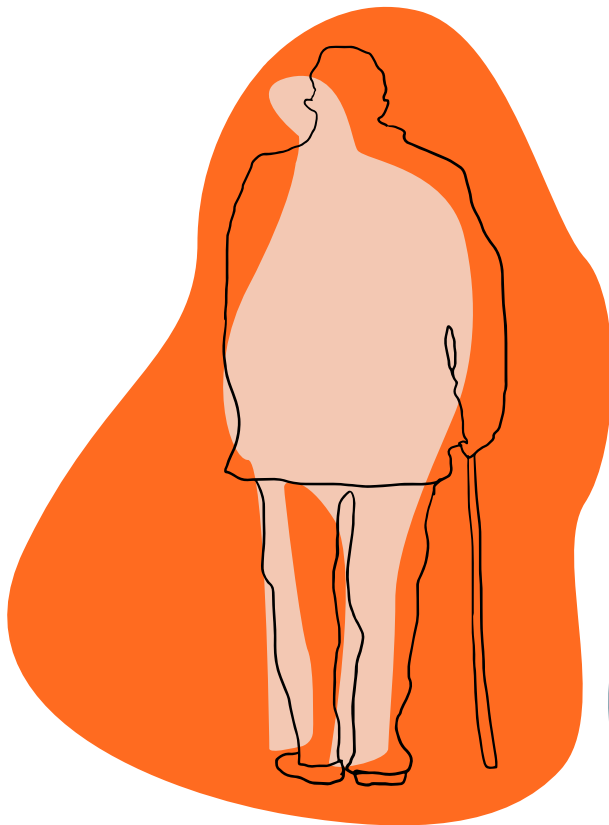


GZ

GIZARTERATUZ
monografikoak



2023 | JUNIO

Soledades no deseadas



La soledad no deseada, un reto para el siglo XXI

En los últimos años, la soledad se ha convertido en un asunto destacado en la agenda social y política de muchos países. El Reino Unido tomó la delantera en 2018, con el diseño de una estrategia nacional y la creación de un ministerio de nuevo cuño para ponerla en marcha. Sin embargo, se podría decir que no ha sido hasta la llegada de la covid-19 cuando la soledad ha adquirido carta de naturaleza como problema social y que, como tal, interpela al estado del bienestar, demandando tanto políticas preventivas como de refuerzo del tejido social.

La soledad es un fenómeno muy complejo y, por consiguiente, difícil de conceptualizar y medir (Adinberri Fundazioa, 2022: 18 ss.). A menudo, se confunde con el aislamiento social, es decir, con la escasez o inexistencia objetiva de relaciones sociales, pero, aunque hay nexos entre una y otro, se trata de realidades diferentes: una persona puede estar aislada sin sentirse sola, o viceversa. La definición más extendida de soledad la describe como el desajuste entre la cantidad o calidad de las relaciones sociales que una persona desea y la que efectivamente tiene. Es, por tanto, una experiencia subjetiva, que va acompañada de emociones negativas como tristeza, frustración, vergüenza o culpa.

La soledad puede ser puntual, recurrente o duradera, y se vincula con múltiples factores, de naturaleza tanto social como individual, que la provocan o la acrecientan. En el plano social, procesos como la transición demográfica, la urbanización, la globalización o las transformaciones en la estructura familiar o residencial tienen una clara incidencia en la soledad no deseada. Lo mismo sucede con cambios

de índole cultural tales como la tendencia al individualismo. En el plano psicológico, la soledad se ha relacionado con la personalidad y los estilos cognitivos. Por otro lado, se sabe que determinadas condiciones o ciertos eventos vitales (discapacidad, enfermedad, dependencia, jubilación, pérdidas afectivas) pueden derivar en sentimientos de soledad. En este sentido, las transiciones entre etapas vitales se evidencian como periodos particularmente propicios para experimentar soledad no deseada.

La prevalencia de la soledad no deseada varía según los estudios y las sociedades donde se mida. En 2016, alrededor del 12% la población comunitaria declaraba sentirse sola más de la mitad del tiempo, una circunstancia que afectaba principalmente a las personas mayores y que resultaba menos frecuente en los países nórdicos (6%) que en el resto de la Unión Europea (Centro Común de Investigación, 2021: 7). La pandemia de la covid-19 cambió ese panorama, pues durante sus primeros meses la soledad declarada se duplicó hasta alcanzar alrededor del 25% de la población comunitaria, con un incremento muy importante entre la juventud, al tiempo que las diferencias geográficas entre países se desdibujaron en gran medida. En España, una encuesta recién publicada (Casal *et al.*, 2023) indica que la soledad no deseada afecta al 13,4% de la población mayor de 15 años, con escasas diferencias entre mujeres (14,8%) y hombres (12,1%). En Euskadi, en cambio, sí que observa una mayor prevalencia entre las mujeres (un 4,1% de las mujeres dicen sentirse solas frente a un 2,4% de los hombres, según los últimos resultados disponibles de la Encuesta de Salud de Euskadi).

El riesgo de soledad no se distribuye de forma homogénea en el conjunto de la población y, de hecho, la literatura ha puesto de manifiesto su nexo con determinadas variables sociodemográficas (Martín Roncero y González-Rábago, 2021: 433). Aunque la prevalencia de este fenómeno suele ser mayor entre las mujeres, las diferencias entre sexos desaparecen cuando se controla por otras variables. El estado civil parece estar relacionado con la soledad, que registra una frecuencia más elevada entre personas solteras o viudas. Las investigaciones también apuntan a que la vulnerabilidad y la exclusión social incrementan el riesgo de soledad. La edad constituye otro factor vinculado a la soledad, la cual se detecta en mayor medida entre jóvenes y personas mayores. Sin embargo, la incidencia y peculiaridades de la soledad a lo largo del ciclo vital no se conocen con suficiente detalle, dado que la mayor parte de las investigaciones se han centrado en la senectud y solo en

