

25

Barcelona Societat

Revista de investigación y análisis social



Ajuntament
de Barcelona

Marzo 2020

Palabras clave: soledad no deseada, envejecimiento, factores de riesgo, salud, programas de intervención

La soledad en personas mayores: cómo hacerle frente desde su complejidad¹

Montserrat Celdrán² y Regina Martínez³

“La soledad no tiene edad, explorando vivencias multigeneracionales” es el primer estudio publicado por el Observatorio de la Soledad. El observatorio nace como iniciativa de la Fundación Amics de la Gent Gran para crear un foro de conocimiento y unos espacios de reflexión en torno a la soledad no deseada, especialmente, la soledad que afecta a las personas mayores. Este primer estudio tiene como objetivo explorar las vivencias de diferentes personas que, en su momento vital (adolescencia, adultos jóvenes, adultez y vejez), hayan podido sentirse solas, qué estrategias de afrontamiento utilizan cuando tienen ese sentimiento y qué acciones se podrían llevar a cabo para poder intervenir en la soledad no deseada. En este documento destacaremos algunos de los elementos del estudio que se refieren a la soledad no deseada en procesos de envejecimiento y las acciones y los programas para hacerle frente que se hacen en la ciudad de Barcelona.

1. La soledad en el envejecimiento

Desafortunadamente, hablar de soledad está de moda. Cada vez más, los medios de comunicación se hacen eco de las importantes consecuencias que tiene la soledad en la sociedad, muchas veces con finales poco deseables (por ejemplo, el alto número de actuaciones por parte del cuerpo de bomberos a la hora de abrir un domicilio donde se ha encontrado muerta a una persona mayor, sin que ningún vecino o familiar hubiera alertado durante semanas, o incluso, en algún caso, años, de la ausencia de esa persona). La falta de relaciones significativas altera la calidad de vida de las personas y las posibilidades de recibir apoyo, así como los sentimientos de pertenencia y utilidad dentro de la comunidad. Una problemática que no solo afecta a las personas mayores, pero que les supone importantes consecuencias respecto a su salud física y psicológica.

En el mismo sentido, la investigación sobre esta soledad no deseada también ha ido en aumento y se ha centrado especialmente en las personas mayores (gráfico 1), aunque la soledad puede estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. De hecho, esta perspectiva de ciclo vital es esencial cuando intentamos entender la soledad en las personas mayores. Preguntas como “¿En qué momento de la vida de la persona empezó ese sentimiento de soledad?” o “¿Cómo le ha hecho

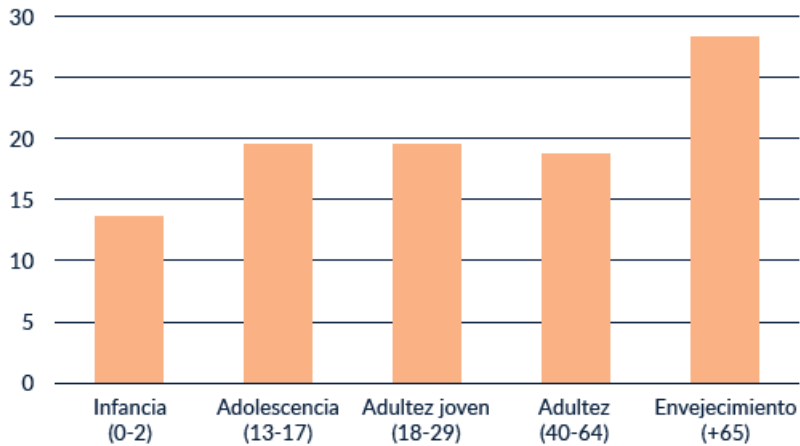
1. Este artículo se ha elaborado a partir de las principales conclusiones del estudio “La soledad no tiene edad, explorando vivencias multigeneracionales, del Observatorio de la Soledad. Se puede consultar el informe en https://amicdelagentgran.org/es/la_soledad_no_tiene_edad

2. Patrona de la Fundación Amics de la Gent Gran. Profesora e investigadora en psicogerontología, Facultad de Psicología (Universidad de Barcelona). mceldran@ub.edu

3. Psicóloga. Coordinadora del Observatorio de la Soledad. rmartinez@amicdelagentgran.org

frente en otras etapas de su vida?” se intuyen como cruciales para entender la complejidad de la soledad.

