



Ante el enigma de la soledad:

Trascender la mirada
individual para abordar
un fenómeno común

ANEXO INFOGRÁFICO



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

Conceptos relevantes para el abordaje de la soledad:



Solitud /
Soledad positiva

Experiencia positiva de
estar a solas

Estar solo o sola

Pasar tiempo a solas

Vivir solo o sola

Vivir en un hogar compuesto
por una sola persona

Aislamiento social

Tener una red social escasa
y poco contacto social

Sentirse solo
o sola

Experiencia emocional
derivada de la percepción
de carencias en su red
de relaciones personales

- Por tipo de carencia: soledad social, emocional o existencial
- Por temporalidad: soledad transitoria, situacional o crónica
- Por intensidad: soledad leve - muy intensa



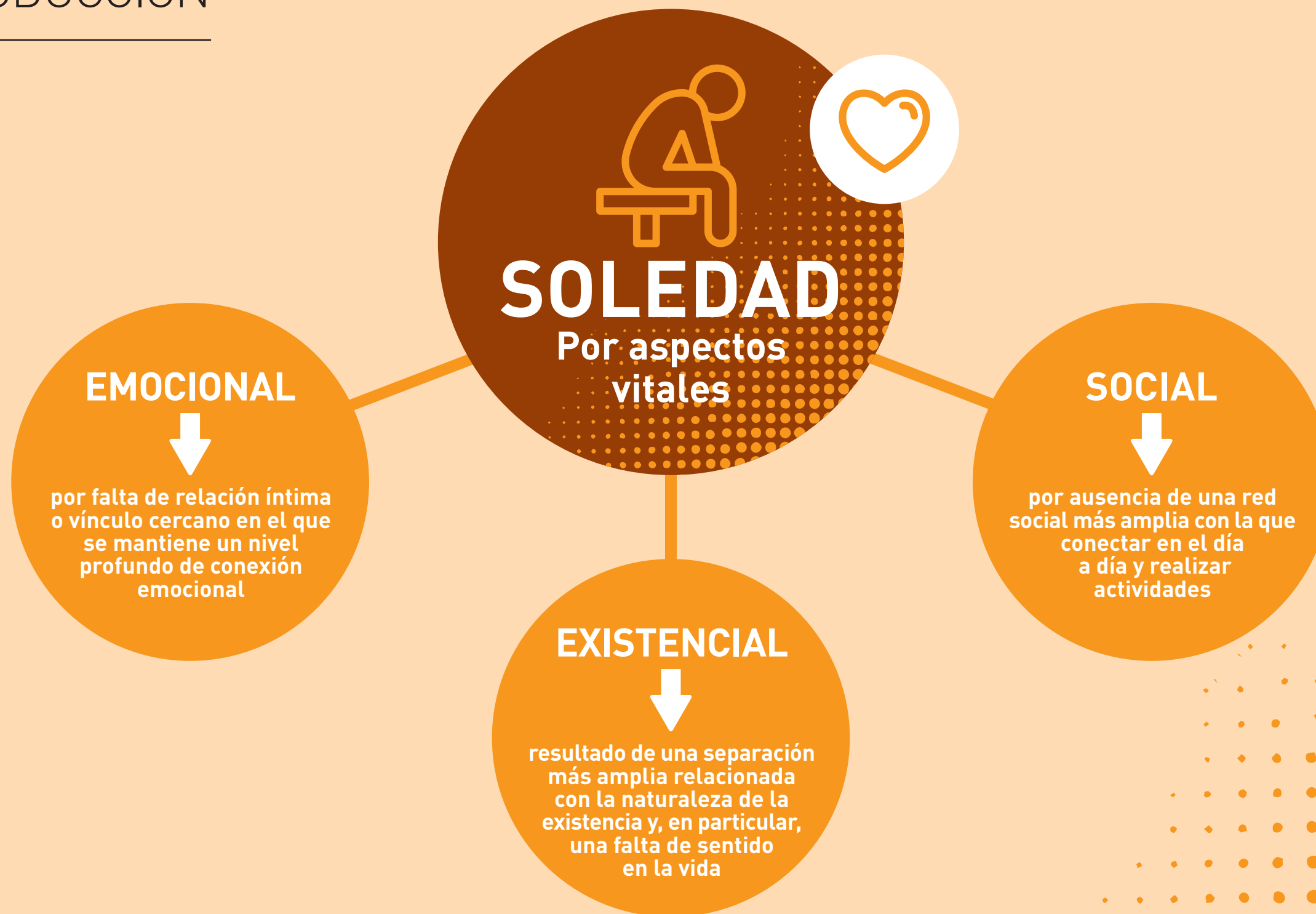
La riqueza del lenguaje y el reto de los significados

