



Ante el enigma de la soledad:

Trascender la mirada
individual para abordar
un fenómeno común

RESUMEN EJECUTIVO



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

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



INTRODUCCIÓN

En los últimos años, ha aumentado la conciencia sobre la importancia que tienen las relaciones sociales en la vida de las personas, impulsada por las investigaciones que destacan su vínculo con la salud y el bienestar. De manera paralela se han puesto en marcha políticas para abordar la soledad, por la preocupación existente en términos de salud pública y la cohesión social.

Las instituciones vascas han implementado estrategias territoriales, como la Estrategia Hariak en Gipuzkoa, Araba a punto en Araba y BizkaiSare 2030 en Bizkaia, que buscan mejorar la cohesión social mediante el fortalecimiento de redes comunitarias.

La soledad ha de abordarse desde un enfoque más amplio, basado en la evidencia, con una perspectiva de ciclo de vida. La soledad es una experiencia subjetiva, pero su presencia no se puede desvincular de factores estructurales que moldean las experiencias. Por ello, puede comprenderse mejor cuando se aborda desde una perspectiva socioecológica, reconociendo la interacción de factores individuales y macrosociales.





ASPECTOS QUE CONFIGURAN LOS DEBATES RECIENTES SOBRE LA SOLEDAD

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, sobre la que se pueden establecer diversas clasificaciones y definiciones. Se distinguen dos dimensiones clave: la soledad objetiva (falta de compañía, aislamiento social) y la subjetiva (experiencia emocional negativa derivada de una red social deficiente). Estas categorías se solapan en la práctica, dificultando el diseño de intervenciones efectivas.

En el campo semántico podemos encontrar términos tales como la *soledad no deseada*, como otro modo de llamar al sentimiento de soledad, que se diferencia de la *soledad deseada*, relacionada con experiencias voluntarias y enriquecedoras como la meditación. La soledad también se clasifica según la falta de tipos específicos de relaciones (*social o emocional*) o en términos más amplios como la *soledad existencial*, que refleja una desconexión más profunda con el mundo. El reconocimiento de estas diferencias es esencial para implementar intervenciones adecuadas.

El reto de medir un intangible

La medición de la soledad presenta desafíos, dado su carácter subjetivo. Existen dos enfoques principales: medidas directas y medidas indirectas. Las primeras son sencillas y permiten a las personas expresar su experiencia de soledad, pero están influenciadas por factores como el estigma y la deseabilidad social.

Las medidas indirectas indagan sobre la soledad sin utilizar literalmente este término, lo que evita el estigma. Sin embargo, tienen otras limitaciones como la falta de consenso sobre las definiciones de soledad. Es recomendable usar ambas medidas para obtener una imagen más precisa y ajustada a los distintos contextos poblacionales y culturales.



ASPECTOS QUE CONFIGURAN LOS DEBATES RECIENTES SOBRE LA SOLEDAD

La soledad a lo largo de la vida

La soledad es una experiencia dinámica que se presenta a lo largo de la vida, afectando a las personas en diferentes momentos y de modo distinto según la etapa vital concreta. Investigaciones recientes sugieren que la soledad sigue un patrón en forma de "U", siendo más prevalente en la adolescencia y la vejez, y disminuyendo en la adultez.

En la adolescencia, la soledad suele estar vinculada a la conformación de la identidad y a la interacción con iguales, pero la calidad de las relaciones en la familia también juega un papel importante. En la vejez, la pérdida de seres queridos y los problemas de salud son los factores más comunes que desencadenan la soledad. Es fundamental reconocer que las causas y las estrategias para abordar la soledad varían según la etapa de vida y diseñar intervenciones que resuelvan la causa base.

La soledad como responsabilidad común

Estudios han demostrado que la falta de conexiones sociales puede tener efectos negativos comparables a los de hábitos de vida poco saludables en relación con la mortalidad y el bienestar. Esto, unido a las tendencias sociodemográficas, ha llevado a considerar la soledad como una epidemia, pero estos mensajes corren el riesgo de aumentar el estigma y posar la responsabilidad de la solución en el individuo.

Para abordar eficazmente la soledad, es necesario un enfoque integral que promueva la creación de relaciones de calidad y comunidades cohesionadas. Las políticas públicas deben centrarse en mejorar los vínculos sociales, teniendo en cuenta que la soledad es un fenómeno complejo que no puede ser resuelto de manera individual, sino que requiere una respuesta colectiva y estructural.





La soledad es un fenómeno complejo influenciado por una variedad de factores individuales, interpersonales, comunitarios y sociales. La investigación ha identificado diversos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de experimentar soledad. Se sigue un marco socioecológico en la organización de los factores de riesgo.

