

LA SOLEDAD NO DESEADA DURANTE LA VEJEZ, UN FENÓMENO COMPLEJO OBJETO DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS

Envejecer, hoy en día, nada o poco tiene que ver con lo que significaba hace unas décadas. Los procesos de individualización y urbanización acelerada, las transformaciones culturales y tecnológicas, o los cambios en estructuras familiares, entre otros, son factores que tienen una incidencia directa en cómo vivimos la última etapa de nuestra vida. Por otra parte, el aumento de la longevidad o alargamiento de la mal-denominada tercera edad, esboza un escenario desconocido hasta el momento. Nos encontramos en el umbral de una nueva época, en la que ya se empieza a vislumbrar un cambio de paradigma, pero que indudablemente nos enfrenta a nuevos retos, tanto económicos y políticos, como sociales.

La soledad no deseada y el aislamiento social de las personas mayores son dos de las cuestiones que, no teniendo del todo claro si son únicamente consecuencia de la evolución demográfica, de la organización social, o de una combinación de ambas¹, últimamente comienzan a adquirir cierta relevancia, y se reconocen como líneas clave de las políticas sociales y sanitarias.

Amigos de los Mayores es una organización sin ánimo de lucro, pionera en la lucha contra la soledad en España. Durante 32 años ha actuado movilizándolo a la sociedad mediante campañas de sensibilización, y acompañando a las personas mayores gracias a la solidaridad de muchas personas. En su seno nace, en el año 2017, el **Observatorio de la Soledad**, ante la necesidad de explorar la soledad desde una perspectiva multifocal, y generar y sistematizar el conocimiento que facilite a los agentes (públicos y privados) que operan en este ámbito, desarrollar programas y adaptar recursos para prevenirla.

La soledad es un fenómeno complejo que, fruto de múltiples aproximaciones teóricas, ha generado diferentes debates a lo largo del tiempo. Si hacemos un repaso muy somero por la historia, y retrocedemos a los primeros apuntes sobre soledad (siglos XVIII y XIX), es el existencialismo, desde la filosofía, la que por primera vez observa la soledad y la entiende como un enigma casi inherente al ser humano, al que todo hombre debe enfrentarse en algún momento de su vida, en la mayoría de los casos como una necesaria “conquista” para el verdadero “desarrollo y creación” en una lucha contra la dispersión².

Desde la psicología no se empieza a abordar hasta bien entrados los años 50, y de hecho, las investigaciones de carácter empírico, siempre desde una lógica individual, no empiezan a tomar cuerpo hasta los años 80. Todo ello como consecuencia de la aparición de nuevos fenómenos que, en aquella época, generaron algunos cambios sociales importantes. Entre otros podemos destacar; el aumento exponencial de las tasas de divorcio, de hogares unipersonales y de la viudedad durante la vejez.

¹ Costas A., *Les Sol·lituds* num 14, (pag 108-120) XIV jornada de reflexió sobre la societat civil, Fundació Grup Set (2019)

² Parra Alvarez C., *Análisis existencial de la soledad humana*. Horizontes educacionales. (sine data)

A principios de los 80, Robert Weiss, uno de los autores más reconocidos en este campo hasta el momento, diferencia conceptualmente, por primera vez, entre la soledad social y la soledad emocional, entendiendo la primera como la falta o insuficiencia de relaciones o sentimiento de comunidad, y la segunda como la ausencia de relaciones personales íntimas o de apego, y abriendo de esta forma el debate, hoy en día todavía vivo, sobre la unidimensionalidad o multidimensionalidad del concepto.

Más o menos en la misma época, Peplau y Perlman, realizan una de las mayores contribuciones en este campo, publicando en el año 1982 *Loneliness: a sourcebook of theory and therapy*, compilación en la que se recogen todas las aproximaciones teóricas existentes hasta el momento. Más tarde se publicaría un segundo manual, *Loneliness: Theory, Research and Applications*, que dando un paso más, aporta una mirada empírica y asume la importancia de medir la soledad³. Es justamente en esta época cuando se construyen los principales instrumentos de medición de la soledad, escalas como la De Jong Girveld (1985) o UCLA (1978) son instrumentos que se diseñaron a finales de los 70 y principios de los 80, evidenciando de esta forma la necesidad de medir el sentimiento de soledad en las personas, para poder intervenir y paliar su impacto.

