



LA SOLEDAD: COMPRENDERLA PARA AFRONTARLA JUNTAS Y JUNTOS

ÍNDICE

	Página
1 Introducción.....	3
2 Temas principales de los debates actuales sobre la soledad	5
3 Factores de riesgo.....	9
3.1 De tipo individual	9
3.2 De relaciones interpersonales.....	11
3.3 De contexto	12
4 ¿Hay recetas mágicas para la soledad?.....	13



1

INTRODUCCIÓN



La importancia de las relaciones sociales

En los últimos años, más personas son conscientes de la importancia de las relaciones sociales. Las investigaciones muestran que las relaciones sociales:

- ayudan a tener mejor salud
- mejoran el bienestar
- son importantes para la vida diaria.

Por este motivo, desde las instituciones se han creado políticas y acciones para combatir la soledad. La soledad preocupa porque afecta a la salud pública y debilita la **cohesión social**.

Las instituciones vascas han puesto en marcha diferentes estrategias en cada territorio:

- En Gipuzkoa: **Estrategia Hariak**
- En Araba: **Araba a Punto**
- En Bizkaia: **BizkaiSare 2030**

Estas estrategias buscan mejorar la convivencia, fortalecer las redes comunitarias y ayudar a que las personas estén más conectadas entre sí.

Cohesión social:

es cuando las personas conviven bien y se apoyan entre ellas. En una sociedad donde hay respeto, cooperación y nadie queda excluido. Ayuda a que la sociedad sea más justa y unida.





Cómo entender la soledad

La soledad debe tratarse de una forma amplia y completa. Esto significa que debe basarse en datos y estudios y tener en cuenta todas las etapas de la vida de las personas.

La soledad es una experiencia personal. Cada persona la vive de manera diferente. Pero la soledad también está relacionada con la situación social, la economía o el entorno en el que se vive.

Por eso, es importante analizar la soledad teniendo en cuenta a la persona y también a la sociedad en general.



2

TEMAS PRINCIPALES DE LOS DEBATES ACTUALES SOBRE LA SOLEDAD



La riqueza del lenguaje y el significado de la soledad

La soledad es un fenómeno complejo.
No todas las personas la viven ni la entienden igual.
Por eso, existen distintas formas
de explicar y clasificar la soledad.

Hay 2 tipos principales de soledad:

- **Soledad objetiva:** Ocurre cuando una persona no tiene compañía o está aislada socialmente.
- **Soledad subjetiva:** Es cómo se siente la persona. Aparece cuando se siente sola, tiene pocas relaciones sociales o vive la soledad como algo negativo.

En la vida real, estos dos tipos de soledad
suelen aparecer juntos.
Esto hace más difícil crear ayudas adecuadas.

Existen otros términos para hablar de la soledad:

- **Soledad no deseada:** Es cuando una persona no quiere estar sola o se siente triste o mal por estar sola.
- **Soledad deseada:** Es cuando una persona elige estar sola. Puede ser algo positivo. Por ejemplo: descansar, pensar o meditar.



TEMAS PRINCIPALES DE LOS DEBATES ACTUALES SOBRE LA SOLEDAD

2

La soledad también puede depender de la falta de relaciones sociales y la falta de relaciones emocionales.

También existe la **soledad existencial**. Es una sensación profunda de desconexión. La persona siente que no encaja en el mundo

Es importante entender estas diferencias. Conocer los distintos tipos de soledad ayuda a:

- comprender mejor a las personas
- ofrecer apoyos adecuados
- crear intervenciones más eficaces.

El reto de medir la soledad

Medir la soledad no es fácil. La soledad es un sentimiento personal. Cada persona la vive de forma diferente. Existen 2 formas principales de medir la soledad:

- **Medidas directas:** Se pregunta a la persona si se siente sola. Son preguntas claras y sencillas. Permiten expresar cómo se siente la persona. Pero tienen dificultades, ya que algunas personas no dicen la verdad por miedo a ser juzgadas. Ese estigma social influye en las respuestas.
- **Medidas indirectas:** No se usa la palabra “soledad”. Se hacen preguntas sobre relaciones sociales, compañía y apoyo emocional. Tienen como ventaja que ayudan a evitar el estigma. Pero también desventajas, porque no hay acuerdo total sobre qué es exactamente la soledad. Los resultados pueden variar según la cultura o el grupo de personas.



