

El aislamiento

Vivir solo no implica forzosamente padecer soledad ni aislamiento social. Las personas que viven solas pueden gozar de una vida familiar y social activa. Por el contrario, algunas personas que viven en compañía se sienten muy solas si las relaciones con sus allegados no son buenas.

La **soledad** es un sentimiento subjetivo, una experiencia personal, consecuencia de la insatisfacción con las relaciones sociales existentes o la ausencia de las mismas, que puede acontecer en cualquier etapa de la vida.

El **aislamiento social** es la situación objetiva de contar con mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos.

La **“paradoja de la felicidad en la vejez”**, permite explicar por qué a pesar de las múltiples pérdidas que van aconteciendo con la edad las personas mayores tienen altos niveles de bienestar subjetivo, satisfacción personal y son capaces de percibir su vida de forma más positiva que las personas jóvenes.

El aislamiento social hace referencia a la falta de contacto social y la ausencia de apoyo social.

El aislamiento social es la **medida objetiva de la soledad**. Sin olvidar que la soledad se define subjetivamente como una experiencia dolorosa experimentada en ausencia de relaciones sociales, de sentimientos de pertenencia o debida a una sensación de aislamiento (Hawkley & Capitanio, 2015; Mushtaq et al., 2014).

Las **relaciones sociales** constituyen un componente fundamental de la calidad de vida de las personas. La soledad es sólo uno de los posibles resultados de la evaluación que hace la persona de la cantidad y calidad de sus relaciones sociales.

Las relaciones sociales se describen a través de **tres conceptos**:

La **red social** (el tamaño, la frecuencia y la calidad de contactos).

El **apoyo social** (en términos de dar y recibir).

La **participación social** (frecuencia y calidad de las actividades formales e informales).

(Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010)

A medida que avanza la edad el tamaño de **la red social** disminuye y se reduce la frecuencia de contactos más que por la red familiar, por motivos relacionados con el declive en la salud y el funcionamiento (Ajrouch, Blandon & Antonucci, 2005; Puga, 2007; Rodríguez-Rodríguez, Rojo-Pérez y Fernández-Mayoralas, 2017). La reducción del tamaño de la red social viene dada por las **pérdidas de seres queridos** que tienen lugar con el paso de los años, aunque algunos teóricos defienden que, esta reducción se debe también a una actitud proactiva, pues desde la adultez las personas se vuelven **más selectivas al formar sus redes sociales**, manteniendo solamente contactos con las personas que consideran emocionalmente significativas (Carstensen, Fung &

Charles, 2003). Las redes sociales de las personas mayores son más pequeñas, los contactos son menos frecuentes, pero son de mayor calidad emocional.

El estudio de la **composición de la red social** en relación con la soledad indica que, los individuos con una red social más homogénea formada únicamente por contactos con **familiares**, son más vulnerables a vivir en soledad (Dykstra, 1990). En cuanto a los miembros de la red familiar, la relación “con” y el apoyo “de” los **hijos** son los que mayor bienestar producen. Además, los contactos con **amigos y vecinos** se asocian con **menores niveles de soledad** que los contactos con hijos y otros familiares.

Pinquart y Sörensen (2001) indican que las relaciones con personas de **fuera del entorno familiar** son más importantes para aquellas personas que **no están casadas**, considerando que en las personas **casadas**, la **pareja** puede aportar el apoyo emocional necesario. También señalan la importancia de los **vecinos** en el afrontamiento de la soledad, entendiendo que, gracias a la cercanía física, pueden ofrecer apoyo frecuente a las personas mayores, así como ayuda en momentos de necesidad.

Diversos estudios han demostrado que **la calidad de las relaciones predice la soledad** en mayor medida que los aspectos estructurales de la red social, como el número y la frecuencia de los contactos (de Jong Gierveld, 1998; Kim, 1999).

Tener buenas relaciones con la familia y los amigos es uno de los componentes fundamentales de la calidad de vida en la vejez. Arling (1976) encontró que relacionarse con **amigos** amortigua la aparición del sentimiento de soledad. En la misma línea, De Grâce (1987) encontró que tener una red social pequeña y pocos contactos con los amigos correlaciona con la aparición del sentimiento de soledad.

