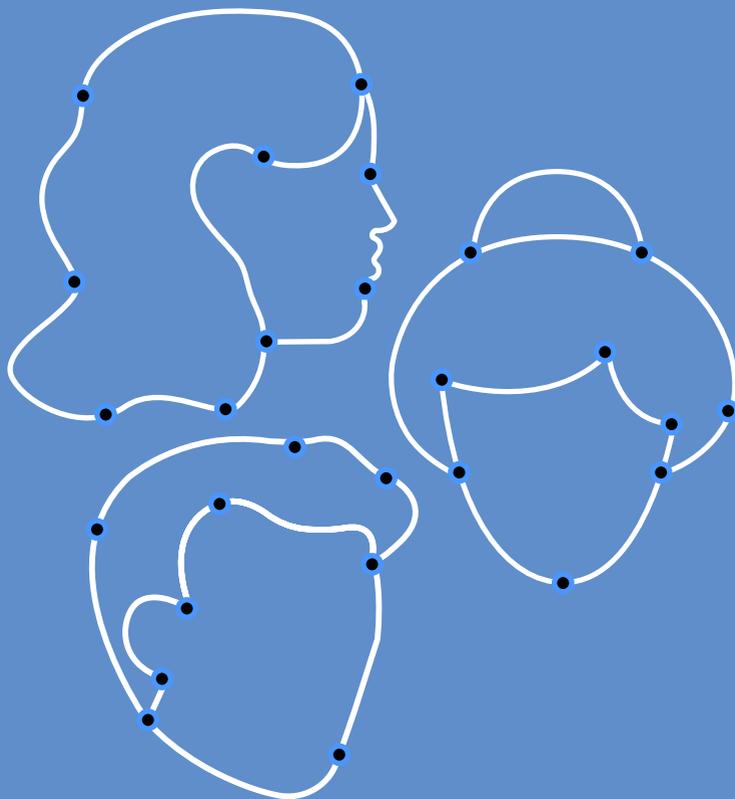


GUÍA PARA LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE PERSONAS MAYORES EN SITUACIONES DE SOLEDAD



Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030



Ajuntament
de Barcelona

Redacción

Regina Martínez. Psicóloga y consultora

Dirección

Departamento de Promoción de Personas Mayores. Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores. Concejalía de Infancia, Juventud, Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

Coordinación de la edición

Departamento de Comunicación
Área de Derechos Sociales, Justicia Global,
Feminismos y LGTBI

Guía elaborada en el marco de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030.



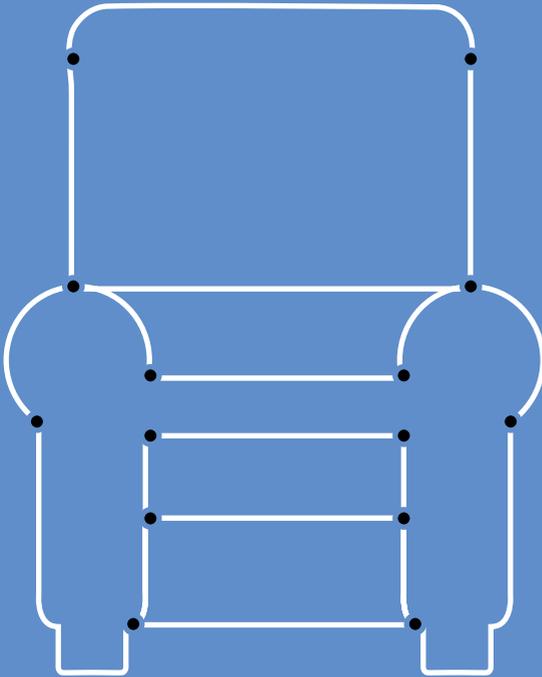
© Ayuntamiento de
Barcelona

Se permite la reproducción de los datos y la información que provienen de fuentes municipales citando su procedencia.

ÍNDICE

1.	Introducción	7
<hr/>		
2.	La soledad y las personas mayores	11
2.1	Desde una mirada global	13
2.2	Ámbitos de trabajo de la guía	28
<hr/>		
3.	Recomendaciones y orientaciones	33
	Ámbito de la persona mayor	34
	Ámbito de la red de convivencia	42
	Ámbito de la red de relaciones cotidianas de proximidad	48
	Ámbito de la dimensión comunitaria	54
3.1	Propuesta de evaluación de las actuaciones para trabajar la soledad	64
<hr/>		
4.	Recursos del entorno con los que podemos trabajar conjuntamente	66
<hr/>		
5.	Para saber más	70

1



INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN ⁹

La *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de personas mayores en situaciones de soledad* es una herramienta destinada a orientar la mirada de los profesionales que se sitúan en torno a la persona mayor. Nace con el objetivo de atender todos los aspectos posibles de la soledad durante la vejez teniendo en cuenta la gran diversidad existente dentro del colectivo de las personas mayores.

Esta guía bebe de la amplia experiencia municipal a la hora de impulsar y apoyar iniciativas que tratan de prevenir y resolver las situaciones de soledad y aislamiento social que viven las personas mayores de la ciudad. Los programas referentes **VinclesBCN** o **Radars**, con un largo recorrido en la ciudad, son una buena muestra de cómo el Ayuntamiento lleva años abriendo camino contra la soledad en el proceso de envejecimiento, trayectoria que se prolonga y afianza con la **Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030**.

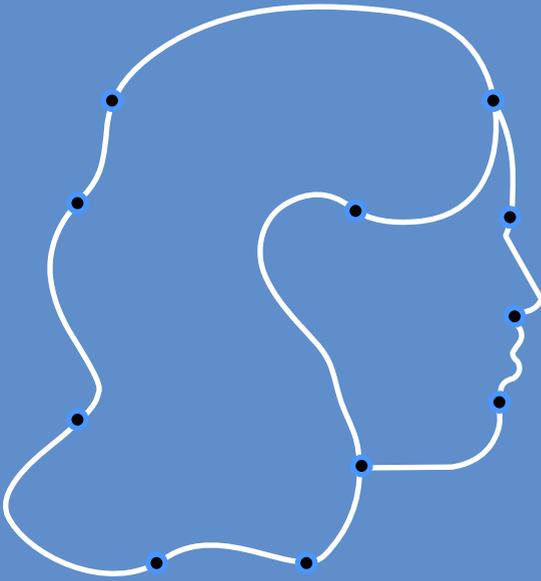
El material que presentamos se ofrece desde el Departamento de Promoción de Personas Mayores y pone al alcance de los y las profesionales una serie de recomendaciones y orientaciones prácticas que pueden ser de utilidad para reducir los riesgos de la soledad y guiar en el acompañamiento profesional.

Este recurso recoge el testigo de la *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad*, pu-

blicada en el 2021 por el Ayuntamiento de Barcelona, con la intención de ser fiel a su carácter accesible y a su estructura por ámbitos, y con la finalidad de sumar recomendaciones en un mismo sentido. La voluntad es poder construir, con este conjunto de herramientas destinadas a las situaciones de soledad en diferentes momentos del desarrollo humano, una mirada con perspectiva de ciclo vital, y obtener así orientaciones y recomendaciones en unos mismos parámetros de análisis.

Los nuevos caminos abiertos por la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 contribuyen a orientar los pasos hacia una ciudad vinculada, donde las emociones importan y son objeto de las políticas públicas. Hacia una ciudad con una red comunitaria densa que nos pueda proteger de la soledad y el aislamiento social. Esperamos que esta guía ayude a construir este itinerario acompañando a los profesionales que, al frente de los servicios, están al lado de las múltiples soledades cotidianas.

2



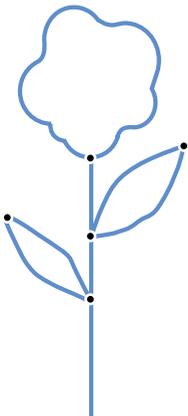
LA SOLEDAD Y LAS PERSONAS MAYORES

LA SOLEDAD Y ¹³ LAS PERSONAS MAYORES

2.1 DESDE UNA MIRADA GLOBAL

La Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 del Ayuntamiento de Barcelona propone el despliegue de **herramientas que sean adecuadas a las diferentes situaciones de soledad que pueden darse a lo largo de la vida. Es en esta línea que ofrecemos esta guía, destinada a profesionales del ámbito de las personas mayores con el objetivo de focalizar la mirada y disponer los sentidos hacia la soledad.**

El propósito es facilitar orientaciones prácticas para promover y generar oportunidades de vinculación y pertenencia durante el envejecimiento. Esta herramienta, por lo tanto, da respuesta a uno de los objetivos de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030, y quiere hacerlo atendiendo a las necesidades diversas de las personas mayores.



Línea estratégica

Desplegar recursos y servicios para prevenir, detectar y atender las situaciones de soledad.

Objetivo

Dotar de herramientas a los profesionales que están en contacto con las personas para detectar y prevenir casos de soledad e intervenir en ellos, especialmente en cuanto a la intervención en escenarios de transición vital que implican un nivel más elevado de riesgo en relación con la soledad.

La soledad y las largas trayectorias vitales

La edad es un parámetro relevante que hay que tener en cuenta a la hora de intervenir de manera especializada sobre la soledad en nuestro entorno. En relación con las personas mayores, el contexto nos ayuda a comprender las circunstancias ligadas al hecho social de envejecer que pueden explicar la aparición de este sentimiento.

Con respecto a la vejez, algunas causas específicas son la pérdida de la pareja y de relaciones sociales significativas, la presencia de limitaciones físicas, la jubilación o tener expectativas elevadas con respecto a la atención o la compañía de la familia. Otras, como el cambio de domicilio, el empeoramiento de la salud, la violencia machista o convertirse en una persona sin techo, son razones de soledad compartidas con otros grupos de edad, aunque con matices en la manera en que se manifiestan y con un impacto en función del momento vital vivido (Ayuntamiento de Barcelona, 2021; Martínez y Celdrán, 2019).

Sabemos que las soledades pueden vislumbrarse en el espacio de la interacción personal que se da en el contexto de la intervención, un espacio relacional absolutamente clave para dar oportunidades de expresión, escucha y abordaje. En esta ocasión ponemos el foco en la edad a partir de los 65 años, entendiendo que, durante el propio proceso de envejecer, existen diferencias de género, de grupo de edad, de estatus socioeconómico y variaciones culturales o, incluso, generacionales (entre otras) que configuran, además, en el caso de las largas trayectorias vitales, el grupo más diverso de la población.

La soledad, esa gran conocida

Si quisiéramos evocar una imagen de soledad en las ciudades contemporáneas, probablemente la representación más común sería la de una mujer mayor con dificultades de movilidad y que vive sola. Esta descripción contiene factores de riesgo reales del sentimiento de soledad que se reflejan, como veremos, con algunos matices en los datos. Como profesionales que tenemos contacto cotidiano con personas mayores, sabemos que este perfil es frecuente. También sabemos, sin embargo, que la complejidad de la problemática requiere de una mirada abierta para no obviar situaciones de soledad que pueden pasar más desapercibidas (cuando la persona vive acompañada, cuando no se manifiesta de forma directa o cuando el perfil no se corresponde con el mayoritario). Se trata de encontrar herramientas adecuadas para una problemática de carácter subjetivo y multidimensional que nos ayuden a garantizar la igualdad de oportunidades para la intervención y que faciliten su expresión.