TEMAS PRINCIPALES DE LOS DEBATES ACTUALES SOBRE LA SOLEDAD



Lo más recomendable es usar ambos tipos de medidas, directas e indirectas. Así se consigue una visión más completa y una información más ajustada a diferentes personas y contextos culturales.

La soledad a lo largo de la vida

La soledad es una experiencia que cambia con el tiempo. Puede aparecer en distintas etapas de la vida y afectar a las personas de manera diferente.

Los estudios recientes dicen que la soledad tiene forma de “U”, porque es más frecuente en la adolescencia, es menor en la edad adulta y vuelve a aumentar en la vejez.

En la adolescencia, la soledad suele estar relacionada con:

- la búsqueda de la identidad personal
- las relaciones con otras personas de la misma edad
- la calidad de la relación con la familia.

En la vejez, la soledad aparece sobre todo por:

- la pérdida de personas queridas
- los problemas de salud.

Es importante entender que las causas de la soledad no son las mismas en todas las edades y las soluciones también deben ser diferentes. Por eso, es necesario crear ayudas y acciones que respondan a la causa concreta de la soledad en cada etapa de la vida.



TEMAS PRINCIPALES DE LOS DEBATES ACTUALES SOBRE LA SOLEDAD



La soledad como responsabilidad común

Los estudios muestran que no tener relaciones sociales puede ser tan perjudicial para la salud como tener hábitos de vida poco saludables. Esto puede afectar a la salud, al bienestar y a la duración de la vida.

Por eso, algunas personas hablan de la soledad como una epidemia.

Pero este mensaje puede tener un problema: puede hacer que las personas se sientan culpables o señaladas por estar solas.

Para afrontar bien la soledad, no basta con actuar solo a nivel individual. Es necesario:

- fomentar relaciones sociales de calidad
- crear comunidades más unidas
- fortalecer los lazos entre las personas.

Las políticas públicas deben ayudar a mejorar las relaciones sociales.

La soledad es un problema complejo y no se puede solucionar solo con esfuerzo personal. Necesita una respuesta colectiva y estructural, con la participación de toda la sociedad.



3

FACTORES DE RIESGO DE LA SOLEDAD



La soledad es algo complejo.
No depende solo de una persona.
Influyen factores personales,
las relaciones con otras personas,
la comunidad y la sociedad.
Existen factores de riesgo.
Estos factores aumentan la posibilidad
de que una persona se sienta sola.

3.1 Factores individuales

Edad

La soledad no depende solo de ser mayor.
Influyen más algunos cambios importantes
en la vida, como la viudez o la pérdida de salud.
La soledad también puede aparecer
en otras edades como adolescencia o juventud.
En estos casos, puede estar relacionada con
cambios vitales, dificultad para crear una red de apoyo,
o problemas como la pobreza.

Género

Las mujeres suelen sentir soledad con más frecuencia.
Esto puede deberse a que tienen más probabilidad
de enviudar y más problemas de salud porque viven más.
Los hombres, en cambio, suelen tener más dificultad
para decir que se sienten solos.



FACTORES DE RIESGO DE LA SOLEDAD



Migración

Las personas migrantes pueden sentir más soledad.
Las causas principales son el idioma,
las diferencias culturales
y las dificultades para relacionarse.
Estas barreras hacen más difícil
crear una red social en el nuevo lugar.

Situación económica

Las personas con menos recursos económicos
tienen más riesgo de soledad.
Esto ocurre porque tienen menos oportunidades
para participar en actividades sociales.
También porque existen desigualdades
que dificultan la relación con otras personas.

Estado civil

No tener pareja puede aumentar la soledad,
sobre todo tras la viudez.
Pero tener pareja no siempre evita la soledad.
Si no hay apoyo emocional,
una persona puede sentirse sola
aunque viva acompañada.