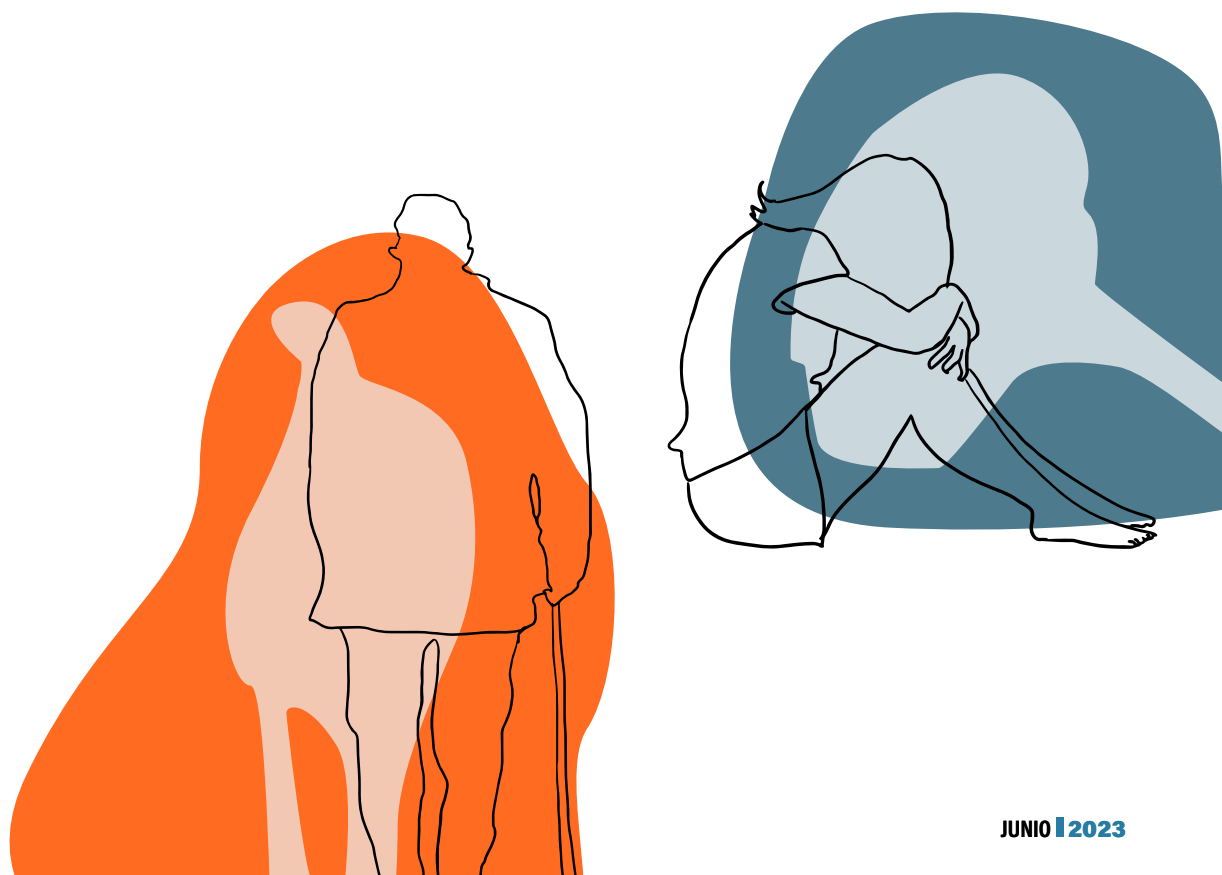
fechas recientes se ha indagado en otros grupos etarios, en especial, en la población juvenil.

Las consecuencias de la soledad no deseada no se limitan al malestar emocional. Como señalan Martín Roncero y González-Rábago, (2021: 433), “estudios de ámbito internacional han evidenciado que la soledad se asocia a un peor estado de salud, genera una mayor mortalidad por todas las causas, mayor riesgo de hipertensión y de enfermedades coronarias, problemas de salud mental (como depresión y suicidio), así como una mayor probabilidad de tener conductas perjudiciales para la salud (como un mayor consumo de tabaco o menores niveles de actividad física, o más obesidad). Los estudios longitudinales han mostrado de forma consistente y relevante esta asociación entre soledad y salud”.

Algunas investigaciones han calculado el coste económico de esos perjuicios en la salud que acarrea la soledad no deseada. Un informe publicado en abril de 2023 estima que este fenómeno supone en España un coste tangible aproximado de 14.141 millones de euros (el 1,17% del PIB) considerando únicamente el importe de las recetas farmacéuticas, el uso de hospitales y otros servicios de asistencia, así como la pérdida de productividad. En cuanto al coste intangible, se calcula que provoca una reducción en

la calidad de vida equivalente al 2,8% de los años de vida ajustada por calidad (Casal, B. *et al.*, 2023: 13).

Ante la extensión de la soledad no deseada y la magnitud de sus efectos, cada vez son más las administraciones públicas que están tomando cartas en el asunto. Una revisión de las principales políticas estatales sobre esta materia (Adinberri Fundazioa, 2022: 35 ss.) identifica tres mecanismos complementarios mediante los cuales se pretende dar una respuesta integral a la soledad: el diseño e implementación de estrategias (Escocia, Gales, Países Bajos, Reino Unido), la puesta en marcha de organismos de alto nivel especializados (ministerios en Japón y el Reino Unido, comité en Francia) y la aprobación de programas de acción (Países Bajos). Además, en varios países se han registrado iniciativas orientadas a la aprobación de una estrategia específica —o, al menos, a introducir el asunto en la agenda política estatal— (Alemania, Irlanda del Norte, Portugal) y se han creado comisiones, redes o asociaciones estatales dedicadas al abordaje de la soledad. La necesidad de afrontar el problema se registra asimismo en diversas regiones y municipios, algunos de los cuales ya se han dotado de estrategias propias de alcance territorial. En Euskadi, Gipuzkoa y Álava cuentan ya con herramientas de ese tipo y el Gobierno Vasco está elaborando la suya, alineada con estas. ●





DATOS

4 | GIZARTERATUZ MONOGRAFIKOAK

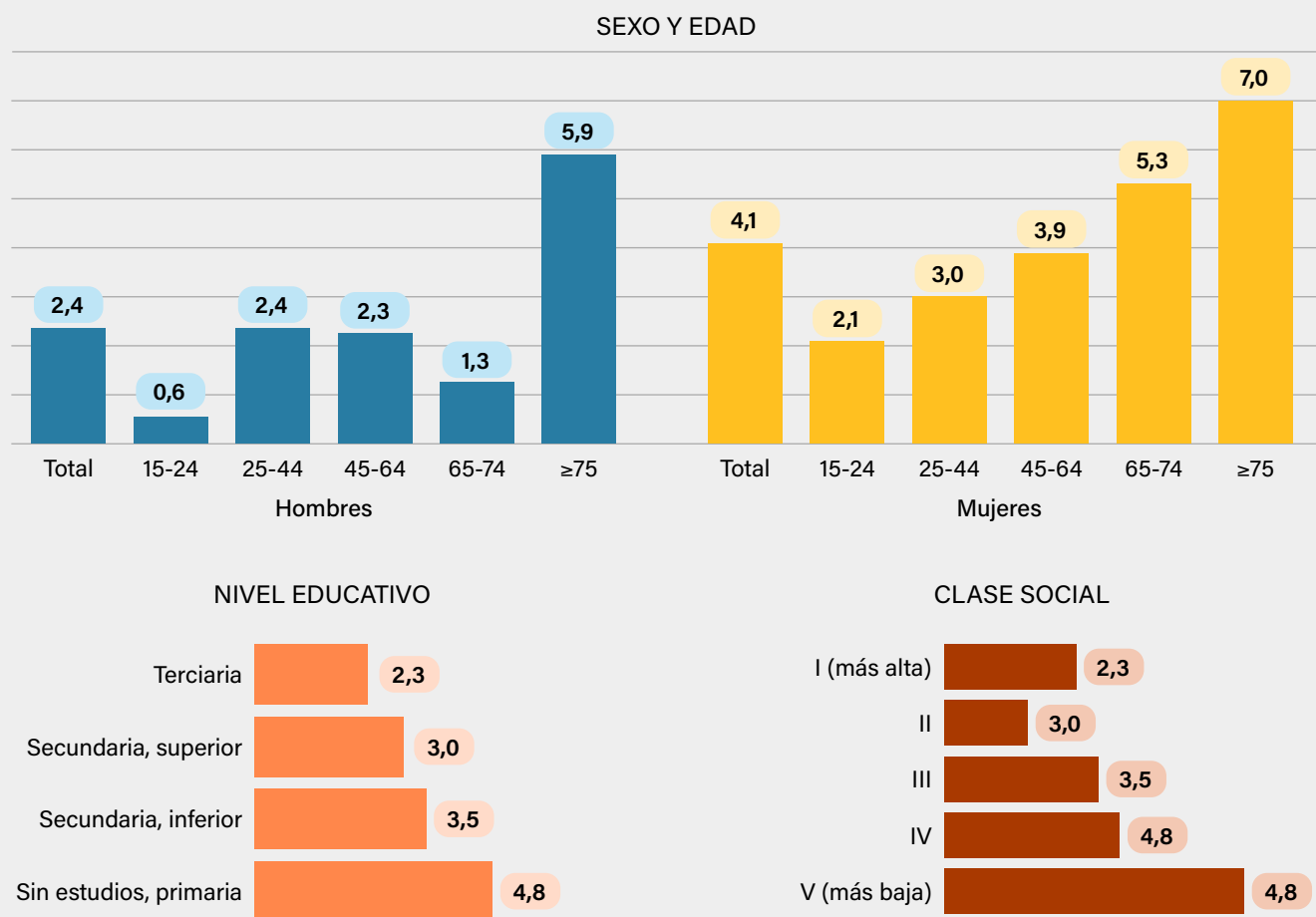
A pesar de las dificultades para medir la soledad no deseada, algunas encuestas han ido incorporando preguntas para realizar una aproximación a este fenómeno. Es el caso de la Encuesta de Salud del País Vasco que, en su edición de 2018, introdujo en el cuestionario una pregunta en relación con la percepción de soledad.