La soledad no deseada se puede cronificar y tener consecuencias importantes en la calidad de vida. Durante el envejecimiento, los cambios en la red de apoyo social, las desigualdades acumuladas a lo largo de la vida, las dificultades de movilidad y accesibilidad, los cambios cognitivos, las estrategias de afrontamiento personal y otros aspectos del contexto, como el individualismo dominante o la aceleración digital, influyen en el sentimiento de soledad (Sala, 2020; Cohen-Mansfield *et al.*, 2016; Pinazo y Donio-Bellegarde, 2018; Warburton y Lui, 2007).

Este origen multifactorial emerge en la intervención diaria que llevamos a cabo, ya que la soledad a menudo aflora desde varios ámbitos, en las pequeñas cosas o en las manifestaciones más cotidianas. Algunas expresiones indirectas las podemos recoger de las voces de las personas mayores en situación de soledad y que hay que tener especialmente en cuenta cuando se trata de un sentimiento que cuesta admitir de forma directa.

Frases como “Muchos días para desayunar, comer y cenar tomo un café con leche. Para mí sola no me apetece cocinar” las podemos oír al analizar las actividades de la vida diaria. Otras como “Veo todo lo que ya no puedo hacer y pienso que me quedaré sola” se pueden escuchar en una consulta de atención primaria, ante una disminución de la salud. Expresiones como “Tenía una amiga, pero murió en verano, me lo pasé muy mal. Ya no me motiva hacer relaciones aquí dentro” se ponen de manifiesto en el ámbito residencial. Otras como “Me he jubilado justo antes de la pandemia y no me he atrevido a hacer actividades. Estaba deseando que llegara este momento para hacer cosas y llevo dos años aislada” las hemos encontrado últimamente en el ámbito cultural o educativo. Por ello es necesario detectar y abordar la soledad de forma multisectorial, con todos los sentidos alerta durante la interacción (Martínez, 2022).

La subjetividad, clave de la valoración

Tenemos al alcance abundante literatura sobre los factores de riesgo del sentimiento de soledad durante el envejecimiento. Recopilaciones recientes en nuestro contexto son las realizadas por Elisa Sala o Javier Yanguas (Sala, 2021; Yanguas *et al.*, 2020). Estos elementos nos ayudan a identificar posibles desencadenantes de la problemática, a detectarlos a tiempo o a poner en marcha con mayor precisión medidas de protección o prevención.

Figura 1. FACTORES DE RIESGO DEL SENTIMIENTO DE SOLEDAD DURANTE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

	SOCIODEMOGRÁFICOS	SALUD Y AUTONOMÍA PERSONAL	PSICOLÓGICOS Y DE PERSONALIDAD	INTERACCIÓN Y PARTICIPACIÓN
FACTORES	Género - edad - estado civil - estatus socioeconómico - lugar de residencia	Salud autopercebida - declive funcional - dificultades de movilidad - deterioro de las capacidades sensoriales - comorbilidad	Depresión - poca salud mental y satisfacción vital - baja autoestima y autoeficacia - comportamientos poco saludables	Composición del hogar - red social - cantidad y calidad de relaciones sociales - grado de participación social - apoyo social
MAYOR RIESGO DE SOLEDAD..	<p>Si es mujer.</p> <p>Si es mayor de 80 años.</p> <p>Si no está casada.</p> <p>Si tiene bajo nivel de ingresos o estudios.</p> <p>Si vive en un entorno poco accesible.</p>	<p>Si cree que tiene mala salud.</p> <p>Si hay pérdida de autonomía.</p> <p>Si hay dificultades de movilidad.</p> <p>Si pierde capacidades sensoriales.</p> <p>Si acumula enfermedades.</p>	<p>Si sufre depresión.</p> <p>Si tiene poca salud mental y poca satisfacción con la vida.</p> <p>Si tiene poca autoestima.</p> <p>Si tiene hábitos poco saludables.</p>	<p>Si pasa más tiempo sola.</p> <p>Si tiene poca o ninguna red social.</p> <p>Si tiene pocas relaciones y de mala calidad.</p> <p>Si participa socialmente poco o nada.</p> <p>Si tiene poco apoyo social.</p>

Fuente: Martínez, R. (2022). Basado en *La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno complejo objeto de las políticas públicas* (Sala, 2020).

Es posible que la información referente a algunos de estos elementos ya la estemos obteniendo con los procedimientos que tenemos implementados y, por lo tanto, podamos tratar de discriminarlos entre la información que ya recogemos. Sin duda, los perfiles pueden ayudarnos a crear mapas de riesgo o a intensificar la mirada sobre aquellos casos o grupos poblacionales que acumulan más factores desfavorables, lo cual es imprescindible para su prevención y detección. Ahora bien, la presencia de elementos que aumentan las posibilidades de sentir soledad no es una condición imprescindible para que esta se dé, y el hecho de que no se presenten no significa que

no exista. Así, muchas mujeres viudas en su ochentena que viven solas tienen una vida social o íntima muy plena y muy alejada del sufrimiento emocional. También sucede que alguien que diariamente vive rodeado de gente puede sentirse tremendamente solo, como puede ser un hombre mayor que tiene mucho contacto con su familia y cuenta con múltiples apoyos.

Sopesar los factores de riesgo es especialmente relevante cuando se trata de un fenómeno eminentemente subjetivo. Estos factores nos ayudan a estar alerta, pero no pueden ser la única fuente de información para la detección y construcción de una alternativa de abordaje personalizada. Hay que averiguar cómo se siente la persona y cuáles son sus preferencias, atender la parte subjetiva en último término y considerar los activos comunitarios que tiene al alcance de su contexto específico.

La interacción como fuente de información

El impulso de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 potencia la idea de que la soledad es objeto de los servicios públicos. Se amplía, por lo tanto, la atención en el ámbito emocional de forma transversal. Este es un gran paso para abordar una problemática con una fuerte penetración social.

Para comprender la profundidad de lo que significa la soledad y dar la oportunidad de que pueda ser expresada, los profesionales tenemos un recurso lleno de potencial: la interacción personal. Es a partir de esta influencia que podemos acercarnos a conocer cómo la persona vive la situación, cómo siente lo que le está pasando o en qué sentido evalúa su experiencia vital (si le genera malestar). La soledad es un sentimiento y, como tal, es subjetivo.

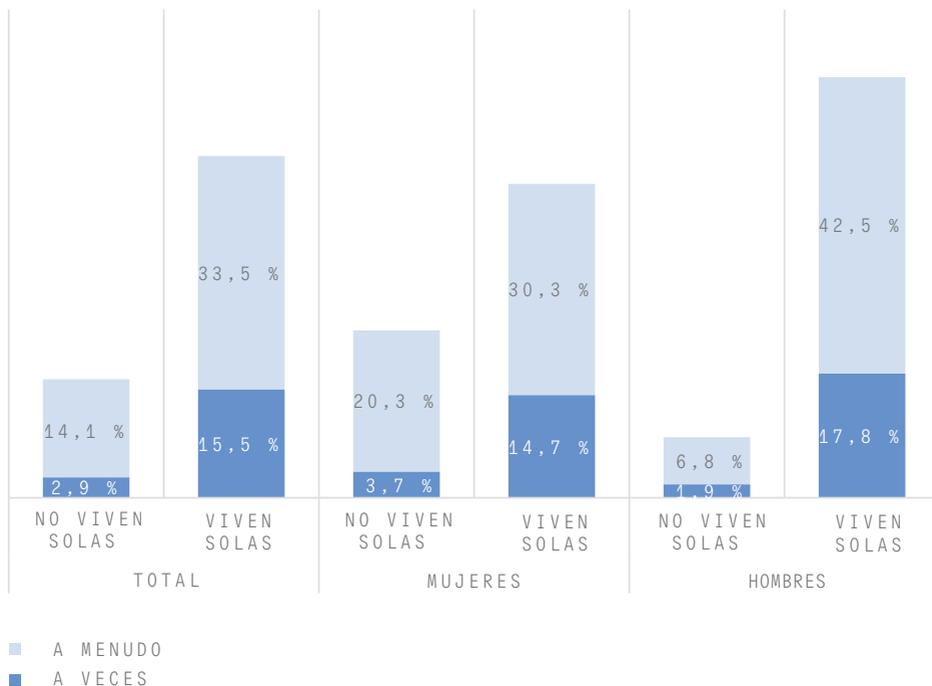
Hay que dejar espacio a la palabra, ya que no siempre se muestra de forma directa. La escucha activa nos ayuda a detectar la soledad y a construir un abordaje personalizado y de acuerdo con las preferencias, las necesidades y las posibilidades de cada cual. Ante un fenómeno subjetivo y con una fuerte carga negativa, abrir los sentidos nos ayuda a escuchar los mensajes no explícitos. A lo largo de esta guía encontraremos algunas de estas señales latentes que podemos reconocer en la práctica cotidiana.

La soledad de las personas mayores en datos

Cuando indagamos en la información que nos aportan los datos de la ciudad sobre las particularidades que presenta la soledad en la vejez, según la última edición de la Encuesta de salud de Barcelona del 2016, vemos que el 25 % de las personas de 65 años o más ha sentido falta de compañía en los últimos doce meses, y el 15,1 % se ha sentido excluido de lo que sucede en su entorno alguna vez (Ayuntamiento de Barcelona, 2021).

Aspectos como la composición del hogar, el género o la falta de relaciones sociales marcan distinciones en cómo se presenta el sentimiento de soledad de las personas mayores de la ciudad. Se comprueba que existen diferencias significativas entre las personas que viven solas y las que no, así como un claro sesgo de género (gráfico 1): entre las mujeres que viven solas, se multiplica por cuatro el sentimiento habitual de falta de compañía con respecto a las que viven acompañadas (14,7 % y 3,7 %, respectivamente); en cambio, entre los hombres la diferencia se multiplica por nueve (un 17,8 % de los que viven solos y un 1,9 % de los que viven acompañados). (Ayuntamiento de Barcelona, 2021).

GRÁFICO 1. Personas de 65 años o más que han sentido falta de compañía en los últimos doce meses (Barcelona, 2016)

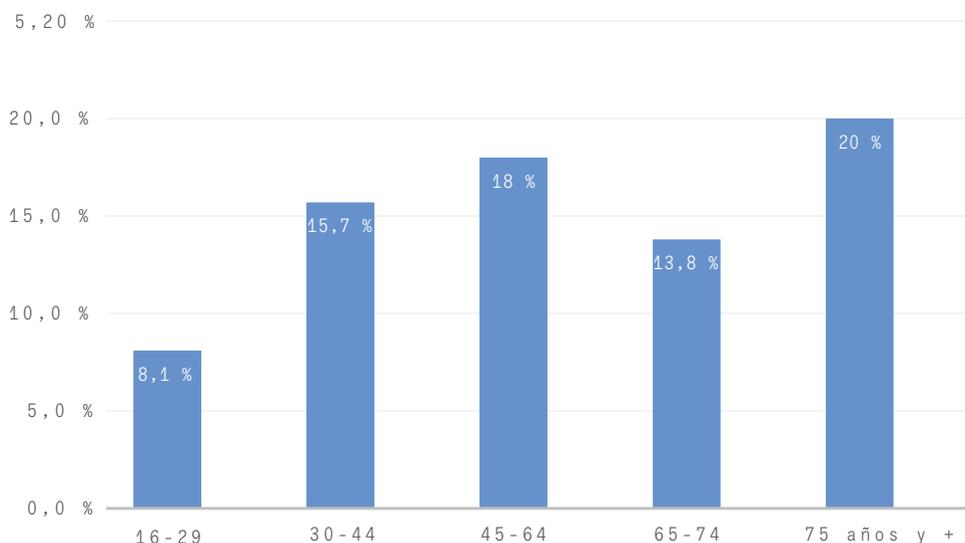


Fuente: Encuesta de salud de Barcelona, 2016. Agencia de Salud Pública de Barcelona. Publicado por el Ayuntamiento de Barcelona, 2021.