Gráfico 1. Porcentaje de publicaciones en la base de datos científica PsycInfo con la palabra clave soledad (*loneliness*) según la edad de los participantes del estudio



Fuente: Elaboración propia.

Así, algunos estudios longitudinales han asociado la soledad no deseada en una etapa concreta de la vida de la persona, como la infancia, con consecuencias negativas en su salud una vez que llega a la adolescencia —por ejemplo, mayor presencia de síntomas depresivos— (Qualter, Brown, Munn y Rotenberg, 2010); o la soledad en la adolescencia, con problemas de salud en la adultez joven (Goosby, Bellatorre, Walsemann y Cheadle, 2013).

De forma similar, en la misma concepción del proceso de envejecimiento es esencial observar qué elementos o factores llevan a una persona a poder entrar en una situación de soledad no deseada a medida que envejece. En este sentido, encontramos abundante literatura sobre los factores de riesgo que pueden derivar en que la persona mayor experimente de manera crónica sentimientos de soledad no deseada (tabla 1).

Tabla 1. Factores de riesgo para sufrir soledad no deseada

Factor de riesgo	Ejemplos
Cambios en la red de apoyo social	Viudedad Muerte de amigos o de personas próximas Jubilación Cambio de domicilio/ciudad Ser cuidador
Factores de personalidad/estrategias de afrontamiento	Niveles altos de neuroticismo Niveles bajos de responsabilidad como rasgo de personalidad Estrategias de afrontamiento no efectivas, como la ruminación o la resignación
Aspectos estructurales	Problemas estructurales en el edificio o en el hogar Falta de transporte adaptado Gentrificación
Problemas de salud	Problemas de movilidad Mala salud Pérdida visual o auditiva Pérdida cognitiva
Ciclo de vida	Desigualdades acumuladas a lo largo de la vida que predisponen a más aislamiento social

Fuente: Elaboración propia a partir de Cohen-Mansfield, Hazan, Lerman y Shalom (2016), Pinazo y Donio-Bellegarde (2018) y Warburton y Lui (2007).

En un estudio longitudinal de 28 años de seguimiento, de las personas de entre 60 y 86 años que en el momento inicial de la investigación manifestaban no sentirse solas, un tercio desarrolló sentimientos de soledad no deseada a largo plazo. Entre los factores que se relacionan con la aparición de la soledad se encuentran haber perdido al compañero o la compañera sentimental, una reducción en las actividades sociales, el incremento de las dificultades físicas y el aumento de

los sentimientos de inutilidad, nerviosismo o estado de ánimo más bajo, si se comparaba con el momento inicial del estudio (Aartsen y Jylhä, 2011). Asimismo, en otro estudio longitudinal también podemos encontrar personas mayores que pueden salir de situaciones de soledad no deseada, en la que elementos como una buena salud autopercibida, una mejora en la frecuencia de actividades de socialización y menos estrés en las relaciones familiares se asociaban con esta disminución de la soledad (Hawkley y Kocherginsky, 2018).

No obstante, no todos los estudios conceptualizan y miden la soledad del mismo modo. La literatura normalmente asocia la soledad con un sentimiento que proviene de la discrepancia entre las relaciones que tenemos y las que desearíamos (Gierveld, 1987). Dos de las medidas más habituales para evaluar la soledad, como la escala de soledad UCLA (Russell, Peplau y Ferguson, 1978) y la escala de soledad de Jong-Gierveld (DJGLS) (Jong-Gierveld y Kamphuis, 1985), también siguen esta línea conceptual de entender la soledad como subjetiva y no deseada. No obstante, para las personas es difícil reconocer la soledad, sobre todo si, además, la persona no está sola (por lo tanto, si soledad objetiva y subjetiva no van juntas), así como por las connotaciones negativas que habitualmente la sociedad atribuye a la soledad (por ejemplo, que sea culpa de la persona mayor o que esta tenga alguna característica de la personalidad que haya provocado que se haya quedado sola).