Según los resultados de esta operación estadística, un 3,3% de la población vasca afirma sentirse sola siempre o a menudo, siendo mayor la prevalencia de estas situaciones entre las mujeres (4,1%) y las personas de 75 y más años (6,6%).

Teniendo en cuenta otras características como, por ejemplo, el nivel educativo, los datos indican que la presencia de estas situaciones es más acusada entre las personas sin estudios o con estudios primarios (4,8%) y se va reduciendo a medida que aumenta el nivel formativo de la población.

Por otro lado, considerando la posición socioeconómica —asignada en función de la ocupación laboral remunerada presente o pasada de la persona encuestada—, se observa que aquellas personas que se sitúan en clases más bajas, es decir, aquellas con trabajos no cualificados, presentan una mayor incidencia de soledad percibida (5,6%).

Gráfico 1. Prevalencia de personas que se sienten solas siempre o a menudo (%). Euskadi, 2018



Fuente: Encuesta de Salud del País Vasco. 2018

Otra encuesta que proporciona información sobre las soledades no deseadas entre la población vasca es la encuesta realizada por el Instituto Matia, a petición del Gobierno Vasco, sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi.

Este estudio aborda las soledades desde distintos puntos de vista y arroja estas cifras:

- **Soledad residencial: una de cada cuatro personas de 55 y más años en Euskadi vive en solitario, siendo este porcentaje mayor entre mujeres y personas de 80 y más años.**
- **Soledad objetiva: en torno al 10 % de la población de 55 años en adelante no tiene contacto mensual con ningún familiar ni con otras personas del ámbito de las amistades o el vecindario.**

- **Soledad subjetiva declarada: algo más del 7 % afirma sentirse sola, siendo la percepción de carencias en las relaciones sociales mayor entre las personas octogenarias y aquellas que precisan de ayuda para la realización de las actividades de la vida diaria.**
- **Soledad subjetiva privada: la soledad detectada a través de preguntas sobre las redes sociales y la disposición de relaciones de confianza afecta a un 24,7%, una cifra mucho más elevada que la declarada.**

Además, cabe señalar que medidas de restricción de movilidad y de reunión adoptadas durante la crisis sanitaria causada por la COVID-19 ha contribuido al aumento de los sentimientos de soledad y del riesgo de aislamiento, según diversos estudios.

Tabla 1. Presencia de distintas situaciones de soledad entre la población de 55 y más años en Euskadi

		Soledad residencial	Soledad objetiva		Soledad subjetiva	
			Familiar	No familiar	Declarada	Privada
Sexo	Hombre	17,8	10,5	8,8	5,7	24,6
	Mujer	31,8	9,1	11,1	8,5	24,8
Edad	55-64 años	16,8	10,7	6,6	5,8	21,7
	65-79 años	26,0	9,6	8,5	6,5	25,4
	80 y más	41,6	7,8	20,2	11,5	29,3
Hábitat	Rural	21,4	7,1	9,9	6,4	23,7
	Intermedio	24,3	8,6	8,8	9,7	25,1
	Urbano	29,2	12,0	10,6	7,2	25,4
Necesidad de ayuda	No necesita	23,8	9,8	8,1	5,6	22,9
	Necesita	35,6	9,2	21,0	16,4	35,1
Total		25,5	9,7	10,1	7,2	24,7

Fuente: Encuesta sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi. 2020

¿Cuál es la efectividad de las intervenciones para abordar la soledad?

El presente informe, encargado por la Unión Europea, revisa la literatura sobre evaluación de intervenciones contra la soledad, señalando aquellas que parecen tener mayor eficacia y sugiriendo mejoras en el diseño e implementación de este tipo de estudios.



Beckers, A. *et al.*
Effectiveness of Interventions Tackling Loneliness: A Literature Review.
Luxemburgo, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 80 págs., 2022. Ref. 585896.

El reconocimiento de la soledad como problema social y la consiguiente demanda de políticas para hacerle frente han avivado la necesidad de conocer el tipo de intervenciones más efectivas. En el marco de un proyecto piloto sobre la soledad auspiciado por el Parlamento Europeo, investigadoras del Centro Común de Investigación de la Comisión Europea (*European Commission's Joint Research Centre*) han analizado la literatura publicada en inglés sobre la materia, utilizando para ello la base de datos PsycInfo y búsquedas manuales. Después del pertinente cribado, seleccionaron 37 estudios, 27 de los cuales eran revisiones sistemáticas y los 10 restantes, metaanálisis.

La mayoría de las revisiones sistemáticas examinaban estudios realizados en los Estados Unidos en torno a intervenciones tecnológicas aplicadas a personas mayores. Los metaanálisis también tomaban fundamentalmente como base intervenciones llevadas a cabo en los Estados Unidos y con personas mayores, entre las cuales predominaban las intervenciones grupales sin base tecnológica. El informe presenta los resultados por población destinataria, tipo de intervención y efecto general, si bien las limitaciones de la literatura impiden extraer conclusiones sólidas para determinadas intervenciones o grupos diana.

La mayoría de las intervenciones examinadas tienen algún efecto positivo sobre la soledad, aunque el estudio no puede determinar con exactitud qué tipo de iniciativas alcanzan la mayor eficacia ni qué factores determinan en mayor medida los efectos obtenidos. La evidencia disponible sugiere que las intervenciones psicológicas consiguen reducir la soledad y también puede decirse lo mismo de las intervenciones basadas en el apoyo social, el impulso de las redes interpersonales y el fomento de las actividades sociales. Junto con la reducción de la soledad, algunas de las intervenciones contempladas arrojan también efectos sobre otras variables, como los síntomas depresivos o las interacciones sociales.