En cuanto a las relaciones sociales, al preguntar sobre la posibilidad de hablar con alguien de temas personales, contar con alguien cuando se necesita o hablar o verse con familiares, amigos o vecinos, la Encuesta de relaciones vecinales y convivencia del área metropolitana de Barcelona (gráfico 2) indica que la soledad relacional se presenta más en personas mayores que en otras franjas de edad (Ayuntamiento de Barcelona, 2021).

Parece que la vinculación con la comunidad y el recibir apoyo ante los cambios y las transiciones vitales que se dan cuando envejecemos tienen especial relevancia, sobre todo a partir de los 75 años, según los resultados. Cabe mencionar que esta cifra es próxima a la esperanza de vida en buena salud,¹ que según el INE en el 2019 se situaba en torno a los 70 años.

GRÁFICO 2. Índice de soledad relacional según grupos de edad



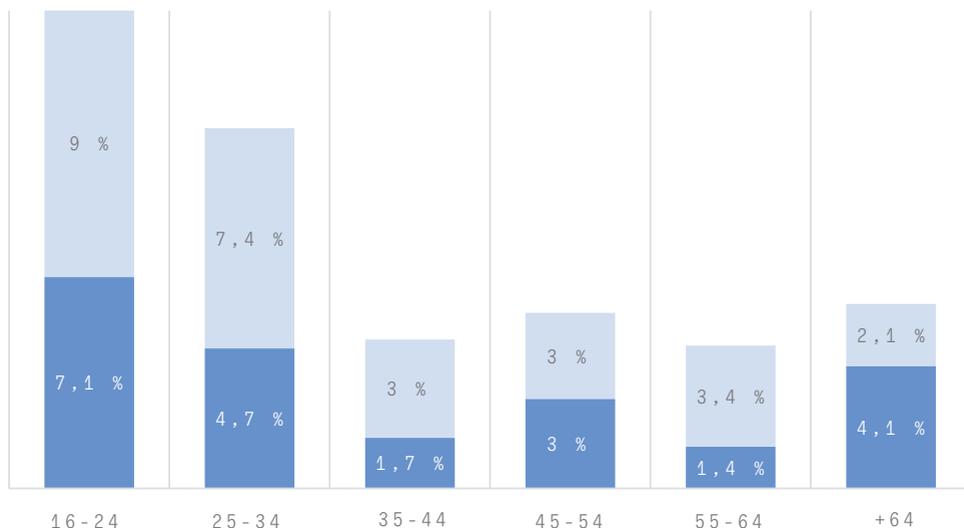
Fuente: Encuesta de relaciones vecinales y convivencia del área metropolitana de Barcelona (ECAMB, 2020). Instituto de Estudios Regionales y Metropolitanos de Barcelona (IERMB).

¹ Esperanza de vida en buena salud: la media de años esperados que vive una persona gozando de buena salud, es decir, sin limitaciones funcionales o de discapacidad.

La soledad y el ciclo vital

La soledad no deseada de las personas mayores ha contribuido a poner el foco sobre la problemática de forma global durante la última década, ya que ha alertado de la necesidad de indagar sobre su presencia en todo el ciclo vital. La pandemia de COVID-19 ha amplificado este interés, derivado de los impactos en la salud emocional a causa de las restricciones sociales. En otros grupos de edad como la adolescencia o la juventud se muestra una prevalencia muy preocupante, tal como indican los datos de la encuesta Ómnibus del Ayuntamiento de Barcelona 2020 y 2022 (gráfico 3). Gracias al interés de las políticas públicas en tratar la soledad como una problemática social, y en recoger datos para su análisis y abordaje, vemos cómo el relato del peso de la soledad sobre los diversos grupos de edad va variando.

GRÁFICO 3. Personas que se sienten solas a menudo o muy a menudo, según grupos de edad. Ómnibus 2020 y 2022 (%)



Fuente: Encuesta Ómnibus junio 2020 y 2022. Ayuntamiento de Barcelona, 2022.

En los dos últimos años, la soledad ha aumentado en prácticamente todos los grupos de edad, en especial entre la juventud, y también entre la población adulta de entre 55 y 64 años. En cambio, ha disminuido entre la población mayor de 65 años (encuesta Ómnibus 2022, Ayuntamiento de Barcelona). Esta última comparativa muestra que la soledad no es una imagen que se fije a la vejez, sino que su intensidad y frecuencia fluctúa entre los grupos de edad y requiere una mirada dinámica, de ciclo vital. Hay que ir más allá de la fotografía para ver el metraje en movimiento y anticiparnos así a las necesidades y los deseos de las personas que arrastrarán trayectorias de soledad en un futuro no tan lejano (y en especial en las que próximamente estarán en el grupo de mayores de 64 y que han visto aumentar su sentimiento de soledad).

En otro sentido, en cuanto a la investigación, hay mucha más tradición de estudio de la soledad en personas mayores y adolescentes que en las demás etapas (Martínez y Celdrán, 2019). En esas franjas las relaciones sociales tienen un gran peso en la configuración del bienestar de las personas. En la adolescencia sabemos que el grupo de iguales es clave para la configuración del sentimiento de pertenencia, las oportunidades de aprendizajes vitales o la búsqueda de la propia identidad. En el proceso de envejecimiento, la pérdida significativa de personas del círculo inmediato repercute fuertemente en las oportunidades de intimidad, de provisión de afectos o de consecución del proyecto vital que la persona había concebido para su vejez (Celdrán, 2021).

Esta coincidencia nos invita a pensar, de entrada, en dos aspectos: por una parte, el potencial de abordar las soledades de la ciudadanía en su conjunto. Impulsar acciones que pongan de relieve la intergeneracionalidad y que promuevan vínculos entre la comunidad nos ayuda a construir una intervención compartida, dinámica y de carácter relacional.

Y por otra, nos invita a indagar sobre los efectos que puede tener la soledad en momentos posteriores del ciclo vital, de manera que se potencia la mirada preventiva. Los estudios longitudinales han encontrado una relación entre el sentimiento de soledad y el hecho de tener una salud física y psicológica peor en momentos posteriores. La investigación alerta de las consecuencias negativas a largo plazo del hecho de pasar por la soledad no deseada sin apoyo social o mecanismos personales para poder hacerle frente (Celdrán, 2021).

Si queremos anticiparnos a los cambios sociales que tenemos cerca, no podemos perder de vista el impacto que tienen en la vejez. Según el INE, las proyecciones demográficas indican que en el año 2068 un 29,4 % de la población del Estado serán personas mayores.

La crisis de los cuidados, presente detrás de muchas situaciones de soledad por la falta de apoyo en momentos clave de la vida, así como por la fuerte sobrecarga que sufren las personas cuidadoras, permanece sin resolver. En una sociedad cada vez más longeva y con mayor necesidad de cuidados de larga duración (Pinazo, Costas y Costas, 2021), cada vez nos encontramos con personas cuidadoras de más edad y con mayor coincidencia de roles: una misma persona puede ser proveedora y receptora de cuidados al mismo tiempo.

Pero, por encima de todo, hay que mantener una mirada de ciclo vital y con perspectiva comunitaria a la hora de abordar la problemática de la soledad. Al fin y al cabo, este 29,4 % de personas mayores de la sociedad del futuro son las personas adolescentes y jóvenes del presente, que quizás se han sentido solas o aisladas en los últimos años. Es importante ver cómo las soledades vividas impactan en otros momentos del ciclo vital y pensar cómo podemos construir vínculos comunitarios teniendo en cuenta este hecho.

Discriminaciones que aíslan

El edadismo afecta principalmente a las personas adolescentes y mayores. Concretamente, la discriminación relacionada con la vejez, lejos de desaparecer, se ha hecho más patente que nunca durante la pandemia. La exclusión y los prejuicios por razón de edad son fuente de soledad cotidiana: constriñen el sentimiento de pertenencia, tan necesario para sentirnos personas vinculadas al mundo. Según otros estudios recientes, la discriminación por edad reduce el hecho de llevar un estilo de vida saludable o la implicación en programas de envejecimiento activo (Pinazo, 2022).

Si incorporamos la perspectiva de ciclo vital, debemos tener en cuenta cómo una visión negativa del envejecimiento afecta a nuestro bienestar psicológico, tengamos la edad que tengamos. Durante el confinamiento se comprobó que, de entre todos los grupos de edad, los que tenían una autopercepción negativa del envejecimiento expresaban que sufrían más ansiedad, tristeza y soledad (Losada Baltar *et al.*, 2020). Además, la discriminación por edad fomenta el autoestigma: vemos a menudo cómo, ante situaciones de soledad, pueden generarse sentimientos negativos sobre uno mismo, lo que daña la autoestima y la autoeficacia (Muñoz *et al.*, 2021). Así, se activa un círculo vicioso que a los profesionales no nos cuesta reconocer: cuanto más sola me siento, más empeora el concepto que tengo de mí misma y más me cierro.

Por ello combatir el edadismo no es solo una cuestión de justicia social inapelable, sino una condición necesaria para prevenirlo y para poner en marcha intervenciones que empoderen a las personas hacia el cambio.

Las fortalezas al frente

Es cierto que las largas trayectorias vitales cuando somos mayores pueden suponer una acumulación de factores de riesgo o de desigualdades que nos hagan más vulnerables ante la soledad. Pero es importante, al mismo tiempo, tener en cuenta que, gracias a la longevidad, las experiencias vitales son más profundas y en muchos casos se han desarrollado recursos por el hecho de haber resuelto, a lo largo de la vida, situaciones complejas. Parece que, durante la vejez, ante algunas situaciones podemos disponer de una caja de herramientas más nutrida que en momentos anteriores de la vida para hacerles frente.

Algunos estudios recientes muestran la presencia de estas fortalezas. Al preguntar a diferentes franjas de edad (de los 18 a los 88 años) sobre algunos aspectos relacionados con el bienestar psicológico durante el confinamiento, se ha observado que las personas mayores declaran sufrir menos ansiedad y tristeza que las de mediana edad o las más jóvenes (Losada Baltar *et al.*, 2020). En otro estudio centrado en los recursos de las personas mayores durante el confinamiento, se analizaban los más exitosos: una vida cotidiana con rutinas claramente establecidas, una actitud proactiva y con flexibilidad cognitiva, la gestión emocional ante la tristeza o la influencia positiva de tener una vida con sentido, entre otros (Yanguas, 2020).

