

## Jornada Técnica – Resumen

### LA SOLEDAD, un concepto ambivalente Miércoles,

16 de mayo de 2018

El 16 de mayo se ha celebrado una jornada de trabajo y debate sobre soledad en las personas mayores desde diferentes perspectivas y abordajes, bajo el título **“Soledad: un concepto ambivalente. Desmitificando la soledad y armonizando los apoyos que se prestan a quienes desean acompañamiento”**.

Las entidades que han participado han sido:

1. Asociación Solidarios para el Desarrollo: Alfonso Fajardo Barreras
2. Caritas Madrid: Javier Hernando Calvo
3. Cruz Roja: Irene López Díaz
4. Fundación Amigos de los Mayores: María Pascual Pérez
5. Fundación Desarrollo y Asistencia: Elvira Bernaldo de Quirós
6. Madrid Salud: Mónica Díaz López
7. Área de Equidad, Derechos Sociales y Empleo: Pilar Serrano Garijo

Moderadora: Loles Díaz Aledo

La soledad es un sentimiento que se manifiesta no sólo en las personas mayores, sino que puede ser sentida por personas de cualquier edad, si es **buscada** por la propia persona puede ser positiva siempre que esta tenga su red de relaciones sociales y familiares cubierta ¿Quién no necesita o busca sus propios espacios de soledad para sentirse bien, reflexionar, desarrollar aficiones....? Pero cuando a la carencia de compañía se le suma el sentido subjetivo de estar solo, de no tener a nadie, de tristeza y de vacío, entonces estamos hablando de **Soledad no deseada**. Si esta no se aborda adecuadamente puede conducir a situaciones de gran vulnerabilidad e incluso aislamiento.

Este encuentro es una mesa de debate donde el término soledad será analizado desde distintas perspectivas y está concebido como un intercambio de opiniones y experiencias que permitan un mejor conocimiento entre quienes abordan este tema de manera cotidiana, buscando puntos de encuentro y sinergias.

Al comienzo de la jornada se hace una pequeña presentación de las entidades que han participado:

**Solidarios para el Desarrollo**, se presenta como una entidad de voluntariado que crea redes o reconstruye redes.

**Caritas**, se presenta como una entidad que desarrolla programas y proyectos organizados en tres planes de actuación: Concienciación; Atención a personas en situación de vulnerabilidad social y Plan de atención a personas en exclusión.

**Cruz Roja**, se presenta como entidad que lleva trabajando más de 30 años el tema de la soledad, hace hincapié en el programa de atención a personas cuidadores “ Soledad del Cuidador”.

**Fundación Amigos de los Mayores**, asociación de voluntariado cuyo objetivo es paliar la soledad de las personas mayores haciendo acompañamiento emocional o afectivo tanto en domicilio como en residencias y a través de actividades de socialización, ampliando las redes sociales haciendo campañas de sensibilización, rompiendo estereotipos.

**Fundación Desarrollo y Asistencia**, entidad que realiza acompañamiento a personas con sentimiento de soledad, realizando programas de la mano de los servicios sociales.

**Madrid Salud**, enfoca su actividad dentro del Plan de Madrid Ciudad de los Cuidados, programa de prevención de la soledad no deseada dirigido a mayores de 18 años.

**Área de Equidad, Derechos Sociales y Empleo**, presenta su actuación dentro del plan de acción ‘Madrid, ciudad amigable con las personas mayores’ junto con el programa ‘Atención a personas mayores vulnerables’.

A partir de aquí se inicia un debate sobre que supone la palabra **soledad**.

**¿Qué es la soledad?**

*“La soledad es algo subjetivo e individual”*

En la mayoría de los casos es sentida como algo negativo; **angustia, tristeza, depresión, vulnerabilidad, asilamiento, estigma, vacío, ausencia ...** En otros podría llegar a ser positivo; **paz, libertad..**

***¿Es lo mismo estar solo que sentirse solo?***

*“Es diferente. Y aun estando acompañado, el no sentirse querido o valorado puede desembocar en un sentimiento de soledad”*

Factores de riesgo como la dependencia, las barreras arquitectónicas, la inactividad, la baja autoestima, la ausencia de familia, el carácter introvertido, poco sociable o pesimista....pueden llevar a una soledad sentida

Factores protectores como la independencia, el carácter extrovertido, sociable, optimista, participativo, tener habilidades sociales, valores como la cooperación o solidaridad... son barreras a la soledad y un factor importante es la resiliencia personal.

