



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES:  
UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DESDE  
LOS CENTROS SOCIALES**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
EDUCACIÓN SOCIAL**

**Autora: Inés González García  
Tutora: Yolanda Piedad Casado Ruiz**

**Palencia, junio de 2023**



# ÍNDICE

RESUMEN.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN .....	7
4. MARCO TEÓRICO .....	8
4.1. LA SOLEDAD .....	8
4.1.1. Qué es la soledad .....	9
4.1.2. La soledad en las personas mayores .....	10
4.1.3. Tipos de soledad .....	11
4.1.4. Causas – factores que influyen en la Soledad .....	12
4.1.5. Exclusión social y soledad .....	15
4.1.6. Calidad de vida .....	16
4.1.7. Envejecimiento activo .....	17
4.2. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LAS PERSONAS MAYORES .....	18
4.2.1. Contexto demográfico .....	20
4.2.2. Vejez en España.....	22
4.2.3. La soledad en España.....	24
4.3. DATOS SOBRE LA SOLEDAD.....	26
5. LOS CENTROS SOCIALES .....	30
6. INTERVENCIÓN .....	33
6.1. OBJETIVOS.....	33
6.2. METODOLOGÍA .....	34
6.3. CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN: PALENCIA .....	34
6.4. DISEÑO DE INTERVENCIÓN .....	35
6.5. RECURSOS PERSONALES .....	43
6.6. RECURSOS MATERIALES Y ESPACIALES .....	44
6.7. EVALUACIÓN .....	44
7. ANÁLISIS DEL ALCANCE Y LIMITACIONES DEL DISEÑO DE INTERVENCIÓN .....	47
8. CONCLUSIONES.....	49
9. BIBLIOGRAFÍA.....	51
10. ANEXOS .....	56

<b>ANEXO 1: TABLA NÚMERO DE HOGARES.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO 2: FIGURAS POBLACIÓN.....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO 3: TABLA DE ACTIVIDADES.....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO 4: CRONOGRAMA.....</b>	<b>69</b>
<b>ANEXO 5: PROGRAMA DE RADIO.....</b>	<b>70</b>
<b>ANEXO 6: REVISTA.....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXO 7: ENCUESTA DE OPINIÓN Y CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXO 8: ANÁLISIS DAFO.....</b>	<b>79</b>

## RESUMEN

En la sociedad actual, se asiste a un aumento del número de personas mayores de 65 años, fruto, entre otras causas, del incremento de la esperanza de vida y una disminución de la natalidad, dando lugar a variaciones en la estructura social, las familias o la política. En este sentido, la estructura de la población de España está caracterizada por una población altamente envejecida y dependiente. Una de las consecuencias de este cambio demográfico, así como de la dependencia de las personas mayores, es la soledad que este colectivo sufre. Por ello, en el siguiente trabajo se ha creado un diseño de intervención, desde la perspectiva de la Educación Social, para paliar la soledad a través de distintas actividades, con el objetivo de prevenirla, así como para dar una mayor visibilidad sobre la soledad en las personas mayores al conjunto de la sociedad.

**Palabras clave:** soledad, envejecimiento, exclusión social y calidad de vida.

## ABSTRACT

In today's society, we are witnessing an increase in the number of people over 65 years of age, as a result, among other causes, of the increase in life expectancy and a decrease in the birth rate, giving rise to variations in the social structure, families or politics. In this sense, Spain's population structure is characterized by a highly aged and dependent population. One of the consequences of this demographic change, as well as of the dependence of the elderly, is the loneliness that this group suffers. Therefore, in the following work an intervention design has been created, from the perspective of Social Education, to alleviate loneliness through different activities, with the aim of preventing it, as well as to give greater visibility to loneliness in the elderly to society as a whole.

**Key words:** loneliness, aging, social exclusion and quality of life.

# 1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se expone una propuesta de intervención dedicada a la Soledad en las Personas Mayores y el papel de los Centros Sociales. Esta intervención estará bajo el punto de vista de la Educación Social, como disciplina, así como bajo mi propia experiencia como estudiante de la materia y futura educadora social. La intervención está enfocada en la ciudad de Palencia, más concretamente en los Centros Sociales Miguel de Unamuno, San Juanillo y el CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, para llevarse a cabo durante los meses de abril, mayo, julio, agosto y septiembre de 2023.

El objetivo que se persigue con este trabajo es el de conocer la soledad, sus características, sus causas y sus consecuencias, y a su vez como afectan éstas a la calidad de vida de las personas mayores, así como a la sociedad. Además, examinar los diferentes métodos para combatir la soledad y plantear una estrategia de intervención para prevenir estas situaciones de exclusión social.

Hoy en día, se está dando más a conocer la temática relativa a la soledad, pero no se están tomando las medidas necesarias para prevenirla o abordarla, especialmente, en el colectivo de las personas mayores. En el contexto español, se asiste a un incremento del número de personas que viven solas en sus casas, que sufren abandonos, que se aíslan en sus casas, que padecen de más enfermedades psicológicas y físicas... en definitiva, que sufren una exclusión social que desemboca en el padecimiento de soledad. Una de las causas de esta situación es la presencia de valores individualistas, que fomentan la merma de vínculos sociales fuertes y estables, así como redes de apoyo con las que contar. Esta situación también se ve influida por los cambios demográficos que se están dando en las sociedades actuales, con una población altamente envejecida, que afectan a la estructura familiar, a la sociedad y al ámbito político.

Con la realización de este trabajo espero dar una mayor visibilidad a la soledad que sufren las personas mayores, haciendo hincapié en la importancia de los cambios demográficos que están surgiendo en las sociedades en los últimos años, y, especialmente, proponer actividades para prevenir la soledad y evitar una posible exclusión social, además de promover un envejecimiento activo y saludable.

## 2. OBJETIVOS

### **Objetivo general:**

Conocer la soledad, sus características, sus causas y sus consecuencias, y a su vez como afectan éstas a la calidad de vida de las personas mayores, así como a la sociedad. Además, examinar los diferentes métodos para combatir la soledad y plantear una estrategia de intervención para prevenir estas situaciones de exclusión social.

### **Objetivos específicos:**

- Analizar la soledad y los efectos que tiene sobre la calidad de vida de las personas mayores y adultas.
- Estudiar las diferentes estrategias para combatir la soledad.
- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
- Fomentar la participación y la integración de las personas mayores en la sociedad.

### 3. JUSTIFICACIÓN

España destaca por ser un país altamente envejecido fruto, entre otras causas, del incremento de la esperanza de vida y una disminución de la natalidad. Esto ha provocado que haya un aumento de la población de personas mayores, afectando a la estructura demográfica, familiar, social y política. En esta etapa de la vida se sufren cambios como el abandono de los hijos/as del hogar familiar, la jubilación, aparición de enfermedades, dependencia y la muerte de familiares y amigos. Es aquí donde la soledad puede llegar a aparecer por esa pérdida de relaciones y el sentimiento de aislamiento.

El ser humano es un ser social que tiene la necesidad de establecer relaciones y de pertenecer a un grupo. En ausencia de ello, aparece la soledad, que puede ser definida como un sentimiento de tristeza y de abandono, que puede derivar en la aparición de enfermedades a nivel físico (como la movilidad), pero también a nivel psicológico (como la depresión).

Por ello, en el presente trabajo, se ha diseñado una intervención con el objetivo de dar a conocer la soledad en las personas mayores, así como para servir a la prevención o paliar la misma. Además, con la intervención propuesta, se pretende generar relaciones sociales, establecer vínculos y recuperar el sentimiento de pertenencia a un grupo, con el objetivo de que las personas mayores incrementen su participación social, tengan un envejecimiento activo saludable y, por ende, una mejor calidad de vida.

La intervención se llevará a cabo en un Centro Social, ya que son centros destinados a la realización de actividades para personas mayores de 18 años, con el objetivo de prevenir enfermedades y promover la independencia de la persona. En este tipo de centros, las personas no solamente acuden a talleres para aprender, como puede ser talleres de memoria, pintura, bolillos... si no a compartir momentos, socializar, conocer a gente nueva, salir de casa..., es decir, celebrar la vida. Todo ello, acompañado de profesionales como educadores/as sociales ya que una parte importante de su profesión es acompañar a las personas, y en este caso a las personas mayores, en ese proceso y cambios que se producen a la hora de jubilarse y de adaptarse a su nueva forma de vida. Además, de enseñar y proporcionar conocimientos en esa educación no formal que se puede dar en los Centros Sociales.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. LA SOLEDAD

La temática relativa a la soledad, ha sido tratada por diversos autores, ofreciendo diferentes definiciones de lo que se entiende por “soledad”. Para comprender las mismas, un buen punto de partida es tomar la premisa de que el ser humano es un ser social por naturaleza, es decir, necesita la compañía de otras personas para poder desarrollarse como ser humano. Si no se realiza esta comunicación o relación con otras personas para poder desarrollarse completamente como humano, se lograría así un ser incompleto, dando lugar al surgimiento de la soledad (Bermejo, 2016).

En este sentido, se puede decir que la soledad es un sentimiento de aislamiento, ya sea de una manera objetiva o subjetiva, que surge en alguna etapa de la vida de las personas. Se trata de una sensación de abandono o la falta de relaciones sociales, elementos que son imprescindibles para el ser humano. Así, atendiendo a los datos proporcionados por estudios como el realizado por la Fundación La Caixa (2020), las personas que han pasado por esta experiencia aseguran que se trata de un cúmulo de emociones negativas y un sentimiento de que no se pertenece a ningún grupo. Si bien, estas experiencias son diferentes en cada persona, edad y etapa por la que se esté pasando. Cada persona puede vivir diferentes tipos de soledad y todas iguales de válidas (Fundación “La Caixa”, 2020).

La soledad también hace aparición por las pobres relaciones que se establecen con la sociedad en la que se convive. El hecho de pertenecer a un grupo, de sentirse identificado/a con él, el compartir valores y de satisfacer necesidades sirve de vacuna contra la soledad (Fundación “La Caixa”, 2020). Pese a lo anterior, tal como se verá más adelante, si bien la soledad puede surgir por la falta de relaciones sociales de una persona, también puede suceder que esa persona tenga buenas relaciones sociales pero sentirse sola. Por ello, si bien se tiene la creencia de que las personas que no tienen buenas relaciones sociales son las que más padecen el sentimiento de soledad, en muchos casos ocurre lo contrario, siendo aquellas personas con buenos lazos sociales las que se encuentran más solas (Fundación “La Caixa”, 2020).

Tomando el estudio de Bermejo (2016), uno de los colectivo más afectados por la soledad es el de las personas mayores. El autor señala, además, que muchas de estas personas

narran que la soledad fue para ellos una experiencia desagradable y estresante, con un gran impacto emocional en ellos y ellas mismas. Se sienten nerviosos/as y angustiados/as, abunda la tristeza, el mal humor, sentimiento de rechazo por parte de la sociedad... Por ello, la soledad de las personas mayores está siendo objeto de estudio y tema de interés. Se trata de un colectivo altamente vulnerable y se encuentra en una situación de exclusión social (Bermejo, 2016).

La soledad en las personas mayores, conlleva a una baja calidad de vida y, por consiguiente, problemas en la salud como es el caso de enfermedades crónicas, cardíacas e incluso la aparición de la depresión (Cardona, Villamil, et al., 2013).

#### **4.1.1. Qué es la soledad**

La palabra soledad apareció por primera vez en el siglo XIII. En este tiempo, la soledad no era sinónimo de algo negativo sino que, según Muchnik y Seidmann (2004), lo definían como “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”. Esto quiere decir que la soledad no es solo algo que evoque tristeza o sufrimiento, sino el disfrutar de ella. De esta manera, aquellas personas que se sienten solas, aisladas y tristes son las que perciben la soledad como sentimiento de abandono. Sin embargo, aquellas personas que se encuentran solas porque así lo desean no tienen esos sentimientos de soledad, entendida como abandono (Díez y Morenos, 2015, p. 8).

Desde una perspectiva psicológica, Sullivan realizó una de las primeras definiciones para este término, entendiéndolo que la soledad es un estado que se produce en el ser humano provocado por la falta de intimidad interpersonal. Más tarde, Young continuó definiéndola como “la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de distress psicológico” (Díez y Morenos, 2015, p. 9).

Siguiendo en esta misma línea, Perlman y Peplau (1981) dieron a conocer una definición del término soledad que fue muy utilizada por la comunidad científica internacional y es la siguiente “una experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido importante, sea cuantitativa o cualitativamente”. Para la construcción de esta definición se ayudaron de la idea de Jong Gierveld que entendía que la soledad es un sentimiento producido por el sufrimiento de

no tener relaciones sociales con otras personas o relaciones insatisfactorias (López y Díaz, 2018, p. 2).

Dejando lo psicólogo y viendo la soledad desde el punto social, Aristóteles y Tomás de Aquino entendieron la soledad como “el hombre es social por naturaleza; es decir, que el origen, causa eficiente o fundamento de la sociedad radica en la propia naturaleza humana que tiene en la sociabilidad una de sus características esenciales”. La soledad es la ausencia de relaciones interpersonales que se dan cuando el ser humano no es capaz de crear vínculos sociales ni comunicarse con otros seres humanos (Díez y Morenos, 2015, p. 8).

Todas las definiciones descritas anteriormente hacen referencia a que el ser humano es un ser social que tiene la necesidad de pertenecer a un grupo, establecer vínculos sociales y comunicarse con otros. Si no se establece esas relaciones, puede surgir el sentimiento de soledad, entendido como un sentimiento de tristeza y sufrimiento para la persona que lo padece, que además puede ser una soledad voluntaria o involuntaria. Este malestar emocional es muy característico de las personas mayores ya que con el envejecimiento se van dando situaciones relacionadas con la soledad fruto, en buena medida, de algunas de las características intrínsecas al proceso de socialización terciaria.

#### **4.1.2. La soledad en las personas mayores**

Como se ha señalado en el epígrafe anterior, las etapas del proceso socialización y sus características asociadas, son fundamentales para comprender algunas de las causas por las que las personas mayores se ven afectadas por la soledad.

Se pueden encontrar diferentes tipos de socialización, cada una de las cuales hace referencia a distintas etapas. Así, la categorización clásica establece la diferenciación entre la socialización primaria, secundaria y terciaria. Esta última es la que es objeto de interés en el presente trabajo, dado que la población objeto de estudio son las personas mayores. De este modo, la socialización terciaria hace referencia a los cambios culturales y sociales a los que la población ha de enfrentarse y realizar un reaprendizaje e incorporación de nuevos valores e ideas. Tal es el caso de las personas mayores que tienen que readaptarse a su nuevo rol social y, la posible inadaptación, puede conllevar al sentimiento de soledad (Chacón, 2009). En este orden de ideas, la soledad afecta a las personas mayores por diversas situaciones. A los 65 años, la edad de jubilarse una

persona, las relaciones que tenía o establecía esa persona en el ámbito laboral ya no las va a tener, provocando un sentimiento de dependencia que antes no se tenía por el hecho de tener un trabajo y que ahora, además, se han de realizar cambios en la vida de la persona jubilada, siendo uno de los motivos para la aparición de la soledad (Bermejo, 2016).

Otro aspecto interesante, según Bermejo (2016), es que el hecho de que las personas mayores experimenten el sentimiento de soledad ayuda a su vez a crear prejuicios o estereotipos en torno al envejecimiento, como puede ser el hecho de depender de otra persona, enfermedades, inutilidad, no ser productivo...

Con todo ello, la soledad crea en las personas mayores una situación de vulnerabilidad y exclusión social.

#### **4.1.3. Tipos de soledad**

Habiendo hecho referencia a algunas de las definiciones de soledad, cabe destacar que, para unas personas, la soledad es estar solas, mientras que, para otras, alude al sentimiento de sentirse solas. Estas dos situaciones no significan lo mismo. El hecho de estar sola, no tiene porqué implicar necesariamente algo negativo, sino un tiempo por el que se pasa para reflexionar y lograr metas. Esto es lo que se llama una soledad deseada y no supone ningún problema para las personas mayores ni para cualquier persona (Bermejo, 2016).

Por otro lado, se encuentra el sentimiento de sentirse solo/a, siendo esta circunstancia la que podría entenderse como un problema a nivel social, ya que muchas veces se siente solo/a la persona incluso estando en compañía. En este sentido se trata de algo subjetivo, cuando las relaciones que se han establecido no son satisfechas o la persona no está lo suficiente satisfecha consigo misma lo que conlleva al aislamiento (Bermejo, 2016).

Por ello, se establece una diferencia entre la soledad objetiva y la soledad subjetiva, siendo la primera la falta de compañía de forma permanente o temporal pero por elección de la persona (Díez y Morenos, 2015). Aquí se encuentra el 14% de la población de personas mayores que viven solos en sus hogares sin ser una experiencia mala de sufrimiento sino algo que quieren y buscan (Bermejo, 2016).

En la actualidad, la soledad sigue siendo objeto de estudio, siendo un campo todavía poco estudiado, además de diverso. A su vez, en la sociedad actual, se están dando más casos de personas con ese sentimiento de soledad, influyendo en la persona a nivel personal,

social y de salud.

#### **4.1.4. Causas – factores que influyen en la Soledad**

Cada vez está aumentando más el número de personas que viven solas en sus hogares y los casos de personas mayores que padecen de soledad. En este sentido, una de las causas por las que una persona puede sentirse sola, es el hecho de que viva sola, pero hay muchas más causas por las que las personas se sienten solas (Díez y Morenos, 2015). Por ejemplo, a medida que se va envejeciendo surgen pérdidas que ayudan a la aparición del sentimiento de soledad y son las siguientes.

En la tabla número uno, se muestra un resumen de las causas y variables que influyen en el padecimiento del sentimiento de soledad. A continuación se realizará, de forma pormenorizada, una explicación de cada una de las causas insertadas en la misma. Comenzando por el denominado “nido vacío”, cabe destacar que es una de las primeras pérdidas a las que se someten las personas mayores. Alude al hecho de que los hijos e hijas se marchen del hogar para formar sus propios hogares. Por ello, las relaciones familiares son muy importantes. Si hay una mala relación familiar o poco contacto con los familiares, las personas mayores se sentirán abandonados y con falta de afecto (Rodríguez, 2009).

Otra de las variables a tener en consideración es el estado civil en el que se encuentra la persona mayor. Según el estudio de López y Díaz (2018), la soledad afecta en menor proporción a personas mayores sin pareja en comparación de aquellas que alguna vez se han casado. Algunos autores lo justifican diciendo que las personas solteras están más acostumbradas a ser independientes e ingeniárselas para cumplir con las necesidades que necesite. Ahora sí, si la persona mayor ha estado casada alguna vez hay que tener en cuenta el tiempo desde que se casó ya que no es lo mismo que haya pasado muchos años desde el casamiento logrando una menor soledad que si fue recientemente (López y Díaz, 2018).

Al morir la pareja, la viudez se ve acompañada del sentimiento de soledad. La persona mayor se encuentra sola, sin la compañía de su pareja dando lugar a problemas de adaptación a la nueva realidad como emocionales, tareas del hogar y relaciones sociales (Rodríguez, 2009).

A esto hay que sumarle que los hijos e hijas se encuentran independientes, fuera del hogar familiar y muchos formando sus propias familias. Entonces la persona mayor no tiene a nadie a quien acudir y comienza a convivir sola, llegando a producirse una crisis emocional, depresión y soledad hasta que asimilen que hay que convivir con ello y adaptarse a la nueva realidad (López y Díaz, 2018).

La relación con el mercado laboral se erige como otra de las características a tener en consideración. De este modo, la jubilación es una etapa importante en la vida de una persona. Al no tener ya que trabajar, se tiene mucho tiempo libre que muchas veces no saben cómo gestionarlo y acaban sintiéndose inútiles y dependientes ante esta nueva situación. En este sentido, la realización de actividades tras la jubilación, en ese espacio tan vacío que deja de tiempo libre, puede ayudar a la hora de afrontar la soledad. Si ese espacio no se ocupa con alguna actividad o afición, se cae en la tentación de sucumbir en la soledad (Rodríguez, 2009).

En relación con lo anterior, encontramos el tema de la salud, ya sea a nivel físico o psicológico. A nivel psicológico puede llegar a parecer depresión, baja autoestima o soledad. En este sentido, cuando una persona mayor se enfrenta a la soledad y la padece, se enfrenta también a los problemas de salud que ello conlleva, que estos se pueden agravar si la persona no cuenta con buenos lazos familiares para que la acompañen por este proceso (Rodríguez, 2009).

La edad es un factor también a tener en cuenta. Se dice que cuánto más mayor se sea, más se va a tener presente la soledad pues muchas personas debido a la jubilación, problemas de movilidad o el fallecimiento, van perdiendo contacto con las personas (Cardona, Villamil, et al., 2013).

El nivel educativo influye a la hora de protección contra la soledad. Se asocia un nivel alto educativo a una red social amplia, buenas relaciones sociales y los logros que se consigan a lo largo de la vida funcionan como una herramienta para reducir la sensación de soledad (Cardona, Villamil, et al., 2013).

Las personas mayores se encuentran en exclusión social y si además tienen alguna discapacidad más todavía. Si se tiene alguna dificultad o problema a la hora de realizar actividades de la vida diaria, se tiene más posibilidad de que aparezca la soledad a nivel afectivo y emocional (subjetivo) al tener limitadas sus capacidades, se sufre un trato

desigual, se presentan dificultades para valerse por uno mismo e incluso el acceso a las redes sociales. Por lo tanto, tener alguna discapacidad supone un detonante a la soledad (Díez y Morenos, 2015).

Los recursos económicos permiten tener una calidad de vida u otra. Un mayor ingreso económico permite realizar diferentes actividades lúdicas y tener una red social y de apoyo amplia. En cambio, un menor ingreso económico conlleva que no se pueda tener acceso a un montón de recursos, una red social y de apoyo más pequeña (Cardona, Villamil, et al., 2013).