Cuando trabajamos con las fortalezas contribuimos a dar sentido al recorrido vital de las personas, reconocemos sus aptitudes y reforzamos la idea de que durante la vejez también se da una gran capacidad de adaptación, de manera que

rompemos con los estereotipos de rigidez mental que tan negativamente pueden influir en la autoeficacia. Al intervenir en el proceso de envejecimiento, es importante poner el foco en los logros: la experiencia vital es un activo potencial para el empoderamiento.

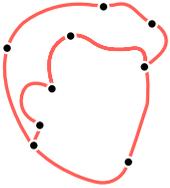
2.2 ÁMBITOS DE TRABAJO DE LA GUÍA

Las orientaciones que se presentan en esta guía se organizan en cuatro ámbitos, siguiendo la estructura original de la *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad* (Ayuntamiento de Barcelona, 2021) en la que nos basamos. Considerando que las relaciones sociales están fuertemente asociadas al sentimiento de soledad, se parte de este criterio para estructurar la batería de recomendaciones que se ofrecen. Las orientaciones tienen que ver con los diferentes ámbitos relacionales y forman círculos concéntricos que tienen a las personas mayores como eje central. Así, encontramos acciones relacionadas con las personas mayores en concreto, orientaciones que implican a las personas próximas a su entorno y otras propuestas destinadas al contexto donde se dan estas relaciones.

Cabe decir que esta batería de propuestas tiene el potencial de ser asumida desde intensidades y alcances diferentes por parte de cada profesional. En función de nuestro ámbito de conocimiento, de nuestro rol profesional, de la naturaleza del servicio, del trabajo en red que podamos llevar a cabo o del momento de la intervención en el que nos situemos, algunas recomendaciones serán más pertinentes que otras para cada agente. En todo caso, la guía pretende ofrecer un amplio abanico para tener una mirada global y compartida, y hay que tener en cuenta que la conveniencia de su uso será parcial en función de cada contexto de acción.

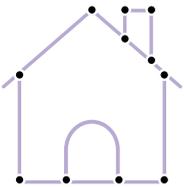


ÁMBITO DE LA PERSONA MAYOR



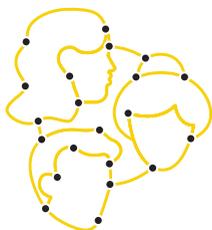
Se trata del ámbito de vida personal, individual, que define a la persona mayor y desde el que esta se relaciona con los demás ámbitos. Incluye aquellos aspectos que están más vinculados a las características personales. En este ámbito podemos situar la historia de vida, los proyectos de vida propios, los problemas de salud, la diversidad de expresiones personales de la soledad, la vida cotidiana, la rutina que lleva a cabo o la distribución del tiempo, etc.

ÁMBITO DE LA RED DE CONVIVENCIA



Se trata del ámbito que incluye los aspectos más relacionados con el espacio donde las personas mayores viven y con quien conviven. Podemos vincular las relaciones con el núcleo familiar, con otras personas usuarias si se vive en un centro, las relaciones afectivas o de pareja, las necesidades de cuidados, la situación socioeconómica o las características de la vivienda donde se vive, teniendo en cuenta también los centros residenciales.

ÁMBITO DE LA RED DE RELACIONES COTIDIANAS DE PROXIMIDAD



Se trata del ámbito que incluye los aspectos más vinculados con las relaciones que las personas mayores establecen fuera de su núcleo de convivencia. En este ámbito podemos ubicar las relaciones con amistades, las actividades formativas o de ocio y el uso que hacen de las redes sociales. Se trata del ámbito que hace referencia a todas aquellas relaciones próximas con las que, a pesar de no convivir, se comparte mucho tiempo.

ÁMBITO DE LA DIMENSIÓN COMUNITARIA



Se trata del ámbito que incluye aquellos aspectos que están más vinculados al entorno comunitario donde la persona mayor vive e interactúa con otras personas. En él podemos incluir el uso y organización del espacio público, la movilidad, la relación con el vecindario, la vinculación con las entidades y asociaciones de barrio, el rol de los equipamientos públicos y de las profesionales, entre otros.

Cada una de las orientaciones de la guía se clasifica en dos criterios² importantes a la hora de valorar el momento de la intervención: (1) si se trata de una propuesta fundamentalmente interesante para el trabajo de detección o prevención, o (2) si está pensada más bien como una orientación para el trabajo de acompañamiento o segui-

2 Clasificación basada en la publicación *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad*, publicada en el 2021 por el Ayuntamiento de Barcelona.

miento de las situaciones de soledad ya detectadas y que requieren acompañamiento. Estos dos criterios se relacionan con los factores de riesgo y los factores de protección.

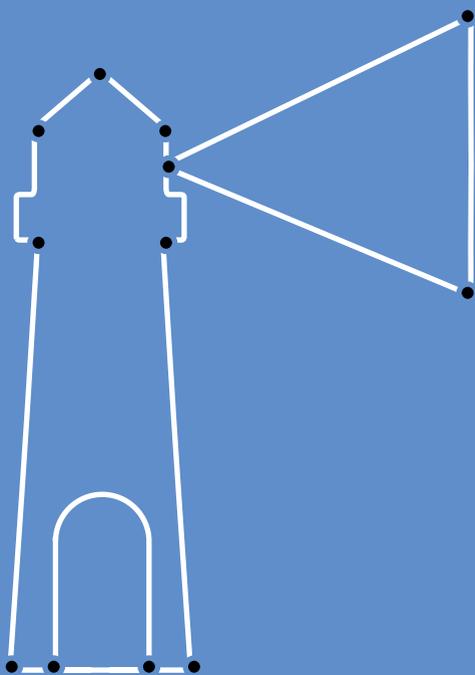
Con respecto a las orientaciones para la detección o prevención, nos referimos a orientaciones planteadas para prevenir situaciones de soledad, ya sea evitando la existencia de factores de riesgo o generando condiciones protectoras para el bienestar. También nos referimos a propuestas orientadas al análisis o el diagnóstico de situaciones de soledad.

En relación con las orientaciones para el acompañamiento o el seguimiento, su sentido se refiere a una intervención continua. En función de la diversidad de situaciones, el propósito puede ser la conexión continuada de las personas con ámbitos de su entorno, evidenciando la planificación más allá de acciones puntuales.

Para diferenciar a qué tipo de trabajo se hace referencia, se utilizan los siguientes símbolos delante de cada orientación:

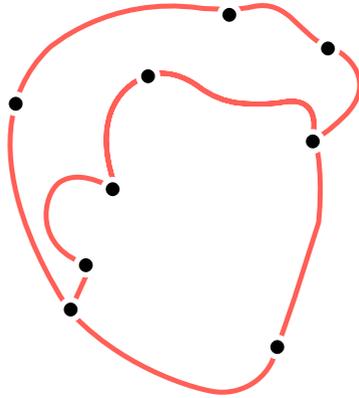


3



**RECOMENDACIONES
Y ORIENTACIONES**

ÁMBITO DE LA PERSONA MAYOR



🔍 Atender **la acumulación de factores de riesgo** del sentimiento de soledad o aislamiento social de la persona mayor.

- Fijarnos en la prevalencia de factores de riesgo de la dimensión personal: sociodemográficos (ser mujer, tener más de 80 años, no tener pareja, bajo nivel de ingresos), baja salud autopercebida, declive funcional, dificultades de movilidad, deterioro de las capacidades sensoriales, acumulación de enfermedades, depresión, baja satisfacción vital, baja autoestima, comportamientos poco saludables...
- Anticiparnos ante la aparición de factores de riesgo y actuar para impulsar medidas de protección a nuestro alcance (como podrían ser aquellas que fortalezcan la red y los recursos personales).



Considerar las **verbalizaciones indirectas** que puedan mostrar que la persona se siente sola.

- Escuchar de forma activa nos ayuda a identificar manifestaciones relacionadas con el sufrimiento emocional por la situación de la red que tiene la persona (“ya no tengo a nadie”, “quédate un poco más para hablar conmigo”, “¿cuándo volverás?”) o referencias al aburrimiento, la tristeza o el vacío existencial.
- Valerse de la oportunidad que abren estas manifestaciones para iniciar una conversación sobre la soledad (especialmente importante si a la persona le cuesta hablar).
- Prestar atención al relato y a los silencios que puedan indicarnos que hay insatisfacción respecto a las relaciones personales o con la vida (“no me quejo, porque sé que no pueden venir”, “no tengo ganas de hacer nada, me siento vacía”).



Construir un **mapa relacional** de aquellas personas mayores que creemos que están sufriendo soledad o aislamiento.

- Analizar sus relaciones sociales según parámetros de cantidad y calidad: familiares, amistades, vecindad, profesionales que intervienen en el domicilio...
- Prestar especial atención a sus hábitos cotidianos de relación y a la identificación de personas significativas a quienes pueden recurrir en caso de necesitarlo.
- Observar si, al pedirle el contacto de alguna persona de referencia, no puede facilitar a nadie, lo que muestra una carencia de peso en la red de apoyo.

 Crear un **mapa de empleo del tiempo** con las personas mayores que pueden sentir soledad o aislamiento.

- Hacer una breve descripción de las actividades que realiza en su día a día y analizarlas (la descripción de la cotidianidad aporta mucha información sobre los momentos de soledad y qué opciones de intervención pueden ser adecuadas).
- Prestar atención a las señales que nos indiquen una falta de hábitos saludables (dieta monótona, baja actividad física, insomnio, adicciones...).
- Atender cambios significativos en la cotidianidad que puedan desencadenar que la persona se sienta sola para impulsar medidas de prevención (dejar de ser o empezar a ser cuidadora, tener una limitación funcional que le impida la actividad habitual, pasar del domicilio a una residencia...).

 Estar alerta en **situaciones o períodos en que la soledad impacta** en la persona con mayor gravedad.

- Analizar con la persona en qué momentos siente más soledad, teniendo en cuenta las diferencias intrapersonales en cómo y cuándo se presenta de forma más intensa (por la tarde, por la noche, en verano...).
- Realizar actividades que sean personalmente significativas en los períodos de más riesgo de sentir soledad (atendiendo también las diferencias culturales que pueda haber).

- Activar interacciones diversas en los momentos de mayor vulnerabilidad y hacerlo con un medio adecuado a las competencias de cada cual (llamadas, chats, videoconferencias...) o dar apoyo para ampliarlas cuando sea necesario (motivación, recursos...).
- Prestar atención a las actividades que lleva a cabo cuando percibe que siente menos soledad y analizar con la persona mayor las oportunidades de extensión.



Observar si se produce un **acontecimiento vital** que pueda ser fuente de soledad y buscar el apoyo específico más adecuado.

- Atender cómo valora la persona el momento vital complejo y los apoyos y recursos de que dispone para hacerle frente. Algunos acontecimientos pueden ser la viudedad, separación o divorcio, la jubilación, el cambio de domicilio, el cambio a una residencia, dejar de recibir atención de personas cuidadoras, pasar a ser persona cuidadora, ser objeto de violencia machista, sufrir pérdidas o duelo, pasar a una situación de dependencia, diagnóstico de una enfermedad...
- Analizar si hay actividades convenientes para la situación específica que causa la soledad de la persona mayor y valorar con la persona su participación: grupo de personas cuidadoras, grupos de duelo, asociaciones de apoyo para situaciones de enfermedad, encuentros de solteros, grupos de voluntariado, oferta cultural y formativa...
- Anticipar la aparición de otros factores de riesgo del sentimiento de soledad que pueden sobrevenir con el acontecimiento vital y activar medidas protectoras.