Por lo tanto, sería preciso diferenciar entre el componente objetivo de la soledad (“estoy solo”) y el componente subjetivo (“me siento solo”), pero, además, distinguir también la valoración positiva o negativa que la persona haga de esa soledad. Hay momentos vitales en los que las personas pueden necesitar sentirse solas o quieren sentirse solas, y esa necesidad positiva de la soledad también debería preverse (esquema 1). La soledad deseada no está muy estudiada, pero también es un sentimiento importante en el desarrollo personal, ya que, a veces, para conseguir alguna nueva competencia, ser creativos en una tarea o ser autónomos a la hora de tomar una decisión, es necesario poder tener un espacio propio para abstraerse y estar con uno mismo o una misma. No obstante, no es habitual que las personas mayores mencionen esa soledad deseada (Hauge y Kirkevold, 2010).

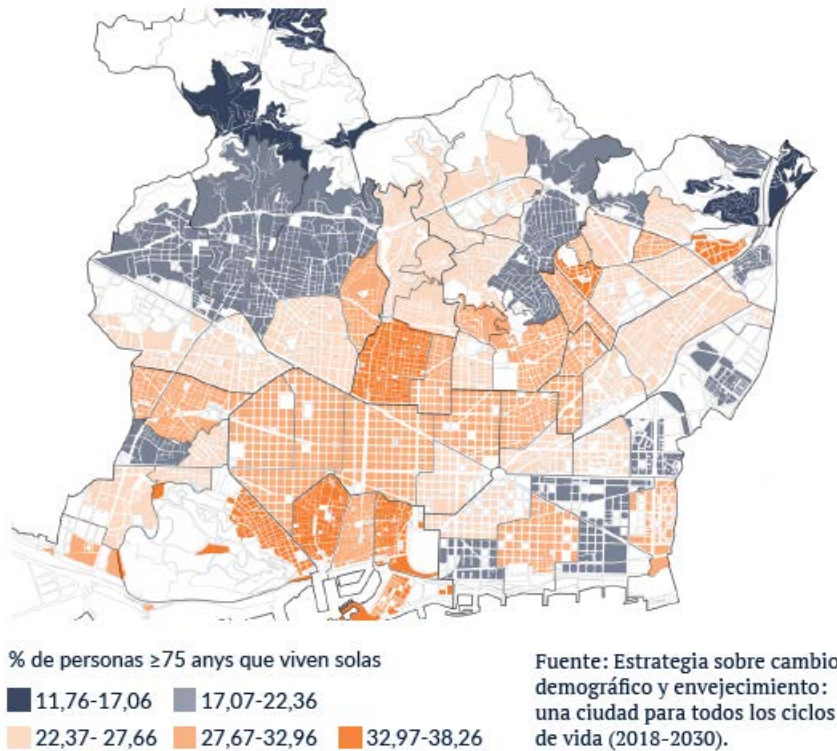
Esquema 1. Conceptualització entre soledat objectiva i subjectiva

	Deseada		
	Estar solo/a y no sentirse solo/a	No estar solo/a y no sentirse solo/a	
Ausencia	-----		Presencia
	Estar solo/a y y sentirse solo/a	No estar solo/a y sentirse solo/a	
	No deseada		

Fuente: Elaboración propia.

Si observamos los datos sobre estos tipos de soledades en nuestro territorio, en relación con la soledad objetiva, en Barcelona indican que sigue la misma tendencia que otras ciudades europeas en relación con el envejecimiento de su población. También se advierte que muchas personas mayores, sobre todo a partir de 75-80 años, viven solas y que la distribución de esa soledad es desigual según los diferentes distritos y barrios de la ciudad (figura 1).

Figura 1. Porcentaje de personas ≥ 75 años que viven solas, con respecto a la población total. Barcelona



Los datos son más heterogéneos si entramos a valorar el sentimiento de soledad en las personas mayores. Así, mientras los datos en el ámbito poblacional europeo sitúan el sentimiento de soledad en las personas de más de 65 años en el 12% (es más alto en mujeres mayores que en hombres) (Fernández, Abellán y Ayala, 2018), otras encuestas lo elevan hasta el 39,8% de la población mayor (La Caixa, 2019). En el mismo estudio de Fernández *et al.* (2018) encuentran una relación entre vivir en un hogar unipersonal y un nivel más alto de percepción de soledad no deseada. Los datos de entidades como Amics de la Gent Gran resaltan que 1.758 personas mayores que acompañan se encuentran en situaciones de soledad no deseada, de las cuales un 64% viven en la ciudad de Barcelona. La media de edad es de 87 años, y el 84% son mujeres y solo un 16% hombres (Amics de la Gent Gran, 2019).