En general, las autoras del documento consideran que la eficacia de las intervenciones depende del grado en que estas se adaptan a las personas destinatarias. Según está lógica, las personas mayores parecen beneficiarse más de aquellas iniciativas que amplían sus opciones de participación social, salvo si esa participación se canaliza a través de redes sociales digitales, en cuyo caso los resultados son ambivalentes. En el caso de las niñas, niños y adolescentes, podrían ser más útiles aquellas orientadas a la adquisición y desarrollo de habilidades relacionales. Por otro lado, se cree que los factores culturales podrían ejercer una influencia destacada en la eficacia de programas y servicios.

Los resultados del presente trabajo se encuentran limitados por las características de los estudios que toma como base. En primer lugar, la literatura objeto de análisis se caracteriza, salvo excepciones, por una metodología de escasa calidad y por muestras poblacionales de reducido tamaño, defectos relativamente habituales en la evaluación de servicios y programas sociales. Además, pocas veces se ofrece información completa sobre las muestras utilizadas: a menudo no se sabe si las intervenciones se dirigirán

a personas solas o a la población en su conjunto, ni se detalla qué tipo de soledad (social, existencial, emocional) pretendía abordar cada servicio o programa. Otro problema reside en que ni grupos poblacionales con elevado riesgo de experimentar soledad, ni grupos marginalizados estaban suficientemente representados en la literatura. La representatividad geográfica también dista de estar garantizada, dado que la mayor parte de investigaciones se llevaron a cabo en los Estados Unidos y había pocas realizadas en la Unión Europea, donde, además, los países del este y sur estaban infrarrepresentados. Finalmente, la mayor parte de estudios objeto de análisis indagaban en intervenciones individuales o relacionales, motivo por el cual resulta muy aventurado juzgar la idoneidad de las medidas contra la soledad que operan en los planos comunitario y social.

Con la cautela que tales limitaciones imponen, el informe propugna combinar las intervenciones que se han mostrado más efectivas en la revisión de la literatura, a saber, las de corte psicológico, las de apoyo social, las basadas en la creación y refuerzo de redes sociales y las de fomento de las actividades sociales. En esta línea, propone eliminar las barreras de acceso a los tratamientos psicológicos (como los tiempos de espera) y sensibilizar a las y los profesionales de la medicina y la psicología sobre el problema de la soledad.

Los estudios examinados no muestran diferencias entre intervenciones individuales y grupales, pero parece que las primeras —al menos en una primera fase— resultan preferibles para determinados perfiles, como las personas que llevan mucho tiempo solas, aquellas que presentan escasas habilidades sociales o las se sienten cohibidas en entornos grupales. Las autoras se muestran favorables a las intervenciones tecnológicas, que con frecuencia alcanzan buenos resultados, pero advierten de que plantean mayores problemas éticos y de que pueden resultar excluyentes para la población más vulnerable. Finalmente, recomiendan la implementación de un amplio abanico de intervenciones de bajo umbral para que las personas solas puedan escoger las más atractivas y acordes a sus necesidades.

Además de facilitar orientaciones básicas sobre la eficacia de las intervenciones contra la soledad, el documento proporciona algunas orientaciones para consolidar la investigación sobre esta materia. La calidad metodológica y el tamaño de las muestras aparecen, en este sentido, como dos de las principales áreas de mejora. Igualmente, se

reclama mayor atención para los grupos marginalizados —LGBTQ+ o inmigrantes, entre otros— o en mayor riesgo de soledad —jóvenes, personas con salud mental—. También se echan en falta más investigaciones sobre intervenciones comunitarias —por ejemplo, en el ámbito escolar—, más estudios con enfoque longitudinal y más evaluaciones de programas implementados en la Unión Europea, principalmente en países del sur y el este. ●

Tipologías de intervenciones para combatir la soledad

	Clasificación
Mann <i>et al.</i> (2017)	<ul style="list-style-type: none"> Intervenciones indirectas: estrategias más amplias centradas en la salud y el bienestar, que quizás podrían afectar indirectamente a la soledad. Intervenciones directas: cambios cognitivos, entrenamiento en habilidades sociales y programas psicoeducativos, apoyo para la socialización, enfoques comunitarios más amplios.
Masi <i>et al.</i> (2011)	<ul style="list-style-type: none"> Mejora de habilidades sociales. Aumento del apoyo social. Incremento de las oportunidades para la interacción social. Abordaje de la cognición social desadaptada.
Gardiner <i>et al.</i> (2018)	<ul style="list-style-type: none"> Asesoramiento social (<i>social facilitation</i>). Terapias psicológicas. Atención social y de salud. Intervenciones con animales. Fomento de relaciones de amistad (<i>befriending</i>). Actividades de ocio o desarrollo de habilidades.
Organización Mundial de la Salud (2021)	<ul style="list-style-type: none"> Intervenciones individuales y relacionales. Estrategias comunitarias (infraestructuras, voluntariado). Estrategias de alcance social (legislación y políticas).
Campaign to End Loneliness (2020)	<ul style="list-style-type: none"> Servicios de conexión social (alcanzar, entender, apoyar). Infraestructura de entrada (medios de transporte, herramientas digitales, entorno construido). Soluciones directas (enfoques psicológicos, intervenciones individuales o grupales).

Fuente: Beckers, A. *et al.* (2022: 12), adaptado.

8 IGIZARTERATUZ MONOGRAFIKOAK



Píldoras informativas en torno a la soledad

Riera, J.R. (ed.). **Las soledades. Reflexiones, causas y efectos.** Barcelona, Icaria Editorial, 145 págs. 2022. Ref. 585763.

En 2020, el Ayuntamiento de Barcelona se dotó de un consejo científico para que le asesorara en el abordaje de la soledad y, en particular, en el diseño, la puesta en marcha y la evaluación de la estrategia municipal sobre esta materia. Este librito recoge una serie de estudios y reflexiones sobre la soledad elaboradas por miembros de dicho consejo asesor. La obra tiene una marcada vocación divulgativa, que se manifiesta en la brevedad de los textos y su estilo cercano, no prescinde de elementos académicos como las fuentes bibliográficas utilizadas, lo cual facilita a las personas interesadas la posibilidad de profundizar en aquellas cuestiones que les resulten de mayor interés. El documento comienza disertando sobre el concepto de soledad, para después examinar ese fenómeno a lo largo del ciclo vital. En este segundo bloque, destaca la inclusión de varios textos sobre soledad en la infancia y la juventud, una perspectiva todavía poco común en la literatura y en la que incide la citada estrategia. La parte final del libro se centra en las causas de la soledad y en el abordaje de este problema.



Una aproximación multidisciplinar a la soledad

Moscoso, M. y Ausín, T. **Soledades. Una cartografía para nuestro tiempo.** Serie: Dilemata. Madrid, Plaza y Valdés Editores, 337 págs. 2021. Ref. 571379.

