorará la oferta actual, tanto su existencia como su adecuación. En caso de aquellos servicios no prestados en la actualidad, se analizará si se considera un servicio necesario y si, de existir, sería utilizado.

Transporte:

La percepción generalizada sobre el transporte público es que, aun existiendo, no funciona bien. Por su parte, la percepción sobre el transporte adaptado y el taxi colectivo, es que no existen y son necesarios. Todo ello apunta a un vacío en las opciones de movilidad entre municipios, surgiendo así propuestas de mejora de la red de transportes actual, o la adquisición de vehículos comunitarios.

Alimentación:

En cuanto a la alimentación, sin existir en la actualidad, se evidencia el interés de implementar un servicio de menú económico a domicilio y/o comedor colectivo (más de siete de cada diez personas lo utilizarían) que presten servicios a diario.

No obstante, en el análisis de los datos por franjas de edad, llama la atención que, respecto al grupo configurado por las personas que superan los 70 años de edad (especialmente entre quienes no residen en Muñoveros), el interés en este tipo de servicios se reduce. Aun así, más de la mitad lo utilizarían si existiesen.

En relación al comercio, se aprecia cierta disparidad de opiniones que quedan explicadas por el hecho de que los cuestionarios fueron realizados en un espacio temporal de 20 meses. Un periodo durante el cual la tienda del pueblo ha alternado etapas en las que ha permanecido abierta, con otras en las que no. En cualquier caso, la posibilidad de tienda en Muñoveros se valora como un servicio necesario para siete de cada diez personas. Incluso, se contempla positivamente la posibilidad de incluir panadería, carnicería, un mercado ecológico, un mercadillo y/o potenciar la producción y consumo de productos naturales.

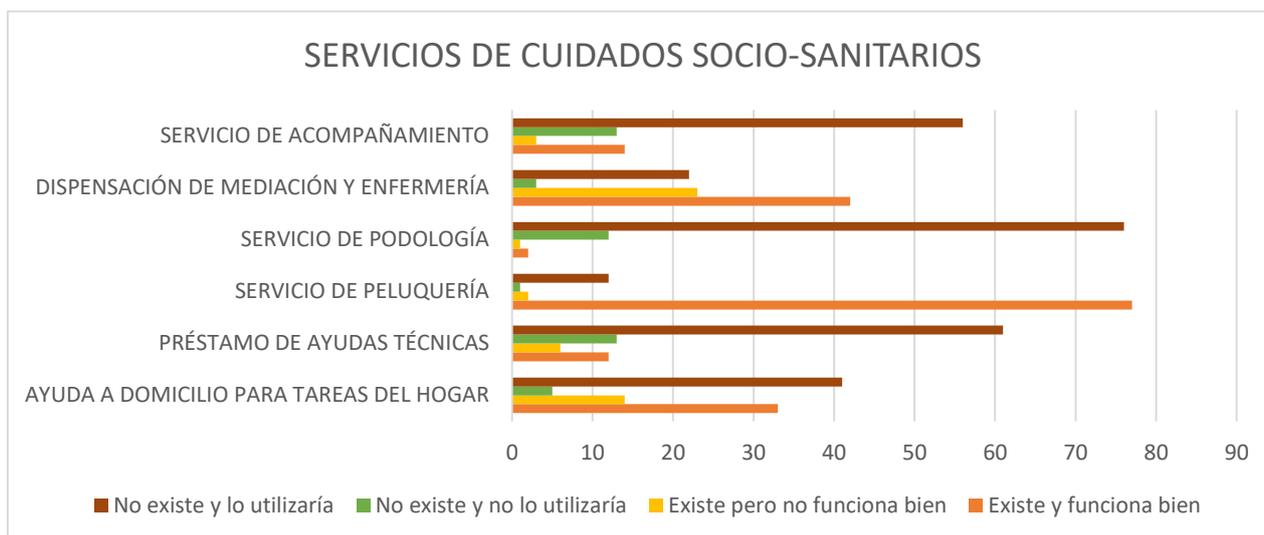
Cuidados socio-sanitarios:

Uno de los servicios más demandados por parte de la población mayor en Muñoveros, y que no se presta en la actualidad, es el de podología (ocho de cada diez personas lo utilizarían). Seguidamente, seis de cada diez harían uso del préstamo de ayudas técnicas, que tampoco existe en la actualidad.