Ya en el siglo XXI, todavía lejos del consenso respecto al fenómeno, lo que sí es indudable es que la soledad sigue siendo un enigma constante para el ser humano, y juega un papel más que importante no sólo en la construcción y el desarrollo de las personas como individuos, sino también en el de las sociedades. Las alarmantes noticias sobre los altos porcentajes de sentimiento de soledad en todos los cohortes de edad en Europa, o el hecho de que en España el 9% de la población la padezca con frecuencia⁴, apunta interrogantes sobre la evolución de sociedades como la nuestra, en la que los valores comunitarios y colectivistas han venido siendo, en anteriores etapas de nuestra historia, un sello de identidad.

En tiempos de la modernidad líquida que nos describe Zigmunt Bauman (caracterizada por la inestabilidad, falta de cohesión y precariedad en los vínculos) la soledad ha dejado de ser una cuestión pura y exclusivamente individual, para concebirse como una cuestión social. Su prevalencia y demostrado impacto en la salud y calidad de vida de las personas han generado alarmas e interrogantes, y nos preguntamos cómo construir respuestas desde la acción social y las políticas públicas, ya que no es sólo una cuestión del presente, sino que lo será del futuro.

A nuestro modo de ver, el primer paso es entender el constructo en su complejidad individual y social, y por ello planteamos algunos elementos clave que es necesario tener en cuenta a la hora de planificar cualquier intervención.

³ Yanguas et al., *El reto de la soledad en la vejez*, ZERBITZUAN 66, pag 63 (2018).

⁴ D'Hombres, B. *Loneliness – an unequally shared burden in Europe*. *Science for Policy Brief*. European Union (2018).

7 aspectos clave para entender el reto de la soledad en el siglo XXI

- **La soledad es un fenómeno complejo, diverso y plural.** Existen tantas soledades como individuos que la viven. Es necesario entenderla en su contexto, individual y comunitario, para poder detectarla y abordarla.
- La **soledad** tiene un impacto en todas las etapas vitales, pero se **agudiza durante la vejez**: un proceso de pérdidas asociado al propio ciclo de la vida (marcha de los hijos, pérdida de la pareja o amigos cercanos, etc.), conjuntamente con un proceso paulatino de reducción de capacidades funcionales y un cambio en los roles sociales (jubilación, reducción de grupos sociales, etc.) provocan que su prevalencia sea mayor en la última etapa de la vida.
- La soledad tiene un **impacto directo en la calidad de vida, estado de salud y bienestar de las personas**: en lo que se refiere a la salud física, acentúa la obesidad, aumenta la presión sistólica, amplifica el declive motor, eleva las alteraciones del sistema inmune, etc. y en cuanto a la salud psicológica, predice síntomas depresivos, aumenta los problemas de sueño, empeora el deterioro cognitivo, aumenta el riesgo de padecer Alzheimer, acrecenta los problemas de salud mental etc⁵. Incluso, tal y como defiende el neurólogo y catedrático de la Universidad de Harvard, Alvaro Pascual Leone, en su último libro *El cerebro que cura*, la soledad puede considerarse una enfermedad mortal.
- Es necesario **diferenciar la exclusión social, el aislamiento social y el sentimiento de soledad**. Por un lado, la exclusión social es una situación objetiva, fruto de un proceso dinámico de combinación de factores de vulnerabilidad, en el que la dimensión relacional puede ser vertebradora del propio proceso, un agravante, o no tener un papel⁶. Por el otro, el aislamiento social y la soledad son dos fenómenos entre los que existe una estrecha relación (las personas en situación de aislamiento social tienen más riesgo de sentir soledad). No obstante, mientras que el aislamiento social se caracteriza por la falta o existencia limitada de relaciones personales duraderas, y se puede medir por la densidad de la red social, la soledad no deseada es un sentimiento subjetivo de la persona, fruto de una discrepancia entre las relaciones deseadas y las reales.