Las relaciones sociales también son un factor importante para afrontar la soledad. Las relaciones sociales aportan apoyo emocional o de otro tipo para resolver los problemas que surjan en momentos dados de la vida. Por ello, siempre que hay una dificultad, las personas acuden a esas relaciones sociales para ayudar a solventarlas. Las personas mayores con el paso del tiempo y el envejecimiento van falleciendo, y con ello las relaciones sociales que se hayan podido generar. Es un proceso natural que forma parte de la vida. Debido a la aparición de diversas situaciones como son la jubilación, enfermedades o cambios en la estructura familiar, hacen que las relaciones, los contactos y las redes de apoyo se vayan perdiendo e incrementando el sentimiento de soledad y esa sensación de exclusión por parte de la sociedad al no tener a nadie con quien contar cuando ocurra algo (Yanguas, Cilveti, Hernández, et al., 2018).

La falta de apoyo y de relaciones sociales a las que acudir cuando suceda algo aumenta el sentimiento de la falta de pertenencia a un grupo. Las personas mayores con alguna discapacidad, viudas o casadas pueden incrementar el riesgo de aparición de la soledad, al dejar de relacionarse, de realizar actividades lúdicas, de pedir ayuda cuando se tenga algún problema y con ello terminarán sufriendo alguna enfermedad que empeore el estado de salud.

Tabla 1: *Causas-factores que influyen en la Soledad*

<b>CAUSAS – FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SOLEDAD</b>		
El nido vacío	La discapacidad	La edad
El estado civil	Los recursos económicos	El nivel educativo

Fuente: *elaboración propia. Información obtenida de (Rodríguez, 2009; López y Díaz, 2018; Cardona, Villamil, et al., 2013; Díez y Morenos, 2015; Yanguas, Cilveti, Hernández, et al., 2018).*

#### **4.1.5. Exclusión social y soledad**

Tal y como se ha señalado en párrafos anteriores, la soledad en las personas mayores está relacionado con la temática de la exclusión social. Una de las razones de la anterior afirmación, viene dada porque el sentimiento de soledad aparece en aquellos momentos en los que la persona sufre más vulnerabilidad, como en esos momentos en los que hay alteraciones en los vínculos sociales, tal como sucede con el proceso de socialización terciaria, ya descrito anteriormente. (Fundación "La Caixa", 2020).

El riesgo social analiza la vulnerabilidad que puedan estar sufriendo determinados colectivos. Este es el caso de las personas mayores en cuanto a su exclusión social, en torno a la aparición de enfermedades, el florecimiento de la soledad y el abandono... que, a su vez, dependen de la situación política, económica y cultural que se esté dando en ese momento (González y Vallejo, 2023). Estas problemáticas están muy ligadas a la vejez ya que en esta etapa de la vida se van perdiendo facultades y aparecen problemas de salud, lo que dificulta que se formen relaciones sociales o vínculos afectivos, perdiendo así la conexión con la sociedad (Díez y Morenos, 2015).

Antes de continuar, es necesario hacer alusión a la diferenciación entre la soledad y el aislamiento social. La soledad como ya se ha definido anteriormente son aquellas relaciones insatisfechas o la falta de relaciones con las demás personas. El aislamiento social es aquella situación que se ve influenciada por la falta de relaciones sociales. Por lo tanto, un aislamiento social puede provocar la soledad por esa falta de relaciones con la sociedad, aunque no quiere decir que una persona que viva sola tenga ese sentimiento de soledad por el hecho de vivir sola, no obstante sí que puede llegar a surgir (López y Díaz, 2018).

La soledad junto al aislamiento social hacen que haya un aumento de enfermedades y de mortalidad. Cuánta mayor soledad sufra la persona, mayor será el aislamiento social y por ello más probabilidades habrá de enfermedades y de fallecer. Al igual que si hay una mayor exclusión social, tendrá un efecto más negativo en la persona (Fundación "La Caixa", 2020).

El abandono del mundo laboral, supone un riesgo de exclusión social ya que cuando la persona se jubila corre el riesgo de ser excluido socialmente por la pérdida de relaciones sociales que se generaban en el trabajo y por lo tanto la pérdida del sentimiento de pertenencia a un grupo desembocándolo en el sentimiento de soledad. Este factor se ha de tener en cuenta a la hora de crear políticas sociales de integración e inclusión destinadas a las personas mayores que se encuentran en el estado de jubilación y con ello lograr que estas personas participen activamente en la sociedad y en la política.

#### **4.1.6. Calidad de vida**

Continuando con la temática relativa a la exclusión social, autores como Vázquez (2019) aseguran que la exclusión social afecta a la calidad de vida de las personas mayores, y por lo tanto también a su bienestar psicológico. Puede llegar a desarrollarse problemas como la depresión o la ansiedad que a la larga afectará a las emociones, a las adicciones y a la calidad del sueño.

Asimismo, la Universidad Autónoma de Madrid ha realizado unos estudios que indican que el sentimiento de soledad impacta negativamente en el estado de salud de la persona. A nivel fisiológico e inmunológico, enfermedades vasculares y mayor prevalencia a la aparición de resfriados, gripes y neumonías; a nivel psicológico y emocional, hostilidad, tristeza, ansiedad, depresión, baja autoestima, deterioro cognitivo y mental; a nivel conductual, adicciones, problemas en el sueño y trastornos alimentarios; a nivel social, aislamiento y pérdida de las relaciones sociales; a nivel mortandad, aumento de suicidios y de fallecer prematuramente (Vázquez, 2019).

Por otra parte, la soledad tiene una gran influencia en la morbilidad y mortalidad. Como ya se ha visto anteriormente, cuanto mayor sufra la persona de soledad mayor será el aislamiento social y tendrá una mayor probabilidad de fallecer. En cuanto a la morbilidad y la soledad se ven afectadas por el tipo de enfermedad y el apoyo social. Una persona que sufra varias enfermedades crónicas tiene menos probabilidades de supervivencia independientemente si tiene buenos lazos sociales. En cambio, si la persona que sufre de una multimorbilidad tiene un gran apoyo social y relaciones sociales, sobrevivirá (Fundación "La Caixa", 2020).

Los malos estilos de vida ayudan a la aparición de enfermedades. La exclusión social genera una poca actividad física y una dieta poco equilibrada. Las personas que disponen

de unas rentas bajas, un menor poder socioeconómico y una situación de pobreza tienen un mayor riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad (Fundación "La Caixa", 2020).

Como se ha visto, la soledad y el aislamiento social son indicios de apariciones de enfermedades físicas, psicológicas y cognitivas, además de problemas alimenticios por no llevar una dieta saludable y equilibrada, lo que lleva al fallecimiento. Gracias a estos datos se observa la importancia de desarrollar programas en torno a proporcionar una mejor calidad de vida a las personas mayores y actuar en los aspectos psicosociales que conlleva una soledad impuesta que muchas personas mayores se ven obligadas a experimentar.

#### **4.1.7. Envejecimiento activo**

La sociedad en general está sufriendo diversas transformaciones que afectan a la calidad de vida de las personas, en especial a las personas mayores ya que a esas edades fallecen amigos o familiares, aparecen enfermedades, dependencia y pérdida de las relaciones sociales. Todo esto logra que se produzca una exclusión social por parte de la sociedad a este colectivo. Por ello, se está dando importancia al término envejecimiento activo para alcanzar una calidad de vida exitosa, una adaptación a los cambios de la sociedad, y un desarrollo físico, psicológico y social (Vázquez, 2019).

El envejecimiento activo ayuda a prevenir las enfermedades que surjan en las personas mayores, la discapacidad, la dependencia hacia otras personas y lograr una mejor calidad de vida en el proceso de envejecimiento (Vázquez, 2019).

A través del envejecimiento activo se trabaja las redes sociales, la resiliencia, la autoestima, la percepción de uno/a misma, las emociones y la inteligencia emocional. Es de suma importancia trabajar las emociones y la inteligencia emocional para estar mejor con uno/a misma y con el círculo de personas que hay alrededor. También la incorporación de la psicología positiva y el *mindfulness* ayudan a prevenir un envejecimiento saludable en el que se aplican los aspectos positivos de cada una de las etapas de la vida, así como sus emociones y actitudes para afrontar cada adversidad que surja (Vázquez, 2019).

Trabajando estos aspectos se obtiene la capacidad para adaptarse a los cambios que están experimentando las sociedades actuales, un enfoque positivo de la vida y el bienestar

psicológico y social de las personas mayores. Con todo ello se logra un envejecimiento activo saludable.

## **4.2. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LAS PERSONAS MAYORES**

El siglo XXI se está caracterizando por una población cada vez más envejecida en la mayoría de los países, como consecuencia de un aumento en el número y proporción de personas mayores respecto a otros segmentos de edad. Esta realidad puede catalogarse como una de las transformaciones sociales más notables del siglo presente dado a los cambios que se están produciendo en la vida social, económica, política, cultural y psicológica (Alvarado y Salazar, 2014).

Antes de continuar, es necesario hacer alusión a qué nos referimos con el término “envejecimiento” o “vejez”. En términos biológicos, se trata del daño que van sufriendo las células con el paso de los años haciendo que el riesgo de que surjan nuevas enfermedades aumente, terminando así con este proceso con el fallecimiento. A parte de cambios biológicos, se producen cambios sociales, como la pérdida de habilidades para realizar tareas del día a día o el cambio a nuevos roles (OMS, 2015).

Otra definición de vejez alude a la última etapa de la vida en la que, por el aumento de años de la edad, el cuerpo empieza a sufrir cambios biológicos. Hay que decir que el término vejez varía según el contexto y al grupo de personas ya que cada persona es diferente (Alvarado y Salazar, 2014).

Una definición más completa la encontramos en González y Vallejo (2023), quienes conciben la vejez como una etapa de la vida, entendida como un proceso en el que están involucrados varios agentes, tales como los aspectos físicos, biológicos, mentales, sociales, financieros, psicológicos y políticos. Todo ello influenciado por la alta esperanza de vida provocando el aumento de personas mayores.

Según Filardo (2011), a la vejez se le asocian tres cambios producidos por el envejecimiento:

El primero de los cambios son los **cambios físicos**. Algunos de estos pueden ser cambios observables (como la aparición de arrugas en la piel o encanecimiento del pelo), así como cambios en las funciones orgánicas (alteraciones en el sistema cardiovascular, problemas

respiratorios y a la hora de digerir la comida). También se pueden producir cambios sensoriales, es decir, problemas en la vista, en el oído o en el gusto (Filardo, 2011).

En segundo lugar, el autor señala los **cambios psicológicos**. A nivel de personalidad se va dando importancia a todo desde una perspectiva emocional; a nivel intelectual, a medida que pasa el tiempo se va perdiendo algunas funciones cognitivas; y a nivel del lenguaje, se puede llegar a producir problemas en el habla (Filardo, 2011).

Por último, se hace alusión a los **cambios sociales**. Dada la naturaleza del presente trabajo, éstos son los que presentan mayor importancia. Así, el momento de la jubilación, cuando dejas de trabajar, se presenta como una etapa de la vida con un gran impacto sobre la persona, en la medida en que influye en la renta, en el nivel de vida, en el estatus, y ya solo el impacto que se produce en el papel social que desempeña esa persona que se ha jubilado. Las redes sociales también influyen en la persona, como son el abandono de los hijos/as del hogar, las amistades del trabajo o el fallecimiento de personas de la misma edad. La imagen social que transmiten las personas mayores a causa de los estereotipos que se le asocian a la vejez, como por ejemplo inútiles o débiles de salud (Filardo, 2011).

Con todo ello se puede decir que el envejecimiento de la población es un proceso inevitable pues la esperanza de vida va en aumento y las personas van teniendo cada vez menos hijos/as. Ello ha producido cambios en la estructura de la edad de todos los países, como ocurre en Europa (Fernández-Mallorales, Labeaga, López, et al., 2021).

Aunque se ha de decir, que las migraciones han ido en aumento estos últimos años sobre todo en Europa, ayudando así a corregir este envejecimiento poblacional que se está generando. España ha aumentado su crecimiento demográfico gracias a la llegada de inmigrantes de diferentes países. No obstante, este crecimiento no es suficiente ya que casi no cubre la diferencia entre el número de nacimientos y la alta esperanza de vida (Giró, 2006).

En definitiva, debido a la alta esperanza de vida y al aumento de una población cada vez más envejecida, se ocasiona un incremento de la población de personas mayores cambiando la estructura demográfica tanto a nivel social, familiar como político (Fernández- Mallorales, Labeaga, López, et al., 2021).

Tabla 2: *Cambios producidos por el envejecimiento*

---

## CAMBIOS PRODUCIDOS POR EL ENVEJECIMIENTO

---

CAMBIOS FÍSICOS	CAMBIOS PSICOLÓGICOS	CAMBIOS SOCIALES
<u>Cambios observables:</u> arrugas en la piel, encanecimiento del pelo, cambios en los músculos y huesos.	<u>Personalidad:</u> se observa todo desde una perspectiva emocional o pasiva.	<u>La jubilación:</u> los ingresos, el nivel de vida, el estatus social, más la salud y las relaciones sociales, influyen a la hora de la jubilación.
<u>Cambios en las funciones orgánicas:</u> alteración en el sistema cardiovascular, problemas respiratorios y digestivos.	<u>Intelectual:</u> se pierden funciones cognitivas como la comprensión o percepción.	<u>Las redes sociales:</u> el abandono de los hijos e hijas del hogar, las amistades del trabajo o el fallecimiento de amigos y familiares hace que sean menos las redes sociales.
<u>Cambios sensoriales:</u> problemas en la vista, en el oído o en el gusto.	<u>Lenguaje:</u> problemas en el habla o en la comunicación.	<u>La imagen social:</u> estereotipos asociados a la vejez que hacen que influyan en la persona.

---

Fuente: *elaboración propia. Información obtenida de (Filardo, 2011).*

### 4.2.1. Contexto demográfico

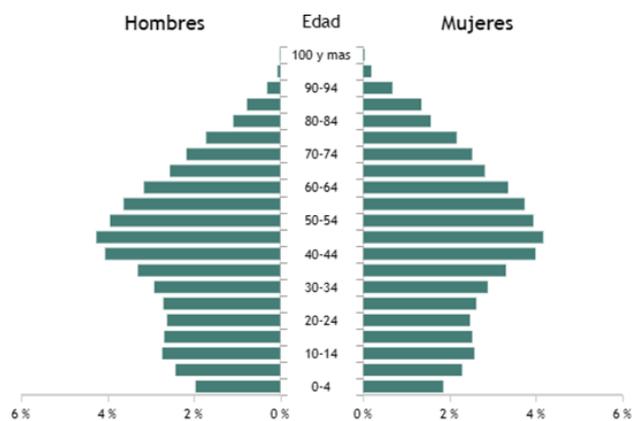
En la vida de un ser humano, se pueden distinguir diferentes etapas dependiendo de la edad. Habría que diferenciar entre las personas entre 50 y 64 años que sería una población madura, entre las personas de 65 y 80 años que la mayoría presentan rasgos de movilidad, y por último, el último grupo de edades que serían las personas a partir de 80 años que son considerados una población envejecida, con problemas de salud y que necesitan servicios de asistencia (Delgado, 2004).

A partir del siglo XX, la mayoría de países desarrollados comenzaron a sufrir cambios demográficos que continúan hasta hoy en día, tales como una baja natalidad y una baja

mortalidad y un incremento de la esperanza de vida. Fruto de estos cambios, se asiste a un aumento de la proporción de personas de 65 años y más (Fernández-Mallorales, Labeaga, López, et al., 2021). Al ser los 65 años la edad establecida para la jubilación un desencadenante del envejecimiento, es a partir de esta edad con la que se va a trabajar en el presente trabajo.

En la siguiente pirámide de población de España, se observa una pirámide invertida regresiva, la base es estrecha y la zona central es más ancha destacando así la población de 65 años que va en aumento. Esto afirma que España es un país envejecido con una baja natalidad, baja mortalidad y una alta esperanza de vida (Filardo, 2011).

Figura 1: Pirámide de la población empadronada en España



*Nota. La figura representa la población total de hombres y mujeres empadronadas en España desde los 0 años hasta los 100 años (INE, 2022).*

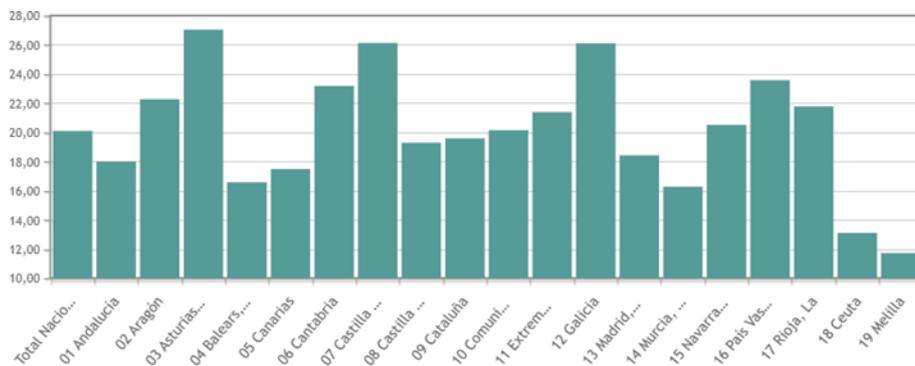
Como se ha visto en la pirámide de población española, la población de 65 años en adelante va en aumento y ya forma un alto porcentaje de la población total. El Instituto Nacional de Estadística (INE) predice que en el año 2068 podría habitar una población mayor de 14 millones en un total de 48 millones aproximadamente de habitantes (Abellán, Aceituno, Pérez, et al., 2019).

En la siguiente figura (véase anexo 2, figura 2) se observa la evolución de la población a partir de los 65 años en España desde 1900 hasta una previsión en el año 2068. Como se puede examinar la esperanza de vida ha ido en aumento desde 1900 llegando a vivir más años las personas mayores entre los 65 y 78 años, destacando también la longevidad de las personas con 80 años en adelante.

Como se ha visto, la esperanza de vida toma un papel muy importante a la hora de medir el volumen de la población y también sirve de indicador de las influencias políticas, sociales y económicas que se dan en un país. En la siguiente figura (véase anexo 2, figura 3) se refleja una mayor esperanza de vida en mujer que en hombres y que ambas van en aumento. Esto es gracias a una mejor calidad de vida debido a las mejoras sanitarias, sociales y económicas que se han dado en España (Abellán, Aceituno, Pérez, et al., 2019).

Las comunidades autónomas de España con mayor población envejecida son Asturias, Castilla y León y Galicia en el año 2019 como se aprecia en el gráfico (véase anexo 2, figura 4). En cambio en el año 2022 sigue destacando Castilla y León, Asturias y Galicia pero se les unen País Vasco y Cantabria como se observa en la figura 5. Esto se debe a que unas comunidades están más envejecidas que otras por los cambios en las estructuras de las familias, el nivel de vida, y a los servicios sociales.

Figura 5: *Indicadores Demográficos Básicos, Comunidades y Ciudades Autónomas, 65 y más años, 2022.*



*Nota. La figura representa las Comunidades Autónomas más envejecidas de toda España en el año 2022 (INE, 2022).*

#### 4.2.2. Vejez en España

En España, el medio rural está desapareciendo cada vez más y además la población que habita en ese medio es una población más envejecida (González y Vallejo, 2023). En cambio, en el medio urbano se encuentra una superpoblación y concentración de personas mayores a partir de 65 años en adelante. Las comunidades autónomas con más personas mayores de 65 años y más, y por lo tanto las más envejecidas, son Castilla y León, Galicia y Asturias (Los malos tratos hacia las personas mayores, 2013).

Debido a este alarmante aumento de la población envejecida en nuestro país, también lo hace de personas dependientes ya que las personas que necesitan la ayuda de alguien externo para desenvolverse o presentan alguna limitación suele ocurrir con las personas mayores (Fernández- Mallorales, Labeaga, López, et al., 2021).

Para dar cabida a estos problemas, el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2021), ha llevado a cabo el denominado Reto Demográfico, que se encarga de analizar la población, la localización y las condiciones de vida del país. El objetivo del Reto Demográfico es afrontar problemas como la despoblación, el envejecimiento, la baja densidad, las migraciones, las políticas de retorno, la baja natalidad entre muchas. Para que el Reto Demográfico se logre, se tiene que dar un cambio de perspectiva en lo que respecta a reforzar los vínculos entre el sector público y los actores locales, una alianza intergeneracional que abarque desde la infancia hasta las personas mayores, relacionar el medio rural y urbano, y la despoblación.

Dos de los desafíos más importantes del Reto Demográfico son la despoblación y el progresivo envejecimiento. La despoblación ha venido acompañada del crecimiento demográfico de España, ya que desde el año 2001 hasta el año 2019 se ha producido un aumento de la población española pasando de tener unos 41 millones a unos 47 millones. En cuanto al envejecimiento, se trabaja porque cada vez hay más personas con 65 años o más y estas cifras han ido en aumento desde el 2001 (Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, 2021).

Dentro del Reto Demográfico, se pueden encontrar diez ejes principales establecidos por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2022), pero este trabajo se centrará en el eje número ocho dedicado al bienestar social y la economía de los cuidados. Con la elaboración de este plan se pretende lograr una igualdad de derechos en todas las zonas de España, refiriéndose a las diferencias que hay entre las zonas rurales y urbanas, con servicios sanitarios y asistenciales. Además, también se proveerán ayudas como servicios sociosanitarios y asistenciales a las áreas más afectadas por el envejecimiento y con un mayor número de personas mayores.