- Valorar con otros profesionales que intervienen en torno a la persona si somos los agentes más adecuados para acompañarla y si es el momento oportuno.

⊕ Contribuir a crear espacios de intervención donde **la escucha activa y la expresión emocional** sean posibles.

- Transmitir que la soledad es una problemática habitual y que es importante y pertinente abordarla.
- Hacer de la confianza y el conocimiento mutuo, en caso de una intervención prolongada, una oportunidad para activar con la persona las habilidades y los recursos de que dispone.
- Solicitar el apoyo de otros agentes de confianza si tienen un vínculo más fuerte o un contexto relacional más conveniente.
- Entender la intervención como un proceso: se puede requerir tiempo para acompañar y abordar la problemática, y puede ser que no sea suficiente una conversación puntual. En este sentido, es clave el papel del o de la profesional de referencia.

⊕ Averiguar cuáles son su **historia de vida, sus preferencias y sus intereses**, para buscar conjuntamente alternativas personalizadas ante la soledad.

- Conocer la historia de vida para aprovechar las fortalezas que ha adquirido con la experiencia vital, activando herramientas y recursos personales.

- Captar y respetar su visión de la vida a la hora de abordar la soledad para garantizar la coherencia con su bagaje vital y darle continuidad.
- Plantear metas alcanzables y que estén de acuerdo con su estilo personal.
- Acompañar en la búsqueda de sentido vital para acortar la fractura que pueda haberse creado con el entorno o con su mundo interior (muchas veces debido a pérdidas, ya sean personales o de salud, que han podido hacer irrealizable el proyecto vital imaginado).

⊕ Activar las **alianzas** y los **agentes del mapa relacional** de la persona mayor.

- Llevar a cabo de forma coordinada con otros profesionales tanto la detección como el abordaje de la situación de soledad, valorando de forma conjunta quién es el mejor agente para vehicular la acción.
- Trabajar, si procede, la culpa que puedan sentir los familiares de la persona que siente soledad, ya que a veces puede ser una barrera para la búsqueda y la aceptación de ayuda.
- Proponer a la red de relaciones cotidianas participar en actividades con la persona mayor, siempre respetando su autonomía de decisión y sus preferencias.

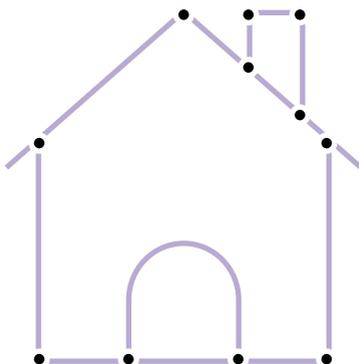
 Impulsar acciones para **desestigmatizar** la vejez y el hecho de estar solo.

- Evitar un lenguaje edadista, infantilizante o forzosamente acomodado que merme el reconocimiento y pueda frenar la capacidad de agencia de la persona.
- Identificar a qué asocia la persona su soledad y trabajar con ella en caso de que haya relatos o creencias culpabilizadoras o estigmatizantes (“Ya no vale la pena que me esfuerce en salir de casa y conocer a nadie, para el tiempo que me queda”, “Es normal estar sola cuando eres vieja”, “Es culpa mía por haber trabajado tanto siempre, ahora no estaría tan solo”).
- Romper la afirmación categórica que asocia “envejecimiento y soledad”, ya que no contribuye al cambio y genera la idea de que es un problema inherente a la vejez, sin solución ni alternativas solo por el hecho de envejecer.
- Hacer ver a la persona que es un problema social, y no una fracaso personal, el hecho de sentirse sola. La falta de tiempo para las relaciones sociales, una cultura individualista, un modelo de cuidados en crisis, un entorno poco accesible... Son factores que favorecen que una persona pueda sentirse sola. Señalar las causas estructurales de la soledad contribuye a disminuir la culpa y la vergüenza.
- Formar o dotar de oportunidades para restaurar o adquirir habilidades comunicativas, de gestión emocional o de autoestima y autoconocimiento que puedan haberse desgastado con la soledad.

⊕ Ofrecer y presentar **actividades que sean accesibles** para todas las personas mayores.

- Prever que las actividades y los recursos sean accesibles para personas con diversos dominios digitales, funcionales o de discapacidad, o con dificultades económicas.
- Informar sobre actividades gratuitas, de proximidad y variadas, siempre que sea posible, para atender la diversidad de preferencias de las personas mayores.
- Facilitar actividades que tengan en cuenta las necesidades de las personas cuidadoras (horarios, posibilidad de participar acompañadas de la persona cuidada, respiros...).
- Transmitir el hecho de que estar activo no siempre equivale a realizar actividades físicas, de grupo u organizadas, y acompañar para generar o buscar las más adecuadas a la situación personal de cada cual (teniendo en cuenta las situaciones de dependencia que pueda haber).
- Compartir estrategias para hacer que el tiempo que la persona pasa sola sea de calidad.

ÁMBITO DE LA RED DE CONVIVENCIA



Conocer la **situación familiar o de convivencia** de aquellas personas mayores que pueden estar sintiendo soledad o aislamiento social.

- Detectar factores de riesgo y de protección referentes a la situación familiar y a la vivienda donde vive la persona: composición del núcleo de convivencia, relación con los hijos (si los hay), cantidad y calidad del espacio en la vivienda, barreras arquitectónicas dentro del domicilio, apoyos recibidos (teleasistencia, SAD...), capacidad económica para hacer frente a imprevistos, procesos de desahucio...
- Coordinarse con otros profesionales que trabajan con la persona mayor o la familia para obtener más información, compartir objetivos de trabajo o derivar el abordaje si procede.



Prestar una atención especial a los **aspectos relacionales** de su entorno de convivencia.

- Detectar cambios o situaciones complejas que se hayan producido en relación con otros miembros del núcleo de convivencia: viudedad, separación o divorcio, muerte de un hijo o hermano, requerimiento de cuidados, diagnóstico de enfermedades, conflictos interpersonales, situaciones de maltrato, conductas adictivas...
- Atender las especificidades que supone la viudedad en relación con la soledad: situación de duelo, mayor soledad emocional o agravamiento en momentos concretos. Por ejemplo, es común que sea más frecuente por la noche, durante las comidas, en domingo, en cumpleaños y fechas señaladas...; reducción de las relaciones con antiguas amistades porque “siempre quedábamos en pareja”; angustia por la falta de apoyo ante tareas que siempre realizaba la pareja (trámites, mantenimiento de la vida)...
- Establecer redes y actuaciones de apoyo para aquellas personas que lo necesiten en periodos de aislamiento por enfermedad o por confinamiento (se puede contactar con otros profesionales que puedan ayudarles, establecer vías de comunicación, facilitar recursos que les permitan mantener relaciones sociales...).



Entender la **complejidad de la problemática** y facilitar opciones considerando la ambivalencia que puede haber entre preferir la vida en el domicilio y sentirse sola en un hogar unipersonal.

- Respetar la autonomía de decisión ante las preferencias de la persona. Querer vivir en el propio domicilio es la situación más común, aunque pueden emerger relatos de soledad por diferentes causas vinculadas al propio hogar (“siento que se me cae la casa encima”, “el silencio tiene ruido, duele”, “enciendo el televisor para sentirme acompañada”).
- Buscar alternativas que tengan en cuenta la situación y las preferencias: una persona voluntaria que visite en el domicilio, llamadas en momentos determinados, adquisición de un dispositivo tecnológico o instalación de una aplicación que mantenga a la persona en contacto con otras, búsqueda de un plan de convivencia colaborativa...
- Analizar las estrategias que la persona utiliza dentro de su domicilio para sentir menos soledad y valorar con ella las posibilidades de diversificación o ampliación de estos momentos.



Acompañar, en caso de que se necesite más intensidad de los cuidados, y aconsejar sobre la **mejor opción de vivienda** en función de las posibilidades, las necesidades y las preferencias.

- Proteger la opción de vivir en el domicilio cuando la persona lo desee y dotar de los apoyos necesarios para hacerlo posible que estén a nuestro alcance.

- Informar sobre la diversidad de opciones al alcance (residencia, viviendas con servicios, convivencia...) y acompañar en las dudas y las posibles inquietudes que pueda generar el cambio.
- Facilitar criterios que contribuyan a prevenir el sentimiento de soledad al valorar las opciones residenciales: proximidad con familiares —si son relevantes para la persona—, accesibilidad del lugar y movilidad, oportunidades de mantenimiento o incremento de las relaciones personales previas...



Activar estrategias de apoyo si hay una **situación de cuidados** en el domicilio que pueda influir en el sentimiento de soledad.

- Atender situaciones en que las personas mayores pasan a ser cuidadoras, con el fin de acompañar y ayudar a mantener los espacios de relación o de soledad (soledad deseada) anteriores o a generar otros adaptados a la nueva coyuntura.
- Activar medidas preventivas ante la pérdida de la persona cuidada (la persona cuidadora puede sufrir un abrupto vacío de rol, con un fuerte impacto en su rutina, sumado al luto y a la pérdida acumulada de relaciones o de actividades por haber sido cuidadora).
- Tener en cuenta que cada vez encontramos más parejas longevas que son cuidadoras y cuidadas: en el núcleo de convivencia se pueden generar dinámicas de cuidados cruzados con una fuerte vulnerabilidad común por la fragilidad de los apoyos.
- Coordinarse con servicios especializados y derivar el caso si la situación lo requiere.



Atender el impacto emocional de los **cambios sobrevenidos** que puedan suceder en la red de convivencia.

- Prestar especial atención al riesgo de sentir soledad en la transición por pasar a vivir en una residencia cuando no es el deseo de la persona.
- Tener en cuenta, cuando los familiares pasen a vivir con la persona mayor por necesidades económicas o viceversa, cómo puede verse reducida su autonomía o cómo pueden quedar afectados sus hábitos relacionales o las rutinas que le aportan sentido vital en la cotidianidad.
- Trabajar con los familiares ante los cambios sobrevenidos en la convivencia para construir dinámicas que respeten a todos los miembros y beneficien el clima familiar.



Desarrollar estrategias que aseguren el **bienestar físico y emocional** de las personas en el lugar donde viven.

- Ofrecer apoyo a las familias de las personas mayores, como información sobre recursos donde encontrar ayuda de tipo instrumental, material, de información o emocional; formación y asesoramiento sobre aspectos vinculados al proceso de envejecimiento y a cómo afrontar la soledad; orientaciones para promover espacios de encuentro y comunicación dentro de la familia, etc.
- Facilitar el intercambio entre personas mayores que hayan vivido situaciones similares (cambio de residencia, activación de SAD...) para promover el apoyo mutuo ante los cambios vitales.