A menudo, investigaciones que abordan la soledad como tal, nos ofrecen una imagen difusa, con conceptos mezclados y en ocasiones contradictorios. Todo ello dificulta el diseño de políticas y programas, así como su implementación e impacto efectivo.

- **La soledad no deseada**, en la sociedad del siglo XXI, ya no es un fenómeno individual. Tal y como se deduce de la lectura de este artículo, ha pasado de ser “cosa de uno” a ser “cosa de todos”. Hoy ya **es un fenómeno social**.
- Cuando abordamos la soledad no deseada es importante tener una **mirada de género**. Es necesario desarrollar conocimiento en este campo ya que la evidencia empírica es contradictoria. Existen investigaciones que no encuentran diferencias mientras que otras hallan mayores índices de soledad en los hombres. Así mismo, comprender la vivencia del

⁵ Yanguas et al., *El reto de la soledad en la vejez*, ZERBITZUAN 66, pag 67 (2018)

⁶ Subirats J. et al; *Perfiles d'Exclusió Social a Catalunya*, Universitat Autònoma de Barcelona, UAB, (2005)

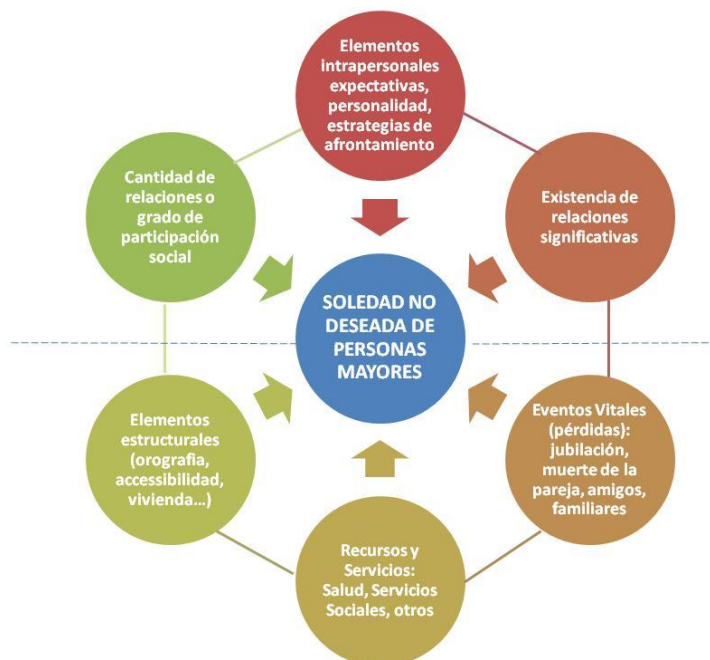
sentimiento en ambos sexos para desarrollar modelos de intervención eficaces, hoy en día todavía es una asignatura pendiente.

- **El sentimiento de soledad es difícil** de reconocer y por ende, difícil de **detectar y abordar**. En ocasiones implica sentimientos de vergüenza o culpa ya que sentirse solo o sola no necesariamente está asociado al hecho de “estar solo/a”, y puede darse en contextos familiares o de compañía. Por este motivo, resulta necesario dotar de herramientas y recursos a los agentes que están en contacto directo con la población mayor, para poder detectar situaciones de soledad y aislamiento, y que éstas sean derivadas a los recursos, programas y/o proyectos destinados a paliar su efecto.

Así las cosas, la relación entre soledad y envejecimiento, lejos de ser una combinación sencilla, se nos presenta más bien como un fenómeno complejo, que comprende interacciones individuales, familiares y comunitarias, que engloba aspectos objetivos y percepciones subjetivas, y que se ve influenciado por comportamientos individuales y expectativas culturales, a la vez que es mediatizada por factores externos, sociales y estructurales, y tiene un fuerte impacto en la salud.

