

Colección

La soledad como fenómeno  
complejo

Volumen 2

# DETECTAR LA SOLEDAD DURANTE EL ENVEJECIMIENTO. UNA GUÍA

Una publicación de

---

observatorio de la  
**soledad**

---

Iniciativa de

---

 amigos de  
los mayores

---

# **DETECTAR LA SOLEDAD DURANTE EL ENVEJECIMIENTO. UNA GUÍA**

Regina Martínez

Queremos agradecer la colaboración de varias personas que han hecho aportaciones, revisiones y comentarios a este documento, colaborando así a su mejora.

En primer lugar, queremos dar las gracias a las patronas de la **Fundación Amigos de los Mayores** y miembros del Observatorio de la Soledad, Clara Riba y Montserrat Celdrán, así como al gerente de la entidad, Albert Quiles.

En segundo lugar, nuestro agradecimiento a Elisa Sala, Soraya Ares, Carlota Sans e Innan Urveta, personas que han colaborado anteriormente con el Observatorio de la Soledad.

En tercer lugar, damos las gracias a las personas referentes del equipo social de **Amigos de los Mayores**, Aina Gutiérrez, Alba Pañella, Anna Gris, Antònia Tamayo, Cristina Curto, Ester Catalán, Ester Gil, Glòria Galcerán, Laura Ferrera, Mariona Pelach, Marta Sala, Miquel Àngel Núñez, Noemí Estruel, Noemí Rodríguez, Pau Berbel y Txell Teixidó; y de **Amics de la Gent Major**, Lorena Alemán.

Finalmente, agradecemos la colaboración a los y las profesionales de proximidad participantes en los grupos de discusión que se realizaron con motivo de la investigación ganadora del Premio Palau Macaya *La soledad como fenómeno complejo. Ciclo vital, pobreza, subjetividad y cultura*, concretamente como informantes del eje temático «Pobreza y soledad. Visiones desde el trabajo en red» (2018). Gracias a Amaia Cilveti, del programa **Siempre Acompañados**; Antònia Tamayo, de **Amigos de los Mayores**; Bernat Veciana, del **CSS La Salut - El Coll - Vallcarca i Els Penitents**; Carmen Fillola, del **EAP Raval Sud**; Clàudia Segura, de **la residencia municipal Francesc Layret**; Esther Pascual, de **Avismon**; Esther Sánchez, de **Arrels**; Eva Carrasco, de **Tunstall Televida**; Lourdes Cuadras, de **la residencia municipal Francesc Layret**; Maria Antonia del Valle, del proyecto **FAR**, y Pilar Rodríguez, de la **Asociación Bienestar y Desarrollo**.



Observatorio de la Soledad  
**Fundación Amigos  
de los Mayores**

**Septiembre de 2021, Barcelona**

Autoría:  
**Regina Martínez**

Coordinación editorial:  
**Carles Barbero**

Diseño:  
**Sonia Ciriza**

# Índice

<b>Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía</b> .....	<b>06</b>
<b>1. RECONOCER</b> .....	<b>09</b>
QUÉ ES DETECTAR .....	10
TU PAPEL .....	10
<b>2. COMPRENDER</b> .....	<b>14</b>
CONCEPTOS CLAVE EN TORNO A LA SOLEDAD .....	15
SITUACIONES DE SOLEDAD .....	16
<b>3. CONSIDERAR</b> .....	<b>18</b>
LA COMPLEJIDAD .....	19
LOS FACTORES DE RIESGO .....	24
<b>4. AVERIGUAR</b> .....	<b>28</b>
ESCUCHAR .....	29
PREGUNTAR .....	32
<b>5. ACTUAR</b> .....	<b>43</b>
LA PERSONALIZACIÓN .....	45
LAS OPORTUNIDADES .....	47
<b>ANEXOS</b> .....	<b>52</b>
Anexo 1.	
Factores de riesgo de sentir soledad no deseada .....	53
Anexo 2.	
¿Cómo trabajar la identificación de estos factores en nuestra intervención? .....	56
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>58</b>
Referencias .....	59
Lecturas recomendadas .....	60

# Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía

La soledad no deseada se esconde. Se esconde porque cuesta expresarla, se oculta porque está estigmatizada. Es difícil verla porque, en muchas ocasiones, se naturaliza como un hecho asociado a la edad. Sin embargo, cada vez más, ocupa un lugar central en el ámbito de las intervenciones y las políticas públicas, siendo conocidos los efectos sobre la salud física, psicológica y social de la soledad no deseada, al mismo tiempo que, cada vez más, se comparte la idea de que luchar contra la soledad es una apuesta por la mejora de la calidad de vida de la persona en su conjunto.

Llegar a las personas mayores que sienten soledad es dificultoso y se ha convertido en un reto social. Los profesionales de primera línea que intervienen alrededor de la persona mayor son un agente de detección clave para identificar situaciones de riesgo de sufrir soledad no deseada. Así, por ejemplo, en una entidad como Amigos de los Mayores, el 60 % de las personas mayores que pasan a formar parte de la entidad lo hacen gracias al enlace facilitado por profesionales de proximidad (centros de servicios sociales, áreas básicas de salud, centros residenciales, teleasistencia y otras entidades). La mirada de los profesionales hacia la soledad en su tarea diaria es estratégica para dar luz y activar recursos (propios del servicio o externos), por lo que constituye un eje decisivo en el engranaje de la intervención y del trabajo en red contra la soledad.

**Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía** (segundo volumen de la colección “La soledad como fenómeno complejo”) bebe del recorrido generado durante más de treinta años de acompañamiento emocional de Amigos de los Mayores a personas mayores en situación de soledad. Además, surge también del saber experto de los profesionales de proximidad, consultados por el Observatorio de la Soledad de Amigos de los Mayores en el marco de la investigación “Pobreza y soledad. Visiones desde el trabajo en red”, que nos han indicado los aspectos más relevantes a tener en cuenta para identificar situaciones de riesgo en su intervención diaria.

La guía está compuesta por **cinco capítulos** que se corresponden con cinco pasos que consideramos fundamentales para la detección (“Reconocer”, “Comprender”, “Considerar”, “Averiguar”, “Actuar”) y que pretenden atender a la complejidad del fenómeno. Además, se ofrece un instrumento breve, **una**

**herramienta**, para disponer la mirada y la conversación hacia la soledad (“Preguntar sobre soledad. Una herramienta”). A continuación, ofrecemos una síntesis de lo que se puede encontrar en cada apartado.

1. **RECONOCER.** Se pone en valor la centralidad de la mirada de los profesionales para identificar situaciones de soledad y se aclara el papel de la detección en el circuito de la intervención.
2. **COMPRENDER.** Se apuntan los principales conceptos relacionados con la soledad, se presenta un glosario para situar el fenómeno y tener puntos de partida comunes, así como un modelo sencillo de casuísticas en función de parámetros relacionales y psicológicos.
3. **CONSIDERAR.** Se reflexiona sobre la subjetividad, la diversidad y el estigma inherentes a la soledad en nuestro contexto sociocultural. Se exponen también los principales factores de riesgo de sufrir soledad no deseada y la relación con la evidencia científica.
4. **AVERIGUAR.** Se abordan las expresiones reales y cotidianas de la soledad, así como se atiende a otros aspectos comunicacionales. Por otro lado, se ofrece una herramienta para guiar la conversación, un modelo para evaluar el resultado del ejercicio de detección.  
→ **PREGUNTAR SOBRE SOLEDAD. UNA HERRAMIENTA.** Se ofrece un instrumento sencillo, algunas preguntas que nos podemos hacer internamente para dirigir nuestra mirada (*auto check-in*) y otras que podemos formular de forma directa a la persona (facilitadoras de la conversación).
5. **ACTUAR.** Se presenta una serie de principios a tener en cuenta a la hora de generar una respuesta, contemplando la atención centrada en la persona y el empoderamiento, para configurar una ruta de cambio personalizada.

Esta guía se ofrece como una **herramienta orientadora** para focalizar nuestra atención y acción hacia la detección. Para ello, partimos de una perspectiva eminentemente cualitativa que responde a las características del fenómeno que queremos identificar. Por este motivo, no hay que esperar encontrar en el documento una escala o una puntuación numérica de la que resulte un grado determinado de riesgo de sentir soledad. Entendemos que la subjetividad inherente al sentimiento, las barreras que imponen los prejuicios sobre la soledad y el momento de la detección –del que ahora nos ocupamos– requieren tirar de otros hilos y palpar otras texturas para reconocer, con tacto, un fenómeno tan complejo. La guía pretende ordenar los aspectos principales a tener en cuenta para este ejercicio y transmitir que, si ponemos los sentidos, estaremos ganando tiempo y abriendo gran parte del camino.

Los elementos que componen esta guía sitúan **el vínculo** interpersonal (entendido, en este caso, como la relación humana que surge en el contexto de la intervención) como el principal campo de acción, ya que es el espacio donde emerge la expresión de la soledad. Esperamos que sea útil para construir una intervención contra la soledad no deseada que ponga a las personas en el centro y que reconozca el papel capital de los y las profesionales que atienden y acompañan día a día, desde la proximidad.

## EN UN VISTAZO

**Qué:** esta guía es un instrumento práctico para facilitar la detección de la soledad no deseada que viven las personas mayores.

**Para quién:** para profesionales de atención primaria (servicios sociales y salud), y otros agentes de proximidad.

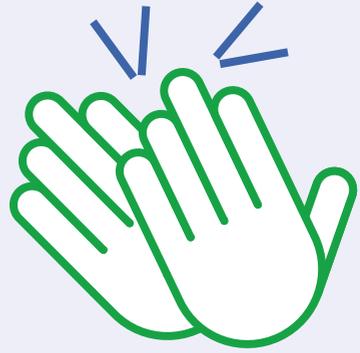
**Por qué:** la soledad no deseada durante el envejecimiento se ha convertido en un fenómeno de alcance social que tiene efectos sobre la salud física, psíquica y social.

**Cómo:** clarificando conceptos clave relacionados con el fenómeno, facilitando factores e indicadores sobre la soledad y ofreciendo herramientas prácticas de tipo cualitativo.

**El punto de partida:** la búsqueda bibliográfica, la investigación aplicada y la experiencia como entidad que interviene sobre la soledad.



1



RECONOCER

# Qué es detectar

Situamos la **DETECCIÓN**, entendida como el proceso a través del cual se identifica una situación específica que requiere de una intervención, como un elemento central para llegar a las personas que se sienten solas. Esta antesala de la intervención implica centrar la atención en la persona (poner la mirada, abrir el oído), acercarse a la persona a partir de la escucha y del espacio que construye el vínculo. En el ámbito de la soledad no deseada, detectar es un primer paso de gigante sin el cual no podemos movilizarnos hacia la persona que se siente sola.