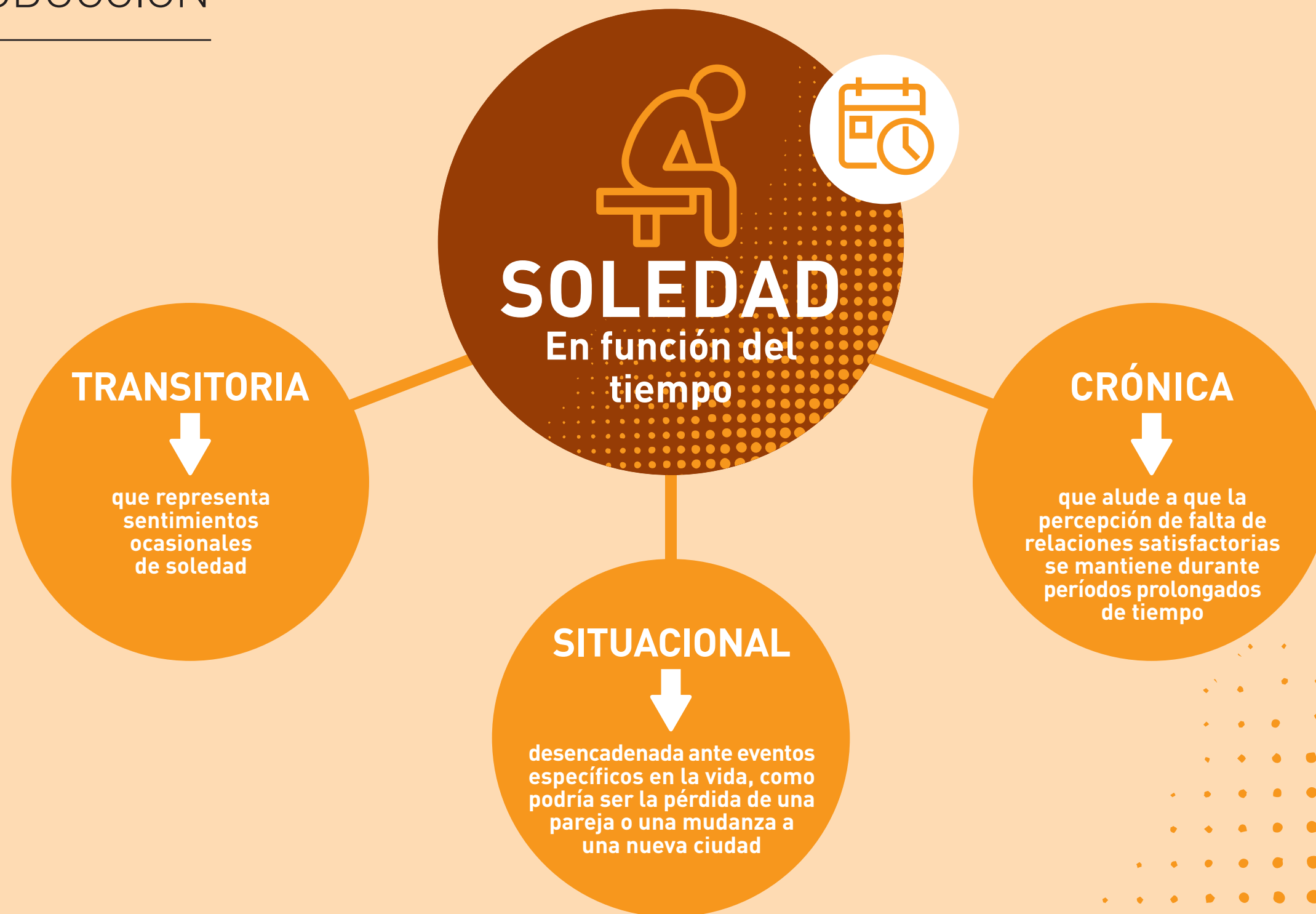
La soledad es un fenómeno complejo que varía tanto en su naturaleza como en su interpretación, con diversas clasificaciones y definiciones.