Los factores con más incidencia en el sentimiento de soledad de las personas mayores

Con objeto de ordenar las interacciones y factores que inciden en el sentimiento de soledad, en el gráfico contiguo realizamos una propuesta en la que se identifican aquellos con más incidencia.



Fuente: elaboración propia

Tal y como se puede apreciar, existen factores que tienen que ver única y exclusivamente con la persona/individuo (factores internos) y otros por el contrario tienen un carácter más externo. Entre los factores internos están todos aquellos **intrapersonales**, es decir, aquellos factores que vertebrarán

el sentimiento de soledad, ya que tienen que ver con la personalidad, carácter y circunstancias personales del individuo. A modo de ejemplo podemos citar los siguientes; las propias expectativas personales, la voluntad y habilidades de la persona o las estrategias de afrontamiento, esto es, la forma en la que las personas hacemos frente, no solo al sentimiento de soledad no deseada, sino a los procesos que pueden impactar en este sentimiento.

Pero tal y como hemos visto anteriormente, la soledad no deseada puede entenderse de forma multidimensional, por este motivo, además de todos los factores intrapersonales, es preciso explorar las relaciones sociales de la persona desde dos perspectivas complementarias: por un lado desde el punto de vista cuantitativo y grado de participación social (**número de relaciones, frecuencia de contacto y actividades que realiza**), y por el otro, desde la seguridad emocional o sensación de confianza que éstas **relaciones u otras significativas** le puedan proporcionar a la persona. Es importante entender que nos podemos sentir solos o solas estando acompañados, por lo tanto, la soledad no únicamente tiene que ver con la cantidad de relaciones que uno tiene, sino con cómo percibimos estas relaciones, o lo que en otras palabras y de forma mucho más simple podríamos calificar como, la calidad de estas relaciones.

Por otra parte, entre los factores más externos destacamos principalmente los **eventos vitales que tienen que ver con el proceso de pérdidas**, directamente relacionado con el ciclo de la vida (marcha de los hijos, muerte de amigos cercanos, etc.), pero también con un cambio de roles sociales relacionados fundamentalmente con el sentimiento de pertenencia (jubilación), y con la pérdida paulatina de capacidades funcionales, o lo que muchos autores denominan, la crisis de autonomía. Finalmente, destacamos todos aquellos **factores estructurales**, relacionados fundamentalmente con la orografía, accesibilidad o red de transporte, que pueden agravar el aislamiento de una persona y aumentar así el riesgo de sentir soledad, y la existencia de **servicios, programas y recursos para combatir la soledad**.

Todos estos factores, están interrelacionados entre sí y pueden analizarse desde un prisma diferente, ya que provienen de diferentes esferas; individual, familiar, social/comunitaria y estructural. Pueden acumularse factores en varias de ellas o únicamente en una. Cabe señalar que el grado de soledad que puede sentir una persona no será consecuencia de un mayor número de factores que puedan incidir en él. Esto es, no necesariamente el hecho de acumular más factores, provocará un mayor sentimiento de soledad. A pesar de ello, y aunque resulte contradictorio, desde el punto de vista de la intervención, sí existe la necesidad de indagar en los factores que provocan el sentimiento de soledad. Uno de los retos actuales sería precisamente éste, detectar y abordar la soledad del individuo en su complejidad y acompañarla durante todo su proceso, interviniendo en cada una de las esferas, a partir del desarrollo de las competencias de cada uno de los agentes responsables.

¿Cómo podemos intervenir para abordar la soledad no deseada de las personas mayores?

Cada vez más, declaraciones políticas y normativas relacionadas con el bienestar y calidad de vida de las personas mayores apuntan la necesidad de poner el acento en el desarrollo de políticas sociales, dejando el enfoque puramente sanitario de lado⁷.

En lo que se refiere a la soledad, lo cierto es que últimamente proliferan las iniciativas para dar respuesta al reto que nos plantea; algunas responden a modelos que funcionaron en la lógica del siglo XX, pero que han quedado obsoletas en la era de la información y las redes sociales. Muchas abordan la cuestión de forma más individual, grupal, o con un carácter más comunitario, y están las que se basan en la innovación tecnológica y buscan combatir la soledad a partir del uso de aplicaciones o nuevas tecnologías.