Por tanto, para la detección, las personas necesitaremos:

1. Estar **predispuestas**, sabernos agentes clave.
2. Conocer **de qué hablamos cuando hablamos de soledad** no deseada.
3. Atender a **cómo valora la persona** su situación, a la parte subjetiva.
4. Saber **qué hacer cuando no confirmamos la detección**, pero sospechamos que hay sufrimiento por soledad.
5. Saber **qué hacer después**, tener claro cómo proceder.

De la detección se espera identificar las señales, alertar, atender a ellas; evaluar e intervenir son fases posteriores, y requerirán de otras profundidades, herramientas, procesos y tempos.

## Tu papel

Con el fin de ampliar el alcance de nuestra mirada, la detección se puede impulsar desde un engranaje comunitario que implique a diferentes agentes sociales. En este sistema, el papel que tienes como profesional que interviene en algún área de la vida de la persona mayor es totalmente estratégico, especialmente cuando hablamos de una problemática que, en algunos casos, comprende aislamiento social y de un fenómeno que todavía es tabú y del que puede resultar difícil hablar. Ser agentes de detección nos posibilita ser garantes de la igualdad de oportunidades, agudizando los sentidos para llegar a todas las personas que se puedan sentir solas, lo manifiesten como lo manifiesten.

El riesgo de sufrir soledad no deseada se ve reflejado en diferentes áreas de la vida de la persona, hecho que nos sitúa ante una problemática que podemos detectar de forma multidisciplinaria. Además, a menudo aflora mientras intervenimos desde diversos ámbitos, con frecuencia en las pequeñas cosas o en las expresiones más cotidianas.

### CUADRO 1.

#### EXPRESIONES INDIRECTAS POR ÁREAS Y RELACIÓN CON LA SOLEDAD NO DESEADA

ÁREA Y EXPRESIÓN INDIRECTA	RELACIÓN CON LA SOLEDAD
<p><b>Actividades de la vida diaria</b>                      “Muchos días desayuno, como y ceno lo mismo: un café con leche”</p>	<p>Los <b>hábitos alimentarios</b>, de higiene y de salud se pueden deteriorar, por ejemplo, cuando la persona está sola y ha perdido la motivación por el autocuidado.</p>
<p><b>Salud física</b>                      “Pienso en todo lo que ya no puedo hacer y veo que me quedará sola”</p>	<p>La aparición de <b>diversas enfermedades</b> puede suponer un punto de corte que va desmontando la conexión con su “normalidad”.</p>
<p><b>Salud psíquica</b>                      “Ya no tengo ganas de nada, estoy muy triste, cada vez me recluyo más”</p>	<p>Un <b>estado anímico bajo</b> puede ser un desencadenante y un refuerzo de la soledad.</p>
<p><b>Situaciones complejas</b>                      “¿Qué haré cuando necesite más cuidados si no tengo a nadie? Me angustia el futuro”</p>	<p>La aparición de <b>situaciones complejas</b> durante el envejecimiento cuando no hay apoyo puede facilitar la emergencia del sentimiento de soledad.</p>
<p><b>Cambios vitales</b>                      “Desde que no está mi marido no hago nada de lo que hacíamos juntos. De pronto resulta que prácticamente no me relaciono”</p>	<p>La <b>viudedad</b> puede ser una pérdida del compañero/a de vida y también de las oportunidades de participación de las que antes disfrutaba.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Todos los profesionales podemos tener la llave para detectar la soledad. Lo importante es tener los sentidos abiertos, conocer qué idiomas hablan las soledades, incluir el área emocional en nuestras herramientas de intervención y, como requisito fundamental, reconocer nuestro papel estratégico para detectar la soledad. En este sentido, apuntamos algunos aspectos que hay que tener en cuenta para prepararnos.

## En cuanto al servicio

Es importante que desde la propia estructura del servicio se acompañe para que se pongan las bases para propiciar la detección. A continuación, presentamos algunas recomendaciones genéricas como punto de partida, inspiradas en las necesidades expresadas por los profesionales de proximidad, y que se tendrán que concretar en función de las características de cada ámbito.

- **Reconocer** a los profesionales como agentes clave para detectar la soledad no deseada.
- Incluir la detección de la soledad entre los **objetivos** del servicio (teniendo en cuenta los recursos necesarios).
- Favorecer la **atención centrada en la persona**, apostando por atender el área emocional y el vínculo.
- Favorecer la **formación**, las **herramientas**, los **tempos** y los **espacios** que se requieran para posibilitar la detección de la soledad.
- Delimitar de forma **operativa** qué se espera y hasta dónde deben actuar los equipos.
- Promover la **coordinación** con otros sectores, servicios y programas contra la soledad no deseada, facilitando el trabajo en red y la vinculación con espacios comunitarios y del tercer sector.

## En cuanto a los profesionales

Al mismo tiempo, hay que hacer un ejercicio de autoconciencia para reconocernos como agentes clave, y disponer nuestra mirada hacia la soledad no deseada.

- **Reconocerme** como pieza clave para la detección, así como reconocer también a otros profesionales del entorno de proximidad de la persona.

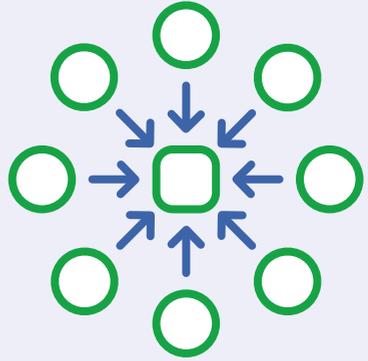
- Atender a los **aspectos cualitativos** relacionados con la soledad durante mi intervención, centrándome en lo que siente la persona y huyendo del prejuicio.
- Hacer del **vínculo** una fortaleza para generar un espacio de confianza.
- Contemplar incluir la detección en la **planificación** de mi intervención.
- Trabajar en **equipo** y de forma **coordinada** para la detección e intervención de forma conjunta.
- Reconocer mis **límites** o los de mi servicio y contar con otros profesionales para ampliar la detección.

## EN UN VISTAZO

Hay que **reconocer el papel de los profesionales de proximidad para detectar la soledad y dotar a los servicios** de los recursos necesarios para hacerlo. Al mismo tiempo, hay que aclarar qué es la detección y no confundirla con la intervención, si bien es cierto que sin la primera no llegaríamos a la persona para acompañarla en el proceso de cambio.



# 2



**COMPRENDER**

No es lo mismo *estar solo/a* que *sentirse solo/a*; no es igual estar rodeado de gente que sentirse acompañado/a. Para la detección es importante comprender los conceptos relacionados con la soledad. Desgranados estos significados, es útil distinguir situaciones donde se presentan diferentes posibilidades, siempre con el objetivo de atender a la autonomía de la persona y a la diversidad.

## Conceptos clave en torno a la soledad

**Soledad.** La soledad, entendida comúnmente como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía, puede ser valorada de forma positiva o negativa por el individuo. De esta forma, la soledad puede ser querida, positiva, escogida y gratificante; o puede ser no querida, negativa, involuntaria y angustiada.

**Soledad no deseada.** Es el sentimiento negativo que aparece cuando las personas sienten que sus relaciones no son satisfactorias, y se produce un desajuste entre las relaciones reales y las deseadas. Es un fenómeno subjetivo y tiene que ver más con la calidad percibida de las relaciones que con la cantidad o la frecuencia. Soledad no deseada y soledad no querida son términos que se utilizan indistintamente.

**Vivir solo/a.** Tipo de estructura de hogar que se da cuando solo vive una persona en el domicilio. Si bien es cierto que no todas las personas que viven solas se sienten solas, muchas personas que indican sentirse solas viven en un hogar unipersonal. Vivir en un **hogar unipersonal** no conlleva obligatoriamente sentir soledad y vivir con más personas no significa siempre no sentirse solo/a.

**Aislamiento social.** Es la falta o la existencia limitada de relaciones duraderas, medible a partir de la cantidad de personas que componen la red y el grado de interrelación. El aislamiento responde a una realidad objetiva. Cuando la persona está aislada, aumenta el riesgo de sentir soledad no deseada.

# Situaciones de soledad

Es importante distinguir entre las diferentes situaciones que se pueden producir, considerando que puede haber ausencia o presencia de relaciones, y que la situación puede ser deseada o no deseada por la persona.

## CUADRO 2.

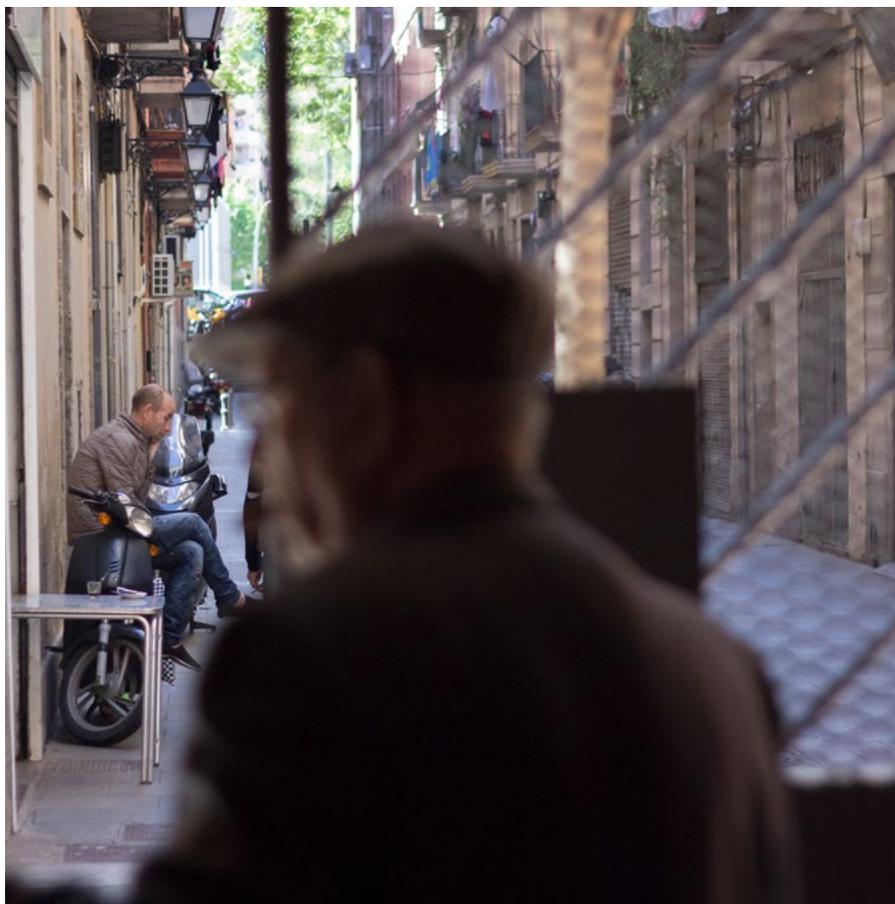
POSIBLES SITUACIONES EN CUANTO A LA PRESENCIA DE RELACIONES SOCIALES Y A LA VALORACIÓN SUBJETIVA