La importancia de actuar frente a la soledad no deseada se plasma en las consecuencias en la salud física y psicológica que tiene para la persona mayor. De hecho, hay autores como Walsh, Scharf y Keating (2017) que entienden esa falta de buenas relaciones sociales como una de las seis dimensiones de la exclusión social en el envejecimiento, además de 1) vecindad y comunidad, 2) servicios y movilidad, 3) recursos materiales y económicos, 4) aspectos socioculturales y 5) la participación cívica. A largo plazo, una soledad subjetiva crónica y no deseada trae consecuencias como una peor salud física tanto objetiva como subjetiva, un aumento de la morbilidad y mortalidad y un factor de riesgo para desarrollar un deterioro cognitivo, así como una merma de la autoestima y del sentido de identidad de la persona mayor (Courtin y Knapp, 2017; Hawkey y Cacioppo, 2010).

Con la misión de hacer frente al sentimiento de soledad no deseada y a sus consecuencias en el bienestar y la salud de la persona mayor, en 1987 nació la Fundación Amics de la Gent Gran, bajo la guía de la fundación francesa Les Petits Frères des Pauvres. Además de la mejora continua en sus programas de acción social, en los proyectos de sensibilización, formación y participación de los voluntarios, la entidad quiso dar un paso adelante en el 2018 y creó el Observatorio de la

Soledad⁴ con el objetivo de generar y compartir nuevos conocimientos en torno a la complejidad del abordaje de la soledad no deseada en las personas mayores. La publicación “La soledad no tiene edad, explorando vivencias multigeneracionales”, sobre la que gira este artículo, es uno de los primeros frutos de este observatorio.

2. Metodología

Para esta publicación se crearon cuatro grupos de discusión en los que participaron personas de un rango de edad determinado (tabla 2), ya que el objetivo era poder compartir experiencias que, por el momento vital que estaban viviendo (la adolescencia), podrían tener en común el sentimiento de soledad no deseada. Cada grupo de discusión siguió la misma secuencia de cuatro bloques temáticos: 1) su propia vivencia de la soledad, 2) estrategias de afrontamiento hacia la soledad 3) percepción de la soledad hacia las personas mayores y 4) propuestas de acción.

Tabla 2. Resumen de la metodología cualitativa del estudio sobre soledad

Moderación grupal Metaplan® o tormenta de ideas estructurada	4 grupos de discusión	Adolescentes (de 16 a 18 años)	Adultos jóvenes (de 19 a 35 años)	Adultos (de 36 a 65 años)	Adultos mayores (de 65 años o más)
	Guion por bloques temáticos sobre soledad y...	1) vivencia, 2) estrategias de afrontamiento, 3) percepción en otras generaciones y 4) propuestas de acción			
Investigación bibliográfica, análisis de resultados y discusión					

Personas de la sociedad civil a título individual y miembros del Casal de Personas Mayores de Ciutat Vella, el Grupo Àgata (Asociación Catalana de Mujeres Afectadas de Cáncer de Mama), la Fundació Roure, Sarau Asociación de Ocio Inclusivo y la Fundació Amics de la Gent Gran.

3. Principales conclusiones

3.1 La soledad no tiene edad

El sentimiento de soledad está presente durante toda la vida y se relaciona con la necesidad que tenemos como seres humanos de relacionarnos, de tener un vínculo, un apego importante con personas significativas que puedan garantizar nuestras necesidades de pertenencia, estima, reconocimiento, etcétera (tabla 3).

Tabla 3. Elementos de soledad a lo largo del ciclo vital

	Infancia	Adolescencia	Adulthood joven	Adulthood Intermedia	Adulthood tardía
En esta etapa...	Consecución de habilidades y necesidades esenciales para el desarrollo	Posiblemente el periodo en que la soledad deseada tenga un papel más importante	Proceso de construcción de un proyecto vital	Afrontamiento de demandas que pueden venir de los diferentes roles adquiridos	La soledad no deseada en personas mayores se convierte en la más estudiada
Elementos específicos...	Apego	Grupo de iguales	Pareja	Ser cuidador o cuidadora	Pérdida de la red social
	Niños de la llave ¹	Singularidad difíciles	Soledad y momentos	Maternidad	Reflexión sobre los cambios sociales
	Importancia del juego	Acoso escolar Redes sociales	Culpabilización	Nido vacío	Nuevas tecnologías Expectativas

Fuente: Elaboración propia

1. "Niños de la llave" fue un término utilizado para referirse a aquellos niños y niñas que salían de la escuela con la llave de su casa colgada al cuello porque nadie los esperaba en su casa.

