

Colección
La soledad como
fenómeno complejo

Volumen I

**LA SOLEDAD NO TIENE EDAD.
EXPLORANDO VIVENCIAS
MULTIGENERACIONALES**

Una publicación de

observatorio de la
soledad

Iniciativa de

 **amics de la
gent gran**

Desde 1987 en buena compañía

LA SOLEDAD NO TIENE EDAD. EXPLORANDO VIVENCIAS MULTIGENERACIONALES

Regina Martínez y Montserrat Celdrán

El proyecto que ha dado pie a esta publicación fue desarrollado entre el 2017 y el 2018 por Soraya Ares (coordinadora de proyectos de Amics de la Gent Gran), Carlota Sans (responsable de proyectos de Amics de la Gent Gran) y Regina Martínez (coordinadora del Observatorio de la Soledad), con el asesoramiento experto de la Comisión del Observatorio de la Soledad, formada por las voluntarias Montserrat Celdrán (doctora en Psicología), Clara Riba (doctora en Ciencia Política) e Innan Urueta (trabajadora social). De la misma forma, ha sido fundamental la implicación del director gerente de Amics de la Gent Gran, Albert Quiles.

Agradecemos a todas las personas y entidades participantes en los grupos de discusión su contribución, ya que han aportado con generosidad y riqueza reflexiones, vivencias y propuestas, haciendo posible llevar a cabo esta publicación.



Observatorio de la Soledad.
**Fundación Privada Amics
de la Gent Gran.**

Febrero de 2019, Barcelona.

Autoría:
**Regina Martínez
y Montserrat Celdrán.**

Coordinación editorial:
Lucas Penzo.

Corrección y traducción:
Ariadna Ausió.

Diseño:
Sonia Ciriza.

Impresión:
Artyplan.

Depósito legal:
B 30.709-2018



Índice

1. El punto de partida	10
2. La soledad en diferentes etapas del ciclo vital	14
3. Estrategias y propuestas contra la soledad	28
3.1. Estrategias de afrontamiento	31
3.2. Propuestas de acción contra la soledad	41
4. Apuntes para la reflexión	54
5. Referencias	66

Índice de cuadros

Cuadro 1.

Los grupos de discusión opinan.

¿Puede ser la soledad deseada? 18

Cuadro 2.

Los grupos de discusión opinan.

¿Os afecta de forma diferente la soledad
por el hecho de ser hombre o mujer? 21

Cuadro 3.

Los grupos de discusión opinan.

¿La salud afecta a vuestro sentimiento de soledad? 23

Cuadro 4.

Los grupos de discusión opinan.

¿Cómo pensáis que es la soledad en otras generaciones
(especialmente en el grupo de la gente mayor)? 26

Cuadro 5.

Número de estrategias aportadas por categoría y por grupo de edad 40

Cuadro 6.

Programas por tipo de acción sobre la soledad 42

Cuadro 7.

Propuestas relacionadas con la vivienda, la convivencia
y las relaciones sociales 46

Cuadro 8.

Propuestas relacionadas con la sensibilización y la educación
sobre la soledad 49

Cuadro 9.

Propuestas relacionadas con el fomento de la participación 51

Cuadro 10.

Propuestas relacionadas con la promoción de políticas públicas 52

Índice de figuras

Figura 1.

Factores de riesgo de sufrir soledad no deseada en personas mayores ····· 24

Figura 2.

Modelo de disonancia cognitiva para la soledad no deseada ····· 31

Figura 3.

Número de estrategias por grupo de edad centradas
en el problema y centradas en la emoción ····· 33

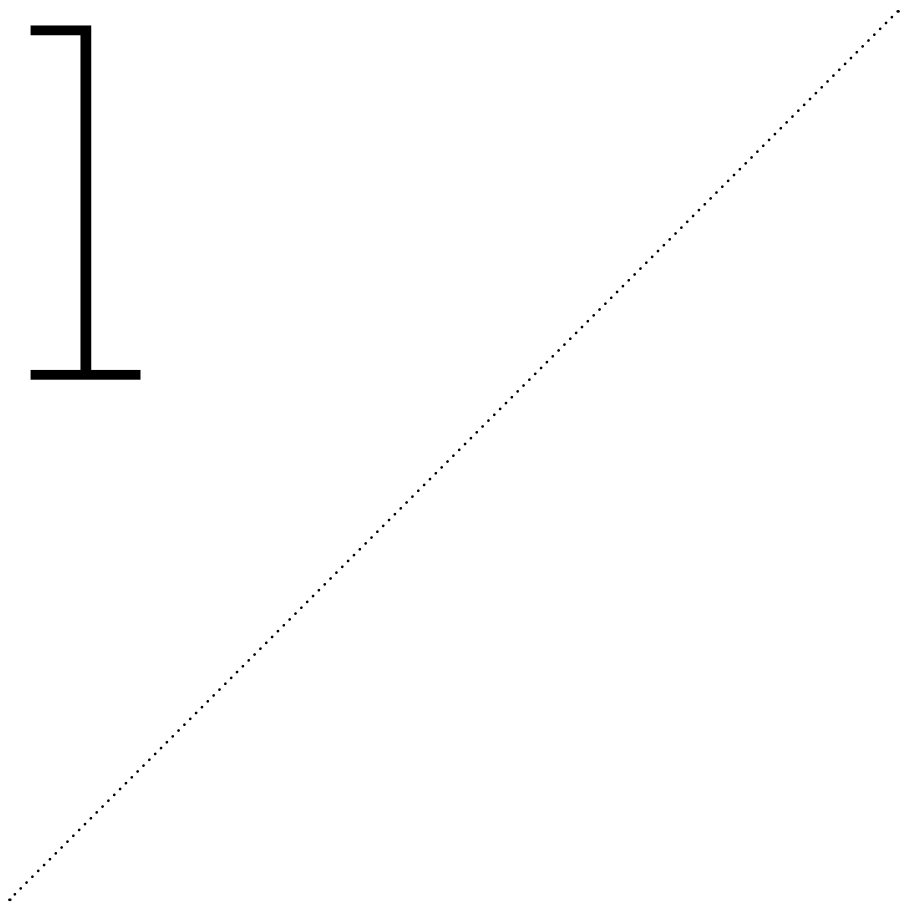
Figura 4.

Número de formas de afrontamiento aportadas por grupo de edad ····· 34

Figura 5.

Resumen de las propuestas de acción por grupo de edad ····· 44

1



El punto
de partida

El Observatorio de la Soledad, creado por la Fundación Amics de la Gent Gran, tiene el objetivo de profundizar en el fenómeno de la soledad no deseada, con la voluntad de ser un paraguas debajo del cual se aglutinen distintas visiones y estudios sobre el tema, pero también un trampolín que ayude a impulsar nuevas aportaciones y que dé visibilidad al fenómeno.

Nuestro punto de partida es el aval que nos dan más de 30 años de acción social en el ámbito gerontológico para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, y nuestro motor es la voluntad de promover la investigación aplicada con el hito constante de la transformación social. La permeabilidad entre el conocimiento que se genera desde la investigación especializada y las visiones y las perspectivas de la sociedad civil es la aportación diferencial que queremos ofrecer a la sociedad.

En este sentido, presentamos la primera publicación del Observatorio de la Soledad, fruto de la ejecución del ciclo «La soledad como fenómeno complejo: ciclo vital, pobreza, subjetividad y cultura», que ha sido posible gracias a la convocatoria del Palau Macaya de la Obra Social «la Caixa» y el apoyo de la Diputación de Barcelona. Este ciclo de reflexión y debate ha constado de tres ejes temáticos: soledad a lo largo de la vida; soledad y contextos culturales en transición; y soledad, pobreza y trabajo en red. En esta publicación presentamos los principales resultados del primer eje, con el compromiso de trasladar consiguientemente las aportaciones de todo el ciclo.

En el volumen *La soledad no tiene edad. Explorando vivencias multigeneracionales* hemos abordado de qué forma la soledad puede ser un espacio deseado y satisfactorio para la persona o cómo, si la soledad es impuesta, puede generar angustia e insatisfacción, pudiéndose manifestar con esta doble vertiente a lo largo de la vida. En este sentido, hemos indagado el abordaje y el sentido de la soledad en distintos grupos de edad, dando visibilidad a la forma en que se muestra en el ciclo vital y con el objetivo de promover tanto aprendizajes intergeneracionales como vías de prevención e intervención.

La metodología ha sido eminentemente cualitativa. Hemos formado cuatro grupos de discusión (de 7 a 8 personas por grupo) y hemos contado con participantes de distintas entidades¹, así como personas a título individual, distribuidas en cuatro franjas de edad que se corresponden con cuatro etapas del

1 Casal de Gent Gran de Ciutat Vella, Grupo Àgata (Asociación Catalana de Mujeres Afectadas de Cáncer de Mama), Fundación Roure, Sarau Asociación de Ocio Inclusivo, Fundación Amics de la Gent Gran.

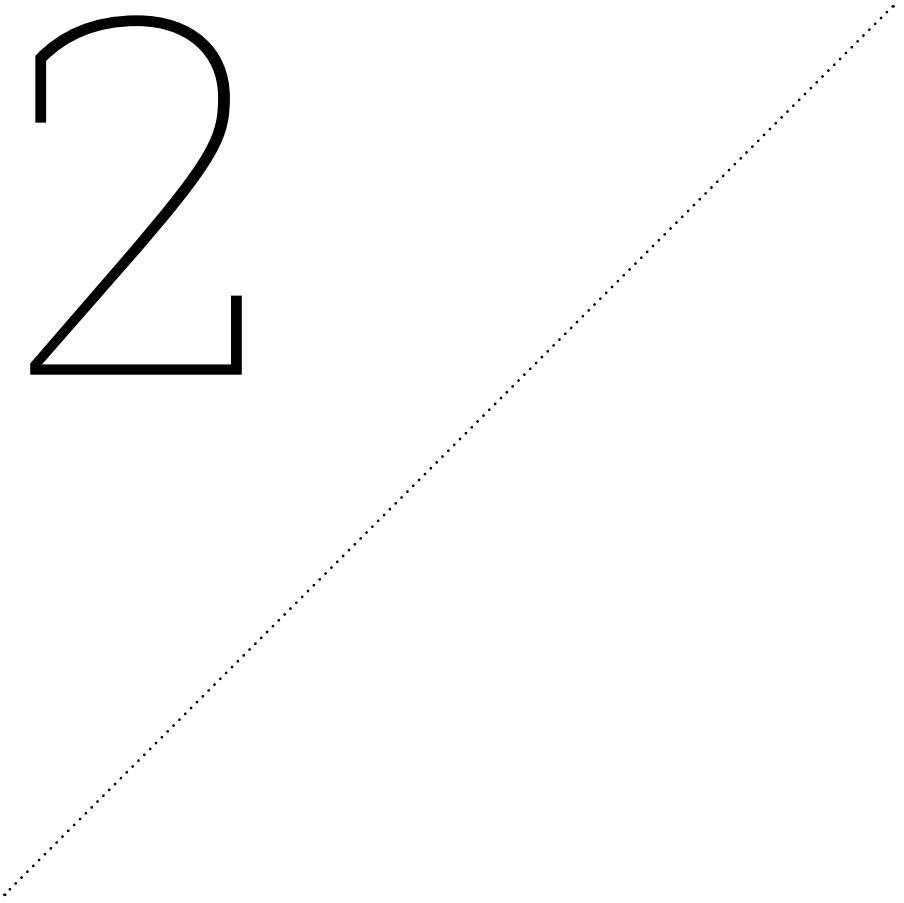
ciclo vital habitualmente marcadas en el ámbito de la psicología del desarrollo humano: Adolescentes (de 16 a 18 años), Adultos jóvenes (de 19 a 35 años), Adultos (de 36 a 65 años) y Adultos mayores (de 65 años en adelante). Para conducir los grupos de discusión, hemos contado con la colaboración profesional del consultor de proyectos Ángel Tarrío, que específicamente ha utilizado la metodología de moderación grupal Metaplan® o lluvia de ideas estructurada.

En los grupos de discusión se han tratado cuatro bloques temáticos referentes a (1) la vivencia de la soledad, (2) las estrategias contra la soledad, (3) la percepción de la soledad en otras generaciones y (4) las propuestas de acción para combatir estas situaciones.

El tratamiento del tema y el análisis de los resultados han sido posibles gracias al asesoramiento experto y la perspectiva teórica y metodológica de la Comisión del Observatorio de la Soledad (formada por parte del equipo técnico de Amics de la Gent Gran y personas voluntarias del Observatorio de la Soledad expertas en la materia tratada).

En esta publicación presentamos los resultados de este proceso, principalmente en tres partes. En primer lugar, «La soledad en diferentes etapas del ciclo vital», a cargo de Montserrat Celdrán, plantea un recorrido sobre cómo la soledad no deseada se puede producir en las distintas etapas del desarrollo humano e incluye los resultados de los grupos de discusión sobre su vivencia. A continuación, Regina Martínez aborda en el capítulo siguiente las «Estrategias y propuestas contra la soledad», compartiendo las formas de afrontamiento de los distintos grupos de edad, así como finaliza presentando algunos «Apuntes para la reflexión», con la intención de que puedan resultar de utilidad para los distintos agentes implicados y realizar sugerencias para el planteamiento de futuras investigaciones de más alcance sobre la soledad a lo largo de la vida.