***¿La soledad va unida a la vejez? ¿Son más vulnerables las mujeres? ¿Los más jóvenes también pueden sufrirla?***

*“la soledad no va ligada a la vejez, aunque los mayores tienen un mayor riesgo”*

*No existe un modelo de soledad “se vive de manera diferente y se envejece de manera diferente”*

La maternidad en mujeres jóvenes, la violencia de género, el desempleo, la emancipación de los hijos, el duelo, cambios de estado civil como el divorcio, separaciones, viudedad, abandonos, la dependencia, la disminución del nivel económico..... son factores de riesgo para el sentimiento de soledad en las personas, independientemente de la edad.

***¿Tipos de soledad?***

Se habla de diferentes tipos de soledad: temporal, sobrevenida (duelo,...), complicada (afectando a su salud, ganas de vivir,...)

***¿La soledad se puede prevenir?***

*“Habría que tener una definición clara y de tipos de soledad con una red de recursos que favoreciesen la prevención.”*

Dentro del grupo de las personas mayores una respuesta a la prevención sería: el envejecimiento activo, espacios comunitarios de encuentro, crear redes de apoyo y actividades de apoyo mutuo, fomentar las relaciones intergeneracionales, fortalecer las redes vecinales, crear espacios de convivencia para resolver problemas cotidianos.....para todo ello es necesaria la **sensibilización**.

### ***¿Qué es el acompañamiento, quien lo hace, como se hace?***

*“es decisión de cada persona si quiere o no ser acompañado y por quien”.*

Se produce un debate en lo relacionado al acompañamiento como abordaje de la Soledad.

- “Acompañamiento afectivo y emocional, creando vínculos individuales y grupales en el barrio, con redes y espacios de confianza.”
- “Acompañamientos físicos, emocionales o ambos. La demanda puede ser de forma voluntaria o el acercamiento personal. Enfocado a la soledad del cuidador.”
- “Acompañar no es solo dar compañía sino que es también apoyar en la toma de decisiones en cada momento.”
- “El acompañamiento es **relación**, creando espacios de encuentro compartidos, el voluntariado es **compromiso**. Algo importante es que los programas se construyan con la participación de ambas partes. La formación del voluntariado es imprescindible para crear habilidades y herramientas que ayuden a construir la relación.”
- “Establecer una relación de confianza con el entorno implicando a todos los agentes (comercios, vecinos, familia, voluntariado...)”, “sin olvidar la desconfianza de las personas.”

***“importante la escucha activa y la libertad de la persona.”***

### ***¿De qué experiencias de trabajo se dispone para paliar la soledad?***

- Programa Convive (Solidarios para el Desarrollo), programa de convivencia intergeneracional en el que dos generaciones diferentes construyen una convivencia.
- Programa de Análisis de la realidad de las personas mayores (Caritas), voluntarios que hacen un estudio de la realidad social del entorno del barrio y del mayor, mediante testimonios así valorando las necesidades de las personas mayores y aportando respuestas a esas necesidades.

- Programa Enrédate (Cruz Roja), creación de una red social para mayores y evitar el aislamiento y soledad, está compuesto por actividades de formación e información además de préstamo de Tablet para prevenir y reducir su sentimiento de soledad.
- Programa “Grandes vecinos” (Amigos de los Mayores), programa con el objetivo de prevenir la soledad realizando prevención y ampliando las redes sociales. “recuperación de la red vecinal”.
- Programa de atención a personas vulnerables con riesgo de maltrato y aislamiento (Desarrollo y Asistencia), acompañamiento en el domicilio de casos derivados desde el Ayuntamiento con un trabajo previo de acercamiento.
- Programa prevención duelo complicado, comunidades compasivas (Madrid Salud), establecer relaciones empáticas con personas que están en el último momento de la vida, presta atención a la parte emocional hablando de la muerte y ayudando a pasar este periodo, además acompaña en el proceso a los familiares. En este proceso se implica al barrio, vecinos, familiares,...
- El Ayuntamiento de Madrid, en su Plan de Acción 2017-2019 Madrid, Ciudad Amigable con las Personas Mayores, no ha dejado a un lado este tema y así, en su eje 2, área 3, se centra en el impulso de la prevención de la vulnerabilidad, siendo una de las actuaciones, la relacionada con la soledad, previendo, incluso, el desarrollo de un programa de atención a personas mayores que viven solas, en especial, las mayores de 80 años. Pero también este Plan recoge en su eje 1, área 3, la necesidad de luchar contra los estereotipos de la vejez.

