

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Educación



La soledad en el proceso de envejecimiento

Jennifer Egea Olivas

**Trabajo Final de Grado
Grado en Educación Social**

Revisión Bibliográfica

2014

AÑO
2014



LA SOLEDAD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Trabajo de Fin de Grado

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

AUTORA

Jennifer Egea Olivas

RESUMEN

El presente trabajo pretende ofrecer un acercamiento y comprensión de la realidad del colectivo de las personas mayores susceptibles de experimentar soledad.

Este estudio tiene como propósito ahondar teóricamente en la relación existente entre vejez y soledad, los factores asociados a la aparición de este sentimiento y cómo combatirlo; todo ello en base a una búsqueda y recopilación de información bibliográfica sobre distintos estudios e investigaciones.

Palabras clave: vejez, soledad, redes sociales, apoyo social y psicogerontología

ABSTRACT

The present project tries to offer an approach and understanding of the collective thinking a by elderly people susceptible in experiencing loneliness.

This study has deliberately delved into the theoretical relationship that exists between old age and loneliness, the associated effects in the release of this feeling and how to combat it. All, on the basis of a researches and compilations from bibliographies of different studies and investigations.

Keywords: old age, loneliness, social networks, social support and psychogerontology.

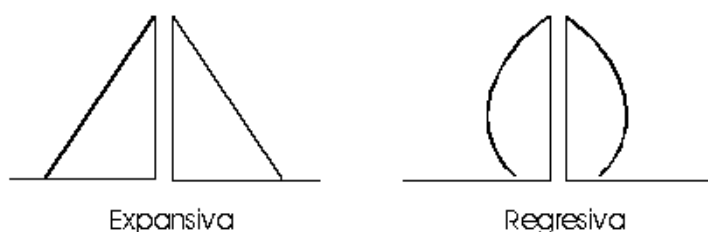
ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN O ESTADO DE LA CUESTIÓN	3
1.1. VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO.....	5
1.2. SOLEDAD: DEFINICIÓN Y TIPOLOGÍAS	6
<i>1.2.1. Definición.....</i>	<i>6</i>
<i>1.2.2. Tipologías.....</i>	<i>6</i>
1.3. FACTORES ASOCIADOS A LA APARICIÓN Y PERDURABILIDAD EN EL TIEMPO DE LA SOLEDAD	8
1.4. REDES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO	9
1.5. EXPERIENCIA DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES	13
1.6. ¿CÓMO COMBATIRLA?.....	14
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO.....	15
3. MÉTODO DE LOCALIZACIÓN, SELECCIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIOS PRIMARIOS.....	15
4. ANÁLISIS DEL TEMA.....	16
5. CONCLUSIONES.....	18
□ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, HEMEROGRÁFICAS, ELECTRÓNICAS Y OTROS TIPOS DE FUENTES.	21

1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN O ESTADO DE LA CUESTIÓN

Actualmente, un asunto de auténtico interés es la rapidez con la que aumenta la proporción de personas mayores. Esto, demográficamente, constituye un tema para la reflexión; ya que, progresivamente, la pirámide poblacional está cambiando de expansiva a regresiva (Ver Imagen 1), es decir, la población mayor es cada vez más numerosa que la del resto de edades, lo que supone dificultades en el mantenimiento del sistema a nivel de jubilaciones, asistencial, de ocio, etc., aunque sin duda, que esto ocurra no es un problema, sino una bendición.

Imagen 1. Tipos de pirámide poblacional¹



Fuente: Enciclopedia Libre Universal en Español (2013)

En el caso de España, como se observa en el *Boletín sobre vulnerabilidad social*, se está experimentando “un proceso de envejecimiento demográfico (ver Tabla 1 y 2), caracterizado por la baja tasa de nacimientos y la longevidad de las personas mayores” (Romera Y Grané, 2013: 6). Esto trae consigo la redefinición del Estado, el aumento del gasto social y el descenso de la población activa, más aún con el añadido en nuestro país de las altas tasas de paro.

¹ *Expansiva*: (llamada también *pagoda*): con una base ancha y una rápida reducción a medida que ascendemos. Es propia de los países del Tercer Mundo en plena transición demográfica con altas tasas de natalidad y mortalidad, y con un crecimiento natural alto. (*Enciclopedia Libre Universal en Español, 2013*)

Regresiva: (llamada también *bulbo*): con una base más estrecha que el cuerpo central y un porcentaje de ancianos relativamente grande. Es propia de los países desarrollados que han terminado la transición demográfica, pero aún están presentes sus últimas generaciones. Se trata de una población envejecida con bajas tasas de natalidad y de mortalidad, y con un crecimiento natural reducido. (*Enciclopedia Libre Universal en Español, 2013*)

Tabla 1. Evolución de la población de España entre los Censos de 2002, 2006 y 2012

Edad	Nº de habitantes a 1 de Enero de...		
	2002	2006	2012
Menores de 30 años	15.133.966	15.353.182	14.846.081
Entre 30 – 65 años	19.348.976	21.779.216	24.297.340
Mayores de 65 años	6.552.334	6.877.576	7.674.794

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del INE² (2013)

Tabla 2. Proyecciones de población a corto plazo (2014, 2018 y 2023)

Edad	Nº de habitantes a 1 de Enero de...		
	2014	2018	2023
Menores de 30 años	14.338.240	13.560.327	12.813.349
Entre 30 – 65 años	24.207.931	23.451.510	22.114.959
Mayores de 65 años	7.915.706	8.433.889	9.154.366

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del INE (2013)

Por ello, podría ocurrir que en la reforma del Estado, este colectivo caiga en el olvido al ser categorizado como un colectivo “no productivo” y, tal como están las pensiones, poco consumidor. Es el problema de la vejez como moneda devaluada que no sirve a los fines del sacralizado “mercado”.