El grupo de discusión formado por las personas de mayor edad fue el único que no mencionó la soledad como deseada o buscada, cuando, tanto en los adolescentes como los adultos, sí que se veía la necesidad de sentirse solo de manera positiva. Mientras que el adolescente buscaba una soledad deseada asociada a la necesidad vital de buscarse a sí mismo, en la adultez la persona considera la soledad como un privilegio, sobre todo si tenía que cuidar de otras personas o tenía fuertes cargas laborales o familiares.

3.2 Diversidad en las formas de afrontamiento

En los grupos de discusión se plantearon diferentes acciones que cada persona podía efectuar para afrontar, mitigar o eliminar un sentimiento de soledad no deseada. Cabe decir que el uso de

4. https://amicsdelagentgran.org/es/observatorio_soledad

una estrategia no significa que esta sea realmente efectiva, pero es importante conocer qué puede hacer una persona de forma espontánea cuando se encuentra en una situación de soledad no deseada (tabla 4).

Tabla 4. Formas de afrontamiento de la soledad no deseada

Esfera	Tipo	Descripción	Aportación de los grupos de discusión
INDIVIDUAL relacionadas con...	El pensar	Estrategias de carácter más cognitivo y emocional, centradas en la parte interna del individuo	“Gritar y llorar” “No reprimir la soledad” “Hay que desestigmatizarla” “Tener una actitud abierta”
	El hacer	Se sitúan más en la acción; ponen el acento en la conducta o el manejo visible del problema	“Recurrir a vídeos de Youtube” “Recursos de entretenimiento al alcance” “Pedir ayuda” “Llevar a cabo nuevas actividades”
SOCIAL de tipo...	Formal	Se dan dentro de una estructura funcional, en una organización o institución	“Protocolos escolares” “Hacer actividades asociativas” “Creación de grupos de ayuda” “Llevar a cabo acciones de voluntariado”
	Informal	Se dan de manera espontánea, en un contexto no institucional	“Relacionarse con gente similar” “Contacto con antiguas amistades” “Tener una familia bien avenida” “Socializar con personas diversas”

Fuente: Elaboración propia.

De las respuestas analizadas, destaca que las personas mayores del grupo de discusión:

- Remarcaron más las estrategias centradas en pensar y utilizar mecanismos cognitivos y actitudinales para hacer frente a la situación de soledad.
- Resaltaban la importancia de que las personas mayores no pierdan su autonomía a la hora de poder decidir el tipo de relaciones que quieren. Las acciones paternalistas, en las que los y las profesionales o los familiares acaban tomando decisiones sobre la vida cotidiana de la persona mayor, aunque siempre sea desde la perspectiva de hacer lo que es mejor para esta, vulneraría el principio de autonomía de la persona para tomar sus propias decisiones (Cicirelli, 1992).
- A veces, tanto los jóvenes como las personas mayores hablaban de las mismas acciones de afrontamiento en el área de hacer (entretenimiento o distracciones), pero lo que variaba era el formato que utilizaban. Por ejemplo, mientras que los adolescentes hablan de ver vídeos de *influencers* a través de plataformas como Youtube, las personas mayores buscan esa “compañía” a través de la radio.
- En el ámbito formal, destacan la utilidad de los diferentes equipamientos que las ciudades como Barcelona tienen para que las personas se puedan relacionar, como, por ejemplo, los centros de personas mayores, los centros cívicos o las bibliotecas. También remarcan las acciones que la misma persona mayor puede hacer como voluntario o en una entidad a escala comunitaria.
- Finalmente, como acciones informales, las personas mayores hablan de poder diversificar sus relaciones sociales, así como salir y hacer actividades culturales. Las personas mayores fueron el grupo de discusión que mencionó menos a la familia como recurso de relaciones informales para mitigar los sentimientos de soledad.

