

# La soledad

**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.

## La soledad es una experiencia personal y subjetiva, que puede acontecer en cualquier etapa del ciclo vital.

Es un constructo complejo, más fácil de describir que de definir, que incluye aspectos **psicológicos** y **sociales**. Es un fenómeno natural, que puede afectar a cualquier persona y que tiene lugar en cualquier etapa de la vida. La soledad no es causada por vivir o estar solo. La soledad no es una enfermedad, no es una disfunción psicológica (Nilsson, Lindstrom & Naden, 2006; Tiwari, 2013).

2

La soledad, es un **sentimiento subjetivo** de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo (soledad emocional), de experimentar poca proximidad a familiares y amigos (soledad relacional) o de sentirse socialmente poco valorado (soledad colectiva) (Cacioppo y Cacioppo, 2014; Nicholson, 2012; Ong, Uchino & Wethington, 2016).

La **soledad emocional** hace referencia al grupo de una a 5 personas íntimas a las que podemos acudir en busca de apoyo emocional en momentos de crisis. Esta situación, muy vinculada a la viudedad, afecta tanto a hombres como a mujeres.

La **soledad relacional** se produce en el grupo de 15 a 50 personas con las que simpatizamos. La falta de contactos en este entorno produce soledad relacional y afecta principalmente a mujeres.

La **soledad colectiva**, aparece cuando nos sentimos socialmente poco valorados por el grupo de 150 a 1.500 personas con las que interactuamos a través de asociaciones voluntarias. Este tipo afecta principalmente a los hombres.

(Cacioppo, Crippa, London, Goossens & Cacioppo, 2015)

La soledad es un sentimiento subjetivo e interno que experimenta la persona, por lo que es **difícil conocer su incidencia real en la población**. A pesar de que contamos con numerosos estudios psicosociales, a nivel local, nacional e internacional, se observa elevada discrepancia en los resultados, fundamentalmente debido a cuestiones metodológicas y errores a la hora de medir dicho sentimiento a través del uso de encuestas. En la gran mayoría de los casos estas encuestas son de tipo telefónico y generalmente aceptan participar personas que infravaloran o sobrevaloran su sentimiento de soledad.

Los esfuerzos para conceptualizar la soledad comenzaron en los **años 50** del siglo pasado desde el ámbito de la filosofía, quienes consideraban la soledad como una **experiencia inevitable** asociada a la **existencia humana**.

La investigación empírica no se inició hasta los **años 80**, cuando desde la perspectiva de las ciencias sociales y la psicología, Peplau y Perlman (1982) conceptualizaron la soledad basada en la conjunción de **tres enfoques**, el enfoque **cognitivo**, las necesidades de **intimidad** y el enfoque de **refuerzo social**. Además, identificaron tres características comunes en relación a la presencia del sentimiento de soledad en la persona:

- Es resultado de deficiencias en relaciones interpersonales.
- Es una experiencia subjetiva que contrasta con la evidencia objetiva del aislamiento social.
- Es una experiencia estresante y displacentera.

En resumen, para Peplau y Perlman, autores de referencia internacional en el estudio de la soledad, definen ésta como:

*una **experiencia desagradable** que tiene lugar cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente, tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo.*

