



TRABAJO FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL

“LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES”

Autora:

D^ª. Ana Sanz Mansilla

Tutor:

D. Pablo de la Rosa
Gimeno

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
CURSO 2015 - 2016

FECHA DE ENTREGA: 22 de Junio de 2016

INDICE.

I.	RESUMEN.....	2
II.	INTRODUCCIÓN	3
III.	LA SOLEDAD.....	5
	3.1 Concepto.....	5
	3.2 Historia de la soledad.....	8
	3.3 Aproximación psicológica de la soledad.	10
	3.4 Aproximación sociológica de la soledad.	12
IV.	LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES.	15
	4.1 Problemática de la soledad.	15
	4.2 Magnitud.	17
	4.3 Gravedad.	21
	4.4 La muerte en soledad.....	24
V.	COMBATIR LA SOLEDAD EN LA SOCIEDAD ACTUAL.	26
	5.1 Medios y recursos para combatir la soledad.	26
	5.2 Estrategias de intervención social desde el Trabajo Social.	30
VI.	CONCLUSIONES.....	33
VII.	BIBLIOGRAFIA.	35

INDICE DE TABLAS.

Tabla 1: La soledad según las personas mayores:	16
---	----

INDICE DE GRÁFICAS.

Gráfica 1: Evolución de la población mayor: 1900-2061	18
Gráfica 2: Tasa de soledad por tramos de edad y sexo	19

I. RESUMEN.

La soledad se ha convertido en uno de los principales problemas en la actualidad. Esta carencia afecta a todas las edades, pero especialmente a las personas mayores. Actualmente España es uno de los países más envejecidos como consecuencia del incremento en la esperanza de vida y la baja tasa de natalidad. Siendo la vejez una etapa de la vida que va acompañada de grandes pérdidas de relaciones sociales que facilitan la experiencia de padecer soledad.

Las personas son seres sociales por naturaleza desde su nacimiento hasta que mueren, necesitando de los demás para vivir. Por ello, la soledad es un problema grave que afecta intensamente a la calidad de vida en cuanto perjudica al vínculo persona - entorno social.

Es necesario combatir la soledad desde el Trabajo Social desde varias perspectivas para evitar situaciones de vulnerabilidad, marginación y posible exclusión.

PALABRAS CLAVE.

Soledad, envejecimiento, Trabajo Social, calidad de vida, personas mayores, relaciones sociales, bienestar, apoyo social.

ABSTRACT.

Loneliness has become one of the main problems nowadays in our society. This issue affects everyone in general but specifically elder people. Nowadays Spain is one of the countries with the oldest population due to the low birth rate and the rise on life expectancy. As old age is one of the stages in life that comes with great loses in the social sphere, it is prone to be more lonely.

People are social beings by nature, from their birth till their death they need others to live. For it, the loneliness is a serious problem that it affects intensely to the quality of life in all that person harms to the link - social environment.

It is imperative that we fight loneliness from the Social Work point of view to avoid situations of vulnerability, marginality and possible exclusion.

KEYWORDS.

Loneliness, ageing, Social Work, quality of life, elder people, social relationships, welfare state, social support.

II. INTRODUCCIÓN.

Existen varias definiciones para delimitar el concepto de soledad, pero todas ellas perciben una misma naturaleza de referirse a la soledad como la ausencia o el déficit de relaciones interpersonales.

El fenómeno de la soledad ha tendido a mostrarse como un elemento negativo y perjudicial para el individuo, sobre todo cuando además aparecen otros aspectos como el aislamiento o la falta del sentido de la vida. Por otra parte, la soledad puede ser una etapa de aprovechamiento, pero principalmente su padecimiento puede llegar a convertirse en un auténtico sufrimiento.

En los últimos años los cambios que se han ido produciendo en la sociedad han dado lugar a que se haya experimentado un notable incremento de la soledad, por lo que es muy importante conocerla y ocuparse de las consecuencias que están resultando directamente en el desarrollo de las personas y de la sociedad. Actuar contra la soledad es vital ante las importantes implicaciones que este fenómeno puede derivar en el futuro de la población española.

Esta problemática puede ser experimentada por cualquier persona de cualquier edad, aunque son las personas mayores las que representan los porcentajes más elevados de soledad.

Un factor destacable en este colectivo, es el aumento del envejecimiento de la población debido al incremento de la esperanza de vida. Según datos del INE (2015), España sigue su proceso de envejecimiento. Como representan los datos del Padrón Continuo a 1 de enero de 2015 hay 8.573.985 personas mayores (65 y más años), el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382).

La etapa de la vejez implica una serie de cambios físicos, sociales y psicológicos que las personas mayores deben aceptar necesariamente para ser felices. Uno de los cambios más importantes en esta etapa de la vida es la pérdida de relaciones sociales, lo que provoca sentimientos de soledad ante la población. La ausencia de apoyo que pueden experimentar las personas mayores y sustento afectivo hace que se resientan aún más de otros problemas que padecen.

Desde el Trabajo Social, hay que combatir esta problemática desde todas las perspectivas posibles. Realizando en primer lugar un empoderando de la persona, fomentar el ocio y los hábitos de vida saludables y facilitar un envejecimiento activo con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida. Puesto que la soledad y el deterioro de la salud, son las circunstancias que más influyen en la felicidad o infelicidad de las personas mayores.

Estudiar la problemática de la soledad y más concretamente la soledad en las personas mayores es muy importante desde la perspectiva del Trabajo Social, ya que es uno de los colectivos con más alto porcentaje de personas en la sociedad y necesitan un gran

apoyo por parte de los servicios sociales en esta etapa de gran debilidad y dependencia.

Existen grandes peligros producidos por la soledad para los individuos, sobre todo si se trata de personas mayores, pudiendo afectar de manera psicológica y social a las personas que la sufren, creando problemas de salud físicos y mentales.

En muchas ocasiones la concurrencia de soledad y mala salud lleva a la persona mayor, a una posición depresiva de la que es difícil rescatarle. Sólo mediante un apoyo social correcto, mediante la compañía y la motivación de la actividad y el interés participativo, se puede lograr que la persona mayor mejore estos estados de ánimo deficientes.

La primera parte del trabajo se fundamenta en la soledad, su historia y sus aproximaciones sociológicas y psicológicas, centrándose específicamente la segunda parte del estudio en la soledad que experimentan las personas mayores.

En primer lugar se realiza una aproximación conceptual hacia el término “soledad” por diferentes autores, con sus diferentes vertientes y tipos de soledad que se pueden experimentar. Proporcionando un punto de partida al estudio de la soledad.

A continuación se expone la problemática de la soledad a lo largo del tiempo con una aproximación sociológica y psicológica de la soledad.

En la aproximación psicológica y sociológica se muestran las consecuencias de la soledad, sus efectos psicosociales y los colectivos más propensos a sufrir esta problemática.

La segunda parte el trabajo se centra en la soledad de las personas mayores, realizando una introducción de este colectivo y exponiendo la magnitud que se presenta en España.

En otro apartado se establece la gravedad de la situación de la soledad en la vejez, pudiendo llegar a incrementar el riesgo de muerte entre otras causas, citando en un apartado concreto la muerte en soledad, siendo uno de los actos más rechazados en la sociedad.

Y por último se analizan los métodos para combatir la soledad y superarla a través de recursos personales, familiares y sociales. Finalizando con las estrategias de intervención social desde el Trabajo Social para ayudar ante esta problemática a través de los servicios sociales, los cuales son de gran ayuda en la mejora de la calidad de vida de las personas.

III. LA SOLEDAD.

3.1 Concepto.

La soledad es un término complejo ya que está ligado a múltiples aspectos y causas que han ido variando a lo largo del tiempo y el espacio, siendo uno de los problemas más relevantes en la actualidad.

Según la Real Academia Española, la soledad es “la carencia voluntaria o involuntaria de compañía”. Puede ser voluntaria cuando la persona decide por sí misma estar sola, o involuntaria cuando el individuo se encuentra en esta situación por distintas circunstancias de la vida, aunque no lo quiera.

Como se percibirá a continuación desde diferentes autores, las aproximaciones que se hacen en torno al concepto de soledad tienen una misma naturaleza, siendo la ausencia o el déficit de relaciones interpersonales.

Para Bermejo (2005), la soledad es “una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional” (p. 2).

La soledad para este autor tiene dos vertientes, la soledad objetiva y la soledad subjetiva. La soledad objetiva hace referencia a la falta de compañía, pero no siempre implica algo negativo y desagradable para la persona, puede que quiera estar sola y sea un estado imprescindible para descansar o concentrarse, siendo una experiencia enriquecedora. Es el deseo del individuo, él lo elige. En cambio la soledad subjetiva, causa dolor e insatisfacción, las personas se sienten y están solas por la situación en la que se encuentran, no porque quieran.

La soledad objetiva, se podría entender como la soledad física, la falta de compañía por la deficiencia de relaciones. Por una parte se diferenciarían, la soledad buscada, deseada, que se refiere a las personas que no tienen relaciones sociales porque no quieren y por otra parte la soledad “no deseada”, en la que existen deficiencias de relaciones sociales, aunque son deseadas.

La soledad buscada es menos frecuente que la no deseada, ya que somos seres sociales. En la sociedad existen personas que están solas, pero no se sienten en soledad. Se suele dar en individuos que tienen una buena relación interior consigo mismos y sin déficits de comunicación, ni necesidad de relacionarse con otros individuos.