Se distinguen **dos dimensiones clave**:

- ➔ la **SOLEDAD OBJETIVA** (falta de compañía, aislamiento social)
- ➔ la **SOLEDAD SUBJETIVA** (experiencia emocional negativa derivada de una red social deficiente).



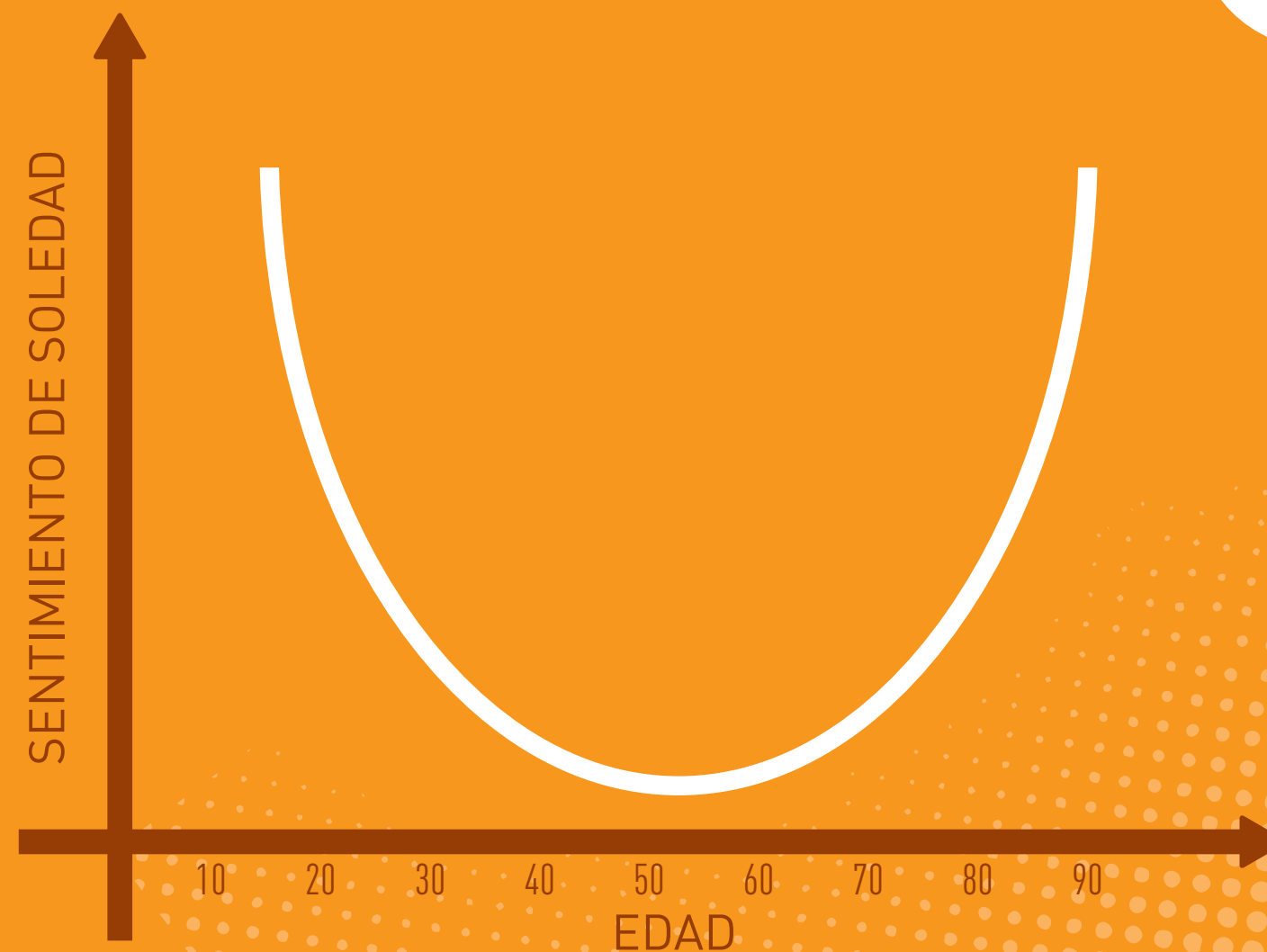






La soledad a lo largo de la vida

Es fundamental reconocer que las causas y las estrategias para abordar la soledad varían según la etapa de vida y diseñar intervenciones que aborden la causa base.