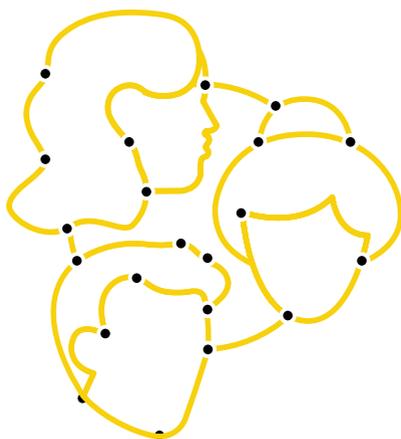
- Promover la toma de decisiones basada en la autonomía personal, intentando implicar a la persona mayor en todo el proceso y promover en su entorno que se respete su elección.



Promover una **visión de las relaciones que contribuya a reducir la culpa** que puedan sentir los familiares ante la situación de soledad.

- Tener en cuenta que los familiares pueden sentir vergüenza o culpa en caso de que la persona mayor de su núcleo de convivencia manifieste tristeza por su situación relacional o por falta de apoyo.
- Ayudar a reorientar los relatos que responsabilizan a los individuos. Transmitir la base social de la problemática con el fin de reducir las tensiones que puedan generarse y comunicar que nos ocuparemos de ello de forma conjunta, si lo desean.
- Involucrar a las personas de la red de convivencia, siempre que la persona mayor lo quiera, en la búsqueda de alternativas.
- Considerar que las familias pueden ser determinantes ante la aceptación de servicios. Aunque a veces la familia no tenga presencia cotidiana (o el apoyo sea limitado, por ejemplo, al área instrumental), es común que siga siendo un referente para la persona mayor a la hora de tomar decisiones.

ÁMBITO DE LA RED DE RELACIONES COTIDIANAS DE PROXIMIDAD



🔍 Hay que prestar atención a las personas mayores que tienen riesgo de sufrir aislamiento social o soledad en las **pérdidas** que puedan producirse en su **red de amistades**.

- Detectar situaciones en las que se da la defunción de alguna amistad significativa y acompañar o guiar hacia otro recurso ante el impacto emocional que se pueda generar.
- Facilitar la relación con las amistades cuando haya situaciones complejas (de la persona mayor o de los demás) que dificulten el contacto: enfermedades, pérdida de movilidad, cambio residencial...

- Tener en cuenta que en situaciones de viudedad puede haber una reducción considerable del contacto con la red de amistades previa. Coexiste el luto con la reducción de apoyo y se multiplican los riesgos.
- Detectar la pérdida de amistades cuando hay una separación o divorcio. A veces, la persona mayor puede sentirse rechazada o apartada por el círculo de amistades de toda la vida y no encontrar espacios donde crear nuevas.



Tener en cuenta, en el **ámbito residencial**, la importancia de la **red de amistades externa** para paliar la soledad y el aislamiento social.

- Reconocer las amistades como agentes aliados para la detección, la prevención y el acompañamiento.
- Identificar si en la vida en el domicilio disponía de amistades que ahora puedan contribuir a mantener sus relaciones externas y acompañar en el cambio de situación vital.
- Facilitar las visitas de las amistades a la residencia y generar espacios de intimidad personal: a veces, las amistades aportan el mismo apoyo, o más, que la propia familia o tienen un papel diferente y necesario en la dimensión emocional.
- Entender y respetar que la persona puede preferir no establecer amistades dentro de la residencia. Los motivos pueden ser variados: para preservar su intimidad, por una serie de pérdidas en el centro, por no encontrar vínculos de intimidad satisfactorios...

- Promover nuevos vínculos de amistad que puedan partir de actividades comunitarias, intergeneracionales o de voluntariado (fuera o dentro del centro).
- Prever cómo, ante situaciones difíciles —diagnóstico de enfermedades, final de la vida—, la persona puede sentirse más libre de contar sus emociones o preocupaciones a una amistad que a un familiar (con estos pueden sentirse más culpables o responsables del impacto que pueden generar sus palabras).



Acompañar a las personas mayores para quienes el **paro** crónico, la **jubilación** o el hecho de haber sido **cuidadoras** hayan supuesto un impacto por la pérdida de su identidad o de vínculos personales.

- Acompañar en la búsqueda de actividades que puedan dar continuidad a su experiencia, siempre que la persona esté motivada: actividades intergeneracionales que promuevan el envío de su experiencia profesional, voluntariado como persona formadora o mentora...
- Reconocer los itinerarios vitales vinculados a los cuidados por su valía, destacando las habilidades y las aportaciones personales y sociales que la persona mayor ha hecho a lo largo de su vida (recomendación destinada especialmente a las mujeres, muchas de las cuales, además, no han tenido ocasión de disponer de tiempo para ellas a lo largo de su vida).

- Detectar situaciones de desempleo de larga duración previas a la jubilación que puedan suponer una acumulación de dificultades (económicas, emocionales, de falta de red...) y acompañar a la persona para buscar nuevos espacios con el fin de generar vínculos.
- Contribuir a hacer que la persona genere su propio plan de empleo del tiempo con actividades que tengan sentido para ella. No se trata tanto de ofrecer muchas opciones como de encontrar aquella actividad por la cual la persona está específicamente interesada o motivada.



Ofrecer asesoramiento a las personas mayores a la hora de planificarse la vida en referencia a las **actividades de ocio y formativas**.

- Poner a disposición de las personas mayores información sobre la oferta que tienen a su alcance para promover su formación a lo largo de la vida incluyendo, siempre que sea posible, actividades de varios niveles y distintos grados de compromiso o con opciones de vinculación múltiple (entre personas mayores, intergeneracionales, basadas en la similitud de intereses...).
- Fomentar acciones en que las personas mayores puedan tener mayor participación en el diseño y despliegue de las actividades (procesos de toma de decisión colectiva, inclusión desde el inicio del ciclo del proyecto, hacerlas partícipes de la evaluación y el rediseño; ser formadoras, voluntarias, cooperantes...).

- Indagar, cuando a la persona mayor le cueste encontrar una trayectoria, en los intereses y habilidades adquiridos a lo largo de la vida o los que nunca pudo desarrollar como trampolín para construir la planificación de su actividad.
- Ayudar a buscar cuáles son las actividades que ahora tienen sentido para la persona mayor, ya que pueden haber cambiado con el tiempo.
- Ofrecer actividades que sean accesibles y gratuitas para poder garantizar las oportunidades para todas las personas mayores, considerando también los cambios que pueda haber —de salud, económicos...—, con el objetivo de intentar mantener la actividad si la persona lo desea.
- Promover el apoyo mutuo entre personas mayores en el transcurso de las actividades para facilitar los vínculos personales.



Analizar, cuando sea necesario, la relación de las personas mayores con las **redes sociales** y las **tecnologías de la información y la comunicación** (TIC) y facilitar su buen uso.

- Ofrecer servicios que se fundamenten en los dispositivos y las aplicaciones digitales para mantener, fortalecer y ampliar la red de amistades de la persona mayor.
- Valorar el uso que hace de las redes sociales y las TIC con el fin de detectar personas que no tienen acceso a estas, las necesidades de aprendizaje digital, las personas con riesgo de estafa a través de medios tecnológicos o la vulneración de derechos y las barreras digitales al acceder a servicios.

- Facilitar, a las personas mayores que no tengan acceso y estén motivadas, recursos y equipamientos que les permitan acceder a las TIC.
- Organizar actividades formativas para promover un uso positivo de las TIC, así como reflexionar sobre el impacto que estas pueden tener y sobre los riesgos de generar malestar psicológico (*fake news* o noticias falsas, sobreinformación, edadismo...).



Promover **actividades en grupo para incentivar la interacción** y la red de amistades, así como las experiencias positivas a la hora de relacionarse con otras personas.

- Promover, en la medida de lo posible, actividades grupales presenciales de cariz informal con el propósito de favorecer la relación y la construcción de vínculos *naturales* entre las personas.
- Organizar actividades de proximidad con otras personas (mayores o no) basadas en compartir intereses e intercambiar experiencias y aficiones.
- Generar espacios de encuentro que faciliten la interacción, apoyando a aquellas personas que, por situaciones de soledad crónica, perciban un déficit en sus habilidades relacionales.
- Ofrecer opciones en el domicilio (llamadas, visitas, medios tecnológicos) cuando por cuestiones de accesibilidad no sea posible la presencialidad.
- Facilitar el apoyo emocional mutuo ante situaciones complejas y la reflexión sobre la soledad durante el envejecimiento.

ÁMBITO DE LA DIMENSIÓN COMUNITARIA



Prestar atención a los **vínculos que tiene la persona** que siente soledad con su **comunidad**.

- Analizar la presencia de factores de riesgo y de protección con respecto a su interacción con la comunidad: grado de participación y oportunidades, red comunitaria y calidad del vínculo, reciprocidad del apoyo.
- Identificar, dentro del universo particular de vinculaciones que tiene la persona mayor, cuáles son o han sido los agentes clave de su comunidad.
- Construir con la persona mayor un mapa de las interacciones con los diferentes agentes de la comunidad, con-

cretando aspectos cuantitativos (frecuencia, número, duración...) y cualitativos (tipo de apoyo, direccionalidad, multiplicidad del apoyo...). Incluir lo siguiente: vecinos y vecinas en diferentes dimensiones (escalera, manzana, barrio); uso que hace de equipamientos, espacios públicos...; vínculo con asociaciones, entidades, espacios de participación..., y relación cotidiana con comercios, farmacias, mercados...

⊕ Cuando sea necesario, se puede **construir un mapa geográfico de la distancia física** entre la persona mayor y su red de apoyo.

- Se trata de conocer la distancia a la que se encuentran de sus familiares, amistades, equipamientos, servicios básicos y servicios de salud, partiendo del lugar donde viven y sus condiciones de movilidad.
- Detectar las facilidades o las dificultades de transporte que pueden tener para acercarse o recurrir a la red de apoyo cuando les haga falta (disponibilidad de transporte, proximidad, horarios, recursos económicos, etc.).
- Facilitar a las personas que lo necesiten información y recursos para mejorar la movilidad (apoyos, ayudas de transporte...).
- Promover actividades que pongan en contacto a personas del barrio con el fin de facilitar nuevas relaciones y vínculos que densifiquen la red de apoyo más próxima.



Activar la **vecindad como agente contra la soledad y el aislamiento social** de las personas mayores.

- Identificar señales de deterioro de las relaciones de vecindad (gentrificación, que se vayan debido a los precios de la vivienda, individualismo, edadismo, racismo...) y el impacto en las relaciones cotidianas y de apoyo de la persona mayor. Frases como “ya no tengo a quien dejar mi llave” o “todos los vecinos se han ido marchando” son manifestaciones indirectas que aportan mucha información sobre esta dimensión.
- Tener en cuenta que, ante un cambio de domicilio (por separación o divorcio, para mejorar la accesibilidad ante una reducción de la movilidad de la persona o de la pareja...), se pueden perder los vínculos de vecindad construidos a lo largo de la vida. Facilitar la conexión con el nuevo barrio y la acogida.
- Capacitar al vecindario como agente detector ante situaciones de soledad durante la vejez, realizando campañas de sensibilización e impulsando en los barrios acciones desde la comunidad que tengan sentido en el contexto concreto.
- Generar oportunidades de mantenimiento y fomento de las relaciones sociales y de ayuda mutua en los barrios, de manera que las personas mayores sean receptoras y proveedoras de apoyos (reciprocidad vs. transaccionalidad).