Y la soledad “no deseada”, se refiere a cuando quieres relacionarte y querer tener relaciones sociales, pero que por diversos motivos, se carece de esa red o no se encuentra la agrupación de otras personas, lo que desembocaría en una soledad más subjetiva y en una sensación de aislamiento.

La soledad subjetiva como se ha señalado anteriormente, es una soledad forzada por diversos motivos de la persona. La persona se encuentra en soledad obligada, aunque no lo desee, a pesar de convivir, relacionarse o estar acompañado de otras personas.

En ocasiones, suele ocurrir que el sentimiento de sentirse solo pueda aparecer por un problema de uno mismo, personas introvertidas, poco abiertas a la hora de relacionarse con los demás, que no saben integrarse en la sociedad. Este tipo de soledad es más de tipo patológico, pudiendo derivar a enfermedades como la depresión.

La soledad también se entiende como el sentimiento de echar en falta a otros individuos, percibida por las personas que buscan compañía y apoyo y no lo reciben o encuentran, teniendo el deseo de relacionarse con los demás.

Por otro lado se explica que sufren soledad, aquellos individuos que tienen problemas para ejercer sus derechos en la vida cotidiana, refiriéndose a la participación en su entorno social de los bienes y servicios. Con lo cual la ubicación donde se encuentre la persona también sería un factor para padecer una mayor o menor probabilidad de sentimientos solitarios, sufriendo un aislamiento participativo en la sociedad donde vive.

En conclusión la soledad subjetiva es la más preocupante y devastadora, ya que se vive en contra de la voluntad de la persona, creando sentimientos negativos.

En definitiva, las personas pueden estar en soledad por la falta de compañía obligada, que es la que supone un problema, o haber sido buscada y deseada por la propia persona, teniendo aspectos positivos y enriquecedores. En cambio sentirse solo, nunca es una situación deseada o buscada, experimentada por la persona ya sea porque no tiene relaciones sociales o las tiene pero no son las deseadas.

Por otra parte, según Muchnik y Seidmann (2004), el término soledad en el siglo XIII no significaba algo negativo, era “la situación de una persona que está sola de manera momentánea o durable y asociado al aislamiento, al estado de abandono y a la separación” (cit. en Díez y Morenos, 2015, p. 8).

Las personas que perciben la soledad como carencia afectiva, son los que experimentan el sentimiento de sentirse solos y aislados, mientras que los que están solos porque así lo desean no experimentan esos sentimientos negativos, sino que se sienten satisfechos de poder experimentarlo, disfrutando de la soledad.

No obstante el ser humano es un ser social por naturaleza, cada persona tiene la necesidad de crear relaciones sociales afectivas y vínculos, así puede crear su propia identidad y atender a sus necesidades viviendo en sociedad. Siendo la sociabilidad una de las características principales del ser humano.

La soledad a lo largo del tiempo ha sido fundamentalmente un elemento negativo y dañino para las personas, un sentimiento de ansiedad, dolor, sufrimiento, temor...

Una de las primeras definiciones de soledad, fue efectuada por Sullivan (1959), definiendo soledad como “una experiencia displacentera asociada a la carencia de intimidad interpersonal” (cit. en Diez y Morenos, 2015, p.9).

La soledad afecta directamente a la conducta humana, según como te sientas en cada momento actuarás de una manera determinada con los demás. Las personas que se sienten solas, tienen menores habilidades sociales, sintiendo una falta de confianza en ellas mismas y de seguridad en lo que hacen.

Otro autor, Weiss (1973) define el término de soledad como “una respuesta a la ausencia de una provisión de relación particular, de naturaleza multidimensional” (cit. en Diez y Morenos, 2015, p.10). Estableciendo una diferenciación entre soledad emocional y soledad social. Siendo la soledad social, una sensación de rechazo de la persona por un grupo o red social y una insuficiencia de cantidad y calidad de relaciones sociales. Y por otro lado la soledad emocional, como sentimiento de pérdida de una relación con otra persona.

La soledad no es lo mismo que aislamiento social, se puede vivir solo por decisión propia y no sentirte aislado socialmente de los demás, teniendo relaciones sociales. Sin embargo puedes vivir acompañado y sentirte solo, aunque tengas diversas relaciones sociales.

3.2 Historia de la soledad.

La soledad se está convirtiendo en un fenómeno con una gran importancia, que puede ser sufrida por cualquier persona, siendo cada vez más abundante en la sociedad española debido a los sucesivos cambios sociales en los que actualmente estamos inmersos.

Se está convirtiendo en un problema serio, siendo un objeto de interés que es necesario tratar en el menor tiempo posible.

El modo de vida de las personas es un elemento importante que influye en la soledad. Cuando surgieron los procesos de emigración de los pueblos a las ciudades, pasando de una sociedad rural a una urbana, aumentaron los sentimientos de soledad. Siendo en la actualidad una sociedad más individualista y menos solidaria.

En el medio rural existe más comunicación con los demás, se realiza una mayor convivencia, estableciéndose relaciones más directas y existiendo mayor solidaridad. Por lo tanto las personas que viven solas, no aprecian tanto el sentimiento de soledad, se pueden relacionar fácilmente con su alrededor ya que están más concentrados en un lugar.

En el medio urbano sin embargo, aunque estén más rodeados por otras personas, con un mayor número de ellas para poder relacionarse, las relaciones son impersonales y más vanas, ya que no se conoce a la mayoría de las personas y se pierde el sentimiento de pertenencia a una comunidad.

Para combatir el aislamiento, ha sido muy importante en las sociedades tradicionales las relaciones interpersonales cara a cara, pero actualmente se están dando otros medios como los tecnológicos para combatir la soledad. Los medios de comunicación como el teléfono móvil, aplicaciones como whatsapp, tinder, Skype... han revolucionado la manera de relacionarse con los demás.

Aunque se viva solo y no se acceda al exterior para relacionarse, actualmente se poseen diversos medios que ofrecen las nuevas tecnologías para combatir la soledad.

Pero siempre hay que matizar que la familia es el eslabón principal para combatir la soledad. Investigaciones como la Encuesta Mundial de Valores, el International Social Survey Program, la Encuesta Social Europea, Arab Trans y muchas otras, indican que la familia es la institución principal y más valorada por toda la sociedad. Ya que la familia es el principal apoyo que normalmente se tiene.

En la actualidad se está observando que los avances tecnológicos han creado un mayor flujo de comunicación, pero se está optando por primar las relaciones a través de la tecnología en vez de la humana o personal. Perdiendo así las relaciones directas por unas comunicaciones superfluas. Existiendo mayor comunicación pero de forma menos intensa y personal, dando lugar a un enfriamiento de las relaciones.

Hay que dejar claro que no es lo mismo la comunicación que las relaciones humanas significativas. Puedes comunicarte con los demás pero no sentirte fortalecido

interiormente, consiguiendo un sentimiento de soledad. En ocasiones ocurre que las personas se relacionan socialmente pero son comunicaciones superfluas, sin interés ni aporte de ningún tipo a las personas.

También los procesos de institucionalización que se llevan a cabo en colectivos específicos como personas mayores o personas con discapacidad, hacen que no tengan autonomía, separando a la persona de sus relaciones y entorno, como son las residencias de ancianos o centros especializados, esto hace que experimenten un aislamiento de su entorno.

Otro factor importante para que se produzca un aislamiento social es la situación social y económica en la que la persona se encuentre, desarrollándose un ambiente de desilusión en la actualidad debido a la crisis económica.

La soledad y la insatisfacción suelen ir unidos, ya que si no te sientes bien debido al ámbito personal, laboral, familiar... puede llevar a la persona a un aislamiento interno, con lo que puede conllevar a problemas más graves de tipo psicológico. Encontrándose un aumento en las tasas de suicidios y un incremento de enfermedades mentales, comprobándose en parte el aumento del incremento de la soledad.

La soledad está presente en todas las personas a lo largo de la vida, pero en cada persona se manifiesta de diferente forma. Las diferentes maneras de relacionarse, las expectativas de cada persona o reunir factores considerados de riesgo, determinarían la experiencia de un mayor o menor estado de soledad.

3.3 Aproximación psicológica de la soledad.

Según Díez y Morenos (2015), las consecuencias psicológicas de la soledad suelen ser dispares, pero mayoritariamente la soledad produce efectos catastróficos para las personas que lo viven. Suele ser un elemento negativo y doloroso para la persona, sintiéndose apartada de la sociedad, causando desórdenes de tipo anímico.

Cuando una persona se encuentra en un estado fuerte de soledad no deseada, puede sufrir una crisis y destruirle emocionalmente. El individuo puede experimentar miedo, angustia, sensaciones de tristeza, falta de autoestima, dolor, insatisfacción, desesperación... Todas estas sensaciones van a afectar directamente a la persona condicionando el comportamiento y sus propias capacidades.

Dependiendo del rango de edad que se encuentre la persona, experimentará unas sensaciones u otras. Las personas mayores son más propensas a sentir falta de afectividad, debilidad y tristeza, mientras que los jóvenes suelen sentir insatisfacción y frustración.

El individuo que experimenta la soledad, debe contar con otros sentimientos positivos que le equilibren de los sentimientos negativos explicados anteriormente. Este equilibrio es lo que ayudará a la persona a salir de la soledad, pero deben estar las sensaciones positivas por encima de las negativas.