Respecto al servicio de acompañamiento, aunque una de cada diez personas afirma utilizarlo y lo valora positivamente, seis de cada diez lo desconocen y estarían interesadas en él. Este desconocimiento respecto a los servicios disponibles, se traslada también a la ayuda a domicilio para tareas del hogar, aunque en este caso, parece ser un servicio conocido por un mayor porcentaje de la población (casi la mitad). En todo caso, la inmensa mayoría lo utilizaría.

En cuanto al servicio de peluquería, destaca la valoración positiva del mismo. Menores niveles de satisfacción y/o conocimiento se dan en relación al servicio de dispensación de medicación y enfermería (únicamente cuatro de cada diez personas lo conocen y consideran que funciona bien).

Gráfica 2. Valoración de los servicios de cuidados socio-sanitarios



Fuente: elaboración propia

En cualquier caso, tras analizar los datos en función al lugar de residencia, es fácil deducir que existe cierto desconocimiento sobre la cartera de servicios disponibles en la actualidad en el municipio. Del mismo modo, según avanzamos en edad, parece que la población presenta un mayor conocimiento de los servicios disponibles, posiblemente, al estar más familiarizada con ellos.

Propuestas convivenciales:

Una primera aproximación al análisis de las diferentes propuestas residenciales, evidencia la falta de provisión de servicios de este tipo. Únicamente parecen haberse dado algunas experiencias de convivencia entre jóvenes y mayores sin vinculación familiar, pero de manera bastante excepcional.

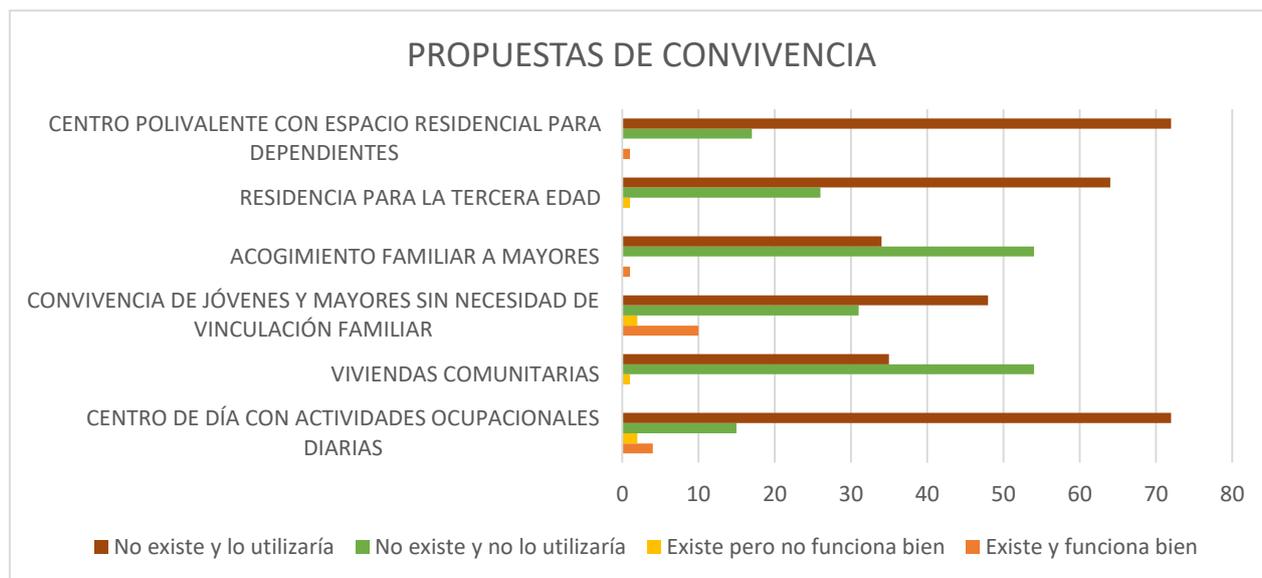
Entre los servicios más demandados, se encontraría el centro polivalente con espacio residencial para dependientes y el centro de día con actividades ocupacionales diarias (tres de cada cuatro personas los utilizarían). Servicios que resultan compatibles entre sí, de hecho, el centro polivalente podría integrar el servicio de centro de día. Seguidamente, la residencia de tercera edad se convierte en uno de los servicios que mayor demanda recoge (seis de cada diez lo utilizaría). En este caso, la opción de plazas residenciales en el centro polivalente también podría dar respuesta a esta demanda.