² Instituto Nacional de Estadística

Por otro lado, este envejecimiento de la población es un indicador de la mejora de la salud en el mundo, pero debemos tener en cuenta que igual de importante que una persona viva más, es que mejore su calidad de vida y bienestar, quedándonos en muchas ocasiones en lo más obvio y palpable como la economía y la salud: “añadir vida a los años y no sólo años a la vida” –como reza el conocido dicho.

De ahí la focalización de este trabajo hacia la soledad, que constituye un problema más difícil de detectar debido a su carácter abstracto, la cual se está convirtiendo en uno de los mayores temores de la sociedad, sobre todo en las personas mayores.

Por lo que los términos y factores necesarios para poder comprender el tema en cuestión son la vejez y el envejecimiento, la definición de soledad y sus tipologías, los factores asociados a la aparición y perdurabilidad en el tiempo de la soledad, la relación entre redes sociales y envejecimiento, la experiencia de la soledad en las personas mayores; y finalmente cómo hacerle frente a esta situación.

1.1. VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

Podemos decir que no existe un consenso en cuanto a la definición del término “vejez”, sino que podemos encontrar distintas acepciones.

De modo que, la vejez puede ser definida como “una situación, acompañada por un largo historial de vivencias y experiencias, en la que el ser humano está preparado para disfrutar y dar vida a los años que ha vivido”. (Ballesteros, Ramos y Santos, 2011: 4)

En esta última etapa de la vida las personas sufren una serie de modificaciones y, además, se encuentran expuestos a diferentes presiones que traen consigo problemas de salud; a la vez que, aparece la posibilidad de que surja un sentimiento de soledad. Estas carencias que van apareciendo, normalmente a partir de los 75 años, son de tipo biológico, familiar y social. (Daza, D. S., Casado, D. D. J. L. C., y Olmos, J. G., 2012:18)

En cuanto a las diferencias de la vejez con respecto al envejecimiento podemos decir que la vejez es “un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital”. (Fernández- Ballesteros, 2004:1)

Además, González Ríó y San Miguel del Hoyo (2001: 20) enuncian que la vejez “se percibe problemáticamente y el envejecimiento es con frecuencia calificado de ‘problema social’, y socialmente parece extenderse el miedo al envejecimiento y el desarrollo de toda una serie de conductas que tratan no sólo de retrasarlo sino de negarlo”. Esto es debido al envejecimiento de la población que hemos comentado anteriormente.

Por ello, podemos afirmar como expone Teresa Bazo (1992; citada por González Ríó y San Miguel del Hoyo, 2001:22) que “el envejecimiento de los individuos es un proceso biológico e inevitable, pero la vejez y los contenidos adscritos se definen socialmente”.

1.2. SOLEDAD: DEFINICIÓN Y TIPOLOGÍAS

1.2.1. Definición

Numerosas son también las definiciones que podemos encontrar en torno a la soledad.

V. Madoz (1998; citado por Rodríguez Martín, 2009:192) la define como un sentimiento de certeza de estar aislado, con dificultades para el acercamiento e interacción; generándole incertidumbre, angustia e inquietud a las personas mayores debido a la ausencia de compañía para el desarrollo de diversas actividades, así como la percepción de constituir un sector marginado de la sociedad.

Y, Montero y Sánchez-Sosa (2001:21) definen la soledad como una sensación anímica y que involucra una gran diversidad de aspectos; fruto de déficits de carácter afectivo, social y/o físico que posee una influencia directa sobre el bienestar de las personas mayores.

1.2.2. Tipologías

Entre las tipologías de soledad nos encontramos con una gran diversidad, procedentes de distintos autores que recogemos a continuación, las cuales podemos clasificarlas en función de: cómo se percibe esta situación (objetiva, social, subjetiva o emocional), cómo venga dada (voluntaria, deseada, impuesta o no deseada) y de su duración (crónica, situacional o transitoria).

En función de cómo se perciba la situación de soledad podemos distinguir entre soledad objetiva que sería un hecho comprobado, evidente al ojo humano; y soledad subjetiva que hace alusión a que una persona se siente sola pese a que está rodeada de gente (Saidi Tallal, 2013). Para otros autores, como Russell (1982) y Weiss (1973; citados en Expósito y Moya, 2000: 580) “la distinción se establecería entre soledad social considerada como la ausencia de compañía y soledad emocional, experiencia subjetiva mucho más compleja que tiene su origen en el modo en el que el individuo percibe la calidad de sus relaciones”.

Según cómo venga dada la situación de soledad nos encontramos con la soledad «voluntaria», que es una soledad positiva por considerarla un momento de reflexión e inspiración— recuérdese los períodos de aislamiento y soledad a la que se someten escritores, artistas o religiosos; y la soledad «impuesta», donde se concibe la soledad como un problema ya que es una situación impuesta de la que no podemos escapar (Expósito y Moya, 2000: 583). Otros conceptos similares que también se utiliza para hacer alusión a estos tipos de soledad son la soledad no deseada, entendida como la falta de contacto con otras personas que puede derivar en angustia, sentimientos de malestar, de abandono; y la soledad deseada, que sería una elección del propio individuo, que se utiliza cuando se quiere estar “a solas con uno mismo“, reflexionar, leer un libro o realizar cualquier otra actividad de forma individual y que le reporta una sensación placentera o de bienestar (Saidi Tallal, 2013: párr.2).

Y en relación con la perspectiva temporal, la cual hace alusión a la duración de la soledad, Young (1982; citado en Montero y Sánchez-Sosa, 2001: 24) identificó tres tipos:

- Soledad crónica, que dura años y la persona se siente incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias.
- Soledad situacional, vinculada usualmente con situaciones estresantes como una separación o el fallecimiento de algún miembro de la familia.
- Soledad transitoria, la cual se asocia a pequeños brotes del sentimiento de soledad y se caracteriza por ser el tipo más usual.