El individuo podría escapar de la soledad siempre que no haya sido derivado a un estado patológico, teniendo una buena salud mental y un entorno positivo, encontrando relaciones sociales de apoyo.

Pero cuando la soledad se produce de manera intensa, dejando que los elementos negativos estén por encima de los positivos, puede crear en la persona un estado de parálisis, sin saber cómo salir de esta situación, desarrollando patologías de aislamiento grave. Esto puede llevar a la persona a una depresión profunda o enfermedad mental.

Todo esto conlleva a la importancia de las relaciones sociales entre las personas, puesto que es un determinante de salud.

La soledad puede afectar al cerebro de una forma similar al dolor físico, según el médico Gupta (2003), que escribió en una columna para O Magazine en referencia a un estudio.

"En un estudio notable liderado por la doctora Naomi Eisenberger, profesora de Psicología Social en UCLA en Estados Unidos, se encontró que ser excluido y tener sentimientos de soledad, desencadenaba actividad en algunas de las mismas regiones del cerebro que registran dolor físico".

"Desde una perspectiva evolutiva, esto tiene sentido; nuestros ancestros prehistóricos dependían de grupos sociales no sólo para tener compañía, sino para sobrevivir. Permanecer cerca de la tribu traía acceso a la vivienda,

comida y protección. La separación del grupo, por otro lado, significaba peligro”.

“Hoy en día cuando nos sentimos excluidos, nuestros cuerpos pueden sentir una amenaza a la supervivencia, y algunas de las mismas señales de dolor que se emplearían si estuviéramos en un verdadero peligro físico se encienden. En los crónicamente solitarios, los niveles de la hormona del estrés, cortisol, se disparan más en la mañana en comparación con las personas más socialmente conectadas y nunca desaparecen por completo en la noche”. (cit. en Hayes, 2014, p. 1).

Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi y Hanratty (2016), concluyen que “los efectos del aislamiento social y afectivo incrementan hasta un 30% la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular o padecer una enfermedad coronaria. Este porcentaje es similar al derivado de otros aspectos psicosociales, como el estrés”. (cit. en SINC, 2016, p. 1). Indicando que tratar la soledad, así como el aislamiento social tiene un papel muy importante para prevenir la mortalidad en países desarrollados sobre todo.

En conclusión, una persona que se sociabiliza positivamente, está vinculada con tener un estilo de vida saludable. Puesto que la soledad se ha relacionado directamente con problemas de salud grave, como la muerte prematura, presión arterial alta, depresión...

3.4 Aproximación sociológica de la soledad.

Se debe prestar gran atención a la soledad ya que además de experimentarse un incremento numeroso de personas solitarias, se ha encontrado un aumento significativo de sentimientos de soledad en extensos sectores de la población española.

Según datos expresados y recogidos por Díez y Morenos (2015), en torno a un 20% de los españoles de 18 y más años vive solo, frente a un 80% que vive acompañado. Y del 20 % de personas que viven solas, el 59% viven solas por decisión propia, mientras que el 41% restante viven solos por obligación debido a diversas circunstancias.

Predominan los hombres solitarios con un 53%, sobre las mujeres con un 47%. Por otro lado refiriéndonos a la edad un 37% de los que habitan solos tienen 65 años o más, mientras que solo un 16% que tienen esa edad viven acompañados.

Desde el punto de vista social, la realidad social se empobrece cuando las personas se sienten en soledad y no participan en la sociedad sabiendo que les gustaría vivir y relacionarse de manera diferente, y no pueden por determinadas circunstancias.

Como se ha señalado anteriormente, las tecnologías de la información están provocando un aislamiento físico de la sociedad ya que se está utilizando este método de relación con los demás de manera virtual y no en persona, no interactuando directamente con el entorno que les rodea.

Esta manera de comunicarse suele ser más frecuente entre los jóvenes, los cuales utilizan las redes sociales y las tecnologías para comunicarse. Esto da lugar a una manera muy diferente de relacionarse respecto a tiempos anteriores en los que no existían estos medios de comunicación. Aunque por otro lado son de gran ayuda en situaciones de soledad.

En la sociedad cuando hay personas que por obligación están en soledad y se sienten solas o rechazadas, pueden suponer un fracaso social.

Hay una serie de colectivos que son más propensos a sufrir soledad, como ocurre en las personas mayores, inmigrantes, personas con discapacidad o personas con pocos recursos económicos.

En la vejez aparecen frecuentemente los sentimientos de soledad, debido a que estos sentimientos se van agravando a medida que pasa el tiempo y se desarrolla la trayectoria de la vida.

Las personas mayores se suelen sentir marginados de la sociedad, con pensamientos de que no sirven para nada y resultándoles cada vez más difícil por las limitaciones físicas, romper con la soledad y salir a relacionarse fuera del hogar. Sintiendo cada vez más solos, aumentando las pérdidas de sus redes sociales.

Esta soledad se suele acentuar más en mujeres que hombres, ya que la esperanza de vida para ellas es mayor, pudiendo vivir en soledad durante más tiempo.

Otro grupo social vulnerable son los inmigrantes, que a causa del proceso migratorio tienen que integrarse en una sociedad diferente, con una cultura nueva, dificultades económicas... produciendo situaciones de soledad y aislamiento. Se encuentran sin apoyo de su red familiar y conocidos, intentando integrarse en la sociedad, consiguiendo los medios y recursos necesarios para subsistir.

Según el tipo de inmigración y del modelo de integración que haya optado la persona, puede experimentar más o menos soledad. Si se ha desarrollado en un gueto o pertenece a un colectivo, el sentimiento de soledad es menor dentro del colectivo, pero puede ser negativo ya que se aísla del resto de la sociedad. Aunque estas sensaciones no son experimentadas por todos los inmigrantes por igual, dependiendo su procedencia, circunstancias, forma de ver la vida...

Otro de los grupos de riesgo son las personas con discapacidad. Se suelen sentir diferentes al resto y el hecho de tener una dificultad añadida supone un mayor riesgo de sufrir soledad. Estas personas tienen una probabilidad mayor de padecer soledad por el entorno que les rodea. La sociedad suele tratarles de forma desigual y el entorno no ayuda a su integración, debido a las barreras arquitectónicas. Creando sentimientos de soledad a personas con algún tipo de discapacidad.

Para este colectivo, el padecer soledad no se debe a la familia, a la edad o por uno mismo como ocurre en los anteriores grupos, sino que el entorno ocupa un lugar esencial en su aislamiento.

Por otro lado el relacionarse con personas con algún tipo de discapacidad como ellos, en centros ocupacionales, especiales, asociaciones... puede llevarles a situaciones de soledad ya que solo se relacionan con iguales, evitando al resto de la sociedad.

Enlazado a este grupo, se encuentran los/as cuidadores/as de personas o familias dependientes, con gran probabilidad de padecer soledad. Esto es debido a la dedicación de cuidados, que les impide disfrutar de su tiempo libre y relacionarse con la sociedad. Soportando además en numerosas ocasiones una gran carga emocional y física, incrementando los sentimientos de soledad.

La juventud también es propensa a padecer soledad, y esto es debido a las nuevas tecnologías y redes sociales. Están provocando un tipo de relación a través de dispositivos electrónicos en vez de relaciones con contacto directo entre personas, generando una manera diferente de socializarse, abandonando la comunicación interpersonal cara a cara.

Son los principales consumidores de tecnologías, provocándoles un aislamiento y la superficialidad en el contacto entre personas, aunque también pueden padecer sentimientos de soledad debido a factores económicos, como la falta de capacidad de renta para emanciparse, creándoles una gran frustración. Aunque este colectivo tiene una enorme facilidad para superar estos sentimientos de soledad que pueden experimentar.

Otro grupo como las personas en situación de pobreza o necesidad económica, tienen más posibilidades de sentirse en soledad que las personas que no tienen este tipo de necesidades. Ésta soledad suele estar causada por situaciones de desempleo o falta de recursos y medios para cubrir necesidades, haciéndoles sentir que no poseen los mismos derechos que el resto de la sociedad.

Muchos de ellos se sienten desprotegidos por parte del Estado. A este grupo pertenecen los parados de larga duración, personas sin hogar, personas desahuciadas...

En general como se ha podido comprobar, la soledad puede ser experimentada por todas las personas sin importar la edad, por este motivo también es soportada por los niños, personas enfermas, individuos con algún tipo de dependencia, deterioro cognitivo, personas provenientes de una familia desestructurada...

Como se puede apreciar existe una gran versatilidad de grupos sociales y causas que facilitan la aparición de sentimientos de soledad.

El hecho de que estos grupos de población estén sufriendo este problema genera consecuencias, tanto individuales como familiares, sociales, económicas e incluso políticas, que es necesario conocer para poner en marcha los mecanismos adecuados que permitan atenuar o combatir estas situaciones.

IV. LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES.

4.1 Problemática de la soledad.

Uno de los problemas más graves con el que se enfrenta el mundo, y de una manera más apremiante en los países desarrollados, es el envejecimiento progresivo de la población.

El número de personas que forman el colectivo de la tercera y cuarta edad, aumenta cada día y no sólo en número absoluto, sino también en proporción con los restantes grupos de edades.

Como se ha recalcado anteriormente, aunque la soledad es un sentimiento que puede darse en todas las edades, suele darse con mayor frecuencia en personas mayores.