Por su parte, tanto el acogimiento familiar a mayores, como las viviendas comunitarias, son servicios que utilizaría una tercera parte de la población, mientras que más de la mitad no lo haría. Sin embargo, si nos ceñimos a quienes viven en Muñoveros en la actualidad,

el interés en el servicio de acogimiento familiar a mayores aumenta ligeramente, mientras que la propuesta de viviendas comunitarias disminuye.

Por último, al analizar los resultados según franjas de edad, vemos cómo, según esta aumenta (mayores de 70 años), el interés por propuestas más tradicionales (como puede ser una residencia) también aumenta, en detrimento de propuestas a priori más novedosas, como son el centro polivalente, el acogimiento familiar a mayores o la convivencia intergeneracional.

Gráfica 3. Valoración de las propuestas convivenciales



Fuente: elaboración propia

Propuestas de ocio y cultura:

La variedad de opiniones en cuanto a la oferta de ocio y cultura en Muñoveros señala a una disparidad de intereses o aficiones, por un lado, como a un desconocimiento parcial de los servicios existentes, por otro.

Aunque cuatro de cada diez personas consideran que existen suficientes actividades culturales, de ocio y tiempo libre, y las valoran positivamente (animando a una mayor participación), aproximadamente el mismo porcentaje considera que no existen, pero, de existir, haría uso de las mismas. Esto ocurre fundamentalmente entre la población más joven y quienes no residen de manera permanente en el pueblo. En relación a ello, surgen propuestas vinculadas a la lectura, la transmisión de artes y oficios antiguos, el cine, teatro, cuentacuentos, charlas de alimentación saludable, baile, risoterapia, etcétera.

Menos conocido aún es el servicio de biblioteca móvil, únicamente por parte de una tercera parte de la población, que, aun así, lo valora favorablemente. Del mismo modo, cuatro de cada diez personas desconoce su existencia, pero sí que lo utilizaría.

Los servicios más demandados serían; un gimnasio (cerca de dos terceras partes de la población desconoce su existencia, pero sí que lo utilizaría) y actividades deportivas de

distinto tipo, así como una sala de informática equipada (seis de cada diez personas cree que no existe, y sí que lo utilizaría) y banda ancha de internet.

En el caso de la sala de informática, podemos apreciar cómo la demanda disminuye entre las personas mayores (menos familiarizadas con las nuevas tecnologías) y quienes viven de forma permanente en el pueblo. Estas últimas, posiblemente, porque han dado respuesta a estas necesidades de manera particular en su domicilio.

En cualquier caso, nuevamente, y como cabría esperar, se repite el hecho de que el conocimiento sobre los servicios disponibles es mayor entre quienes viven en el pueblo de manera continuada.

Otros servicios:

Por último, surge la demanda de otro tipo de servicios no recogidos entre los anteriores, como son; atención psicológica, consulta médica diaria o mayor celeridad en la atención sanitaria, monitoras/es de apoyo, fisioterapia, actividades que fomenten la autonomía en la vejez, talleres de memoria, actividades intergeneracionales y piscina cubierta.

Para finalizar el análisis de resultados, nos parece pertinente hacer referencia a la *disponibilidad de la población consultada de cara a participar en un Plan Integral que posibilite la presencia en Muñoveros*. En este sentido, la práctica totalidad de las personas entrevistadas manifiesta tener predisposición a participar en un plan que permita la permanencia o intensificación de la presencia de personas mayores en Muñoveros.