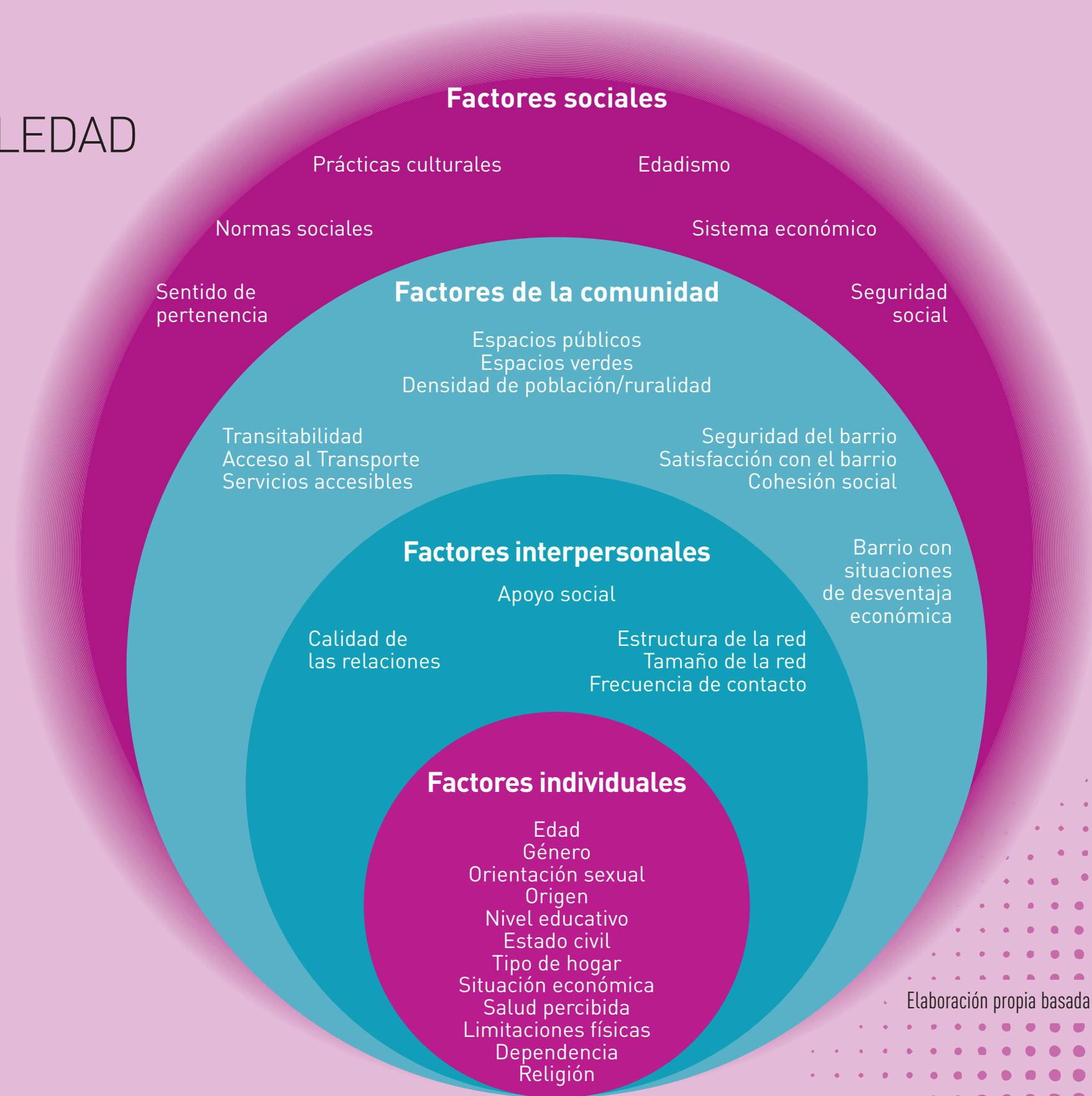
La soledad, responsabilidad común

La sensibilización sobre la importancia de las relaciones y las soledades para una vida saludable ha aumentado. Se produce en un contexto en el que se están produciendo cambios profundos en la sociedad que afectan a los modos en los que las relaciones se producen y mantienen.



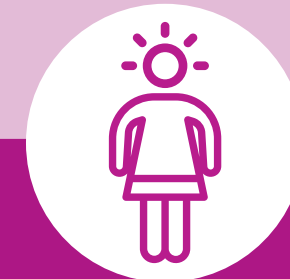
2

FACTORES QUE PROPICIAN LA SOLEDAD



Elaboración propia basada en Meehan et al. (2023)





Factores individuales

Edad:

La relación edad- soledad no es directa. La presencia de soledad en una etapa de la vida aparece ligada a los eventos que habitualmente se producen en ella. Concretamente, las personas de entre 18 y 34 años tienen una presencia mucho mayor que los otros dos grupos de edad estudiados con un 23,8% (13,5% entre 35 y 54 años y 11,5% entre las personas de 55 y más años).

Sexo:

Las mujeres presentan una mayor prevalencia de soledad, aunque las diferencias son matizadas por factores sociales y emocionales.

Estado civil:

La falta de pareja, especialmente tras la viudez, aumenta la probabilidad de soledad. La calidad de la relación en pareja también influye.

Formas de convivencia en el hogar:

Quienes viven solos o solas sienten más soledad que quienes viven acompañadas, pero el tipo de compañía influye.

Migración:

Las personas migrantes enfrentan mayores niveles de soledad, principalmente por barreras lingüísticas, culturales y sociales.

Situación económica:

Quienes tienen menos recursos económicos son más vulnerables a la soledad.