Aunque actualmente existe en España un alto grado de esperanza de vida, el hecho que agrava la situación de la mortalidad de las personas mayores, es debido a la serie de enfermedades que disminuyen su resistencia y aumentan su dependencia de los demás. A este hecho hay que añadir la soledad en que viven los ancianos, factor muy importante.

La soledad del anciano es, con todo, el mayor de los problemas y el que condiciona y agrava todos los demás. Esta soledad supone un aislamiento afectivo, familiar y relacional.

Ernst y Cacioppo, (1999) explican que “Existe una correlación positiva entre edad y soledad” (cit. en Causapié, 2011, p.531), por esta razón la soledad está asociada a menudo con la vejez.

Y como se puede comprobar según datos en el informe IMSERSO (2006) sobre los índices de soledad en la población española, se ve que a medida que se avanza en edad, los mayores se encuentran más solos.

La abundancia de soledad, mala salud o dificultades económicas lleva con cierta frecuencia al anciano a desarrollar un cuadro depresivo, más grave aun cuando se asocian las tres causas señaladas y de lo que es muy difícil rescatarlo.

Siendo estas circunstancias las que más influyen en la felicidad o infelicidad de los ancianos, pero sin duda alguna, dominando todo, está el grave problema de la soledad.

Ancianidad, soledad, enfermedad y muerte son conceptos que se solapan continua e inevitablemente y que a veces están enlazados causalmente.

En un estudio realizado por la Universidad de Granada, coordinado por la Dra. Rubio Herrera y el IMSERSO (1998), con la participación del CIS, la soledad era entendida por las personas mayores como:

Tabla 1: La soledad según las personas mayores:

Opiniones	Porcentajes
Sentimiento de vacío y tristeza	48,8%
Es no tener a nadie a quien acudir	28,5%
Es carecer de razones para vivir	8,8%
Es no sentirse útil para nadie	17,3%
Es haber perdido a las personas queridas	42,3%
Es sentir que se ha acabado el tiempo para hacer proyectos	6,4%
Es carecer de un grupo estable de amigos	4,7%
Es no tener familia o tenerla lejos	26,8%
Otros sentimientos	3,7%
Total Participantes:	(N) 1.956

Tabla libro blanco de envejecimiento activo.

Palmero y Meylán (2007), realizaron otro estudio, que tuvo como objetivo manifestar la jerarquía de las necesidades en la sociedad española teniendo en cuenta la edad de los participantes.

El estudio mostró que las necesidades primarias no se encontraban en los puestos más elevados en la jerarquía de necesidades, tanto de los jóvenes como personas mayores. Esto no quiere decir que las necesidades básicas no son importantes, sino que normalmente se satisfacen, no resultando un problema para la sociedad española actualmente.

Para las personas mayores que participaron en el estudio la necesidad principal era la autonomía, seguida de la seguridad, pertenencia, competencia y relación. Según las personas mayores la soledad es uno de los problemas que mencionan con más continuidad.

Todo esto se tiene que trabajar y conseguir a través de programas específicos para dar respuesta a las necesidades de autonomía, competencia y relación entre otras, que tienen las personas mayores.

4.2 Magnitud.

La evolución de la población de los países desarrollados, y específicamente de la española, está llevando consigo un notable incremento de los sujetos con más de sesenta y cinco años. Según estimaciones de la Comisión de Población del Consejo de Europa, durante el primer cuarto del siglo XXI uno de cada cuatro europeos tendrá más de sesenta y cinco años.

Además el grupo de edad mayor de 80 años, va a verse en mayor medida incrementado en las próximas décadas, el cual demandará mayores necesidades de atención.

El envejecimiento de la población se ha debido a dos factores esenciales, la mortalidad que ha disminuido y el incrementado de la esperanza de vida. Todo ello junto a una fuerte caída de la tasa de natalidad, exigiendo una intervención social en múltiples áreas: sanitaria, educativa, legislativa, laboral, de tiempo libre y ocio...

Las personas mayores forman un colectivo el cual presenta un mayor grado de vulnerabilidad y es más propenso a caer en la soledad o exclusión, se sitúan en una posición de mayor peligro para la soledad.

Es una etapa en la que frecuentemente aparece la soledad, ya que son sentimientos que van aumentando a lo largo de la vida y se va alcanzando cierta longevidad.

Estos sentimientos de soledad pueden surgir en el momento en el que los hijos abandonan el hogar familiar, lo que se llama el síndrome del "nido vacío". Otro factor importante es el fin del periodo laboral con la llegada de la jubilación, ya que se experimenta una ruptura del contacto de las principales relaciones sociales con una ruptura de la cotidianidad. Y por último la principal causa de la soledad es la pérdida de la pareja o compañero, con el que se convive.

El propio proceso de envejecimiento provoca limitaciones físicas y psíquicas en la autonomía de las personas mayores, siendo cada vez más complicado salir a relacionarse y romper con la soledad en la que se pueden encontrar. Y al mismo tiempo las personas que residen en zonas urbanas, no tienen relaciones sociales tan estrechas como las que puede haber en las zonas rurales.

Otro problema es que las personas mayores se sientan y perciban que no valen para nada, que sobran en la sociedad. En muchas ocasiones se sienten marginados y abandonados, ante la falta de apoyo de la sociedad sobre ellos. Puesto que la sociedad suele valorar la juventud, y desvincular a la vejez, haciendo que se potencie ese sentimiento de inutilidad y aislamiento social. Rol que adopta la sociedad pero siendo en realidad un colectivo que aporta una gran cantidad de recursos tanto para la familia como para la comunidad en la que se encuentran.

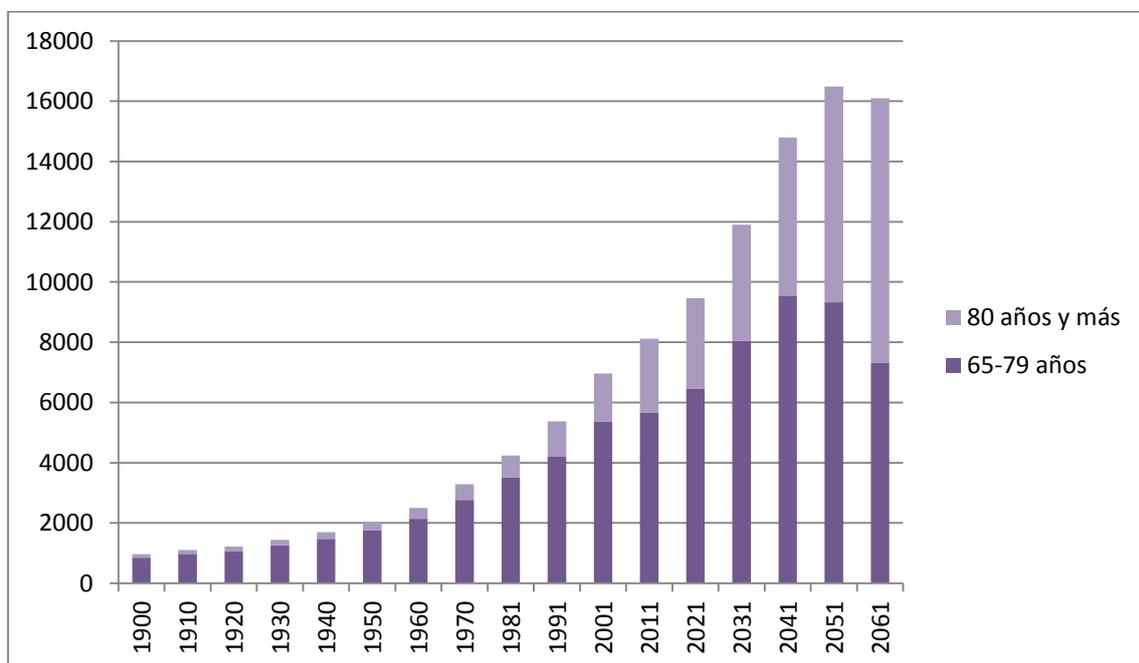
Por este motivo el apoyo de la familia es fundamental para las personas mayores, para ayudarles a llevar a cabo el proceso de soledad de una manera positiva, fortaleciendo sus lazos personales y potenciando sus capacidades.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) España sigue su proceso de envejecimiento. A 1 de enero de 2015 se encuentran en España 8.573.985 personas mayores (65 y más años), que son el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382), según los datos del Padrón Continuo (INE).

Sigue creciendo en mayor medida la proporción de octogenarios que en la actualidad representan el 5,8% de toda la población (Padrón 2015). Según estudios del INE, el porcentaje de población mayor de 65 años, que actualmente se sitúa en el 18,1% pasaría a ser el 24,9% en 2029 y del 38,7% en 2064.

A continuación se puede observar la evolución de la población mayor, 1900-2061, expresada en miles:

Gráfica 1: Evolución de la población mayor: 1900-2061



Fuente: INE: INEBASE.

Las comunidades de Castilla y León, Asturias, País Vasco, Galicia y Aragón son las comunidades autónomas más envejecidas con una proporción de personas mayores que superan el 20%. En cambio en las comunidades de Canarias, Baleares y Murcia sus proporciones son más bajas, por debajo del 15%.