En relación a la vida comunitaria en el pueblo, es mucho lo que pueden aportar desde su experiencia, conocimientos y habilidades (acompañamiento, apoyo en la gestión económica, soporte informático, taller de lectura/ literatura, taller de paloteo, conocimientos de limpieza, cocinar, transporte, etcétera).

IV.CONCLUSIONES

Como hemos expuesto, Muñoveros es un pequeño municipio de Segovia que sufre el éxodo rural y el envejecimiento. Frente a esta amenaza, a partir de la iniciativa sus vecinos y vecinas, hace cuatro años se inició un proceso de diagnóstico que permitiera detectar necesidades y, mediante la mejora de servicios e infraestructuras, incentivar la permanencia y el retorno de las personas mayores.

Los resultados del proceso de diagnóstico nos han mostrado a una población mayor (de 55 años en adelante) relativamente sana y autónoma que, lógicamente, según avanza en edad, presenta un mayor índice de enfermedades, disfuncionalidades y/o dependencia.

En este sentido, la *necesidad de apoyo en las actividades básicas de la vida diaria* es superior en aquellas tareas que tienen que ver con las nuevas tecnologías, siendo necesario apoyo para más del 10% de la población. Seguidamente, se requiere apoyo en actividades como limpiar la casa, desplazarse en transporte desde el domicilio o lavar la ropa. Son menos quienes requerirían apoyo para otras actividades como, manejar dinero y temas

financieros, llamar por teléfono, hacer la comida y avisar en caso de emergencia en el hogar. Únicamente dos personas necesitarían apoyo para caminar, o tres para su higiene personal o comer.

En cualquier caso, de no valerse por sí mismas, las personas consultadas *acudirían a la familia y/o a profesionales para la provisión de cuidados, y en menor grado, a amistades o el vecindario*. No obstante, se aprecian ciertas variaciones según la edad, pues aumenta el protagonismo concedido a la actuación de profesionales en la provisión de cuidados, y según el lugar de residencia. De hecho, quienes viven actualmente en el pueblo, otorgan mayor protagonismo a amistades, familiares y vecindario, algo que podría explicarse por el contexto comunitario de proximidad y apoyo mutuo que ofrecen las áreas rurales y pequeños municipios como este.

También *en relación a la edad, según esta avanza, y a pesar de las expectativas y deseos, crece el número de personas que viven solas en su domicilio*. Entre quienes conviven con otras personas, normalmente lo hacen con la pareja y/o un cuidador o cuidadora. Aun así, existe cierta heterogeneidad en cuanto a sus situaciones personales de convivencia y, por tanto, con respecto a sus necesidades.

Respecto al lugar de residencia, aunque la mayoría cuenta con vivienda en Muñoveros, una proporción importante (tres cuartas partes) no reside en el pueblo de manera permanente, pero sí que acude con asiduidad y le gustaría poder pasar más tiempo en él.

Aun así, se dan una serie de elementos que limitan esta posibilidad, como son; el trabajo, la familia, el frío, la reducción de la vida social en el ámbito rural, el mal acondicionamiento de la vivienda, la falta de autonomía, la distancia o la falta de servicios (sanitarios, comercio, transportes, ocio y cultura, internet).

Elementos que, como hemos visto, responden a tres tipos de cuestiones. Por un lado, aquellas propias de la franja de edad o etapa vital, como son las condiciones familiares o laborales. Impedimentos que se prevé se minimicen según se avanza en edad.

Por otro lado, cuestiones vinculadas con el despoblamiento del ámbito rural, como es la escasez de población o la sensación de aislamiento. Un asunto que, causa y/o consecuencia, sin duda mantiene una estrecha vinculación con el último tipo de factores identificado.

Nos referimos, en tercer lugar, a cuestiones relativas a la *falta de servicios asociada a los pueblos pequeños o a la necesidad de acondicionamiento de las viviendas*. En este caso, cuestiones sobre las que existiría un margen de acción que las minimizase y que nos planteamos abordar.

De hecho, la mayoría consultada valora la posibilidad de, introduciendo una serie de cambios, pasar más tiempo o incluso trasladarse a vivir a Muñoveros (especialmente en las franjas de menor edad). En este caso, las intervenciones estarían dirigidas a *facilitar el acceso a internet, mejorar y ampliar servicios sanitarios (incluyendo los relativos al cuidado de mayores), de transporte, comercio, ocio, etcétera*.