2



La soledad en
diferentes etapas
del ciclo vital

La soledad no deseada en personas mayores y su evaluación e intervención han sido fruto de intensos debates tanto científicos (por ejemplo, cómo definirla o cómo medirla) como profesionales (cuáles son las mejores estrategias para prevenir o intervenir en casos de soledad). Sin embargo, para entender mejor la soledad no deseada de la persona mayor, es necesario observar cómo ha sido hasta ahora su ciclo de vida, las desigualdades y las oportunidades que ha podido tener a lo largo de este ciclo de vida, así como también el contexto socioeducativo en el que ha vivido.

La soledad se ha estudiado en todas las **etapas vitales**, aunque hay mucha más tradición de su estudio en personas mayores y adolescentes que no en las otras etapas vitales. Una sencilla búsqueda en algún buscador bibliográfico (por ejemplo Psycinfo, la base de datos oficial de la *American Psychological Association*) nos muestra que más del 24 % de los artículos indexados con la palabra clave *loneliness* (soledad en inglés) tienen como protagonista a las personas mayores, seguido de cerca del 19 % de artículos que se dedican a la soledad en la adolescencia. Lejos quedan después el resto de etapas vitales.

Esta primera sección intenta ofrecer unas pinceladas globales sobre cada etapa vital, con el objetivo de hacer reflexionar sobre los caminos que llevan a sufrir esta soledad no deseada en distintos momentos vitales y que pueden condicionar la mochila emocional y de estrategias de afrontamiento de las personas cuando vayan envejeciendo. Sin embargo, debemos tener en cuenta el carácter transversal del estudio realizado para enmarcar esta publicación, ya que la comparación de las ideas surgidas en los cuatro grupos de debate (Adolescentes, Adultos jóvenes, Adultos y Adultos mayores) no permiten la comparación longitudinal entre ellos. Hay diferencias históricas y generacionales que marcan su propio ciclo vital.

Un comienzo: la infancia

Cualquier historia tiene un inicio, y la historia de la soledad también lo tiene en la infancia, una **etapa vital clave** para el logro de habilidades y necesidades esenciales para el futuro desarrollo de la persona a lo largo de su vida. Posiblemente sea la etapa de la vida donde más difícil nos resulte entender que un niño pueda llegar a sentirse solo y donde con mayor rapidez veremos las consecuencias de este sentimiento no deseado. Aunque no podemos mencionar a ningún grupo de discusión sobre esta etapa vital, creemos importante describir algunos elementos vinculados a la soledad en la infancia.

Uno de los elementos importantes que hay que destacar en esta etapa es la aparición del **apego**, este vínculo que se crea con los cuidadores de referencia en los primeros años de vida. Todos conocemos la sensación que puede tener un niño cuando pierde de vista a su referente y la angustia que siente ante la separación de su persona cuidadora principal. Posiblemente otros desconocen que, fruto del tipo de relación que se establece entre el niño y el referente principal, el niño construye lo que se denomina «representación mental de las relaciones», que sería como un esquema de cómo funcionan estas relaciones (Bretherton y Munholland, 2008).

Este sistema tiene dos ejes: uno sobre uno mismo y uno sobre los demás. Si la imagen de uno de los dos ejes es negativa, el apego del niño será inseguro, ya sea por la angustia de ser abandonado (una visión negativa sobre uno mismo), ya sea por una desconfianza sobre los demás (una visión negativa sobre estos). Las personas con un estilo ansioso no confían en ellas mismas ni en las demás y este hecho les dificulta poder establecer relaciones íntimas sanas, aunque el deseo de vincularse satisfactoriamente con alguien (amistades, relaciones de pareja, etc.) esté presente. Por lo tanto, una de las consecuencias de este apego inseguro sería el sentimiento de soledad vinculado a la insatisfacción con los vínculos establecidos con los demás.

De esta forma, la presencia y la calidad de los padres/madres como vínculo seguro de sus hijos es esencial. La ausencia o la falta de calidad de la relación con los padres tienen consecuencias importantes en el desarrollo global en estas edades. Y, a veces, esta ausencia parental es fruto de otras variables, como carencias económicas o de apoyo social, que ya condicionan la vida social y personal de estos niños. Un ejemplo sería el fenómeno conocido como «**niños de la llave**» popularizado en los años 90 y que desafortunadamente vuelve a ser de actualidad. Son esos niños ya en edad escolar, autónomos para saber volver solos a casa después de su jornada académica, que cuando llegan a casa no tienen a nadie esperándoles y, por lo tanto, pasan muchos ratos a solas.

Otro elemento que marca la infancia es la **importancia del juego** como forma de aprendizaje, tanto de conocimiento social (como el juego simbólico o el juego de rol) como también de beneficios físicos, emocionales o lingüísticos (Rubin et al., 2015). Y poder jugar en compañía de alguien añade competencias sociales y personales que difícilmente conseguirá si está solo. Desgraciadamente, hoy en día hay muchos niños que no tienen espacio para este juego significativo y compartido: ya sea porque están solos en casa, ya sea porque están llenos de actividades extraescolares, porque los padres no tienen tiempo para jugar o por la presencia demasiado rápida en sus vidas del juego sedentario (ordenador

o consola de juego). Incluso en las grandes ciudades, la experiencia de poder jugar con otros niños de la escalera o del edificio se está perdiendo porque muchas familias no conocen a sus vecinos.

Cuadro 1.

LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN OPINAN. ¿PUEDE SER LA SOLEDAD DESEADA?

Adolescentes	Adultos jóvenes	Adultos	Adultos Mayores
La soledad deseada es tranquilidad , un momento para reflexionar sobre «mis cosas» y desconectar.	Etapa con el privilegio de elegir estar solos. La elección de la soledad como elemento positivo .	Respetar a quien quiera estar solo. Estar solo como premio, privilegio . Cuesta encontrar momentos de tranquilidad para uno mismo.	No hablan de la soledad como deseada.

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

La adolescencia

Es posible que la adolescencia sea el período vital en el que evolutivamente la **soledad deseada** tenga un papel importante en el desarrollo de la persona. La necesidad de estar con uno mismo, de ensalzar la propia privacidad (por ejemplo, los espacios personales o privados dentro del hogar familiar o el secretismo sobre sus «cosas» hacia los padres) es parte de la búsqueda de la identidad y de la exploración y la experimentación que necesita el adolescente en este momento vital. Sin embargo, al mismo tiempo, la adolescencia está marcada por grandes contradicciones y esta búsqueda de la soledad deseada sorprende con necesidades sobre todo hacia los padres: el equilibrio entre pedir todavía la atención parental y demostrar que ya no se es un niño hace aún más difícil el juego de los padres a la hora de relacionarse con los adolescentes: «ahora te necesito», «¡no me haces caso!» o «ahora me agobias demasiado» (Funes, 2018).

Sin embargo, si hablamos de soledad no deseada y adolescencia, las vincularíamos a la calidad y la cantidad de las relaciones con los iguales en esta etapa vital. Si recuperamos la idea de la importancia del vínculo y la necesidad de apego en la adolescencia, la figura de referencia sería el grupo de amigos íntimos o el grupo de iguales. El **grupo de iguales** tiene un gran poder sobre la imagen de uno mismo y su valía. El adolescente busca tener sentimientos de pertenencia con el grupo de iguales que, en ocasiones, hace que pueda fingir o actuar bajo los mandatos de comportamiento, vestimenta, lenguaje, etc. del grupo de referencia, lo que se conoce como culto a la conformidad (Brechtwald y Prinstein, 2011).

En la búsqueda de uno mismo, clave en el desarrollo del adolescente, este se debate entre la búsqueda de su **singularidad** sin ser demasiado diferente y ser rechazado por su grupo de iguales. En este sentido, en el grupo de discusión se asociaba la diferencia con soledad. Al que es diferente se le margina, «si todos se conocen y tú eres el diferente, te sientes solo».

Uno de los ejemplos más claros de este poder del grupo de iguales son las situaciones de **acoso escolar** o social, donde en muchas ocasiones se producen situaciones de exclusión social entre el grupo de la escuela o el instituto, situaciones que también se mencionaron en el grupo de discusión.

Por último, otro elemento importante que se debe destacar en el grupo de discusión en esta franja de edad es el poder de las **redes sociales**, el contacto con los demás y el fenómeno de los *youtubers*. Se ha destacado cómo los jóvenes se pueden sentir solos a pesar de estar conectados con sus amigos si aquella red no responde cuando ellos consideran que es oportuno. Incluso algún participante relata que hay adolescentes que recurren a vídeos de *youtubers* para tener la sensación de que el *youtuber* les habla a ellos y así no sentirse tan solos.

La adultez joven

La adultez joven supone el proceso de construcción de un **proyecto vital** que se cimienta sobre los grandes roles que dominan el ser humano tal como socialmente lo hemos construido: la identidad vinculada a una trayectoria laboral, a la construcción de una historia de pareja y a la decisión de tener o no descendencia: trabajo, pareja e hijos marcan mucho la vida normativa de un adulto. En el mundo occidental, el período hasta los 30 años todavía se considera un momento de experimentación y de exploración de qué adulto se quiere ser (al-

gunos autores los denominan «adultos emergentes») y esto ha provocado una prolongación o moratoria de las decisiones de la vida adulta (Arnett, 2008). En el grupo de discusión, esta sensación de moratoria se asocia a tener momentos de soledad deseada y a sentirse privilegiados de poder decidir aún estar solos o en compañía (porque todavía no hay hijos, ni una pareja estable, ni unos padres mayores que puedan necesitar algún tipo de asistencia).

Sin embargo, el grupo de discusión asocia la soledad no deseada a quedar al margen de la sociedad. Esta situación (quedar al margen de la sociedad) la potencian elementos como, por ejemplo, estar enfermo o en el paro. Hay también quien asocia estar solo a no tener una **pareja** con quien compartir cosas y tener un proyecto vital en común. De esta forma, a pesar de esta moratoria vital, los Adultos jóvenes sienten que todavía muchas veces la sociedad los evalúa de forma negativa si se les define como demasiado solitarios o independientes («con la edad que tiene y todavía...»). Esta etapa ha sido definida por autores como Erik Erikson como un momento de crisis que él describía como «Intimidad vs. Aislamiento» y explica perfectamente esta sensación de necesidad de intimar de forma significativa con alguien (tradicionalmente con una pareja estable) y las consecuencias negativas en forma de aislamiento y soledad por no poder vincularse (Erikson, 1982).

Los Adultos jóvenes también destacan que la soledad tiene efectos más negativos y se siente de manera más intensa en **momentos difíciles**, cuando uno está enfermo, en aquellas fechas en las que toca compartir momentos con la familia y los amigos, así como en acontecimientos sociales estereotipados, como por ejemplo ir a una boda sin pareja. La soledad también se siente intensamente en momentos de recreo como los fines de semana. También comentan como elementos potenciadores de la soledad determinadas situaciones o momentos como, por ejemplo, cuando se mudan de ciudad o van a vivir a otro país, también cuando cambian de trabajo, cuando los amigos se casan o tienen hijos (tener una evolución vital diferente a la mayoría de amigos), cuando se discute intensamente con la pareja o se atraviesa una ruptura sentimental, que reflejan de nuevo esta necesidad de intimidad en esta etapa vital.

Por último, algunos participantes tienen la sensación cuando están solos que es por su **culpa**, por algo que han hecho mal, que solo les pasa a ellos. Esta situación les genera angustia, a la cual se le suma el hecho de no saber cómo y dónde pedir ayuda. Hay quien expresa un sentimiento de miedo cuando quiere estar acompañado y no puede estarlo.

Cuadro 2.

LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN OPINAN. ¿OS AFECTA DE FORMA DIFERENTE LA SOLEDAD POR EL HECHO DE SER HOMBRE O MUJER?

Adolescentes	Adultos jóvenes	Adultos	Adultos mayores
No hacen esta distinción.	<p>Los hombres tienen más dificultades para expresar sus sentimientos y para acceder a ayuda o apoyo emocional.</p> <p>Las mujeres piensan que la soledad afecta más a las mujeres, sobre todo a las mayores.</p> <p>Los hombres piensan que la soledad afecta por igual a hombres y mujeres.</p>	No hacen esta distinción.	<p>Las mujeres se encuentran más preparadas que los hombres, ya que tienden más a relacionarse y también a expresar sus sentimientos.</p> <p>Las mujeres son más proclives a apuntarse a actividades.</p>

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

La adultez intermedia

El adulto, en esta etapa, se enfrenta a las fuertes **demandas** que pueden venir de los distintos roles que ha podido escoger o que le ha tocado ejercer durante esta etapa vital. Es en esta etapa que podríamos reflexionar si hay ciertos roles o si la forma en que estos se desarrollan puede ser fuente de soledad no

deseada. En el grupo de discusión, los participantes han indicado que sienten un gran vacío cuando deben tomar decisiones difíciles, y sobre todo aquellas decisiones que tienen relación con los hijos, los padres mayores o el trabajo. En este caso, queremos destacar dos roles familiares con gran peso de este adulto en la etapa intermedia: el de ser cuidador de alguien dependiente y el hecho de convertirse en madre.