La generación del baby-boom, que nació entre 1958-1977 se encuentra ahora en plena edad laboral, iniciando su jubilación en torno al año 2024, aumentando así la presión sobre los sistemas de protección social. Durante la generación del baby-boom nacieron casi 14 millones de niños, 4,5 millones más que en los 20 años siguientes y 2,5 más que en los 20 años anteriores. El sexo que prevalece en la vejez actualmente es el femenino. Hay un 33% más de mujeres (4.897.713) que de hombres (3.676.272).

Como es lógico la edad aumenta las probabilidades de vivir en soledad. En los últimos años ha habido un incremento de los hogares unipersonales en personas de 65 en adelante, aunque las cantidades son menores que en otros países europeos. En España existe más cantidad de mujeres viviendo solas que de hombres, tres de cada cuatro personas mayores que viven solas, son mujeres. En 2011, había 429.700 hombres y 1.279.485 de mujeres.

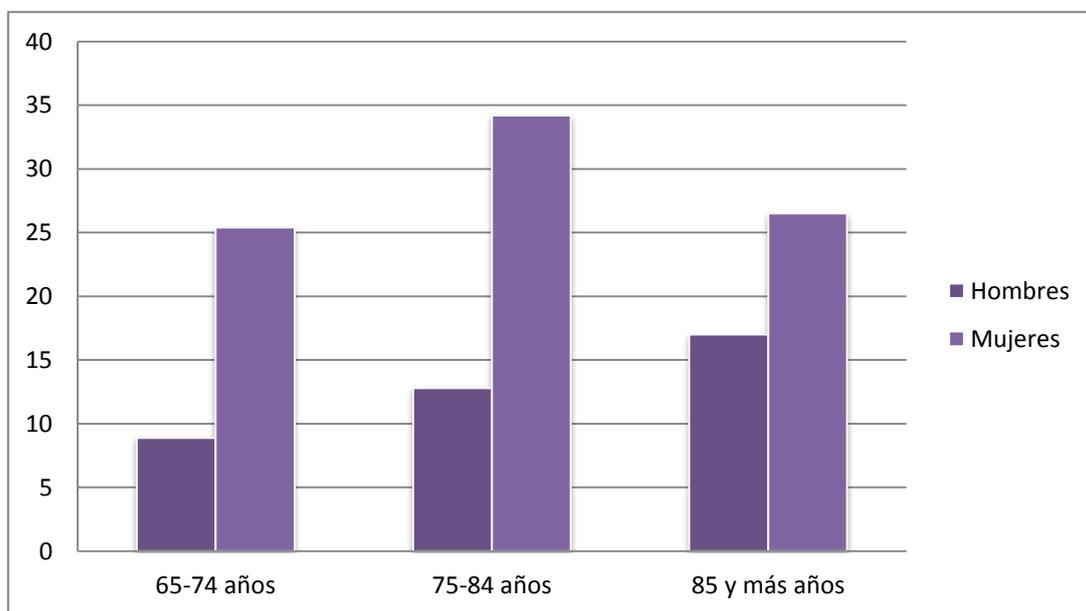
Según Abellán y Pujol (2014) del departamento de Población y CSIC, existe una gran cantidad de personas mayores que viven solas, en Europa se encuentran un 31,1%.

En España específicamente esa proporción sólo alcanza el 22,5%, con un máximo en la Comunidad Valenciana y Aragón (25,5%), y un mínimo en Galicia (17,7%).

Se pueden encontrar cifras en las que la soledad entre las mujeres dobla a los hombres en soledad, tanto en Europa (40,1% y 19,3%, respectivamente) como en España (28,8% y 14,2%). Entre estos datos se observa una gran diferencia como se puede comprobar.

La evolución de las tasas de soledad a medida que aumenta la edad varía entre hombres y mujeres. A continuación se puede observar la relación entre hombres y mujeres que viven solos según la edad en España. La viudedad aumenta las tasas de soledad femenina en relación con la masculina, pero a partir de los 85 años el porcentaje de las mujeres desciende por la mayor incidencia de dependencia.

Gráfica 2: Tasa de soledad por tramos de edad y sexo



Fuente: IMSERSO-CIS. Encuesta de condiciones de vida de las personas mayores, 2006. Estudio 2647

El patrón de soledad en España se parece al de los demás países mediterráneos como Italia, Grecia y Portugal. Y las formas de convivencia entre las personas mayores en

España no varían mucho entre unas ciudades y otras, cuando nos referimos a la soledad.

La menor soledad que se percibe relativamente de personas mayores españoles respecto a sus símiles europeos, puede indicar una forma de convivencia más familiar, con unas más estrechas redes sociales, disminuyendo así la soledad respecto a otros países. Pudiendo convivir con sus hijos, familiares u otras personas.

Pero esto puede también indicar una inadaptación de la vivienda a la vida en soledad, escasez de recursos económicos para vivir sólo o incluso insuficiencia de servicios sociales que favorecieran la autonomía de las personas mayores en su hogar. Se puede haber estado ocultando una deficiencia en las políticas sociales de atención a las personas mayores.

Aun así sigue habiendo una gran cantidad de personas mayores que se encuentran en soledad, siendo la soledad uno de los problemas que las personas mayores aluden y tienen en mente con más frecuencia.

4.3 Gravedad.

En los países desarrollados cada vez hay un mayor número de personas que viven en soledad o sintiéndose solas. Las nuevas tecnologías están propiciando la aparición de relaciones virtuales en vez de las sostenidas directamente cara a cara.

Como se ha recalcado anteriormente, las personas mayores son las que se encuentran en mayor riesgo de aislamiento social, precisamente el colectivo en el que su estado de salud es más delicado. Estas personas pueden encontrarse solas por varios motivos, por el alejamiento de su familia, pérdida de contactos, escasas actividades sociales dirigidas a este colectivo...

Según Holdt, Smith, Baker, Harris y Stephenson (2015), el sentimiento de soledad prolongada en el tiempo, puede incrementar el riesgo de muerte en un 26%, porcentaje que se ve incrementado hasta un 32% en los casos en los que el aislamiento social es real.

Según el estudio llevado a cabo por estos psicólogos, la soledad puede incrementar el riesgo de muerte. Tras diferentes análisis llegaron a la conclusión de que existe una correlación entre el aislamiento social y el riesgo de muerte, con unas grandes repercusiones.

Los resultados incluyen tanto a aquellas personas que tienen pocos contactos con la sociedad, los cuales son casos de aislamiento social, como aquellas personas que se sienten solas independientemente del contacto que tengan con otras personas. En ambos tipos puede causar un incremento del riesgo de muerte, ya que todo tipo de soledad, es grave y conlleva ciertos riesgos.

Para paliar la soledad, no solo habría que intervenir en la cantidad de relaciones sociales e interacciones de las personas con los demás, sino también en la calidad de éstas, ya que puedes sentirte solo aunque tengas gran cantidad de relaciones con los demás. Por lo tanto es un problema difícil de solucionar.

La soledad puede afectar directamente a la salud, produciendo estrés y afectando a la presión sanguínea entre otras situaciones. Desgastando la salud del organismo, haciendo que se envejezca precedentemente con complicaciones para la persona. La falta de relaciones afectivas y contacto físico directo con otras personas crea este tipo de situaciones.

Según De la Gángara (1995), puede considerarse que los síntomas o síndromes demenciales, los depresivos y las actitudes paranoides, son los que más contribuyen a que las personas mayores se encuentren solas, no sean comprendidos, sobrecarguen a la familia y acaben siendo olvidados.

La tercera edad presenta una serie de problemas típicos en funciones como la motricidad, el lenguaje, la memoria, los órganos sensoriales... que afectan de forma específica a los procesos de comunicación, de relación y que por tanto incrementan el riesgo de aislamiento del anciano.

Hay que ofrecer a las personas mayores recursos y contextos para desarrollar relaciones sociales, pudiendo ser clave para mejorar su salud y evitar situaciones problemáticas. Esto conllevaría a una construcción de una sociedad bien conglomerada, produciendo ventajas para todos.

Para saber intervenir y analizar la soledad de las personas mayores, existe la necesidad de prestar atención a las siguientes dimensiones básicas:

- La pérdida del trabajo y la jubilación, que conllevan una nueva estructuración de metas y relaciones sociales diferentes a las habituales.
- La necesidad de buscar actividades y uso del tiempo alternativo, ligados igualmente a la jubilación, ya que en esta etapa se tiene más tiempo libre.
- La demanda de cuidados específicos de salud y más frecuentes debido a la edad.
- La demanda de diferentes productos y recursos de bienestar, individual y comunitario.
- La necesidad de asumir cambios en la dinámica de la familia debido a la nueva reorganización del tiempo y de las actividades o a las posibles variaciones en los miembros de la familia, como la muerte de un cónyuge, abandono del hogar por parte de los hijos...

La tendencia al aislamiento es un indicador de disminución de la capacidad de control y regulación de la interacción social. Se ve fielmente reflejada en la experiencia de la soledad que en el análisis que de ella realiza Altman (1986) es aquella situación en la que una persona quiere abrirse a los demás pero no tiene éxito.

Los factores que inciden en la tendencia a la soledad son muy variados, pero en la mayor parte de las ocasiones están relacionados con los cambios en la dinámica familiar, como la desaparición de uno de los cónyuges y en la pérdida de las relaciones sociales vinculadas al trabajo. Esta tendencia al aislamiento influye decisivamente en la pérdida de autoestima, la disminución del estatus social, la pérdida del sentido de independencia y en algunos casos, está asociada al incremento de la incidencia de episodios de desórdenes mentales.