		RELACIONES SOCIALES		
		AUSENCIA	PRESENCIA	
SOLEDAD	DESEADA	<p><b>Estar solo/a y no sentirse solo/a</b></p> <p>María <b>vive sola</b>, no tiene hijos ni demasiadas relaciones personales en su día a día. Siente que no necesita ampliar su red y se <b>siente satisfecha</b> con su vida personal.</p>	<p><b>No estar solo/a y no sentirse solo/a</b></p> <p>Mercedes <b>tiene una vida social rica, tiene muchas relaciones</b> y se siente apoyada por los suyos. <b>Se siente muy bien</b> con sus relaciones y no encuentra ninguna carencia en este sentido.</p>	<p>Las personas mayores son <b>diversas</b>, hay que reconocer y celebrar cuando la soledad es deseada. Siempre se debe averiguar <b>cómo se siente</b> la persona, más allá de la situación objetiva, y <b>no presuponer</b> que siente soledad.</p>
	NO DESEADA	<p><b>Estar solo/a y sentirse solo/a</b></p> <p>Rosa <b>vive sola</b>, no ve casi nunca a su hija y pasa los días sin hablar con nadie. <b>Siente soledad</b> y tristeza y le gustaría sentirse acompañada.</p>	<p><b>No estar solo/a y sentirse solo/a</b></p> <p>Juan vive en una <b>residencia. Recibe visitas</b> de su sobrino y pasa el día rodeado de gente, pero <b>se siente solo</b> y no tiene con quién hablar de las cosas que le importan.</p>	

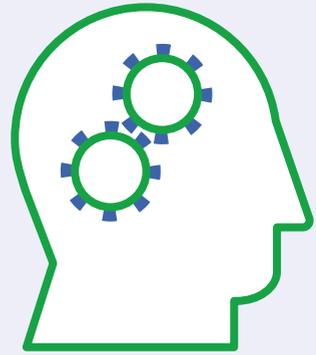
Fuente: Elaboración propia.

## EN UN VISTAZO

La **soledad** puede ser deseada o no deseada, y la persona puede estar sola o acompañada. Cuando la soledad es **no deseada** hablamos de un sentimiento subjetivo que genera malestar, hablamos sobre **CÓMO SE SIENTE** la persona. El **aislamiento** se da cuando hay ausencia o falta de relaciones objetivas, hablamos de **CÓMO ES SU RED SOCIAL**. Saber si hay soledad no deseada pasa por prestar atención a los sentimientos y al juicio de la persona, a fijarse en cómo evalúa su situación.



3



**CONSIDERAR**

Hay que considerar que la soledad es un fenómeno complejo, marcado por la subjetividad (es un sentimiento), la diversidad (no hay dos soledades iguales) y la estigmatización (culturalmente, se le atribuye una carga negativa). Requiere, por tanto, de una mirada cualitativa y cuidadosa. En este sentido, recogemos algunas recomendaciones para tener presente la **complejidad** del fenómeno e indicamos determinados **factores que pueden favorecer el riesgo de sentir soledad**.

Ofrecemos, además, algunas ideas clave para cada apartado provenientes de las recomendaciones, reflexiones y advertencias que los profesionales de proximidad han aportado al proceso de investigación cualitativa impulsado por el Observatorio de la Soledad.

## La complejidad

### La subjetividad.

La soledad es un sentimiento y, como tal, es subjetivo. Nos hemos de acercar a esta información clave desde la observación, la escucha activa y el vínculo.

- El sentimiento de soledad no siempre se muestra de forma directa. Hay que dejar **ESPACIO A LA PALABRA**. Verbalizaciones como «Ya no tengo a nadie, todos los míos han muerto» pueden indicar que hay una situación de riesgo de sentir soledad no deseada.
- Debemos mirar más allá de la información textual. **INDICADORES INDIRECTOS**, como los relacionados con el servicio, nos dan información valiosa. Cuando la persona pide más tiempo de visita para conversar puede ser un indicio de que quiere tener más contacto social.
- Los factores objetivos nos ayudan a activar las alarmas, pero sin atender a la **SUBJETIVIDAD** no podemos saber si hay soledad no deseada. Que la persona no tenga familia no significa obligatoriamente que quiera activar un recurso, hay que averiguar cómo le hace sentir esa situación y cómo quiere abordarla.

### **IDEAS CLAVE de los profesionales de proximidad**

La construcción del **vínculo** es el camino para facilitar la expresión del sentimiento. En la medida de lo posible, se debe contemplar la dotación de tiempo para que los profesionales puedan construir una relación de confianza.

Indicadores referentes al **servicio**, como la petición de alargar las visitas, la disminución de la demanda o la alta frecuentación nos dan una información valiosa que está al alcance cotidiano de los profesionales.

La subjetividad también está influida por la **cultura**, y la familia tiene todavía un gran peso en las culturas mediterráneas. Si bien la ausencia de apoyo familiar se vive con malestar psicológico, se puede esconder la soledad para no revelar que la persona no cuenta con el apoyo familiar esperado.

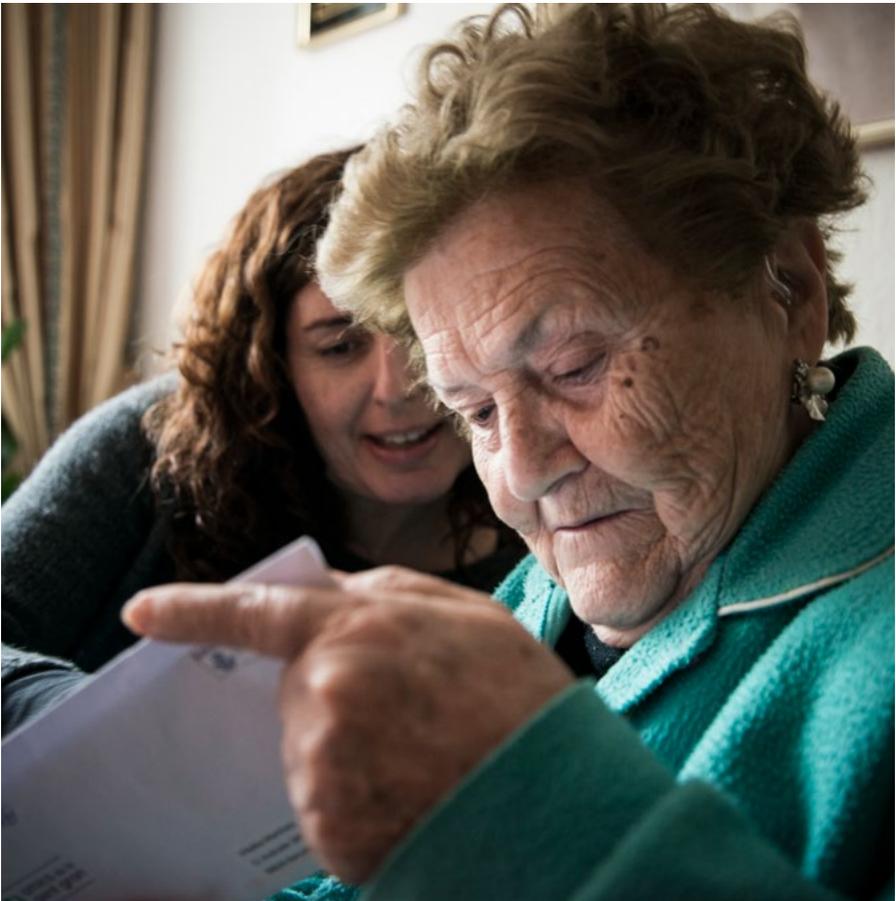
### **La diversidad.**

Las personas somos diversas, la soledad tiene múltiples causas y se vive de formas diferentes. Considerar la diversidad nos acerca a ofrecer respuestas individualizadas y a tener presentes otras situaciones que pueden incrementar la soledad. Podemos encontrar diversidad en diferentes sentidos.

- LA **EDAD** y el recorrido vital. La persona mayor puede acumular experiencias de soledad no deseada en otras etapas vitales, que disminuyan o aumenten su capacidad de hacer frente a su soledad actual. Es preciso adoptar una perspectiva de ciclo vital para entender cómo vive la soledad el individuo y las diferencias dentro del grupo de personas mayores.
- EL **ORIGEN**. Las situaciones de migración originadas por la pobreza pueden sumar riesgos a la soledad relacionados con el desarraigo, así como el racismo puede aumentar el aislamiento social y las discriminaciones. Por otra parte, la migración de alto poder adquisitivo puede conllevar vivir en zonas con más riesgo de aislamiento habitacional (urbanizaciones o barrios altos).
- EL **PODER ADQUISITIVO**. El sentimiento de soledad se puede dar independientemente de la situación socioeconómica. No obstante, la pobreza puede favorecer la aparición de muchos de los factores de riesgo de sentir soledad, así como la soledad puede mermar oportunidades de todo tipo. Por otra parte, personas con alto poder adquisitivo pueden

vivir en condiciones específicas que favorezcan la soledad y que no se detecten por las vías comunes (atención primaria). Asimismo, en ocasiones, la presencia del estigma y la vergüenza puede impedir la aceptación de cualquier ayuda.

- **LOS GÉNEROS** y la **ORIENTACIÓN SEXUAL**. Las personas no heterosexuales, de género no binario y/o no monógamas pueden sufrir una situación de discriminación que agrave la soledad, y que, en muchas ocasiones, se incremente con la edad. Por otro lado, se encuentran diferencias de género en la expresión y vivencia de la soledad (las mujeres la manifiestan más abiertamente que los hombres de las generaciones mayores actuales) que debemos tener en cuenta a la hora de detectar la problemática.



Se precisa de una **MIRADA INTERSECCIONAL**<sup>1</sup> para afinar la alerta. La coincidencia de varias discriminaciones en una misma persona agrava los riesgos y requiere de una actuación que atienda a las especificidades que genera la suma de desigualdades.

Entre las situaciones de soledad más presentes informadas por los profesionales de proximidad, y que se dan al mismo tiempo en muchos casos, encontramos las siguientes:

- El hecho de **SER MUJER** acumula, en nuestra sociedad, toda una serie de factores que favorecen la desigualdad y también el riesgo de sentir soledad (más esperanza de vida, más situaciones de viudedad, más pobreza, más tiempo dedicado a los cuidados, más hogares unipersonales...). La mayor predisposición a hablar de sentimientos y reconocer la necesidad de apoyo emocional también incrementa el número de mujeres que manifiestan sentir soledad de forma directa.
- La **POBREZA** es un elemento con fuerte impacto en muchas áreas de la persona y que puede incrementar gravemente otros factores de riesgo de sentir soledad (hábitos poco saludables, falta de accesibilidad, pocas oportunidades de participación...). Además, genera todo un mundo de necesidades que, a veces, puede ocultar o difuminar la detección del sentimiento de soledad (ante la carencia de cobertura de otras necesidades vitales básicas).