Ser **cuidador** o **cuidadora** de una persona dependiente, normalmente una persona mayor de la familia, acostumbra a ser un rol desarrollado por mujeres en edad adulta (entre los 45 y los 60 años). Las tareas de cuidados, la sobrecarga que implican y la exigencia de ofrecer un cuidado de calidad llevan a muchas mujeres a vivir por el enfermo y a centrar su vida en este rol, hecho que altera las demás esferas importantes de su yo. Además del poco reconocimiento y visibilidad de su gran tarea, muchas se van quedando aisladas, sin apoyo o actividades de respiro y autocuidado para ellas mismas. Además de la soledad durante la tarea de ser cuidador, es importante también destacar la soledad no deseada una vez que la persona mayor fallece. En estos casos, muchas mujeres tienen dificultades para volver a su vida y a sus roles anteriores y pueden quedar en una situación de aislamiento y soledad crónicas (Vasileiou et al., 2017). En el grupo de discusión se ha planteado cómo a veces sólo se puede descansar cuando la persona se encuentra sola, a causa de las tareas que genera la familia.

¿Ser madre y soledad? Es posible que sea una asociación que pueda sorprender al lector pero muchas mujeres experimentan un sentimiento de soledad derivado de las primeras semanas de **maternidad**. La evidencia de que la maternidad no es tan idílica como parecía, el hecho de hacer frente a sentimientos ambivalentes y a veces negativos sobre la reciente maternidad y el hecho de no poder compartir estos sentimientos con otras personas debido a la presión social que asocia maternidad con felicidad, hace que haya mujeres que se sientan solas y con poco apoyo durante este inicio. De hecho, muchas pasan lo que se denomina «tristeza posparto», situación en la que se encuentran síntomas como llanto fácil, fatiga, irritabilidad y dudas sobre la capacidad de ser una buena madre. Ahora bien, se estima que una de cada diez mujeres pasa por una situación clínica más sobrecogedora como es una depresión posparto. Los antecedentes en depresión y ansiedad de la futura madre, pero también la falta de una buena red de apoyo, aparecen como principales factores de riesgo de esta vivencia (Pérez et al., 2017).

En este relato de desarrollo, los hijos también marcan en este caso de forma más normativa (más habitual) una vivencia de soledad. Se trata de lo que se conoce como «nido vacío», es decir, el reajuste social y psicológico al que de-

ben enfrentarse los padres cuando los hijos abandonan el hogar familiar. Para muchos es una nueva fase de nuevas relaciones, oportunidades y proyectos, pero para otros es una fuente de vacío de una implicación y de una compañía y energía que hasta ahora habían depositado en sus hijos (Bouchard, 2014).

Cuadro 3.

LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN OPINAN. ¿LA SALUD AFECTA A VUESTRO SENTIMIENTO DE SOLEDAD?

Adolescentes	Adultos jóvenes	Adultos	Adultos mayores
No mencionan la salud.	La soledad se experimenta más cuando uno se encuentra en situación de enfermedad .	Es un círculo vicioso: problemas de salud llevan a situaciones de soledad , y la soledad daña la salud.	La sensación de soledad es más grave cuando hay enfermedad , con problemas crónicos de salud o si te pasa algo que hace disminuir tu calidad de vida.

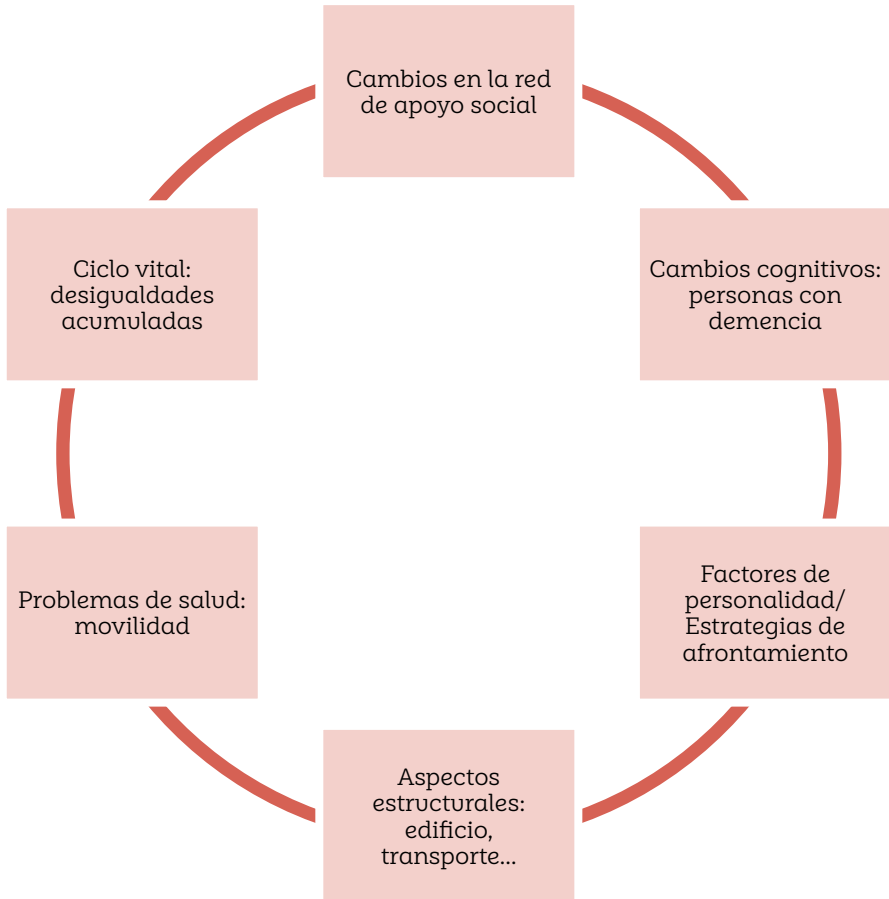
(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

La adultez tardía

La soledad en personas mayores se convierte en la **franja de edad más estudiada** en este fenómeno tan complejo como es la soledad no deseada. Aunque el envejecimiento no se debe concebir de forma totalmente negativa, es cierto que la edad lleva vinculados una serie de factores de riesgo que pueden condicionar la aparición de una soledad no deseada que se cronifica y que tiene consecuencias importantes en la calidad de vida y la salud de la persona mayor. En la Figura 1 se han resumido algunos de los factores que la literatura ha recogido.

Figura 1.

FACTORES DE RIESGO DE SUFRIR SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES



(Fuente: Elaboración propia a partir de Cohen-Mansfield et al., 2016; Pinazo y Donio-Bellegarde, 2018; Warburton y Lui, 2007).

Sin embargo, para las personas mayores que han participado en el grupo de discusión, uno de los principales motivos que han mencionado como potenciador de la soledad ha sido la **pérdida de red social** y especialmente se ha hablado del inevitable fallecimiento de la pareja, familiares y amigos. Por lo tanto, son aquellos vínculos de apego más importantes para la persona y que difícilmente se pueden reemplazar por la significación que aquellas personas han tenido en su vida. Estas personas afirman que, según pasan los años, más se deteriora su entorno social y las relaciones con los demás, hecho que agrava la soledad.

Es muy interesante destacar que en el grupo de discusión se ha realizado una **reflexión sobre la sociedad actual** y sus valores y cómo estos se trasladan a la familia y a sus dinámicas. Ha surgido la idea que, a causa del paso de los hogares multigeneracionales (donde padres, hijos y nietos podían convivir juntos) a la hiperindividualización que vivimos en la actualidad, es mucho más fácil que las personas mayores se sientan solas.

Este cambio cultural coincide con otro cambio social muy importante: la entrada de las **nuevas tecnologías**. Aunque estas parezcan ser un elemento interesante para romper distancias y ayudar a potenciar la comunicación en la red social, la sensación de las personas mayores del grupo de discusión es totalmente contraria. Las nuevas tecnologías les hacen sentir más solas, ya sea porque sustituyen en muchos casos el contacto cara a cara o ya sea porque la gente, en especial los más jóvenes, hacen más caso al ordenador o al teléfono móvil que a las personas.

Por otra parte, en el grupo de discusión se menciona que, a menudo, la gente mayor se plantea unas **expectativas** muy elevadas respecto a la atención o compañía que les hará su familia en momentos determinados (como son Navidades, cumpleaños o fiestas) o respecto a la asiduidad y los tiempos de duración de las visitas que, cuando no se llevan a cabo, acentúan los sentimientos de soledad. Un participante del grupo de trabajo describe esta situación con la frase «cuando tu entorno familiar y social te falla...».

Cuadro 4.

LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN OPINAN. ¿CÓMO PENSÁIS QUE ES LA SOLEDAD EN OTRAS GENERACIONES (ESPECIALMENTE EN EL GRUPO DE LA GENTE MAYOR)?

Adolescentes	Adultos jóvenes	Adultos
Está relacionada con sentimientos de impotencia y de no sentirse útiles .	La soledad no tiene edad , todo el mundo la puede experimentar. Con la edad puede costar más buscar nuevas actividades o hacer nuevas amistades.	La soledad no tiene edad .
Aparición de sentimientos de miedo y de inseguridad .	Nosotros podemos desear sentirnos solos , la gente mayor no.	Relacionada con pérdidas sociales significativas.
Relacionada con enfermedades y dependencia .	Relacionada con dependencia , pérdida de facultades, pérdida de autonomía.	Otros factores importantes son la salud , la autonomía y la pobreza .
Las personas mayores no explican que se sienten solas y esto no les ayuda a poder salir de esta situación.		

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

El relato de esta historia de las etapas vitales nos muestra la presencia de la soledad no deseada a lo largo de todo el ciclo vital de una persona. Al menos el texto nos sugiere dos preguntas interesantes:

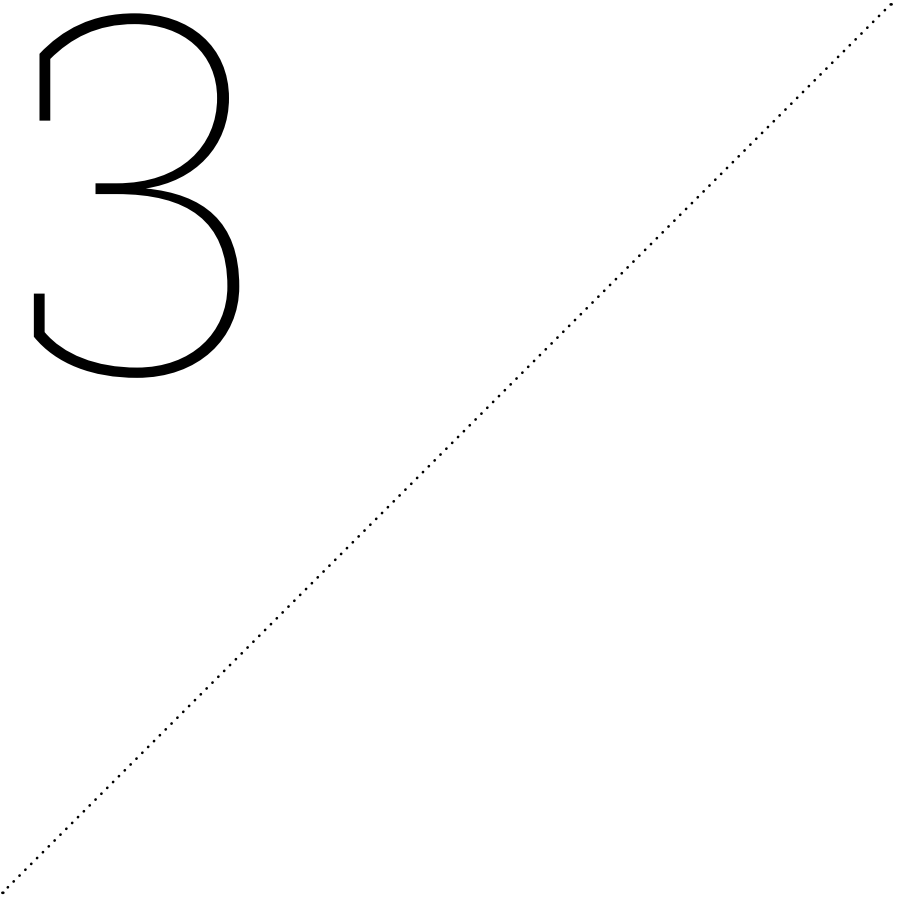
- **¿Condiciona la soledad de una etapa la siguiente etapa?** El carácter transversal de los grupos de discusión realizados no permite responder a esta pregunta, pero sí que se encuentran ya en la literatura estudios longitudinales que asocian sentimientos de soledad en la infancia con síntomas depresivos en la adolescencia (Qualter et al., 2010), soledad en la adolescencia y problemas de salud en la adultez joven (Goosby et al., 2013) y otros ya asocian la soledad en las personas mayores a cómo era su red social y sus actividades sociales en los 20 años anteriores (Dahlberg, Andersson y Lennartsson, 2018).

- **¿Cómo será mi vejez si acumulo los efectos de la soledad en etapas anteriores?** Vivir la soledad no deseada en otras etapas de la vida no debería ser algo negativo si (a) no implica efectos negativos en mi salud o en mis oportunidades de desarrollo personal y si (b) las estrategias de afrontamiento que pongo en marcha en otras etapas de la vida me hacen tener más herramientas para que en el futuro me sepa enfrentar a otros episodios de soledad no deseada. Precisamente, de estrategias de afrontamiento hablaremos a continuación.



Fotografía: Mireia Soler

3



Estrategias
y propuestas
contra la soledad

En este apartado abordamos en primer lugar las estrategias de afrontamiento ante la soledad no deseada que han aportado los diferentes grupos de edad, así como un breve marco teórico sobre la cuestión para, a continuación, presentar las principales propuestas de acción social y de intervención sugeridas para combatir la soledad (especialmente durante el envejecimiento).