Además, el eje ocho incorpora unas estrategias integrales de atención a condiciones de salud frecuentes y específicas. Con estas medidas, se ofrece una atención centrada en el paciente y continuada logrando así una atención interdisciplinar personalizada en el paciente y atendida por profesionales. Estas medidas se centran sobre todo en salud

mental, cronicidad y enfermedades neurodegenerativas. Asimismo, se llevarán a cabo hábitos de vida saludables favoreciendo entornos activos a los que toda la ciudadanía pueda acudir y lograr así prevenir enfermedades. Gracias al aumento de la esperanza de vida se ha de promover un envejecimiento activo y saludable, fomentar la independencia en las personas mayores, y mejorar la calidad de vida y el bienestar (Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, 2022).

En definitiva, España tiene una población altamente envejecida producida por un aumento de la población con 65 años o más y una baja natalidad. Debido a esto, se ha logrado una mayor dependencia de las personas mayores ya que son estas personas unas de las que más ayudas necesitan. Una población envejecida, la dependencia de las personas mayores y las nuevas formas de organización de la estructura de las familias, han dado como resultado la creación de nuevas políticas sociales, entre ellas el Reto Demográfico. Este reto tiene como objetivo afrontar, entre muchas otras, la despoblación y el progresivo envejecimiento a través de medidas de prevención de enfermedades, un envejecimiento activo y saludable, además de proporcionar servicios sanitarios centrándose en el paciente.

#### **4.2.3. La soledad en España**

La soledad en las personas mayores en España está en auge estos últimos años. Como ya se ha mencionado, las personas con 65 años y más conforman una gran parte de la población total debido, entre otros factores, al incremento de la esperanza de vida. (Díez y Morenos, 2015).

Los aspectos asociados a la vejez son la soledad, la tristeza, aparición de enfermedades y dependientes tanto en España como para el resto de países. Además, la soledad y el aislamiento están aumentando en gran medida debido a una cultura del individualismo como ocurre en este país, por lo que la soledad es considerada un gran problema a nivel social (Del Barrio, Castejón, Sancho, et al., 2010).

En los últimos años, se ha dado en España cambios demográficos, económicos y socioculturales dando como resultado un aumento del sentimiento de soledad en las personas mayores, fruto de diversos motivos, que son variables dependiendo del contexto y de la persona. Los cambios demográficos, como son la reestructuración del modelo familiar, que han provocado descenso de la natalidad y el incremento de la esperanza de

vida, desembocan en un aumento de personas envejecidas, dando como resultado una pirámide de población invertida (Díez y Morenos, 2015).

El modo de vida de los españoles y españolas ha incrementado la aparición de la soledad, es decir, la situación en la que se encuentran algunas personas mayores. Debido al éxodo rural, hay una mayor concentración de personas mayores en zonas urbanas, en términos brutos, dándose más este sentimiento en zonas urbanas que rurales. Este hecho se debe, además de por la despoblación de los pueblos, porque en los entornos rurales se establecen relaciones más directas y más redes de apoyo, debido a que hay más convivencia entre las personas (Díez y Morenos, 2015).

A pesar que en las ciudades suele existir un mayor número de recursos para satisfacer las necesidades de cada persona, entornos para establecer lazos y redes de apoyo, se encuentran más casos de soledad y exclusión social. Esto se debe al individualismo, a redes de apoyo no saludables, de realizar cosas en comunidad, y con ello se pierde la sensación de querer pertenecer a un grupo que tanto necesitan los seres sociales como las personas (Díez y Morenos, 2015).

Por otra parte, en el contexto español, la denominada soledad impuesta o no deseada va en aumento en nuestro país, llegando a generarse una epidemia en las personas mayores. Este aumento se debe al creciente número de hogares unipersonales, entre muchas otras. Muchas personas mayores viven solas en España y como tal, también mueren solas (Vázquez, 2019).

En este sentido, las personas mayores que viven con la pareja tienen una menor probabilidad de sentirse solas, pero si uno de la pareja tiene problemas de salud y necesita de ayuda, habría cambios en la relación y el cónyuge podría sentirse solo/a. Unos estudios realizados por Bazo y Miguel en España demostraron que la soledad estaba ligada a la falta de compañía en los matrimonios y a los problemas de salud. La soledad y la depresión están relacionadas al sentirse una persona sola y que la solución a esto era la compañía de la pareja (Del Barrio, Castejón, Sancho, et al., 2010). Estudios realizados en España muestran que las personas mayores a partir de 65 años con un casi 40% muestran una soledad emocional. Por lo que se deduce que una gran parte de la población de personas mayores presenta síntomas de la soledad. Según Yanguas (2019), de ese casi 40% de personas mayores de 65 años, el 28,8% son mujeres y el 14,7% son hombres, y ambos sexos viven solos y solas en sus hogares. Esto es la soledad no deseada

en los mayores (Vázquez, 2019).

Una sociedad cada vez más individualista y menos solidaria conlleva que se den cada vez más casos de aislamiento y exclusión social debido a la institucionalización del colectivo de las personas mayores y de las que padecen de algún tipo de discapacidad, que hacen que el resto de la sociedad se separen de estos colectivos cortando así las redes sociales (Díez y Morenos, 2015).

Aunque se está dando a conocer el aumento del sentimiento de soledad en las personas mayores en el país, no se están tomando todas las medidas que se deberían porque sigue en aumento debido a esta sociedad individualista e institucional que obliga a no poder establecer relaciones sociales saludables ni redes de apoyo, también a causa de los cambios sociales que se siguen dando.

### **4.3. DATOS SOBRE LA SOLEDAD**

Para analizar la soledad, es importante saber cuántas personas viven solas en España. En la figura 6 (véase anexo 2) se observa que en 2020, Cataluña es la comunidad autónoma con más personas a partir de 65 años que viven solas, seguida de Andalucía y Madrid. También destaca el alto porcentaje de mujeres (color naranja) que viven solas en comparación de los hombres (color azul). En cambio las comunidades con un menor porcentaje son Ceuta, Melilla y La Rioja.

En las siguientes cinco figuras están representadas las Comunidades y Ciudades Autónomas distribuidas por sexo y edades en la que viven una persona sola en el año 2020 en España. La Figura 7 (véase anexo 2) está representada por las personas entre 65 y 69 años. Cataluña es la comunidad con más mujeres que viven solas seguida de Andalucía y Madrid. En cambio, Valencia es la comunidad con más hombres que viven solos seguida de Andalucía y Cataluña. Se observa una gran diferencia de porcentajes entre hombres y mujeres. Hay que señalar que Galicia, Castilla y León y La Rioja son las únicas comunidades en el que el porcentaje de mujeres es superado por el de los hombres, en todo el resto de comunidades ocurre lo contrario, el porcentaje de las mujeres supera al de los hombres.

A continuación, se muestra la Figura 8 (véase anexo 2) con las edades entre los 70 y 74 años. Cabe destacar el alto crecimiento de Andalucía en comparación a la figura anterior del sexo femenino. Cataluña sigue en cabeza con un alto porcentaje de mujeres solas,

acompañada de Andalucía y Madrid. Andalucía es la comunidad con el porcentaje de hombres más alto seguida de Cataluña y Madrid. Sigue produciéndose una gran diferencia de porcentajes entre ambos sexos.

Dando paso a la siguiente figura (véase anexo 2, figura 9), se muestran las edades comprendidas entre los 75 y 79 años. Hay un alto crecimiento del porcentaje de mujeres en la comunidad de Andalucía seguida de Cataluña, Valencia y Madrid, en comparación al de los hombres. El porcentaje de hombres también es el más alto en Andalucía, Cataluña y Valencia.

En la siguiente figura (véase anexo 2, figura 10) se muestra ya un alto crecimiento del porcentaje de mujeres entre los 80 y 84 años en algunas comunidades como es el caso de Andalucía, Cataluña, Madrid y Valencia. En cambio el de los hombres cada vez es más bajo destacando el más alto en Cataluña, Andalucía y Madrid. Esto se debe a que las mujeres tienen una mayor longevidad que los hombres.

En la Figura 11 (véase anexo 2) se observa un descenso del porcentaje de mujeres entre los 85 años en adelante en la comunidad de Andalucía en comparación a la tabla anterior. En cambio, Cataluña y Madrid siguen a la cabeza. Sigue produciéndose una gran diferencia entre los porcentajes de mujeres y hombres.

En las siguientes cinco figuras se va a mostrar las Comunidades y Ciudades Autónomas con las cifras de los hogares unipersonales entre ambos sexos, entre los 65 años hasta los 80 y más en el año 2020 en España. En la Figura 12 (véase anexo 2), se muestra un alto porcentaje de mujeres entre los 65 y 69 años (color naranja) en comparación al de los hombres (color azul). El que más destaca es el porcentaje de hogares unipersonales compuesto por mujeres en la comunidad de Cataluña seguida de Andalucía, Madrid y Valencia. En cambio, el porcentaje de hombres en hogares unipersonales es más alto en la comunidad de Valencia continuando con Andalucía y Cataluña.

La figura 13 (véase anexo 2) muestra los hogares unipersonales comprendidos por personas entre los 70 y 74 años. El sexo femenino sigue destacando por encima del porcentaje masculino. El porcentaje de hogares unipersonales compuesto por el sexo femenino en la comunidad de Andalucía se ha puesto por encima del de Cataluña, seguida de Madrid. La comunidad de Andalucía tiene el porcentaje más alto de hogares unipersonales masculinos acompañado de Cataluña y Madrid.

A continuación, se muestra la figura 14 (véase anexo 2) de hogares unipersonales comprendido entre las edades 75 y 79 años. Sigue prevaleciendo el porcentaje de hogares unipersonales de mujeres en la comunidad de Andalucía seguido de Cataluña y Valencia. Al igual que el porcentaje femenino, el porcentaje masculino destaca en la comunidad de Andalucía seguido de Cataluña y Valencia. Sigue produciéndose grandes diferencias de porcentajes entre ambos sexos en hogares compuestos por una sola persona.

En la figura 15 (véase anexo 2) se muestra el porcentaje de hogares en los que habita una sola persona entre los 80 y 84 años. Sigue destacando por encima el porcentaje de mujeres en Andalucía, Cataluña y Madrid, en cambio el de los hombres el mayor porcentaje se encuentra en Cataluña, Andalucía y Madrid.

En esta última figura (véase anexo 2, figura 16) de hogares unipersonales compuesto por personas con 85 años y más, se observa un ascenso del porcentaje de mujeres en la comunidad de Cataluña seguida de Madrid y Andalucía. También se ha producido un aumento del porcentaje de hombres en la comunidad de Cataluña seguida de Madrid y Andalucía. Hay una gran diferencia de porcentajes de hogares unipersonales entre ambos sexos debido a la esperanza de vida que en la mujeres es más alta que en los hombres.

Según datos estadísticos del INE, se prevé por los cambios demográficos que se están dando y seguirán dándose, que en los siguientes 15 años el número de hogares sufrirá un aumento y en el año 2037 habrá 6,5 millos de hogares unipersonales, es decir, hogares en los que vive una sola persona, de un total del 29,8% tal y como se observa en la figura (véase anexo 2, figura 17). En el año 2022 hay un 10,7% de la población que vive sola. En cambio, sigue destacando ahora y en el año 2037 los hogares con dos personas (INE, 2022).

Ahora bien, con respecto a los hogares de una sola persona desde el año 2022 hasta el año 2037 (véase anexo 1, tabla 3), se encontrará en el primer lugar a Asturias con un 36,2% de la población total en el año 2037, en segundo lugar Castilla y León con un 35,5% y en tercer lugar Extremadura con un 33,4% (INE, 2022).

Según datos de Díez y Morenos (2015), se ha identificado que entre la población de personas que vive sola, tiene un mayor porcentaje el sexo masculino con un 53% que el

femenino con un 47%, esto se debe a que las mujeres suelen vivir más acompañadas, exactamente un 52% que los hombres con un 48% y un 40% de las personas que viven solas son jubiladas. Continuando con esta línea, de las personas mayores con 65 años en adelante (jubiladas), el 37% viven solas y un 16% viven acompañadas. Con ese mismo rango de edad, el 40% son solteras, el 33% son viudas y el 26% con separadas. Las personas con 65 años y más que se encuentran casadas y por lo tanto acompañadas, son el 56%.

El 59% de estas personas que viven solas son porque así lo han decidido sea la razón que sea y el 41% son personas que se han visto obligadas a esta situación (Díez y Morenos, 2015).

En la figura 18 (véase anexo 2) se muestran las Comunidades y Ciudades Autónomas con personas que no viven en un núcleo familiar pero viven con otros parientes con 65 años o más. El porcentaje que más destaca es el del sexo femenino en la comunidad de Andalucía seguido de Cataluña y Galicia. En cambio, el porcentaje masculino más alto pertenece a la comunidad de Cataluña acompañado de Valencia y Andalucía. Hay una gran diferencia de porcentajes entre ambos sexos.

Esta última figura de este apartado (véase anexo 2, figura 19), muestra las personas que no viven en un núcleo familiar pero viven con otras personas que no son parientes a partir de los 65 años en las Comunidades y Ciudades Autónomas de España. El porcentaje más alto le pertenece al sexo femenino en la comunidad de Madrid seguido de Andalucía y Cataluña. El porcentaje masculino más alto se encuentra en Andalucía acompañado de Madrid y Cataluña. En todas las comunidades el porcentaje femenino es más alto que es masculino excepto en Canarias donde ocurre lo contrario.

En definitiva, España es un país envejecido con una alta esperanza de vida, con comunidades altamente envejecidas como es el caso de Castilla y León y que van a ir en aumento en los próximos años. En España predominan los hogares en los que vive una sola persona destacando Cataluña. Viven más mujeres solas que hombres y a partir de los 65 años se encuentran más hogares de una sola persona destacando el sexo femenino debido a la esperanza de vida y que además puede ser el desencadenante de la soledad en este colectivo.

## 5. LOS CENTROS SOCIALES

Teniendo en cuenta que uno de los objetivos del presente trabajo es realizar una propuesta de intervención para paliar la soledad en las personas mayores desde los Centros Sociales, a continuación se realizará una breve revisión histórica y legislativa sobre la situación de los mismos en el contexto español, partiendo de que los Centros Sociales y los CEAS son servicios públicos que se ofrecen a la ciudadanía y que, desde los mismos, se puede lograr actuar contra el sentimiento de soledad. Esto viene dado porque, desde los mismos, organizan talleres y actividades donde las personas, además de aprender, establecen relaciones sociales con el grupo.

En el siglo XIX, los Servicios Sociales empiezan a cobrar importancia en la toma de decisiones dirigidas a los ciudadanos, sobre todo en aquello relacionado con la sanidad, acción social y educación (Froufe, 1999).

En el año 1978 se aprobó la Constitución Española dando paso a una etapa de libertad y derechos donde jugó un papel muy importante el papel de los Servicios Sociales, el cual sufrió muchos cambios en el ámbito de la teoría, la práctica, la política, los profesionales y los recursos a emplear. Los Servicios Sociales tomaron posesión en España una vez realizada la Constitución del Advenimiento de los Ayuntamientos Democráticos y de las Comunidades Autónomas, de esta manera se garantizaba la protección social a todos los ciudadanos y ciudadanas. A pesar de los avances que hubo en esta época, los Servicios Sociales sufrieron dificultades como la falta de experiencia a la hora de la práctica, el gran abanico al que atienden los Servicios Sociales desde menores hasta personas mayores y emigrantes, y por último la poca especificación de los objetivos y responsabilidades de las que se hacen cargo. Galerón manifestó que “los Servicios Sociales se construyeron en nuestro país con una cierta miopía” (Froufe, 1999, p. 85).

Leyes más destacadas en cuanto a los Servicios Sociales en Castilla y León son:

En la Ley Orgánica 14/2007 de 30 de noviembre, la Comunidad de Castilla y León es atribuida con la competencia exclusiva en materia de asistencia social, servicios sociales y desarrollo comunitario. Es decir, atención a las familias, a la infancia, a la juventud y los mayores a la hora de prevenir, atender o inserción social de los diferentes colectivos que se encuentran en riesgo de exclusión social, en dependencia o por una discapacidad (Ayuntamiento de Palencia Concejalía de Servicios Sociales, 2022).

Una de las leyes más importantes la Ley 18/1988, de 28 de diciembre, la Ley de Acción Social y Servicios Sociales. A partir de ese momento, se pone en marcha el papel de la acción social que sería una forma de organizar los servicios sociales de cada región en cuanto a los derechos sociales, mejorar la calidad de vida y el bienestar de los/as ciudadanos/as. Dentro de la Acción Social se encuentran los Servicios Sociales Básicos y los Servicios Sociales Específicos (Ayuntamiento de Palencia Concejalía de Servicios Sociales, 2022). Los Servicios Sociales Básicos se encargan de la información y orientación, del apoyo a la familia y la convivencia, y por último de la animación y desarrollo comunitario (CEAS, la puerta de entrada de los Servicios Sociales, 2005).

Dentro de los Servicios Sociales Básicos, se encuentran los Centros Sociales y los CEAS como un lugar de encuentro para la participación de toda la comunidad en la gestión de los servicios sociales y actividades (Ayuntamiento de Palencia Concejalía de Servicios Sociales, 2022).

Con todo ello, los objetivos de los Servicios Sociales son eliminar las desigualdades, promover el desarrollo y libertad personal y colectiva, superar situaciones de marginación, y fomentar el bienestar social con una calidad de vida y convivencia (Ayuntamiento de Palencia Concejalía de Servicios Sociales, 2022).

Uno de los objetivos del Sistema Público de Servicios Sociales es el de las prestaciones básicas a cualquiera que lo necesite, ya que, debido al aumento de la esperanza de vida, los cambios en la estructura de la familia y los cambios sociales y políticos afectan a todo el mundo. No solo a aquellas personas que se encuentran en una situación de dependencia, sino también a las familias que no tengan los recursos suficientes o simplemente al colectivo de las personas mayores. Es decir, a toda persona que lo necesite (Sánchez, 2014)

Ahora sí, centrándose en el papel de los Centros Sociales, son una unidad básica que han de estar disponibles en todos los municipios y provincias de España, aunque solo es obligatorio en aquellos lugares con más de 20.000 habitantes. Los Centros Sociales es el lugar más cercano a la ciudadanía ya que en él se atienden las necesidades de la población en la zona en la que esté situado el Centro Social. En el Centro Social se organizan actividades ocupacionales, formativas, de ocio y de tiempo libre (Pelegrí, 2007).

Los equipos que suelen trabajar en los Centros Sociales y CEAS están compuestos por trabajadores sociales, educadores sociales, animadores comunitarios, psicólogos, orientadores laborales, profesores... Estos profesionales detectan las necesidades o se las hacen llegar siempre y cuando estén en su campo de actuación (¿Qué son los Ceas? Consulta los servicios sociales que proporciona León, 2022).

Tanto los Centros Sociales como los CEAS, colaboran con diferentes agentes e instituciones como los ayuntamientos o la diputación. En ambo lugares, hay salas a disposición de comunidades de vecinos o asociaciones que las prestan como a las asociaciones de vecinos, para realizar sus actividades (¿Qué son los Ceas? Consulta los servicios sociales que proporciona León, 2022).

En conclusión, los Servicios Sociales son un conjunto de servicios, prestaciones para ayudar a los grupos sociales y a los/as ciudadanos/as que necesiten cualquier ayuda para resolver problemas que surjan, y generar recursos con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la sociedad. Dentro de los Servicios Sociales Básicos se encuentran los Centros Sociales y los CEAS, los Centros Sociales son aquellos lugares en los que se llevan a cabo programas en los que puede participar toda la ciudadanía como actividades formativas o de ocio. En cambio, el CEAS es un centro en el que se ofrece orientación e información acerca de prestaciones o ayudas. Por lo tanto, puede haber Centros Sociales exclusivamente o dentro del Centro Social una parte destinada al CEAS.

## **6. INTERVENCIÓN**

A continuación, se hará referencia a las propuestas de intervención que han sido diseñadas para el presente trabajo fin de grado. Así, las intervenciones programadas, están destinadas especialmente a personas mayores de 65 años que se encuentren en una situación de vulneración o exclusión social, como puede ser las producidas por la soledad sufrida por este colectivo de personas. Todas las actividades se adaptarán al contexto social de las personas a las que van destinadas. De este modo, la intervención está dirigida a la población de personas mayores que acuden a los Centros Sociales y a toda la ciudadanía en general a partir de los 65 años ya que, como se ha puesto de relieve a lo largo del trabajo, son los más afectados por la soledad.

Concretamente, se propone un diseño de intervención que se llevará a cabo en el CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo en Palencia. Se llevarán en estos tres centros para que las personas que vivan en los diferentes barrios de Palencia puedan acudir al centro más cercano sin la necesidad de realizar grandes desplazamientos.

Pienso que es importante destacar que, dado que el curso de los Centros Sociales tiene una duración desde octubre a mayo, hay cuatro meses en el que las personas se encuentran solas y no tienen ninguna actividad con la que ocupar su tiempo, por lo que creo que es necesario que los Centros Sociales sigan manteniendo el contacto con las personas asistentes, con el objetivo de que no se pierda aquella socialización que se ha forjado durante el curso.

### **6.1. OBJETIVOS**

- Dar a conocer la soledad en las personas mayores y también una manera de prevenir la aparición de la soledad.
- Generar relaciones sociales, establecer vínculos y recuperar el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- Lograr que las personas mayores participen activamente en la sociedad, que tengan un envejecimiento activo saludable y una mejor calidad de vida.

## **6.2. METODOLOGÍA**

En las intervenciones programadas que se mostrarán más adelante, se llevarán a cabo diferentes tipos de metodologías aplicadas según la actividad que se haya programado, aunque destacará la metodología participativa.