Lo novedoso en este caso es que más allá de una cobertura básica de necesidades sociales, estos programas buscan la cobertura de necesidades emocionales como fundamento para un bienestar y calidad de vida óptimos. Aun así, a pesar del salto cualitativo que supone esta toma de conciencia, también es cierto que aún nos queda mucho por definir, en un nivel más sustantivo, y construir y producir, en un nivel más operativo, para poder dar respuesta desde las políticas públicas de forma global.

En el nivel más sustantivo, la relevancia de la dimensión social en la comprensión del proceso de envejecimiento, nos ofrece unas coordenadas en las que “la comunidad” como tal, ocupa un lugar central⁸. El reto reside en vertebrar políticas partiendo de fortalezas y valores existentes en nuestra cultura, tales como la ayuda mutua, solidaridad vecinal o construcción colectiva, y adaptarlas las circunstancias y las posibilidades que nos brinda la sociedad de la información en el s. XXI. A su vez, también parece indispensable pasar por la definición y diseño de marcos de corresponsabilidad entre la administración pública y las entidades del tercer sector, que nos permitan la coproducción de programas partiendo de unos valores conjuntos.

En un nivel más operativo, es preciso desarrollar herramientas y recursos que nos permitan salir del reduccionismo que nos ofrece la visión individual. Esto es, el desarrollo de las intervenciones individuales o grupales debe enmarcarse en un contexto social y combinarse con intervenciones del tipo comunitario. A su vez, las nuevas tecnologías deben entenderse como un activo o herramienta, y no plantearse como un fin en sí mismo.

En definitiva, las sociedades contemporáneas, desde las políticas públicas, debemos hacer un esfuerzo por rescatar valores y activos de la cultura colectivista, y ser lo suficientemente hábiles para desarrollar metodologías innovadoras que integren las lógicas de intervención más individuales y grupales con aquellas más comunitarias. Algo aparentemente sencillo, siempre y cuando partamos de una

⁷ de Jong Gierveld, J.; Tesch-Roemer, C.; *Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: theoretical perspectives*. Eur. J. Ageing. 9, 285-295 (2012).

⁸ Sala Mozos E.; *Acción Comunitaria y soledad no elegida. Ejemplos de políticas al respecto (196-200) en Edades en transición de envejecer en el S.XXI*.

ciudadanía activa, con voluntad de transformación social, y contemos también con la voluntad política y la asignación de los recursos necesarios.

Elisa Sala Mozos- Observatorio de la Soledad-Amigos de los Mayores

Este artículo se publicará en papel en el próximo cuaderno de la [Fundación Grífols i Lucas](#).

Referencias Bibliográficas

- Parra Alvarez C., *Análisis existencial de la soledad humana*. Horizontes educacionales. (sine data)
- D'Hombres, B.; *Loneliness – an unequally shared burden in Europe. Science for Policy Brief*. European Union (2018).
- de Jong Gierveld, J.; Tesch-Roemer, C.; *Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: theoretical perspectives*. Eur. J. Ageing. 9, 285-295 (2012).
- Bauman, Z. *Liquid Modernity*, Cambridge, Polity (2000).
- Yanguas J.; Cilveti Sarasola A.; Hernandez Chamorro S.; Pinazo Hernandis S.; Roig i Canals S.; Segura Talavera S.; *El reto de la soledad en la vejez*, ZERBITZUAN 66, 63-71 (2018)
- Ezquerria S.; Pérez Salanova M.; Pla M.; Subirats J. (Eds); *Edades en Transición de envejecer en el s.XXI*, Ariel-Ciencias Sociales (2016)
- Subirats J. et al.; *Perfils d'Exclusió Social a Catalunya*, Universitat Autònoma de Barcelona, UAB, (2005)
- Fundació Grup Set.; *Les Sol·lituds num 14*, XIV jornada de reflexió sobre la societat civil, celebrada al Palau Macaya, Barcelona, el 15 de novembre de 2018 (2019)