En cuanto al acondicionamiento de las viviendas, las limitaciones más destacadas se asocian a la *falta de calefacción y aislamiento, así como a la presencia de barreras arquitectónicas debido a escaleras o escalones, y en menor grado, a la ausencia de plato de ducha*. En cualquier caso, según nos situamos en franjas de mayor edad, parece que las viviendas se han ido acondicionando en este sentido.

Otro dato a destacar es que, quienes actualmente residen en el pueblo, consideran en mayor grado la *necesidad de mejorar el equipamiento básico del hogar*. Algo que podría explicarse desde la variabilidad en el nivel de exigencia respecto a la vivienda cuando se trata de la vivienda principal, o cuando se trata de una segunda vivienda en el pueblo (cuando la principal se ubica en otro municipio). En este sentido, si se planteara un *plan integral de rehabilitación de viviendas en cuanto a componentes básicos, lógicamente habría que priorizar aquellas que son viviendas habituales y que presentan mayores deficiencias estructurales* para hacer posible una calidad de vida adecuada.

Retomando el tema de los servicios necesarios para potenciar y facilitar la vida en el pueblo, los resultados obtenidos apuntan a carencias en distintos ámbitos que comentaremos a continuación.

Por un lado, se hace patente un vacío en las opciones de movilidad entre municipios, surgiendo así propuestas de *mejora de la red de transportes actual, o la adquisición de vehículos comunitarios*.

El amplio abanico de opiniones en cuanto a la oferta de ocio y cultura en Muñoveros señala a una disparidad de intereses o aficiones, por un lado, como a un desconocimiento parcial de los servicios existentes, por otro. Siendo los servicios más demandados el gimnasio y las actividades deportivas de distinto tipo, así como una sala de informática equipada y banda ancha de internet, también se recogen intereses orientados a la lectura, la transmisión de artes y oficios antiguos, el cine, teatro, cuentacuentos, charlas de alimentación saludable, baile, etcétera.

Igualmente, se *demandan una cartera de servicios de corte socio-sanitario como pudiera ser, atención psicológica, consulta médica diaria o mayor celeridad en la atención sanitaria, monitores de apoyo, fisioterapia, actividades que fomenten la autonomía en la vejez, talleres de memoria o actividades intergeneracionales*.

En cuanto a la alimentación, sin existir en la actualidad, se evidencia el interés de *implementar un servicio de menú económico a domicilio y/o comedor colectivo* (más de siete de cada diez personas lo utilizarían). No obstante, en el análisis de los datos por franjas de edad, llama la atención que, respecto al grupo configurado por las personas que superan los 70 años de edad (especialmente entre quienes no residen en Muñoveros), el interés en este tipo de servicios se reduce. Aun así, más de la mitad lo utilizarían si existiesen.

Uno de los servicios más demandados por parte de la población mayor en Muñoveros, y *que no se presta en la actualidad, es el de podología, seguido del servicio de préstamo de ayudas técnicas*, que tampoco existe en la actualidad. Respecto al servicio de acompañamiento, existe un grupo considerable de personas que lo desconoce y estaría

interesado en él. Este desconocimiento respecto a los servicios disponibles, siendo un tema recurrente, se traslada también a la ayuda a domicilio para tareas del hogar.

Por último, en cuanto al análisis de las diferentes propuestas residenciales, se evidencia la falta de provisión de servicios de este tipo. Únicamente parecen haberse dado algunas experiencias de convivencia entre jóvenes y mayores sin vinculación familiar, pero de manera bastante excepcional. Entre los servicios más demandados, se encontraría el *centro polivalente con espacio residencial para personas dependientes y el centro de día con actividades ocupacionales diarias*, servicios totalmente compatibles entre sí.

Con toda esta información, se hacen necesarias dos líneas de actuación. La primera de ellas, orientada a corto plazo, y dirigida a rentabilizar los recursos existentes, pues resulta evidente que el grado de desconocimiento de los mismos es elevado. En este sentido, *se plantea la elaboración de una guía con los servicios actuales ofrecidos en Muñoveros* (transporte, farmacia, ocio, etcétera).