---

<sup>1</sup> La interseccionalidad estudia cómo los sistemas de opresión relacionados con las identidades sociales (edad, género, etnia, clase social, orientación sexual...) están interrelacionados en múltiples y simultáneos niveles, lo que explica la desigualdad social desde una perspectiva multidimensional.

### **IDEAS CLAVE de los profesionales de proximidad**

La **historia de vida** es clave para entender cómo se ha forjado y afrontado la situación de soledad. Facilita mucho compartirla entre servicios, y nos puede servir como referencia para promover la intervención.

La **detección** está muy ligada a la **demandas de servicios** de atención primaria, y las situaciones que no pasan por estos circuitos son más difíciles de observar, como es el caso de las personas con más poder adquisitivo.

Es fundamental el **trabajo comunitario** para llegar a situaciones diversas desde la proximidad y la multiplicación de miradas.

### **El estigma.**

Tanto *soledad* como *envejecimiento* arrastran un estereotipo negativo muy fuerte. Luchar contra el estigma es clave para favorecer la manifestación de los sentimientos y promover la aceptación de la ayuda.

- Hay que **romper la asociación entre envejecimiento y soledad**, pues no contribuye al cambio y genera la idea de que la soledad no tiene solución, que es inherente a la etapa vital.
- Siempre que sea posible, hay que facilitar **el fomento DE la expresión emocional** y revertir la carga negativa que se asigna a la soledad. Es normal sentirse solo/a a lo largo de la vida, deberíamos poder manifestarlo sin temer el perjuicio.
- Señalar las causas estructurales de la soledad contribuye a **mermar la culpa y la vergüenza**. La falta de tiempo para las relaciones sociales, una cultura individualista, haber sido cuidador/a de forma intensiva, un entorno poco accesible... son factores que favorecen que la persona se pueda sentir sola.

**IDEAS CLAVE de los profesionales de proximidad**

Es clave **no vulnerabilizar** ni fomentar la autopercepción de fragilidad, ya que promueve el retraimiento. El uso de un lenguaje infantilizante puede llevar a la profecía autocumplida<sup>2</sup>, y hacer que la persona tenga un papel pasivo y no se involucre en cambiar la situación que le angustia.

**No juzgar** es el punto de partida para romper barreras en la petición de ayuda, ya que la culpabilización genera vergüenza y ocultación (también de los familiares que no quieren expresar los límites de su apoyo). Si un familiar siente que no puede dar el apoyo requerido, puede evitar pedir ayuda para que no se sepa.

La **percepción social de la soledad** influye en cómo se vive. Es importante crear un relato empoderador que contribuya a facilitar el cambio, a la aceptación del problema y al abordaje del mismo. Las campañas de sensibilización que rompen con los estereotipos negativos ayudan a revertir la discriminación.

## Los factores de riesgo

La investigación nos dice que existen una serie de factores que pueden favorecer la aparición de la soledad. Estos factores nos dan información valiosa sobre las circunstancias que incrementan la posibilidad de padecerla. Compartimos, en este apartado, una síntesis de las diferentes condiciones que podemos encontrar sobre el terreno (en el Anexo 1. Factores de riesgo de sentir soledad no deseada, se amplía la información referente a los factores de riesgo). Además, puede ser interesante reflexionar dentro de los equipos para trabajar en profundidad estos factores con el fin de priorizar y organizar nuestra intervención (propuesta en el Anexo 2. *¿Cómo trabajar la identificación de estos factores en nuestra intervención?*).

---

<sup>2</sup> Una profecía autocumplida es una predicción que, una vez realizada, es en sí misma la causa para que se haga realidad. Hablar a alguien como si no entendiera lo que se le dice puede provocar que la persona crea que no tiene la capacidad de comprender.

**CUADRO 3.**

RESUMEN DE FACTORES ASOCIADOS AL RIESGO DE SENTIR SOLEDAD NO DESEADA

	<b>SOCIODEMOGRÁFICOS</b>	<b>SALUD Y AUTONOMÍA PERSONAL</b>	<b>PSICOLÓGICOS Y DE PERSONALIDAD</b>	<b>INTERACCIÓN Y PARTICIPACIÓN</b>
<b>FACTORES</b>	Género, edad, estado civil, estatus socioeconómico, lugar de residencia	Salud autopercebida, declive funcional, dificultades de movilidad, deterioro de las capacidades sensoriales, comorbilidad	Depresión, baja salud mental y satisfacción vital, baja autoestima y autoeficacia, comportamientos poco saludables	Composición del hogar, red social, cantidad y calidad de relaciones sociales, grado de participación social, apoyo social
<b>MÁS RIESGO DE SOLEDAD...</b>	Si se es mujer Si se es mayor de 80 años Si no se está casado/a Si se tiene bajo nivel de ingresos y/o de estudios Si se vive en un entorno poco accesible	Si cree que tiene poca salud Si hay pérdida de autonomía Si hay dificultades de movilidad Si se pierden capacidades sensoriales Si se acumulan enfermedades	Si hay depresión Si hay poca salud mental y poca satisfacción con la vida Si tiene poca autoestima Si tiene hábitos poco saludables	Si la persona pasa más tiempo sola Si tiene poca o ninguna red social Si tiene pocas relaciones y de baja calidad Si participa socialmente poco o nada Si tiene poco apoyo social

Fuente: Elaboración propia.

**IDEAS CLAVE de los profesionales de proximidad**

Aunque hay características socioeconómicas que favorecen la soledad, no nos podemos fijar solo en las zonas territoriales donde más prevalecen. que nos pueden ayudar a priorizar, pero debemos tener en cuenta que **la soledad se puede dar en cualquier condición.**

Detectar e intervenir sobre la soledad puede frenar la aparición de otras problemáticas, y otras cuestiones pueden agravar la situación de soledad. Hay que mantener una mirada dinámica y preventiva al considerar los factores de riesgo.

Los factores de riesgo de situaciones de soledad no deseada durante el envejecimiento más destacados por los profesionales se relacionan con los puntos siguientes:

**LAS PÉRDIDAS.** De salud y de la red personal.

**LA ACCESIBILIDAD.** Barreras en el domicilio y entorno poco accesible.

La presencia de estos factores no es condición imprescindible para sentir la soledad, y el hecho de que no se presenten no significa que esta no exista. **Nos deben servir para activar la mirada detectora**, no como elementos únicos.

- Los factores nos ayudan a estar **ALERTA**, pero no pueden ser la única fuente de información para la detección. Hay que averiguar cómo se siente la persona.
- Los perfiles pueden ayudarnos a crear **MAPAS DE RIESGO** o a **INTENSIFICAR LA MIRADA** en los grupos poblacionales que acumulan más factores desfavorables.
- La soledad tiene múltiples causas y se relaciona de forma **BIDIRECCIONAL** con otros fenómenos. La soledad puede ser causa y/o consecuencia. Hay que prestar atención a cómo la soledad puede aumentar el riesgo de que aparezcan otras problemáticas (hábitos poco saludables, aislamiento, riesgo de enfermedades).

## EN UN VISTAZO

Hay que atender a la **COMPLEJIDAD** del fenómeno para garantizar la **igualdad de oportunidades** en la atención a la soledad, así como considerar los **FACTORES DE RIESGO** desde una **vertiente preventiva** y apreciando la subjetividad.



4



**AVERIGUAR**

# Escuchar

Los profesionales de proximidad sitúan la escucha como una de las fuentes de información primordiales para la detección de la soledad. Ante un fenómeno subjetivo y con una fuerte carga negativa, abrir los sentidos nos ayuda a escuchar los mensajes de soledad que evaden lo explícito. Es clave la comunicación indirecta de la soledad a partir de otras expresiones. Debemos tener presente la centralidad de la escucha porque:

- Contribuye a considerar la **subjetividad**.
- Nos ayuda a **activar alertas** a partir de la expresión implícita.
- Nos **invita a preguntar** si la persona se siente sola, nos da una oportunidad para naturalizar el abordaje en la interacción.

## Atender al discurso: las palabras

Desde el Observatorio de la Soledad de Amigos de los Mayores hemos recogido expresiones reales manifestadas por personas mayores –identificadas por los profesionales de atención durante su intervención– que se relacionan con situaciones de soledad no deseada. Estas frases nos pueden ayudar a amplificar nuestros radares perceptivos para la detección, e ir más allá de la expresión directa.

### 1. **PÉRDIDAS**

“Todos mis amigos han muerto”

“Cuando estás enfermo la gente huye de tu lado. No les interesan las personas con problemas y enfermedades”

### 2. **EXPECTATIVAS DE CUIDADO / APOYO. SENTIMIENTO DE ABANDONO**

“Mis hijos tienen su vida, ¡están tan atareados! No tienen tiempo”

“Me gustaría que mi familia viniera a visitarme más. La familia que tengo vive lejos y es mayor”

### 3. **PARTICIPACIÓN**

“No tengo a nadie con quien quedar. Me gustaría tener más amigas”

4. **VECINDAD**

“No tengo a nadie para dejar la llave de casa”

“El vecindario ha cambiado mucho, el barrio ya no es lo mismo, han cerrado muchos comercios donde hablaba con los vendedores, ya no tengo el vecino de ‘toda la vida’ con el que podía contar”

5. **COMUNICACIÓN**

“No tengo a nadie con quien hablar, paso los días solo sin hablar con nadie”

“Me gusta mucho hablar contigo, tengo ganas de charlar. Cuéntame cosas”

“Aprovecho el tiempo de la trabajadora familiar para poder hablar. Si no viene, no hablo con nadie”

6. **PRESENCIA FÍSICA**

“Necesito un abrazo”

“No tengo amigos, nadie me viene a ver. Ya me gusta recibir visitas”

“Qué ilusión que vengas a verme. Si no fuera por vosotros no vería a nadie”

7. **CLAUDICACIÓN**

“No tengo ganas de hacer nada, no quiero ir a ninguna parte”

“Ya no sirvo para nada. Para lo que hago aquí, prefiero morirme”

8. **RUTINAS / OCUPACIÓN**

“Me aburro. No tengo nada que hacer”

“Si no viniera a comer, no saldría nunca de casa”

“No me gusta lo que me hacen hacer en la residencia”

9. **AISLAMIENTO EN DOMICILIO**

“No salgo nunca de casa”

La presencia de **estas manifestaciones** de soledad relacional (por la situación de la red que tiene la persona), así como aquellas referencias a la tristeza o al vacío vinculadas a la soledad existencial (por no sentirse parte de nada) es importante, ya que nos **ayuda a hablar de soledad** cuando a la persona le cuesta, y abre una brecha en la conversación para indagar más sin invadir o forzar el abordaje.