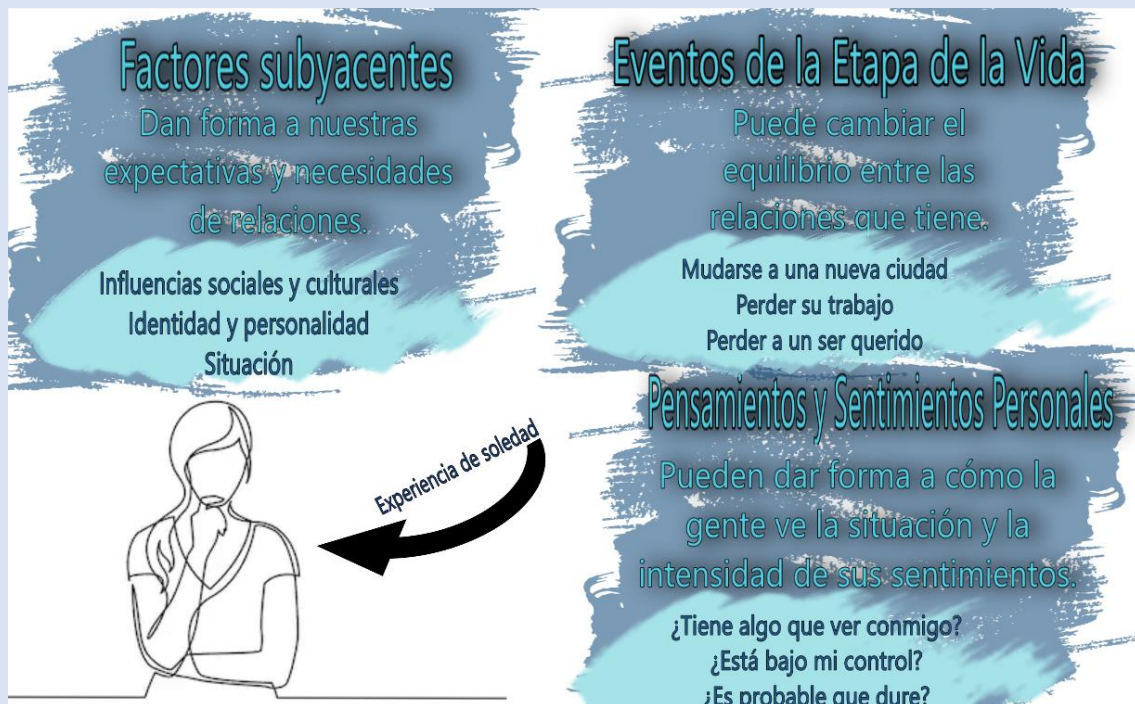


Figura 1 Entendiendo la soledad. Adaptado de Peplau y Perlman (1982)

En la **actualidad**, la soledad es entendida desde una perspectiva más **cognitiva**, como un sentimiento subjetivo de discrepancia entre las relaciones sociales que tiene la persona y las que le gustaría tener. La soledad no es el resultado directo de la ausencia de relaciones, sino la consecuencia de los sentimientos de **insatisfacción** con las **relaciones sociales existentes** o la ausencia de las mismas (de Jong Gierveld, Broese van Groenou, Hoogendoorn & Smit, 2009).

Esta discrepancia entre las relaciones sociales que se desean tener y las que realmente se tienen produce una situación desagradable que implica o conlleva un sufrimiento para quien la experimenta, y que puede tener efectos perjudiciales sobre la salud y el bienestar físico, social y psicológico (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015; Dykstra, 2009).

La soledad se considera como una de las preocupaciones presentes en nuestra sociedad que tiene consecuencias muy negativas en la calidad de vida de las personas como se ha puesto de manifiesto en diversas investigaciones realizadas en los últimos años (Dahlberg, Agahi & Lennartsson, 2018; Gardiner, Geldenhuys & Gott, 2018).