1.3. FACTORES ASOCIADOS A LA APARICIÓN Y PERDURABILIDAD EN EL TIEMPO DE LA SOLEDAD

Existen diversos factores, causas o circunstancias que precipitan a las personas en una realidad circundada por la soledad.

En su trabajo, Madrigal (2000:2), expone que la aparición de este fenómeno es causada por tres circunstancias personales como son: la exclusión social, un desgaste de las relaciones familiares y una reducida participación en actividades.

Siendo un poco más concreta, Rodríguez Martín (2009) expone una serie de vivencias, las cuales pueden estar involucradas en la aparición del sentimiento de soledad. Éstas serían:

- a) El “Síndrome del nido vacío”, que supone la salida de los hijos del domicilio familiar para poder desarrollar una vida independiente. A, partir de este momento, los padres esperan que sus hijos le proporcionen apoyo en momentos difíciles, lo cual favorece el surgimiento de la soledad cuando los hijos no pueden dar respuesta a las necesidades que sus progenitores posean.
- b) Una alteración de las relaciones familiares, donde el distanciamiento de las interacciones paterno-filiales suponen un relevante motivo de frustración.
- c) La defunción de unos de los cónyuges, que puede producir que el otro miembro se enfrente a la carencia de afectividad y compañía que antes le era proporcionada por su pareja, lo cual le genera a la persona mayor dificultades de aceptación y habitualidad a la viudedad de carácter anímico y material; generándole nuevos obstáculos relativos a lo que conciernen a su vida en general. Siendo más difícil su superación cuanto más apego existiera entre los miembros de la pareja.
- d) La finalización de su vida laboral, ya que tras la jubilación, como hemos dicho anteriormente el anciano posee más tiempo disponible y que ahora, debido a que antes no lo poseía, no sabe cómo invertirlo. Además, esta salida del mercado laboral supone una reducción del nivel económico del anciano que limita la inversión de estos períodos de desocupación; lo que, a su vez, produce una disminución de la interacción social, cabiendo la posibilidad de que se dé aislamiento social (Iglesias De Usel, 2001; citado en Rodríguez Martín, 2009).

En ello, hay que tener presente que como destaca Fernández Lópiz (2012: 121): “Cuando el sentimiento de vinculación es más elevado, la actitud frente a la jubilación es más negativa, y cuando dicho sentimiento es escaso o inexistente, la actitud frente al cese de la actividad profesional se torna más positiva”.

- e) La carencia de actividades agradables, debido a que la participación en éstas puede ser la solución a las dificultades de gestión del tiempo causado por la muerte de un cónyuge o aumento del mismo producido por la jubilación. A causa de esta modificación del tiempo libre pueden realizarse nuevas y diferentes actividades que con anterioridad no se han podido hacer.
- f) Los prejuicios “viejistas”, que son ideas y valoraciones negativas sobre las personas de edad avanzada que no forman parte de un pensamiento racional, sino que se limitan a una respuesta emocional sin justificación, convirtiéndose en teorías implícitas que más que ayudar, entorpecen cualquier tipo de labor atencional con los mayores (Fernández Lópiz, 2012: 17).

1.4. REDES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO

Las redes sociales se refieren a la totalidad de interacciones interpersonales que constituyen un nexo de unión entre un individuo y su contexto, que le posibilita la perpetuación o incremento de su situación de bienestar a distintos niveles (anímico, económico y físico) para, de este modo, prevenir el desgaste tanto objetivo como percibido que podría generarse a causa de diferentes obstáculos o dificultades que posea la persona (Gúzman, Huenchuan y Montes de Oca, 2003: 3).

A continuación, en la Tabla 1 y 2 podemos percibir los diferentes tipos de redes sociales y apoyos.

Tabla 1: Tipologías de redes sociales

Tipologías de redes sociales según:	Tipo de intercambio	Redes basadas en la de reciprocidad, en las cuales se produce un intercambio paritario de bienes y servicios como parte integral de una relación social duradera.
		Redes basadas en la redistribución de bienes y servicios, que se centran primero en un individuo o institución para enseguida distribuirse en la comunidad o sociedad.
		Redes basadas en el mercado, en las que los bienes y servicios se intercambian en base a la ley de oferta y demanda, sin implicaciones sociales de largo plazo.
	Interconexiones	Redes basadas en contactos personales, que se sustentan en el vínculo entre individuos, fomentando las relaciones diádicas.
		Redes basadas en interacciones grupales, donde la persona se relaciona con personas de grupos estructurados en torno a agrupaciones y/o organizaciones de las cuales forma parte.

Fuente: Elaboración propia a partir de Polanyi y Dalton (1968; citado en Gúzman, Huenchuan y Montes de Oca, 2003: 4).

Tabla 2: Tipos y fuentes de apoyo

Apoyos	Tipos	Materiales	Dinero, alojamiento, comida, ropa y pago servicios.
		Instrumentales	Cuidado, transporte y labores del hogar.
		Emocionales	Afectos, compañía, empatía, reconocimiento y escucha.
		Cognitivos	Intercambio de experiencias información y consejos.
	Fuentes	Estado	
		Comunidad	
		Amigos	
		Familia	
		Persona	

Fuente: Elaboración propia a partir de Gúzman, Huenchuan y Montes de Oca (2003: 6)

Centrándonos en la estructura de la red social enunciar que presenta las siguientes características, según Clemente (2003:35):

- a) **Tamaño**, que hace referencia a la cantidad de miembros que constituyen una red. Siendo más seguras aquellas redes que poseen un tamaño mediano que las que poseen un gran o escaso número de miembros.
- b) **Densidad**, alude al grado de unión entre las personas que forman una red social. Un grupo adquiere el nivel más alto de efectividad cuando la densidad es media al tolerar el enfrentamiento de diferentes puntos de vista. Por otro lado, una red con una densidad máxima facilita la armonía entre las personas que constituyen el grupo y una red con una densidad mínima aminora su efectividad por la ausencia de un elemento que incremente la confrontación de ideas.
- c) **Composición o distribución**: Las redes muy concentradas son menos flexibles y efectivas.
- d) **Dispersión**: Es la distancia geográfica entre los miembros, la cual también puede ser designada como accesibilidad, que es la posibilidad de acercamiento o interacción para producir conductas efectivas.