Otro fenómeno observable sobre todo en la etapa más tardía de la ancianidad, es la existencia de pérdidas físicas y mentales, que disminuyen la capacidad de funcionamiento y el nivel de desempeño de la persona mayor.

Los escenarios decisivos en la experiencia social de la vejez que deben ser tenidos en cuenta son:

- La familia: es conveniente diferenciar entre los diferentes tipos de familia, la familia de origen compuesta por hermanos, cuñados..., la familia propia, la cual

se ha formado y la descendencia de segundo grado o más, compuesta por nietos, bisnietos...

- La pareja: esta relación, es muy importante y crucial en las condiciones actuales de familia nuclear y estructuralmente aislada.
- Las amistades: un punto de apoyo bastante significativo, siendo necesario incluir estas relaciones sociales establecidas a lo largo de la vida.
- Otras redes informales: se incluye aquí la referencia a relaciones o a la participación en redes sociales o grupos informales vinculados a la experiencia de ser mayor. Por ejemplo un grupo de jubilados.
- El vecindario: esta red social está formada por los vecinos o personas que se desenvuelven en el mismo ámbito sociofísico que las personas que estamos considerando.
- Los grupos de actividad: son los grupos vinculados al desarrollo de tareas o actividades en las que la persona puede implicarse, como en la realización de talleres, voluntariado, actividades de tiempo libre...
- Relaciones sociales a través de medios técnicos, como móviles, ordenadores... Este aspecto constituye una posibilidad en la configuración de relaciones interpersonales a través de medios técnicos informáticos, aunque no suelen ser tan positivas como las relaciones en persona.

Aunque pueda haber un gran abanico de posibles relaciones sociales a lo largo de la vida, las dos instituciones fundamentales en las que se desarrollan las vidas de las personas son la familia y el trabajo.

4.4 La muerte en soledad.

Como bien dice De la Gándara (1995) "La senda de la ancianidad cuando es transitada con la única compañía de la soledad, conduce, con demasiada frecuencia, al abismo de la muerte" (p.170).

La muerte probablemente sea la más perfecta representación del hombre enfrentado frente a frente con su propia soledad. El miedo ante la muerte es una constante general, pero peculiar de cada persona, inclasificable, pese a la cotidianidad del hecho de morir. Es un proceso inexplicable.

Probablemente nadie optaría por morir en la más absoluta soledad, sin nadie, sin consuelo, sin ningún tipo de apoyo y sin ayuda ante el gran reto que debe sentirse al contemplar de cerca la muerte y el vacío que te espera.

Si la soledad para cualquier persona y en particular para las personas mayores, es de por sí un hecho negativo que implica sufrimiento y dolor, la muerte en soledad será posiblemente lo peor de ese sufrimiento.

Según Kübler (1969), "Resulta complicado tratar de adaptar, las diferentes fases psicológicas por las que pasan las personas ante la muerte a las circunstancias concretas de la muerte en soledad, aunque puede que esta sea la única vía de aproximación a las claves psicológicas de esta forma de morir". (cit. en De la Gándara, 1995, p. 56).

Existen una serie de fases en las que refiriéndonos a la muerte en soledad, resultan interesantes como son la fase de negación y aislamiento y la fase de ira.

Podría pensarse que la primera fase de negación y aislamiento ante la noticia o la sospecha de la proximidad de la muerte, ya que sientes un vacío, sea una constante que se mantiene en todas las personas mayores solitarias. Se podría interpretar así el rechazo del entorno y la negación de la relación social.

Y la segunda fase que corresponde a la ira, es posible que tenga alguna relación con la actitud de desapego, desprecio e incluso hostilidad contra la sociedad que se suele observar en los ancianos solitarios.

Como se ha indicado anteriormente cada vez hay más personas mayores en la sociedad, por lo tanto cada vez se asociarán más la soledad, la enfermedad y la muerte.

Cada vez serán más los ancianos que padecerán limitaciones físicas y psíquicas sufriendo los efectos malignos de la soledad, del aislamiento, de la incompreensión y por lo tanto sufrirán miedo, dolor y angustia ante la vida y la muerte.

Cuanto más pasa el tiempo, morir es un hecho más impersonal, uno de los ritos más rechazados en nuestra sociedad siendo en muchas ocasiones un tema tabú. Lo que se tiene que lograr en la actualidad es tratar de hacer hoy en día de la muerte un hecho imperceptible, socialmente tolerable por todos.

Se suele hablar mucho de morir con dignidad, pero no son más que menciones hipócritas, no hay dignidad alguna en el hecho de morir como no sea el de enfrentarse con valentía al acto final, a la propia muerte.

V. COMBATIR LA SOLEDAD EN LA SOCIEDAD ACTUAL.

5.1 Medios y recursos para combatir la soledad.

Existe la necesidad de ofrecer a las personas mayores contextos para paliar la soledad y poder mejorar su salud, desarrollando vínculos sociales diversos.

Para superar la soledad en la vejez, es necesario fomentar el ocio y los hábitos de vida saludables entre las personas mayores. En Castilla y León existe una amplia gama de programas y espacios proporcionados para facilitar las relaciones sociales y disminuir el aislamiento y la soledad.

Programas para la preparación de la jubilación, que ayudan a superar los cambios y ofrecen actividades para afrontar el tiempo libre. Centros de día los cuales son recursos de carácter preventivo y de promoción personal, ofreciendo actividades socioculturales y recreativas. Programas ofertados por el club de los 60, los cuales ofrecen un gran número de actividades para las personas mayores como el programa de viajes, termalismo... Y una gran serie de programas de los que se puede destacar los huertos ecológicos, educación de adultos, programa de desarrollo comunitario y animación sociocultural...

Rubio (2011), sugiere que los programas de prevención e intervención tengan en cuenta una doble dimensión de la realidad. A nivel objetivo y subjetivo.

A nivel objetivo: hay que favorecer la integración de las personas mayores en los diferentes contextos en los que se encuentra, como familia, amigos y la sociedad actual con todo lo que abarca como valores, costumbres...

A nivel subjetivo: se tiene que trabajar también sobre aspectos motivadores, participativos y búsqueda de nuevos roles. Además hay que potenciar a las personas mayores a relacionarse de manera abierta y activa con otras generaciones como las más jóvenes, pudiendo transmitir sus conocimientos y a la vez aprender de las nuevas generaciones y de sus formas de relacionarse y comunicarse con los demás.

Siempre siendo muy importante que las personas replanteen sus aptitudes, trabajando en la adquisición de habilidades para mejorar y aumentar la cantidad y calidad de sus relaciones sociales, pudiendo cambiar las expectativas y contribuir a mitigar los sentimientos de soledad.

En realidad la soledad es sólo soledad, y los adjetivos negativos y positivos, los adjudica el ser humano.

Pero combatir la soledad no es exclusivamente una responsabilidad de la persona mayor o de la familia que lo sufre, sino de la sociedad en su conjunto ya que corresponde a todos reflexionar sobre el problema. Puesto que la soledad nos afecta indirectamente a toda la sociedad, todos tenemos que intervenir ante esta problemática que cada vez es más amplia.

Según el estudio cualitativo de, De Ussell (2001), una buena forma de superar la soledad de las personas mayores, es llevando a cabo actividades incompatibles a la soledad, que favorezcan el aumento y el fortalecimiento de las relaciones sociales. Resultando imprescindibles los recursos personales, familiares y sociales.

Las personas mayores, cuando están solos, la mayoría ven la televisión o salen a pasear, pero las actividades que comportan relacionarse con otras personas son poco usuales, un pequeño número se relaciona con sus vecinos cuando están solos, acuden al hogar del jubilado, a sitios de encuentro de personas mayores...

Para paliar la soledad existen una serie de recursos más habituales y más efectivos llevados a cabo por las personas mayores. Uno de los recursos personales, es salir de sus hogares a la calle o hablar con algún vecino, les aporta distracción y relaciones sociales, ayudándoles a aliviar la soledad y entretenerse en otras situaciones de la vida cotidiana. Con lo cual abandonar un rato la vivienda para relacionarse con el exterior es una gran buena forma de combatir la soledad en la que se encuentren.

Como se ha especificado anteriormente, relacionarse con el entorno social está más al alcance de las personas mayores que habitan en zonas rurales o ciudades poco pobladas, donde es más fácil encontrarse con personas conocidas, vecinos, amistades y familiares que los que habitan en zonas urbanas con una gran población, donde es más difícil mitigar la soledad.

Las salidas de sus hogares en busca de relaciones sociales constituyen un recurso enorme para atenuar la soledad, aunque no se obtenga plenamente como se esperaba. Pueden ser salidas no específicamente para conseguir entablar relaciones sociales, pueden ser instrumentales, pero sirven de entretenimiento y distracción del sentimiento de soledad y malestar, ayudándoles a superar esos momentos.

Otra buena forma para combatir la soledad es visitar a familiares, amigos o personas de confianza. Esto fortalece sus redes de apoyo y favorecen su integración social y familiar, aliviando la soledad. Es de gran ayuda la realización de visitas a familiares, ya que son un gran apoyo y fortalecen los lazos de parentesco, ausentándose así de su hogar en el que se encuentran solos.