Esta obra colectiva pretende indagar en la soledad y el aislamiento social como manifestaciones correlativas de la redundancia social y factores que pueden abocar a la exclusión relacional. Cada uno de sus capítulos —salvo el primero, que tiene carácter introductorio— propone una lectura desde determinada disciplina, como la filosofía, la bioética, la sociología, la antropología social, la psicología social, los estudios de género o los *urban studies*. Así, la soledad no deseada se estudia como concepto denso, que describe y evalúa; como un reflejo del conflicto entre individuo y sociedad; o como un elemento que evidencia una falta de sintonía relacional que se previene o resuelve mediante el cuidado. Se examinan también la percepción de la soledad en distintas culturas, los efectos de la soledad en la salud y sus implicaciones bioéticas, el nexo entre espacio construido y soledad, y la intersección entre soledad y tecnologías digitales. Por último, se exploran las consecuencias de la soledad no deseada en dos grupos poblacionales concretos —pacientes psiquiátricos menores de edad y personas con discapacidad— y se propone el análisis narrativo como instrumento para comprender mejor ese fenómeno.



Haciendo frente a la soledad no deseada

La soledad no buscada. Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía. Serie: Jornadas sobre Derechos Humanos-Cursos de Verano, n.º 24. Vitoria-Gasteiz, Ararteko, 262 págs., 2020. Ref. 556664.

La soledad no buscada es uno de los problemas que ha acentuado el cambio demográfico. Esta publicación recoge el curso sobre el tema organizado por la Universidad del País Vasco en el verano de 2021. La soledad no buscada es un fenómeno complejo, por lo que las presentaciones realizadas trataron diferentes áreas y puntos de vista. Se parte de un análisis demográfico y sociológico de las causas y de las causas de la problemática para dar paso a las perspectivas de las diversas esferas de investigación social. Entre otras cuestiones, se explica la importancia del cuidado de las personas en soledad no deseada, las buenas prácticas y las estrategias para abordar el problema en su totalidad. A pesar de que la participación de los diferentes niveles administrativos es vital, en el documento se subraya claramente el papel imprescindible de los municipios a la hora de afrontar la soledad no deseada. Por otra parte, también se analiza el impacto directo y más cruel de la crisis de la covid-19 en el fenómeno. La conclusión clara es que este tipo de soledad no solo conlleva problemas individuales, sino que afecta a la sociedad en su conjunto.



Revisión sistemática en torno a la soledad no deseada



La soledad en la Unión Europea



Soledad no deseada y envejecimiento en Gipuzkoa

Mansfield, L. *et al.*

A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years). Synthesis of qualitative studies and Appendix. Londres, What Works Centre for Wellbeing, 57 págs., 144 págs. 2019. Ref. 544269.

Este documento sintetiza los resultados de una revisión sistemática de investigaciones cualitativas sobre la soledad no deseada entre la población mayor de 15 años. Tras la criba pertinente, se examinaron 144 documentos. El informe distingue tres clases de soledad, la social, la emocional y la existencial, siendo la primera la que ha concitado el volumen de estudios más amplio y de mayor calidad metodológica. La soledad entre las personas mayores ha recibido una atención notablemente más extensa, mientras que los estudios sobre la soledad entre jóvenes escasean. Así pues, el documento recomienda impulsar las investigaciones sobre las perspectivas y grupos etarios menos representados en esta literatura científica. Con el propósito de obtener análisis más sofisticados sobre la soledad a lo largo de la vida, se sugiere también enriquecer el marco teórico prestando más atención a transiciones y cambios e introduciendo factores como la identidad (género, etnicidad, discapacidad, estatus socioeconómico), los traumas y el estigma. Por último, se recomiendan las metodologías mixtas, pues las perspectivas cualitativa y cuantitativa rara vez se combinan en un mismo estudio.

Centro Común de Investigación de la Comisión Europea.

Loneliness in the EU. Insights from Surveys and Online Media Data. Serie: JRC Science for Policy Reports, Luxemburgo, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 70 págs. 2021. Ref. 566208.

El presente informe, realizado por la Comisión Europea, analiza la soledad en los países de la Unión Europea y sus causas. Los resultados indican que la soledad es un problema importante en Europa y afecta a diferentes grupos de personas, especialmente a mayores, personas con problemas de salud mental y personas con bajos ingresos. El documento destaca que la soledad puede tener un efecto negativo en la economía y en la sociedad en general, haciendo ver que esta condición no solo es un problema personal, sino también social. Además, observa una relación entre la soledad y la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo, al tiempo que reclama la necesidad de tomar medidas para abordar este fenómeno. El informe también utiliza datos de medios de comunicación digitales para analizar qué dicen sobre la soledad y cómo relacionan este asunto con otros, como la tecnología, la vida urbana o el individualismo. El informe concluye que la soledad es un problema de gran relevancia en la UE y que se necesitan esfuerzos para abordar sus causas y consecuencias.

Sancho, M. (coord.).

Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa. Donostia-San Sebastián, Fundación Matia Instituto Gerontológico, 222 or., 2020. Ref. 552270.

Esta obra constituye seguramente el estudio más completo sobre soledad no deseada en personas mayores realizado con perspectiva guipuzcoana. En efecto, la investigación destaca por combinar varios enfoques y metodologías para captar mejor la complejidad del fenómeno. Comienza preguntándose por el concepto de soledad en sí mismo, desgranando sus distintos aspectos y significados en una revisión de la literatura científica internacional y un acercamiento cualitativo a través de entrevistas. Seguidamente, se presenta la aportación más novedosa del estudio: una encuesta telefónica realizada a población de 55 y más años residente en viviendas familiares, utilizando para ello un muestreo aleatorio y estratificado por zona geográfica y edad. La prevalencia de la soledad no deseada en este grupo etario se cifraría en el 5,5%, y ser viudo/a, declarar tener mala salud y residir solo figurarían como factores predictores más importantes que el género. El estudio intenta también determinar las intervenciones de acompañamiento más eficaces, aunque el uso de un diseño retrospectivo exige cautela al interpretar los resultados alcanzados. Para terminar, la obra propone unas bases para elaborar una estrategia territorial frente a las soledades de la vejez.



La soledad no deseada supone un coste tangible del 1,17% del PIB



¿Cómo afecta la soledad a la salud? La influencia del ciclo vital



Estrategia contra la soledad en el Reino Unido

Casal, B. *et al.*

El coste de la soledad no deseada en España. Madrid, Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 124 págs. 2023. Ref. 584692.

Este documento presentado en abril de 2023 constituye, probablemente, la primera estimación de los costes económicos derivados de la soledad no deseada en España. El estudio se basa en una encuesta a una muestra representativa de la población mayor de 15 años realizada mediante un cuestionario que solicitaba información adicional a las personas que reconocían sentirse solas —la prevalencia de este fenómeno alcanzaría el 13,4 % de la sociedad española (un 14,8 % en mujeres y un 12,1 % en hombres)—. La investigación contempla tanto los costes tangibles (medidos en unidades monetarias) como los intangibles (expresados como años de vida ajustada por calidad). En el primer caso, los resultados ponen de manifiesto que la soledad no deseada tiene un coste aproximado de 14.141 millones de euros, cifra equivalente al 1,17% del PIB, que incluye recetas farmacéuticas, estancias hospitalarias, utilización de otros servicios y salarios brutos por pérdidas de productividad. En cuanto al coste intangible, se calcula que la soledad no deseada provoca una reducción en la calidad de vida equivalente al 2,8% de los años de vida ajustada por calidad.

Martín Roncero, U. y González-Rábago, Y. **Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital.** *Gaceta Sanitaria*, 2021, vol. 35, n.º 5, págs. 432-437. Ref. 556084.