- e) Homogeneidad o heterogeneidad, que incluye aspectos demográficos y socioculturales, como la edad, el sexo, la cultura, el nivel económico...
- f) Características de las relaciones particulares, que se refieren al compromiso, resistencia y perdurabilidad del vínculo creado.
- g) Tipo de funciones, ejercidas por los grupos en su conjunto y por las interacciones existentes, que serían: compañía social (desarrollo de actividades conjuntas), apoyo emocional (poder contar con el compromiso emocional del otro), guía cognitiva y consejo (interacciones que tienen como fin compartir información personal o social, aclarar expectativas y proveer modelos de desempeño de rol), regulación o control social (interacciones que recuerdan y reafirman las prescripciones sociales), ayuda material y de servicios (colaboración específica sobre la base de conocimiento experto o ayuda física) y acceso a nuevos contactos.

Podemos decir que un fenómeno asociado a la calidad de estas relaciones sería la soledad, apreciable cuando no se posee un apoyo social satisfactorio, destacable en la vejez ya que:

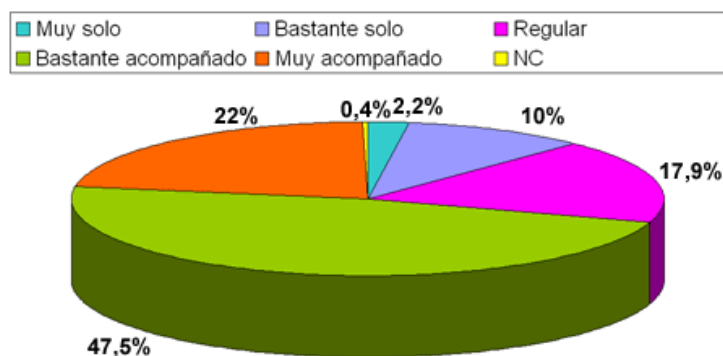
A medida que una persona mayor va superando las etapas del ciclo vital, es decir, conforme va envejeciendo, su red social decae; ya que con el tiempo las personas que constituyen esta red mueren, y suelen aparecer dificultades para reemplazar los miembros que se van perdiendo. Esto va liado a una menor motivación para recomponer el grupo y la presencia de dificultades para iniciar nuevas relaciones, causada por la necesidad de invertir más esfuerzos para la perdurabilidad de las relaciones sociales, requeridos debido a los obstáculos que se presentan como la reducción de la movilidad y, consigo, la disminución de las habilidades sociales (Clemente, 2003: 44).

Además de todos estos factores externos existen otros que poseen un carácter más subjetivo que hacen que conforme avanzamos en nuestra vida seamos más selectivos en cuanto a los miembros que deseamos que constituyen nuestra red.

1.5. EXPERIENCIA DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

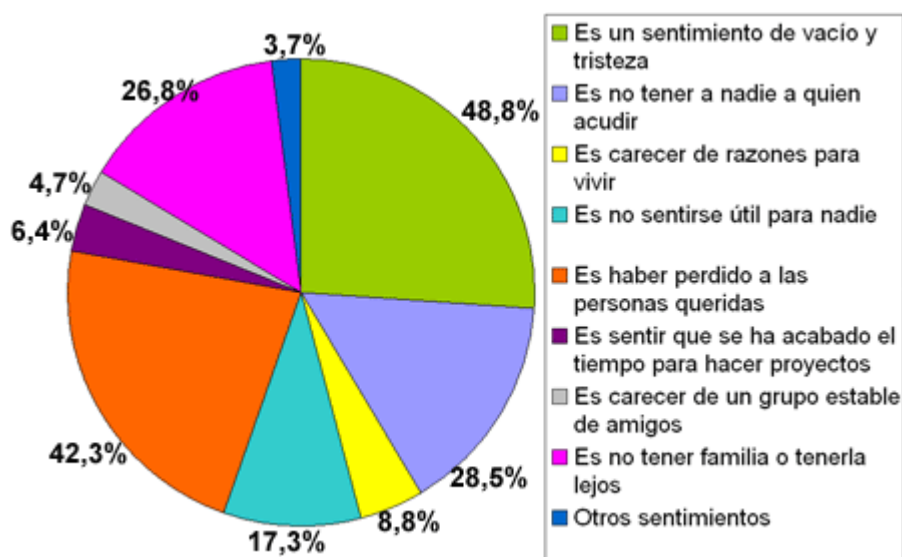
La percepción que poseen las personas mayores sobre la soledad podemos observarlas en los gráficos 1 y 2 expuestos a continuación, realizados por el Centro de Investigaciones Sociológicas y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Gráfico 1: ¿Cómo valoran las personas mayores su nivel de soledad?



Fuente: CIS³-IMSERSO⁴ (2001), La soledad de las Personas Mayores, estudio 2.279.

Gráfica 2: ¿Qué es la soledad para la personas mayores?



Fuente: CIS-IMSERSO (2001), La soledad de las Personas Mayores, estudio 2.279.