3.3 Propuestas de acción

Se llevó a cabo un vaciado temático de las diferentes propuestas de acción que surgieron en los grupos de discusión. Es interesante destacar como, en muchos casos, se hablaba de crear algún tipo de servicio o programa, sin mencionar ninguno en concreto de los que ya podía haber (como, por ejemplo, viviendas intergeneracionales). Este hecho puede indicar que es necesario dar más visibilidad del mapa de recursos actualmente disponibles para hacer frente a situaciones de

soledad no deseada. En el esquema 2 pueden verse, del nivel más macro al más micro (más próximo a la persona mayor), las cuatro grandes acciones propuestas por los grupos de discusión.

Esquema 2. Propuestas de acción para hacer frente a la soledad no deseada



Fuente: Elaboración propia.

No obstante, las propuestas más mencionadas están relacionadas con el ámbito de la ciudad y las relaciones sociales que se experimentan en las comunidades, con la vecindad o en el hogar. Sorprende también que en el grupo de discusión de personas mayores no se mencionara ninguna acción en la línea de sensibilizar a la población sobre la problemática de la soledad no deseada. En la tabla 5 se ponen ejemplos de cada una de estas áreas de acción y se indican programas o acciones ya existentes en la ciudad de Barcelona.

Tabla 5. Acciones y programas para hacer frente a la soledad de las personas mayores

1. Sensibilización y educación sobre la soledad	
Sensibilizar al conjunto de la población sobre el fenómeno de la soledad no deseada	“Soy mayor, ¿y qué?”, una iniciativa para desmontar estereotipos sobre las personas mayores “Rosas contra el olvido” (Amics de la Gent Gran)
Introducir en el currículum escolar contenidos y metodologías para promover valores de solidaridad y respeto	Centro promotor de APS (aprendizaje y servicio)
2 Promoción de políticas públicas	
Aumentar los recursos públicos, económicos y profesionales que se destinan a las personas mayores	Servicios, investigación, renta mínima garantizada
Promover la conciliación entre los cuidados y la vida laboral, así como la necesidad de cuidar al cuidador o la cuidadora	Unidades de respiro Espacio Barcelona Cuida
Dotar de más apoyo y acompañamiento a las entidades del tercer sector que trabajan con personas mayores	Trabajo en red, servicios de vigilancia y detección de la soledad no deseada
3 Vivienda, convivencia y relaciones sociales	
Crear viviendas o barrios/comunidades para personas mayores	Viviendas con servicios, Sostre Cívic, Fundació Llars Compartides
Fomentar las viviendas intergeneracionales	“Vivir y convivir” (Fundación Roure)
Servicios residenciales que fomenten las relaciones intergeneracionales y se adapten a las preferencias	Acompañamiento en residencias (Amics de la Gent Gran), Resivol (Cáritas)
Incrementar los espacios de convivencia que promuevan la corresponsabilidad y la ayuda mutua	Radars, Vincles
Ciudades más amigables con las personas mayores	Red de Ciudades Amigables
4 Fomento de la participación	
Crear mecanismos para garantizar el protagonismo de las personas mayores en las medidas y los ámbitos que les afectan, así como facilitar la comunicación entre las personas mayores y las administraciones públicas	Consejo Asesor de las Personas Mayores de Barcelona, Consejo de las Personas Mayores de Cataluña
Facilitar e impulsar actividades significativas para las personas mayores	FATEC (Federación de Asociaciones de Personas Mayores de Cataluña)
Participación intergeneracional para no perder el capital social que supone el conocimiento y los valores de las personas mayores	SECOT
Proporcionar actividades de ocio a domicilio para las personas mayores con problemas de movilidad	Tertulias a domicilio (Amics de la Gent Gran), “Bajemos a la calle” (Plan comunitario del Poble Sec)

Fuente: Elaboración propia.

4. A modo de reflexión

La publicación “La soledad no te da. Explorando vivencias multigeneracionales” supone un punto de inflexión para la trayectoria de más de treinta años de la Fundación Amics de la Gent Gran en su trabajo social para hacer frente a la soledad no deseada. Poder generar conocimiento y compartir sinergias con otras entidades nos permite seguir creciendo y adaptándonos a las nuevas necesidades de una población cada vez más envejecida, pero, a la vez, más diversa en sus características personales, sociales y culturales.