Saber si hemos de **preguntar más**, en el momento de ofrecer o plantear un recurso, o si lo que se necesita es escucha y calidez, **depende del contexto relacional y comunicativo que se haya creado**, y cada profesional actuará también en función de sus oportunidades y competencias. Sin embargo, sí que debemos estar atentos y atentas a la presencia de estas palabras, que nos invitan, de alguna forma, a saber más y nos abren el camino a la detección con cuidado.

## Los ritmos y silencios

Expresar un sentimiento como la soledad de forma abierta sucede pocas veces (según las aportaciones de los profesionales, se manifiesta de forma directa con declaraciones como «Me siento sola» en menos de un 20 % de los casos).

Es por eso que las expresiones indirectas que se vislumbran durante la interacción son relevantes y una oportunidad para abrir la cuestión, pero también lo son los silencios y los ritmos del relato sobre la propia vida, lo cotidiano o las necesidades que nos comunica la persona.

Los **SILENCIOS** muestran ausencias que nos pueden indicar que hay una carencia respecto a sus relaciones o baja satisfacción con estas.

Por ejemplo, cuando preguntamos si nos puede facilitar el contacto de una persona de referencia y no nos puede indicar ninguna, porque no tiene a nadie de confianza, estamos viendo una carencia de peso en su red de apoyo.

Por otra parte, y no tan ligado al servicio, si preguntamos cómo es el día a día de la persona y no manifiesta tener relación con nadie en su cotidianidad, es posible que exista un vacío que genere malestar. Habrá que indagar en su valoración, pero tenemos un indicador de bajas interacciones.



El **RELATO** también puede convertirse en una fuente de información que agudice la detección en cuanto a las argumentaciones, ritmos y tempos que se desgranar de la conversación.

La persona puede explicar, por ejemplo, que su hijo va una vez por semana, le sube la compra y se va. Que él no tiene tiempo de más y que ella no se queja, pero que no tiene más relaciones a su alrededor.

No nos está manifestando directamente que se sienta sola, pero en el relato está evidenciando (1) que solo cuenta con el apoyo instrumental puntual de un familiar (y ningún otro tipo de apoyo) y (2) que ella «no se queja», no manifiesta disgusto, que no es lo mismo que decir que esté, en realidad, satisfecha.

# Preguntar

## ¿Cuándo? ¿Quién?

Responder a cualquiera de estas preguntas pasa por apoyarnos en el vínculo, fundamental para hablar de cómo nos sentimos.

- Establecer un **BUEN VÍNCULO** en la relación profesional se puede ver facilitado por diversos factores internos (predisposición, habilidades, escucha activa...) y otros externos que, a veces, se escapan más de nuestro control (tiempo de visita, contexto relacional, rotación profesional, prioridades marcadas por el servicio...).
- Los profesionales indican mayoritariamente la **FALTA DE TIEMPO** como el impedimento principal para construir un buen vínculo, lo que dificulta generar una relación de confianza que permita recomendar, proponer o ayudar a encontrar alternativas a una situación de soledad insatisfactoria.
- Saber **CUÁNDO INDAGAR MÁS** o abordar la recomendación de un recurso o alternativa depende mucho de la calidad de la relación (establecida o potencial), de las características del servicio y de la situación personal.

En este sentido, atendiendo a las circunstancias reales en que se desarrolla una parte importante de las intervenciones, y manifestando la necesidad de poner las bases para proveer los servicios de los recursos óptimos, hay que reconocer situaciones menos favorables (en clave de búsqueda de alternativas) y otras más favorables (en clave de oportunidad). A continuación, indicamos algunas de estas situaciones con ejemplos de situaciones posibles, y proponemos líneas de acción.

**CUADRO 4.**

**SITUACIONES MENOS FAVORABLES PARA EL ESTABLECIMIENTO DEL VÍNCULO Y PROPUESTAS DE MEJORA**

El <b>vínculo</b> puede ser <b>poco sólido</b> si ...	¿Cómo podemos <b>revertir</b> o <b>mejorar</b> la situación?
<p>... existen <b>barreras</b> asociadas al tipo de <b>servicio</b> o <b>apoyo</b>.</p> <p>“Es la tercera vez este año que le comunico la denegación de una ayuda. No me resulta fácil que confíe en lo que le puedo ofrecer”</p> <p>“La persona ha ingresado en la residencia sin ser su deseo. Nos cuesta empezar un vínculo porque en realidad no quiere estar aquí”</p>	<p><b>Apoyándonos en otros agentes de confianza.</b> Trabajar con otros agentes de proximidad puede ser más efectivo si tienen un vínculo más fuerte o un contexto relacional más adecuado. Podemos transmitir nuestra valoración para facilitar la alerta. Hay que tener en cuenta que el modelo de atención centrada en la persona promueve la figura del profesional de referencia y, por definición, contempla una proximidad emocional como marco imprescindible de la intervención.</p>

<p>El <b>vínculo</b> puede ser <b>poco sólido</b> si ...</p>	<p>¿Cómo podemos <b>revertir</b> o <b>mejorar</b> la situación?</p>
<p>... las <b>condiciones</b> del <b>servicio</b> lo dificultan.</p> <p>“En los últimos tres meses no he dispuesto de más de 20 minutos para realizar una entrevista por usuaria. Creo que si habláramos más podríamos abordar el tema, pero no tenemos tiempo”</p> <p>“Tengo que sustituir a menudo a otros profesionales, hay mucha rotación. Nos cuesta establecer un vínculo porque cambiamos constantemente y nunca llegamos a conocernos”</p>	<p><b>Trabajando en equipo (para la búsqueda de alternativas, la planificación de la atención, la evaluación, la intervención comunitaria) nos ayuda a valorar de forma conjunta</b> la mejor estrategia para abordar la situación, sumando oportunidades que quizá no se ven posibilidades en el desarrollo de nuestro rol específico. El espacio multidisciplinario y el trabajo en red amplían las posibilidades de encontrar y plantear alternativas.</p>
<p>... no hay <b>relación</b> con la <b>familia</b> o el entorno.</p> <p>“No he conocido a la familia desde que empezamos el servicio, no coincidimos nunca porque vengo en horario laboral, trabajan y no tienen disponibilidad”</p> <p>“La familia se siente culpable porque su madre ha tenido que ingresar y no vienen nunca. Para ella es importante lo que piensen para dar cualquier paso, pero no están presentes”</p>	<p><b>Prosiguiendo con la tarea que se realiza con las familias,</b> concretamente, en el caso de la soledad no deseada, para abordar la culpa y garantizar la autonomía de decisión de la persona. Sentirse solo está estigmatizado, pero estar al lado de alguien que se siente solo también lo puede estar. A veces, la aceptación de un recurso para sentirse acompañado puede violentar a la familia, y puede ser especialmente difícil si no se respeta la autonomía de decisión de la persona mayor.</p>

Fuente: Elaboración propia.

**CUADRO 5.**

SITUACIONES MÁS FAVORABLES PARA EL ESTABLECIMIENTO DEL VÍNCULO Y OPORTUNIDADES

<p>El <b>vínculo</b> puede ser <b>bueno</b> si ...</p>	<p>¿Cómo podemos <b>aprovechar</b> las <b>oportunidades</b>?</p>
<p>...tenemos una <b>relación consolidada</b>.</p> <p>“Hace muchos años que Rosa viene al centro y he estado a su lado en momentos duros. Conozco muy bien su vida, sus puntos fuertes, y cuenta conmigo para tomar decisiones”</p>	<p><b>Valorando las fortalezas</b> y los retos que ha superado en la vida; reconociéndola como el principal agente de su planificación vital; partiendo de sus preferencias para ayudar a encontrar una ruta a medida. Haciendo de la confianza y el conocimiento del otro un motor para el cambio.</p>
<p>...se posibilita la <b>frecuencia</b> de la relación.</p> <p>“El servicio me permite programar una entrevista semanal con cada usuaria para profundizar en temas diversos. Tengo mucha flexibilidad en la conducción de los espacios individuales”</p>	<p><b>Entendiendo la relación como un proceso.</b> Tomar una decisión, como participar en un espacio colectivo o recibir a una persona voluntaria en el propio domicilio, puede requerir de un proceso largo que implique remover pilares internos, creencias, y construir confianza. Puede que no se trate solo de tener una conversación, sino de varias, para acompañar al cambio, y también para revalorizar nuestra intervención.</p>
<p>...disponemos de <b>tiempo</b> para la conversación.</p> <p>“Hemos ampliado el tiempo de visita y puedo sentarme para hablar un buen rato cada mañana. Realmente lo necesita y nos ayuda a fortalecer la relación”.</p>	<p><b>Escuchando, preguntando, profundizando en lo que siente,</b> prestando atención a las manifestaciones explícitas e implícitas de la soledad no deseada, así como a las preferencias y barreras que expresa. Hablar de sentimientos requiere de tiempo y disponer de él es una gran ventaja.</p>

<p>El <b>vínculo</b> puede ser <b>bueno</b> si ...</p>	<p>¿Cómo podemos <b>aprovechar</b> las <b>oportunidades</b>?</p>
<p>...tengo una buena relación con su <b>familia</b> o entorno.</p> <p>“El nieto está muy implicado en su vida, tienen muy buena relación, se preocupa por ella, respetando su decisión, y contacta directamente con nosotros para hacer el seguimiento»”</p>	<p><b>Las familias pueden jugar un papel importante en la aceptación de los servicios.</b> En muchas situaciones de soledad la familia no ocupa un rol presente en la vida de la persona (o el apoyo se limita al área instrumental), lo cual no quiere decir que la familia no siga siendo un referente moral para la persona a la hora de tomar decisiones.</p>

Fuente: Elaboración propia.

## Qué preguntar

Desde el ámbito de la investigación y la intervención psicosocial existen diversas aproximaciones conceptuales al fenómeno de la soledad no deseada y múltiples herramientas de intervención y evaluación para medir el aislamiento y la soledad, de diferente complejidad y más o menos adecuadas a nuestro contexto sociocultural (Broome, 2016; Sala, 2020b).

Cuando hablamos de detección –descubrir si hay sentimiento de soledad para movilizar la acción–, considerando la realidad de la mayoría de los contextos de intervención que nos encontramos, pensamos que lo más adecuado es **facilitar algunas preguntas clave** para indagar más y hacer énfasis en **poner el foco en los aspectos cualitativos** que se presentan ante nosotros como un tesoro informativo durante nuestra labor. Es por ello que medir en sí tiene un peso relativo, pues no perdamos de vista que (1) se trata de un fenómeno complejo y existen tantas o más soledades como personas y que (2) estamos situando nuestra mirada en la detección, en la antesala de la intervención.

Proponemos, por tanto, un instrumento que contiene puntos para la verificación o auto *chek-in* (“Preguntarme”) y preguntas directas como facilitadoras de la conversación (“Preguntarle”) relacionadas con los aspectos tratados en esta guía, y que nos ayudan a identificar diferentes posibilidades de acción (“Proceder”).

