



Ajuntament
de Barcelona

**BARCELONA
CONTRA LA SOLEDAT ●**

QUÈ ÉS LA SOLEDAT?

Laura Alejandra Rico Uribe



Autoria

Laura A. Rico Uribe

Doctora en Psicologia Clínica i de la Salut per la Universidad Autónoma de Madrid. Les seves principals línies d'investigació són les xarxes socials, la soledat no desitjada, la salut mental, el suïcidi i l'aïllament social.

Tardor 2020

Projecte

Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030
Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones en situació de Discapacitat – Gerència de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI - Ajuntament de Barcelona

Edició

Direcció de Serveis d' Infància, Joventut i Persones Grans
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI
Ajuntament de Barcelona
Passeig de Sant Joan, 75 – Barcelona



©Ajuntament de Barcelona

Es permet la reproducció de les dades i de la informació que prové de fonts municipals citant la seva procedència.

L'article és responsabilitat exclusiva de la seva autora



Que es la soledat?

Laura A. Rico Uribe

Doctora en Psicologia Clínica i de la Salut per la Universidad Autónoma de Madrid. Les seves principals línies d'investigació són les xarxes socials, la soledat no desitjada, la salut mental, el suïcidi i l'aïllament social

La major part de nosaltres tenim una idea de com és [sentir-se sol](#). Al llarg de les nostres vides hem passat per episodis que ens generen aquest sentiment, com viure lluny de la família, estar d'Erasmus en una altra ciutat, canviar de lloc de residència per motius laborals o escolars, entre d'altres. La soledat és un sentiment que forma part de l'existència humana; tanmateix, quan aquest sentiment es cronifica és quan hem de parar-hi més atenció, ja que pot tenir repercussions greus en la nostra salut, sense passar per alt la seva associació amb la mortalitat.

Des de la prehistòria, hem viscut en agrupacions i això ens han ajudat a sobreviure, preservar-nos, reproduir-nos, cuidar-nos els uns als altres, repartir-nos les tasques per millorar el desenvolupament del grup, deixar un llegat. En altres paraules, som membres d'una espècie social i, per això, la soledat, en períodes llargs, pot generar canvis físics i mentals que repercuteixen en el nostre estat de salut.

Un estudi científic publicat per [Rico-Uribe i d'altres](#), en què es van entrevistar 10.800 persones adultes d'Espanya, Finlàndia i Polònia, mostra que la soledat està relacionada amb un estat de salut pitjor i que aquesta relació podria variar segons l'edat. Es va observar que, en els joves, l'impacte de la soledat en la salut és més fort, és a dir, podria tenir una repercussió pitjor. Els autors comenten que això es podria deure al fet que la soledat en edats primerenques és menys esperada i que les persones joves poden estar menys preparades per afrontar-la que les persones adultes més grans, ja que per l'edat cronològica hi ha més probabilitat de viure



moments vitals que les facin més propenses a aquest sentiment de soledat, com ara la viduïtat, la jubilació, la pèrdua gradual de l'entorn social o el canvi de residència a un centre de cures. Pel que fa a la diferència entre països, Polònia va ser on més gent va reportar sentiments de soledat, seguida d'Espanya i Finlàndia. Això es pot deure a característiques culturals: és a dir, en els països més individualistes, com els nòrdics, s'ha observat una baixa expectativa en les interaccions i una baixa probabilitat de decebre's en les seves relacions. Així mateix, els diversos sistemes de salut i també aspectes financers i socioeconòmics podrien tenir un paper important en aquests resultats. Entrant més en detall en els problemes de salut que es poden associar a la soledat, hi ha indicis que mostren que es produeixen [alteracions en la qualitat del son i més hipervigilància](#), [immunitat disminuïda](#), [problemes cardiovasculars](#), [depressió](#), [síndrome metabòlica](#), [disminució del control d'impulsos](#), [alcoholisme](#), [Alzheimer](#), [deteriorament cognitiu](#) o [obesitat](#), entre d'altres.

Si ho analitzem més a fons, podem observar que la soledat crònica també es relaciona amb la mortalitat. [Un estudi](#) que va analitzar tots els articles publicats sobre soledat i mortalitat fins l'any 2016, sense restriccions d'idioma ni de temps, va trobar que la soledat és un factor de risc per a la mortalitat tan preocupant i alarmant [com l'obesitat](#), i que aquesta relació és més forta en homes que en dones. La variació per gènere es pot atribuir a diversos motius: en primer lloc, les dones tendeixen a admetre més fàcilment sentiments de soledat, i els homes reconeixen sentir-se sols quan la

gravetat i l'impacte d'aquests sentiments són més grans. Un altre motiu té a veure amb el fet que la soledat està relacionada amb la salut i, en algunes ocasions, els homes tenen actituds negatives a l'hora d'acudir als serveis de salut. També podem dir que alguns estils de vida poc saludables, com ara el consum de tabac i l'alcohol, estan associats amb la soledat i aquests són lleugerament més freqüents en homes que en dones.