El **apoyo social** abarca tanto el contexto social en el que se dan las relaciones sociales y que facilita un espacio para el intercambio tanto de experiencias emocionales como de apoyo en cuestiones instrumentales cotidianas. No solamente el hecho de recibir apoyo social de otros sino también el **dar apoyo o ser de ayuda** a otros es beneficioso para las personas mayores.

*Las personas mayores que se sienten **más solas** son aquellas que **reciben más apoyo del que ofrecen**.*

(de Jong Gierveld, Dykstra & Schenk, 2012).

La conjunción de un apoyo bajo de la red social y débiles lazos familiares, pueden dar lugar a la aparición del sentimiento de soledad, y tener un impacto negativo en el bienestar y la calidad de vida de la población mayor.

La **participación social** en las personas mayores está determinada por la que un individuo experimenta **al menos veinte años antes**, y hay una **relación directa entre la participación social y la soledad** (Dahlberg, Agahi & Lennartsson, 2016). La soledad no es un producto exclusivo del momento actual, sino de la historia relacional de cada uno. Algunos estudios han relacionado la soledad actual de la persona con su **trayectoria vital** (Aarstsen y Jylhä, Magalhaes, Viola & Simoes, 2011).

Aunque bien es cierto que a medida que pasan los años se produce un descenso de la participación social y el consecuente aumento del riesgo de soledad. Algunos factores implicados en este hecho son la **falta de accesibilidad en el uso del transporte público**, limitando la participación de las personas mayores en actividades fuera de su casa (Ferreira-Alves, Magalhães, Viola & Simões, 2014), la **ausencia o la oferta limitada de actividades culturales o de ocio**, las **limitaciones físicas** y los **problemas de salud** de las personas mayores (Neri & Vieira, 2013). En cambio, cuanto mayor es el apoyo social percibido, mayor es la participación de las personas mayores en actividades sociales.

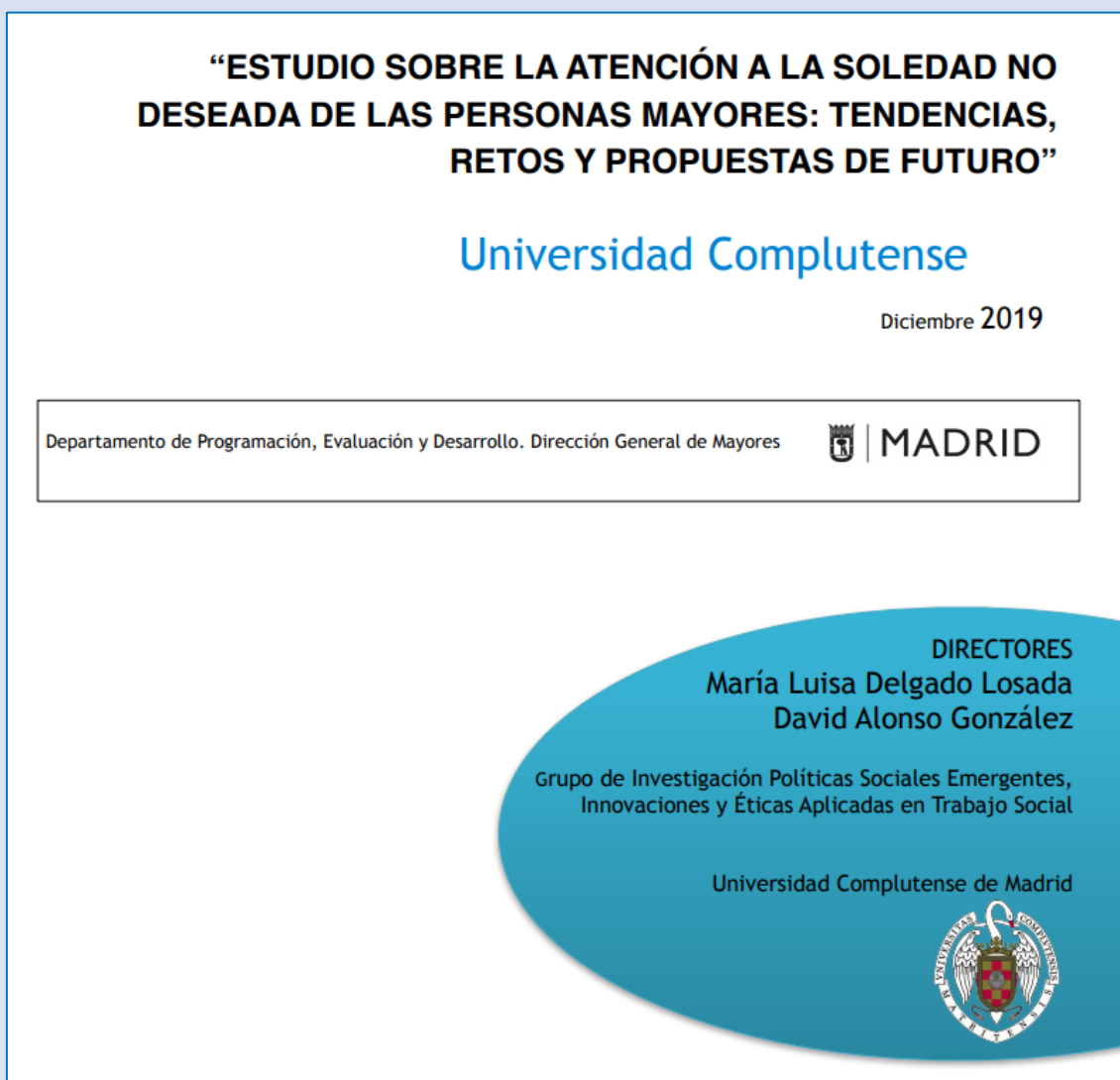
Que las personas mayores puedan vivir solas supone un **logro social** para los países desarrollados. Las condiciones de vida han permitido que lleguen con **independencia** física, psíquica, funcional y económica a esa etapa de la vida. Sin embargo, algunas circunstancias sobrevenidas como la pérdida de autonomía física o psíquica, las barreras arquitectónicas en el hogar y el vecindario, y la dificultad para seguir participando socialmente, pueden conllevar al aislamiento de la persona mayor. Por tanto, que los mayores **vivan solos** supone un **reto** tanto para la persona mayor como para la sociedad.