Leis (1989, p.31) menciona que:

En la metodología participativa [...] el saber es un proceso vivo, dinámico, que se desarrolla en la interacción entre las personas, en su reflexión sobre lo que hacen, a lo que buscan, lo que aspiran y desean. Los conocimientos deben producirse en el propio proceso educativo. Esta producción no es individual, sino colectiva, a través del intercambio, el diálogo y la reflexión, relacionando la práctica y la teoría.

A su vez, Freire (1997) considera que la metodología es un buen método de aprendizaje ya que se trata de un proceso con vida, dinámico y en el que involucra a todas las personas cuyo objetivo es lograr una interacción entre estas. No se trata de un proceso individual sino grupal mediante el intercambio de la palabra o la reflexión, es decir, la relación entre práctica y teoría.

Para aplicar esta metodología y para que las intervenciones sean lo más autónomas, respetuosas, participativas y socialmente activas, se tendrán en cuenta las cuatro dimensiones de la metodología participativa según Abarca Alpizar, (2016): investigativa, pedagógica, comunicativa y creadora.

Con todo ello, la metodología de las actividades se adaptará a las diferentes situaciones que se den con los/las participantes, teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir mediante la sensibilización y la inclusión de este colectivo de personas mayores con el resto de la sociedad. Todo ello mediante un proceso participativo integrando así la relación entre práctica y teoría.

## **6.3. CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN: PALENCIA**

La ciudad de Palencia cuenta con 76.302 (INE, 2022) habitantes (véase anexo 4, figura 20), de las cuales el 35.937 son población masculina y el 40.365 son población femenina. Por lo que la capital de Palencia prevalece un mayor número de mujeres que de hombres.

Como se puede ver en la figura 21 (véase anexo 4), prevalece un mayor número de población masculina entre los 65 a 69 años frente a la población femenina (color azul). Entre los 70 a los 74 años (color naranja) sigue destacando por poco el sexo masculino frente al femenino. En cambio los grupos de edades comprendidos entre los 75 a 79 años (color marrón), los 80 a 84 años (color verde-agua), y los 85 a 89 años (color verde), sobresale con una mayor diferencia la población femenina. Esto se debe a la esperanza de vida, siendo más alta la de las mujeres que la de los hombres (INE, 2022).

Muchas de estas personas que ya están jubiladas, acuden a los Centros Sociales para ocupar su tiempo libre. Palencia capital está compuesto por cuatro CEAS: el CEAS 1 está formado por el Ayuntamiento; en el CEAS 2 se encuentra Puentecillas, San Antonio, Allende el Río y José M<sup>a</sup> Fernández Nieto; el CEAS 3 está compuesto por Miguel de Unamuno, El Carmen, Santiago y Avenida de Madrid; por último en el CEAS 4 se encuentran San Juanillo, El Cristo, Ave María y Pan y Guindas. Cada CEAS tiene una persona responsable.

Los talleres que se realizan están destinados a actividades artesanales, físicas, de salud y formativas. Además, los Centros Sociales colaboran con la Universidad Popular a la hora de realizar alguna actividad o la contratación del profesorado. La duración del curso abarca desde octubre hasta mayo.

Mayoritariamente, las personas que acuden a los Centros Sociales para realizar algún taller suelen ser mujeres. Acuden muy pocos hombres aunque se ha de decir que en algunos talleres como Dibujo y Pintura y Cocina acuden un número considerable de hombres. Esto se puede deber a estigmas o estereotipos de género haciendo más partícipes a las mujeres. Además, los grupos de edades que suelen acudir a estas actividades en su mayoría son personas con más de 65 años, debido a la gran cantidad de tiempo libre ya que están jubiladas y a la necesidad de socializar con otras personas.

#### **6.4. DISEÑO DE INTERVENCIÓN**

La intervención estará dividida en dos sesiones. La primera sesión corresponderá al apartado de la creación de la revista y la grabación del programa de radio, que servirá para conocer la situación de las personas mayores en los Centros Sociales entorno a la soledad. La segunda sesión estará compuesta por las actividades que se harán en los meses

de julio, agosto y septiembre para tratar la soledad ya que en esos meses ya no hay talleres en los Centros Sociales.

## SESIÓN I

Estas actividades corresponden al apartado de conocer la situación en los CEAS y Centros Sociales para trabajar la soledad en las personas mayores. Se llevará a cabo estas actividades conjuntamente en los centros José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.

### - **Actividad 1. “Encuentros”**

Esta primera actividad se realizará en los tres centros y el alumnado que quiera participar tendrá de plazo hasta el 27 de abril de 2023 para entregar la información del contenido de la revista al correo que se les facilitará con anterioridad.

La actividad consistirá en continuar con la revista “Encuentros” que se seguía realizando hasta hace unos años. Esta revista tendrá como tema principal la soledad de las personas mayores o si se prefiere la soledad en general. En ella, el alumnado que esté interesado en participar podrá enviar por correo o presencialmente todo el contenido que elija siempre y cuando esté relacionado con el tema. Podrán enviar textos, poemas, dibujos, relatos, experiencias, fotografías... Se les hará llegar por correo un cartel con toda la información y el contacto al que enviar la información, además este cartel estará a la disposición del alumnado colgado en los tablones de anuncios que hay en cada aula de los centros. En cualquier caso, yo y los/as encargadas de los Centros Sociales irán informado de esta actividad presencialmente por los talleres.

Con la realización de esta revista se pretende informar a la ciudadanía del papel de los Centros Sociales y dar más visibilidad a la soledad en a las personas mayores. Además de conocer la situación de la soledad en este colectivo para luego poder actuar en consecuencia.

Los recursos necesarios para poder llevar a cabo la actividad son el programa llamado Canva para el diseño de la revista y una impresora para luego imprimirla.

### - **Actividad 2. “Gente Inquieta”**

La segunda actividad que se llevará en esta primera sesión, se realizará el día 20 de abril a las 18:45 en la Universidad Popular de Palencia.

La actividad consistirá en grabar un programa de radio llamado “Gente Inquieta” dentro del programa llamado Radio Colores. La temática del programa será la soledad en las personas mayores y para ello se necesitará la colaboración de personas de los centros a quienes se les harán unas preguntas en torno a este tema. Las personas seleccionadas han sido siete mujeres representando los CEAS 2, 3 y 4, y han sido elegidas a conciencia ya que son personas que han vivido la soledad muy de cerca por diversas situaciones.

El martes 11 de mayo se haría una pequeña reunión con las mujeres que asistirían al programa para entregarles unas fichas con una introducción, las preguntas que se van a realizar y unos poemas por si alguna de ellas quiere recitar. De esta manera también, se conocerían las mujeres y se explicaría un poco como funciona un programa de radio.

Con todo ello se pretende dar a conocer las vivencias personales en cuanto a la soledad que cada una de las participantes ha experimentado, con que ayuda han contado para salir de ese estado y los beneficios que han tenido los talleres que realizan en los Centros Sociales.

Los recursos necesarios para poder llevar a cabo el programa de radio son el equipo de sonido y grabación que tienen en la Universidad Popular de Palencia.

## SESIÓN II

Las actividades que se mostrarán a continuación se realizarán dos veces a la semana (martes y jueves), y se llevarán a cabo a su vez en los centros José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo. Se llevarán a cabo en los meses de julio, agosto y septiembre de 2023 con una duración de 1 hora y 30 minutos.

### - **Actividad 3: “¿Qué es la soledad?”**

La actividad 3 tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 4 de julio, 1 de agosto y 5 de septiembre de 2023.

Esta actividad será la primera de cada mes ya que será una actividad formativa en el que se informará al alumnado del significado de la soledad, las diferencias entre la soledad deseada e impuesta, una soledad buena, los posibles detonantes de la soledad, las causas y consecuencias... De este modo el alumnado sabrá que es la soledad antes de comenzar a tratar con ella con diferentes dinámicas. Además, para que la sesión sea más dinámica y participativa, se utilizarán videos, canciones y poemas, y la participación del alumnado.

Con esta actividad se persigue que el alumnado esté informada antes de trabajar la soledad y reconocer las diferentes causas y consecuencias para luego trabajarlas.

Los recursos necesarios para esta actividad son un proyector para poder proyectar un power point, altavoces para que se puedan oír los vídeos y canciones, y por último un aula con mesas y sillas.

#### - **Actividad 4: “Los Cuadros Hablan”**

La cuarta actividad se realizará en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 6 de julio, 3 de agosto y 7 de septiembre de 2023.

“Los Cuadros Hablan” se trata de una dinámica en la que por grupos, según el número de alumnos y alumnas, analizarán una serie de cuadros que representan la soledad que habrán sido seleccionados previamente. En los primeros 45 minutos, a cada grupo se le dará un cuadro que luego tendrán que representar al resto de compañeros y compañeras de la clase para que cuenten lo que les ha transmitido lo que ha expuesto el grupo seleccionado.

A continuación, en los 45 minutos siguientes una vez ya representado todos los grupos su cuadro, se les volverá a dar una nueva fotografía en la que deberán responder a una serie de preguntas en relación a ese cuadro. Por último, cada grupo presentará los cuadros que les hayan tocado al resto de sus compañeros y compañeras, para luego hacer un debate de lo expuesto en clase y unas conclusiones.

Con esta actividad se fomenta una participación activa y una escucha activa de los/as participantes, así como poder reconocer sentimientos como la soledad y emociones que se esconden en los diferentes cuadros.

Los recursos necesarios son las fotografías para los grupos, un aula con sillas, mesas y un proyector. A poder ser un aula en la que se puedan mover fácilmente las sillas y mesas para una mejor representación del cuadro.

#### - **Actividad 5: “Cadáver Exquisito”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 11 de julio, 8 de agosto y 12 de septiembre de 2023.

En esta actividad se utilizará la técnica artística llamado “Cadáver Exquisito” con la temática de la soledad. El alumnado se agrupará en dos grupos, dependiendo del número de alumnos/as asistentes, y se les dará escrita en un folio la frase de “la soledad es para mí...”. A continuación el primero de cada grupo, sin que le vea el resto de compañeros/as continúa la frase del principio y solo dejará ver (doblando el folio) al compañero que va en segundo lugar la última palabra de su frase. Así hasta que hayan participado todo el alumnado.

Cuando se haya finalizado, se procederá a desdoblar los folios para ver el resultado final de una larga oración llena de significados. Entre todo el alumnado se intentará dar sentido a las oraciones y se hará un debate con lo expuesto en clase.

Con todo ello se pretende fomentar la creatividad, la imaginación y el espíritu crítico del alumnado a la hora de exponer lo que significa la soledad para cada uno de ellos/as.

Los recursos necesarios para llevar a cabo la actividad son un aula con mesas y sillas, folios para escribir las frases y bolígrafos.

#### - **Actividad 6: “Abrazoterapia”**

La actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 13 de julio, 10 de agosto y 14 septiembre de 2023.

La “Abrazoterapia” es una técnica que se utiliza para fortalecer los lazos afectivos y la importancia que tiene el contacto físico así como la necesidad de dar abrazos a las personas. Esta técnica es la que se va a utilizar en esta actividad. Para comenzar se recopilarán frases relacionadas con abrazos como “un abrazo es la mejor medicina para muchos dolores”, se recortarán y se partirá por la mitad dejando la frase a medio construir. Cada trozo de las diferentes frases se repartirán entre el alumnado, para que luego entre ellos y ellas encuentren su otra mitad de la frase. Una vez que se han encontrado las parejas se procederá a realizar una pequeña entrevista entre ellas, en las que se harán preguntas tipo “¿cuándo fue la última vez que te abrazaron?”, “¿cómo te sentiste?”, “¿por parte de quién fue?”. Una vez que todas las parejas hayan realizado la entrevista, comentarán a la clase la frase que les ha tocada a cada pareja y se reflexionará sobre ella.

El objetivo que se persigue a la hora de realizar esta actividad es conocer los beneficios de los abrazos para la salud y la autoestima de una persona, al igual que ser capaz de

sentirse aceptado y querido por el grupo. Esto tendrá un resultado beneficioso para aquellas personas que se sientan solas.

Los materiales que se necesitarán para realizar la actividad son folios en las que estarán escritas las frases y la disponibilidad de un aula con mesas y sillas a poder ser que se puedan cambiar de sitio fácilmente.

- **Actividad 7: “Hoy toca actuar”**

Esta actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 18 de julio, 15 de agosto y 19 septiembre de 2023.

Esta actividad llamada “Hoy toca actuar” en el que se hará un Rol Play o simulacro de una terapia y habrá el papel de la persona que sufre de soledad y el profesional que le va a ayudar. Consistirá en crear perfiles de personajes ficticios que se encuentren viviendo la soledad, cada personaje tendrá su propia historia y lo que le ha llevado a experimentar la soledad. El alumnado formará parejas y una persona de la pareja será la persona que sufre soledad y la otra será el profesional. La persona que sufre de soledad comenzará contando su historia y luego el profesional le hará una serie de preguntas y consejos. Cada pareja hará su actuación delante de sus compañeros/as y así poder entre toda la clase analizar cada caso que ha salido expuesto.

A través de este Rol Play se consigue lograr que el alumnado empatice con cada situación y puedan aportar soluciones o consejos a la persona que sufre soledad.

El material que se requerirá será folios donde estará escrito la historia de cada personaje ficticio de la vida real y un aula compuesta de mesas y sillas con espacio suficiente para realizar los simulacros.

- **Actividad 8: “¡A dibujar!”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 20 de julio, 17 de agosto y 21 septiembre de 2023.

“A dibujar” se trata de una actividad en la que se repartirán folios a cada uno de los/as alumnos/as y dibujarán, mientras hay música de fondo, escenas o situaciones en las que se han sentido solas o les ha invadido ese sentimiento de soledad. Tendrán un tiempo para expresar a través del dibujo o trazos lo que han experimentado. Al finalizar ese tiempo,

cada uno de los/as alumnos/as enseñará al resto de la clase ese dibujo, explicará por qué lo ha dibujado así y comentará esa escena en la que se sintió sola esa persona.

Al realizar esta actividad se pretende fomentar la creatividad y la capacidad de empatizar con las diferentes situaciones que se hayan expuesto a la clase para realizar un análisis reflexivo y lograr aportar consejos y soluciones.

Los recursos necesarios para poder llevar a cabo la actividad son la disposición de un aula con mesas y sillas, folios para poder dibujar y altavoces para la música.

#### - **Actividad 9: “Soledad y Fotografía”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 25 de julio, 22 de agosto y 26 septiembre de 2023.

En esta actividad el alumnado se ayudará de su teléfono móvil para realizar fotografías a objetos, paisajes o personas que representen la soledad para ellos/as. Tendrán un tiempo para explorar por el centro o por los alrededores para tomar las fotografías y luego volverán al aula para enviar por correo electrónico o por WhatsApp las fotografías que han tomado a la profesional encargada de esta actividad. De esta manera se podrán proyectar las fotografías para que todo el alumnado las pueda ver bien. Cada alumno/a presentará su fotografía al resto de compañeros/as, explicará el significado de esa foto y por qué esa foto. Una vez hayan expuestos todas las fotos, se hará una votación de la mejor fotografía para dar entrega de un premio que será un vale por un café gratuito.

El objetivo que se busca es fomentar la imaginación y la creación a la hora de tomar fotografías y relacionarlas con la soledad, además de ser capaz de expresar este sentimiento a través de la fotografía al resto de las personas.

Los recursos necesarios son la disponibilidad de un aula con mesas y sillas, un proyector para poder proyectar las fotografías y los teléfonos móviles de los/as participantes.

#### - **Actividad 10: “Poetas por un día”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 los días 27 de julio y 24 de agosto de 2023.

“Poetas por un día” consistirá en la realización de poemas en torno a la soledad. Para ello, en pequeños grupos procederán a través de la imaginación y de sus sentimientos en cuanto

a la soledad, a la creación de un poema personal. Podrán buscar inspiración en poemas de autores para lograr hacer su propio poema. Una vez finalizado el tiempo para escribir el poema, lo leerán al resto de compañeros y explicarán su significado. Una vez leído todos los poemas, se procederá a realizar una votación al mejor poema y el grupo ganador se llevará un vale por un café gratuito.

Con todo ello, se persigue el poder expresar los sentimientos y emociones que les transmite la soledad a través del poema. Además de fomentar la imaginación y la participación activa.

Los recursos necesarios para poder llevar a cabo la actividad son un aula con mesas y sillas, folios para poder escribir el poema y el uso de internet en los teléfonos móviles para buscar inspiración en otros poemas.

- **Actividad 11: “Sorbito de Lectura”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 el día 29 de agosto de 2023.

Esta actividad consistirá en leer unos fragmentos de un libro llamado “La habitación vacía” de Emily White en el que se relata el testimonio de una psicóloga acerca de la soledad en la sociedad de hoy en día generando problemas como la depresión. Se leerá unos fragmentos del libro para reflexionar luego sobre esos fragmentos y la soledad. Por último se realizará una puesta en común.

El objetivo que se persigue realizando esta lectura es reflexionar sobre los testimonios que realiza la autora sobre la soledad desde diferentes puntos de vista.

Los recursos que se necesitarán son un aula con mesas y sillas y los fragmentos del libro impresos para dárselos al alumnado

- **Actividad 12: “Cine Solitario”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo de 11:00 a 12:30 el día 31 de agosto de 2023.

Esta actividad llamada “Cine Solitario” se reproducirá un documental llamado “Notas de Soledad” en el que se contarán las historias de cuatro personajes, cada uno de ellos diferente, y como abordan la soledad. Una vez finalizado el documental, el alumnado realizará un debate en cuanto lo visto en el documental.

El objetivo que se persigue viendo este documental es dar a conocer los diferentes tipos de soledad según la experiencia vivida por cada persona independientemente de la edad, etnia, religión o situación económica.

Los recursos necesarios son un aula con mesas y sillas y un proyector para reproducir el documental.

- **Actividad 13: “Café-Tertulia”**

La siguiente actividad tendrá lugar en los CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto de 11:00 a 12:30 el día 28 de septiembre de 2023.

Con esta actividad se da por concluido la Sesión II. Al ser la última actividad, se llevará a cabo un Café-Tertulia entre todo el alumnado que ha participado y ha acudido a las actividades que se han realizado en los tres centros. En este Café-Tertulia, cada participante llevará un poco de comida para compartir con el resto de compañeros y compañeras acompañado de un café. Mientras se van tomando el café y la comida que hayan preparado, se pondrá sobre la mesa los temas abordados en las diferentes actividades que se han realizado y comentarán lo que les ha parecido las actividades. De esta manera se hará una pequeña evaluación de lo realizado.

Se realizará en el CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto ya que es el centro más grande y con aulas espaciosas e iluminadas, que se encuentran preparadas para hacer este Café – Tertulia.

Con esta actividad se consigue establecer los puntos clave de la soledad que se han ido trabajando en las diferentes actividades, además de realizar una evaluación final de esta intervención para conocer lo que les han gustado, lo que ha faltado....., para futuras intervenciones.

## **6.5. RECURSOS PERSONALES**

Los recursos personales que se necesitan para llevar a cabo esta intervención son tres educadores/as sociales ya que son personas cualificadas para realizar las actividades pensadas dentro del ámbito no formal, además han de conocer el colectivo con el que van a trabajar para un mejor desarrollo de las sesiones. Serán necesario tres educadores/as sociales porque se llevarán a cabo las actividades a la misma hora pero en diferentes

lugares y edificios de Palencia, más concretamente una persona estará en el CEAS José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, otra en Miguel de Unamuno y la última en San Juanillo.

## **6.6. RECURSOS MATERIALES Y ESPACIALES**

El material que será necesario para realizar estas actividades son:

- Aula espaciosa en el que se puedan mover las sillas y las mesas.
- Proyector.
- Altavoces.
- Folios.
- Ordenador para los/as educadores/as sociales.

## **6.7. EVALUACIÓN**

La Evaluación es un proceso de investigación planificado y sistemático que emite juicios valorativos (Popham y Aparicio, 1980), basándose en la información que se va obteniendo a través de las diferentes intervenciones socioeducativas, que se realizan para la toma de decisiones sobre un programa con el fin de ver si se han logrado los objetivos marcados. La información recogida será de gran utilidad para la toma de decisiones y para futuras intervenciones. Se pueden diferenciar cuatro tipos de evaluación, siendo estas de diagnóstico, de entrada, de proceso y de producto.

Para comprobar si el proyecto ha logrado sus objetivos, se tendrá en cuenta la adecuación, la efectividad y la eficiencia. Además, para verificar que el proyecto avanza según lo esperado y que se van logrando los objetivos propuestos anteriormente se llevará a cabo tres tipos de evaluación:

- La evaluación inicial: la primera sesión compuesta por la grabación del programa de radio llamado “Gente Inquieta” y la realización de la revista “Encuentros”, servirán como toma de contacto para saber que conocimientos tienen sobre la soledad las personas mayores, sus opiniones y sentimientos acerca de ello. De esta manera se valorará los conocimientos que se tienen acerca de la soledad y a partir de ello se adaptarán y ajustarán las actividades programadas.
- La evaluación continua o procesual: esta evaluación es una de las más importantes durante el desarrollo del proyecto ya que se llevará a cabo en todas las actividades programadas con el objetivo de que las personas que participen mejoren su calidad

de vida y su integración en la sociedad. Durante las actividades, se tomará la asistencia de los/as participantes a través de una hoja de firmas para comprobar que el proyecto va según lo esperado.

- La evaluación sumativa o final: durante el desarrollo de la última actividad llamada “Café – Tertulia” se llevará a cabo una tertulia donde las personas que hayan participado en las actividades comentarán sobre los temas abordados, las actividades realizadas y su satisfacción en torno al proyecto. Además se realizará una encuesta opinión y un cuestionario de evaluación, este último será rellenado por los/as educadores/as sociales. De esta manera se podrán aportar mejoras para futuras intervenciones.