Siendo igual de importante o más las visitas de los familiares a las personas mayores, ya que las visitas de los familiares suponen una enorme fuente de apoyo emocional, demostrando su preocupación y que continúan siendo una referencia imprescindible para ellos.

A parte, el desempeño de tareas, distrae a la persona, evitando pensar en la situación de soledad en la que se encuentra y en pensamientos negativos. Otras fuentes de compañía y entretenimiento como se ha indicado anteriormente, serían la televisión y la radio, las personas mayores suelen ser los más consumidores, dándoles una gran importancia en sus vidas, a pesar de que en realidad limite en gran medida las relaciones sociales. Además de aportarles entretenimiento y distracción, les aporta una sensación de compañía. El aislamiento social ha hecho que ante la escasez de

relaciones sociales y apoyos, la televisión y la radio sean las formas más habituales y a veces únicas de compañía, hecho lamentable y triste que hay que solucionar.

En ocasiones para combatir la soledad se amparan en la religión, a través de creencias y prácticas religiosas. Este método está muy extendido y practicado por las personas mayores para disminuir los sentimientos de soledad.

Pero el recurso más importante para debilitar la soledad, es la familia, ya que ofrece ayuda y dedicación tanto material como emocional, la mayoría de las veces en todo momento. La sensación de apoyo y saber que hay personas que se preocupan por ti, ayudan a combatir la aparición de sentimientos de soledad, ya que si sucede algo importante, tienen dónde acudir.

Para las personas mayores sentir que cuentan con el apoyo permanente e incondicional de la familia hace que constituya, un recurso importantísimo en la lucha contra la soledad. Las principales fuentes de apoyo suelen ser los hijos y hermanos.

Reunirse en familia es, para las personas mayores uno de los aspectos que más satisfacción les proporciona. Les entretiene y reciben un gran apoyo emocional, siendo esos momentos de convivencia familiar, el mejor remedio contra la soledad. La convivencia esporádica refuerza los lazos de parentesco y hace que se consolide la pertenencia de los mayores, respecto a la familia, teniendo un gran valor respecto a la prevención de la soledad y el aislamiento.

Además de recursos familiares y recursos personales como se han indicado inicialmente, los recursos sociales son también un gran recurso para mitigar la soledad de las personas mayores.

En situaciones en que la familia no puede ser un recurso de apoyo ya sea por la distancia o la escasez de tiempo, las amistades adquieren un papel importante. Cabe resaltar, que los amigos después de la familia, ocupan el segundo lugar en importancia dentro de la organización relacional de las personas mayores.

Las amistades prestan un apoyo emocional en situaciones de soledad o tristeza y favorecen la integración social y la participación en la sociedad, fuera del hogar, ayudándoles contra la lucha de la soledad. Siendo más abundantes normalmente en zonas rurales o ciudades poco pobladas.

Otras personas que en ocasiones adquieren un papel importante son los vecinos. Ya que son las personas que se encuentran más cercanas, siendo un recurso de apoyo en caso de urgencia. Además de la compañía que se obtiene de las relaciones vecinales por la proximidad física de las viviendas, pueden ser además un gran apoyo social y ocupar un lugar central en las relaciones personales de las personas.

La participación en actividades sociales es un método de entretenimiento y una forma de relacionarse socialmente.

Una de las actividades para paliar la soledad y el aislamiento es salir de los hogares relacionándose así con el entorno. Salir a caminar tiene enormes beneficios para la salud y hace sentir a las personas mayores activas físicamente, previniendo el deterioro muscular y enfermedades.

En ocasiones los beneficios sociales que ofrecen los paseos superan muchas veces a los beneficios que aportan para la salud. Ya que las personas mayores consiguen relacionarse e interactuar, consiguiendo información y tratando temas de interés común, recibiendo apoyo emocional. Efectuando así una actividad de ocio, fuera del domicilio donde se encuentran más solos.

Por tanto salir de los hogares, aporta numerosos beneficios en la vida de las personas mayores, siendo una importante fuente de apoyo emocional y encuentro social.

Sí que es cierto que la frecuencia de salir de la vivienda, desciende con la edad, por motivos como el detrimento de la salud, ya que en ocasiones se encuentran más débiles o con algún problema para caminar distancias largas a causa de algunas enfermedades, y el fallecimiento o imposibilidad de acompañarles amigos o vecinos con los que salía anteriormente.

5.2 Estrategias de intervención social desde el Trabajo Social.

Para poder acabar con la soledad, no basta con realizar actividades que favorezcan las relaciones sociales o rodearnos de personas. El conocimiento de la realidad comienza en la propia persona. No es suficiente con cambiar el contexto si la persona no cambia.

El verdadero camino para combatir la soledad debe surgir de las propias personas. Las relaciones sociales pueden apoyar, pero el último paso le tiene que dar la propia persona. Hay que aceptar la vida, pero sobre todo hay que aceptarse a sí mismo, sabiendo disfrutar de los demás pero ante todo saber disfrutar de la propia compañía.

Si se generan nuevas formas de pensamiento, adoptando otro punto de vista, se percibirá la realidad de diferente manera. Adoptando la soledad de manera positiva o no de forma tan negativa.

El hombre puede estar solo si sabe soportar y disfrutar de la soledad. Sin embargo en algunas etapas de la vida la soledad es especialmente peligrosa y difícil de soportar, como en la infancia o la vejez.

La soledad de las personas mayores generalmente solo puede ser resuelta con la compañía. Personas que pueden dar apoyo emocional, estimular la participación intelectual y ayudar en la solución de los problemas de la vida cotidiana.

Sería recomendable que la familia adoptase actitudes abiertas, comprensivas y de generosa comunicación con la persona mayor, superando las barreras generacionales y actitudinales.

Los programas de intervención de la soledad deben incorporar una serie de pautas:

- Generar programas que permitan aprovechar el tiempo a las personas mayores y enriquezcan el entorno, ayudándolas a combatir la soledad.
- Cambiar los pensamientos y las actitudes negativas de las personas ante el problema de la soledad.
- Ayudar a adoptar otro punto de vista, el pensamiento se ve modificado por el estado de ánimo, y el estado de ánimo negativo atrae pensamientos negativos, mientras no se cambie el pensamiento, no podrán sentirse de otra manera.

Hay que enseñar a las personas mayores a envejecer, a aceptar y saber afrontar los cambios que la edad provoca. Trabajando una doble dimensión de la realidad, a nivel objetivo y subjetivo

- Favoreciendo la integración de las personas mayores en los diferentes contextos en los que se encuentra, como la familia, amigos y la sociedad en general.
- Y trabajar también aspectos sobre la motivación, la participación en la sociedad, potenciar un papel activo y una mentalidad abierta...

Es el pensamiento el que marca las formas de vida, por eso el principal factor para cambiar y mejorar las relaciones sociales como se ha puntualizado anteriormente, es uno mismo, pero en la mayoría de las situaciones se necesitan otros apoyos como el de los Servicios Sociales. Por lo tanto, la soledad en ocasiones puede disminuir o paliarse difícilmente en solitario o con la ayuda de la familia o amigos, pero generalmente se debe contar con la ayuda del trabajador social con una estrategia y unos objetivos específicos para promover el cambio hacia el bienestar de la persona.

Para ayudar a combatir la soledad desde los servicios sociales hay que llevar a cabo programas de envejecimiento activo. La OMS (2001), define el envejecimiento activo como “El proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (cit. en Giró, 2006, p.27).

Desde el Trabajo Social se tiene que trabajar desde la detección e intervención de la soledad, para evitar la mayor gravedad posible. Ya que al problema de la soledad no se le puede ignorar porque va provocando a medida que pasa el tiempo mayor malestar en la persona, generando estados de ánimo nocivos que le impiden afrontar su vida diaria para vivir dentro de unas calidades aceptables.

Para poder combatir la soledad desde el Trabajo Social, en primer lugar hay que detectarla y a continuación será necesario poner en práctica una serie de métodos terapéuticos oportunos y cuando se logre combatir la soledad de la persona, evitar la reincidencia.

Para detectar la soledad del anciano no es preciso ejercitar laboriosos métodos de indagación, ni son necesarias grandes inquietudes sociales ni sanitarias, es tan evidente que con solo observar la realidad, es fácil encontrarla.

La intervención profesional busca resolver el problema incluyendo el porqué del surgimiento de la problemática, es decir su raíz, combinando normalmente el Trabajo Social con otras disciplinas.

Desde el Trabajo Social, la intervención con personas mayores se debe centrar en la salud física y emocional para mejorar su calidad de vida e influir directamente en su bienestar. Hay que averiguar, cuales son las estrategias con las que se puede ayudar a las personas mayores a superar las consecuencias negativas de esta fase del ciclo vital.

Con lo cual, los trabajadores sociales deben proporcionar y promover actividades dirigidas al desarrollo personal y a la mejora y aumento de las relaciones sociales y familiares, perfeccionar la sensación de seguridad personal, potenciar la autonomía y el bienestar de las personas, mejorando así las condiciones para un envejecimiento positivo y reforzando la autoestima de las personas mayores.

Como se puede comprobar, la sociedad necesita disponer de instrumentos como es el Trabajo Social para intervenir en la soledad de las personas, no se puede dejar a un lado esta problemática ya que como se ha visto anteriormente desestabiliza a las personas que la sufren.

Los trabajadores sociales diseñarán el mejor plan posible de trabajo a través del resultado del diagnóstico social, utilizando el plan que mejor logre el cambio de estado de la persona, modifique su actitud y mejore su situación.