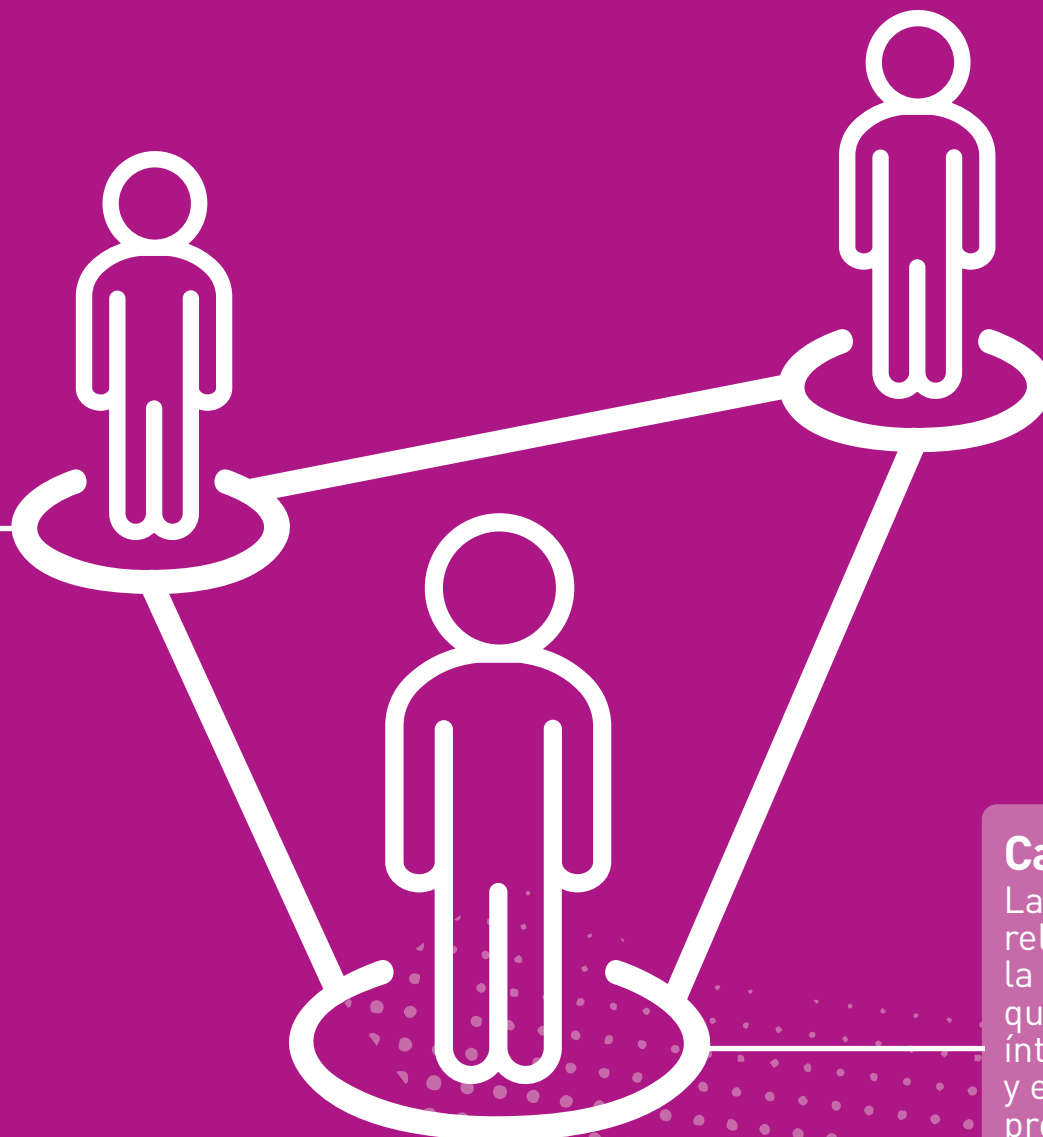




Factores que caracterizan las relaciones interpersonales

Tamaño de la red:

A mayor red social, generalmente menos soledad, aunque una red grande no garantiza protección. La soledad y el tamaño de la red parecen influirse mutuamente.



Frecuencia de contacto:

A mayor frecuencia de socialización, menor soledad. La satisfacción con la frecuencia de contacto también juega un papel importante.

Calidad de las relaciones:

La calidad emocional de las relaciones es más relevante que la cantidad de personas con las que se interactúa. Relaciones íntimas, basadas en la confianza y el respeto, son factores protectores frente a la soledad.



Factores comunitarios

El entorno comunitario juega un rol importante en la experiencia de la soledad.

La disposición del vecindario, la accesibilidad a los servicios, y los espacios verdes influyen en las oportunidades para socializar.