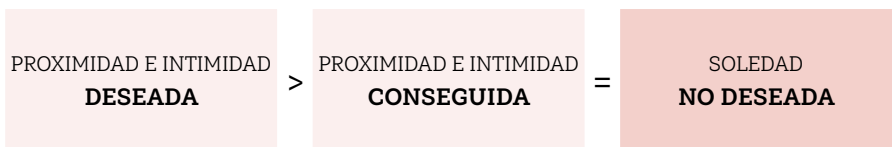
Fotografía: Ferran Taberner

3.1. Estrategias de afrontamiento

El estudio sobre las **estrategias de afrontamiento**, entendidas como los esfuerzos cognitivos y las conductas que llevamos a cabo para manejar situaciones estresantes, tiene un largo recorrido en el campo de la psicología (consultar, por ejemplo, la síntesis de Mayordomo, 2013). El interés por conocer cuál es la mejor manera de enfrentarse a situaciones que nos sobrepasan o nos desbordan, y cómo algunos individuos tienen un resultado de más éxito que otros, es clave también en el campo de la soledad no deseada como fenómeno eminentemente subjetivo que genera angustia e insatisfacción, producto de una evaluación cognitiva entre las relaciones existentes y aquellas que la persona desea (Figura 2). Se genera lo que se denomina **disonancia cognitiva**, un desajuste entre la proximidad y la intimidad deseada y conseguida (de Jong Gierveld, 1987; Peplau y Perlman, 1982).

Figura 2.

MODELO DE DISONANCIA COGNITIVA PARA LA SOLEDAD NO DESEADA



(Fuente: Elaboración propia según el modelo de Peplau y Perlman, 1982).

Saber de qué manera las personas afrontamos la soledad no deseada y cómo se desarrollan las estrategias que desplegamos en diferentes momentos vitales se convierte en clave para todos aquellos agentes que queremos abordar de forma individual o colectiva la problemática y que, además, exploramos campos prospectivos y de prevención. En este capítulo proponemos una categorización propia a partir de los resultados del estudio con la voluntad de que sea de utilidad para la identificación de estrategias contra la soledad.

Sin embargo, antes introducimos dos de los modelos teóricos más relevantes desarrollados desde la psicología sobre los procesos de afrontamiento e indicamos de forma sucinta cómo relacionaríamos los resultados de los grupos de discusión por franja de edad con estos enfoques.

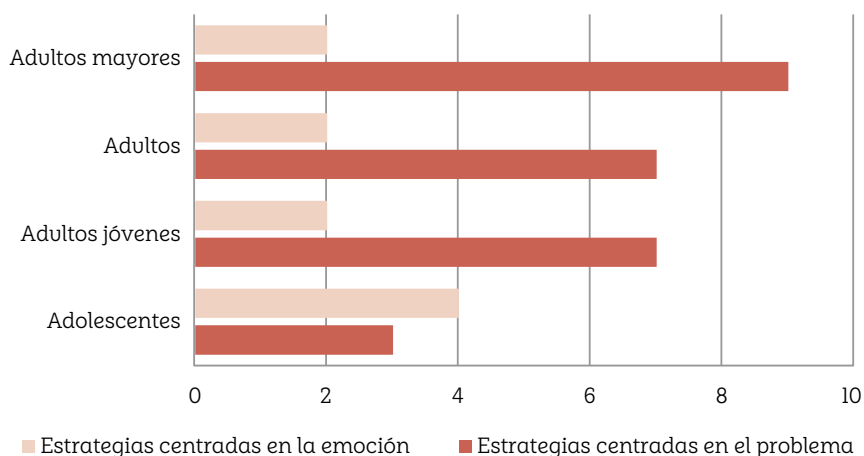
Apuntes teóricos sobre el afrontamiento

Uno de los modelos teóricos sobre el concepto de afrontamiento que más peso ha tenido en el campo de la psicología es el de Lazarus y Folkman, que distingue entre sus funciones el **afrontamiento dirigido al problema** y el **afrontamiento dirigido a la emoción** (Lazarus y Folkman, 1984). Mientras que la forma de afrontamiento centrada en el problema se refiere a las estrategias orientadas a la acción, que se pueden producir en la parte externa o interna del individuo con la finalidad de manejar directamente la situación con la búsqueda de soluciones, la forma de afrontamiento centrada en la emoción hace referencia a cómo afecta al individuo, con estrategias como la evitación o la atención selectiva, con el objetivo de menguar el impacto que la situación tiene sobre el individuo.

En este sentido, si consideramos las estrategias aportadas por los participantes de los grupos de discusión (que más adelante compartimos de forma detallada), vemos en la Figura 3 como de forma mayoritaria las estrategias se centran en el problema para todos los grupos de edad: para los Adolescentes, hacer actividades con los amigos para sentirse parte del grupo; para los Adultos jóvenes, buscar nuevas amistades; para los Adultos, recurrir a la familia; o para los Adultos mayores, socializar diariamente con personas diversas. Hay que decir que el grupo que aporta más estrategias centradas en el problema y que intenta modificar pensamientos, o que se centra menos en una esfera externa, es el de Adultos mayores (como tener una actitud abierta o salir de la zona de confort). En referencia a las estrategias centradas en la emoción, vemos que se mencionan menos por parte de todas las edades (con aportaciones como intentar

estar ocupado para evitar pensamientos negativos, mencionadas por los Adultos; o mirar vídeos de *youtubers*, Internet o escuchar la radio como forma de distracción, aportadas por los Adolescentes, los Adultos jóvenes y los Adultos mayores, respectivamente).

Figura 3.
NÚMERO DE ESTRATEGIAS POR GRUPO DE EDAD CENTRADAS EN EL PROBLEMA Y CENTRADAS EN LA EMOCIÓN

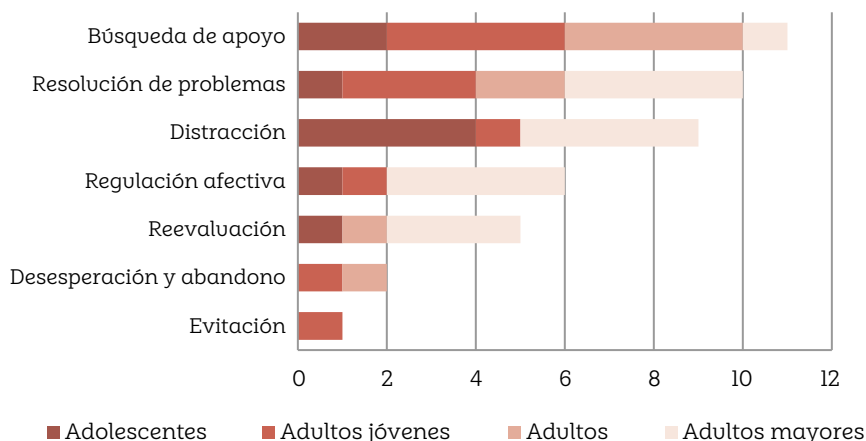


(Fuente: Elaboración propia a partir del análisis de los resultados de los grupos de discusión según el modelo de Lazarus y Folkman, 1984).

Aunque el anterior modelo es el más ampliamente utilizado, desde el campo de la investigación se ha realizado una revisión en los últimos años de distintos modelos teóricos y se ha llegado a un sistema jerárquico de tipo de acción que contempla distintas **formas de afrontamiento agrupadas en familias**. Esta revisión tiene un punto de vista crítico ante los modelos de orden más amplio (problema vs. emoción; activo vs. pasivo; individual vs. social), y argumenta que las partes cognitiva, emocional y de conducta son de hecho inseparables cuando los individuos desplegamos estrategias de afrontamiento y que, por lo tanto, en realidad ponemos en marcha a la vez múltiples funciones (Campos et al., 2004; Skinner et al., 2003).

Entre las 13 familias que agrupan los tipos de acción multidimensional que recogen las formas de afrontamiento², vemos que cuando nos hemos referido específicamente al sentimiento de soledad en los grupos de discusión, se centran mayoritariamente en las acciones referentes a la búsqueda de apoyo, la resolución de problemas, la distracción y la reevaluación cognitiva (Figura 4). En este sentido, mientras que para los Adolescentes la mayoría de estrategias se centran en la distracción, para los Adultos jóvenes y los Adultos, el tipo de estrategia más indicada se refiere a la búsqueda de apoyo social. Para los Adultos mayores, las estrategias se centran más en la resolución de problemas y la distracción (y menos en la búsqueda de apoyo en su entorno).

Figura 4.
NÚMERO DE FORMAS DE AFRONTAMIENTO APORTADAS
POR GRUPO DE EDAD



(Fuente: Elaboración propia a partir del análisis de los resultados de los grupos de discusión según el modelo de Campos et al., 2004; Skinner et al., 2003).

2 Los 13 grupos son: resolución de problemas, búsqueda de apoyo social, evitación, distracción, reevaluación, rumiaciones, desesperación y abandono, aislamiento social, regulación afectiva, búsqueda de información, negociación, oposición y confrontación y rituales públicos.

Este modelo resulta muy clarificador, ya que aporta una clasificación de las formas de afrontamiento desde un punto de vista multidimensional. Sin embargo, hay que mencionar que desde nuestra investigación, no hemos encontrado ninguna aplicación de este modelo en el afrontamiento específico del sentimiento de soledad a lo largo del ciclo vital.

En el caso de los resultados de los grupos de discusión sobre soledad no deseada, hemos encontrado ciertas dificultades a la hora de determinar qué función representa mejor cada estrategia cuando se trata de buscar apoyo personal, ya que cuando focalizamos el problema en la soledad y una estrategia aportada es, por ejemplo, la búsqueda de nuevas amistades o de apoyo de la familia, la podríamos catalogar como «resolución de problemas» –que en el caso de la soledad precisamente el problema se sitúa alrededor de la satisfacción con las relaciones sociales–, o bien con la función de «búsqueda de apoyo social», que sería también una forma de abordar el problema al mismo tiempo que en sí misma una función de afrontamiento general. Muchas de las estrategias podrían bascular, por lo tanto, entre estas dos funciones cuando se trata de soledad, según nuestro análisis. En cualquier caso, como vemos en el gráfico, las dos se posicionan como las mayoritarias.

Las estrategias personales contra la soledad

Es realmente escasa la literatura que haya vinculado de forma específica soledad, estrategias de afrontamiento y ciclo vital, por lo que el análisis de los grupos de discusión se ha realizado de forma inductiva, a partir de la observación de sus aportaciones particulares. El resultado es una categorización propia que distingue entre las estrategias que se producen de forma eminente en la **esfera individual** y las que se desarrollan en la **esfera social**. Hay que indicar, además, que la consolidada tipología referente al sentimiento de soledad que distingue entre las dimensiones de soledad emocional y soledad social (Weiss, 1983) ha generado programas que ponen el peso de forma más marcada en la esfera individual o social de la situación de soledad, y en la mayoría de casos promueven la complementariedad necesaria de los dos tipos de programas.

La clasificación que se propone a continuación tiene el objetivo de facilitar a los distintos agentes las estrategias en función del área donde se desarrollan, teniendo en cuenta que va dirigida tanto a individuos miembros de la ciudadanía

nía interesados en la cuestión como a organizaciones que aplican a distintos niveles programas y servicios para combatir la soledad (tercer sector, empresas sociales o administraciones públicas).

Aunque no podemos afirmar que las estrategias aportadas sean efectivas para combatir la soledad —ya que la evaluación no era el objetivo principal de este estudio exploratorio—, su identificación puede contribuir a alertar que el sentimiento de soledad podría estar latente o emergiendo en el individuo, hecho que nos puede resultar muy útil ante un sentimiento que es difícil de verbalizar directamente. Con una mirada amplia sobre las estrategias que nos aportan los participantes, podemos ver más allá para acercarnos a los mecanismos y señales que nos da la persona.

Entre las estrategias de la **ESFERA INDIVIDUAL**, encontramos aquellas que se expresan poniendo más peso en *el pensar* y aquellas que se expresan poniendo más peso en *el hacer*. Las **relacionadas con el pensar** tienen que ver con estrategias de carácter más cognitivo y emocional, centradas en la parte interna del individuo. Entre las **relacionadas con el hacer** encontramos aquellas que se sitúan más en la acción, que ponen el acento en la conducta o el manejo visible del problema (aunque pensamiento, emoción y conducta se presentan simultáneamente, en la expresión de estas estrategias tiene más peso la parte externa o visible).

En referencia a las estrategias **relacionadas con el pensar**, los Adolescentes indican que gritar y llorar para «sacarlo todo» es una vía de ventilación emocional ante la soledad que ayuda en el ámbito interno. Los Adultos jóvenes hablan de la importancia de no reprimir la soledad y aprender a vivir con ella para no ser tan dependientes del grupo. Por otro lado, los Adultos indican que se trata de un proceso inevitable que hay que aprender a aceptar, y desestigmatizar la soledad puede contribuir a ello. Por último, el grupo de Adultos mayores indica estrategias internas centradas en estilos de pensamiento, como tener una actitud abierta o mantenerse cognitivamente activo para sentirse conectado; mencionan también la importancia de salir de la zona de confort, ya que los nuevos retos motivan a participar. Los Adultos mayores destacan la influencia de la personalidad a la hora de encontrar soluciones, así como la importancia de prestar atención a la autonomía de decisión para modificar la situación de soledad.