Los servicios sociales, siempre están ahí para ofrecer una enorme fuente de apoyo con una gran serie de prestaciones a las personas que lo necesiten. Con servicios que ayuden a relacionarse a las personas que se encuentren en soledad con otras personas en su misma situación.

Constantemente buscando desde el Trabajo Social, movilizar a la persona, empoderarla, integrarla y promover su capacidad para enfrentarse a las nuevas situaciones, siempre evitando el paternalismo ya que crearía una dependencia de las personas hacia los servicios, en vez de modificar su situación.

La soledad es un hecho perceptible, insistente y crónico. Se asocia inseparablemente al hecho de ser rechazado por el entorno, ya que éste siempre rechaza lo que no es agradable, o lo que considera inútil o inoportuno, y desgraciadamente las personas mayores casi siempre ostentan alguna o todas estas características para la sociedad.

VI. CONCLUSIONES.

Los objetivos del trabajo han consistido en explorar la magnitud y características del fenómeno, analizar las consecuencias y su impacto en la calidad de vida de las personas mayores y plantear estrategias de intervención orientadas a romper el aislamiento que supone la soledad.

La soledad, como se ha resaltado a lo largo del trabajo, es un problema frecuente y previsible que debe ser visto y tratado como una prioridad en la disciplina del Trabajo Social.

En la actualidad, se ha encontrado en amplios sectores de la población española un aumento significativo de sentimientos de soledad. Siendo los más propensos para sufrir soledad los colectivos de personas mayores, inmigrantes, personas con discapacidad, personas con pocos recursos económicos...etc.

No obstante, la problemática de la soledad afecta principalmente a las personas mayores y esto sucede porque demográficamente son los que representan porcentajes más altos en la sociedad, percibiendo con la llegada de la vejez una serie de cambios vitales, que pueden acompañar un mayor número de factores que inducen a la soledad. Destacando el envejecimiento progresivo de la población como uno de los problemas más importantes con el que se enfrenta el mundo.

La soledad en esta etapa está caracterizada por la pérdida de relaciones sociales. Esta problemática afecta a la vida social pero puede afectar directamente a la salud, produciendo graves problemas físicos y psíquicos. Correspondiendo la soledad a uno de los problemas que las personas mayores aluden y tienen en mente con más frecuencia.

Resulta imprescindible que las personas mayores en situación de riesgo de soledad, sean identificadas de forma temprana, para así poder llevar a cabo estrategias preventivas, ya que la soledad está relacionada con una serie de factores de riesgo sociológicos, psicológicos y saludables que se pueden evitar.

Las personas mayores que padecen esta problemática se sienten apartadas de la sociedad, con desórdenes anímicos, estrés, tristeza, insatisfacción... Comprobando así que las relaciones sociales entre las personas, son un determinante para la salud.

Sentirse solo, nunca es una situación deseada o buscada, es experimentada por la persona ya sea porque no tiene relaciones sociales o las tiene pero no son las deseadas, pudiendo vivir acompañado pero sintiéndose solo.

Actualmente, la mayoría de las personas mayores experimentan sentimientos de soledad, se sienten marginados y abandonados y con escasa atención en la sociedad.

Para superar este sentimiento de soledad es muy importante promover el apoyo social que proporcionan las redes sociales como la familia, amigos, vecinos... pero en ocasiones no es suficiente, debiendo tener en cuenta la ayuda del trabajador social y la puesta en marcha de una estrategia y unos objetivos específicos para promover el cambio hacia el bienestar de la persona.

La sociedad necesita disponer de instrumentos como es el Trabajo Social, para poder intervenir en la soledad de las personas de forma integral y formal. No se puede olvidar esta problemática ya que como se ha visto anteriormente perturba a las personas que la sufren.

Es esencial prestarle atención a la situación de soledad en la que pueden encontrarse las personas, ya que esta puede incrementar incluso el riesgo de muerte, ofreciendo a las personas mayores recursos y contextos para desarrollar relaciones sociales, pudiendo ser claves para mejorar la salud y evitar situaciones de riesgo.

Como se ha indicado en el trabajo, las personas mayores forman parte de uno de los colectivos más amplios hacia el cual va dirigida la intervención de los servicios sociales, siendo de vital importancia conocer la problemática y las consecuencias que deriva, pudiendo así orientar la intervención y responder de la manera más óptima posible.

Desde el Trabajo Social es necesario combatir esta problemática. Se debe fomentar el ocio y un estilo de vida saludable como el envejecimiento activo, potenciar su autonomía personal e independencia y el bienestar físico, psíquico y social, así como motivarles y empoderarles para afrontar esta etapa y vivirla de forma feliz y positiva, mejorando las relaciones sociales y familiares y perfeccionando la sensación de seguridad personal.

Teniendo siempre, el trabajador social como papel principal y resultado, colaborar en la mejora de la calidad de vida de las personas.

He optado por este tema puesto que es uno de los grandes problemas de nuestra sociedad y no siempre somos conscientes de la gran cantidad de personas que abarca esta problemática. Además no existen gran cantidad de estudios que analicen la percepción de la soledad, probablemente por ser considerada uno de los sufrimientos más silenciosos y más difíciles de detectar en la sociedad.

Me parece un tema interesante y relevante en la sociedad actual y específicamente en las personas mayores ya que siempre me ha interesado este colectivo en gran medida, puesto que a mi parecer están poco valorados en la sociedad.

Para finalizar, las personas mayores necesitan un gran apoyo y atención por parte de toda la sociedad y en especial de los trabajadores sociales, ya que podemos aportarles información y orientación pero además pautas, herramientas, recursos y ayuda para poder abordar positivamente esta etapa, mejorando su bienestar y calidad de vida.

“La Soledad es un buen lugar para visitar, pero un mal sitio para quedarse”. J. Billings.

VII. BIBLIOGRAFIA.

- Abellán. A., Pujol. R., Departamento de Población y CSIC (2014). *Un balance europeo sobre la soledad de las personas mayores*. Blog de envejecimiento en red. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/Un-balance-europeo-sobre-la-soledad-de-las-personas-mayores.pdf>
- Abellán García, A. y Pujol Rodríguez, R. (2015). *Un perfil de las personas mayores en España, 2015 Indicadores estadísticos básicos*. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 10. [On line]. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos15.pdf>
- Abellán García, A. y Pujol Rodríguez, R. (2016). *Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 14. [On line]. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos16.pdf>
- Altman (1986) en Fernández, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- Ballesteros, S. (2007). *Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Madrid: Universitas, S.A.
- Bermejo, J.C. (2003). La soledad en los mayores. *Revista de estudios médico humanísticos*, 8 (8), 1-16. Recuperado de http://www.josecarlosbermejo.es/sites/default/files/ars_medica_-_la_soledad_de_los_mayores.pdf
- Colom, D. (2007). La soledad: entre el placer y la desesperación, el trabajador social. *Profesiones*, 14-15. Recuperado de <http://www.profesiones.org/var/plain/storage/original/application/5583c6a28e313f13cab0effdd434cbe6.pdf>
- De la Gándara, J. (1995). *Envejecer en soledad*. Madrid: Popular, s.a.
- De Ussell, J. I. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo*. Madrid: Ministerio de educación y asuntos sociales. Recuperado de <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>
- Díez y Morenos (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA. Recuperado de http://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espana.pdf

- Ernst y Cacioppo (1999) en Causapié Lopesino, P. (2011). *Envejecimiento activo*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado de http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf
- Fernández, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- Gupta, S. (2003) en Hayes, A. (2014). *5 datos del impacto de la soledad en la salud*. *CNNEspañol.com*. Recuperado de <http://cnnespanol.cnn.com/2014/03/11/5-datos-del-impacto-de-la-soledad-en-la-salud/>
- Holdt, L., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. y Stephenson, D. (2015). *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2). Recuperado de <https://psicologiyamente.net/salud/soledad-riesgo-de-muerte#!>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). *INFORME 2012, Las Personas Mayores en España Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas* (2014) Madrid. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/infoppmm2012.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística. (2016). Instituto Nacional de Estadística. Madrid: INE. [On line]. Disponible: <http://www.ine.es/>
- Kübler, R. (1969) en De la Gándara. J. (1995). *Envejecer en soledad*. Madrid: Popular, s.a.
- Muchnik y Seidmann (2004) en Díez y Morenos (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA. Recuperado de http://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espana.pdf
- OMS (2001) en Giró, J. (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Logroño: Universidad de la Rioja. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=343628>
- Palmero y Meylán (2007) en Ballesteros, S. (2007). *Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Madrid: Universitas, S.A.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.ªed.). Consultado en <http://www.rae.es/>
- Rubio, R. (2011) *La influencia de la soledad en las formas de vida y convivencia de los mayores* en Causapié Lopesino, P. (2011). *Envejecimiento activo*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado de

http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf

- Sullivan, H. S. (1959) en Díez y Morenos. (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA. Recuperado de http://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espana.pdf
- Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi y Hanratty (2016) en SINC (2016). *La soledad aumenta las probabilidades de sufrir un ataque de corazón*. Recuperado de <http://www.agenciasinc.es/Noticias/La-soledad-aumenta-las-probabilidades-de-sufrir-un-ataque-de-corazon>.
- Weiss (1973) en Díez y Morenos (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA. Recuperado de http://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espana.pdf