# PREGUNTAR SOBRE SOLEDAD. UNA HERRAMIENTA



## 1

### PREGUNTARME

- 1.1 ¿He identificado **factores de riesgo**?
- 1.2 ¿**Ha manifestado** sentir soledad de alguna forma?

Si no tenemos claro si siente soledad, pero creemos que sí, podemos averiguar más y **PREGUNTARLE**. Si tenemos claro que **SIENTE SOLEDAD**, pasamos a **PROCEDER**.



## 2

### PREGUNTARLE

A Si lo consideramos adecuado, podemos preguntar directamente:

- 2.1 ¿Te has **sentido solo/a** últimamente?

B Si queremos ampliar o creemos que le puede costar responder a la pregunta anterior:

- 2.2 ¿Tienes **relaciones** con otras personas en tu día a día? ¿Cómo te hace sentir? / ¿Te gustaría tener más relaciones?
- 2.3 ¿Tienes **apoyo** cuando lo necesitas? ¿Cómo te hace sentir?
- 2.4 ¿Sientes aburrimiento o **vacío** en tu día a día?
- 2.5 ¿Te sientes **vinculado/a** a tu barrio o comunidad? ¿Cómo te hace sentir?

Si nos dice que **SE SIENTE SOLA** o que su situación relacional o de pertenencia le hace sentir mal, podemos pasar a **PROCEDER**.



## 3

### PROCEDER

VALORACIÓN	SENTIDO DE LA ACCIÓN
No identifico factores de riesgo y <b>NO se siente sola</b> .	Seguir <b>alerta</b> por si cambia la situación o solicitar apoyo a otros agentes.
Identifico factores de riesgo, pero <b>NO se siente sola</b> .	Valorar si es adecuada alguna alternativa en clave de <b>prevención</b> . <b>Seguir alerta</b> o solicitar apoyo a otros agentes.
<b>NO</b> identifico factores de riesgo y <b>SÍ se siente sola</b> .	Buscar, proponer <b>alternativas</b> para el acompañamiento al cambio o <b>solicitar apoyo</b> a otros agentes.
Identifico factores de riesgo y <b>SÍ se siente sola</b> .	Proseguir la <b>detección</b> o solicitar <b>apoyo</b> a otros agentes.

## El planteamiento

Hay que tener presente que tenemos que movernos sobre una línea muy fina: por un lado, hemos de considerar que la estigmatización silencia la expresión y, por otro lado, que esta expresión es imprescindible para tomar en consideración la subjetividad, lo que siente la persona.

Antes de preguntar directamente a la persona si se siente sola, muy probablemente **habremos recabado suficiente información** proveniente de la interacción y del servicio **que nos orienta** en la detección.

- Es necesario **contrastar los elementos objetivos** (aislamiento, pérdidas) con el **sentimiento** asociado (si hay sufrimiento detrás).
- Hay que considerar que, en determinadas circunstancias, la **persona ya nos lo habrá expresado** sobradamente de otras formas.
- Debemos valorar la existencia de una **barrera clara para reconocer el sentimiento** (en caso de preguntar de forma directa, estaríamos generando una respuesta reactiva).

## Preguntarme

Una forma pragmática de hacerlo puede ser **preguntándonos antes a nosotros/as mismos/as** si hemos considerado determinadas cuestiones hasta el momento, si podemos utilizar la información que tenemos para valorar y, después, deberemos tener en cuenta las características de la situación y de la persona para preguntar o no directamente.

En este sentido, primero debemos preguntarnos si:

- 1.1 ¿He identificado **factores de riesgo**?
- 1.2 ¿Ha **manifestado** sentir soledad de alguna forma?

En caso de que, haciendo este ejercicio interno, veamos que la persona ya nos ha expresado que se siente sola de forma directa o indirecta, podemos pasar a actuar, proponiendo y acompañando en la búsqueda de alternativas o solicitando apoyo a otros agentes cuando corresponda.

Pero sí, durante la intervención realizada hasta el momento, no tenemos claro que la persona se sienta sola, aunque sospechamos que se puede sentir sola (por los factores de riesgo o por otros motivos), podemos indagar más sobre el sentimiento de soledad preguntándole.

## Preguntarle

En este punto, planteamos dos alternativas considerando que a veces hablar de soledad directamente puede resultar difícil y que algunas personas no se sentirán cómodas haciéndolo.

No se trata de evitar hablar de soledad, puesto que una estrategia clave para desestigmatizarla es normalizar el hecho de que esta pueda llegar a lo largo de la vida. Pero sí tenemos que ser conscientes de que a veces hablar de entrada puede ser difícil, y no sería recomendable generar una respuesta reactiva por hacerlo de forma directa, cuando vemos que la persona se siente incómoda. Discernir cuándo procede preguntar de forma directa o cuándo no es una valoración que realiza cada profesional poniendo sobre la mesa diferentes elementos que tienen que ver con la relación establecida, las características de la persona mayor, el momento de la intervención, etc.

En caso de que creamos que sí se puede preguntar directamente o de que contemos con suficientes indicios, si queremos confirmar la situación, podemos plantear una pregunta directa sobre soledad, dejando que la persona responda de forma abierta.



**OPCIÓN A. PREGUNTAMOS DIRECTAMENTE**2.1. ¿Te has **sentido solo/a** últimamente?

Buscamos que su respuesta nos dé información sobre la frecuencia del sentimiento y que esta abra la puerta al ofrecimiento de alternativas a la situación. Debemos considerar que, si la persona nos ha expresado soledad de otras formas, pero ante la pregunta directa sobre soledad nos dice que nunca se siente sola, puede ser adecuado realizar una pregunta menos directa por si le supone una barrera responder afirmativamente.

En caso de que creamos que la persona se puede sentir incómoda con una pregunta tan directa o que el contexto de la intervención lo dificulte (por ejemplo, cuando esté acompañada de un familiar cercano y le cueste reconocer ante él que se siente sola) podemos realizar otras preguntas, como las que proponemos a continuación, y que centran la valoración en la satisfacción que tiene con sus relaciones, el apoyo social y la falta de sentido vital que le genera la situación y la vinculación con el entorno o sentimiento de pertenencia en clave de soledad social.

**OPCIÓN B. PREGUNTAMOS SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA SOLEDAD**

- 2.2 ¿Tienes **relaciones** con otras personas en tu día a día?  
¿Esto cómo te hace sentir? / ¿Te gustaría tener más relaciones?
- 2.3 ¿Tienes **apoyo** cuando lo necesitas? ¿Esto cómo te hace sentir?
- 2.4 ¿Sientes **aburrimiento** o vacío en tu día a día?
- 2.5 ¿Te sientes **vinculado/a** a tu barrio o comunidad?  
¿Esto cómo te hace sentir?

Estas preguntas buscan averiguar más sobre sentimientos, emociones y valoraciones que tienen que ver con la soledad no deseada (aspectos relacionales, de apoyo recibido, existenciales y de pertenencia). Debemos dejar que la persona responda de forma abierta y hacer hincapié en cómo le hace sentir esa situación.

## Proceder

Una vez que hayamos considerado la información previa y/o preguntado directamente a la persona, en la gran mayoría de los casos habremos obtenido una información bastante clara de si siente soledad o si hay que proseguir indagando (nosotros u otros agentes). Tal y como se desprende de la herramienta, no se trata de obtener una puntuación total que nos indique el grado de soledad, sino de verificar que la persona manifiesta que se siente sola o que identificamos factores que favorecen la aparición de soledad.

A continuación, se ofrece un cuadro que, de forma resumida, describe las principales casuísticas de nuestra valoración (combina la identificación de factores de riesgo presentes con el sentimiento de soledad).

### VALORACIÓN

- (1) No identifico factores de riesgo y **NO se siente sola.**
- (2) Identifico factores de riesgo, pero **NO se siente sola.**
- (3) No identifico factores de riesgo y **SÍ se siente sola.**
- (3) Identifico factores de riesgo y **SÍ se siente sola.**
- (4) No tengo suficientes elementos, pero sospecho que **hay soledad.**

De la valoración realizada, se puede desprender un abanico de acciones, sintetizadas en diferentes posibilidades, que combinan si podemos afirmar que existe un sentimiento de soledad, si podemos proponer alternativas y/o si hay que proseguir con la detección. Hay que indicar que, si la persona no lo manifiesta, pero sospechamos que se puede sentir sola, podemos ofrecer alternativas, que se pueden situar desde la propuesta concreta. Correremos el riesgo de no poder verificar si se siente sola a pesar de que quiera ampliar su círculo o las oportunidades de participación, riesgo que merece la pena correr, puesto que estaremos contribuyendo a la prevención y respondiendo ante las personas que no se sienten cómodas reconociendo la soledad frente a nosotros.

Las siguientes acciones se relacionan con el resultado de la valoración anterior, tal y como marca la numeración.

## SENTIDO DE LA ACCIÓN

- (1) Seguir alerta por si cambia la situación o solicitar apoyo a otros agentes.
- (2) Valorar si es adecuada alguna alternativa en clave de prevención. Seguir alerta o solicitar apoyo a otros agentes.
- (3) Buscar y/o proponer alternativas para el acompañamiento al cambio o solicitar apoyo a otros agentes.
- (4) Proseguir con la detección en próximas intervenciones, ofrecer alternativas o solicitar apoyo a otros agentes.

Hasta el momento, hemos considerado los diferentes aspectos relacionados con la soledad abordados a lo largo de esta guía y disponemos de un abanico de preguntas que nos pueden ayudar a conversar sobre la cuestión. Llega el momento de acompañar hacia la búsqueda de alternativas que construyan una propuesta a medida para abordar la soledad no deseada.

5



**ACTUAR**

Hasta este punto, seguramente tenemos claro que la soledad es un fenómeno diverso y que incluso podemos sentir soledad de diferentes maneras e intensidades durante un mismo día, habiendo diferencias intrapersonales e interpersonales. En este sentido, no existen fórmulas mágicas ni magistrales, hay que atender a la persona, ponerla en el centro, para configurar el itinerario más adecuado a sus preferencias, historia de vida, situación y proyecto vital.



# La personalización

Por encima de cualquier aspecto, es central atender a la singularidad y a la autonomía de decisión. El papel de los profesionales de proximidad será facilitar la búsqueda de alternativas y el compromiso con el cambio<sup>3</sup>.