Este artículo, una de las pocas investigaciones sobre la prevalencia de la soledad realizadas en Euskadi, examina el fenómeno desde la perspectiva del ciclo vital y atendiendo a las desigualdades sociales en salud, enfoques poco habituales todavía en la literatura internacional sobre la materia. Para ello, analiza los datos de la Encuesta de Salud del País Vasco 2018 correspondiente a la población de 25 o más años (7.228 personas). La información sobre soledad se obtuvo a través de una pregunta directa ("¿se siente solo/a? Siempre, a menudo, a veces, nunca") y como variables de salud se tomaron la salud autopercebida y la salud mental. Los resultados ponen de relieve que en Euskadi una de cada cuatro personas se siente sola sin desearlo, siendo esa circunstancia más habitual entre las mujeres y las clases sociales menos favorecidas. Aunque la prevalencia más elevada se registra entre las personas de 80 o más años, resulta también notoria entre las de 25 y 44 años. Además, tanto las desigualdades sociales ligadas a la soledad como la asociación de esta con la mala salud se observan con mayor frecuencia entre las personas adultas jóvenes.

A Connected Society. A Strategy for Tackling Loneliness. Laying the Foundations for Change. Londres, HM Government, 84 págs. 2018. Ref. 539849.

A finales de 2018, el Gobierno británico puso en marcha una estrategia nacional para combatir la soledad fortaleciendo las relaciones sociales. Las propuestas contenidas en esa iniciativa pionera pivotan en torno a tres ejes: mejorar el conocimiento sobre la extensión del fenómeno, así como sobre los factores de riesgo y protección; incluir la soledad en todas las políticas gubernamentales de forma transversal, y, por último, impulsar un debate social sobre este fenómeno, que contribuyera a concienciar sobre sus efectos y a combatir el estigma. Entre la batería de medidas que conforman el plan, están la creación de una cartera ministerial especializada, la elaboración de unos indicadores nacionales para su medición, el establecimiento de profesionales de referencia para la detección y derivación de las personas que padecen soledad a los diferentes servicios de atención (a modo de conectores comunitarios/as), o la mejora de las infraestructuras locales para facilitar las relaciones sociales y comunitarias. El documento incluye un puñado de experiencias exitosas que se están llevando a cabo en el propio Reino Unido para fortalecer el tejido social.



Revisión de estudios sobre intervenciones comunitarias



¿Cómo se aborda la soledad entre personas en exclusión social?



Jóvenes, soledad no deseada e intervención socioeducativa

Noone, C. et al.

Community-based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. *Health and Social Care in the Community*, vol. 30, n.º 4, 2021, págs. 1-15. Ref. 584320.

Esta revisión sistemática indaga en las respuestas comunitarias a la soledad entre las personas mayores, uno de los colectivos más vulnerables a la soledad. Para ello, examina diecisiete estudios cualitativos realizados en cinco países (Australia, Canadá, España, Nueva Zelanda y el Reino Unido). Las conclusiones del análisis apuntan a que la participación en actividades comunitarias puede efectivamente reducir la soledad en ese grupo etario. En particular, los programas intergeneracionales y comunitarios que fomentan la participación social y brindan apoyo emocional y práctico pueden tener un efecto positivo en la soledad e incluso reducirla. El artículo remarca la importancia de abordar los desafíos específicos que enfrentan los grupos marginalizados y las personas mayores con discapacidad en el diseño e implementación de programas comunitarios, para así asegurar que todos los miembros de la comunidad tienen acceso a programas y servicios que promuevan la inclusión social y la reducción de la soledad. El estudio recomienda diseñar iniciativas que se adapten al contexto donde se desea implementarlas y considerar los factores individuales de la soledad únicamente después de haber solventado los factores comunitarios.

Arnosó, A. et al.

Loneliness as an unresolved issue in social inclusion programs. *Journal of Social Inclusion*, vol. 13, n.º 2, 2022, 17 págs. Ref. 582638.

Las investigaciones sobre la soledad no deseada se han concentrado fundamentalmente en las personas mayores. El interés de este artículo reside en que analiza la soledad de las personas adultas en exclusión, o para ser más exactos, pretende detectar buenas prácticas y retos en el abordaje de la soledad entre ese colectivo. Para ello, el estudio llevó a cabo grupos focales con 217 profesionales de programas o servicios de inclusión social de Gipuzkoa. Los resultados muestran que, en dicho contexto, prevalecen las intervenciones individuales, aunque también se promueven espacios para la interacción social, el mantenimiento de las redes familiares o la participación en actividades grupales con acompañamiento. Las dificultades de esas personas para relacionarse (desmotivación, mala salud, escasas habilidades sociales) son mencionadas como el principal desafío de las intervenciones, que también se ven obstaculizadas por la insuficiente profesionalización y por la falta de recursos humanos y materiales. El equipo que firma el estudio infiere que las y los profesionales del sector tienden a sobredimensionar la responsabilidad de las propias personas usuarias respecto a su situación de soledad, desconsiderando las dimensiones sociales de la exclusión, y que ello podría afectar negativamente los procesos de inclusión.


VV.AA.

La acción socioeducativa ante el reto de la soledad de los jóvenes. *Educació Social*, n.º 80, 2022, 91 págs. Ref. 576869.

La literatura sobre soledad no deseada como fenómeno social ha tomado a las personas mayores como objeto de estudio preferente. Sin embargo, cada vez son más las investigaciones que dirigen su atención hacia otros grupos poblacionales, en particular, la juventud. Es en esta línea en la que se inscribe el presente monográfico de la revista *Educació Social*, que apunta a la reivindicación de la independencia personal, la atomización de la vida de las personas y las posibilidades de autonomía que brindan las tecnologías digitales como factores que han propiciado un incremento de las situaciones de soledad en ese grupo etario. Entre los artículos aquí reunidos, algunos adoptan un enfoque descriptivo; otros indagan en cuestiones teóricas y los hay también que sugieren estrategias y propuestas concretas para el abordaje de este creciente problema social. Los artículos que analizan políticas y experiencias prestan especial atención a Inglaterra y Barcelona, los dos territorios de nuestro entorno que, cada uno en su respectiva escala, han ejercido de pioneros en el abordaje de la soledad no deseada, marcando el camino de otras administraciones públicas.



Recursos en torno a la soledad no deseada


Soledades. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. Madrid, Fundación ONCE. Ref. 580008. 

El reconocimiento de la soledad no deseada como un problema social de primer orden ha propiciado el surgimiento en

nuestro entorno de diversos observatorios, la mayoría impulsados por entidades del tercer sector. El más ambicioso de todos es el auspiciado por un consorcio de entidades sin ánimo de lucro lideradas por la Fundación ONCE. Este observatorio vio la luz en abril de 2022, se estructura en seis secciones principales y cuenta con un sistema de etiquetas temáticas que permite un uso bastante intuitivo. A modo de introducción, el epígrafe “La soledad no deseada” ofrece algunas claves para comprender este fenómeno (qué es, a quién afecta, causas, consecuencias y coste social). Las cuatro secciones que siguen en el menú superior están formadas por otras tantas bases de datos dedicadas, respectivamente, a estudios, políticas, experiencias y recursos. La página se completa con el apartado de actualidad, donde se agrupan convocatorias y reseñas de investigaciones recientes. Aunque el contenido de las bases de datos dista mucho de ser exhaustivo, tomado en su conjunto el observatorio constituye una de las fuentes documentales más interesantes existentes en castellano sobre la soledad no deseada.