APUNTES DEL OBSERVATORIO DE LA SOLEDAD. Sobre las estrategias centradas en EL PENSAR, vemos que:

- Los Adultos mayores son los que utilizan más estrategias individuales centradas en el pensar, en mecanismos cognitivos y actitudinales.
- La aceptación de la soledad aparece como la estrategia más coincidente entre grupos (Adultos jóvenes y Adultos).
- La desestigmatización de la soledad surge como una estrategia que puede ayudar a no vivir la situación con angustia.
- Los Adultos mayores alertan sobre la necesidad de respetar la autonomía de decisión de la persona para enfrentarse a la soledad.

Entre las estrategias **relacionadas con el hacer**, los Adolescentes indican actividades como leer, escuchar música o «dar una vuelta solos» para promover la distracción. En el campo de las tecnologías, indican «recurrir a vídeos de Youtube para tener la sensación de que el youtuber habla contigo», así como el uso de contenidos en Internet (series o películas) y jugar a videojuegos. Los Adultos jóvenes mencionan el uso de los recursos de entretenimiento que estén al alcance y surgen de nuevo los relacionados con el mundo virtual (series o películas). Por otro lado, los Adultos hablan de «estar ocupado» como estrategia para evitar centrarse en los pensamientos negativos (preocupaciones, pensamientos circulares), así como pedir ayuda como alternativa, aunque en muchas ocasiones expresan la dificultad de hacerlo. En último lugar, los Adultos mayores piensan que una estrategia efectiva es llevar a cabo actividades nuevas, sobre todo aquellas que siempre se ha deseado realizar pero que por circunstancias vitales no ha sido posible (remarcando la importancia de la historia vital para este grupo a la hora de plantear estrategias); por otro lado, indican la realización de actividades como leer, escribir, pintar o pasear. Específicamente, se destaca escuchar la radio como elemento que contribuye de forma general a reducir el sentimiento de soledad.

APUNTES DEL OBSERVATORIO DE LA SOLEDAD. Sobre las estrategias centradas en EL HACER, vemos que:

- Los Adolescentes presentan más estrategias centradas en el hacer, principalmente en actividades relacionadas con las TIC.
- La mayoría de estrategias centradas en el hacer tienen como objetivo el entretenimiento y la distracción.
- Actividades como leer o pasear son coincidentes en los grupos de edad más alejados generacionalmente.
- Escuchar la radio (Adultos mayores) y a *youtubers* (Adolescentes) tiene la misma función: sentir compañía, sentir la voz o presencia de alguien.

Entre las estrategias en la **ESFERA SOCIAL** para combatir la soledad, encontramos las de *tipo formal* (se producen dentro de una estructura funcional, en una organización o institución) y las de *tipo informal* (se producen de forma espontánea, desenvueltas, en un contexto no institucional), y se entiende que las informales pueden estar facilitadas por las relaciones que se dan en el ámbito formal (como, por ejemplo, salir con los amigos de la escuela los fines de semana). Entre las estrategias de **tipo formal**, los Adolescentes afirman que en las escuelas y los institutos se trabaja para que nadie se sienta solo a través de diferentes actividades y protocolos (contra el acoso escolar), aunque advierten que estas herramientas formales a veces pueden forzar situaciones y empeorar la problemática. Los Adultos jóvenes hablan de realizar actividades en grupo a través de asociaciones, deportes de equipo o grupos organizados de ocio (como el excursionismo) y mencionan, además, como posible estrategia, el uso de herramientas de socialización virtual (cursos en línea). En tercer lugar, los Adultos añaden como estrategia la creación de grupos de ayuda para apoyar a las personas que se sienten solas, con el acompañamiento y la escucha, así como la búsqueda de nuevas actividades que puedan generar satisfacción. En lo referente a los Adultos mayores, afirman que existe una red de equipamientos (actividades y prestación de servicios) que contribuye a combatir situaciones de soledad (bibliotecas, centros cívicos...), y señalan que llevar a cabo acciones de voluntariado o trabajo comunitario facilita la relación con otras personas, al mismo tiempo que se realiza una tarea social reconfortante.

APUNTES DEL OBSERVATORIO DE LA SOLEDAD. Sobre las estrategias de TIPO FORMAL, vemos que:

- Tanto los Adolescentes como los Adultos mencionan programas específicos dirigidos al tratamiento de la soledad.
- El grupo de Adolescentes considera que los protocolos contra el acoso escolar pueden agravar la problemática si no se implantan de forma adecuada, y así aumentar la estigmatización.
- Tanto los Adultos jóvenes como los Adultos mayores hablan de actividades organizadas para el ocio o el aprendizaje, aunque las referentes a la promoción del deporte son más mencionadas por los jóvenes.
- El único grupo que indica el voluntariado como estrategia y que pone de relieve la contribución social y la generatividad³ es el de Adultos mayores.

En referencia a las estrategias de **tipo informal**, los Adolescentes hablan de hacer actividades como deporte o salir a dar una vuelta con los amigos, visitar a los abuelos o pasar tiempo con la familia, así como relacionarse con gente similar a uno mismo (que encuentran útil para no sentirse excluidos). Los Adultos jóvenes indican buscar el apoyo a través de la comunicación con las amistades o la familia para obtener su comprensión (comunicar la soledad a la gente cercana), compartir actividades con la pareja, buscar nuevas amistades de forma proactiva o ponerse en contacto con antiguas amistades. En referencia a las nuevas tecnologías, hablan de las aplicaciones que favorecen citas para tener relaciones sexuales afectivas. En lo referente al grupo de Adultos, se menciona la importancia de tener una familia bien avenida como estrategia contra la soledad, así como las amistades (las habituales y la búsqueda de nuevas). Los Adultos mayores mencionan estrategias como asistir a actividades culturales o ir al cine, así como el efecto positivo que tiene la socialización con personas diversas en el día a día.

3 El concepto de generatividad, acuñado por Erikson (1982), se refiere al interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones, por dejar un legado que nos sobreviva y contribuya al bien común.

APUNTES DEL OBSERVATORIO DE LA SOLEDAD. Sobre las estrategias de TIPO INFORMAL, vemos que:

- Las estrategias que se desarrollan en la esfera social de tipo informal son las más indicadas por todos los grupos de edad contra la soledad.
- Todos los grupos de edad, excepto el de Adultos mayores, mencionan tener como estrategia el hecho de recurrir a los amigos y hacer actividades juntos. Para los Adolescentes, es importante no sentirse diferente, hecho que muestra el peso del grupo de iguales.
- Los Adultos jóvenes y los Adultos hablan de crear nuevas amistades y de recuperar amistades antiguas, hecho que muestra la influencia de los itinerarios vitales para configurar respuestas.
- Los Adultos mayores hablan de la importancia de la diversidad en las relaciones y de los encuentros casuales como estrategia para socializar.
- La familia como fuente de apoyo social la mencionan todos los grupos excepto el de Adultos mayores. Los Adultos indican la importancia de las relaciones de calidad con la familia.
- El único grupo que menciona las relaciones sexoafectivas para combatir la soledad es el de Adultos jóvenes. Se puede relacionar con la fase de construcción del proyecto vital.

Cuadro 5.
NÚMERO DE ESTRATEGIAS APORTADAS POR CATEGORÍA Y POR GRUPO DE EDAD

		ADOLESCENTES	ADULTOS JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
Individuales centradas en...	El pensar	●	●●	●●	●●●●
	El hacer	●●●●	●	●●	●●●
Sociales de tipo...	Formal	●	●●	●●	●●
	Informal	●●●	●●●●	●●●	●●●

- Número de estrategias tipo TIC aportadas por dimensión.
- Número de otras estrategias aportadas por dimensión.

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

3.2 Propuestas de acción contra la soledad

En este apartado hacemos referencia a los programas y servicios que surgen de las propuestas de los distintos grupos de edad para combatir la soledad no deseada, especialmente cuando afecta durante la vejez, con el fin de recoger las alternativas de acción que se plantean desde la sociedad civil.

De hecho, que la soledad es una problemática de peso es cada vez más reconocido en distintos ámbitos de nuestra sociedad. El interés por la soledad durante el envejecimiento ha aumentado en los últimos años de forma significativa. Si miramos, por ejemplo, las noticias en la red en lengua castellana sobre el fenómeno, entre 2012 y 2018 han aumentado un 1200 %. En el campo de la investigación, también ha habido un interés creciente. Recientemente contamos con varias aportaciones en el ámbito académico que nos ayudan a acercarnos a este tema en nuestro contexto inmediato (Donio-Bellegarde, 2017; Lorente, 2018), algunas de las cuales recogen las principales intervenciones sobre la problemática, como el reciente estudio de la Fundación Pilares **La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención** (Pinazo y Donio-Bellegarde, 2018), con un valioso recorrido por los programas y servicios actuales, principalmente en el ámbito estatal.

Hay que señalar que hacer propuestas de intervención nunca es fácil, y menos en una problemática tan compleja como es la soledad no deseada. De hecho, las revisiones sobre intervenciones efectivas sobre esta soledad se encuentran con dificultades para separar aquellas intervenciones sobre la soledad más objetiva (más relacionada con la red de relaciones de apoyo social que tiene la persona) y la soledad más subjetiva (el sentimiento de soledad), hecho que dificulta después poder comparar estudios y, sobre todo, la eficacia real de las distintas propuestas de intervención que existen.

Eso mismo se ha sugerido en los grupos de discusión que se han realizado con distintos grupos de edad, ya que plantean acciones de hogares intergeneracionales o para mejorar la participación social, que pueden ayudar a la soledad objetiva, aunque no tienen porque mitigar la subjetiva.

Una de las revisiones más sugerentes es la que realiza Masi, Chen, Hawkley y Cacioppo (2011) al proponer **cuatro formas de acciones sobre la soledad de las personas mayores**: (1) programas que aumentan las habilidades sociales de las personas mayores (asertividad, habilidades comunicativas, etc.); (2) programas que proporcionan apoyo social a través de la compañía normalmente de una persona voluntaria; (3) programas que aumentan las oportunidades de interacción social o (4) programas que modifican patrones cognitivos sociales poco adaptativos. En el Cuadro 6, se ofrece información que combina esta revisión y se ejemplifica con algunos de los programas que hemos seleccionado del ya mencionado estudio de la Fundación Pilares (Pinazo y Donio-Bellegarde, 2018).

Cuadro 6.
PROGRAMAS POR TIPO DE ACCIÓN SOBRE LA SOLEDAD

OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN	PROGRAMA	DESTACAMOS	ENTIDAD
(1) Aumentar las habilidades sociales de las personas mayores	Vivir bien, sentirse mejor	Capacitación y apoderamiento	Fundació «la Caixa»
	Sempre acompanyats (Siempre acompañados)	Acciones de participación ciudadana	Fundació «la Caixa»

(2) Proporcionar apoyo social a través de la compañía de un voluntario/a	Cerca de ti	Acompañamiento presencial	Cruz Roja
	Hilo de Plata y Programa de visitas	Acompañamiento telefónico y presencial	Nagusilan
(3) Aumentar las oportunidades de interacción social	Upstream Healthy Living Center (Centro inicial de vida saludable)	Implicación en actividades comunitarias	Greaves y Farbus (2006)
	Cuidamos contigo	Crear vínculos con agentes comunitarios	Fundación Pilares
(4) Modificar patrones cognitivos y sociales poco adaptativos	LISTEN (Loneliness Intervention using Story Theory to Enhance Nursing-sensitive outcomes) [Intervención en la soledad mediante la teoría de la historia para mejorar los resultados sensibles a la enfermería]	Procesos cognitivos contra la soledad. Diálogo, escucha y reestructuración	Theeke i Mallow (2015)

(Fuente: Elaboración propia a partir de Massi et al., 2011 y Pinazo y Donio-Bellegarde, 2018).

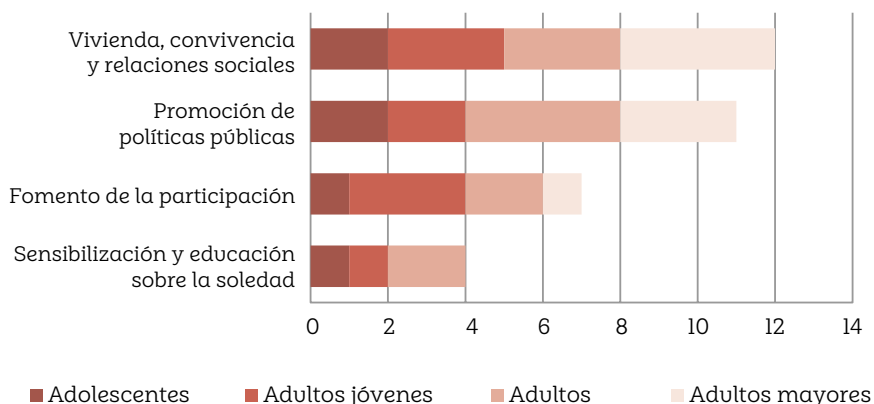
En referencia a este modelo, y retomando los grupos de discusión, muchos de los comentarios de los participantes se sitúan en dotar de oportunidades para la interacción social.