Acceso a servicios y espacios públicos:

La cercanía a instalaciones para socializar y zonas verdes reduce la soledad, especialmente en personas mayores.



Densidad poblacional y urbanización:

No existe un consenso sobre la relación entre la densidad poblacional y la soledad, aunque algunos estudios sugieren que la soledad aumenta en áreas muy urbanizadas o con baja densidad de población.



Factores sociales

Los factores sociales y económicos, como las políticas y regulaciones, y los aspectos culturales, como las creencias, valores y normas sociales, juegan un papel importante.

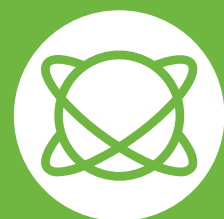
La cultura afecta profundamente la percepción de la soledad, ya que las expectativas sobre las relaciones sociales varían según las normas culturales.



¿EXISTE UNA RECETA MÁGICA PARA PREVENIR LA SOLEDAD?



No existe una "receta mágica" para prevenir la soledad, pero sí se pueden implementar intervenciones efectivas a nivel individual, comunitario y social.



1. Desde el planteamiento más genérico: **nivel terciario o universal.**

Se agrupan las intervenciones que tienen como objetivo principal evitar que las personas se sientan solas y se dirigen a toda la población o ciudadanía. Para ponerlas en marcha no es necesario conocer si las personas sienten soledad o no.



2. El **nivel secundario o selectivo** incluye otro conjunto de intervenciones dirigidas más específicamente a personas que pertenecen a grupos o colectivos más vulnerables o que han vivido un acontecimiento vital que se asocia con una mayor soledad. La propuesta de acciones se vincula con los factores de riesgo mencionados, como el estado civil, el nivel socioeconómico o la pertenencia a colectivos más vulnerables, como las personas jóvenes, las personas mayores viudas o las migrantes.



3. En el **nivel de prevención primario o indicado** se incluyen las intervenciones específicas dirigidas a personas que se sienten solas con las que se pretende reducir tal experiencia. Resulta preciso conocer si las personas sienten soledad.

Correspondiente a intervenciones directas: inciden en los factores más centrales sobre los que emerge la experiencia de soledad ➡ centradas en mejorar las relaciones existentes, crear nuevas relaciones y/o trabajar sobre expectativas o interpretaciones sobre las relaciones sociales.

La evidencia es mixta. Un metaanálisis reciente ha apuntado la necesidad emparejar mejor el diseño de intervenciones y la carencia relacional específica.

¿EXISTE UNA RECETA MÁGICA PARA PREVENIR LA SOLEDAD?



Tipos de prevención y acciones para prevenir la soledad

Nivel de prevención	Tipos de acciones	Público objetivo
Nivel terciario o universal	Acciones de sensibilización y concienciación acerca de las relaciones sociales y la soledad	Toda la ciudadanía
	Acciones que promueven el desarrollo comunitario	
	Acciones orientadas a abordar factores estructurales de la soledad	
Nivel secundario o selectivo	Acciones destinadas a la cohesión social con mirada a los factores de riesgo de la soledad	Población con factores de riesgo o con sentimiento de soledad transitorio o temporal (ej. personas jóvenes, mayores, personas con discapacidad o migrantes)
	Acciones orientadas al desarrollo de habilidades emocionales y relacionales	
	Acciones grupales en torno a aficiones compartidas	
	Acciones que favorezcan el acompañamiento en transiciones y cambios vitales	
	Acciones que favorezcan las relaciones en el entorno próximo	
Nivel primario o indicado	Acciones de apoyo a la generación de nuevas relaciones	Personas que se sienten solas
	Acciones que favorecen el mantenimiento de relaciones existentes	
	Acciones que incluyen un abordaje terapéutico para regular y afrontar las situaciones de soledad	



Resulta importante cuidar aspectos como llegar a las personas que se sienten solas pero también adoptar un enfoque integral que considere factores macrosociales y culturales.