Como conclusiones de la jornada se puede decir que la soledad es *una experiencia complicada* y difícil, y a través de un envejecimiento activo pero que se puede prevenir y paliar.

**Conclusiones aportadas por M<sup>a</sup> Soledad Frias Martin, Directora General de Personas Mayores y Servicios Sociales**

- ✓ *La soledad, esa amante inoportuna.*
- ✓ *En todas las vidas puede haber soledad. Pero casi con toda seguridad esa soledad es diferente para cada uno de nosotros.*
- ✓ *Saber bailar con la propia soledad constituye una asignatura obligatoria para toda persona. Sólo desde ahí, únicamente cuando se ha perdido el miedo a su propia soledad, a su propio silencio*

*interior, uno puede a su vez acompañar la soledad de otras personas, en la medida que ellas lo precisen y hasta donde deseen que entremos; con absoluto respeto al principio de autonomía del individuo, permitiéndole que lidere su vida, que escriba su propio guion....nunca sustituyendo ni suplantando...*

- ✓ *Se envejece como se ha vivido: salvo en circunstancias muy determinadas, en las que acaecen acontecimientos que rompen el curso vital de una manera dramática; con carácter general, la propia historia con la soledad es una historia de vida.*
- ✓ *Aceptar que la vida es una carrera de fondo: es preciso aprender a gestionar la soledad que, querámoslo o no, sentiremos en muchas ocasiones a lo largo de esa carrera, especialmente cuando nos enfrentamos a las grandes opciones de nuestra vida; a las grandes encrucijadas; a la toma de decisiones clave....*
- ✓ *Al mismo tiempo "Nadie es una isla", ni siquiera somos archipiélagos....todos necesitamos de esa interrelación con los demás.*
- ✓ *Los límites de la soledad no deseada: patologías y experiencias previas que lastran la capacidad de relación de los seres humanos. La importancia de un acercamiento debidamente cualificado en esos casos.*
- ✓ *Vivimos hiperconectados y al mismo tiempo somos víctimas de infinidad de relaciones sin alma.*
- ✓ *Tanto desde lo público como desde lo privado tenemos la oportunidad de favorecer una cultura del encuentro, de compromiso con el otro, de que lo que sucede a nuestro lado, no nos sea ajeno.*
- ✓ *La situación de las personas mayores presenta algunos caracteres que favorecen, o pueden agudizar, esa sensación de soledad no deseada:*

*1.- La pérdida progresiva de autonomía y la aparición de problemas de salud.*

*2.- La inactividad profesional remunerada que provoca esa injusta sensación de ser inútiles socialmente; especialmente cuando a lo largo de la vida no se aprendió a cuidar de otros ámbitos importantes: la familia, los amigos, el autocuidado, la cultura, el ocio significativo, el voluntariado...*

*3.- La muerte: las pérdidas significativas de aquellos que han sido compañeros de viaje, a los que tenemos ligadas la mayor parte de nuestras vivencias, provocan inevitablemente una sensación de mayor soledad, la ausencia, en estos casos, duele. Si lejos de ser capaces de aceptar esas despedidas nos empeñamos en resistirnos a ellas o en buscar personas/objetos/experiencias que reemplacen al ser que se fue, resultará seguramente mucho*

*más difícil tener una vivencia tranquila de las mismas. Lo mismo sucederá si nos quedó alguna cuenta pendiente.*

- ✓ ***Ante la realidad de la soledad, especialmente cuando la misma no es deseada, tanto desde el ámbito público como desde el sector privado, tenemos la responsabilidad y la oportunidad de favorecer y dinamizar las redes de apoyo formal e informal.***