A continuación, vemos las **propuestas** aportadas que hemos englobado en cuatro tipos: (1) relacionadas con la vivienda, la convivencia y las relaciones sociales; (2) que tienen que ver con la sensibilización de la sociedad y la edu-

cación; (3) relacionadas con el fomento de la participación; (4) y aquellas que hacen referencia a las políticas públicas. Para cada una de las propuestas planteadas desde el Observatorio de la Soledad mencionamos algunos **programas y organismos referentes** que trabajan en la misma línea, teniendo en cuenta que ponemos tratamos aquellos más vinculados con la acción social de Amics de la Gent Gran, entidad impulsora de este estudio.

Figura 5.

RESUMEN DE LAS PROPUESTAS DE ACCIÓN POR GRUPO DE EDAD



(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

Vivienda, convivencia y relaciones sociales

Combatir la soledad a través de medidas que tienen relación con el entorno y la vivienda, como la creación de nuevas relaciones de comunidad que mejoren la pérdida de las relaciones vecinales que se producen de forma espontánea en las grandes ciudades, parece una acción compartida entre los cuatro grupos de trabajo.

- **Crear viviendas o barrios/comunidades para gente mayor.** Movimientos como la covivienda (vivienda colaborativa) van en esta línea de recomendación, así como las viviendas con servicios promovidas por distintos entes públicos, como el Ayuntamiento de Barcelona. Los participantes indican también esta medida en clave de futuro, en el sentido de que las personas jóvenes puedan planificar de forma anticipada su envejecimiento. Sobre la vivienda colaborativa, iniciativas de largo recorrido como Jubilares, en la Comunidad de Madrid, son precursoras. Más recientemente, e impulsadas por Sostre Cívic en Cataluña, cabe remarcar la fábrica del Catllar en Tarragona, primera cooperativa de vivienda para gente mayor de grandes dimensiones en Cataluña, así como CAN 70, que trabaja para construir una alternativa de covivienda en cesión de uso en Barcelona. Hay que destacar también la labor de la Fundación Llars Compartides (Hogares Compartidos), que, favoreciendo la autonomía, ofrece vivienda compartida a personas mayores, muchas en situación de soledad.
- **Fomentar las viviendas intergeneracionales.** Los participantes indican el fomento de las relaciones entre generaciones en el marco de la convivencia con personas de una misma familia o con personas ajenas. En ese sentido, se pueden destacar programas como Viure i Conviure (Vivir y Convivir), bajo el paraguas de la Fundación Roure, que pone bajo el mismo techo a jóvenes universitarios con gente mayor que vive sola.
- **Servicios residenciales que fomenten las relaciones intergeneracionales y se adapten a las preferencias y las necesidades de las personas mayores.** Fomentar el contacto intergeneracional, como por ejemplo con el Programa de Acompañamiento en Residencias de Amics de la Gent Gran, que promueve las relaciones de apoyo emocional a través de la vinculación con un amigo o amiga externa al centro. Queremos remarcar también el programa de acompañamiento RESIVOL de Cáritas. Por otro lado, se propone que las residencias sean más flexibles en lo que se refiere a horarios de visita, mobiliario o actividades que se ofrecen. Iría en la línea de los marcos de intervención como el de «Atención Centrada en la Persona», que busca el trabajo individualizado y atento a las necesidades de cada residente. En ese sentido, hay que destacar SUMAR, Servicios Públicos de Acción Social en Cataluña, referente en la aplicación del modelo en residencias.
- **Incrementar espacios de convivencia que promuevan las relaciones de corresponsabilidad y ayuda mutua.** Los participantes hacen referencia a aspectos cualitativos de las oportunidades relacionales en los barrios y

las ciudades. Los programas que fomentan la corresponsabilidad entre la ciudadanía sobre el problema de la soledad, como Radars (Radares) o Vínculos (Vínculos) del Ayuntamiento de Barcelona, son un buen ejemplo de ello.

- **Ciudades más amigables con las personas mayores con el fin de mejorar el urbanismo y la accesibilidad para garantizar que la gente mayor pueda participar de la vida social.** Se trata del fomento de su participación, el acceso a servicios de salud y el sentimiento de seguridad; es decir, los tres pilares esenciales del marco del envejecimiento activo. La red de «Ciudades globales amigables con los mayores», promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), trabaja ya con 600 ciudades de todo el mundo para repensar aspectos como la arquitectura, los transportes, la sanidad, etc. y hacer más accesible la ciudad a cualquier persona mayor. En todo el Estado, 156 ciudades pertenecen a la red de Ciudades amigables.

Cuadro 7. PROPUESTAS RELACIONADAS CON LA VIVIENDA, LA CONVIVENCIA Y LAS RELACIONES SOCIALES	ADOLESCENTES	ADULTOS JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
Queremos crear barrios para la gente mayor	●			
Querríamos viviendas donde convivieran jóvenes y gente mayor, por ejemplo con estudiantes			●	●
Incrementar espacios de convivencia que promuevan las relaciones de corresponsabilidad y ayuda mutua			●	

Valorar que las familias vuelvan a ser intergeneracionales para combatir la soledad no deseada		●		
Impulsar la creación de vivienda colaborativa en clave de futuro. Que los jóvenes empiecen a planificar su futuro		●		
Crear pisos con servicios para personas que se encuentren en situación de soledad		●	●	●
Sobre las residencias: flexibilidad horaria, mobiliario adaptado, actividades, etc. y potenciar la participación de los jóvenes con acciones de voluntariado y talleres	●			●
Crear ciudades amigables con la gente mayor: mejorar el urbanismo y la accesibilidad para garantizar la participación de la vida social				●

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

Sensibilización y educación sobre la soledad

Sabemos que cuesta hablar de la soledad, cuesta expresar de forma explícita este sentimiento. La estigmatización social y la invisibilización de la soledad requieren acciones de sensibilización para poder aportar soluciones con implicaciones transversales. Las propuestas de los diferentes grupos podrían apelar a distintos agentes (administraciones, medios de comunicación, entidades del tercer sector, centros educativos) y remarcan la necesidad de fomentar la idea de envejecimiento como proceso que sucede a lo largo de la vida, hecho que se materializa en las propuestas en el ámbito educativo. En este sentido, se abordaron tres ideas, principalmente, en los grupos de trabajo:

- **Sensibilizar al conjunto de la población sobre el fenómeno de la soledad no deseada.** Campañas como *Rosas contra el olvido*, que anualmente Amics de la Gent Gran realiza alrededor del día de Sant Jordi, serían un buen ejemplo de cómo visibilizar la problemática, además de incidir en los últimos años en la lucha contra los estereotipos. En el ámbito internacional, campañas como la desarrollada en el Reino Unido, *Campaing to end Loneliness* (Campaña para poner fin a la soledad), con una amplia red para promover la sensibilización, el trabajo comunitario, la investigación y las buenas prácticas, o en Dinamarca, *The Mary Foundation*, que, entre otras causas, hace una llamada contra la soledad y promueve proyectos en diferentes franjas de edad (soledad en secundaria y soledad en adultos). Otras campañas innovadoras sobre las personas mayores que cabe destacar: la campaña contra los estereotipos del Ayuntamiento de Barcelona, «Sóc gran i què» (Soy mayor, ¿y qué?); para la promoción del buen trato, la campaña «Patrimonio de la humanidad» de la Obra Social «la Caixa».
- **Introducir en el currículum escolar contenidos y metodologías para promover valores de solidaridad y respeto.** Algunos ejemplos son los programas de Aprendizaje Servicio que promueven que el alumnado trabaje un contenido curricular de forma que tenga, además, un impacto social, en este caso, sobre las personas mayores. Entidades como la Fundación Jaume Bofill son referentes en el impulso de iniciativas, investigación y debate para la transformación de la educación. Conjuntamente con el grupo promotor de la red Aprendizaje Servicio ha editado distintas publicaciones sobre esta metodología –es especialmente recomendable para la materia que nos ocupa la publicación *Aprentatge Servei i Gent Gran* (Ramis, 2016)–.
- **La promoción de la educación emocional en la escuela.** Esta propuesta entronca con la mirada de ciclo vital que se ha querido dar en esta publicación. Si durante la infancia y la adolescencia se desarrollan altas competencias en lo que la OMS denomina *life skills* (habilidades para la vida), como la mejor consciencia de las emociones, empatía, mejores estrategias de afrontamiento o más habilidades comunicativas, se dispondrá de una mochila de habilidades más lograda a la hora de afrontar la vida.

Cuadro 8. PROPUESTAS RELACIONADAS CON LA SENSIBILIZACIÓN Y LA EDUCACIÓN SOBRE LA SOLEDAD	ADOLESCENTES	ADULTOS JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
Sensibilizar el conjunto de la población sobre el fenómeno de la soledad no deseada	●			
Introducir en el currículum escolar contenidos y metodologías para promover valores de solidaridad y respeto		●		
Impulsar la educación emocional en la escuela			●	
Crear espacios de convivencia intergeneracional en el interior de la escuela			●	

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

Fomento de la participación

Abordar la participación de las personas mayores implica reconocer su complejidad; además, resulta relevante no restringir el campo de la participación a los espacios organizados (Pérez-Salanova, 2015). En este sentido, los modelos teóricos que realizan un recorrido que da cabida a esta diversidad contribuyen a posibilitar una visión heterogénea y que promueva oportunidades. El modelo aportado por Raymond (2008) nos ofrece un abanico de posibilidades de participación de amplia horquilla: (1) interacciones sociales dentro de un contexto individual, (2) interacciones sociales dentro de un contexto de grupo, (3) proyectos colectivos, (4) voluntariado y apoyo informal e (5) implicación y activismo sociopolítico (Coll-Planes, 2017). Con la misma perspectiva, los participantes

de los distintos grupos de discusión mencionan propuestas de fomento de la participación con diferentes sentidos (rehuyendo de la reducción de la participación como realización de una actividad formal).

- **Crear mecanismos para garantizar el protagonismo de la gente mayor en las medidas y ámbitos que les afectan, así como facilitar la comunicación entre la gente mayor y las administraciones públicas.** La propuesta se refiere a un nivel de participación que incluye la implicación en las políticas pertinentes. Cabe destacar como órgano el Consejo Asesor de las Personas Mayores de Barcelona, espacio de participación del Ayuntamiento de la ciudad para todas las cuestiones relacionadas con las personas mayores, y el Consejo de la Gente Mayor de Cataluña, órgano consultivo de la Generalitat de Cataluña y de representación y participación de las personas mayores.
- **Facilitar e impulsar actividades significativas para la gente mayor.** Los participantes de los grupos indican la importancia de incrementar el protagonismo de las personas mayores en las decisiones que tienen que ver, especialmente, con sus barrios o comunidades. Entidades como la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC) tienen el objetivo de promover actividades y acciones a favor de la promoción de las personas mayores dentro de nuestra sociedad.
- **Participación intergeneracional para no perder el capital social que supone el conocimiento y los valores de las personas mayores.** Se hace referencia a la promoción de acciones que potencien la generatividad. Este concepto da importancia a la persona mayor como propulsora de distintas acciones sociales y hace referencia a la capacidad que tenemos para transmitir a otras generaciones. Algunos ejemplos pueden ser el Voluntariado Sénior de Asesoramiento Empresarial representado por la SECOT, que ofrece su experiencia y conocimientos en gestión empresarial, o las Maestras Abuelas Recuperadoras de Cuentos (MARC), una propuesta de maestras jubiladas que quieren colaborar en la educación, iniciativa de la Asociación Rosa Sensat.
- **Proporcionar actividades de ocio a domicilio para aquellas personas mayores con problemas de movilidad.** Los participantes hablan de ampliar las actividades que se promueven en los domicilios para que no sean únicamente asistenciales. Programas como el de Tertulias a Domicilio de Amics de la Gent Gran ofrece actividades relacionales por parte de un grupo de personas voluntarias en el domicilio de una persona mayor que se siente sola para facilitar la interacción y combatir la soledad social en el entorno cotidiano. Por otro lado, hay que destacar el programa Baixem al Carrer (Ba-

jemos a la calle) de las comisiones de Salud y Gente Mayor del Plan Comunitario del Poble-sec de Barcelona, que facilita salidas al barrio de personas mayores con problemas de movilidad. Hay que mencionar en este punto la importancia de la prevención antes de llegar a situaciones de aislamiento, como la promovida por la Diputación de Barcelona a través del programa Dinamització de la Gent Gran (Dinamización de las personas mayores), que proporciona asesoramiento y acompañamiento a los profesionales con la elaboración de materiales metodológicos y formativos, y promueve espacios de intercambio y de coordinación entre profesionales. Desde 2003, la Diputación de Barcelona promociona proyectos para potenciar la autoorganización y la participación social de las personas mayores, trabajando la autonomía y las relaciones sociales, entre otros aspectos.

Cuadro 9. PROPUESTAS RELACIONADAS CON EL FOMENTO DE LA PARTICIPACIÓN	ADOLESCENTES	ADULTOS JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
Facilitar/impulsar actividades significativas para la gente mayor	●			
Mantener el capital social dando valor a los saberes de la gente mayor		●	●	
Facilitar la comunicación entre la gente mayor y las administraciones públicas			●	
Incrementar la participación de la gente mayor promoviendo espacios intergeneracionales		●		
Crear mecanismos para garantizar el protagonismo de la gente mayor en las medidas y los ámbitos que les afectan				●
Programas de ocio a domicilio, no solamente actividades asistenciales		●		

(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

Promoción de políticas públicas

Los participantes de los distintos grupos de edad indican algunas medidas que van directamente dirigidas a las administraciones, referentes a políticas públicas, aunque también implican a otros agentes que actúan sobre la problemática.