Activar el **comercio de los barrios como agente detector** de situaciones de soledad y de aislamiento social.

- Reconocer la importancia del pequeño comercio como espacio cotidiano de relaciones interpersonales ante modelos comerciales en cadena, de gran superficie, despersonalizados o distanciados de los domicilios. El comercio de barrio contribuye a hacer que la persona mayor que siente soledad cuente con rutinas que implican interacciones y oportunidades de conversación y apoyo en su día a día.
- Sensibilizar al pequeño comercio sobre la soledad y acercarlo y empoderarlo para participar en programas comunitarios contra la soledad.
- Mantener los mercados de barrio como espacio de interacción y de encuentro del vecindario, relevantes para fomentar la identidad de la comunidad y el sentimiento de pertenencia al barrio.



Promover **espacios de participación inclusivos y centrados en las necesidades y deseos** de las personas mayores de la comunidad.

- Tener en cuenta en la zona de referencia de la persona a las entidades, asociaciones y espacios de participación ciudadana que nos permitan distinguir activos comunitarios (se recomienda consultar los mapas de activos existentes).
- Centrar las estrategias en las personas mayores y teniendo siempre en cuenta su subjetividad y voluntad a la hora de valorar y actuar sobre su problemática, poniendo en marcha procesos participativos de base.

- Plantear estrategias para llegar a todas las personas mayores que puedan sentir soledad (y atender las especificidades de cada situación): personas mayores migrantes, con un alto poder adquisitivo, diversa orientación sexual, no binarias...
- Promover la reflexión activa dentro de la comunidad sobre la problemática, con el objetivo de que los diferentes agentes se apropien del proceso y se resignifique la práctica hacia un proyecto comunitario autogestionado o empoderado.



Llevar a cabo acciones que hagan del territorio más próximo un **espacio accesible y donde se potencien las relaciones sociales.**

- Detectar barreras que perjudican la participación y las relaciones sociales de calidad y también espacios que las favorecen. Involucrar a las personas mayores, las asociaciones de vecinas y vecinos, las entidades de personas mayores, etc., en esta detección.
- Incluir las demandas desarrolladas en espacios donde participan personas mayores.
- Proponer cambios para conseguir que el espacio público del territorio sea un espacio de relación social y accesible.
- Promover la participación de la comunidad en su diseño.
- Promover actividades de relación entre los vecinos y vecinas favoreciendo también espacios con un diseño intergeneracional (que provoquen el encuentro y la interacción de diferentes generaciones).
- Acercar los recursos, actividades y programas del territorio que tienen como objetivo fomentar las relaciones

sociales y la participación de las personas mayores en la comunidad.

- Ofrecer la información de manera diversa y adaptada a las preferencias y posibilidades de las personas (correo postal, carteles, llamadas...).



Generar una **estrategia conjunta desde las profesionales y las organizaciones del territorio** para hacer frente a la soledad y el aislamiento social de las personas mayores.

- Elaborar un mapa de profesionales, servicios y entidades vinculados al tratamiento de la soledad en la zona y analizar conjuntamente el rol y las potencialidades de acción de cada agente (se pueden establecer comisiones, grupos de trabajo, mesas...).
- Aumentar el conocimiento sobre la situación de la soledad en el territorio y sus especificidades (causas, impactos, zonas de calor o de alta incidencia...), así como las perspectivas de futuro de la problemática en nuestro contexto particular.
- Desestigmatizar las situaciones de soledad y combatir el edadismo con acciones de sensibilización destinadas a los profesionales y a la ciudadanía general.
- Incluir en los procesos de decisión a las personas mayores, las asociaciones y las entidades.
- Garantizar que haya equipamientos y programas durante los periodos de vacaciones.
- Establecer espacios comunitarios sobre el abordaje de la soledad durante el envejecimiento e impulsar acciones para trabajarla (mesas comunitarias, formaciones, circuitos...).

- Trabajar en red para valorar de forma conjunta la mejor estrategia para abordar la situación; el espacio multidisciplinar amplía las posibilidades de encontrar y plantear alternativas.
- Implicar en la intervención a áreas o servicios sectoriales que tienen relación directa con las causas o factores de riesgo de la soledad con el fin de establecer medidas comunes (participación, urbanismo, movilidad, medio ambiente, transición energética, transición digital, cultura y educación, comercio y mercados...).



Priorizar el fomento de **comunidades cuidadoras y de barrios libres de las discriminaciones y desigualdades** que fomentan las causas sociales de la soledad.

- Facilitar información sobre los derechos de las personas mayores y dar a conocer recursos a los que pueden dirigirse en caso de sentirse discriminadas (por razón de género, edad, origen...).
- Concebir que las situaciones de discriminación exigen una respuesta comunitaria e involucrar a los diferentes agentes en su detección, denuncia y acompañamiento.
- Destacar los cuidados dentro de la comunidad y fomentar la cultura del apoyo mutuo, para poner fin así al individualismo y la autosuficiencia imperante que oculta las vulnerabilidades humanas.
- Promover un ritmo de barrio pausado, amigable y respetuoso con las diferentes necesidades de las personas y que genere oportunidades para la interacción de calidad y el mantenimiento y la generación de vínculos.



ÁMBITO DE LA PERSONA MAYOR

- 🔍 Atender la **acumulación de factores de riesgo** del sentimiento de soledad o aislamiento social de la persona mayor.
- 🔍 Considerar las **verbalizaciones indirectas** que puedan mostrar que la persona se siente sola.
- 🔍 Construir un **mapa relacional** de las personas mayores que creemos que sufren soledad o aislamiento.
- 🔍 Crear un **mapa de empleo del tiempo** con las personas mayores que pueden sentir soledad o aislamiento.
- ⊕ Contribuir a crear espacios de intervención donde la **escucha activa** y la **expresión emocional** sean posibles.
- ⊕ Averiguar cuáles son su **historia de vida, sus preferencias y sus intereses** para buscar conjuntamente alternativas personalizadas ante la soledad.
- ⊕ Activar las **alianzas** y los **agentes del mapa relacional** de la persona mayor.
- ⊕ Ofrecer y presentar **actividades que sean accesibles** para todas las personas mayores.
- 🔍 Estar alerta a **situaciones o periodos en que la soledad impacta** en la persona con mayor gravedad.
- 🔍 Observar si se produce un **acontecimiento vital** que pueda ser fuente de soledad y buscar el apoyo específico más adecuado.
- ⊕ Impulsar acciones para **desestigmatizar** la vejez y el hecho de estar solo.

ÁMBITO DE LA RED DE CONVIVENCIA



- 🔍 Conocer la **situación familiar o de convivencia** de las personas mayores que pueden estar sintiendo soledad o aislamiento social.
- ⊕ Desarrollar estrategias que aseguren el **bienestar físico y emocional** de las personas en el lugar donde viven.
- 🔍 Prestar especial atención a los **aspectos relacionales** de su entorno de convivencia.
- 🔍 Entender la **complejidad de la problemática** y facilitar opciones considerando la ambivalencia que puede haber entre preferir la vida en el domicilio y sentirse sola en un hogar unipersonal.
- 🔍 Acompañar, en caso de requerirse mayor intensidad de los cuidados, y aconsejar sobre la **mejor opción de vivienda** en función de las posibilidades, las necesidades y las preferencias.
- 🔍 Activar estrategias de apoyo si hay una **situación de cuidados** en el domicilio que pueda influir en el sentimiento de soledad.
- 🔍 Atender el impacto emocional de los **cambios sobrevenidos** que puedan suceder en la red de convivencia.
- ⊕ Promover una **visión de las relaciones que contribuya a reducir la culpa** que puedan sentir los familiares ante la situación de soledad.



ÁMBITO DE LA RED DE RELACIONES COTIDIANAS DE PROXIMIDAD

- 🔍 En aquellas personas mayores con riesgo de sufrir aislamiento social o soledad, hay que prestar atención a las **pérdidas** que puedan producirse en la **red de amistades**.
- ⊕ Ofrecer asesoramiento a las personas mayores a la hora de planificarse la vida en referencia a las **actividades de ocio y formativas**.
- ⊕ Promover **actividades en grupo para incentivar la interacción** y la red de amistades, así como las experiencias positivas a la hora de relacionarse con otras personas.
- ⊕ Tener en cuenta, en el ámbito residencial, la importancia de la **red de amistades externa** para paliar la soledad y el aislamiento social.
- ⊕ Acompañar a las personas mayores para quienes el **paro** crónico, la **jubilación** o el hecho de haber sido **cuidadoras** haya supuesto un impacto por la pérdida de su identidad o de vínculos personales.
- ⊕ Analizar, cuando sea necesario, la relación de las personas mayores con las **redes sociales** y las **nuevas tecnologías** y facilitar su buen uso.



ÁMBITO DE LA DIMENSIÓN COMUNITARIA

- 🔍 Prestar atención a los **vínculos que tiene la persona** que siente soledad con su **comunidad**.
- 🔍 Activar el **comercio de los barrios como agente detector** de situaciones de soledad y de aislamiento social.
- ⊕ Cuando sea necesario, se puede **construir un mapa geográfico de la distancia física** entre la persona mayor y su red de apoyo.
- ⊕ Activar la **vecindad como agente contra la soledad y el aislamiento social** de las personas mayores.
- ⊕ Promover **espacios de participación inclusivos y centrados en las necesidades y deseos** de las personas mayores de la comunidad.
- ⊕ Llevar a cabo acciones que hagan del territorio más próximo un **espacio accesible y donde se potencien las relaciones sociales**.
- ⊕ Generar una **estrategia conjunta desde las profesionales y las organizaciones del territorio** para hacer frente a la soledad y el aislamiento social de las personas mayores.
- ⊕ Priorizar el fomento de **comunidades cuidadoras y de barrios libres de las discriminaciones y desigualdades** que fomentan las causas sociales de la soledad.

3.1 PROPUESTA DE EVALUACIÓN DE LAS ACTUACIONES PARA TRABAJAR LA SOLEDAD

Ofrecemos una serie de cuestiones que pueden ayudarnos a valorar diferentes aspectos relacionados con la soledad y el aislamiento social, vinculados a factores de riesgo, de evaluación y de intereses y preferencias de la persona mayor, principalmente. Se trata de preguntas abiertas que tienen la intención de ser orientativas, de ayudarnos a dar pasos en el camino que nos acerca a conocer cuál es la situación y el impacto que tiene, así como a acompañar a la hora de abordarla. Las preguntas responden a los cuatro ámbitos de actuación tratados en esta guía y pueden utilizarse en clave de análisis de medidas preventivas, de detección, de acompañamiento o de evaluación de la intervención en las distintas fases del proceso.



Ámbito de la persona mayor

- ¿Sabemos si hay acontecimientos vitales o factores de riesgo personales que puedan ser fuente de soledad?
- ¿Sabemos qué relaciones tiene la persona en su día a día y si cuenta con apoyo cuando lo necesita?
- ¿Conocemos cómo la hace sentir la situación y cómo prefiere abordarla?



Ámbito de la red de convivencia

- ¿Conocemos cuál es la situación familiar y de convivencia de la persona y cómo la hace sentir?
- ¿Sabemos cómo valora emocionalmente el apoyo recibido de su red de convivencia?
- ¿Conocemos los recursos para dar apoyo ante situaciones complejas en la red de convivencia?