Para comprobar que la intervención realizada ha cumplido con los objetivos propuestos, se tomarán de referencia los ítems 2, 3 y 5 de la encuesta de opinión y los ítems 1, 2, 3, 4 y 5 del cuestionario de evaluación de los/as educadores/as sociales.

En la encuesta de opinión (véase anexo 7, tabla 6), destinada a los/as participantes, se tomarán de referencia los siguientes ítems:

- La pregunta número 2 “¿Las actividades son útiles y se adecúan a los objetivos de la intervención?”, para conocer si las actividades propuestas han sido de utilidad a la hora de trabajar la soledad y los objetivos planteados anteriormente.
- La pregunta número 3 “¿Ha adquirido nuevos conocimientos acerca de la soledad?”, para saber si las actividades realizadas han servido de ayuda a la hora de adquirir nuevos conocimientos sobre la soledad.
- La pregunta número 5 “¿La intervención ha cumplido con sus expectativas?”, para conocer si la intervención ha cumplido con las expectativas del alumnado.

En el cuestionario de evaluación (véase anexo 7, tabla 7), destinado a los ponentes, es decir, a los/as educadores/as sociales, se tomarán de referencia los siguientes ítems:

- La pregunta número 1 “Número de participantes en el programa de radio”, de esta manera se conocerá el número de personas que han participado en el programa de radio acerca de la soledad en las personas mayores.
- La pregunta número 2 “Número de participantes en la revista”, servirá para saber el número de personas que ha colaborado con la revista enviando textos, relatos,

poemas, fotos...

- La pregunta número 3 “Número de participantes en las actividades” para conocer el número de participantes que han asistido a las diferentes actividades que se recopilará a través de una hoja de firmas que se pasarán en todas las actividades.
- La pregunta número 4 “¿El programa de radio y la elaboración de la revista se han llevado a cabo según lo esperado?”, para conocer si han surgidos inconvenientes o algún problema a la hora de realizar ambas actividades.
- La pregunta número 5 “¿Las actividades realizadas han cumplido con sus expectativas?”, se utilizará para conocer el grado de satisfacción de los/as profesionales en torno a las actividades que han llevado a cabo.

## 7. ANÁLISIS DEL ALCANCE Y LIMITACIONES DEL DISEÑO DE INTERVENCIÓN

En este apartado se realizará un análisis del alcance y limitaciones del diseño de intervención a través de la técnica DAFO. Esta técnica permite evaluar las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que brindan la intervención para tomar las decisiones que mejor convengan al proyecto.

Llevar a cabo este diseño de intervención (véase anexo 8, tabla 8) puede generar que las personas no quieran participar apuntándose a las actividades programadas. Que no se haya logrado una gran difusión de la intervención, por lo tanto, no lograr la motivación necesaria para que la ciudadanía participe en la intervención y lograr que la soledad sea un tema atractivo. Además, que los Centros Sociales no queden a disposición de todas las personas por su lugar de ubicación, provocando que sea un problema a la hora de desplazarse para personas que tengan poca movilidad.

A pesar de ello, debido a que Palencia destaca, como otras muchas provincias de Castilla y León, por una población altamente envejecida, muchas de estas personas han experimentado o vivido la soledad por lo que puede resultar un tema atractivo a la hora de exponer sus vivencias y opiniones en las actividades programadas. Al ver que es un tema que llama la atención por ser actual puede que las personas se animen a participar y así ocupar con algo de actividad su tiempo libre. Asimismo, se cuenta con el apoyo de las personas encargadas de los Centros Sociales donde se van a llevar a cabo las actividades y los recursos que serán necesarios son de coste cero.

Sin embargo, puede que el Departamento de Servicios Sociales y el Ayuntamiento no lo apoye, así mismo, los Centros Sociales donde se lleven a cabo las actividades no puedan ceder algunas de sus aulas para el desarrollo de las sesiones logrando así la cancelación de la intervención. Por otro lado, puede que no se logre conseguir el número mínimo de personas para realizar la actividad ya sea porque tengan vergüenza o no se encuentren en la ciudad ya que muchas de estas personas mayores en verano se vuelven a los pueblos.

Con todo ello, si esta intervención logra cumplir con los objetivos propuestos y la satisfacción de los/as participantes, se puede difundir y realizar esta intervención en otras ciudades donde haya demanda y conseguir una mayor visibilidad de la soledad en las personas mayores. Además, al realizar estas actividades se fomentaría la participación de las personas mayores logrando que salgan de sus casas y acudan a las actividades no solo a aprender sino a relacionarse y establecer vínculos sociales. Logrando así, una mejor calidad de vida de este colectivo, fomentar la dependencia y su inclusión en la sociedad.

## 8. CONCLUSIONES

En los últimos años, en el contexto español, se asiste a un incremento de la población mayor de los 65 años producido, principalmente, por una baja natalidad y un aumento de la esperanza de vida. Es en esta etapa de la vida en la que las personas mayores sufren importantes cambios. Algunos de estos es el de la jubilación y el consecuente aumento del tiempo libre disponible, así como la pérdida de las relaciones que se tenían en el puesto laboral. Otros cambios son la muerte de familiares y amigos, que influyen en que la persona mayor se sienta sola y se produzca un aumento del aislamiento social. La aparición de enfermedades, afectando a nivel físico como problemas de movilidad y a nivel psicológico como la depresión, la marcha de los hijos/as que se encuentran independientes para formar sus propias familias... entre otros muchos. Todos ello, cambios que afectan a las relaciones sociales, perdiéndose las redes de apoyo aumentando el aislamiento social. Asimismo, los recursos económicos varían, afectando éstos de manera diferente a la calidad de vida. Todos estos cambios pueden generar la aparición de la soledad, un sentimiento de sufrimiento para la persona que lo sufre por la pérdida de vínculos sociales y, por lo tanto, una exclusión social.

La soledad junto a la exclusión social conlleva la aparición de enfermedades tanto físicas como psicológicas por lo que es necesario que se desarrollen programas dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y proporcionar un envejecimiento activo saludable. Por lo tanto, la finalidad de este trabajo ha sido el de diseñar un proyecto de intervención en el que se aborda la soledad en las personas mayores, colaborando así con los Centros Sociales de Palencia y dirigida a las personas mayores de 65 años que quieran participar en las actividades o que se sientan identificados con la soledad o la hayan experimentado en algún momento de sus vidas.

Además, realizar una serie de actividades para trabajar y visibilizar la soledad por la que muchas personas mayores acaban experimentando. También, que estas actividades no tengan solamente el objetivo de aprender sino de relacionarse y reforzar ese sentimiento de pertenencia a un grupo. Para poder llevar a cabo la intervención con total satisfacción, será necesario el papel de la Educación Social ya que uno de los trabajos de estos profesionales es acompañar a las personas en sus cambios de vida, como es el caso de las

personas mayores, ayudarlas a adaptarse a sus nuevos cambios producidos por esa nueva etapa de sus vidas, además de proporcionar conocimientos dentro del ámbito de la educación no formal, y en este caso, a prevenir la soledad en este colectivo. Con ayuda de los/as educadores/as sociales se pueden crear políticas destinadas al bienestar de las personas que sufren soledad y a prevenir la exclusión social.

En definitiva, el ser humano es un ser social que tiene la necesidad de establecer vínculos sociales y de pertenecer a un grupo. Al no establecerse esas relaciones, surge la soledad sobre todo en las personas mayores debido a los cambios que sufren, dando como consecuencia el aislamiento y la aparición de enfermedades. Aunque la soledad sigue siendo objeto de estudio en la actualidad, no se toman las medidas necesarias para prevenirla. Por lo tanto, es importante que se creen políticas dirigidas especialmente a las personas mayores ya que en los últimos años se ha producido un aumento de la soledad en este colectivo, influyendo a nivel de bienestar, social y personal. Políticas dirigidas a la prevención y a la creación de espacios en los que se puedan generar relaciones y vínculos sociales, además de lograr un envejecimiento activo saludable y una mejor calidad de vida todo ello con la ayuda de la Educación Social.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca Alpízar, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: reflexiones desde la práctica. *Ensayos pedagógicos*, XI(1), 87-109.
- Abellán, A., Aceituno, P., Pérez, J., et al. (2019). *Un perfil de las personas mayores en España 2019* (Informes Envejecimiento en red número 22). <https://digital.csic.es/bitstream/10261/180092/1/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>
- Alvarado, A. L. y Salazar, A. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Ayuntamiento de Palencia Concejalía de Servicios Sociales. (2022). *Talleres (2019-2022)*. [https://www.aytopalencia.es/sites/default/files/programa trianual 2019-2022 0.pdf](https://www.aytopalencia.es/sites/default/files/programa%20trianual%202019-2022%200.pdf)
- Bermejo, J. C. (2016). La soledad en los mayores. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 13(3), 126-144.
- Cardona, J. L., Villamil, M. M., et al. (2013). El sentimiento de soledad en adultos. *Medicina U.P.B.*, 32(1), 9-19.
- CEAS, cuida, escucha, asiste y sirve. (13 de marzo de 2023). Agronews Castilla y León <https://www.agronewscastillayleon.com/ceas-cuida-escucha-asiste-y-sirve>
- CEAS, la puerta de entrada de los Servicios Sociales. (2005). *Servicios Sociales*, 13-14, 21-25
- Chacón, A. (2009). ¿Cómo nos socializamos? *Innovación y experiencias educativas revista digital*, (25), 1-14.
- Del Barrio, E., Castejón, P., Sancho, M., et al. (2010). La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 45(4), 189-195.
- Delgado, A. M. (2004). Calidad de vida de las personas mayores: El internamiento. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 4, 209-218.

Díez, J. y Morenos, M. (2015). *La soledad en España* (Análisis económicos y políticos S.A).

<https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/995/151127%20La%20Soledad%20en%20Espa%C3%B1a.pdf>

Fernández-Malloradas, G., Labeaga, J. M., López, J. et al. (2021). *Las Personas Mayores en España* (Informe 2018). <https://www.segg.es/media/descargas/informe-personas-mayores-2018-IMSERSO.pdf>

Filardo, C. (2011). Trabajo Social para la Tercera Edad. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (49), 204-219.

Fundación "La Caixa". (2020). *El reto de la soledad en las personas mayores*. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>

Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo veintiuno editores.

Froufe, S. (1999). Los servicios sociales en la Comunidad Autónoma de Castilla y León. *Studia Zamorensia*, 5(5), 83-108.

Giró, J. (2006). El envejecimiento activo en la sociedad española. En Giró, J. (Ed.), *Envejecimiento activo, envejecimiento positivo* (15- 36). Universidad de La Rioja.

González, M. J. y Vallejo, M. E. (2023). Las personas mayores de 65 años en España: un enfoque exploratorio regional. *Anales de Geografía de la Universidad Complutense*, 43(1), 77-107.

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y Ciudades Autónomas, Personas que viven solas, Sexo, 65 años o más, 2020*.

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 65-69 años, 2020*.

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 70-74 años, 2020*.

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 75- 79 años, 2020*.

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 80-84 años, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 85 años o más 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 65-69 años, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 70-74 años, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 75-79 años, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 80-84 años, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 85 años o más, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Personas que no viven en un núcleo familiar pero viven con otros parientes, Sexo, 65 años o más, 2020.*

INE (2020). *Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Personas que no viven en un núcleo familiar pero viven con otras personas que no son parientes, Sexo, 65 años o más, 2020.*

INE (2022). *Cifras Oficiales de Población de los Municipios Españoles: Revisión del Padrón Municipal, Palencia, Sexo, 2022.*

INE (2022). *Estadística del Padrón Continuo, Sexo, Palencia, Edad (grupos quinquenales), 1 de enero de 2022.*

INE (2022). *Evolución de la proporción de hogares por tamaño (2022-2037).*

INE (2022). *Indicadores Demográficos Básicos, Comunidades y Ciudades Autónomas, 65y más años, 2022.*

INE (2022). *Pirámide de la población empadronada en España.*

INE (2022). *Proyección del número de hogares por comunidades autónomas (2022-2037)*.

Leis, R. (1989). *El Arco y la Flecha: apuntes sobre metodología y práctica transformadora* (No. 306.4 L532 1989). ALFORJA Programa Coordinado de Educación Popular.

Los malos tratos hacia las personas mayores. (2013). *Sociedad y Utopía: Revista de Ciencias Sociales*, (41), 1-543.

López, J. y Díaz, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76(1), 1-13.

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. (2021) *¿Qué es el Reto Demográfico?* <https://www.miteco.gob.es/es/reto-demografico/temas/que-es/default.aspx>

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. (2022). *Plan de Recuperación 130 medidas frente al Reto Demográfico*. [https://www.miteco.gob.es/es/reto-demografico/temas/medidas-reto-demografico/plan\\_recuperacion\\_130\\_medidas\\_tcm30-524369.pdf](https://www.miteco.gob.es/es/reto-demografico/temas/medidas-reto-demografico/plan_recuperacion_130_medidas_tcm30-524369.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.0\\_1\\_spa.pdf?](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.0_1_spa.pdf?)

Pelegrí, X. (2007). El modelo de Servicios Sociales en España. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 17(2). 125-150.

Popham, W. J. y Aparicio, J. J. (1980). *Problemas y técnicas de la evaluación educativa*. Grupo Anaya.

¿Qué son los Ceas? Consulta los servicios sociales que proporciona León. (11 de diciembre de 2022). *Diario de León*.

Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166.

Sánchez, M. P. (2014). Análisis de la aplicación de la ley de dependencia en los CEAS de la diputación de León (2009-2013). *Humanismo y Trabajo Social*, 13-14, 177-198.

Vázquez, M. (22/10/2019). *La soledad no deseada en los mayores. Un problema de todos*. Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. <https://www.copmadrid.org/wp/la-soledad-no-deseada-en-los-mayores-un-problema-de-todos/>

Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., et al. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria = Revista de servicios sociales*, (66), 61-75.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1: TABLA NÚMERO DE HOGARES

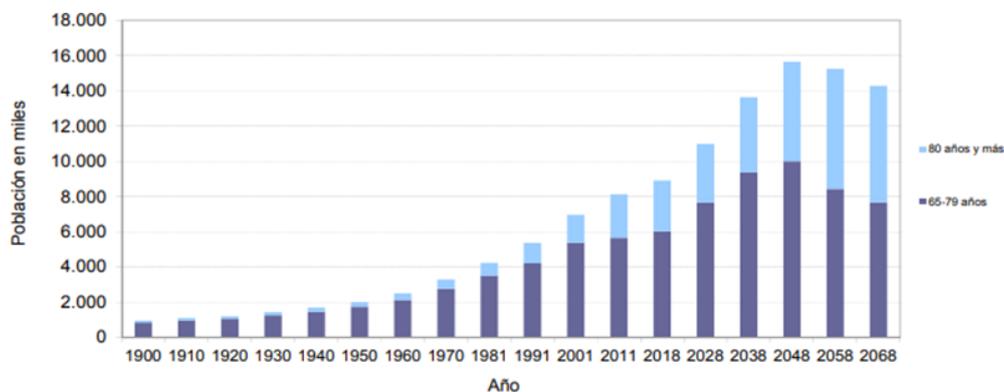
Tabla 3: *Proyección del número de hogares por comunidades autónomas (2022-2037).*

Proyección del número de hogares por comunidades autónomas (2022-2037)								
	Número total de hogares		Crecimiento 2022-2037		Tamaño medio del hogar		% de hogares unipersonales	
	2022	2037	Absoluto	Relativo (%)	2022	2037	2022	2037
	TOTAL	18.916.118	21.651.673	2.735.555	14,5	2,48	2,36	26,8
Andalucía	3.296.392	3.743.010	446.618	13,5	2,56	2,38	25,1	29,0
Aragón	544.478	606.715	62.237	11,4	2,37	2,25	28,8	32,1
Asturias, Principado de	455.870	452.399	-3.471	-0,8	2,18	2,05	31,9	36,2
Baleares, Illes	465.982	591.656	125.674	27,0	2,61	2,57	24,8	26,0
Canarias	870.608	1.057.881	187.273	21,5	2,57	2,44	25,3	27,3
Cantabria	245.394	262.879	17.485	7,1	2,35	2,21	29,4	33,0
Castilla y León	1.026.244	1.045.400	19.156	1,9	2,26	2,12	31,3	35,5
Castilla - La Mancha	797.049	886.591	89.542	11,2	2,53	2,39	25,6	29,3
Cataluña	3.059.070	3.578.917	519.847	17,0	2,48	2,41	26,6	28,5
Comunitat Valenciana	2.057.331	2.437.387	380.056	18,5	2,45	2,33	27,5	30,4
Extremadura	434.703	448.262	13.559	3,1	2,39	2,20	28,3	33,4
Galicia	1.107.035	1.162.178	55.143	5,0	2,41	2,26	27,4	31,0
Madrid, Comunidad de	2.636.988	3.210.726	573.738	21,8	2,54	2,40	26,0	29,3
Murcia, Región de	558.515	684.661	126.146	22,6	2,71	2,56	22,5	24,8
Navarra, Comunidad Foral de	260.768	305.122	44.354	17,0	2,49	2,37	27,7	30,1
País Vasco	913.974	976.301	62.327	6,8	2,35	2,24	28,9	32,3
Rioja, La	131.647	145.517	13.870	10,5	2,37	2,29	29,6	32,1
Ceuta	27.314	27.465	151	0,6	3,00	2,71	21,7	26,4
Melilla	26.756	28.606	1.850	6,9	3,08	2,78	19,6	24,2

*Nota. La tabla representa el tanto por ciento de hogares unipersonales en las Comunidades Autónomas de España y su evolución desde el año 2022 hasta el año 2037(INE, 2022).*

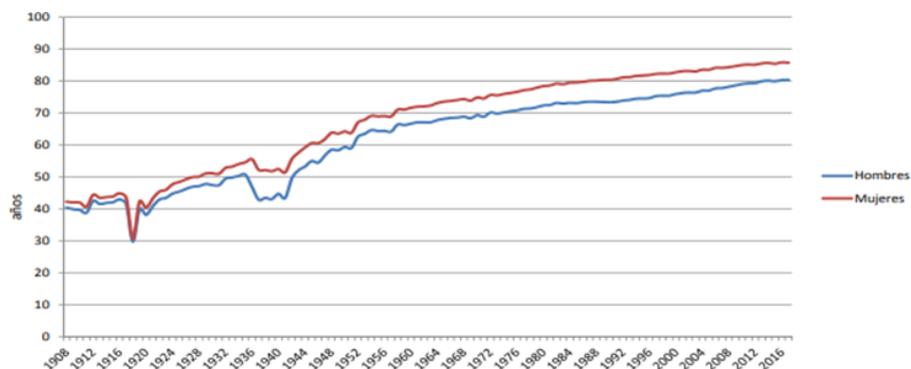
## ANEXO 2: FIGURAS POBLACIÓN

Figura 2: Evolución de la población de 65 y más años en España, 1900-2068.



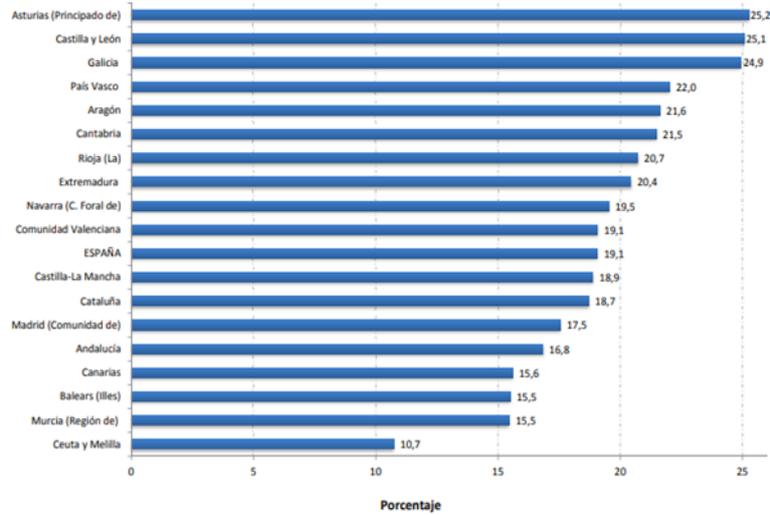
Nota. La figura muestra una evolución de la población desde 1900 hasta lo que se prevé en el año 2068 (Informes Envejecimiento en red número 22).

Figura 3: Esperanza de vida al nacer por sexo, 1908-2017.



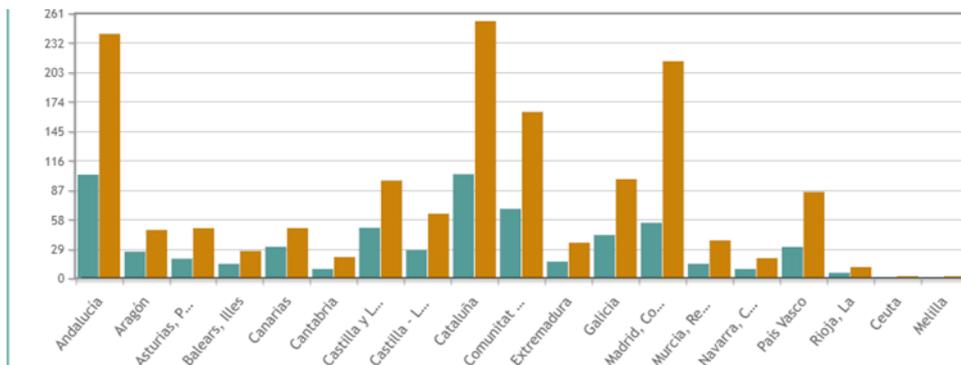
Nota. La figura muestra una evolución de la esperanza de vida dividida en hombres y mujeres (Informes Envejecimiento en red número 22).