3.1 Factores individuales

- **Edad:** Aunque la soledad se asocia con la vejez, su presencia está más relacionada con eventos vitales como la viudez o la pérdida de salud, no con la edad en sí misma. También surge en la adolescencia y adultez temprana, vinculada a la propia naturaleza de la edad, eventos vitales relacionados con la conformación de la red o problemas estructurales como la pobreza.
- **Sexo:** Las mujeres suelen presentar una mayor prevalencia de soledad, aunque las diferencias entre géneros son matizadas por factores sociales y emocionales. La probabilidad de enviudar o tener problemas de salud son factores de riesgo de soledad y se producen de forma más habitual en ellas. También los hombres suelen ser más reacios a reconocer que se sienten solos que las mujeres.
- **Migración:** Las personas migrantes enfrentan mayores niveles de soledad, principalmente por barreras lingüísticas,

culturales y sociales, que puede dificultar la convivencia y la formación de una red en el lugar de destino, algunos de ellos constituyen barreras estructurales.

- **Situación económica:** Las personas con menos recursos económicos son más vulnerables a la soledad, ya que tienen menos capacidad para participar en actividades sociales que les permitan establecer conexiones significativas. También influyen las barreras estructurales que generan desigualdades.
- **Estado civil:** La falta de pareja, especialmente tras la viudez, aumenta la probabilidad de soledad. Sin embargo, la calidad de la relación en pareja también influye: una pareja sin apoyo emocional puede generar soledad a pesar de la convivencia.
- **Formas de convivencia en el hogar:** Quienes viven solos o solas sienten más soledad que quienes viven acompañadas, pero no cualquier compañía ayuda, especialmente cuando no es una elección voluntaria.

3.2 Factores que caracterizan las relaciones interpersonales

Se identifican tres componentes fundamentales de la conexión social: el tamaño de la red, la frecuencia de contacto y la calidad de las relaciones.



FACTORES DE RIESGO

- **Tamaño de la red:** A mayor red social, generalmente se experimenta menos soledad, aunque una red grande no garantiza protección, especialmente en personas mayores. La soledad y el tamaño de la red parecen influirse mutuamente.
- **Frecuencia de contacto:** A mayor frecuencia de socialización, menor soledad. Sin embargo, la naturaleza de los vínculos (amistades vs. familia) y la satisfacción con la frecuencia de contacto también juegan 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.

3.3 Factores de contexto

La soledad también está influenciada por factores que van más allá del individuo, como los factores comunitarios, socioeconómicos y culturales. El entorno social más amplio en el que vive una persona impacta directamente en sus interacciones y oportunidades para socializar.

3.3.1 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. Los estudios indican que:

- **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.

3.3.2 Factores sociales

La soledad es un fenómeno influenciado por una variedad de factores sociales, económicos, culturales y normativos. En términos macro, 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, en particular, afecta profundamente la percepción de la soledad, ya que las expectativas sobre las relaciones sociales varían según las normas culturales, lo que puede influir en la experiencia de soledad de las personas en diferentes contextos.

En culturas más colectivistas o mediterráneas, las expectativas sobre las relaciones sociales son más altas, lo que puede generar una mayor percepción de soledad cuando estas expectativas no se cumplen.





¿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. Las estrategias preventivas incluyen la identificación de factores de riesgo y la intervención temprana cuando sea posible. Entre los enfoques más efectivos destacan:

1. Prevención Universal (Nivel Terciario):

Intervenciones orientadas a toda la población para promover la conciencia sobre la importancia de las conexiones sociales. Esto incluye campañas de sensibilización sobre la soledad, el apoyo mutuo y la reducción del estigma social frente a la soledad. También se incluyen las intervenciones que reduzcan el impacto de factores sociales que generan desigualdad.

2. Prevención Selectiva (Nivel Secundario):

Intervenciones que buscan fortalecer el capital social y las redes de apoyo, así como proporcionar programas de formación en habilidades sociales y regulación emocional. Este nivel se orienta a grupos concretos más vulnerables, como personas mayores, migrantes, o individuos que atraviesan transiciones vitales como divorcios o pérdidas familiares.

3. Prevención Específica (Nivel Primario):

Intervenciones dirigidas a personas que ya sienten soledad, con el objetivo de crear nuevas conexiones y mejorar las relaciones existentes. Acciones comunes en este grupo son el acompañamiento afectivo, o programas de generación de vínculos a través de hobbies y actividades grupales.

En resumen, para abordar la soledad de manera efectiva, es necesario adoptar un enfoque integral y considerar tanto factores macrosociales y culturales como las intervenciones directas. El diseño de políticas públicas debe ser sensible a las diferencias culturales y sociales. Por lo tanto, cuando la persona está sola, no sólo hay que abordar la soledad, sino que también hay que fomentar redes de amistades y personas significativas para prevenir la soledad.