La segunda línea de actuación, más ambiciosa y planteada a medio plazo, estaría dirigida a la *creación de un centro polivalente que aglutinase una serie de servicios ofrecidos con una periodicidad variable, pero que permitiesen la permanencia de las personas mayores en sus domicilios*. Servicios, como puede ser el *comedor (incluyendo la opción de servicio de comida a domicilio)*, *podología, atención psicológica, aseo, lavandería, acompañamiento a la soledad, o ayuda a domicilio*. Posiblemente, siendo los servicios más demandados, se podría comenzar ofreciendo acompañamiento a la soledad, podología, comedor o lavandería. El servicio de peluquería, bien valorado en la actualidad, como otros servicios que ya se vienen dando, podría ofrecerse desde el mismo recurso.

Para ello, *aunque existiría la posibilidad de crear un centro ad hoc, pensamos que el salón ubicado en la plaza, y propiedad del Ayuntamiento, mediante una serie de obras de adecuación, podría adoptar tal fin*.

A esta segunda línea de actuación propuesta podrían añadirse, a largo plazo y una vez consolidados los servicios descritos anteriormente, *un número reducido de plazas residenciales para personas dependientes*. Dichas plazas, tras una serie de obras de adecuación, *podrían ubicarse en la planta superior del mismo salón, también propiedad del Ayuntamiento*. De esta manera, contaríamos con un centro polivalente que ofreciese servicios de manera centralizada, y ubicado en una zona de tránsito del municipio, garantizando así la integración, participación y comodidad de nuestros mayores.

BIBLIOGRAFÍA

Alario, M., Molinero, F. y Morales, E. (2014). Nuevos usos residenciales en el espacio rural de Castilla y León. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/22832>

Camarero, L. (1991). Tendencias recientes y evolución de la población rural en España. *Política y Sociedad*, 8, pp. 13-24. <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/POSO9191120013A>

Collantes, F., y Pinilla, V. (2020). La verdadera historia de la despoblación de la España rural y cómo puede ayudarnos a mejorar nuestras políticas. *Documentos de trabajo de la Asociación Española de Historia Económica*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7560659>

Del Molino, S. (2016). *La España Vacía*. Turner.

Escalona, A.I. y Díez, C. (2007). Despoblación territorial y oferta de servicios. En C. Serrano (coord.), *Despoblación y territorio* (61-115). CEDDAR y Diputación Provincial de Zaragoza.

Gaston, D., Minguíjon, J., y Tomás, E. (2019). Movilidad geográfica de la adolescencia rural española en el cambio de siglo. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 40, pp. 135-171. https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2019404200

González, M., y Camarero, L. (1999). Reflexiones sobre el desarrollo rural: las tramoyas de la postmodernidad. *Política y Sociedad*, 31, pp. 55-68. <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/POSO9999230055A>

Martí, J. (2000). La Investigación Acción Participativa. Estructuras y fases. En Rodríguez T, Montañés, M. y Martí, J. (coord.) *La investigación social participativa. Construyendo ciudadanía 1* (pp. 73-119). Viejo Topo.

Martínez, L.C. y Delgado, J.M. (2013). Población, administración y territorio en Castilla y León: desequilibrios y desafíos del modelo de poblamiento. *Ería*, <https://reunido.uniovi.es/index.php/RCG/article/view/9899>

Microurbanía (s.f.). *Cohabita Rivas*. <http://www.microurbania.com/cohabita-rivas/>

Moyano, E. (2017). Sobre el despoblamiento rural en España. *Desarrollo rural y sostenible*, https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK EwjEpaqi87fzAhXzA2MBHQIGBCEQFnoECAQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.mapa.gob.es%2Fministerio%2Fpags%2Fbiblioteca%2Frevistas%2Fpdf_DRS%255CR RN34_completa.pdf&usg=AOvVaw3CnTZU-Era0F3S8bI5oYAM

Pinilla, V., y Sáez, L. A. (2017). *La despoblación rural en España: génesis de un problema y políticas innovadoras*. Informes CEDDAR.