Figura 4: Porcentaje de personas de 65 y más años, por comunidades autónomas, 2018.



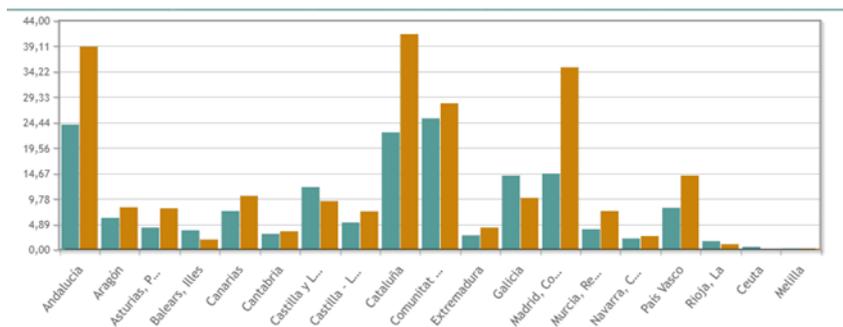
*Nota. La figura muestra el porcentaje de personas mayores de 65 años por comunidades autónomas en el año 2018 (Informes Envejecimiento en red número 22).*

*Figura 6: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y Ciudades Autónomas, Personas que viven solas, Sexo, 65 años o más, 2020.*



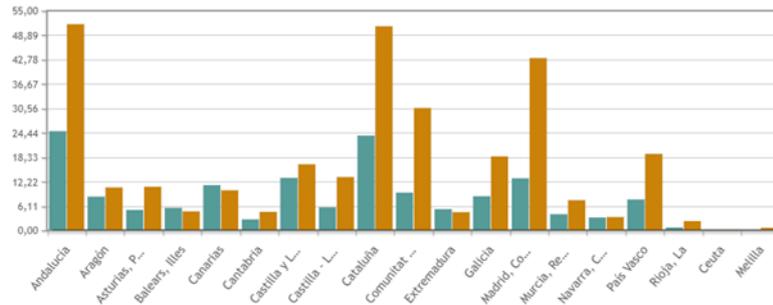
*Nota. En la siguiente figura se representa las personas que viven solas con más de 65 años en las comunidades y ciudades autónomas (INE, 2020).*

*Figura 7: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 65-69 años, 2020.*



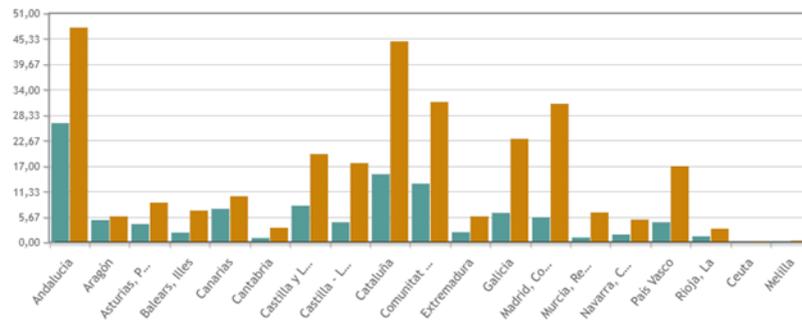
Nota. La figura representa la población de las comunidades y ciudades autónomas compuesta por una persona entre los 65 años a 69 años (INE, 2020).

Figura 8: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 70-74 años, 2020.



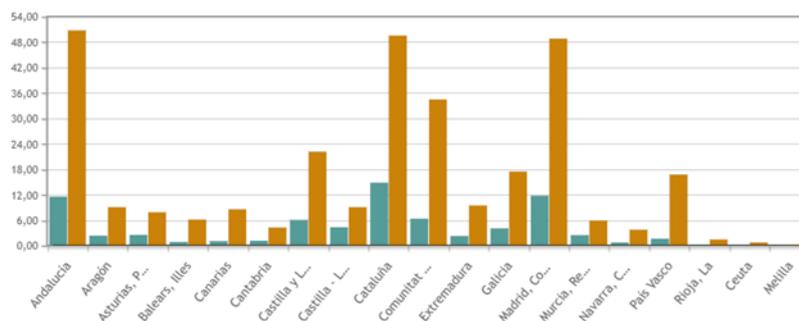
Nota. En la siguiente figura se representa la población de las comunidades y ciudades autónomas compuesta por una persona entre los 70 años a 74 años (INE, 2020).

Figura 9: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 75- 79 años, 2020.



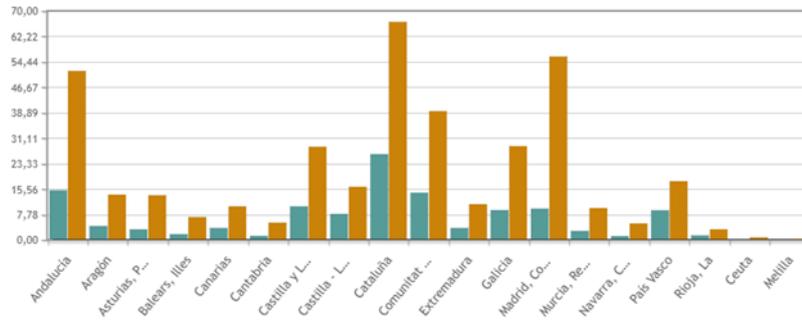
Nota. La figura representa la población de las comunidades y ciudades autónomas compuesta por una persona entre los 75 años a 79 años (INE, 2020).

Figura 10: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 80-84 años, 2020.



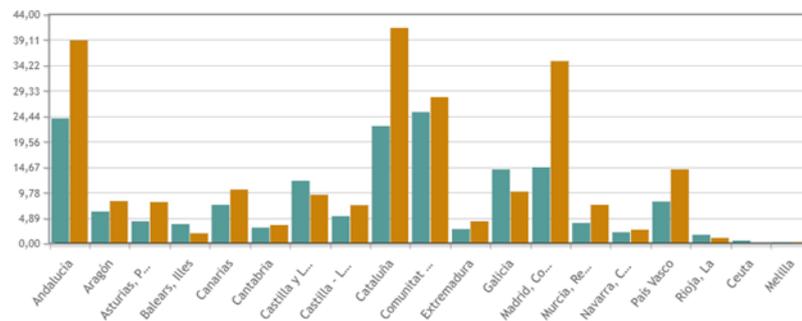
*Nota. En la siguiente figura se representa la población de las comunidades y ciudades autónomas compuesta por una persona entre los 80 años a 84 años (INE, 2020).*

*Figura 11: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, 1 persona, Sexo, 85 años o más 2020.*



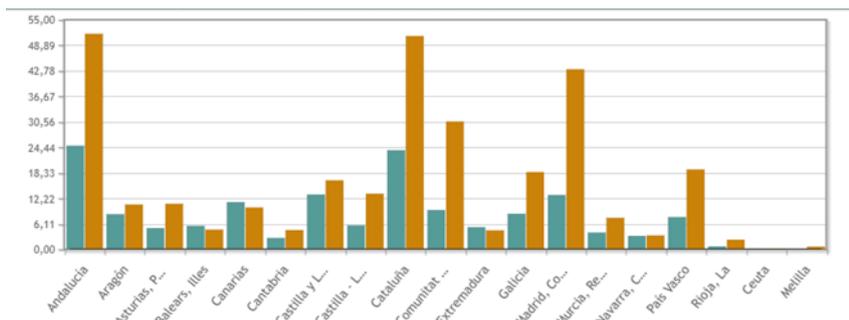
*Nota. La figura representa la población de las comunidades y ciudades autónomas compuesta por una persona entre los 85 años o más (INE, 2020).*

*Figura 12: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 65-69 años, 2020.*



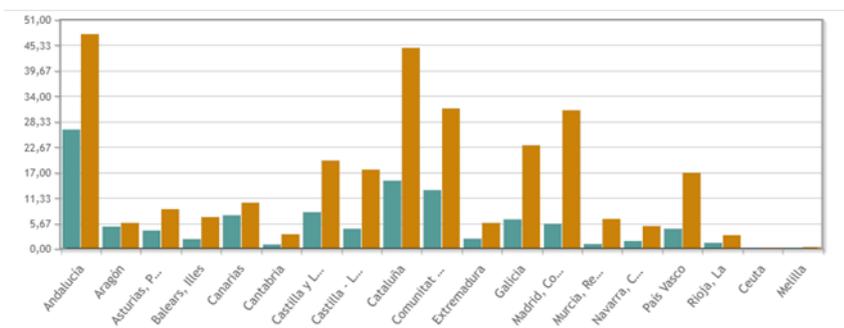
*Nota. En esta figura se muestra los hogares unipersonales que se encuentran en las diferentes comunidades y ciudades autónomas entre los 65 y 69 años en el año 2020 (INE, 2020).*

*Figura 13: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 70-74 años, 2020.*



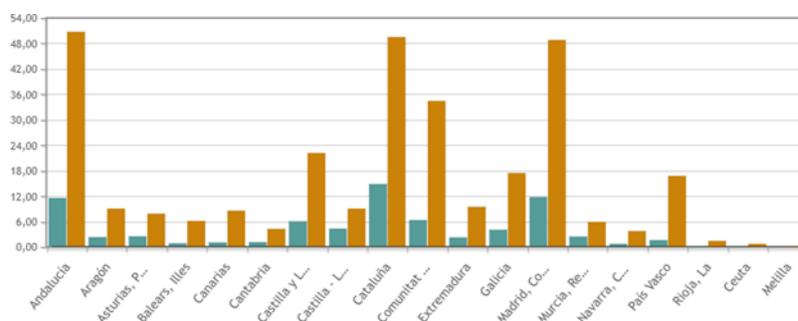
*Nota. Se muestran los hogares unipersonales que se encuentran en las diferentes comunidades y ciudades autónomas entre los 70 y 74 años en el año 2020 (INE, 2020).*

**Figura 14: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 75-79 años, 2020.**



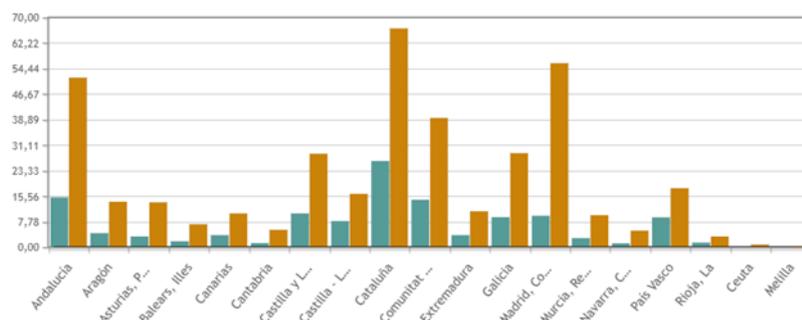
*Nota: en esta figura se muestran los hogares unipersonales que se encuentran en las diferentes comunidades y ciudades autónomas entre los 75 y 79 años en el año 2020 (INE, 2020).*

**Figura 15: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 80-84 años, 2020.**



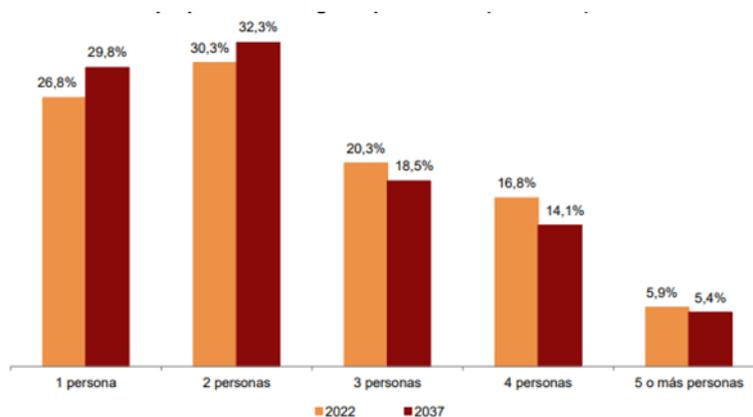
*Nota. Se muestran los hogares unipersonales que se encuentran en las diferentes comunidades y ciudades autónomas entre los 80 y 84 años en el año 2020 (INE, 2020).*

**Figura 16: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Hogar unipersonal, Sexo, 85 años o más, 2020.**



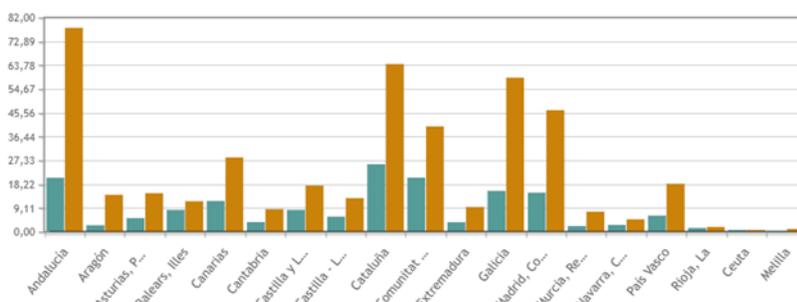
*Nota. En esta figura se muestran los hogares unipersonales que se encuentran en las diferentes comunidades y ciudades autónomas entre los 85 años o más en el año 2020 (INE, 2020).*

Figura 17: Evolución de la proporción de hogares por tamaño (2022-2037).



*Nota. La figura representa los diferentes tipos de hogares y la evolución desde el 2022 hasta el año 2037 (INE, 2022).*

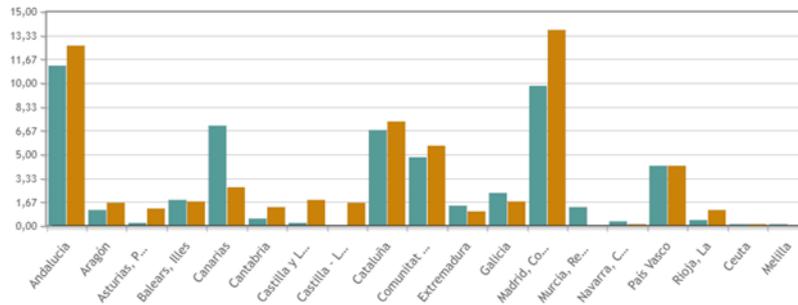
Figura 18: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Personas que no viven en un núcleo familiar pero viven con otros parientes, Sexo, 65 años o más, 2020.



*Nota. En esta figura se muestra el porcentaje de personas que no viven solas en un núcleo familiar pero viven con otros parientes en las ciudades y comunidades autónomas a partir de*

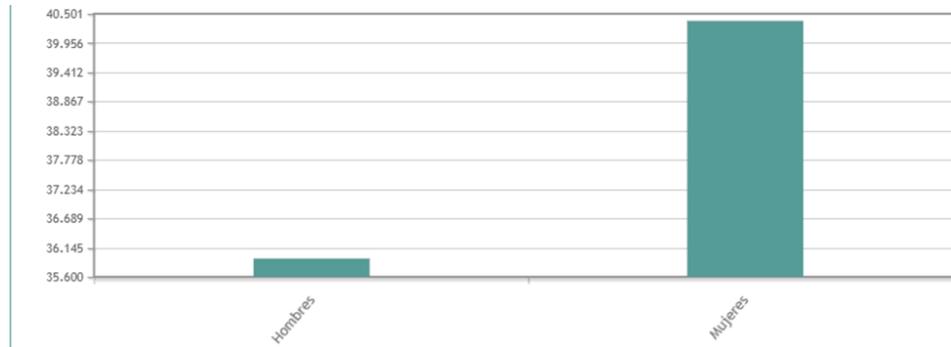
los 65 años en el año 2020 (INE, 2020).

Figura 19: Encuesta Continua de Hogares, Comunidades y ciudades autónomas, Personas que no viven en un núcleo familiar pero viven con otras personas que no son parientes, Sexo, 65 años o más, 2020.



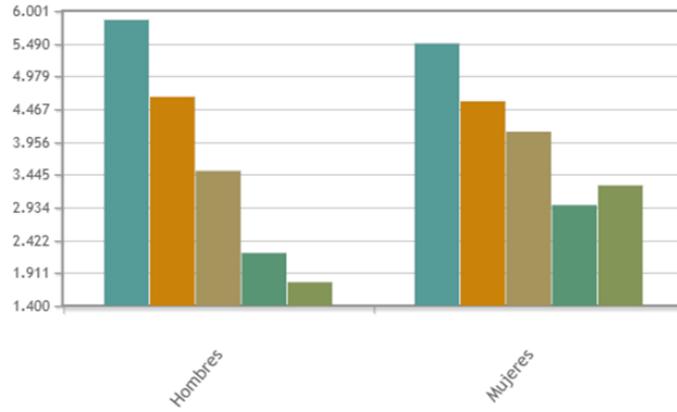
Nota. Se muestra el número de personas con más de 65 años que no viven en un núcleo familiar pero viven con otras personas que no son parientes en las diferentes comunidades y ciudades autónomas en el año 2020 (INE, 2020).

Figura 20: Cifras Oficiales de Población de los Municipios Españoles: Revisión del Padrón Municipal, Palencia, Sexo, 2022.



Nota. En la siguiente figura se representa el número de habitantes de mujeres y hombres en la ciudad de Palencia en el año 2022 (INE, 2022).

Figura 21: Estadística del Padrón Continuo, Sexo, Palencia, Edad (grupos quinquenales), 1 de enero de 2022.



*Nota. En esta figura se representa el número de personas de hombres y mujeres desde los 65 años hasta los 89 años en la ciudad de Palencia en el año 2022 (INE, 2022).*

### ANEXO 3: TABLA DE ACTIVIDADES

Tabla 4: *Tabla de actividades*

#### TABLA DE ACTIVIDADES

SESIÓN I				
<u>Título de la actividad</u>	<u>Desarrollo</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Temporalización</u>	<u>Lugar</u>
<b>“Encuentros” (A1)</b>	Realizar una revista en torno a la Soledad en las Personas Mayores.	-Informar a la ciudadanía el papel de los Centros Sociales.  -Dar visibilidad a la soledad.	Desde el 1 abril hasta el 27 de abril de 2023.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto
<b>“Gente Inquieta” (A2)</b>	Grabar un programa de radio en torno a la Soledad en las Personas Mayores.	-Dar a conocer las vivencias personas en cuanto a la soledad y los beneficios de los talleres de los Centros Sociales.	El día 20 de abril de 2023.  45 minutos.	Universidad Popular de Palencia
SESIÓN II				

<u>Título de la actividad</u>	<u>Desarrollo</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Temporalización</u>	<u>Lugar</u>
<b>“¿Qué es la soledad?” (A3)</b>	Actividad formativa sobre la soledad.	-Conocer la soledad, causas y consecuencias.	Los días 4 de julio, 1 de agosto y 5 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Los Cuadros Hablan” (A4)</b>	Analizar diferentes cuadros que representan la soledad.	-Reconocer el sentimiento de soledad.  -Fomentar una participación y escucha activa.	Los días 6 de julio, 3 de agosto y 7 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Cadáver Exquisito” (A5)</b>	Elaborar una oración con la temática de la soledad.	-Fomentar la creatividad, la imaginación y el espíritu crítico.	Los días 11 de julio, 8 de agosto y 12 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Abrazoterapia” (A6)</b>	Encontrar la otra mitad de la frase, analizarla y realizar una pequeña entrevista.	-Conocer los beneficios de los abrazos para la salud y la autoestima.	Los días 13 de julio, 10 de agosto y 14 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.

<b>“Hoy toca actuar” (A7)</b>	Realizar un Rol Play con personajes ficticios que sufren la soledad.	-Lograr que el alumnado empatee y puedan aportar soluciones o consejos.	Los días 18 de julio, 15 de agosto y 19 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“¡A dibujar! (A8)</b>	Dibujar escenas o situaciones en las que se han sentido solas.	-Fomentar la creatividad y la capacidad de empatizar con las diferentes situaciones.  -Lograr aportar consejos y soluciones.	Los días 20 de julio, 17 de agosto y 21 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Soledad y Fotografía” (A9)</b>	Realizar fotografías que representen la soledad para el alumnado.	-Fomentar la imaginación y la creación y relacionarlas con la soledad.  -Expresar la soledad a través de la fotografía.	Los 25 de julio, 22 de agosto y 26 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.

<b>“Poetas por un día” (A10)</b>	Realizar poemas en torno a la soledad.	-Expresar los sentimientos y emociones que les transmite la soledad.  -Fomentar la imaginación y la participación activa.	Los días 27 de julio y 24 de agosto de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Sorbito de Lectura” (A11)</b>	Leer unos fragmentos del libro “La habitación vacía” de Emily White.	-Reflexionar sobre los testimonios que realiza la autora sobre la soledad.	El día 29 de agosto de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Cine Solitario” (A12)</b>	Ver un documental llamado “Notas de Soledad”.	-Dar a conocer los diferentes tipos de soledad.	El día 31 de agosto de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto, Miguel de Unamuno y San Juanillo.
<b>“Café-Tertulia” (A13)</b>	Se comentará los temas abordados en las diferentes actividades que se han realizado.	-Realizar una evaluación final de la intervención.  -Conocer sus opiniones con respecto a las actividades.	El día 28 de septiembre de 2023. 1 hora y 30 minutos.	CEAS José M <sup>a</sup> Fernández Nieto.

Fuente: *elaboración propia.*

## ANEXO 4: CRONOGRAMA

Tabla 6: *Cronograma*

Mes Actividad	Abril	Mayo	Julio	Agosto	Septiembre
A1	X				
A2		X			
A3			X	X	X
A4			X	X	X
A5			X	X	X
A6			X	X	X
A7			X	X	X
A8			X	X	X
A9			X	X	X
A10			X	X	
A11				X	
A12				X	
A13					X

Fuente: *elaboración propia.*

## **ANEXO 5: PROGRAMA DE RADIO**

### **PROGRAMA DE RADIO**

IDEA:

FECHA: 20 de abril

HORA: 18:45

### **LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES**

Debido al aumento de la esperanza de vida se está provocando un incremento de la población, en específico de las personas mayores, un colectivo que se encuentra en vulnerabilidad y en exclusión social. A causa de esta vulnerabilidad y exclusión social puede desembocar en la aparición de la soledad.