¿Cómo detectar la soledad entre las personas mayores?



Martínez, R.
Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía. Serie: La Soledad como Fenómeno Complejo, n.º 2. Observatorio de la Soledad, 62 págs. 2022. Ref. 571813. 

Detectar la soledad está adquiriendo una importancia creciente en los procesos de intervención social, pero cuando se atiende a personas mayores ello reviste una especial dificultad, dado que a menudo la soledad se presenta, en este grupo etario, como un fenómeno naturalizado y estigmatizado. Esta guía pensada para profesionales de la atención primaria de los servicios sociales y sanitarios tiene por objetivo mejorar la detección de la soledad no deseada en ese grupo etario. El documento se divide en cinco capítulos, que corresponden a las claves del método sugerido aquí para detectar la soledad: reconocer el protagonismo de las y los profesionales en ese cometido, comprender la soledad no deseada, considerar la complejidad del fenómeno y sus factores de riesgo, averiguar si la persona experimenta soledad no deseada y actuar mediante planes personalizados. Como complemento, se incluye una herramienta específica para indagar sobre la soledad no deseada en el curso de una entrevista. Establecer previamente un vínculo sólido con la persona mayor, elegir un momento apropiado y plantear las preguntas adecuadas constituyen las pautas fundamentales de este instrumento.

Escalas para la medición de la soledad

Measuring Your Impact on Loneliness in Later Life. Londres, Campaign to End Loneliness, 40 págs. 2015. Ref. 557952. 

La soledad no deseada es una experiencia fluida —puede ir y venir en poco tiempo, o persistir a largo plazo— y hay un acuerdo general en que se trata de una condición distinta al aislamiento social. Se ha constatado un incremento en el número de personas mayores que experimentan este tipo de soledad, pero ¿cómo identificar a aquellas más afectadas por esa condición? Esta guía, dirigida a instituciones y organizaciones que trabajan con personas mayores, proporciona información y asesoramiento sobre la elección y el uso de escalas para medir la soledad no deseada en el marco de servicios dirigidos a ese grupo etario. En concreto, son cuatro las escalas examinadas: la Campaign to End Loneliness Measurement Tool, la propuesta por De Jong Giervel, la planteada por la University of California-Los Angeles y la escala de un único ítem. El documento enfatiza la importancia de considerar tanto la calidad como la cantidad de las relaciones sociales al evaluar los efectos de una intervención. Además, se subraya la necesidad de establecer objetivos realistas y medibles para la reducción de la soledad, así como la de tomar en cuenta los diferentes contextos en los que se puede experimentar esa condición.



Catálogo de intervenciones para el abordaje de la soledad

Jopling, K.

Promising Approaches Revisited: Effective Action on Loneliness in Later Life. Londres, Campaign to End Loneliness, 104 págs. 2020. Ref. 557673.



A medida que la población de mayor edad ha crecido, el número de personas que experimentan soledad ha ido aumentando, lo cual ha propiciado un cambio en la comprensión de las consecuencias de la soledad, y en particular, de sus efectos en la salud mental y física. Mientras que el aislamiento social es un estado objetivo, definido en términos de cantidad de relaciones y contactos sociales, la soledad es una experiencia subjetiva. La pandemia de la covid-19 ha puesto de relieve la importancia de las relaciones sociales y, en

este sentido, la soledad se ha afianzado como una amenaza para la salud pública. Esta guía expone un conjunto de medidas útiles para atajar la soledad entre las personas mayores, basándose en las experiencias disponibles y en la literatura académica. Entre las intervenciones prometedoras que contiene, se incluye programas de prescripción social, programas para suscitar nuevas relaciones de amistad, soluciones tecnológicas e iniciativas orientadas a identificar y movilizar activos comunitarios, entre otras. También ofrece estudios de caso de programas exitosos, los cuales proporcionan recomendaciones prácticas a responsables políticos, profesionales y organizaciones.

Intervención con jóvenes que se sienten solos/as



Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores.

Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad.

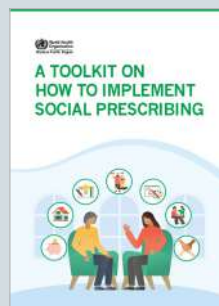
Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona, 59 págs., 2021. Ref. 576845.



La soledad no deseada se ha estudiado en especial referida a las personas mayores, pero en los

últimos años empiezan a prodigarse las investigaciones en otros momentos del ciclo vital, muy particularmente durante la infancia, la adolescencia y la juventud. Esta guía dirigida a profesionales que trabajan con adolescentes y jóvenes tiene por finalidad orientar respecto a las situaciones de soledad o aislamiento social en esos grupos etarios. En concreto, se propone dotar a las personas interesadas de herramientas para detectar, prevenir e intervenir en casos de soledad, especialmente en escenarios de transición vital que implican un mayor nivel de riesgo. El documento recomienda que las y los jóvenes, así como su entorno social, participen activamente en las iniciativas que se lleven a cabo, reivindicando, en este sentido, una mirada comunitaria que vertebre toda acción contra la soledad. Además, sugiere estrategias y recursos para ayudar a los jóvenes a conectarse con su comunidad y a construir relaciones significativas —por ejemplo, elaborando mapas que describan sus relaciones sociales—, al tiempo que enfatiza la necesidad de un enfoque multidisciplinario para abordar este problema tan complejo.

La prescripción social, una herramienta útil contra la soledad



A Toolkit on How to Implement Social Prescribing.

Manila, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud para el Pacífico Occidental, 52 págs. 2022. Ref. 584262.



La prescripción social es un enfoque holístico de la sanidad que promueve la atención integrada basada en la comunidad y anima a

trascender las intervenciones médicas tradicionales. La literatura científica ha puesto de relieve que las personas socialmente aisladas o que se sienten solas constituyen dos de los grupos poblacionales que más pueden beneficiarse de dicho enfoque. Esta guía práctica orienta a los servicios sanitarios, las personas responsables de formular políticas y a otras personas interesadas sobre cómo desarrollar e implementar programas de prescripción social en sus comunidades. Así, ofrece consejos prácticos para identificar necesidades y recursos locales, crear lazos con organizaciones comunitarias, y garantizar la equidad y la accesibilidad de los servicios y programas basados en la prescripción social. Igualmente, proporciona estudios de casos de diferentes países y regiones para mostrar cómo la prescripción social se ha implementado con éxito en diversos entornos. En cuanto a las claves de éxito, el documento señala la existencia de un liderazgo sólido, la motivación y creatividad del personal técnico, la flexibilidad, la colaboración intersectorial y el compromiso de instancias superiores.

BEHATUZ TOPAKETA

“Soledades: detección y abordaje”: crónica de la jornada

En el marco de sus actividades orientadas a la formación y cualificación de profesionales, el Observatorio Vasco de Servicios Sociales Behatuz ha comenzado a organizar encuentros entre agentes del ámbito de los servicios sociales, con el fin de impulsar el intercambio de experiencias y favorecer el aprendizaje colectivo. El primer Behatuz Topaketa se celebró el pasado 18 de mayo en Bilbao bajo el lema “Soledades: detección y abordaje”. El evento pudo seguirse también en línea y los vídeos y materiales correspondientes están disponibles en internet.