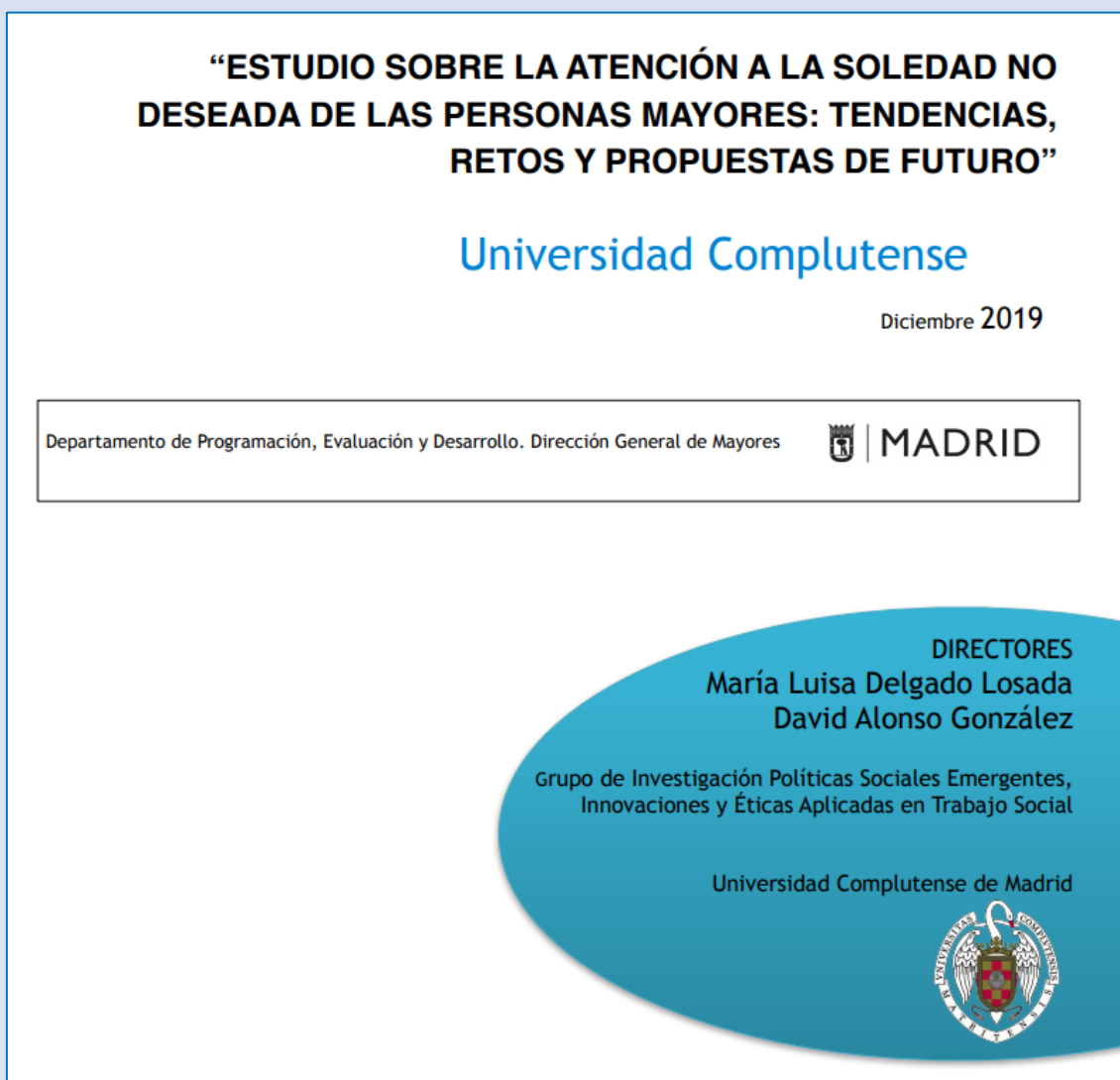
El proceso de **envejecimiento** viene acompañado de muchos cambios relacionados con eventos vitales que tiene lugar de forma habitual en esta

etapa de la vida. La **soledad en las personas mayores** es una realidad que viene favorecida por diferentes factores. La primera causa es la **retirada del ámbito laboral**, lugar donde el individuo se nutre de numerosas relaciones sociales, y que requiere un reajuste en la vida de la persona. Pero, más que la jubilación, es el **fallecimiento del cónyuge** el suceso más relevante en la vivencia de soledad. La viudedad, para quien había contraído matrimonio o vivía en pareja, suele ser, el principal desencadenante del sentimiento de soledad en las edades avanzadas.

Otros factores asociados a la experiencia de soledad son la emancipación de los hijos, la pérdida de amigos y familiares de la misma generación, el divorcio o el fallecimiento de un/a hijo/a, o el diagnóstico de una enfermedad grave de la pareja (de Jong Gierveld, 1998).

En definitiva, el sentimiento de soledad es un factor de **vulnerabilidad** en las personas mayores. Debemos dirigir nuestro foco de atención hacia esta realidad y analizar de manera global este fenómeno para llegar a un mejor entendimiento sobre la experiencia de soledad de las personas mayores.

Fuente:



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