Forma de convivencia

Las personas que viven solas
suelen sentir más soledad.
Pero vivir con otras personas no siempre ayuda.
Especialmente si esa convivencia
no es una elección personal.



3.2 Factores de las relaciones interpersonales

Tamaño de la red social

Tener más personas alrededor suele reducir la soledad.
Pero una red grande no siempre protege,
sobre todo en personas mayores.
La soledad y el tamaño de la red
se influyen la una a la otra.

Frecuencia de contacto

Hablar y quedar con otras personas con más frecuencia
suele reducir la soledad.
También importa si son amistades o familia
o si la persona está satisfecha con ese contacto.

Calidad de las relaciones

La calidad es más importante que la cantidad.
Las relaciones basadas en la confianza,
el respeto y el apoyo emocional
protegen frente a la soledad.

FACTORES DE RIESGO DE LA SOLEDAD



3.3 Factores de contexto

La soledad también depende del entorno.
Influyen factores comunitarios, sociales,
económicos y culturales.
El lugar donde vive una persona
afecta a sus oportunidades para relacionarse.

La comunidad

El barrio y la comunidad son importantes.
Ayudan a reducir la soledad
que haya servicios cercanos,
espacios públicos y zonas verdes.
Esto es especialmente importante
para las personas mayores.
La relación entre soledad
y número de habitantes no es clara.
Algunos estudios dicen que la soledad puede aumentar
en zonas muy urbanas o con poca población.

Aspectos sociales

Las normas sociales, la cultura y la economía
influyen en la soledad que puede afectar a una persona.
También las políticas públicas
o los valores sociales.
La cultura es muy importante.
Cada cultura tiene expectativas diferentes
sobre las relaciones sociales.
En culturas más colectivas, como las mediterráneas
se espera tener muchas relaciones.
Si estas expectativas no se cumplen,
la sensación de soledad puede ser mayor.



4

¿EXISTE UNA FÓRMULA PARA EVITAR LA SOLEDAD?



No existe una solución mágica para evitar la soledad. Pero sí se pueden hacer muchas cosas para prevenirla. Estas acciones pueden hacerse a nivel individual (la persona), comunitario (barrios, asociaciones), o social (políticas y servicios).

Es importante detectar a tiempo los riesgos de soledad, actuar lo antes posible.

Hay 3 tipos de prevención:

1. Prevención universal

Va dirigida a todas las personas. Su objetivo es:

- dar importancia a las relaciones sociales,
- promover la ayuda entre personas,
- reducir el estigma de sentirse solo o sola,
- disminuir las desigualdades sociales.

Ejemplos: campañas de sensibilización, mensajes que fomenten el apoyo mutuo, o acciones para reducir la **exclusión social**.

Exclusión social:

situación que dificulta la participación de una persona o grupo de personas en la sociedad. Se produce por discriminación, por pobreza y por muchas otras causas.



¿EXISTE UNA FÓRMULA PARA EVITAR LA SOLEDAD?



2. Prevención selectiva

Va dirigida a personas más vulnerables.
Su objetivo es:

- fortalecer las redes de apoyo,
- mejorar las habilidades sociales,
- ayudar a gestionar las emociones.

Se dirige especialmente a personas mayores, personas migrantes, personas que viven cambios importantes, como divorcios o la pérdida de un familiar.
Ejemplos: programas de formación en habilidades sociales.

3. Prevención específica

Va dirigida a personas que ya se sienten solas.
Su objetivo es:

- crear nuevas relaciones,
- mejorar las relaciones que ya existen.

Ejemplos: acompañamiento emocional, actividades en grupo, talleres, hobbies y espacios para conocer gente.



¿EXISTE UNA FÓRMULA PARA EVITAR LA SOLEDAD?



En resumen

Para combatir la soledad es necesario un enfoque amplio, tener en cuenta la cultura y la sociedad, y crear políticas públicas sensibles a las diferencias sociales.

Cuando una persona está sola no basta con tratar la soledad, también hay que ayudarle a crear amistades y relaciones importantes para prevenir que la soledad continúe.