³ Centro de Investigaciones Sociológicas

⁴ Instituto de Mayores y Servicios Sociales

1.6. ¿CÓMO COMBATIRLA?

La soledad de las personas mayores supone una cuestión bastante relevante, por lo que se hace necesario plantear herramientas y recursos que impidan la aparición de este fenómeno o, al menos, lo atenúen. (Madrigal Muñoz, 2000: 5)

Según el estudio del Dr. De Ussel (2001, citado en Rodríguez Martín 2009:194) la sensación de soledad en los ancianos se evita o se vence en el momento en el que una persona participa en actividades opuestas a los pensamientos que la producen, sobre todo si estas ocupaciones favorecen el florecimiento de interacciones agradables.

Algunos de los recursos beneficiosos para combatir y/o impedir la aparición de la soledad, según Rodríguez Martín (2009), son:

- Recursos personales/individuales, entre los que se incluyen la realización de las tareas del hogar, el ejercicio de una doctrina, las relaciones telefónicas, el rehacer su vida con otra persona, la implicación en actividades de distinto índole, como por ejemplo: educativo, de disfrute ...
- Recursos familiares: rol de abuelo o el apadrinamiento de mayores a través de lo que un individuo o grupo intenta cubrir o paliar las carencias afectivas de las personas que lo demanden.
- Recursos sociales: amistades y acciones solidarias que se realicen con un carácter altruista, en las cuales el afán y la implicación por apoyar a los demás, ejerce un influjo beneficioso sobre uno mismo, causado por la percepción de la realización de actividades provechosas relativas a los demás, a la vez, que son relevantes para éstas personas que se encuentran en una situación de debilidad.
- Poseer acceso a distintos profesionales como un trabajador social, cuyas competencias son: organizar, supervisar e intentar prevenir el surgimiento de la soledad y combatir el aislamiento; debido a que éste posee un conocimiento íntegro de la vida del individuo y puede identificar cualquier problemática real que pueda surgir y, a partir de este momento, evaluar el progreso de la misma.
- Interacciones vecinales
- Acceso al sistema educativo

Con todo ello, hacemos alusión a la necesidad de un envejecimiento activo que para la OMS⁵ (2001:2) es “el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas”.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

- Conocer los distintos estudios realizados en torno a la temática para poder comprender la situación de las personas mayores en relación al sentimiento de soledad.
- Reflexionar acerca de este fenómeno, al mismo tiempo que adquirir concienciación en cuanto a la importancia de atención a este colectivo.

3. MÉTODO DE LOCALIZACIÓN, SELECCIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIOS PRIMARIOS

Toda la información recopilada para la realización de este trabajo se ha obtenido a través de la consulta de distintos buscadores (bases de datos) como Google Académico, SciELO, Dialnet, Digitum, Redalyc y Hera. Estas nos han facilitado el acceso a numerosos artículos de revistas, entre las que podemos encontrar Revista Interdisciplinaria, Gerokomos, ARS Médica, Revista Reflexiones, Revista Española de Geriátría y Gerontología, Revista de Psicología Social, Psicothema, Revista Multidisciplinar Gerontología, Geriátrika: Revista Iberoamericana de Geriátría y Gerontología, Alternativas: Cuaderno de trabajo social, Anales de Psicología, Boletín sobre el envejecimiento y Boletín sobre la vulnerabilidad social; y de diarios como La Jornada, El informador, Bolpress.

En cuanto a la metodología seguida para la detección de información hemos utilizado varios descriptores como envejecimiento, vejez, soledad, apoyo social de mayores, redes sociales, combatiendo la soledad y psicogerontología.

Estas palabras claves han sido seleccionadas teniendo en cuenta que constituyen el eje central de este estudio. Además, la amplitud de estos términos nos ha permitido tener acceso a un amplio abanico de documentos.

⁵ Organización Mundial de la Salud

Esta diversidad de estudios pertenecientes a distintas instituciones e investigadores individuales procedentes de distintos países han sido revisados; para, a partir de ello, evaluar la distinta información clasificándola en “adecuados” e “inadecuados” para el desarrollo de este trabajo entorno a la temática en cuestión.

4. ANÁLISIS DEL TEMA

Una vez recopilada la información es necesario sintetizar los resultados obtenidos. Por lo que en resumen podemos decir que la vejez es una etapa precedida por una serie de vivencias y experiencias, donde ocurren pérdidas y ganancias, donde la persona mayor posee los suficientes recursos para poder llevar una vida gratificante (Fernández Lópiz, 2004).