El ser humano es un ser social que tiene la necesidad de pertenecer a un grupo, establecer vínculos sociales y comunicarse con otros. Si no se establecen esas relaciones, da como resultado la soledad, un sentimiento de tristeza y sufrimiento para la persona que lo sufre. Este malestar emocional es muy característico de las personas mayores ya que con el envejecimiento se van dando situaciones relacionadas con la soledad como es la jubilación.

#### **PREGUNTAS**

- ¿Viven solos/as, con pareja, con hijos/as o familiares? ¿Dónde le gustaría a usted vivir, solo/a, en casa de un familiar, residencia o urbanización?
- ¿Me podría definir que es la soledad para usted?
- ¿Alguna vez ha experimentado este sentimiento? ¿Cómo lo afronta?
- ¿Qué factores cree que influyen en la soledad?
- ¿Quién cree que sufre más la soledad hombres o mujeres?

- ¿Qué papel tienen los CEAS para usted en su vida?
- ¿Hacen una buena labor los CEAS?
- ¿Los CEAS pueden servir de herramienta contra la soledad?

La Soledad en las Personas Mayores:

<https://fonoteca.radiocolores.es/2023/Gente%20inquieta/m.play/Gente%20inquieta%20%20%20Soledad.html>

# ANEXO 6: REVISTA

LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES



Carmen González

## ENCUENTROS

PÁGINA 1

### BIENVENIDA AL CENTRO

"No importa quién seas  
ni de dónde seas  
da igual cómo seas  
si quieres entrar."

La puerta está abierta  
La vida te espera  
Si quieres pasar..."

Bienvenida, bienvenido a tu  
casa,  
vaya a estar fenomenal  
Bienvenido y bienvenida a tu  
Centro Social,  
ya puedes entrar...

Y encontrarás otras personas, que como tú, descubrirán cientos de formas de aprender, hacer ejercicio y celebrar la vida. Las actividades que te proponemos en los diferentes Centros Sociales te ayudarán no solo a aprender o divertirse sino a celebrar con otras personas y por supuesto a combatir a la soledad.

Las personas, a lo largo de su vida, van a tener momentos en los que tendrán que enfrentarse con la soledad. Angustia, tristeza, aislamiento, serán algunas de los elementos a los que tendrán que combatir, sobre todo si es una soledad no buscada sino "obligada".

Por ello queremos decirte que si no quieres estar sola, si no quieres estar solo, aquí tienes tu casa, o en cualquiera de los 10 Centros Sociales que el Ayuntamiento de Palencia pone a tu disposición.

Ven,  
entra...  
La puerta está abierta  
y la VIDA te espera...

Encargada y Encargado de Centros Sociales

PÁGINA 2



Mary Diaz

El ser humano es un ser social que tiene la necesidad de pertenecer a un grupo, establecer vínculos sociales y comunicarse con otros. Si no se establece esas relaciones, una consecuencia es la soledad, un sentimiento de tristeza y sufrimiento para la persona que lo sufre. La ausencia de apoyo y de relaciones sociales a las que acudir cuando suceda algo hace que aumente el sentimiento de la falta de pertenencia a un grupo.

Aunque se está dando a conocer el aumento del sentimiento de soledad en las personas mayores en el país, no se están tomando todas las medidas que se deberían porque sigue en aumento debido a esta sociedad individualista e institucional que obliga a no poder establecer relaciones sociales saludables ni redes de apoyo, también a causa de los cambios sociales que se siguen dando.

Como se ha visto, la soledad y el aislamiento social son indicios de apariciones de enfermedades físicas, psicológicas y cognitivas, además de problemas alimenticios por no llevar una dieta saludable y equilibrada, lo que lleva al fallecimiento. Gracias a estos datos se observa la importancia de desarrollar programas para proporcionar una mejor calidad de vida a las personas mayores y actuar en los aspectos psicosociales que conlleva una soledad impuesta que muchas personas mayores se ven obligadas a experimentar.

Inés González

PÁGINA 3

ABU

Estoy sola en casa y es muy triste sobre todo por las noches. Esta semana de San José vinieron mis hijos y nietos para celebrar el día del padre que siempre lo celebrábamos todos juntos. Han estado cuatro días y me sentí muy acompañada y contenta. La nieta pequeña todo el tiempo con su "abú", como dice ella, que es un encanto de niña. Solo tiene dos añitos. Han sido días muy felices pero el domingo por la tarde se fueron todos, me quedé muy triste y sola. Ahora, me encuentro esperando las llamadas telefónicas y las videollamadas todos los días. Así es la vida, lo que Dios quiera hasta el final de mis días.

Alumna de Dibujo y Pintura

### SOLEDAD

Soledad, bien te busqué mientras tuve compañía.  
Soledad, soledad mía, viniste cuando se fue.  
De sus brazos me escapé, cuando en sus brazos dormía.  
Estar a solas quería, sin adivinar por qué.  
Toda la noche vagué por verte soledad mía.  
Regresé rayando el día y dormida la encontré.

Alumna del Aula de las Mujeres

ADELAIDA

Adelaida no medía más de metro cincuenta centímetros, su pequeña estatura contrastaba con su enorme sonrisa. Sonrisa que se tornaba aún más grande los jueves, día de su curso de dibujo y pintura. Y es que los Centros Sociales habían devuelto la sonrisa a la pequeña Adelaida.

MP Ascensión Bahillo

PÁGINA 4



MP Ángeles Fernández

PÁGINA 5

### DOBLE SOLEDAD

"Las lágrimas se resbalan lentamente sobre las mejillas de la anciana, la soledad le pesaba, pero lo que más le dolía era el abandono de sus tres hijos y de sus cinco nietos en esa residencia. Ya no tenía el consuelo de regar y hablar con sus plantas, de las cuales se tuvo que desahogar cuando vendió su piso para donar el dinero a sus hijos. La única compañía que tenía su percepción de la traición, y cuando se acordaba de ello, volvía a llorar."

MP Ángeles Bahillo

### SOLEDAD BUSCADA-IMPUESTA

La soledad buscada es buena porque se ha elegido para encontrarse a gusto contigo misma. La soledad impuesta es difícil de llevar por no haber sido elegida y porque nos hace sentirnos solos. A veces la soledad impuesta deriva en consecuencias psíquicas y psicológicas. Si estás dirigida por profesionales consigues mejores resultados, pero si no, puede tener consecuencias finestras.

Teresa, Julia y María (Grupo de Memoria)

### LA SOLEDAD Y LOS ANIMALES

Perros. Son los más listos, te acompañan en los momentos más complicados de la vida, con su mirada, no hace falta que habléis...  
Pájaros. También hacen compañía con sus cantos, te conocen y te dan alegría...  
A veces no tienes ganas de decir que estás mal, ni explicar que te pesa; solo quieren que alguien los note y que te abracen muy fuerte. Además, ese animal con su canto te da alegría.

Irmandad Anaiza y Piedad (Grupo de Memoria)

PÁGINA 6



Gloria Fuentes nació en Madrid a los dos días de edad, pues fue muy laboriosa el parto de mi madre que si se descaída muere por vivirme. A los tres años ya sabía leer y a los siete ya sabía mis labores. Yo era buena y delgada, alto y algo enferma. A los nueve años me pilló un carro y a los catorce me pilló la guerra; A los quince se murió mi madre, se fue cuando más falta me hacía. Aprendí a regar en las tierras y a ir a los pueblos por zanahorias. Por entonces empecé con los amores, no digo nombres, gracias a eso, pude sobrevivir mi juventud de guerra. Quise ir a la guerra, para pararla, pero me detuvieron a mitad del camino. Luego me salió una oficina, donde trabajé como si fuera tonta, pero Dios y el botones saben que no lo soy. Escrito por las noches y voy al campo mucho. Todos los años han muerto hace años y estoy más sola que yo misma. He publicado versos en todos los calendarios, escrito en un periódico de niños, y quiero comprarme a plazos una flor natural como las que le dan a Penina algunas veces.

Cristal Fuentes

PÁGINA 7

### LA SOLEDAD

Y si os pregunto ¿queréis que os hable de la soledad? Estoy casi segura que me contestaréis "no, la soledad es un tema triste". Y ¿por qué siempre pensamos que la soledad nos aporta tristeza?, pues porque somos personas sociables y nos gusta estar acompañados, vivir en pertenencia, necesitamos estar unidos a los demás para ser y sentirnos felices.

Es cierto que, en muchas ocasiones, son los que nos rodean quienes nos aportan "chispa" a la vida y sobre todo nos hacen sentirnos válidos y queridos.

Sin embargo, la soledad no es siempre mala, si hacemos memoria seguro que, en algunos momentos de nuestra vida, la hemos buscado porque queríamos estar tranquilos, a nuestro aire o buscábamos adentrarnos en nosotros mismos para conocernos y querernos más. Una soledad buscada no es una soledad mala, si me satisface es buena.

Por el contrario, una soledad mala es la que se nos impone, sin nosotros desearla y buscarla, como ocurre, por ejemplo, cuando perdemos a nuestros seres queridos, esa ausencia, en ocasiones, nos entristece de tal manera que no tenemos ganas de luchar por la vida.

Contra este tipo de soledad impuesta, que nos hace daño, es contra la que tenemos que rebelarnos, y ¿cómo hacerlo? Pues acogiendo todo lo bueno: cariño, compañía, alegría, amistad, ánimos... que nos regalan esos "ángeles" que andan por el mundo a nuestro alrededor.

Para muchas personas esos "ángeles" han aparecido en los CEAS, lugares en los que, tras haber sufrido la soledad en sus vidas, han vuelto a sentirse queridas, válidas, aceptadas, en definitiva acompañadas y por tanto felices.

Los Centros Sociales son lugares en los que no solo sacamos a relucir nuestras cualidades para el boliche, la cerámica, la pintura... si no, y principalmente, donde sacamos a relucir nuestras otras cualidades, las de relacionarnos, la de contarnos nuestras cosas, la de ocuparnos y preocuparnos por nuestros compañeros...

Así pues, para los que se sienten en soledad, los Centros Sociales son acogedores lugares en los que les ayudan a sentirse acompañados y, para los que no se sienten solos los Centros Sociales son bonitos lugares de convivencia y relación. Allí nadie está en soledad.

Carmen profesora de Dibujo y Pintura

PÁGINA 7

### LA SOLEDAD

Y si os pregunto ¿queréis que os hable de la soledad? Estoy casi segura que me contestaréis "no, la soledad es un tema triste". Y ¿por qué siempre pensamos que la soledad nos aporta tristeza?, pues porque somos personas sociables y nos gusta estar acompañados, vivir en pertenencia, necesitamos estar unidos a los demás para ser y sentirnos felices.

Es cierto que, en muchas ocasiones, son los que nos rodean quienes nos aportan "chispa" a la vida y sobre todo nos hacen sentirnos válidos y queridos.

Sin embargo, la soledad no es siempre mala, si hacemos memoria seguro que, en algunos momentos de nuestra vida, la hemos buscado porque queríamos estar tranquilos, a nuestro aire o buscábamos adentrarnos en nosotros mismos para conocernos y querernos más. Una soledad buscada no es una soledad mala, si me satisface es buena.

Por el contrario, una soledad mala es la que se nos impone, sin nosotros desearla y buscarla, como ocurre, por ejemplo, cuando perdemos a nuestros seres queridos, esa ausencia, en ocasiones, nos entristece de tal manera que no tenemos ganas de luchar por la vida.

Contra este tipo de soledad impuesta, que nos hace daño, es contra la que tenemos que rebelarnos, y ¿cómo hacerlo? Pues acogiendo todo lo bueno: cariño, compañía, alegría, amistad, ánimos... que nos regalan esos "ángeles" que andan por el mundo a nuestro alrededor.

Para muchas personas esos "ángeles" han aparecido en los CEAS, lugares en los que, tras haber sufrido la soledad en sus vidas, han vuelto a sentirse queridas, válidas, aceptadas, en definitiva acompañadas y por tanto felices.

Los Centros Sociales son lugares en los que no solo sacamos a relucir nuestras cualidades para el boliche, la cerámica, la pintura... si no, y principalmente, donde sacamos a relucir nuestras otras cualidades, las de relacionarnos, la de contarnos nuestras cosas, la de ocuparnos y preocuparnos por nuestros compañeros...

Así pues, para los que se sienten en soledad, los Centros Sociales son acogedores lugares en los que les ayudan a sentirse acompañados y, para los que no se sienten solos los Centros Sociales son bonitos lugares de convivencia y relación. Allí nadie está en soledad.

Carmen profesora de Dibujo y Pintura



Ángeles



MP Pilar, Josefina y MP Cruz  
(Grupo de Memoria)

LA SOLEDAD

La soledad es una de las cosas tristes de la vida. Tiene soluciones favorables, podemos evitarla iniciando muchas cosas, entre ellas, estar ocupados en distintas cosas, yendo a clases, pasear, desahogarte llorando, jugar a diferentes juegos, pensando cosas positivas, estar reuñidos con la familia, nietos, amigos etc.

Tenemos por ejemplo, el Coronavirus, fue una época muy triste, generalmente para todos, sin apenas tener contacto con nuestros familiares, y sentirnos solos. Esto significa soledad.

SUEÑOS EN SOLEDAD

Comienza un nuevo día. Hoy será igual al de ayer y seguramente igual al de mañana. Los días son muy largos y me siento sola, muy sola, y aunque esté con gente y acompañada la soledad me envuelve y siento un vacío que lo llena todo.

Con esta sensación pasan los minutos y las horas. He cerrado el libro que estaba intentando leer. Enciendo el televisor y al poco rato ya me aburre lo que estoy viendo. No sé qué hacer. Sintonizo la radio y suena una canción con la que me identifico y pareciera que se está refiriendo a mi persona

"perdido en mi habitación / sin saber que hacer / se me pasa el tiempo / perdido en mi habitación / entre un montón / de discos revueltos / .....no sé qué libro mirar / que revista ver / la tele se acaba / que se puede hacer"

Recostada en el respaldo del sillón, sola con mis pensamientos, mi mente empieza a volar y volar... y a soñar y soñar.

Sueño que soy unas zapatillas de ballet que amadas en los pies no dejan de bailar y viajar por todo el mundo recorriendo lugares de gran belleza y cosechando grandes éxitos. Tras mi última actuación y descansando en el camerino, sueño que soy un precioso peine dorado que acaricia mi cabello, que lo desenreda y ondula una y otra vez, y cada vez que las piñas alisan mi melena, ésta crece y crece sin parar y se alarga más y más y cada vez más. Por su enorme largura la recojo y envuelvo como una madeja, y sueño que soy un gran hilo de fino hilo multicolor con el que tejer una preciosa capa de color azul del cielo y un bonito manón de color verde esperanza. Devanando la madeja y estrando la hebra... zas, se rompe y cae al suelo.

La calma me hace despertar y volver a la realidad. ¿He soñado dormida o soñaba despierta? No lo sé, pero de nuevo estoy en mi mundo real y sigo sola, muy sola, con esta misteriosa soledad. En la radio sigue sonando la misma canción, "mi mente empieza a volar / de tanto pensar / con no hay nada claro / en mi soledad / perdido en mi habitación / con todo al revés / se pasan las horas / sin saber que hacer".

Llega el final de la canción y apago la radio. Abro de nuevo el libro de lectura que antes había interrumpido, y leo un bonito poema de A. Machado: "Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar, y lo mejor de todo es despertar".

Siento sobresalto. Tengo la impresión de que la canción, los sueños y el poema me están diciendo algo. Con todo hoy no ha sido como ayer y, con total seguridad, será distinto al de mañana.

Ya sé que hacer. Hasta aquí he llegado. Ahora he de despertar e intentar alejarme de esta soledad que me envuelve, abrirme al mundo y vivir.

Siento pesadumbre y sensaciones encontradas, con cierto miedo y temor a no poder salir de esta angustia que me acompaña, pero al tiempo, con ilusión y esperanza de volver a ser como antes. Tengo el firme propósito de intentarlo y la decisión de lograrlo.

Loli Canchales



Si te sientes sólo, ven a la biblioteca. Harás un viaje fascinante en el que te encontrarás en compañía. La biblioteca no es sólo una colección de libros, es mucho más, es un buen centro social. Puedes leer libros, hojear revistas y ver la prensa diaria. Y además conectarte a Internet y disfrutar de salas de trabajo y estudio en un ambiente agradable. Puedes encontrar talleres interesantes y alguna exposición. Y sobre todo puedes pedir información al personal bibliotecario, que estará encantado de orientarte y ayudarte en lo que pueda. Todos aprendemos en este viaje. Los usuarios solos el fin último de la biblioteca y es asegurar que los bibliotecarios aprendemos de vosotros cada día.

Dokres Lambca

LA SOLEDAD

Cuento mi soledad. Estoy sola desde que murió mi marido que fue dos meses antes de la pandemia. Entonces, como luego nos encerraron me quedé sola, porque aunque tengo tres hijos y gracias a Dios se preocupan por mí, pero en ese momento no podían. Por eso me encontraba muy sola.

Mi marido era un hombre que siempre estaba conmigo, no iba a ningún sitio sin mí. Entonces la soledad fue para mí una tristeza horrible. Pero bueno, ahora estoy mejor. Echo de menos a Enrique pero lo voy llevando.

Teresa de la Cruz

LA SOLEDAD

Soledad, que palabra, que felicidad cuando es deseada pero que distinto cuando es impuesta. Las distintas etapas de nuestra vida nos hacen pasar por ellas. Cuando hemos cumplido con nuestros deberes de padres, a los que hemos tenido hijos, y estos empiezan a emprender su camino independientes es cuando empieza el nuestro hacia la soledad no buscada que poco a poco se adueña de nosotros.

Las visitas son cada vez más espaciadas, aun comprendiendo que tienen que hacer su vida nos gustaría formar parte de esa vida suya, un poco, ya que hay lugar para todos, amigos, conocidos, compañeros de trabajo, familia...

En fin, aquellas que no han tenido hijos, pues sin duda aunque tengan en su vida ese hueco no se llena con una buena o mala vida. Para mí todo gira alrededor de mi familia. Aunque comprendo todas las circunstancias del alojamiento que más lleva a esa soledad no buscada para terminar nuestra vida ¿dónde?

Rosa MP Herrero

LA SOLEDAD

Hay muchas y diversas clases de soledad, pero todas con común denominador, la tristeza. Se trata de una sensación de quedarse a medio camino de lo que has vivido anteriormente con el marido, compañero o amigo (ahora se llevan estos estados vivenciales).

Las rupturas son tristes aunque vivas en paz o en armonía con la otra persona, sobre todo después de una larga convivencia matrimonial de años compartidos con la persona amada y es ahí cuando aparece la soledad. Para mí fueron 48 años vividos felizmente casada (muerte natural vamos a llamarla). Quedas en un estado de insatisfacción física y espiritual que a veces causa enfermedad, sobre todo se produce cuando eres mayor o has llegado a las puertas de la vejez. Se trata de un momento en el cual todo se ve con diferente prisma de cuando eres joven.

Verdad es que no todo el mundo encara la soledad del mismo modo, depende mucho del carácter de las personas y de la situación económica, pero en líneas generales, es un estado penoso en el que sufre el corazón y con el tiempo va curando muy poco a poco. Tienes por compañeros el silencio y el vacío dentro de la casa, además de la frustración interior por esa soledad no buscada ni deseada, si no injusta por motivos diversos.

Las personas solitarias deberíamos salir de esta situación cuanto antes, buscando Centros Sociales que ayuden a hablar, en lo posible, esas horas amargas que experimentas penas viviendo la soledad, en el que puedas compartir conversaciones, preocupaciones, ilusiones, ocurrencias, miedos, discusiones y enfados, todo lo que compone una convivencia diaria.

De pronto, tu vida se ve interrumpida sin previo aviso por la llegada de la soledad. Cuando más necesitamos de la compañía, el amor y la ternura del marido y de los hijos, estos se crean sus propias familias mientras que tú te quedas sola.

Petra del Calzado

Sol-edad

El sol brilla en nosotros siempre, a cualquier edad, aunque no seamos conscientes de ello. Pasamos por la vida sin darnos cuenta del sol que somos, sin darnos cuenta de la energía que somos y la fuerza que tenemos, sin darnos cuenta que en nosotros está todo lo que necesitamos para vivir. A veces decimos que sin el sol la vida no sería posible. Sin embargo, no reconocemos que nosotros somos soles.

Muchas veces nos sentimos en soledad, sin darnos cuenta que eso es imposible. La misma palabra nos lo está diciendo y recordando en cada instante. Simplemente se nos ha olvidado leer entre líneas y preferimos atarnos a algo que no somos, a una mentira.

¿Cuán fácil sería la vida! si recordásemos que somos soles a cualquier edad, que somos luz, calor y tenemos todo lo necesario para brillar.

¿Por qué no lo hacemos? ¿Por qué seguimos viviendo en una gran mentira? Igual es hora de despertar, de vivir, de ser felices, de disfrutar y manifestar lo que somos.

Hasta ahora, igual hemos estado viviendo sólo una acepción de la soledad, sin darnos cuenta que podemos hacerlo de otra forma, que está ahí, delante, en la misma palabra y que no hemos sido capaces de ver. Nunca es tarde para vivir la sol-edad. Demuestra la bienvenida. Enriquezcámonos con ella. Abrazémosla, amémosla. Ha llegado el momento de disfrutar de la SOL-EDAD.

Gracias.