Ámbito de la red de relaciones cotidianas de proximidad

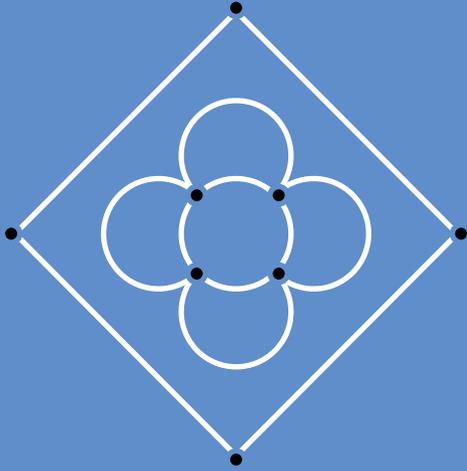
- ¿Conocemos el estado de su red de amistades y qué satisfacción y apoyo percibe?
- ¿Conocemos cuál es su motivación al generar nuevos vínculos de amistad o mantener o recuperar vínculos anteriores?
- ¿Sabemos cómo quiere desarrollarse personalmente?



Ámbito de la dimensión comunitaria

- ¿Conocemos si se siente vinculada al barrio o a la comunidad?
- ¿Sabemos cuáles son las oportunidades de participación y apoyo de su entorno comunitario y si la persona las conoce?
- ¿Trabajamos de forma conjunta con otros profesionales, servicios y entidades del territorio?

4

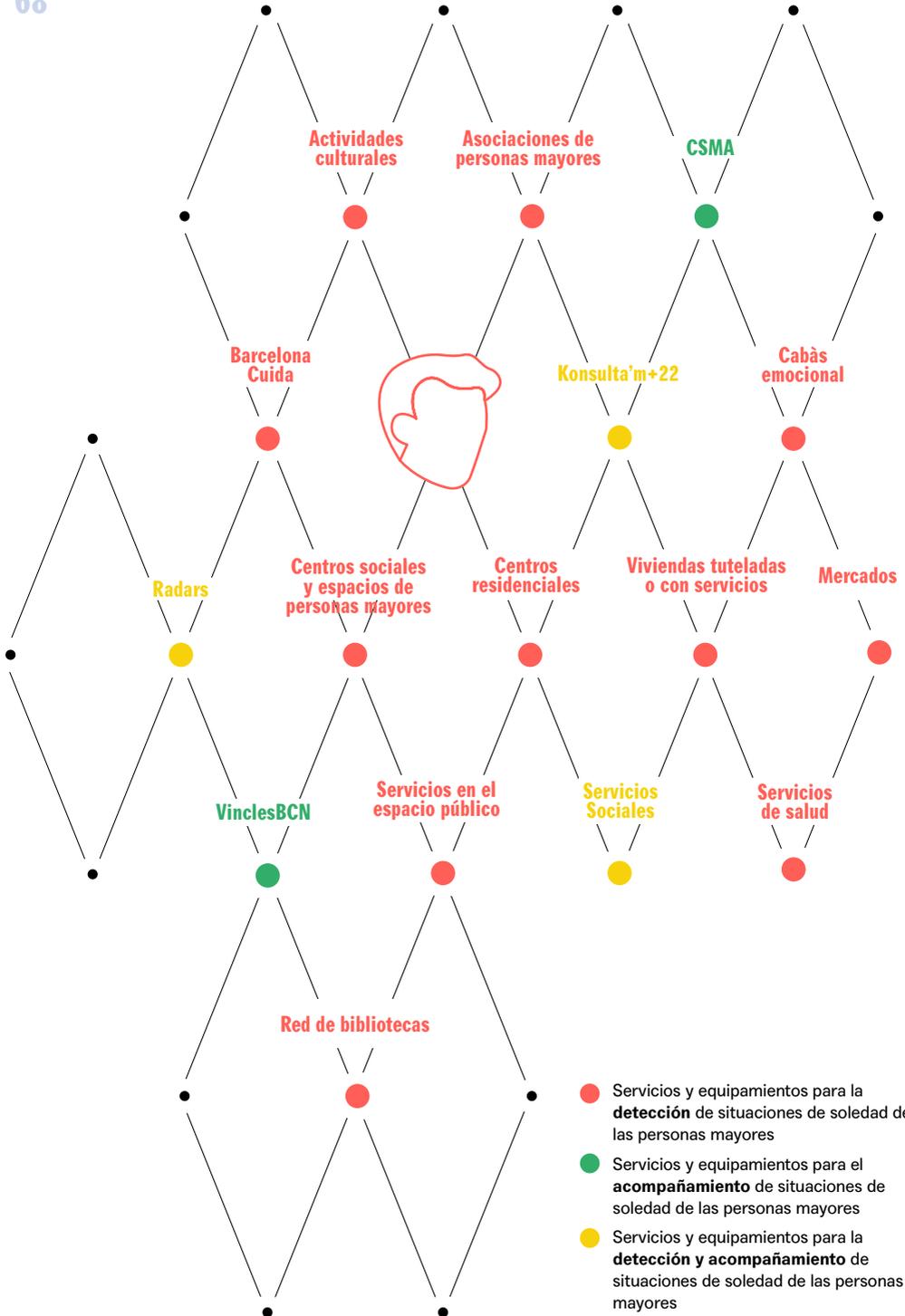


**RECURSOS DEL
ENTORNO CON
LOS QUE PODEMOS
TRABAJAR
CONJUNTAMENTE**

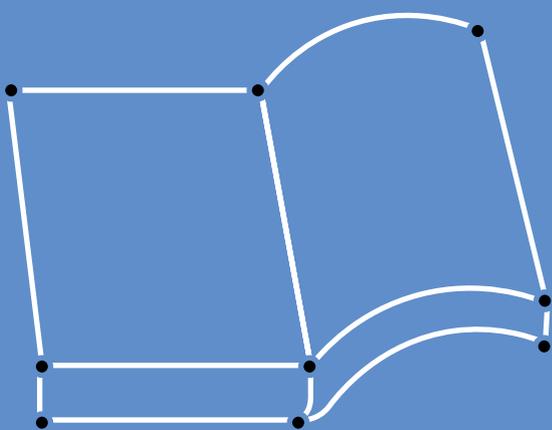
RECURSOS DEL ENTORNO CON LOS QUE PODEMOS TRABAJAR CONJUNTAMENTE

A continuación se propone una recopilación gráfica en forma de red de diferentes recursos y servicios de la ciudad con los que pueden crearse alianzas para hacer frente a la soledad, especialmente durante el proceso de envejecimiento. Algunos de estos recursos son equipamientos y servicios que pueden contribuir a la tarea de detección de situaciones de soledad. Otros tienen una función más de acompañamiento y seguimiento de estas situaciones. También hay servicios y programas que pueden tener ambas finalidades. Este mapa es un punto de partida, una recopilación de algunos de los programas que podemos tener presentes a la hora de pensar en alternativas de abordaje y en agentes aliados. Es necesario analizar, en cada territorio específico vinculado a la persona mayor, los servicios y programas existentes en la comunidad de referencia, con el objetivo de disponer de un amplio abanico de oportunidades que nos ayuden a tejer una red de apoyo personalizada ante las situaciones de soledad.

- Servicios y equipamientos para la **detección** de situaciones de soledad de las personas mayores
- Servicios y equipamientos para el **acompañamiento** de situaciones de soledad de las personas mayores
- Servicios y equipamientos para la **detección y acompañamiento** de situaciones de soledad de las personas mayores



5



**PARA SABER
MÁS**

- Ayuntamiento de Barcelona (2021). *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situación de soledad*. Concejalía de Infancia, Juventud, Personas Mayores y Personas con Discapacidad. Ayuntamiento de Barcelona.
- Ayuntamiento de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030*. Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores.
- Celdrán, M. (2021). *¿La soledad es una buena compañera de viaje en mi vida?* Barcelona contra la Soledad. Ayuntamiento de Barcelona.
- Cohen-Mansfield, J.; Hazan, H.; Lerman, Y.; Shalom, V. (2016). “Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights”. *International Psychogeriatrics*, 28(4), págs. 557-576.
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *Notas de prensa. Proyecciones de población 2018*. 10 de octubre de 2018.
- Losada Baltar, A. *et al.* (2018). “Ambivalence and guilt feelings: Two relevant variables for understanding caregivers’ depressive symptomatology”. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), págs. 59-64.
- Losada Baltar, A. *et al.* (2020). “Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19”. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 55, págs. 272-278.
- Martínez, R. y Celdrán, M. (2019). *La soledad no tiene edad: explorando vivencias multigeneracionales*. Barcelona: Observatorio de la Soledad. Fundación Privada Amigos de los Mayores.
- Martínez, R. (2022). *Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía*. Barcelona: Observatorio de la Soledad. Fundación Privada Amigos de los Mayores.

- Muñoz, M. *et al.* (2021). *Guía de buenas prácticas contra el estigma*. Universidad Complutense de Madrid. Grupo 5.
- Pinazo, S. y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal, colección Estudios, 5.
- Pinazo, S. (2022). “**15 de junio. Día de la toma de conciencia del abuso y maltrato a las personas mayores**”. Newsletter de la Sociedad Valenciana de Geriátría y Gerontología, 26, págs. 1-8.
- Pinazo, S.; Costas, C.; Costas, E. (2021). *Sociedades longevas ante el reto de los cuidados de larga duración. Revisión de literatura científica y especializada*. Observatorio Social de “la Caixa”.
- Sala, E. (2020). *La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno complejo objeto de las políticas públicas*. Observatorio de la Soledad. Fundación Privada Amigos de los Mayores.
- Warburton, J. y Lui, C. (2007). *Social isolation and loneliness in older people: A literature review*. Queensland: Australasian Centre on Ageing.
- Yanguas, J. (2020). *La soledad en las personas mayores, prevalencia, características y estrategias de afrontamiento*. Fundación “la Caixa”.
- Yanguas, J. (2020). *Personas mayores: Fortalezas que surgen de la adversidad*. Obra Social “la Caixa”.
- Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Yanguas, J.; Cilveti, A.; Hernández, S.; Pinazo, S.; Roig, S.; Segura, C. (2018). “**El reto de la soledad en la vejez**”. *Zerbitzuan*, 66, págs. 63-71.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Broome, S. (2016). *The Missing Million: A Practical Guide to Identifying and Talking about Loneliness*.
- Coll Planas, L. (2017). *Solitud, suport social i participació de les persones grans des d'una perspectiva de salut*. Tesis doctoral. Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Coll Planas, L. (2021). *Las relaciones sociales: ¿fuente de salud o foco de contagio?* Barcelona contra la Soledad. Ayuntamiento de Barcelona.
- Pérez Salanova, M. (2020). “Envejecimiento y rutas de participación en la era urbana: ¿hay que impulsar nuevos paisajes?”. *Barcelona Societat, Revista de Investigación y Análisis Social*, 25, págs. 14-26.
- Sala, E. (2020). *La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno social*. Barcelona: Mesa de Entidades del Tercer Sector Social de Cataluña, colección “Debates Cataluña Social, Propuestas desde el Tercer Sector”, 60.

Descarga la guía



barcelona.cat/personesgrans
barcelona.cat/soledat



**Ajuntament
de Barcelona**