En este sentido, se recomienda tener presente:

- Promover un **TRATO DIGNO** respetando la autonomía y reconociéndola.
  - Defendamos el ejercicio de su capacidad de decisión considerando siempre su voluntad y asegurándonos de que los diferentes agentes del entorno lo hacen durante el proceso de búsqueda y desarrollo de alternativas.
  - Evitemos un lenguaje edadista e infantilizante o forzosamente acomodado, así como otros microedadismos que mermen su reconocimiento y puedan frenar su capacidad de agencia.
- Situar a **LA PERSONA EN EL CENTRO DE LA ELECCIÓN** de la alternativa más acorde con su proyecto de vida y circunstancias, así como garantizar su implicación.
  - Las metas vitales se orientan desde valores personales. Captar y respetar su visión de la vida es clave para iniciar la intervención y garantizar la coherencia con su bagaje vital para darle continuidad. Contribuiremos a facilitar su realización apoyando metas alcanzables y que sean acordes a su estilo personal.
  - Puede ser frecuente la ausencia de un proyecto de vida consciente o la ruptura con algún aspecto vital que se consideraba fundamental para el futuro deseado (por ejemplo, frente a pérdidas de salud o personales). Nunca debemos forzar a la aceptación de una alternativa. Se trata de reforzar y dar confianza, respetando su toma de decisiones. Cada persona podrá y querrá recorrer una distancia y un camino diferente.

---

<sup>3</sup> La perspectiva de la atención integral centrada en la persona –concretamente, en referencia al proyecto vital (Martínez, 2013)– es una brújula excelente para orientarnos.

- Cultivar la semilla de la **BÚSQUEDA DE SENTIDO VITAL** para acortar la fractura que se ha generado con el entorno o con su mundo interior. El sentimiento de soledad tiene mucho que ver con la falta de sentido vital, con la carencia de significado de la propia existencia. Algunos aspectos que pueden ayudar:
  - Identificar aquello que es importante para la persona y reconocer lo que ha conseguido a lo largo de la vida. Partir de las fortalezas y los recursos movilizados ante otras situaciones complejas contribuye a generar una autopercepción capacitadora y a activar herramientas conocidas. Las personas mayores acumulan muchos retos y metas. Propiciemos la oportunidad de mirar de forma empoderadora hacia su bagaje.
  - Construir como profesionales una perspectiva favorable del ciclo vital. Las visiones negativas sobre el envejecimiento o que estigmatizan la soledad impiden tener una predisposición hacia el cambio.

Estos principios y orientaciones pueden ser un punto de partida para encontrar el itinerario más adecuado.



# Las oportunidades

Para facilitar oportunidades debemos, en primer lugar, tener claro **DE QUÉ ALTERNATIVAS DISPONEMOS** a nuestro alrededor para ofrecer y plantear a la persona. Localizar estas alternativas debería ser un trabajo previo y compartido por los profesionales, garantizando, desde las direcciones de los servicios, herramientas, espacios y materiales adecuados que permitan identificar y aglutinar nuestro abanico. En este sentido, puede ser útil:

1. Elaborar un **CAJÓN PROPIO DE RECURSOS** que recoja las diferentes oportunidades que podemos plantear, analizando las posibilidades que nos rodean. Puede ser útil como punto de partida conocer los diferentes tipos de intervención con que podríamos contar siguiendo diferentes criterios y situar las tipologías que tenemos al alcance. Conocer nuestras carencias nos puede ayudar a priorizar nuevas propuestas (si, por ejemplo, no disponemos de programas de prevención, pero hemos analizado que sería necesario contar con ellos).
2. **IR MÁS ALLÁ** de los programas que directamente abordan la **SOLEDAD** para ampliar las opciones más adecuadas para cada caso. Así, por ejemplo, según la situación, puede ayudar participar en un grupo de duelo o en una comisión de fiestas del barrio, implicarse en un voluntariado de bibliotecas o inscribirse en un programa universitario que promueva la formación a lo largo de la vida. La accesibilidad, preferencias y recorridos vitales marcarán los caminos, pero debemos dar mapas de oportunidades de proximidad con el máximo detalle posible.
3. Identificar **NIVELES DE PRESENTACIÓN DE OPORTUNIDADES** en nuestro servicio. Ser creativos y generar materiales que se acerquen a la persona, haciéndolos accesibles (en cuanto al diseño, al espacio). Así, por ejemplo, puede ser interesante disponer de dípticos en las salas de espera o mostradores de los servicios informando sobre el abordaje de la soledad.

**CUADRO 6.**

## CLASIFICACIONES DE LA INTERVENCIÓN ATENDIENDO A...

El alcance	La lógica	El servicio	El perfil	El objetivo
Individual	Preventiva	Propio	Segmentado	Específico sobre <b>soledad</b>
Grupal	Paliativa	Externo	Interseccional	No específico
Comunitario	Restauradora			

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los tipos de intervención (Cuadro 6), podemos atender a diferentes dominios para clasificarla, sabiendo que en la realidad no son compartimentos estancos y que podemos encontrar permeabilidad o convergencia entre las diferentes tipologías (por ejemplo, que una intervención tenga alcance comunitario e individual y que la lógica sea preventiva y restauradora a la vez).

Si, por ejemplo, pensamos en el **alcance** de la intervención, podemos encontrar intervenciones que se dirigen a mejorar la situación de soledad de forma **individual** (un programa de voluntariado de acompañamiento emocional individual), **grupal** (un grupo de apoyo mutuo para personas que sienten soledad) o **comunitaria** (programa vecinal para la detección de la soledad).

Atendiendo a la **lógica** de la intervención, podemos encontrar intervenciones cuya finalidad es **preventiva** (acciones sobre población que presenta factores de riesgo –pero no siente soledad–), **paliativa** (se acompaña en la soledad sin modificar las condiciones que la generan o el sentimiento de fondo) o **restauradora** (se promueve la reconexión social, revertir el vacío que genera la soledad o, por ejemplo, vincular a las personas con la comunidad, con el fin de que desaparezca la experiencia subjetiva negativa de soledad).

Si consideramos dónde se sitúa el **servicio**, podemos encontrar, de forma genérica, aquellas intervenciones, proyectos o programas que se ubican a nivel **interno**; o bien las intervenciones que se dan en un espacio **externo** a nuestro servicio.

En cuanto al **perfil** de las personas a las que va dirigida la intervención, podemos encontrar intervenciones destinadas a un grupo concreto por sus características sociodemográficas, por ejemplo, la edad, el género, la orientación sexual o el origen. En este caso, la intervención puede estar **segmentada** atendiendo al perfil (programa de acompañamiento en la soledad a partir de los 65 años; grupo de apoyo contra la soledad no deseada generada por la transfobia) o plantearse como **interseccional** (programa con perspectiva de género contra el aislamiento social de mujeres mayores paquistaníes en un barrio determinado).

Por último, si pensamos en el **objetivo** (en relación con el fenómeno tratado), podemos encontrar intervenciones que tienen por objetivo **específico** la soledad (un programa para acompañar en la soledad al final de la vida) o aquellas cuyo objetivo es **no específico** para la soledad, pero sí pueden impactar sobre el sentimiento de soledad (un grupo de apoyo al duelo).

Las intervenciones pueden tener diferente calado, pertenecer a varios dominios o situarse en múltiples esferas, según la fase de desarrollo o grado de despliegue del programa. Sí puede resultar útil tener un mapa de nuestros recursos y ver la naturaleza de las intervenciones de que disponemos.

Por otro lado, hay que clarificar **CUÁL ES NUESTRA POSICIÓN EN EL PROCESO DE INTERVENCIÓN**. Como personas detectoras, puede que también tengamos la misión de intervenir sobre la problemática o que nuestra labor respecto a la soledad finalice con el circuito de detección. Pero también puede ser que, por la naturaleza de nuestro servicio, seamos los profesionales responsables de alguna de las alternativas que acompañen al cambio que elija la persona en su itinerario, que seamos las personas encargadas de evaluar el sentimiento de soledad a largo plazo o incluso quienes acompañemos personalmente ante la soledad dando apoyo emocional directo.

El abanico es muy amplio, ya que nos referimos a un grupo de profesionales muy diverso, con muchos contextos de intervención y en situaciones de soledad muy variadas. Puede ser clarificador establecer algunas situaciones tipo en relación con nuestro rol en el proceso de intervención (Cuadro 7) para conocer nuestras potencialidades y límites, y evitar que alguna parte del proceso quede descuidada.

**CUADRO 7.**

## MI ROL EN EL PROCESO DE INTERVENCIÓN

DETECTAR ¿Lo puedo hacer yo?	CONECTAR		INTERVENIR ¿Lo puedo hacer yo?	EVALUAR ¿Lo puedo hacer yo?
	¿Con quién?	¿Cuándo?		
Sí	Con mi servicio	En el momento de la detección	Sí, al menos en una línea	Sí
No, pero sí alguien de mi servicio	Con un servicio o programa externo	A medio o largo plazo	No, pero sí desde mi servicio	No, pero sí alguien de mi servicio
No, buscamos apoyo externamente	Con más de una alternativa	Lo hará otro agente de proximidad cuando considere	No, pero sí externamente	No, externamente
No, lo haremos en un espacio conjunto	Se valorará en espacio conjunto	Se valorará en espacio conjunto	No, no encuentro opciones ahora	No, se hará en un espacio conjunto

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, en referencia a nuestro papel orientador en la búsqueda de estrategias para combatir la soledad, hay que tener una **perspectiva FLEXIBLE** y que promueva el **CUIDADO** y el **AUTOCUIDADO**.

1. Las clasificaciones nos ayudan, pero sabemos que **la realidad es muy compleja**. Podemos encontrar intervenciones individuales que hagan de puente con el ámbito comunitario (una persona voluntaria a domicilio que ayude a tener confianza para participar en espacios de barrio), intervenciones restauradoras que hagan prevención sobre otras problemáticas (un grupo de duelo que frene la aparición de la soledad no deseada), o intervenciones no específicas sobre la soledad que sean más eficaces para una persona en concreto que corre el riesgo de sentir soledad (participar en el movimiento asociativo).

2. No siempre tendremos todas las alternativas a mano. Hay que considerar que **a veces hay que tomar tiempo para indagar**, consultar, incluso diseñar. En este último caso, involucremos a la persona, démosle el máximo poder a nuestro alcance sobre su ruta personal.
3. A veces, **no será necesario recomendar ni ofrecer nada**, ya que no será el momento, no dispondremos de ninguna opción adecuada o previremos que no somos la mejor persona para hacerlo. Poner hoy en pausa la intervención puede suponer no quemar una oportunidad de cambio.
4. Nuestra implicación y las ganas de revertir una situación que genera malestar y sufrimiento, como es la soledad no deseada, nos puede llevar a una “sobrescripción” y a **abrumar con actividades** (y, además, hacerlo siempre con actividades formales con las que no todo el mundo se encuentra a gusto). Hay que evitar agobiar a la persona y debemos tener cuidado con los tempos y los deseos.
5. Es importante conocer nuestros **límites y posibilidades**. Trabajar con personas que sufren soledad no deseada puede ser angustiante o frustrante cuando la situación es muy compleja o las alternativas son pobres o poco accesibles. Por ello, es recomendable, además de dotar de herramientas y guías a los profesionales para capacitarlos en su labor orientadora, garantizar su cuidado psicoemocional desde los servicios.

## EN UN VISTAZO

Actuar pasa por ofrecer alternativas y acompañar desde la promoción de **OPORTUNIDADES** y hacerlo desde la **PERSONALIZACIÓN** y el cuidado por la dignidad durante todo el proceso.