La soledad no solo nos afecta a todas y a todos en algún momento de nuestra vida, sino que, además, cómo nos enfrentamos a ella en cada momento influirá en nuestra mochila emocional y en nuestras habilidades sociales para afrontar los diferentes retos que implica nuestro proceso de envejecimiento. La mirada más transversal realizada en este estudio también nos permite plantearnos cómo vivirán la soledad las personas que en la actualidad tienen 50-60 años y que, muchas veces, están asumiendo roles de cuidado hacia otros familiares dependientes, un hecho que no solo pasa factura en la actualidad (por la sobrecarga que supone tener que cuidar sin el apoyo necesario del entorno), sino también en el futuro (Serrano *et al.*, 2018). Estudios sobre este segmento de población en nuestro entorno cultural (Rodríguez *et al.*, 2013) apuntan que llega una generación que envejecerá con unos niveles más altos de estudios obligatorios, que utilizan más las TIC y con otras expectativas en relación con su autonomía a la hora de tomar decisiones o sobre cuál debe ser su papel en la sociedad y en las comunidades. Algunos de los retos que implicará hacer frente a la soledad en las personas mayores quedan resumidos en la tabla 6.

Tabla 6 Reflexiones finales a raíz del estudio sobre soledad a lo largo de la vida

Expectativas y soledad no deseada	Cuidados y apoyo familiar	Aprendizajes multigeneracionales y estereotipos
Factores generacionales y culturales	La familia como proveedora de ayuda	Combatir estereotipos
Sociedades mediterráneas y familia	Los cambios socioeconómicos refuerzan tensiones	Estrategias de afrontamiento preferidas a la hora de diseñar programas
Mejorar la realidad y modificar o ajustar expectativas	Las personas mayores son los testigos del cambio	Significados similares de la soledad
Efectos de los discursos que construimos	Valorar el cuidado de calidad Favorecer la prevención	

Fuente: Elaboración propia

Expectativas y soledad no deseada: La sociedad y la ciudad de Barcelona está cambiando vertiginosamente. La manera como tejemos las relaciones en las comunidades y en los barrios de la ciudad tiene una fuerte vinculación con cómo las personas se relacionan y, por lo tanto, cómo pueden combatir los sentimientos de soledad no deseada. Además, los cambios en las configuraciones familiares y el aumento de determinados valores como el individualismo son importantes a la hora de hacer políticas sociales que ayuden a construir un buen tejido de relaciones sociales a lo largo de la vida, especialmente durante el envejecimiento.

Cuidados y apoyo familiar: El apoyo familiar y los cuidados de las personas mayores se han visto relacionados con sentimientos de soledad y riesgo de aislamiento social, no solo de la persona cuidadora, sino también de la persona mayor. Cuidar a la principal persona cuidadora (no solo con grupos de apoyo o programas para que pueda cuidar mejor, sino también para que no olvide otras esferas de su vida y para que no pierda relaciones sociales importantes) es un objetivo de intervención que hay que destacar (Kovaleva, Spangler, Clevenger y Hepburn, 2018). Además, en muchas ocasiones no se tienen en cuenta los sentimientos de soledad no deseada que pueden experimentar las personas cuidadas, sobre todo en casos de demencia, lo que plantea nuevas oportunidades de acción social en el acompañamiento de personas mayores con demencia, especialmente en los estadios iniciales de la enfermedad (Balouch, Rifaat, Chen y Tabet, 2019).

Aprendizajes multigeneracionales y estereotipos: Para acabar, este primer estudio del observatorio nos ha permitido ver las similitudes que hay entre las formas de soledad que aparecen a lo largo de la vida y la manera como las personas se enfrentan a ellas. Esto puede

abrir puertas a plantear formas multigeneracionales de afrontar el problema de la soledad no deseada que, a la vez, ayuden a combatir los estereotipos, normalmente negativos, asociados al envejecimiento. Programas de vivienda intergeneracional, espacios de cultura y trabajo intergeneracionales y la educación intergeneracional son formas de intercambio entre personas de diferentes edades que pueden ayudar a innovar en el trabajo comunitario y educativo a lo largo de la vida.

Bibliografía

AARTSEN, MARJA; JYLHÄ, MARJA. "Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study". *European journal of ageing*. Vol. 8 (2011), n.º 1, pp. 31-38.