MP Luz

SOLEDAD

Visitando a una amiga en una residencia, tuve la oportunidad de hablar con una señora con la que comencé a tener alguna que otra conversación. Me dijo que era madre de tres hijos y que tenía cuatro nietos, pero que sólo conocía a dos ya que los otros habían nacido estando ella ya en la residencia.

Un día, la convencieron de que les donaran los bienes que tenía, ya que era viuda y no los necesitaba y ella sin pensarlo lo hizo. A los pocos meses se encontraba viviendo en una habitación que solo tenía una cama, la mesita, el armario y un sillón. Ni recuerdos ni nada. Tan sólo una foto.

Hace ya tiempo que no les iba a ver sus hijos a los que quería con locura y sus nietos que también los echaba de menos. Me decía que hasta que comprendió que ya no vendrían a las visitas como antes, tuvo que refugiarse en las plantas del jardín de la residencia. Las llamaba y les ponía nombre a las que más le gustaban. Me decía que no pasaba un día en que sus ojos se llenasen de lágrimas por la soledad que tenía, aunque se encontraba rodeada de gente.

Cuando cerraba la puerta de la habitación nombraba a sus hijos y a sus nietos para que no se le olvidasen sus nombres, pero ni una día aparecían. Y cogía la foto donde aparecían todos sus hijos, su marido y ella. Era una foto del libro de familia que aún guardaba. Sentí una gran pena por ella, ¡qué soledad más grande mostraba!

Mercedes Higinio Tazo

DECÁLOGO PARA NO SENTIRSE SOLO

- Leer un libro
- Buscar compañía
- Ver la televisión
- Compartir aficiones con alguien
- Intenta llamar a una amiga una vez a la semana
- Viajar en compañía
- Cambiar en grupo
- Tomar un café o jugar a las cartas con amigos
- Venir a clase
- Participar en vida social

M<sup>a</sup> Carmen Julia y Cándida (Grupo de Memoria)

LA SOLEDAD

- Te produce enfermedades.
- No te anima a salir a la calle ni hablar con gente.
- Te molestan los ruidos, hablar de enfermedades, y te resta vida.
- Te olvidas de muchos y a veces no tienes ideas para ti.
- Es necesario que la mente esté ocupada para no sentirse sola.

M<sup>a</sup> Esther, Trini y Esther (Grupo de Memoria)

LA SOLEDAD NO ES

- Necesitar compañía y cariño.
- Ser sociable y dejarse ayudar.
- Tener ganas de estar solo.

Hoy muere gente que se siente sola y creemos que es necesario una relación social.

M<sup>a</sup> Esther, Trini y Esther (Grupo de Memoria)



Éste es mi último trabajo, mi recreo diario, mi plácida anti curris, mi tía en medio del mar embravecido que es la vida.

Elia

S O L E D A D

Sentir ausencia de todos

Olvidar risas y llantos

Latir el corazón de varios modos

Esperar en soledad la vida entera

Dime si has venido para quedarte

Ansiedad en la respuesta espera

Dime si te vas para olvidarte

Lili Candela

SOLEDAD

Dime Río Carrión  
nuestro río palentino  
dime que estás extrañado.  
Nadie va por tus riberas,  
nadie camina a tu lado,  
los deportistas no corren,  
los abuelos no caminan,  
no hay niños que te acompañen  
con sus juegos alegrando.  
¡Tú estás extrañado!  
Tienes que sentirte solo,  
se que no estamos contigo  
pero no estás olvidado.  
Nosotros pensando en ti.  
¿Quién pudiera posar  
por tus orillas  
y sentarnos a tu lado,  
escuchar el murmullo de tus aguas  
como música sonando!

Te sientes solo, lo sé,  
pero estamos encerrados  
metidos en casa todos.  
Por un virus que nos mata,  
estamos preocupados.  
Tus riberas tendrán flores,  
todo estará brotado.  
Saliendo las hojas nuevas  
de los árboles,  
que siempre están a tu lado.  
¡Estamos en primavera!  
Nosotros sin enterarnos.  
Vencemos este virus  
no te sientas olvidado.  
Cuando podamos salir  
volveremos a encontrarnos.  
Pasearemos contigo  
con el murmullo y canto  
de tus aguas que caminan  
y nosotros a tu lado.

Miguel

No nos sentimos solos pero creemos que la soledad es:

- Tristeza.
- Ausencia de compañía.
- Vacío.
- Es un apoyo para no sentir angustia ante una casa vacía, asistir a realizar alguna actividad en compañía en los Centros Sociales.
- Una pincelada negra sobre fondo blanco.

Grupo de Dibujo y Pintura Albarde-el Río

CUANDO SEAMOS

Cuando seamos viejos  
y no nos queden lágrimas,  
lloraremos en silencio  
porque la vida se acaba.  
Cuando nos manden al templo  
que nos espera mañana,  
acabaremos el recuerdo  
de nuestra vida pasada.  
Y con el paso de los días  
entre llantos y sollozos  
pensaremos, mi vida,  
en lo felices que somos.  
Cuando los recuerdos se  
borran,  
y no separamos lo que  
hacemos,  
que Dios nos lleve con él,  
a un rinconcito del cielo.  
¡Ay mi vida!  
Cuando seamos viejos,  
quiero dormirme en tus  
brazos,  
en un dulce y profundo  
sueño.

Arancha Macho profesora de Manualidades

¡AY ABUELO!

Cuéntame abuelo  
cuando eras pequeño,  
lo que aprendiste en el  
cole,  
o en las calles del pueblo.  
Lo que pasaba a diario  
en esas montañas,  
los lobos hambrientos,  
o las aves rapaces.  
Las manualitas cuidadas  
que es lo que guardan,  
de las guerras perdidas,  
o de las grandes batallas.  
Cuéntame abuelo,  
que es lo que harías,  
en las noches heladas,  
o en los calurosos días.  
¡Ay abuelo!  
¿quisiera tenerle  
para toda la vida, aquí  
presente,  
para escuchar los  
consejos,  
que tu me dieras, al lado  
del fuego  
o a la luz de las velas.

Arancha Macho profesora de Manualidades

¿CUANDO TENGAMOS NIETOS!

Cuando la vejez nos llegue,  
con los nietos la lado,  
contaremos historias,  
de los antepasados.  
Al calor del fuego,  
con ellos escuchando,  
veremos el resplandor  
en sus ojos brillando.  
Nos verán como héroes,  
y nos harán preguntas  
que responderemos, cariño,  
sin ninguna duda.  
¡Ay abuelo!  
te dirán nerviosos  
cuéntanos aquello,  
que hacías de chico.  
Les contarás a todos  
historias divinas,  
inventando algo,  
que los alucina.  
Que felicidad será  
conocer a los nietos,  
teneros al lado,  
y verlos contentos.

Arancha Macho profesora de Manualidades

CUANDO ESTAR SOLO NO ES UNA OPCIÓN...

Hay opciones en la vida  
que podemos elegir  
pero hay una importante  
que el destino decide por ti.

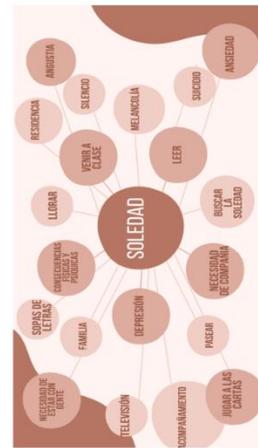
Por eso hoy quiero reflexionar  
en torno a la soledad  
que afecta a jóvenes y mayores  
en nuestra sociedad.

Sabemos que la soledad impuesta  
es difícil de llevar  
y es que cuando toca  
la vida se parte por la mitad:  
te invade la tristeza y también la  
ansiedad,  
hasta que llego el momento  
de empezar a reaccionar.

Salir y relacionarse es lo primero  
para poder avanzar  
y en Palencia tenemos los CEAS  
que a ello nos pueden ayudar.  
Por esto quisiera agradecer  
a quienes nos ofrecen compañía  
en especial al equipo del CEAS San  
Antonio  
con Arancha en primera línea.

Jesusa Albarado

LLUVIA DE IDEAS



Grupo de Memoria

LA SOLEDAD



Grupo de Herramientas para Sentirse Bien

La Fundación San Cebrián  
de Campos también ha  
querido participar en la  
revista con estas fotografías.



Migros (Fundación San Cebrián)



Mamad y Luis (Fundación San Cebrián)



Candela (Fundación San Cebrián)

“Yo no tengo soledad”

Es la noche desamparo  
de las sierras hasta el mar.  
Pero yo, la que te mece,  
yo no tengo soledad!  
es el cielo desamparo  
si la luna cae al mar.

Pero yo, la que te estrecha,  
yo no tengo soledad!  
es el mundo desamparo  
y la carne triste va.  
Pero yo, la que te oprime,  
yo no tengo soledad!

Gabriela Miral

A continuación,  
compartimos algunos  
poemas relacionados con  
la soledad de autores y  
autoras reconocidos.

“La soledad”

En ti estás todo, mar, y sin embargo,  
qué sin ti estás, qué solo,  
qué lejos, siempre, de ti mismo!

Abierto en mil heridas, cada instante,  
cual mi frente,  
tus olas van, como mis pensamientos,  
y vienen, van y vienen,  
besándose, apartándose,  
en un eterno conocerse,  
mar, y desconocerse.

Eres tú, y no lo sabes,  
tu corazón te late y no lo siente...  
¿Qué plenitud de soledad, mar sólo!

Juan Ramón Jiménez

“Cava memorias”

La soledad es un oasis  
está en litigio  
no tiene sombra  
y es puro hueso  
la soledad es un oasis  
no hace señales  
pesa en la noche  
lo ignora todo  
la soledad no olvida nada  
cava memorias  
está desnuda  
se encierra sola

Mario Benedetti

“Solo”

Desde el tiempo de mi infancia no he sido como otros eran, no he visto como otros veían, no pude traer mis pasiones de una simple primavera.

De la misma fuente no he tomado mi pesar, no podría despertar mi corazón al júbilo con el mismo tono; y todo lo que amé, lo amé Solo.

Entonces — en mi infancia — en el alba de la vida más tempestuosa, se sacó de cada profundidad de lo bueno y lo malo el misterio que todavía me ata: del torrente, o la fuente, del río rojo de la montaña, del lago que giraba a mi alrededor en su otoño teñido de oro, del rayo en el cielo cuando pasaba volando cerca de mí, del trueno y la tormenta, y la nube que tomó la forma (Cuando el resto del Cielo era azul) de un demonio ante mi vista.

Edgar Allan Poe

Ojalá podamos tener el coraje de estar solos, y la valentía de arriesgarnos a estar juntos.

Eduardo Galeano

“Soledad”

Ríe, y el mundo ríe contigo: llora, y llorarás solo. Lo que la triste vieja tierra debe prestar es alegría pero ella misma tiene suficientes problemas.

Canja, y las colinas te contestarán: suspira, y se perderá en el aire. Los ecos rebotan en un alegre sonido, pero se encogen sin considerar la voz.

Alégrate, y los hombres te buscarán: afligete, y ellos darán la vuelta y se irán. Ellos quieren por completo tu placer entero, pero no necesitan tu infortunio.

Mostrate feliz; y muchos serán tus amigos; muéstrate triste y los perderás a todos. No hay nadie que decline tu rictus de vino, pero debes beber la hiel de la vida en soledad.

Festeja, y tus salones estarán repletos, ayuna, y el mundo te ignorará. Ten éxito y da, y eso te ayuda a vivir, pero nadie puede ayudarte a morir.

Hay espacio en los salones del placer para un largo y digno tren. Pero uno por uno todos tenemos que desfilan por los estrechos pasillos del dolor.

Ella Wheeler Wilcox

“A la izquierda del padre”

A veces me visita, se sienta frente a mí y me mira silencioso. Yo espanto como puedo la puntada de sus ojos, trastoco con las cosas, hago ruido con ellas, las cambio de lugar.

Pongo música, la radio, enciendo el televisor, abro las ventanas, en un intento vano de escapar.

Ella espera paciente, como una madre el regreso del niño que escapa del baño. Al final sus ojos son tiernos, me mira risueña y las manos cruzadas sobre el baldío, se parecen a las mías.

Así que acabo por sentarme y compartimos el silencio. A la tristeza no le gusta estar sola.

Begonia Azael

“La soledad se admira y desea cuando no se sufre, pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente”.

Carmen Martín Gaité

Dentro de todo lo malo que tiene lo único bueno es que no te abandona, se vuelve tu amiga, tu amante, tu sombra, pueden pasar muchos años y siempre te va a acompañar; te mantiene en un lugar oscuro y frío del que no puedes escapar.

Paco López

CINE SOLITARIO



MEN (2022)

Tras sufrir una tragedia personal, Harper se retira sola a la hermosa campiña inglesa, con la esperanza de haber encontrado el lugar ideal para curarse. Pero algo o alguien parecen estar acechándola. Lo que comienza como un pavor latente terminará convirtiéndose en una auténtica pesadilla, habida por sus recuerdos y miedos más oscuros.



LA CHICA SALVAJE (2022)

La historia de Kya Clark, una chica abandonada por sus padres y sus hermanos y que debe sobrevivir en medio de la naturaleza, en las marismas boscosas de Carolina del Norte. La joven Kya irá creciendo sola, ganándose la vida con la venta de mejillones, bajo las miradas y comentarios despectivos de gran parte de los habitantes de su pueblo. Con los años, también surgirá el amor, primero con el amable Tate y más tarde con el héroe deportivo local, Chase.



BRIAN Y CHARLES (2022)

La historia de Brian, un solitario inventor que vive en un remoto valle de Gales del Norte. Aparentemente, la soledad no parece molestarle, y se pasa la mayor parte de su aislada vida en su ruidoso taller creando objetos extraños que nadie quiere. Hasta que, un día, Brian construye un robot. Fabricado con una vieja lavadora y una maltrata cabeza de mantiqui, la imponente máquina de más de 2 metros de altura es una peculiar construcción similar a un anciano desatentado.



LA BALLENA (2022)

La historia de un profesor de inglés solitario que vive con obesidad severa e intenta reconectar con su hijo adolescente en una última oportunidad de redención.



SOLOS (2021)

Serie antológica creada por David Weil, el responsable de Hunter, está compuesta por siete relatos de menos de media hora y con algunos rasgos comunes. Se trata de historias distópicas de ciencia ficción, cada una protagonizada por un solo actor, en un escenario único y futurista. Así se enfrenta a su soledad, habla consigo mismo, o tal vez con un asistente tipo Alexa, lo que permite reflexionar sobre el paso del tiempo, el sentido de la existencia, cómo hemos empleado la vida, las oportunidades perdidas, el amor que hemos dado, qué será de los que dejamos atrás cuando nos morimos.



NOTAS DE SOLEDAD (2021)

Alba, Emilia, Lucio y Tati tienen entre 23 y 86 años. Son hombres, mujeres, y personas sin género definido. Viven en la ciudad, o en un pueblo, o en mitad de un bosque. Sus historias nos hablan de cómo afrontar la soledad.

Documentado en: <https://diciene21.com/pelculas/cine-de-películas-y-series/soledad-417>

SORBITOS DE LECTURA

La soledad es un sentimiento que invade a muchas personas en algún momento de sus vidas. Este sentimiento puede ser mucho más intenso en las personas mayores, que a menudo se sienten solas por la falta de compañía, por la lejanía.

La literatura, en múltiples ocasiones ha retratado a la soledad. Os dejamos algunos títulos por si os apetece leerlos.



La habitación vacía de Emily White

La habitación vacía es un libro de no-ficción a medio camino entre el testimonio, la psicología y la autoayuda. La abogada Emily White nos ofrece en este exquisito testimonio en primera persona el libro definitivo sobre la soledad tratada como uno de los grandes problemas afectivos de la sociedad moderna del siglo XXI, equiparable a enfermedades como la ansiedad o la depresión. Escrito a modo de confesión, esta memoria propone una aguda reflexión sobre la soledad vista desde diferentes perspectivas.



Era la soledad de Alfredo Conde

Benigno es hombre de serena apariencia. Transmite tranquilidad. Habitualmente habla y mira de modo reposado. Casi siempre con un pizillo en la mano que, con sistemática, se diría que con rítmica frecuencia, es llevado hasta sus labios para sonreírlo a una breve inspiración de su humo; un humo que ha de aspirar acto seguido, sin concederle demasiado tiempo para que se instale en sus pulmones. En la ciudad todo el mundo sabe de su adicción al tabaco. O a jugar a las cartas, como antes solían hacer cosas y botarlas deliciosas horas al juego del tresillo. Ahora, sin dejar de fumar, continúa observando a la gente que transita por las aceras o la que se aventura entre los coches.

Un viaje a solas contigo sin ti de Ana Mª Ortega



Mi nombre es Ana, pero puedes llamarme solo A. Y este libro es, en sí mismo, el viaje de vuelta hacia dentro que hace para rescatarme. Un trayecto que quizá a ti también te sirva de alguna manera. Porque SIEMPRE podemos elegir. A cualquier edad, sin importar lo que otros crean o lo que te digan. Lo esencial es hacerlo desde el amor y no desde el miedo. Así, cualquier decisión que tomemos nunca será un error, solo el paso que necesitamos para seguir creciendo.



Robinson Crusoe de Daniel Defoe

Robinson Crusoe es una de las más conocidas novelas de aventuras. Cuenta la historia de un hombre que naufragó cerca de una isla desierta y pasó en ella más de veinticinco años. El protagonista tiene que empezar a vivir prácticamente desde cero, enfrentándose a los desafíos de la vida salvaje y a la terrible carga de la soledad. Parece ser que Defoe se inspiró en un caso real: la historia del marino escocés Alexander Selkirk, que fue abandonado en una isla cercana a la costa de Chile (que hoy se llama «isla Robinson») y logró sobrevivir durante cinco años, hasta que fue rescatado.



Bailar con la soledad de José Mª Rodríguez Olazola

Una reflexión sobre las personas y la sociedad contemporánea, sobre nuestras vidas complejas, sobre las heridas que, en ocasiones, no sanan. Pero también una invitación a encontrar la música que cada uno llevamos dentro, y aprender a bailar, en los días radiantes, y en los momentos más complicados. Un libro destinado por igual a gente de distintas generaciones y en diversas situaciones vitales, porque probablemente todos, en algunos momentos del camino, tengamos que aprender a bailar con la soledad.

Referencias de internet: <https://www.65vmas.com/bcd/libros/5-estapendos-libro-trat-a-soledad-8096-102.html>

AGRADECIMIENTOS

Desde los Centros Sociales agradecemos a todas aquellas personas que habéis participado en la elaboración de esta revista con fotografías, poemas, relatos..., que sin vosotras esto sería posible. Muchas gracias.



## ANEXO 7: ENCUESTA DE OPINIÓN Y CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Tabla 6: Ítems de la encuesta de opinión.

ENCUESTA DE OPINIÓN					
Nº	PREGUNTAS	VALORACIONES			
1	¿Los conceptos abordados en las actividades le han sido de utilidad?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	¿Las actividades son útiles y se adecúan a los objetivos de la intervención?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	¿Ha adquirido nuevos conocimientos acerca de la soledad?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	¿Se siente satisfecho/a con las sesiones realizadas?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	¿La intervención ha cumplido con sus expectativas?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	¿Es de utilidad la intervención realizada?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	¿Cree que la soledad en las personas mayores es un tema que se ha de tratar en la actualidad?	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	¿Los objetivos de la intervención son útiles	Nada	Poco	Bastante	Mucho

	para futuras intervenciones?				
9	Valora el grado de satisfacción que has tenido con los profesionales implicados en las actividades.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	¿Qué otras actividades se podrían realizar?				

Fuente: *elaboración propia.*

Tabla 7: *Ítems de la encuesta de opinión.*

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN					
Nº	PREGUNTAS	VALORACIONES			
1	Número de participantes en el programa de radio.				
2	Número de participantes en la revista.				
3	Número de participantes en las actividades.				
4	¿El programa de radio y la elaboración de la revista se han llevado a cabo según lo esperado?				
5	¿Las actividades realizadas han cumplido con sus expectativas?				
6	¿Cambiarías alguna de las actividades que se han impartido? De ser así ¿por qué?				
7	Valora su relación con el alumnado	1	2	3	4

8	¿Hay una relación entre los objetivos y la intervención?	1	2	3	4
9	¿La intervención ha atendido a las necesidades del colectivo?	1	2	3	4

Fuente: *elaboración propia.*

## ANEXO 8: ANÁLISIS DAFO

Tabla 8: *Análisis DAFO del diseño de intervención.*

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gente no participativa.</li> <li>-Las personas no quieran apuntarse a estas actividades.</li> <li>-La motivación no sea la adecuada.</li> <li>-Un tema poco atractivo.</li> <li>-Los centros no tengan la accesibilidad necesaria para toda la ciudadanía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El departamento de Servicios Sociales y el Ayuntamiento no lo apoye.</li> <li>-Los centros donde se han programado realizar las actividades no permitan realizar allí las actividades.</li> <li>-Las personas no quieran participar en esta actividad por vergüenza o disponibilidad.</li> </ul>
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Es una intervención atractiva.</li> <li>-Es un tema actual.</li> <li>-El alumnado de los Centros Sociales y la ciudadanía son muy participativos.</li> <li>-La motivación es la adecuada.</li> <li>-Se cuenta con el apoyo de los/as responsables de los Centros Sociales.</li> <li>-Se utiliza recursos de coste cero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Las actividades se pueden llegar a realizar en otras ciudades.</li> <li>-Lograr menguar la exclusión social de las personas mayores así como la soledad.</li> <li>-Mejorar la calidad de vida de las personas mayores.</li> <li>-Dar visibilidad a la soledad de las personas mayores.</li> </ul>

Fuente: *elaboración propia.*