**ANEXOS**

## Anexo 1. Factores de riesgo de sentir soledad no deseada

A continuación, ofrecemos de forma ampliada algunos factores de riesgo de sentir soledad no deseada, indicando los factores relacionados, los datos que quizás ya tenemos, los registros y procedimientos de los servicios –que nos ayudan a identificarlos evitando generar nuevas búsquedas de información– así como otros aspectos a tener en cuenta.

Fuente: Elaboración propia. Basado en *La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno complejo objeto de las políticas públicas* (Sala, 2020a)



	<b>Más riesgo de soledad no deseada...</b>	<b>Factor relacionado</b>	<b>Qué datos tenemos</b>	<b>Hay que tener en cuenta que...</b>
<b>SOCIODEMOGRÁFICOS</b>	Si se es mujer	<b>Género</b>	Género, sexo	El hecho de que las mujeres lo expresen más directamente no quiere decir que los hombres no la sufran (estos responden a preguntas más indirectas).
	Si se es adolescente, joven o mayor (> 80 años)	<b>Edad</b>	Edad, fecha de nacimiento	Las diferencias no se dan por la edad en sí, sino por circunstancias asociadas al envejecimiento (culturales, biológicas, sociales).
	Si no se está casado/a (más riesgo en situaciones de viudedad, divorcio o separación)	<b>Estado civil</b>	Estado civil	Tener pareja es un factor protector. De entre las personas que no tienen pareja, las solteras son las que tienen menos riesgo de sufrir soledad.
	Si se tiene un bajo nivel de ingresos y/o educativo	<b>Estatus socioeconómico</b>	Ingresos, estudios	En función del estudio, se da más peso a un factor sobre el otro como predictor de soledad.
	Si se vive en un entorno poco accesible (urbano y de vivienda; transporte)	<b>Lugar de residencia</b>	Lugar de residencia, accesibilidad, transporte	Hay pocas diferencias entre entorno rural y urbano. Estas desaparecen cuando se introducen las variables de sexo y nivel de estudios.
<b>SALUD Y AUTONOMÍA PERSONAL</b>	Si la persona cree que tiene poca salud	<b>Salud autopercebida</b>	Percepción de salud	Se trata de un indicador de salud subjetivo muy utilizado. Se averigua preguntando a la persona «cómo considera actualmente que es su salud».
	Si hay una pérdida de autonomía	<b>Declive funcional</b>	Caídas, cambios en la movilidad	La pérdida de autonomía, cuando no va acompañada de los apoyos necesarios, puede conllevar a que se reduzcan las interacciones y aparezca la soledad.
	Si existen dificultades de movilidad	<b>Dificultades de movilidad</b>	Grado de dependencia, necesidad de ayuda	En la medida en que el grado de accesibilidad aumenta, se incrementan las posibilidades de relación.
	Si se han perdido capacidades sensoriales	<b>Deterioro de las capacidades sensoriales</b>	Oído, visión	En la medida en que se reducen las capacidades auditivas y visuales se dificulta la comunicación con el entorno.
	Si se acumulan enfermedades	<b>Comorbilidad</b>	Enfermedades	Se relaciona de forma directa con el sentimiento de soledad. A mayor comorbilidad, mayor soledad.

	Más riesgo de soledad no deseada...	Factor relacionado	Qué datos tenemos	Hay que tener en cuenta que...
<b>PSICOLÓGICOS Y DE PERSONALIDAD</b>	Si hay depresión	<b>Depresión</b>	Enfermedades, salud mental	Es el problema de salud mental que más se ha relacionado con la soledad de forma bidireccional.
	Si hay poca salud mental y poca satisfacción con la vida	<b>Baja salud mental y baja satisfacción vital</b>	Salud mental, satisfacción vital	Algunas variables como el estrés o la baja satisfacción con la vida se asocian con más soledad.
	Si tiene poca autoestima	<b>Baja autoestima y baja autoeficacia</b>	Autoestima, autoeficacia	La confianza y la creencia en las propias capacidades para hacer frente a situaciones pueden predecir la soledad.
	Si tiene hábitos poco saludables	<b>Comportamientos poco saludables</b>	Adicciones, sedentarismo, sobrepeso	Hábitos como beber alcohol, fumar, ser sedentario o tener sobrepeso se relacionan con la soledad.
<b>INTERACCIÓN Y PARTICIPACIÓN</b>	Si la persona pasa más tiempo sola	<b>Composición del hogar</b>	Núcleo de convivencia, composición del hogar	Si bien las personas que viven solas tienen más probabilidad de sentirse solas, vivir solo no está asociado obligatoriamente al sentimiento de soledad. Por otra parte, si se vive solo/a y se tiene poca salud hay más sentimiento de soledad.
	Si tiene poca o ninguna red social	<b>Red social</b>	Genograma, red personal, persona de referencia	Existe una relación significativa entre el tamaño de la red social y el sentimiento de soledad. Durante el envejecimiento, se dan cambios que pueden hacer disminuir esta red (jubilación, pérdidas de salud).
	Si tiene pocas relaciones y de baja calidad	<b>Cantidad y calidad de relaciones sociales</b>	Red personal	Tener una red social pequeña se asocia a un mayor riesgo de sufrir soledad. Las pérdidas que se pueden dar durante el envejecimiento pueden producir una reducción de la red.
	Si participa socialmente poco o nada	<b>Grado de participación social</b>	Grado de participación, actividades	A medida que el grado de participación disminuye, más altos son los niveles de soledad. La falta de participación tiene mucho que ver con las oportunidades.
	Si tiene poco apoyo social	<b>Apoyo social</b>	Relaciones de apoyo, red personal, apoyo recibido	Recibir apoyo social protege contra el sentimiento de soledad no deseada. Apoyar, proveer a los otros de ayuda, también tiene un impacto positivo en el bienestar de las personas.

## Anexo 2. ¿Cómo trabajar la identificación de estos factores en nuestra intervención?

Conocer en profundidad los factores que pueden desencadenar la soledad nos puede ayudar a afinar nuestra mirada durante la intervención y a detectar con más herramientas. A continuación, se presenta una propuesta con diferentes niveles de trabajo para abordar la detección desde el análisis de la población diana.



1	<b>EXAMINAR</b> LOS FACTORES DESDE LA COMPLEJIDAD	Familiarizarnos con los factores que se indican y su relación con la soledad, así como considerar la complejidad del fenómeno en su abordaje. <b>¿Qué podemos hacer?:</b> <i>Analizar en un grupo de trabajo los factores que se indican y reflexionar conjuntamente.</i>
2	<b>IDENTIFICAR</b> EN NUESTROS PROCEDIMIENTOS QUÉ FACTORES ESTAMOS RECOGIENDO	Identificar si ya recogemos en nuestros procedimientos esta información para optimizar procesos. Si no podemos incorporar protocolos propios de detección, ver qué procesos ya llevamos a cabo en nuestro circuito a través de los cuales obtenemos información valiosa. <b>¿Qué podemos hacer?:</b> <i>Revisar nuestras herramientas y documentación para identificar los factores que ya recogemos.</i>
3	<b>CREAR</b> MAPAS O SITUACIONES DE RIESGO PARA INTENSIFICAR LA MIRADA DETECTORA	Si disponemos de datos contemplados en los factores (censores, de salud, demográficos, de accesibilidad), podemos realizar mapas de riesgo o situaciones (casos) que nos permitan identificar mayores concentraciones de población de riesgo. Su gradación nos permitirá priorizar y planificar la intervención. <b>¿Qué podemos hacer?:</b> <i>Analizar los datos de los usuarios mayores del centro o zona para identificar prevalencia de situaciones de riesgo.</i>
4	<b>REFORMULAR</b> LAS PROPIAS HERRAMIENTAS. UN PASO MÁS	Podemos construir una herramienta propia en coherencia con las que forman nuestra batería de protocolos y procedimientos (en el apartado 4. AVERIGUAR. PREGUNTAR ofrecemos una propuesta). <b>¿Qué podemos hacer?:</b> <i>Identificar qué factores tienen más incidencia en nuestra población y crear una herramienta de detección propia coherente e integrada en nuestros procedimientos.</i>

Fuente: Elaboración propia.

# BIBLIOGRAFÍA

## Referencias

Broome, S. (2016). The missing million: a practical guide to identifying and talking about loneliness. [https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/CEL-Missing-Millions-Guide\\_final.pdf](https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/CEL-Missing-Millions-Guide_final.pdf)

Martínez, T. (2013). El proyecto vital. <http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/elproyectovital.htm>

Sala, E. (2020a). La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno complejo objeto de las políticas públicas. Observatorio de la Soledad, Fundación Privada Amigos de los Mayores. <https://www.amigosdelosmayores.org/es/nuestros-recursos>

Sala, E. (2020b). La soledad no desitjada durant la vellesa, un fenomen social. Taula d'entitats del tercer sector social a Catalunya, col·lecció Debats Catalunya social (60). [https://www.tercersector.cat/sites/default/files/dossier\\_catalunya\\_social\\_soledat\\_no\\_desitjada\\_durant\\_vellesa\\_web.pdf](https://www.tercersector.cat/sites/default/files/dossier_catalunya_social_soledat_no_desitjada_durant_vellesa_web.pdf)

## Lecturas recomendadas

Celdrán, M. y Martínez, R. (2019). La soledad no tiene edad. Explorando vivencias multigeneracionales. Observatorio de la Soledad, Fundación Privada Amigos de los Mayores. [https://amigosdelosmayores.org/es/la\\_soledad\\_no\\_tiene\\_edad](https://amigosdelosmayores.org/es/la_soledad_no_tiene_edad)

Pérez Salanova, M. (2020). Envejecimiento y rutas de participación en la era urbana: ¿hay que impulsar nuevos paisajes? Barcelona Societat. Revista de Recerca i Anàlisi Social, 25, 14-26. <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/revista-castellano/revista-barcelona-societat-25-es.pdf>

Pinazo, S. y Donio, M. (2018). La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. Fundación Pilares para la autonomía personal, colección Estudios nº 5. <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/la-soledad-de-las-personas-mayores-conceptualizacion-valoracion-e-intervencion/>

Yanguas, J. (2020). La soledad en las personas mayores, prevalencia, características y estrategias de afrontamiento. Fundación La Caixa <https://fundacion-lacaixa.org/documents/10280/1477443/soledad-personas-mayores.pdf>

Yanguas, J.; Cilveti, A.; Hernández, S.; Pinazo, S.; Roig, S. y Segura, C. (2018) El reto de la soledad en la vejez. ZERBITZUAN, 66, 63-71. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>

# **DETECTAR LA SOLEDAD DURANTE EL ENVEJECIMIENTO. UNA GUÍA**

Regina Martínez

Una publicación de

---

observatorio de la  
**soledad**

---

Iniciativa de

---

 **amigos de**  
los mayores

---