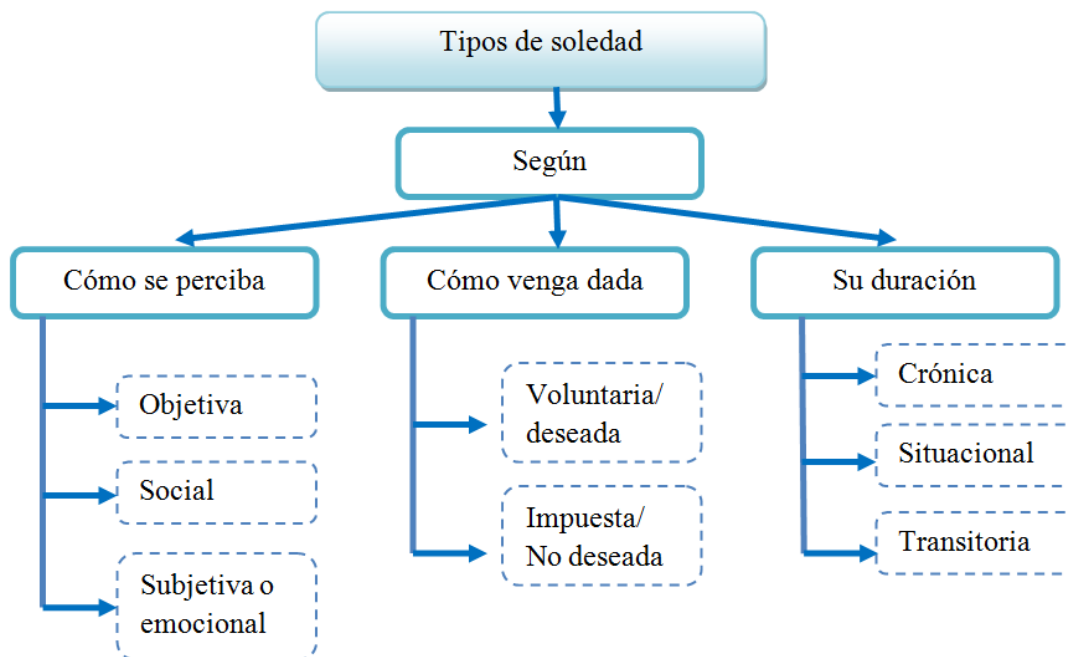
En cuanto a su diferencia con el envejecimiento enunciar que la vejez es un estado de vida que es definido por múltiples factores y el envejecimiento es un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital que conlleva elementos biológicos, psicológicos y sociales.

En ocasiones, se califica el envejecimiento como un problema social y la vejez de manera problemática, y esto es lo que trae consigo que muchos de nuestros mayores estén excluidos, es decir, que apenas posean acceso al mundo social y de la interacción, en general; provocándoles carencias afectivas, sociales y físicas ya sean reales o percibidas. Por ello, podemos decir que los factores asociados a la aparición y perdurabilidad de este sentimiento son el deterioro de las relaciones familiares, la partida de los hijos (“síndrome del nido vacío”), la muerte del cónyuge, el aislamiento social, una disminución de la participación en actividades agradables, la salida del mercado laboral (jubilación) y los prejuicios que la sociedad posee hacia este colectivo (“viejismo”) (Fernández Lópiz, 2012: 17). Cuando ocurre, es decir, cuando socialmente se le impide al mayor la obtención de gratificaciones inmediatas, se produce lo que se denomina la “anorexia de vivir” (Fernández Lópiz, 2012: 120).

Todo esto acerca a las personas mayores a la soledad generando en ellas un mal estar emocional que acarrea una serie de consecuencias en su salud física y psicológica.

Este sentimiento de soledad tiene muchas formas de manifestarse como podemos observar en el siguiente esquema.

Esquema 1.



Fuente: Elaboración propia.

Aunque podemos observar que algunos tipos de soledad no son negativos, ya que son concebidos como un momento de reflexión e inspiración; en este trabajo, centramos nuestra atención en las acepciones negativas del término, debido a que son las realmente peligrosas pudiendo conducir a los mayores a una situación de verdadero mal estar.

De ello, debemos tener en cuenta y prestar especial atención a la soledad subjetiva por que quizá sea la forma más peligrosa de soledad, ya que independientemente de las actividades que desarrollen o los momentos que compartan con otras personas, si sus pensamientos son contrarios a ello no cambiará su situación.

Analizando los datos recopilados del estudio 2.279 del CIS-IMSERO (2001), “La soledad de las Personas Mayores”, decir que un 69,5% se siente bastante acompañado o muy acompañado y un 30,1% se siente regular, muy solo o bastante solo.

Además este sentimiento es definido, en primer lugar, como un sentimiento de vacío y tristeza y, en segundo lugar, como no tener a nadie a quien acudir.

Estas concepciones existentes entre las personas mayores sobre la soledad nos da una muestra de la importancia de las relaciones sociales a lo largo del proceso de

envejecimiento, pues como hemos dicho anteriormente, son estos vínculos sociales y su calidad unas de las mayores causas de la perdurabilidad de este sentimiento, ya que por diversas razones a medida que envejecemos nuestras redes de apoyo pueden mermar. Según Clemente (2003) para hacer que una red social sea más reaseguradora debe: (a) poseer un tamaño mediano, (b) que posea una calidad vincular entre sus miembros y (c) que puedan tener una repercusión expansiva y amplia.

Como hemos podido observar, la soledad es, en este colectivo, un problema lo suficientemente relevante tanto por el porcentaje de población al que afecta como la forma en la que este sentimiento se percibe. De este modo, se hace necesario conocer cómo evitar y hacer frente a la soledad cuando posee una connotación negativa. Una de estas formas es ocupar el tiempo en actividades que impidan la generación de este tipo de pensamientos; a la vez, que hay que tener presente los recursos con los que contamos que pueden ser personales o individuales, familiares o sociales (relaciones de vecindad, acceso al sistema educativo...). También es de gran utilidad poder contar con el apoyo de un educador o trabajador social.

Todo ello, hace referencia a la posibilidad de tener un envejecimiento activo y dada mi titulación y formación creo poder asegurar que la participación en actividades educativas es un recurso muy apropiado, como apunta (Fernández Lópiz, 2002).

5. CONCLUSIONES

Conforme avanza nuestra vida y nos vamos acercando a la vejez reflexionamos sobre una serie de cuestiones en relación a lo vivido, como: ¿realmente hemos realizado lo que nos gustaría?, ¿en qué situación me encuentro?, ¿es merecida? Preguntas surgidas en una etapa que constituye el cierre de la vida. Una vida que trae consigo la acumulación de una multitud de experiencias que ha ido constituyendo nuestra personalidad. Por lo que, en este momento de reflexión sobre la situación en la que nos encontramos, no nos permite disfrutar del presente apareciendo sentimientos diversos con un carácter doloroso, debido a que nos percatamos que hemos pasado toda una vida intentando aprovechar el tiempo e incluso intentando ganar más y ahora lo poseemos y no sabemos en qué y cómo invertirlo, lo cual puede generar sensaciones de descontento que suelen desembocar en aislamiento y soledad.