Factors protectors i factors de risc per a la soledat

Un cop coneixem els efectes de la soledat crònica, quins són els factors que ens podrien protegir davant la soledat?

Hi ha factors que poden estar relacionats amb un sentiment de soledat més reduït; tanmateix, és important tenir en compte que aquests factors ens podrien protegir, tot i que això depèn molt de la percepció subjectiva sobre la satisfacció respecte a les relacions que tenim amb l'entorn. [Aquests factors són](#): estar casat/ada, viure en companyia, tenir un nivell educatiu alt, tenir un nivell socioeconòmic mitjà-alt, estar en contacte freqüent amb membres de la nostra xarxa social, i tenir una xarxa social satisfactòria que proporcioni suport social.

Per contra, quins factors podrien estar més vinculats a experimentar sentiments de soledat?

Alguns dels factors que estan associats amb el sentiment de soledat són la discapacitat; la insatisfacció amb les circumstàncies de vida; l'excés de treball crònic o l'estrès social; no aconseguir sobreposar-se a esdeveniments



vitals com ara conflictes familiars o maritals, divorci, viduïtat, malalties cròniques o problemes mentals (depressió, ansietat, demència, etcètera); la poca participació social; la cura de gent gran o malalta; unes relacions socials poc satisfactòries; la percepció d'una relació merament utilitària per als altres, o bé ser part de grups minoritaris com ara immigrants o persones amb una orientació sexual diferent (homosexuals, lesbianes, bisexuals), les quals tendeixen a experimentar més soledat que els seus iguals heterosexuales i no immigrants.

Què es pot fer davant del sentiment de soledat?

Un primer pas consisteix a reconèixer què és la soledat i saber com afecta aquest sentiment la nostra salut i el nostre comportament, és a dir, quins en són els costos. És molt rellevant tenir en compte que la soledat és subjectiva: es tracta d'un sentiment que fa referència a la qualitat de les relacions i no és un fet objectiu determinat per les dimensions de la nostra xarxa social.

Una manera de reforçar la qualitat dels nostres vincles socials és tenir relacions de confiança i cercar temps per compartir moments agradables. En altres paraules, [és bo ser selectius amb les nostres relacions](#), buscar les que siguin més significatives per a nosaltres i "regar" la relació amb accions que enriqueixin i reforcin la unió amb aquest contacte.

Així mateix, es recomana fer activitats en grup on es comparteixi el mateix objectiu comú i que siguin positivament reforçadores i motivadores, com, per exemple, un voluntariat.

D'altra banda, quan experimentem soledat, el nostre cervell desenvolupa processos en els quals les oportunitats de relacionar-se es tornen negatives: és a dir, ens predisposem al rebuig i això, al seu torn, genera conductes i actituds que fan que les persones del nostre entorn s'allunyin. Passa un procés semblant quan ens sentim incòmodes o ferits per algú; en aquestes situacions es recomana que, en lloc d'allunyar-nos de la persona en qüestió, hi parlem per expressar-li el nostre sentiment. Això farà que s'enforteixi el vincle i que sigui més durador i nosaltres ens sentirem més còmodes amb la relació.

Finalment, també ajuda molt desenvolupar o millorar les nostres habilitats socials per facilitar la interacció amb altres persones.

Totes aquestes recomanacions van de bracet de la recerca d'atenció professional, ja que ens és molt útil deixar-nos guiar per personal expert i pels seus consells.

És heretable aquest sentiment?

Amb els estudis científics de què disposem actualment, podem dir que la manera com ens relacionem, és a dir, el nostre comportament, podria produir canvis genètics, ja que [els esdeveniments ambientals, com ara el sentiment de soledat, alteren la biologia inflamatòria](#), que està implicada en la manera com es fa front a les agressions o amenaces percebudes per la persona.

En aquesta línia, malauradament, es desconeix si aquests canvis genètics poden ser transferibles de generació en generació. Encara cal més recerca que estudiï aquest sentiment, ja que avui dia hi ha disparitat entre els diversos descobriments.



Ens queda molt per descobrir i concloure, però el gran salt que hem fet com a societat és centrar l'atenció en un aspecte tan rellevant

com el sentiment de soledat i els seus efectes en la salut. Calen més estudis i polítiques enfocats envers aquest camp a fi de millorar la nostra qualitat de vida.



Ajuntament
de Barcelona



barcelona.cat/soledat