Tal como puede consultarse en detalle en el programa del evento, la jornada se organizó en torno a tres bloques principales. En el primero, Elizabeth J. Casabianca, analista del Centro Común de Investigación de la Comisión Europea (*Joint Research Centre*), expuso brevemente las claves de la soledad no deseada y presentó las conclusiones del estudio que su entidad ha llevado a cabo sobre las **intervenciones que se están desarrollando en la Unión Europea** para prevenir y paliar este problema. El segundo bloque estuvo dedicado a las **estrategias institucionales frente a las soledades** y contó con la participación de técnicas de las tres diputaciones forales, así como del Ayuntamiento de Barcelona. En la última parte del encuentro, se celebró una **mesa redonda sobre experiencias de detección, prevención y abordaje** de las soledades en Euskadi, impulsadas por entidades públicas y privadas. En dicha

mesa, se dieron a conocer los siguientes proyectos: Begirada Adia, Teknoadineko, Escuela de Soledades, Hilo de Plata, Bizkaia Saretu y Agenda Nagusi.

Mapa de iniciativas ante las soledades

Paralelamente a la jornada, se está completando un mapa de iniciativas desarrolladas en Euskadi para afrontar las soledades desde los ejes de la prevención, la detección y el abordaje. En concreto, recoge aquellas iniciativas que, independientemente de su ámbito de actuación, responden al menos a alguno de los siguientes **criterios**:

- Tener como principal objetivo la prevención, de forma específica, de las situaciones de soledad.
- Incidir en la detección de las soledades o de procesos de aislamiento social, así como de los factores de riesgo que pueden propiciar tales situaciones.
- Abordar situaciones de soledad, bien de forma específica o bien de forma más transversal, a través de acciones dirigidas a situaciones de fragilidad social o a minimizar el efecto de posibles factores de riesgo.

Gracias a un **buscador** muy intuitivo, la página permite filtrar por tipo de iniciativa, ámbito geográfico, alcance geográfico (local, territorial o autonómico) y año de inicio, además de por texto libre. El mapa se está construyendo de forma colaborativa. Hasta el momento, se han recogido 2 estrategias y 37 experiencias, pero está **abierta la convocatoria** para presentar nuevas iniciativas.

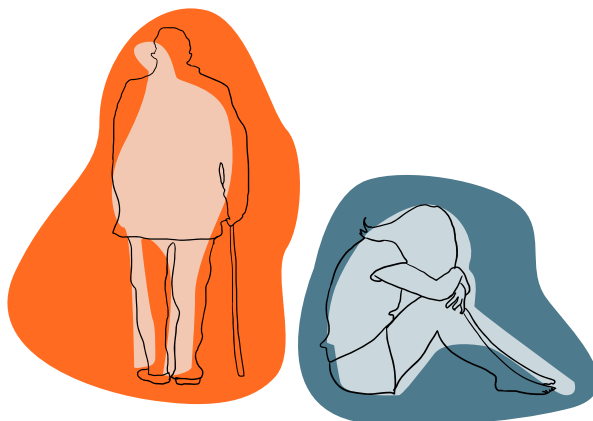
Hacia una estrategia vasca frente a las soledades

Además de facilitar el intercambio de experiencias y el aprendizaje mutuo, otro objetivo del primer Behatuz Topaketa era utilizar el conocimiento generado en el proceso de elaboración de una estrategia autonómica sobre soledades. Las conclusiones extraídas del encuentro aportan algunos lineamientos para esa futura estrategia vasca sobre soledades:

- **Las iniciativas ya existentes en Euskadi deberían tomarse como punto de partida** que permitiera identificar necesidades y agentes involucrados, así como elaborar un documento de bases compartido por los agentes implicados.



- **La finalidad de la estrategia sería abordar las soledades (en plural) desde una mirada integral** que abarcara tanto los aspectos más personales y subjetivos (sentimientos) como aquellos relativos a la familia, la comunidad, el entramado institucional y el social, que presentan un cariz más objetivo y estructural (ligado al aislamiento relacional), el cual debería ser también foco de atención.
- Ese abordaje debería orientarse a la puesta en marcha de **ecosistemas locales de cuidado**, es decir, de redes de apoyo en torno al domicilio en las que participaran las entidades públicas y del tercer sector presentes en cada municipio o barrio, pues resulta esencial que las intervenciones se adapten al contexto más cercano. Ese trabajo en red requeriría buscar sinergias entre distintas administraciones públicas y establecer una sólida alianza entre sectores y agentes sociales contra las soledades no deseadas.
- La estrategia debería estar **enfocada al ciclo de vida**, de forma que, aunque centrada en las personas mayores, tuviera también en consideración las necesidades de otros grupos etarios, como la infancia (en especial, la afectada por maltrato o acoso escolar) o la juventud sin red de apoyo familiar. Igualmente, debería tener un **enfoque de género interseccional**, garantizar la **equidad** en el acceso a los recursos y tomar como pilares la **prevención** y la **detección precoz**.
- **Todas las actuaciones previstas en la estrategia deberían guiarse por la evidencia científica.** Por este motivo, resulta fundamental impulsar estudios sobre la prevalencia, los efectos y los costes de las soledades, mapear y evaluar las intervenciones realizadas, así como compartir el conocimiento generado. En lo que respecta a la gestión del conocimiento, es preciso tomar como referencia la labor que está realizando la Comisión Europea —a través del Centro Común de Investigación— y procurar que la información generada en Euskadi pueda compararse fácilmente con la generada por aquella.
- Las intervenciones deberían reforzar el **acompañamiento presencial**, pero integrando las posibilidades que las **tecnologías digitales** ofrecen para la creación y mantenimiento de vínculos.
- Igualmente, se requiere la **definición de nuevas figuras profesionales** (conectores/as sociales), así como la **formación** de las y los profesionales concernidos (no solo en los servicios sociales, sino también en el ámbito sociosanitario) y del voluntariado.
- En cuanto a los tiempos, **sería necesario trabajar a largo plazo** —aun cuando las actuaciones puedan ajustarse a los periodos de cuatro años que marcan las legislaturas—, pues es en ese horizonte en el que opera el reto demográfico.
- Por último, resultaría imprescindible **implicar al conjunto de la sociedad**, dando a conocer el problema de la soledad no deseada, combatiendo el estigma que hoy día pesa sobre ella y poniendo los medios para el desarrollo de habilidades y competencias que permitan a toda persona afrontar convenientemente esa eventualidad. ●



2023 JUNIO

GZ

GIZARTERATUZ
monografikoak

Contenidos

**SIIS SERVICIO DE INFORMACIÓN
E INVESTIGACIÓN SOCIAL**

Edita

**BEHATUZ. OBSERVATORIO VASCO
DE SERVICIOS SOCIALES**

Diseño, ilustración y maqueta

Concetta Probanza

Licencia



**Este documento está bajo una Licencia Creative
Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas
4.0 Internacional**



BEHATUZ
OBSERVATORIO VASCO
DE SERVICIOS SOCIALES



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES