

LA SOLEDAD NO DESEADA EN EL ÁMBITO DE LA GERONTOLOGÍA

UNWANTED LONELINESS IN GERONTOLOGY

Rubén Yusta Tirado
Sanitas Mayores. España

Resumen: A través del presente artículo pretendemos hacer un análisis del fenómeno de la soledad no deseada entre las personas mayores de nuestro país. Frente a las previsiones demográficas que muestran un claro aumento del número de personas mayores, observamos también un aumento del número de casos de personas que viven y se sienten solas. A través de este texto analizaremos los datos relacionados con la soledad, las principales prestaciones que a día de hoy trabajan para reducir este fenómeno y haremos un recorrido por diferentes propuestas propias del ámbito social que permitan reducir una circunstancia que amenaza con afectar a un importante sector de nuestra sociedad.

Palabras clave: Soledad, Personas mayores, Gerontología, Intervención social.

Abstract: Through this article we intend to make an analysis of the phenomenon of unwanted loneliness among the elderly in our country. Faced with the demographic forecasts that show a clear increase in the number of elderly people, we also observe an increase in the number of cases of people who live and feel alone. Through this text we will analyze the data related to loneliness, the main benefits that work today to reduce this phenomenon and we will make a journey through different proposals in the social field that will allow reducing a circumstance that threatens to affect an important sector of our society.

Key Words: Loneliness, Senior citizens, Gerontology, Social intervention.

| Recibido: 28/07/2019 | Revisado: 22/08/2019 | Aceptado: 21/09/2019 | Publicado: 30/09/2019 |

Correspondencia: Rubén Yusta Tirado. Trabajador Social Col. Nº 25-8539. Trabajador social en Sanitas Mayores. Docente del curso Intervención Social en el ámbito Geriátrico-Residencial en el Colegio Oficial de Trabajo Social de Madrid. Dirección postal: Plaza de Miguel Hernández Nº18 1ºB, 28914 Leganés – Madrid. Email: rubenyusta.ryt@gmail.com.

Referencia normalizada: Yusta, R. (2019). La soledad no deseada en el ámbito de la Gerontología. *Trabajo Social Hoy* 88, 25-42. doi: 10.12960/TSH.2019.0014

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años hemos detectado el aumento de la soledad no deseada entre las personas mayores de nuestro país, hasta el punto de que a día de hoy supone una de las principales preocupaciones que los/as profesionales del ámbito sociosanitario contemplamos a la hora de intervenir en el ámbito de la gerontología. Antes de entrar de lleno en el problema de la soledad en sí mismo es importante que tengamos en cuenta ciertas consideraciones relacionadas con el ámbito gerontológico en nuestro país y que permitirán que seamos conscientes de la realidad social que vive este colectivo.

Si nos fijamos en los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en relación al envejecimiento de la población actual estos sitúan a España en una posición de pleno crecimiento de la población envejecida, donde por cada 100 menores de 16 años existen 120 personas mayores de 64 años. Estos datos vistos por separado puede que no sean bastante relevantes en relación a la evolución en materia de envejecimiento, pero si los comparamos con los mismos datos obtenidos en 1985 observamos que, hace poco más de 30 años, solo había cerca de 47 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Estos datos nos muestran un aumento de casi un 300 % en algo más de 30 años, cifras más que alarmantes si esta tendencia continúa reproduciéndose en un futuro.

Dejando a un lado la comparación entre las personas mayores y los jóvenes de nuestro país y centrándonos únicamente en estas primeras observamos que los datos no son mucho más positivos. Según la misma institución, el INE (2018), en 2030 la población mayor de 65 años superará el 25 % de la población total, coincidiendo con el momento de jubilación de las personas nacidas en el “baby boom” producido en España en los años 60 y 70. Si avanzamos un poco más en el tiempo y nos fijamos en los datos estimados para 2066, este Instituto indica que el porcentaje de personas mayores en nuestra sociedad superará el 34 % del total, con las consecuentes repercusiones que una población tan envejecida tendrá para el país.

De esta forma nos situamos en un escenario en el que en los próximos años habrá un crecimiento prácticamente exponencial de las personas mayores de 65 años, situando al ámbito de la gerontología como uno de los colectivos clave en materia de atención sociosanitaria y el cual se está viendo amenazado por el incremento de uno de los problemas más importantes de las sociedades desarrolladas: la soledad.

Una vez que nos hemos acercado a las cifras en materia de envejecimiento de la población llega el momento de aproximarnos a los datos referentes a la soledad que manejamos en nuestra sociedad. Antes de nada debemos tener en cuenta que el aumento de la soledad no es algo exclusivo de España, se trata de un fenómeno que está teniendo una fuerte expansión en toda Europa y así lo muestran los datos que manejamos.

Según diferentes estudios, actualmente el 31 % de las personas mayores europeas viven solas y estos datos son bastante más significativos cuando centramos nuestra mirada en países como Italia, Luxemburgo, Holanda y algunos países nórdicos, todos ellos a la cabeza de la escala europea en términos de soledad. Si nos fijamos en España observamos que los datos tampoco distan mucho de nuestros vecinos europeos. En uno de cada cuatro hogares españoles vive una persona sola, llegando de esta forma a hablar de un 25 % del total de los hogares españoles basados en la vivienda unipersonal. Pero los resultados no terminan ahí, en el 42 % de estos hogares unipersonales vive una persona mayor de 65 años, lo cual supone una cifra de alrededor de 2 millones de personas mayores que viven solas en nuestro país. En este sentido también es importante poner el foco en cuestiones de género ya que los estudios nos indican que la mayoría de las personas a las que nos referíamos con el 42 % anterior son mujeres, las cuales se ven más afectadas en términos de soledad que los hombres, cuestión que ya ha sido detectada por diversas instituciones y ante la que se están comenzando a tomar medidas basadas en la difusión y concienciación de esta problemática.

En definitiva, nos encontramos ante una tendencia que está sucediendo en toda Europa y que está afectando de forma significativa a nuestra población. A día de hoy podemos confirmar que el 25 % de los hogares de nuestro país están formados por una sola persona y que prácticamente en la mitad de estos vive una persona mayor, lo cual hace que salten las alarmas cuando tenemos en cuenta las previsiones en materia de envejecimiento con las que cuenta España, las cuales la sitúan como uno de los países más envejecidos del mundo en los próximos años. En este sentido preocupa bastante que, de igual manera que está previsto un claro aumento del envejecimiento de la población, los casos de soledad no deseada aumenten de forma equivalente y alcancemos una situación mucho más compleja que la que ya tenemos actualmente.

2. DEFINICIÓN DE SOLEDAD

Acabamos de hacer un repaso por los principales datos relacionados con la soledad, el envejecimiento y los diferentes conceptos que relacionan este hecho con la presencia del fenómeno entre las personas mayores pero, ¿a qué nos referimos realmente cuando hablamos de soledad?

El término soledad puede ser abordado desde múltiples disciplinas y puede tener tantas consideraciones y puntos de vista como especialidades y materias técnicas existen. Lo primero que debemos tener claro antes de analizar los conceptos que rodean este fenómeno es que cuando hablamos de soledad y personas mayores nos estamos refiriendo a la soledad no deseada o, como también califican algunos/as autores/as, al aspecto negativo de la soledad. La soledad puede tener unas connotaciones positivas a tener en cuenta en términos relacionados con la reflexión, la concentración y el trabajo individual entre otros, pero en cualquier caso, siempre y cuando esta sea asumida de forma voluntaria y en ningún caso impuesta por situaciones externas al propio

individuo. De esta forma nuestro análisis se centrará en los aspectos negativos de una soledad no deseada que suele venir impuesta por las situaciones o condiciones que rodean a la persona mayor y que determinan su desarrollo, su forma de vida y, como veremos más adelante, incluso su estado de salud.

A la hora de abordar el significado del término soledad podemos recurrir en un primer momento a la definición recogida en la Real Academia Española (RAE). Esta institución define la soledad como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía y, en otro ámbito, como el pesar o la melancolía que se siente por la ausencia, muerte o pérdida de algo o de alguien. Como observamos se trata de una definición que se centra fundamentalmente en el aspecto negativo de la soledad que atiende a aspectos relacionados con las carencias y las ausencias, pero que en términos de intervención sociosanitaria puede quedarse algo corta.

Si queremos una definición algo más completa y concreta de lo que supone la soledad dentro de un ámbito propio de las ciencias sociales podemos utilizar la descripción realizada por Weiss (1983) en la que afirma que la soledad es un fenómeno natural, un sentimiento (personal), que puede surgir en ciertos momentos de la vida y que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su género, edad u otra característica sociodemográfica. Como vemos este autor va un poco más allá de la definición “genérica” que veíamos anteriormente y describe la soledad como un fenómeno natural que puede afectar indistintamente a cualquier persona en algún momento de su vida; obviamente, como también veremos más adelante, existen ciertos aspectos que generan un mayor riesgo de sufrir soledad en las personas.

Por último también es interesante que reflexionemos sobre la definición de soledad expuesta por Muchnik y Seidmann (1999) en la que afirman que la soledad es esa realidad que expresa una ausencia, y es la consecuencia de esa carencia y de ese apoyo social insatisfactorio el que motiva la producción de emociones que, dependiendo de la percepción que se tenga de esa situación, pueden ser positivas o negativas. Esta definición, algo más propia del ámbito de la psicología, nos muestra un significado basado en la concepción que la propia persona tiene en relación a la propia soledad o a las carencias que genera dicha situación; en otras palabras, la interpretación que la persona tenga en relación a sus expectativas en materia de acompañamiento es clave a la hora de entender las situaciones de soledad sentidas. En este sentido vemos como la propia persona y su forma de entender los aspectos que la rodean son claves a la hora de entender cómo se siente.

Una vez que hemos visto distintas definiciones de soledad determinadas por los aspectos o por las disciplinas que las desarrollan, llega el momento de identificar los distintos tipos de soledad que podemos encontrar, ya que la intervención y la propia lucha contra esta situación estará muy determinada por la tipología y por las causas

que han generado dicha situación. Antes de entrar de lleno en las diferentes categorías en las que podemos clasificar la soledad es importante que sepamos que existen múltiples formas de analizarla y que, por tanto, tendremos que utilizar las categorías que más se adaptan a nuestra disciplina y al ámbito de intervención en el que nos encontremos. Como actualmente nos encontramos analizando estos conceptos desde el ámbito social esta es la clasificación que podemos llevar a cabo teniendo en cuenta los conceptos básicos utilizados por las ciencias sociales.

La primera clasificación que podemos hacer en relación a los diferentes tipos de soledad es la diferenciación entre la soledad objetiva y la soledad subjetiva. La *soledad objetiva* es aquella que hace referencia al simple hecho de estar solo; se trata de algo observable y medible y que, en líneas generales, puede determinarse de una forma concreta por cualquier persona que intervenga con la persona. Dentro de esta categoría podemos encontrar fundamentalmente la soledad buscada, o aquella situación en la que la persona quiere que suceda este hecho, y la soledad no deseada, que es aquella que como ya hemos comentado causará mayores problemas en la persona y que representa el problema fundamental contra el que queremos poner medidas.

La *soledad subjetiva* por tanto será un término algo más complejo que el que acabamos de ver. Este tipo de soledad que, fundamentalmente, es la que más problemas suele provocar en la persona, está directamente relacionada con la percepción que el/la propio/a usuario/a tiene en relación a sus expectativas en cuanto al acompañamiento o a su integración social en el medio en el que se desarrolla. Se trata por tanto de un aspecto complejo de abordar en el que la propia persona es clave en su desarrollo y cuyas consecuencias suelen ser bastante más graves que en el anterior tipo de soledad.

Pero a día de hoy la soledad es un fenómeno tan importante en nuestra sociedad que la dualidad que acabamos de desarrollar se queda algo limitada para abordar todos los aspectos que intervienen en ella. Por ello es necesario que vayamos un poco más allá en nuestro análisis de la soledad y que desarrollemos aspectos algo más pormenorizados que nos ayuden a tener una visión más completa de este fenómeno. A continuación vamos a desarrollar seis categorías que nos van a permitir acercarnos aún más a este término y a poder clasificar mejor todos los aspectos que intervienen en un fenómeno que, como hemos citado anteriormente, está teniendo una fuerte repercusión en lo que a la gerontología se refiere.

- *Soledad transitoria*: La soledad categorizada como transitoria es, como su propio nombre indica, un tipo de soledad pasajera, que sucede de forma esporádica y al igual que se origina acaba teniendo un fin. Suele ser una situación originada por un suceso concreto y repentino que generalmente no llega a tener una duración extrema en la persona.

- *Soledad contextual:* Este tipo de soledad es aquella que se sufre únicamente en ciertos contextos de la vida de las personas. Hablamos de soledad contextual cuando por ejemplo una persona carece de relaciones sociales en ámbitos como el educativo o el laboral, siempre y cuando esta no interactúe de una forma relevante con los/as compañeros/as o las personas presentes en estos ámbitos. Este tipo de soledad tiene mucha relevancia a la hora de analizar el desarrollo de la persona que la sufre en un ámbito concreto, llegando a existir problemas de abandono escolar o de disminución del rendimiento laboral si lo extrapolamos a los ámbitos ya citados.
- *Soledad autoimpuesta:* Este término es muy parecido a la soledad buscada de la que hablábamos anteriormente aunque en este caso se trata de una categoría que por definición suele ser más duradera en el tiempo. Se trata de un tipo de soledad que puede venir determinada por alguna mala experiencia en las relaciones sociales o por cuestiones relacionadas con aspectos internos a la persona como puede ser la religión, la cultura o las costumbres entre otras y, como comentábamos, suelen ser períodos duraderos en el tiempo.
- *Soledad impuesta:* Nos encontramos ante un término parecido al anterior pero con una diferencia muy importante: la voluntad de la persona en relación a su situación. Frente al término de soledad autoimpuesta que veíamos anteriormente en la que era la propia persona la que decidía por diversos motivos estar sola, este tipo de soledad es consecuencia de una serie de procesos en contra de la propia voluntad de la persona que la sufre. Suele ser uno de los tipos de soledad que más consecuencias negativas produce y que puede ser generada por motivos tan diversos como la falta de tiempo libre, la dificultad de acceso a unas relaciones sociales plenas, al hecho de vivir en una zona poco poblada o a los cambios en los sistemas habituales de comunicación.
- *Soledad crónica:* Este tipo de soledad hace referencia a aquella que se mantiene en el tiempo durante un período lo suficientemente significativo como para que se le categorice como crónica. Sin duda se trata de uno de los tipos de soledad más peligrosas para la persona y que conlleva bastantes problemas para la propia persona, sobre todo los relacionados con la depresión, el aislamiento y la exclusión social.
- *Soledad existencial:* A diferencia de los anteriores tipos de soledad que hemos analizado, la soledad existencial está directamente relacionada con la propia razón de la existencia de la persona que la sufre, dejando a un lado la cantidad de relaciones o de amistades que rodean a la propia persona. En este sentido este tipo de soledad está relacionada con la sensación de desconexión con las personas que nos rodean y, por tanto, con la propia calidad de las relaciones interpersonales.

Una vez que hemos analizado las principales características de la soledad y las múltiples tipologías que podemos encontrar, llega el momento de acercarnos a los aspectos que intervienen de forma determinante en una mayor presencia o persistencia de este fenómeno entre las personas mayores. Frente a los conceptos que generalmente provocan soledad entre todas las personas como pueden ser los cambios en los contextos sociales, familiares o económicos, la conciliación familiar y laboral o los cambios relacionados con la aparición de nuevas formas de comunicación, las personas mayores son un grupo muy vulnerable en este sentido ya que, además de poder sufrir soledad por cualquiera de los aspectos citados, pueden además experimentar ciertas situaciones que agraven o que acentúen aún más esta situación. Entre los aspectos más comunes encontramos: fallecimiento del cónyuge, jubilación o cese de la actividad principal, pérdida de amistades y de familiares cercanos, institucionalización o cambio de vivienda, problemas de salud y/o situaciones de dependencia, barreras arquitectónicas y cambios en los sistemas de valores de la sociedad.

De igual manera, al igual que hemos hecho un repaso de los principales elementos que generan una mayor situación de vulnerabilidad, también es importante que analicemos las consecuencias que la soledad puede generar en las personas y que son la razón de ser de la preocupación existente en relación al aumento de este fenómeno entre las personas mayores. Por ello estas son algunas de las consecuencias más reconocidas y que sin duda provocan una situación de extrema vulnerabilidad en las personas mayores: aumenta la mortalidad, afecta al estado físico y mental, contribuye al deterioro cognitivo y al riesgo de demencia, aumenta la hipertensión, provoca aislamiento social, genera un mayor desarrollo de enfermedades crónicas y síndromes geriátricos, y es uno de los principales causantes de la depresión.

En definitiva, nos encontramos ante un problema que tiene múltiples formas de manifestarse y de ser abordado, cuyas consecuencias, como acabamos de ver, pueden ser fatales para las personas mayores. Los problemas que afectan a este grupo social por su propia condición, generalmente las situaciones de dependencia y discapacidad, se ven aún más agravadas con la presencia de la soledad y la ausencia de los recursos adecuados para abordar las necesidades que estas personas requieren.

3. ACTUALES PRESTACIONES Y SERVICIOS RELACIONADOS CON EL ENTORNO GERONTOLÓGICO

Como ya hemos comentado en párrafos anteriores, la soledad es un problema emergente que ha surgido en nuestra sociedad y que se está relacionando de forma directa con el ámbito de las personas mayores. Unido al reto que supone el incremento de la población mayor de nuestro país, la soledad se sitúa como uno de los grandes males de este siglo XXI en cuanto a gerontología se refiere y para poder abordarlo correcta-

mente es necesario que hagamos un análisis de las prestaciones y dispositivos existentes dirigidos a reducir este fenómeno, ya sea de forma directa o indirecta.

Como bien sabemos, la Ley 39/2006 del 14 de diciembre, más conocida como *Ley de Dependencia*, es la principal normativa dirigida a cubrir las necesidades de la población dependiente de nuestro país y en especial las de las personas mayores. Sin entrar muy de lleno en el desarrollo de la ley podemos simplificar su funcionamiento confirmando que esta normativa posee un catálogo de prestaciones y servicios a través de los cuales se persigue la reducción de la dependencia de los/as usuarios/as y la atención de sus necesidades. Dentro de este catálogo existen ciertas prestaciones que interfieren en cierta medida en aspectos que pueden estar relacionados con situaciones de soledad de los/as usuarios/as, aunque ya adelantamos que ninguna de ellas está expresamente dirigida a reducir este fenómeno. Entre las prestaciones del catálogo estas son las más destacables en términos de acompañamiento y de reducción de la soledad:

- *Servicio de Atención Domiciliaria (SAD)*: Como su propio nombre indica el SAD es una prestación dirigida a atender las necesidades de las personas dependientes en su propio domicilio. En función de la dependencia del usuario/a se establecerá una intensidad determinada del servicio en la que un/a profesional acudirá al domicilio del mayor dando de esta forma una atención dentro del entorno de la persona. En términos de acompañamiento y soledad observamos que este recurso puede servir en cierta medida para que el/la usuario/a se encuentre acompañado/a aunque generalmente el número de horas establecidas suelen ser insuficientes y la persona no contacta en ningún caso con personas con un perfil similar al suyo, sino que se trata de una relación profesional-usuario/a basada en la propia asignación de la prestación.
- *Teleasistencia*: Es, ciertamente, la prestación que quizás se encuentre más dirigida a paliar las situaciones de soledad de las personas usuarias. A través de un sistema de telecomunicación el/la usuario/a puede comunicar una situación de riesgo o de peligro sucedida en su domicilio potenciando de esta forma su continuidad en el mismo. De igual manera, la mayoría de las modalidades de teleasistencia, también incluyen una función de seguimiento y acompañamiento del mayor, lo cual fomenta una cierta reducción de las situaciones de soledad. Como podemos deducir, la teleasistencia es una de las prestaciones básicas del catálogo de prestaciones de la Ley de Dependencia ya que aporta unos aspectos fundamentales relacionados con la seguridad y el bienestar de las personas mayores en su propio domicilio. En cambio no podemos confirmar que se trate de una medida que reduzca las situaciones de soledad de los/as usuarios/as ya que está más centrada en la detección y prevención de las situaciones de riesgo que en las propias relaciones sociales que pueden establecerse entre el/la usuario/a y las personas que intervienen con él/ella. En cualquier caso el seguimiento desarro-

llado por los/as profesionales de este servicio es básico para el acompañamiento periódico del usuario/a pero carece de la intensidad y la personalización suficiente como para ser una medida efectiva de lucha contra la soledad.

- *Centros de día (CD)*. Suponen una prestación de atención institucional de las necesidades de las personas dependientes de lunes a viernes, en horario de mañana y de tarde fundamentalmente. Se trata, en ocasiones, de un paso previo a la institucionalización del usuario/a con un matiz que suele ser muy positivo para la persona mayor como es la continuidad de su residencia en el propio domicilio. Si relacionamos esta prestación con los aspectos que hemos visto en relación a la soledad observamos que a través de ella podemos conseguir que la persona usuaria se relacione tanto con profesionales como con otros/as usuarios/as en una situación similar a la suya, potenciando de esta forma el establecimiento de una red social en un grupo de iguales. En cambio este tipo de centros suelen dirigir sus esfuerzos principalmente a cubrir las necesidades de las personas dependientes y teniendo en cuenta la diversidad de perfiles que confluyen en estos centros, muchas veces las relaciones sociales que se establecen en ellos son algo limitadas.
- *Centros residenciales*. Suponen la prestación más técnica y compleja de todas las recogidas dentro del catálogo. A través del ingreso del usuario/a en el centro residencial se pretende cubrir todas las necesidades que pueda presentar durante las 24 horas del día. Podemos pensar que este es el recurso más adecuado para combatir las situaciones de soledad de las personas mayores por la propia razón de ser de la prestación, en cambio el ingreso de una persona en un centro de este tipo no asegura en ningún caso la reducción de situaciones de soledad subjetiva y así lo demuestra la existencia de lo que conocemos como “soledad residencial”, es decir, situaciones de soledad que se producen en los centros residenciales en las que, aunque la persona reside junto a decenas de usuarios/as en su misma situación, se siente sola y muestra gran parte de los síntomas de la soledad que veíamos en párrafos anteriores.

Estas son, a grandes rasgos, las prestaciones del catálogo de dependencia que más se acercan al tratamiento y la reducción de las situaciones de soledad. Como hemos podido comprobar no existe ninguna prestación dedicada exclusivamente a reducir este tipo de situaciones y únicamente habría un tratamiento de las mismas a través de la propia institucionalización de la persona, lo cual no garantiza en ningún caso la reducción de las situaciones de soledad subjetiva; o a través de prestaciones como el SAD o la teleasistencia, que intervienen de forma coyuntural en las posibles situaciones de soledad que presenten los/as usuarios/as. Por último, y para que seamos conscientes del escaso tratamiento que la Ley de Dependencia tiene con las situaciones de soledad, confirmar que tras analizar el contenido del texto normativo únicamente se hace alusión al término “soledad” una vez y esta es en el apartado en el que se define la teleasistencia.

Sin perder de vista el análisis “legislativo” que hemos iniciado con la Ley de Dependencia, llega el momento de analizar también otra de las normativas básicas al referirnos a las personas mayores de nuestro país: el Real Decreto Legislativo 1/2013, del 29 de noviembre, más conocida como la normativa sobre discapacidad. En este sentido tampoco vamos a detenernos mucho en este apartado puesto que a día de hoy no existe ninguna prestación del ámbito de la discapacidad que esté dirigida de forma directa o indirecta a combatir las situaciones de soledad entre las personas mayores.

De acuerdo con esto, y aunque no vamos a profundizar mucho en ello, detectamos cierta desactualización de la normativa y como dato relevante observamos que las últimas investigaciones en relación a las personas discapacitadas de nuestro país datan del año 2007; en este sentido está previsto un nuevo estudio en 2019 que se publicará en 2020. Sin duda son datos que nos llaman especialmente la atención teniendo en cuenta la sociedad de la información en la que actualmente vivimos.

Por todo ello podemos confirmar que actualmente no existe ninguna prestación dentro del ámbito de la discapacidad dirigida a paliar las situaciones de soledad que puedan ser desarrolladas dentro de la gerontología.

El voluntariado se presenta como uno de los principales recursos para luchar contra las situaciones de soledad de las personas mayores. Se trata de la respuesta desde el tercer sector ante el déficit de prestaciones dirigidas a paliar este fenómeno de la soledad que tantos datos alarmantes nos está dejando en lo que llevamos de década. El voluntariado por tanto se presenta como una herramienta clave en el desarrollo de la atención gerontológica hoy en día y actualmente es complicado encontrar asociaciones o fundaciones propias del ámbito gerontológico que no tenga entre sus principales planes de intervención algún proyecto relacionado con esta función.

El voluntariado como actividad en sí misma presenta unos beneficios para el/la acompañante y el/la acompañado/a sumamente importantes, entre los que podemos destacar:

- *Desarrollo de la persona que acompaña.* Esta tarea repercute positivamente en la persona que de forma voluntaria la realiza. Tanto a nivel personal como profesional el voluntariado genera una experiencia que es básica en el desarrollo de la persona y del profesional.
- *Acompañamiento del mayor.* Sin duda el objetivo fundamental del voluntariado es el acompañamiento del mayor, que disfruta de la compañía y de la cercanía de una persona que de forma desinteresada decide destinar su tiempo a estar con él/ella.
- *Compatibilidad con cualquier prestación.* Las tareas de voluntariado son compatibles con todas las prestaciones que hemos visto y por lo tanto suponen acciones que siempre suman en la ecuación que supone la atención gerontológica.

- *Creación de redes intergeneracionales.* La intergeneracionalidad o en otras palabras, el traspaso de conocimiento entre personas de generaciones distintas, es otro de los elementos que entran en juego en esta relación. A través del voluntariado se fomenta el contacto entre distintas generaciones creando sinergias tanto para acompañantes como acompañados/as.

Una vez que conocemos los principales beneficios del voluntariado llega el momento de analizar y conocer más a fondo las diferentes tipologías y variedades que actualmente se desarrollan en nuestra sociedad:

- *Acompañamiento en el domicilio.* Sin duda es el tipo de acompañamiento más común y que más efectos positivos tiene para la persona que lo recibe ya que, generalmente, se trata de personas que carecen de una red social y/o familiar fuerte. En líneas generales el/la acompañante visita al usuario/a en su propio domicilio y es a través de estas visitas donde se crean fuertes lazos interpersonales.
- *Acompañamiento en centros residenciales.* Aunque en un primer momento llame la atención, cada vez es más común que las organizaciones desarrollen proyectos de acompañamiento en centros residenciales. Muchas veces en las residencias no existe el personal suficiente como para hacer una labor de acompañamiento tan notable como el que se lleva a cabo a través del voluntariado y por ello este tipo de instituciones lo contemplan como un recurso fundamental en el desarrollo de los/as usuarios/as en el centro. Este tipo de acciones suelen ser muy bien recibidos por los/as usuarios/as, los cuales tienen la oportunidad de establecer relaciones sociales con personas que no pertenecen al equipo habitual del centro y, por tanto, suponen una experiencia alternativa al trato diario con los/as profesionales del centro.
- *Acompañamientos para tareas concretas.* Como su propio nombre indica este tipo de acompañamientos está pensado para cubrir una necesidad puntual de la persona mayor. Se trata de un acompañamiento aislado que se gestiona para acompañar o ayudar a la persona en una tarea concreta como puede ser ir a una cita médica, realizar alguna tarea administrativa, etc. Tareas que, de no contar con este servicio, suelen ser bastante complicadas para una persona que no cuenta con los recursos sociales adecuados.
- *Ocio y tiempo libre.* Por último también existen proyectos dirigidos a potenciar el ocio y el tiempo libre de las personas mayores a través de actividades y salidas organizadas en las que se fomente el desarrollo del mayor.

Como acabamos de ver, el voluntariado se presenta como un recurso con unos beneficios y unas modalidades muy beneficiosas para las personas mayores en general. En cambio este recurso también presenta algún problema que debemos citar si queremos

hacer un análisis completo de la situación de nuestra sociedad en relación a la soledad no deseada. Lo primero que debemos destacar es que, como su propio nombre indica, se trata de algo “voluntario” y, por tanto, es una labor y una práctica que en ningún caso puede ser considerada como general o equitativa. Sabemos que la mayoría de instituciones que llevan a cabo este tipo de tareas intentan llegar al máximo número de personas posibles pero el elevado número de solicitudes, la dificultad para encontrar personas que lo lleven a cabo y los problemas de financiación que suelen tener estas organizaciones hacen del voluntariado una tarea muy valiosa, pero que carece de un sistema sólido de continuidad. Por otro lado también es importante tener en cuenta que un servicio que es llevado a cabo por una organización del tercer sector de forma altruista no debería suplir un deber o una necesidad propia del ámbito público, por lo que es importante dar el valor que se merecen estas instituciones, pero sin perder de vista el carácter voluntario, valga la redundancia, de este tipo de actividades.

4. ESTRATEGIAS DIRIGIDAS A COMBATIR LA SOLEDAD NO DESEADA

Como hemos visto, la lucha contra la soledad no deseada es una empresa compleja teniendo en cuenta las complicaciones propias de un fenómeno de este tipo y las previsiones en materia de envejecimiento que veíamos en la introducción de este texto. Como hemos podido comprobar, ni siquiera desde normativas tan importantes como son las leyes dedicadas a tratar los temas de dependencia o discapacidad se consigue frenar el avance de una situación que amenaza con convertirse en uno de los principales problemas de las próximas décadas en nuestro país. Por todo ello a continuación vamos a realizar un análisis de las posibles estrategias a tener en cuenta a la hora de enfrentarse a un problema de estas dimensiones y que pueden ser importantes a la hora de establecer un plan específico de lucha contra la soledad no deseada.

Como hemos comentado al analizar las prestaciones de la Ley de Dependencia, la teleasistencia es el servicio que se acerca de una forma más concreta a la lucha contra la soledad de las personas mayores y el único que contenía el término en su propia definición. Por ello es lógico pensar que un sistema de teleasistencia avanzada podría ser una herramienta muy eficaz para reducir las situaciones de soledad que viven a día de hoy las personas mayores de nuestro país y los riesgos que este tipo de situaciones generan. En este sentido se trata de analizar los sistemas de teleasistencia que a día de hoy se utilizan y posteriormente evolucionarlos, de tal manera que consigamos un sistema interactivo que vaya más allá de un mero sistema de emergencia, pudiendo dar paso a una herramienta que participe en tareas claves en la vida de las personas mayores como pueden ser los recordatorios de citas médicas y medicación, el control de las comidas, la coordinación y comunicación con instituciones públicas o la participación en ciertas actividades mediante un sistema telemático, entre otras.

En definitiva, se trata de evolucionar los sistemas que conocemos hasta la fecha incluyendo los avances técnicos de los que disponemos para pasar de un sistema de seguridad a una herramienta interactiva que dé servicio y asistencia a las múltiples actividades y necesidades de las personas mayores. De esta manera no solo estaremos creando hogares más seguros y aumentando la permanencia de las personas mayores en sus domicilios; con este tipo de sistemas también estaremos desarrollando herramientas que permitan un mayor acompañamiento del usuario/a reduciendo de esta forma las situaciones de soledad percibidas por la persona.

A día de hoy contamos con un modelo de atención gerontológica que garantiza la atención de las necesidades básicas de las personas mayores de nuestro país, sobre todo cuando estas acceden al ámbito institucional representado principalmente por las prestaciones recogidas dentro de la Ley de Dependencia. En cambio, aunque cada vez observamos centros residenciales más preparados y adaptados a las necesidades de las personas mayores, observamos que son los/as propios/as usuarios/as los que continúan prefiriendo una atención en el domicilio y solo cuando esta ya no es posible es cuando se opta por el ingreso en un centro residencial (Abellán y col., 2018).

Por este motivo es fundamental que hagamos una reflexión en torno a los modelos de atención que estamos desarrollando actualmente. Ciertamente hemos conseguido dar una atención total e integral a todas las necesidades básicas de los/as usuarios/as pero estas personas nos solicitan ir un paso más allá para alcanzar una atención que tenga en cuenta aspectos tan importantes como la autodeterminación del usuario/a, la autonomía y la dignidad en el cuidado, entre otros. En este sentido la Atención Centrada en la Persona (ACP) ha sentado las bases de un cambio de rumbo en materia de intervención gerontológica, pero aún nos queda mucho camino por recorrer en la instauración de medidas tan importantes como la retirada de sujeciones físicas y químicas, la participación de los usuarios/as en el plan de cuidados, la inclusión de los entornos sociofamiliares en las dinámicas de los centros y la inclusión de todas estas medidas dentro de los centros de titularidad pública. De esta forma conseguiremos evolucionar nuestro sistema residencial convirtiéndolo en una alternativa a tener en cuenta en la lucha contra las situaciones de soledad que hemos ido analizando, haciendo de este tipo de centros hogares para personas que voluntariamente deciden intervenir en el desarrollo de su vida y optar por esta modalidad de convivencia.

Sin dejar de lado la ACP es importante que tengamos en cuenta un modelo de convivencia que se ha relacionado fundamentalmente con este modelo de atención y que está teniendo un fuerte desarrollo en la actualidad: *el cohousing*. Este modelo de convivencia iniciado en los años 80 en países como Dinamarca y Holanda, pone de manifiesto la convivencia comunitaria en entornos adaptados a las necesidades de las personas que allí residen, los cuales participan en todo el desarrollo de la vida y de las actividades que se producen en la comunidad. Sin duda se trata de un cambio de

rumbo en el ámbito institucional de la gerontología que se presenta como algo más que una alternativa al ámbito residencial y que suele contar con una mejor acogida por parte de los/as usuarios/as. En este sentido todavía echamos en falta, al igual que citábamos en el desarrollo de los modelos centrados en la persona, la presencia de este tipo de planteamientos dentro del sistema público de prestaciones, ya que a día de hoy el desarrollo fundamental de este tipo de atención se lleva a cabo desde instituciones y empresas del ámbito privado.

En este sentido sería adecuada una intervención basada en dos cambios fundamentales. El primero de ellos radicaría en una revisión integral de la legislación actual dedicada al ámbito de las personas mayores, en especial de la Ley de Dependencia. Tras más de diez años de desarrollo, la Ley de Dependencia continúa siendo la principal normativa dedicada a cubrir las necesidades de las personas mayores de nuestro país. En estos años hemos ido viendo pequeños avances en términos de prestaciones y servicios pero actualmente continuamos hablando de interminables listas de espera, de necesidades no cubiertas y de personas que fallecen sin ni siquiera haber comenzado a percibir su prestación. Todo esto nos hace plantearnos una revisión de nuestro actual sistema de dependencia que se ajuste a las necesidades que presenta este grupo de población hoy en día, que tenga en cuenta una problemática tan importante como es ya hoy en día la soledad y que esté preparada para el gran incremento de personas mayores de 65 años que va a suceder en los próximos años.

Por otro lado vemos necesaria la creación de políticas públicas dedicadas exclusivamente a las personas mayores. Como veíamos en la introducción, se prevé un incremento sin precedentes de la población mayor de 65 años en las próximas décadas en nuestro país, pudiéndose alcanzar una situación en la que este grupo de población represente a casi un tercio de la población total. Por ello es fundamental que todas las instituciones políticas comiencen a tener en cuenta este hecho y empiecen a plantear políticas dirigidas a la mejora de las condiciones de vida de este numeroso grupo de personas. Solo de esta forma se podrán abordar problemáticas tan complejas como es el reto de la soledad que nos encontramos tratando.

Un elemento que puede llegar a generar exclusión social, y por tanto ciertos tipos de aislamiento o soledad en las personas mayores, es el desarrollo de las nuevas formas de comunicación e interacción en la sociedad en las que no se tiene en cuenta las posibles limitaciones de las personas que conviven en ella. Con el incremento de las nuevas tecnologías y los cambios en los sistemas relacionales que estamos viviendo en este momento, las personas mayores están quedando en cierta medida “apartados” de todo el sistema que se está desarrollando. No hablamos de su participación en las últimas aplicaciones tecnológicas que permiten formas de comunicación impenables hasta la fecha, aunque no sería tampoco ninguna locura teniendo en cuenta los criterios que deberían tener este tipo de herramientas en materia de integración; nos

referimos a acciones tan sencillas como pedir una cita médica, consultar un número telefónico o realizar una operación bancaria. Actividades que hasta la fecha podían resolverse con una simple llamada telefónica o con una visita al establecimiento y que a día de hoy suponen una odisea para una persona que no ha crecido en la era de la comunicación en la que vivimos actualmente.

Este tipo de exclusión también crea soledad y aislamiento social, acabando con los sentimientos de pertenencia a la sociedad tan importantes para un grupo de personas que, como hemos ido viendo, ya cuenta con múltiples inconvenientes a la hora de alejarse de las situaciones de soledad. Por todo ello es importante que empresas, profesionales e instituciones tengan en cuenta que las capacidades de todos/as los/as usuarios/as de las prestaciones y servicios no son las mismas y, por tanto, deben contemplar ciertos criterios de accesibilidad que son claves para no dejar aislado a este mayoritario grupo de personas.

Aunque se trata de algo que no es nuevo y en lo que actualmente las instituciones públicas ya se encuentran trabajando, es fundamental la puesta en marcha de una estrategia global contra la soledad en las personas mayores. Teniendo en cuenta todos los datos que hemos ido analizando en el texto, es necesaria una medida drástica que trabaje de forma concreta en la reducción de la soledad no deseada ya que se presenta como una de las principales amenazas a las que nuestra sociedad se enfrenta hoy en día.

De momento no conocemos muchos datos concretos acerca de esta estrategia pero lo que sí se ha confirmado es que será puesta en marcha por el propio Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social acompañado de profesionales especializados y organizaciones del tercer sector, los cuales pondrán el foco en el trabajo coordinado con las instituciones y organizaciones que rodean el ámbito gerontológico para detectar, trabajar y poner freno a este fenómeno. También se contempla tener en cuenta las situaciones de soledad residencial y todas aquellas variaciones del término que complican en gran medida su detección y que en muchas ocasiones escapan de las estadísticas. Por último parece que también habrá una reflexión en torno a la situación de las personas que perciben pensiones no contributivas y pensiones de viudedad, ambas prestaciones que a día de hoy generan bastantes problemas a sus receptores para hacer frente a los principales servicios y prestaciones dirigidos a garantizar su bienestar y la correcta consecución de una adecuada calidad de vida.

En este sentido sería muy importante que las instituciones encargadas de diseñar el proyecto no perdieran de vista los modelos que ya conocemos basados en la adaptación de las ciudades y los espacios públicos a las necesidades de las personas mayores, como por ejemplo veíamos en los modelos de ciudades amigables con las personas mayores. Este tipo de modelos de convivencia propone una estructura física

y social diseñada para apoyar la autonomía y el libre desarrollo de las diferentes capacidades que presentan las personas mayores. En estos modelos se potencia el envejecimiento activo, la diversidad de las personas, la autonomía y la autodeterminación, entre otras muchas cuestiones, y sería un buen punto de partida a la hora de diseñar este necesario plan de intervención.

5. CONCLUSIONES

Como hemos podido ver a lo largo de todo el artículo, la soledad, y más concretamente la soledad no deseada, se presenta como uno de los principales problemas a los que se enfrenta nuestra sociedad. En este sentido hemos detectado que las personas mayores vuelven a ser un colectivo vulnerable en el que este fenómeno tiene un especial peligro, ya que a los problemas propios de la edad, la dependencia y la discapacidad se suman las complicaciones propias de una soledad que se muestra como un concepto muy complicado de detectar y en muchos casos de abordar.

Tras hacer un breve análisis de las prestaciones y servicios enfocados al ámbito gerontológico, detectamos y podemos confirmar que a día de hoy apenas existen recursos especialmente dirigidos a paliar las situaciones de soledad que actualmente se están desarrollando en la sociedad, y los pocos que actúan de forma directa para reducirlas provienen desde el tercer sector; este hecho merece un gran reconocimiento de todas las instituciones que llevan a cabo este tipo de acciones, pero, por desgracia, no genera una situación de homogeneidad en la prestación del servicio. Por ello es fundamental que exista una respuesta y una actividad concreta por parte de las instituciones públicas para tratar de poner freno a un fenómeno que amenaza con expandirse e imitar situaciones tan graves como las que ya se viven en países como Suecia, Holanda o Luxemburgo.

Por último, hemos intentado analizar diferentes herramientas a tener en cuenta a la hora de abordar el problema de la soledad. En cada una de las propuestas planteadas destacamos la necesidad de la presencia de los entes públicos con los que contamos en la actualidad, ya que esta es la única forma de garantizar que las personas que por cuestiones económicas no pueden acceder a servicios del ámbito privado también se beneficien de las diferentes estrategias que persigan la reducción de las situaciones de soledad. Únicamente de esta forma podremos hablar de igualdad entre un colectivo que, como hemos visto, presenta una extrema vulnerabilidad ante este tipo de situaciones que cada vez son más comunes en España y en el resto de países europeos. Tampoco debemos perder de vista los datos que veíamos al principio de este texto. Nos encontramos en el inicio de un crecimiento sin precedentes del ámbito gerontológico en el cual, lo que ahora podemos percibir como un riesgo o como un problema “lejano”, en unos años podría convertirse en un acontecimiento que afecte a casi un

tercio de nuestra población. Por tanto es fundamental que como profesionales de ámbito social trabajemos con perspectiva en cuanto a las situaciones de prevención de las situaciones de soledad y exclusión social, potenciando la creación de prestaciones y servicios dirigidos a un colectivo que cada vez irá teniendo un mayor peso en todos los ámbitos de nuestra sociedad.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Abellán, A., Aceituno, M.P., y Ramiro, D. (2018). *Estadísticas sobre residencias: distribución de centros y plazas residenciales por provincia*. Datos de julio de 2017. Madrid, Informes Envejecimiento en red n.º 18.
- INE. (2018). *Proyecciones de población 2018*. Notas de prensa. Instituto Nacional de Estadística.
- Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*. Boletín Oficial del Estado núm. 299 del 15 de diciembre de 2006. Madrid.
- Muchnik, E., y Seidmann, S. (1999). *Aislamiento y Soledad*. Barcelona: Gedisa.
- Real Academia Española de la Lengua. RAE. *Diccionario en línea de la lengua española*. Extraído el 26 de mayo, 2019 de <http://www.rae.es/>
- Weiss, R. S. (1983). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