Una muestra de ello, es la perspectiva psicosocial de Erikson (1982; citado en Fernández Lópiz, 2012:92-93), el cual estudió la realidad social y describió una secuencia de fases de la personalidad. Para Erikson cada estadio representa una elección o una “crisis” en la expansión del Yo, caracterizando a la vejez la “integración versus desesperación”. La “integración” hace alusión a la aceptación del ciclo vital y de las personas que ejerce gravitación en él como algo que sucedió, que tuvo que ser y que no admitió sustituciones; y, la “desesperación” implica la no aceptación del destino como trama de la vida, ni la muerte como frontera definitiva expresando el sentimiento de que el tiempo es demasiado breve como para recomenzar y manifestándose en forma de disgusto, misantropía y mal humor.

Esta “desesperación” está estrechamente ligada, desde mi punto de vista, a la situación de soledad en la que algunas personas mayores se encuentran, constituyendo una problemática latente y palpable que acarrea graves consecuencias y una influencia directa sobre otros aspectos de la vida. Es más, las personas que se sienten solas tienen dificultades para encontrar sentido a sus vidas, haciéndolas más vulnerables. Pese a esto, debemos tener en cuenta que para muchas personas mayores no es la soledad lo que más interviene en su calidad de vida, sino que hay otras variables como la economía, la salud, etc.; haciendo que este fenómeno no sea el peor predictor en la vida adulta mayor, pero lo importante no es en sí las cosas que se posean para que mejore su bienestar sino cómo se siente con las cosas poseídas. Un elemento importante de conocer es que la economía y la salud son palpables, fácilmente detectables; pero el sentimiento de soledad es algo que va más allá, más intangible que posee una connotación más de carácter subjetivo. De ahí, la relevancia de este estudio, de conocer este fenómeno y los posibles cambios a introducir en estas circunstancias para ayudar a los mayores a mejorar esta sensación de soledad.

Para ello es preciso tomar conciencia de este fenómeno, es decir, siendo dueño de este sentimiento, sin avergonzarse, porque sentirse solo es una experiencia universal, como expone Bermejo (2003).

Sin omitir la relevancia de aprender a envejecer para hacerlo de una forma sana y activa, ya que “Saber envejecer es una obra maestra de la sabiduría, y una de las partes más

difíciles del gran arte de vivir” (Henri Frédéric Amiel, 1821-1881, citado en Santamaría Pérez, 2012:3).

Recordar que los mayores no deben de ser abandonados sino que deben constituir un pilar fundamental de nuestra sociedad. Además no podemos obviar que todos debemos llegar también a esta etapa del ciclo vital, por lo que no lo podemos concebir como algo lejano, que no nos afecta; sino, al contrario, ya que todos envejecemos, por lo que ha de ser fundamental generar un sentimiento de empatía hacia ellos porque a su vez lo estaremos generando hacia nosotros mismos. Como dice don Francisco de Quevedo: “todos deseamos llegar a viejos y todos negamos haber llegado ya” (citado en Fernández Lópiz, 2012).

□ **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, HEMEROGRÁFICAS, ELECTRÓNICAS Y OTROS TIPOS DE FUENTES.**

Ballesteros, S.; Ramos, V. y Santos, S (2011). *Síndrome de la jubilación. Psicopatología de la vida adulta y la vejez*. Recuperado de: <http://grupopsicopatologiaedu.files.wordpress.com/2011/05/sindrome-de-la-jubilacion3b3n-grupo14.pdf>

Bedmar, M. y Montero, I. (2009). *Recreando la Educación en Personas Mayores: aportes desde la Pedagogía Social*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Bermejo, J. C. (2003). La soledad en los mayores. En *ARS méd. (Santiago)*, 8, 139-158. (Recuperado de <http://escuela.med.puc.cl/publ/arsmedica/arsmedica8/Art10.html>)

Bonilla, F. S., y Rapso, M. (1997). Sentido de la vida en personas mayores de 50 años. En *Revista Reflexiones*, 59(1). (Recuperado de <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/viewFile/10970/10351>)

Clemente, M.A. (2003). Redes sociales de apoyo en relación al proceso de envejecimiento humano. Revisión Bibliográfica [The relation between social supports networks and the process of human aging. Bibliographical review]. En *Interdisciplinaria*, 20 (1), 31-60. (Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18020103>)

CIS-IMSERSO (2001). *Portal de mayores. Soledad*. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentacion/especiales/soledad/pyr.html#2>

Daza, D. S., Casado, D. D. J. L. C., y Olmos, J. G. (2012). *La soledad en las personas mayores: factores protectores y de riesgo: evidencias empíricas en adultos mayores chilenos*. (Tesis de doctorado, Editorial de la Universidad de Granada). Recuperado de: <http://hera.ugr.es/tesisugr/2075887x.pdf>

Del Barrio, É., Castejón, P., Sancho Castiello, M., Tortosa, M. Á., Sundström, G., y Malmberg, B. (2010). La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura. En *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 45(4), 189-195. (Recuperado de

<http://zl.elsevier.es/es/revista/revista-espaola-geriatra-gerontologa-124/articulo/la-soledad-las-personas-mayores-13153531?referer=buscador>

Doblas, J. L. (2005). *Personas mayores viviendo solas: la autonomía como valor en alza*. Imserso. Recuperado de: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/pmviendosolas.pdf>

Enciclopedia Libre Universal en Español (2013). Recuperado de: http://enciclopedia.us.es/index.php/Pir%C3%A1mide_de_poblaci%C3%B3n

Erikson, E. H. (1982): *The Life Cycle Completed: A review*. New York: W.W. Norton.