AMICS DE LA GENT GRAN. *Memòria 2018* [en línea]. 2019. <https://amicsdelagentgran.org/ca/descargables_biblioteca#memorias> [Consulta: 4 de noviembre de 2019].

BALOUCH, SARA, *et al.* "Social networks and loneliness in people with Alzheimer's dementia". *International Journal of Geriatric Psychiatry*. Vol. 34 (2019), n.º 5, pp. 666-673.

CICIRELLI, VICTOR G. *Family caregiving: Autonomous and paternalistic decision making*. Sage Publications, Inc, 1992.

COHEN-MANSFIELD, JISKA, *et al.* "Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights". *International Psychogeriatrics*. Vol. 28 (2016), n.º 4, pp. 557-576.

COURTIN, EMILIE; KNAPP, MARTIN. "Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review". *Health & Social Care in the Community*. Vol. 25 (2017), n.º 3, pp. 799-812.

JONG-GIERVELD, JENNY DE. "Developing and testing a model of loneliness". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 53 (1987), n.º 1, p. 119.

JONG-GIERVELD, JENNY DE; KAMPHULS, FRANS. "The development of a Rasch-type loneliness scale". *Applied Psychological Measurement*. Vol. 9 (1985), n.º 3, pp. 289-299.

FERNÁNDEZ, ISABEL; ABELLÁN, ANTONIO; AYALA, ALBA. ...*Sentirse solo. Envejecimiento en Red* [en línea]. 2018. <<http://envejecimientoenred.es/sentirse-solos/>> [Consulta: 4 de noviembre de 2019].

GOOSBY, BRIDGET J., *et al.* "Adolescent loneliness and health in early adulthood". *Sociological Inquiry*. Vol. 83 (2013), n.º 4, pp. 505-536.

HAUGE, SOLVEIG; KIRKEVOLD, MARIT. "Older Norwegians' understanding of loneliness". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. Vol. 5 (2010), n.º 1, p. 4654.

HAWKLEY, LOUISE C.; CACIOPPO, JOHN T. "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms". *Annals of Behavioral Medicine*. Vol. 40 (2010), n.º 2, pp. 218-227.

HAWKLEY, LOUISE C.; KOCHERGINSKY, MASHA. "Transitions in loneliness among older adults: A 5-year follow-up in the National Social Life, Health, and Aging Project". *Research on Aging*. Vol. 40 (2018), n.º 4, pp. 365-387.

KOVALEVA, MARIYA, *et al.* "Chronic stress, social isolation, and perceived loneliness in dementia caregivers". *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. Vol. 56 (2018), n.º 10, pp. 36-43.

LA CAIXA. *Soledad y riesgo de aislamiento social en las personas mayores* [en línea]. 2019. <https://premsa.lacaixa.es/obrasocial/enquesta-la-caixa-sobre-la-soledat-cat_816-c-29493_.html> [Consulta: 4 de noviembre de 2019].

MARTÍNEZ, REGINA; CELDRÁN, MONTSERRAT. *La soledad no tiene edad, explorando vivencias multigeneracionales*. Barcelona: Observatorio de la Soledad. Fundación Privada Amics de la Gent Gran, 2019.

PINAZO, SACRAMENTO; DONIO-BELLEGARDE, MONICA. *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Madrid: Fundación Pílares, 2018.

QUALTER, PAMELA, *et al.* "Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study". *European Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 19 (2010), n.º 6, p. 493-501.

RODRÍGUEZ, G., *et al.* *Las personas mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social*. Madrid: Fundación Pílares, 2013.

RUSSELL, DAN; PEPLAU, LETITIA ANNE; FERGUSON, MARY LUND. "Developing a measure of loneliness". *Journal of Personality Assessment*. Vol. 42 (1978), n.º 3, pp. 290-294.

SERRANO Garijo, P., *et al.* "Situación de las personas mayores cuidadoras usuarias del programa «Cuidar al cuidador» tras la pérdida de la persona cuidada". *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. Vol. 53 (2018), p. 171.

WALSH, KIERAN; SCHARF, THOMAS; KEATING, NORAH. "Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework". *European Journal of Ageing*. Vol. 14 (2017), n.º 1, pp. 81-98.

WARBURTON, Jeni; Lui, Chi-Wai. *Social isolation and loneliness in older people: A literature review*. Queensland: Australasian Centre on Ageing, 2007.