Diversas investigaciones indican que **las personas mayores son “más felices” que las jóvenes** (al menos estadísticamente, por ejemplo, en el Eurobarómetro europeo). Existen múltiples evidencias científicas que avalan la **“paradoja de la felicidad en la vejez”**, que surge para ofrecer una explicación al fenómeno de que las personas según envejecen van sufriendo una serie de pérdidas (la jubilación, los hijos se marchan del hogar, surgen más problemas de salud, el fallecimiento de seres queridos, la pérdida de la vitalidad física y el atractivo de la juventud y la madurez...) contrario a lo que cabría pensar, **son capaces de percibir su vida de forma positiva** (Carstensen, Fung & Charles, 2003).

Se han encontrado **niveles más altos de bienestar subjetivo en los mayores comparativamente a jóvenes** (Carstensen, Pasupathi, Mayr y Nesselroade, 2000; Mroczek y Kolarz, 1998). Labouvie-Vief, DeVoe & Bulka (1989), intentan dar una explicación, planteando que con los años se va adquiriendo cierta **madurez emocional**, lo que se asocia a una mejora en la revalorización cognitiva de los sucesos. Además, se argumenta que en las personas mayores se ha visto un **mayor ajuste y flexibilidad** ante los **acontecimientos estresantes**. Las personas mayores en comparación con las jóvenes, presentan mejor manejo de situaciones conflictivas, mayor distanciamiento de éstas y capacidad de hacer una revalorización positiva de los hechos (Carstensen, Fung & Charles, 2003).

Todos estos factores posiblemente explicarían por qué a pesar de las múltiples pérdidas que se van dando con la edad, se encuentran altos niveles de **satisfacción personal** y **menos sentimientos de soledad** que los que **cabría esperar** desde el sentido común que en las personas jóvenes. El envejecimiento es un proceso gradual que facilita la **adaptación a los cambios** y permite vivir con satisfacción. La mayoría de las personas mayores cuentan con recursos suficientes para adaptarse a nuevas circunstancias, y será aquellas personas que tengan dificultades en ese proceso de adaptación quienes requieran de una intervención especial.

Fuente:



Estudio realizado por encargo de la Dirección General de Mayores a la Universidad Complutense de Madrid (N.º de expediente: 171/2019/01176).