- **Aumentar los recursos públicos, económicos y profesionales que se destinan a la gente mayor.** Los participantes hablan de más recursos en lo referente a servicios destinados a las personas mayores, así como a servicios directos y en el área de investigación. Se indica también la necesidad de combatir la pobreza y la exclusión social a través de una renta mínima para gente mayor.
- **Promover la conciliación entre los cuidados y la vida laboral, así como la necesidad de cuidar al cuidador o cuidadora.** Se trata de aquellas políticas que facilitan una conciliación real (sobre todo en lo referente a la maternidad y la paternidad). También, de la conciliación para el cuidado de personas dependientes, se destaca el trabajo en el campo del grupo de apoyo a familiares cuidadores no profesionales así como las unidades de respiro.
- **Dotar de más apoyo y acompañamiento a aquellas entidades del tercer sector que trabajan con personas mayores.** Se destaca como propuesta el trabajo en red entre distintos servicios y profesionales, así como servicios de vigilancia para detectar situaciones de soledad no deseada.

Cuadro 10. PROPUESTAS RELACIONADAS CON LA PROMOCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS	ADOLESCENTES	ADULTOS JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES
Aumentar los recursos públicos, económicos y profesionales, que se destinan a la gente mayor	●		●	
Impulsar la investigación y propuestas de acción hacia el fenómeno del envejecimiento y la soledad			●	●

Promover la conciliación entre los cuidados y la vida laboral. Cuidar de la persona cuidadora		●	●	
Promover el trabajo en red para detectar situaciones de soledad no deseada			●	
Crear protocolos de vigilancia para detectar y prevenir situaciones de soledad no deseada				●
Combatir la pobreza y la exclusión social: renta mínima para la gente mayor				●
Promover el voluntariado de acompañamiento		●		
Dar más apoyo a las entidades del tercer sector	●		●	

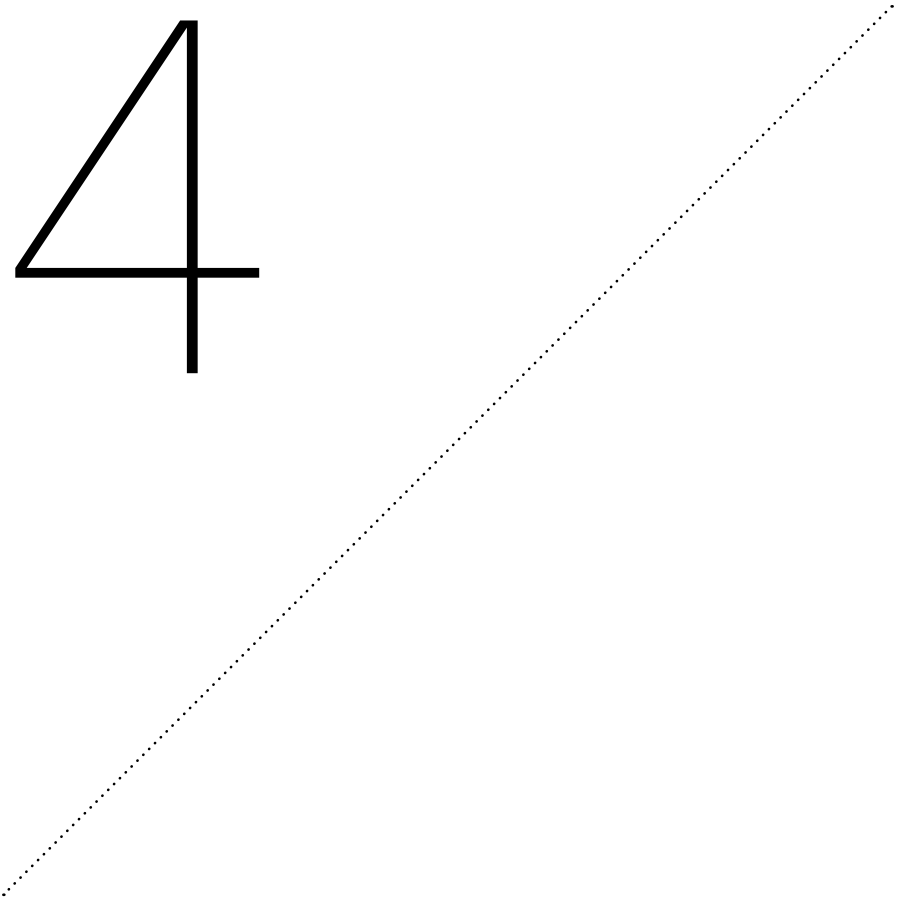
(Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de los participantes por grupo de edad en los grupos de discusión).

APUNTES DEL OBSERVATORIO DE LA SOLEDAD.

Sobre las PROPUESTAS DE ACCIÓN realizadas por los grupos de edad.

- La mayoría de propuestas de todos los grupos tienen relación con el incremento de las oportunidades de relación y el contexto (vivienda, barrio, ciudad) donde se desarrolla la convivencia.
- Las propuestas dirigidas a la promoción de políticas públicas las ponen sobre la mesa de forma mayoritaria los Adultos y los Adultos mayores.
- El fomento de la participación de las personas mayores tiene más importancia para los Adultos jóvenes y los Adultos.
- Los Adultos mayores no mencionan ninguna propuesta relacionada directamente con la sensibilización.

4



Apuntes para la reflexión

En este último apartado profundizamos en torno a algunas ideas que aparecen de forma transversal en las aportaciones de los participantes y reflexionamos sobre las conexiones con otros factores que tienen relación con el fenómeno de la soledad. Los apuntes se desarrollan en tres ejes: expectativas y soledad no deseada, cuidados y apoyo familiar, y aprendizajes intergeneracionales.



Fotografía: Ferran Taberner

Expectativas y soledad no deseada

Tenemos que tomar en consideración el **peso que tienen las expectativas y la evaluación** que realiza la persona al configurar su sentimiento de soledad, y hacerlo más allá de una perspectiva intrapersonal. Los factores generacionales y culturales intervienen en la formación de nuestras expectativas, que acaban influyendo en la subjetividad, conjuntamente con otras variables.

Mientras que en toda Europa las personas mayores que tienen un contacto más frecuente con los hijos e hijas son las de Italia, Grecia y España (Eurofound: European Quality of Life Survey [Encuesta Europea sobre Calidad de Vida], 2012), el sentimiento de soledad entre las personas mayores es más alto en el sur de Europa que en el norte, tal como se ha estudiado ampliamente (Fernández, Abellán y Ayala, 2018). Este factor se atribuye comúnmente a las **altas expectativas depositadas en las relaciones sociales**, y concretamente en la familia **en las sociedades mediterráneas**.

En este punto, nos podemos preguntar lo siguiente: si mis relaciones reales no encajan con mis expectativas, ¿tengo que **modificar mi realidad** o tengo que **cambiar mis expectativas** al respecto? Seguramente no se puede ofrecer una respuesta única y podemos tender a mejorar el ajuste en los dos sentidos, como han indicado los participantes a través de sus reflexiones.

Por un lado, promoviendo una sociedad que ofrezca **oportunidades** reales a las familias para aportar y recibir **cuidados** y que cuente con **servicios** y ayudas públicas; construyendo **comunidades de apoyo** más allá del vínculo familiar, protegiendo y promoviendo los espacios comunitarios y de vecindad; así como elaborando un **discurso** que no sitúe a las personas como carga ni a las cuidadoras como únicas e invisibles.

Por otro lado, cada vez tienen más importancia los **programas** que, con varios objetivos de intervención, intentan acompañar en la **reestructuración cognitiva** para modificar las expectativas y las creencias que se presentan con el sentimiento de soledad y fomentan el **entrenamiento en habilidades personales** como la asertividad o la expresión de emociones, las cuales pueden ayudar a solicitar apoyo y a comunicar necesidades cuando se requiere.

Por último, retomando la importancia de la **sensibilización** que indicaban los participantes, resulta clave que los distintos agentes que contribuimos a configurar relatos sobre la soledad, el envejecimiento, la provisión de cuidados o los roles de los distintos actores (asignación por edad, género, relación) sea-

mos responsables con las imágenes y las atribuciones que sembramos, ya que acaban teniendo una influencia en el marco de las expectativas individuales y colectivas. La soledad es un fenómeno eminentemente subjetivo y nuestra subjetividad también se configura por los significados que nos rodean.

IDEAS CLAVE.

Sobre LAS EXPECTATIVAS Y LA SOLEDAD.

- Los factores generacionales y culturales influyen en la configuración de expectativas.
- En las sociedades mediterráneas la familia tiene un peso crucial en la provisión de cuidados.
- Podemos impulsar medidas tanto para mejorar la realidad como para modificar o ajustar nuestras expectativas.
- Tenemos que tomar consciencia de los efectos que tienen los discursos que construimos sobre la vejez, la soledad y los cuidados.

Cuidados y apoyo familiar

La reflexión sobre los apoyos y los cuidados dentro de la familia, ya sea para expresarla como *carga* o como *deseo*, como *valor a reconocer* o como *fuentes de frustración y estrés*, ha sido abordada a lo largo del estudio de forma destacada por los participantes, tanto desde la voz de las personas proveedoras como de las receptoras. Aunque, como hemos visto, los grupos de discusión se han realizado de forma separada por franjas de edad, al hacer una lectura de todas las aportaciones se pueden escuchar interpelaciones y diálogos que forman un relato intergeneracional donde se apuntan tensiones y posibles puntos de encuentro.

Sobre las **relaciones de apoyo y de cuidado** dentro de las familias y su vinculación con la **soledad**:

- Los **Adolescentes** indican que no tener apoyo de los familiares en momentos difíciles puede desencadenar el sentimiento de soledad. Por otro lado, para ellos la soledad deseada es un espacio necesario de crecimiento personal.

- Los **Adultos jóvenes** y los **Adultos** señalan las *cargas familiares* como un factor estresante para su cotidianidad. Como propuesta apelan a la responsabilidad de las administraciones y las empresas y reclaman la conciliación entre la vida laboral y familiar, así como cuidar de la persona cuidadora. Ambos grupos ven la soledad deseada como un privilegio al cual cuesta acceder.
- Los **Adultos mayores** indican que pueden tener unas expectativas demasiado altas de apoyo en comparación al que reciben en realidad. Este grupo no afirma recurrir a la familia como estrategia contra la soledad y en ningún momento habla de soledad deseada. Afirman que la transformación del modelo de familia extenso hacia el modelo de familia nuclear ha facilitado las situaciones de soledad no deseada.

Se ponen en relieve las **tensiones que generan las necesidades de apoyo y cuidado** y la sobresaturación de las generaciones que las sostienen, que recaen principalmente sobre las mujeres de mediana edad. En el plano asistencial especialmente, se refleja cómo las familias continúan teniendo un peso absolutamente clave en la aportación de apoyo y cuidados en nuestra sociedad y, al mismo tiempo, se entrevén cambios sociales que estrechan las tiranteces expresadas como sobrecarga o como ausencia por los distintos miembros de la familia.

Factores como la reducción de la dimensión de las viviendas, la dispersión geográfica de las familias, el aumento de los hogares unipersonales a partir de los 65 años o los efectos durables de la crisis sobre los servicios públicos (Alfama, Cruells y Ezquerro, 2014), entre otros, contribuyen a **nuevos escenarios que han modificado el contexto** en el que se desarrollan las relaciones y los apoyos familiares. En este estudio hemos visto cómo son los Adultos mayores los que hacen referencia directa al cambio de modelo como potenciador de la soledad, poniendo de manifiesto que como grupo de edad son el testimonio de más largo recorrido de esta transformación social.

Este **testimonio** no lo elaboran como personas espectadoras. Las aportaciones que han realizado en la familia y las vivencias a lo largo de su vida con las generaciones más mayores provocan fuertes contrastes, tanto con el apoyo recibido en la actualidad como con su previsión de futuro. Se produce, por lo tanto, una **disonancia cognitiva** cuando hablamos de soledad (la diferencia entre las relaciones reales y las deseadas), pero también cierta **discrepancia histórica** si se perfilan sus relatos vitales en relación con la posición que la familia y la sociedad otorgan hoy a la vejez, justamente cuando las personas se encuentran en este momento vital.

Hay que decir que ningún participante ha hablado de la **provisión de apoyo y cuidado entre los miembros de la familia**, o de las relaciones intergeneracionales que se producen en ella, como un modelo que ya no sea **deseable**. Tampoco que sea el responsable único de las tensiones expresadas. En el apartado de propuestas, a la hora de buscar soluciones, los participantes ponen el acento en la conciliación laboral, la provisión de ayudas y servicios para personas mayores y la necesidad de fomentar los espacios de intercambio y convivencia intergeneracional (también dentro de la familia) como las vías de mejora.