Expósito, F., & Moya, M. (1999). Soledad y apoyo social. Loneliness and social support. En *Revista de Psicología Social*, 14(2-3), 297-316.

----- (2000). Percepción de la soledad. En *Psicothema*, 12(4), 579-585.

Freixas, A. (2001). Nos envejecen las ideas, no el cuerpo. En *Rev Mult Gerontol*, 11(4), 164-168.

Fernández-Ballesteros, R. (2004). *La psicología de la vejez*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: <http://www.fundacionmhm.org/pdf/Mono1/Articulos/articulo3.pdf>

Fernández Lópiz, E. (2002): *Psicogerontología para educadores*. Granada: Editorial Universidad de Granada.

----- (2004): La fragilidad en el tercer tiempo. En *Geriatría: Revista Iberoamericana de Geriatría y Gerontología*. Vol. 20 (6), 40-46.

----- (2012). *Psicología del envejecimiento*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Giró, J. (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Logroño: Universidad de La Rioja.

González Río, M. J., y San Miguel del Hoyo, B. (2001). El envejecimiento de la población española y sus consecuencias sociales. En *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, N. 9 (diciembre 2001); pp. 19-45.

Guzmán, J. M., Huenchuan, S., y Montes de Oca, V. (2003). Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual. En *Ponencia presentada en Simposio Viejos y Viejas. Participación, ciudadanía e inclusión social*, 51, 1-20. (Recuperado de: http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9_JMGSHNVMO.pdf)

IMERSO, O. d. (2010). «Cerca de Ti»: interviniendo con las personas. En *Boletín sobre el envejecimiento*, 1-del IMERSO 29.

Instituto Nacional de Estadística (2014). Recuperado de: <http://www.ine.es/>

Kraus, A. (2011, Junio 29). Vejez y soledad. En *La Jornada*. (Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2011/06/29/opinion/022a2pol>)

“La soledad aumentaría riesgo de muerte en adultos mayores”. (2013, Marzo 28). En *El Informador*. (Recuperado de <http://www.informador.com.mx/internacional/2013/447516/6/la-soledad-aumentaria-riesgo-de-muerte-en-adultos-mayores.htm>)

“La soledad puede matar”. (2013, Octubre 12). En *Bolpress*.(Recuperado de <http://www.bolpress.com/art.php?Cod=2013101203>)

Madrigal, A. (2000). La soledad de las personas mayores. En *Boletín sobre el envejecimiento*, 3, 1-6.

Montero, M. y Sánchez-Sosa, J. J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. En *Salud Ment*, 24, 19-27. (Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58212404>)

Moñivas, A. (1998). Representaciones de la vejez: modelos de disminución y de crecimiento. En *Anales de psicología*, 14(1), 13-26. (Recuperado de http://www.um.es/analesps/v14/v14_1/mv03v14-1.pdf)

- Nicuesa, M. (2014). *La soledad en la tercera edad*. Recuperado de: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/la-soledad-en-la-tercera-edad-8453>
- Olmo, J.A. (s, f). *Vejez y vida*. Univ. Laboral de Córdoba. Recuperado de: <http://www.vejezyvida.com/la-soledad-en-las-personas-mayores/>
- OMS (2001). *El Abrazo Mundial*. Recuperado de: http://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1
- Pardo, E. N., Moral, J. C. M., y Miguel, J. M. T. (2008). Análisis de las redes sociales en la vejez en función de la edad y el género. En *Revista multidisciplinar de gerontología*, 18(1), 19-25. (Recuperado de <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/AnaRedSocialEntreManhein.pdf>)
- Rodríguez Martín, M. (2009). La soledad en el anciano. En *Gerokomos*, 20(4), 159-166. (Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2009000400003&script=sci_arttext)
- Rodríguez, Rioboo F. (1998). La vejez y la muerte. En *Anales de psicología*, 14 (1), 127-135. Recuperado de: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/10143/1/La%20vejez%20y%20la%20muerte.pdf>
- Romera, R. y Grané, A (2013). La situación de las personas mayores atendidas por Cruz Roja. En *Boletín sobre vulnerabilidad social*, 1-68
- Rubio-Herrera, R. (2004). *La soledad en las personas mayores españolas*. Madrid, Portal Mayores. Recuperado de: <http://www.es.e.ualg.pt/gerontologia/Bibliografia/1409.pdf>
- Rubio-Herrera, R., Pinel, M., y Rubio-Rubio, L. (2009). *La soledad en los mayores: una alternativa de medición a través de la escala ESTE*. Granada: Universidad de Granada. Recuperado de: <http://www.gerokon.com/index.php/documentos/category/2->

dependencia-mayores.html?download=95:la-soledad-en-los-mayores.-una-alternativa-de-medicin-a-travs-de-la-escala-este.

Saidi Tallal, M. (2013). *Psicología de las personas mayores*. Recuperado de: <http://psicologiaparamayores.blogspot.com.es/2013/07/soledad-deseada-vs-soledad-no-deseada.html>

Sánchez Rodríguez, M. M. (2009). *Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer*. (Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca). Recuperado de: http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/76320/1/DPEE_Sanchez_Rodriguez_MM_Determinantes_sociales.pdf

Santamaría, E. (2012). *Estudio sobre la Incidencia de un Tratamiento de Fisioterapia en Personas Mayores*. (Tesis, Universidad de Burgos). Recuperado de: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/presentacionfisioterapiamayore.ppt>



Fuente: <http://www.fulloutdoor.cl/wp-content/uploads/2012/07/Escalada.jpg>

“Envejecer es como escalar una gran montaña:
mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la
mirada es más libre, la vista más amplia y serena”
(Ingmar Bergman).