Pensamos que es **importante reflexionar sobre el papel que juegan los cuidados en nuestra sociedad** y su revalorización en todas las direcciones en las que se produce, y reconocemos también de forma ineludible aquel que aportan las personas mayores dentro de la familia y que en la mayoría de ocasiones queda velada (el 35 % de las personas españolas mayores de 65 años ha cuidado con regularidad de sus nietos, ante la media europea de un 23 %. Dossier n.º 5. Observatorio Social de la Caixa). En este sentido, resulta imprescindible atender a las necesidades de las personas implicadas en los cuidados.⁴

De la misma forma, debemos atender a los cambios que se han producido, pero también a los **retos que nos presenta el futuro**. Vemos que las generaciones que hoy aún no son mayores requieren otros modelos de vivienda y convivencia para planificar su futuro, y ponen en el centro de las soluciones aportadas el aumento de la participación de las personas en lo que les afecta. Además, sabemos que hay un aumento significativo en las próximas décadas de las personas mayores sobre el total de la población, y que serán más las personas mayores que envejecerán sin hijos y, por lo tanto, sin futuros nietos o nietas (Abellán, 2018). Tendremos que ver dónde se sitúan las expectativas y, sobre todo, las provisiones reales de cuidados y apoyos, lo que es más tangible y susceptible de planificación.

4 Resulta clave en este punto recomendar la carta *Primero las personas: cuidar como nos gustaría ser cuidados* promovida por la Obra Social «la Caixa», producto de un amplio proceso de investigación realizado por la Fundación Matia.

IDEAS CLAVE.

Sobre LOS CUIDADOS Y EL APOYO FAMILIAR.

- La familia es la principal proveedora de ayuda y apoyo (principalmente por parte de las mujeres).
- Los cambios socioeconómicos refuerzan los puntos de tensión intrafamiliares.
- Las personas mayores son el testimonio principal del cambio de modelo familiar.
- Hay que valorar los cuidados y favorecer un contexto social que permita que se desarrollen con calidad.
- La previsión de escenarios de futuro debe contribuir a la prevención.

Aprendizajes multigeneracionales y estereotipos

El título escogido por esta publicación proviene de la misma voz de los participantes al expresar de forma reiterada que «**la soledad no tiene edad**», y muestra que puede aparecer a lo largo de la vida.

Al explorar los significados de la soledad y las estrategias de afrontamiento en este estudio, nos hemos encontrado con perspectivas generacionales que nos ayudan a poner sobre la mesa algunos aprendizajes. Estos pueden contribuir a crear **puntos de proximidad intergeneracional** que principalmente nos ayudan a:

- **Desmontar estereotipos de edad.** Las estrategias y las reflexiones aportadas por los participantes rompen con algunos estereotipos negativos que existen sobre su grupo de edad.
- **Mostrar las potencialidades de confluencia generacional** en el afrontamiento de la soledad. Los puntos de encuentro entre las visiones de los distintos grupos nos invitan a esbozar acciones intergeneracionales.

En referencia a los **estereotipos**, queremos remarcar especialmente aquellas aportaciones que ponen en cuestión algunos rasgos negativos asociados a las personas mayores.

Ante el estereotipo que indica la **rigidez psicológica** de las personas mayores, o que con la edad la flexibilidad de pensamiento va desapareciendo, hemos encontrado tres claras aportaciones comunes al grupo de personas mayores que lo cuestionan. En primer lugar, cuando nos referimos a las estrategias de afrontamiento de la soledad centradas en el pensar, las personas mayores son las que más han aportado estrategias centradas en modificar sus pensamientos. Concretamente, hablan de tener una actitud abierta y de salir de la zona de confort para romper con la soledad. En un sentido similar, vemos que para fomentar sus relaciones sociales van más allá de su círculo habitual o pasado y recurren a los encuentros casuales y diferentes. Esta apertura a las relaciones también la vemos en nuestra labor diaria desde Amics de la Gent Gran, ya que de forma constante observamos cómo las personas mayores abren su casa a una persona voluntaria que no conocen previamente con el objetivo de construir un nuevo vínculo.

En cuanto al estereotipo que indica que **las personas mayores son una carga** o que ya no aportan nada a la sociedad, es interesante observar cómo el grupo de edad que habla de la importancia de contribuir en la sociedad, por ejemplo con el voluntariado social o el trabajo comunitario, es el de personas mayores. Surgen en este punto oportunidades de visibilizar las aportaciones de las personas mayores a nuestra sociedad y de fomentar su generatividad a través de la transmisión de los beneficios del voluntariado a otras generaciones.

En referencia al hecho de que **las personas mayores no participan**, estereotipo que las retrata con pasividad, nos podemos valer en primer término del anterior ejemplo referido a su labor social. Como ejemplo de esta contribución, hay que indicar que el 22 % de las personas voluntarias de Amics de la Gent Gran tiene como mínimo 65 años. En segundo lugar, cuando hablan de mantenerse cognitivamente activas para sentirse conectadas, nos invitan a cuestionarnos qué significa participar, y la diversidad de dimensiones e intensidades que puede tener para cada persona. Finalmente, hablan del respeto a su autonomía de decisión a la hora de buscar soluciones para combatir la soledad, hecho que pone en relieve cómo los estereotipos sobre la vejez pueden llevar a situaciones que les discriminen y les resten autonomía. Expresan, por tanto, la importancia de ser partícipes y protagonistas en las decisiones sobre su vida.

Si hablamos de algunos ejemplos que rompan con los estereotipos referidos a otros grupos de edad, nos encontramos con el grupo de adolescentes y confirmamos que el edadismo pone en su punto de mira a mayores y jóvenes principalmente. En este sentido, queremos mencionar que, para los adolescentes, las redes sociales, aunque se utilizan, no se perciben como una estrategia efectiva para combatir la soledad. En su reflexión, indican que son un espacio donde se esconden los sentimientos, donde solo se muestra una imagen de éxito y donde no se recibe apoyo real. En este sentido, el estereotipo que indica que los jóvenes prefieren las redes sociales a las relaciones reales se ve cuestionado.

En referencia a las **potencialidades de confluencia intergeneracional**, encontramos que cuando hablan de estrategias y de propuestas de acción hay algunos puntos de partida sugerentes.

Las **estrategias de afrontamiento preferidas** por todos los grupos de edad en la esfera social son de tipo informal. Además, vemos que cuando se realizan propuestas de acción todos los grupos consideran importante potenciar las relaciones intergeneracionales. En este sentido, se entrevistó el reto que tenemos los diferentes agentes que impulsamos programas y acciones contra la soledad, o que queremos hacer una labor preventiva para promover espacios y contextos que faciliten relaciones informales entre diferentes generaciones, creando oportunidades donde puedan decidir con quién y cómo se relacionan.

Por otro lado, aunque a primera vista las estrategias pueden parecer diferentes entre generaciones, si miramos su funcionalidad, encontramos similitudes que muestran la **coincidencia de significados**. Hemos visto cómo, por ejemplo, los Adolescentes indican «mirar vídeos de *youtubers*» para tener la sensación de que alguien les habla, y cómo las personas mayores «escuchan la radio» como forma de distracción. Aunque tecnológicamente estamos hablando de recursos bastante distintos, la funcionalidad es la misma: tener la sensación de sentirse acompañados. Nuestra trayectoria de acompañamiento como Amics de la Gent Gran nos ha enseñado a lo largo de más de tres décadas que el silencio es una de las principales manifestaciones cotidianas de la soledad que expresan las personas mayores. Es posible que la tecnología cambie con mucha rapidez, pero nuestra necesidad de conversación, de escucha y de compañía, no tanto.

IDEAS CLAVE.

Sobre LOS APRENDIZAJES MULTIGENERACIONALES.

- Las estrategias y las propuestas aportadas contribuyen a combatir estereotipos hacia las personas mayores.
- Debemos prestar atención a las estrategias de afrontamiento preferidas por todos los grupos a la hora de diseñar programas intergeneracionales contra la soledad.
- Tras las estrategias se esconden significados similares de la soledad para distintas generaciones.



Fotografía: Júlia Bassols

5



Referencias

Abellán, A. (2018). Envejecer sin hijos. Envejecimiento en Red. Recuperado de <http://envejecimientoenred.es/envejecer-sin-hijos/>

Abellán, A., Ayala, A. y Pujol, R. (2017). Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos. Madrid, Informes Envejecimiento en red n.º 15. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos17.pdf>

Abellán, A., Alba A., Pérez, J., Pujol, R. y Sundström, G. (2008). Los nuevos cuidadores. Dossier n.º 5, Observatorio Social de la Caixa.

Alfama, E., Cruells, M. y Ezquerro, S. (2012). Impactos de la crisis económica en las personas mayores en el Estado español. VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. Fundación FOESA. Recuperado de http://www.foessa2014.es/informe/uploaded/documentos_trabajo/15102014111412_9796.pdf

Arnett, J.J. (2008). Adolescencia y adultez emergente: un enfoque cultural. México: Pearson Educación.

Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21(2), 69-79.

Brechwald, W. A. y Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166-179.

Bretherton, I. y Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. A J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 102-127). New York, NY, US: Guilford Press.

Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología (Spain)*, 82, 25-44.

Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y. y Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557-576.

- Coll-Planas, L. (2016). Estudi de la participació de les persones grans a activitats de socialització d'Amics de la Gent Gran. Fundació Salut i Envel·liment para la Fundació Privada Amics de la Gent Gran. Barcelona: 2016. Material no publicado.
- Dahlberg, L., Andersson, L. y Lennartsson, C. (2018). Long-term predictors of loneliness in old age: Results of a 20-year national study. *Aging & Mental Health*, 22(2), 190-196.
- de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128.
- Donio-Bellegarde, M. (2017). Soledad en mujeres mayores que viven solas. Universidad de Valencia.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. Norton, New York.
- Eurofound (2012). European Quality of Life Survey 2012. Recuperado de <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2012>
- Fernández, I., Abellán, A. y Ayala, A. (2018). ...Sentirse solo. Envejecimiento en Red. Recuperado de <http://envejecimientoenred.es/sentirse-solos/>
- Funes, J. (2018). Estima'm quan menys ho mereixi... perquè és quan més ho necessito: Una guia per a pares i mares d'adolescents. Barcelona: Columna Edicions.
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M. y Cheadle, J. E. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological Inquiry*, 83(4), 505-536.
- Lazarus R. y Folkman S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lorente, R. (2017). La soledad en la vejez. Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C. y Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

Mayordomo, T., (2013). Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital. Valencia: Universitat de València, Facultad de Psicología. Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/29244>

Peplau, L. A. y Perlman, D. (1982). Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy. Nueva York: John Wiley and Sons.

Pérez, C. F., Brahm, P., Riquelme, S., Rivera, C., Jaramillo, K. y Eickhorst, A. (2017). Paternal post-partum depression: How has it been assessed? A literature review. *Mental Health and Prevention*, 7, 28-36.

Pérez-Salanova, M. (2016) Envejecimiento y participación retos para un ejercicio plural de ciudadanía. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/394017>

Pinazo, S. y Donio-Bellegarde, M. (2018) La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. Madrid: Fundación Pilares.

Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P. y Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501.

Ramis, A. (2016) Aprenentatge Servei i Gent Gran. Fundació Jaume Bofill. Recuperado de http://www.aprenentatgeservei.org/intra/aps/documents/aps_gent_gran.pdf

Raymond, É., Sévigny, A., Tourigny, A., Vézina, A., Verreault, R. y Guilbert, A. C. (2013). On the track of evaluated programmes targeting the social participation of seniors: a typology proposal. *Ageing and Society*, 33, 267-296.

Rubin, K. H., Coplan, R. J., Chen, X., Bowker, J. C., McDonald, K. L. y Heverly-Fitt, S. (2015). Peer relationships. A M.H. Bornstein y M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science: an advanced textbook* (pp.587-644). New York, NY, US: Psychology Press.

Sancho, M., del Barrio, E., Prieto, D., Diaz-Veiga, P. y Yanguas, J. (2016). Primero las personas: Cuidar como nos gustaría ser cuidados. Fundación Matia para la Obra Social «la Caixa». Recuperado de https://obrasociallacaixa.org/documents/10280/566144/carta_primero_las_personas_es.pdf/c61be0b7-4139-465e-8f07-941574d0a2ac

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129 (2), 216-269.

Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Lawson, S. y Wilson, M. (2017). Experiences of loneliness associated with being an informal caregiver: A qualitative investigation. *Frontiers in Psychology*, 8, Article ID 585.

Warburton, J. y Lui, C. (2007). Social isolation and loneliness in older people: A literature review. Queensland: Australasian Centre on Ageing.

Weiss, R. S. (1983). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Esta publicación ha recogido los principales resultados surgidos del primer eje del ciclo «La soledad como fenómeno complejo: ciclo vital, pobreza, subjetividad y cultura». Esperamos que puedan ser evocadores para los distintos agentes interesados en el tema de la soledad no deseada a lo largo del ciclo vital, así como que sirvan de punto de partida para otras aproximaciones. Nuestro anhelo es poder contribuir a construir una sociedad para todas las edades, donde las relaciones intergeneracionales de calidad sean una oportunidad real para todas las personas.

La soledad no tiene edad. Explorando vivencias multigeneracionales recoge las vivencias y reflexiones sobre la soledad no deseada de ciudadanos y ciudadanas de diferentes grupos de edad, desde la adolescencia hasta la vejez. Este primer volumen de la colección «La soledad como fenómeno complejo», fruto del primer estudio cualitativo realizado por el Observatorio de la Soledad, tiene el objetivo de poner de relieve las vivencias, las estrategias de afrontamiento y las propuestas de acción de diferentes generaciones, con la finalidad de incluir sus voces y visiones a la hora de plantear retos y caminos en la lucha contra la soledad.

Una publicación de

observatorio de la
soledad

Iniciativa de



Desde 1987 en buena compañía

Con la colaboración de



93 207 67 73

info@amicsdelagentgran.org

www.amicsdelagentgran.org