

LA EXPERIENCIA DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS DE 55 Y MÁS EN GIPUZKOA Y EL MOVIMIENTO DE AMIGABILIDAD

Elena Del Barrio

Matia Fundazioa

Fundación Matia

Bakardadeak: esplorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa

Las sociedades más desarrolladas del mundo afrontan una nueva estructuración de los modelos de convivencia que generan, a lo largo de todo el itinerario vital de las personas, un número creciente y muy importante de ciudadanos/as que viven en solitario. Esta situación, cuando se produce en edades muy avanzadas, conlleva cierta alarma social que está llevando a los responsables políticos de diferentes países de Europa y del resto del mundo desarrollado a diseñar planes y estrategias de intervención que den respuesta a estas situaciones (Marsillas, Del Barrio, Prieto y Sancho, 2020).

La soledad puede experimentarse en cualquier momento de la vida. No obstante, en las edades más avanzadas se produce con mayor frecuencia la confluencia de una serie de circunstancias que limitan o dificultan la gestión de la soledad: la pérdida de contactos sociales y de la pareja, la presencia de enfermedades que limitan la independencia o los bajos recursos económicos, etc. Esto, unido al estigma asociado a la soledad y a la importancia de las expectativas individuales moduladas por la cultura, apunta hacia la necesidad de un mayor conocimiento del Estado de esta cuestión, junto a una mayor comprensión de los significados de la soledad, las estrategias de afrontamiento y las barreras personales en torno a ello (Marsillas et al., 2020).

Con esta finalidad se puso en marcha en Gipuzkoa en 2018 el estudio “Bakardadeak” (Soledades), que consistió en la generación de conocimiento para identificar la multidimensionalidad del concepto entre las personas que envejecen en Gipuzkoa, teniendo en cuenta la idiosincrasia propia y el contexto social y cultural.

Este proyecto fue estructurado en 5 grandes bloques de trabajo:

1. Una revisión bibliográfica de documentación científica sobre el tema en la que se analiza el concepto de soledad y los tipos de intervenciones puestas en marcha para abordarla.
2. Un estudio cualitativo que explora las representaciones sociales, percepciones y motivos asociados a la soledad en todas sus facetas.
3. Un estudio cuantitativo que muestra los perfiles de soledad existentes en el territorio y ofrece la prevalencia de la soledad entre las personas de 55 y más años en Gipuzkoa, además de indagar en sus características diferenciadoras.
4. Una evaluación del impacto de las intervenciones que actualmente realizan las iniciativas de acción voluntaria que acompañan a personas solas o generan redes de apoyo para paliar la soledad, tanto en centros para personas mayores como en la comunidad.
5. Unas bases para la elaboración y diseño de una estrategia política de abordaje de la soledad.

Algunos de los resultados más destacados de este estudio evidencian que vivir en solitario no es lo mismo que sentir soledad. La vida en solitario ha ido incrementándose como resultado de cambios en el plano demográfico, familiar y social, siendo una tendencia predominante en todos los grupos de edades. En el caso concreto de las personas mayores, el aumento de las personas que viven solas es consecuencia de las mejoras en las condiciones de vida y salud, que inciden en un incremento de la esperanza de vida y de la independencia económica. Estos aspectos, junto al valor asociado a la autonomía y la independencia personal, repercuten en una mayor independencia residencial y un aumento de la vida en solitario durante más tiempo. No obstante, cabe resaltar que este concepto de soledad como tipo de hogar no conlleva necesariamente experimentar tales sentimientos o tener una red social escasa, aunque es cierto que existe cierta asociación entre tales facetas.

En el estudio cuantitativo realizado se obtuvo que el 27,3% de las personas de 55 y más años en Gipuzkoa vive en solitario. Del total de estas, el 72,4% son mujeres y casi el 40% son personas que han superado los 80 años. Unas 20.000 personas de 80 y más años viven solas en Gipuzkoa, la gran mayoría mujeres. Casi la mitad de estas personas declaran una elevada satisfacción con esta forma de vida. Sin embargo, vivir en solitario es uno

de los factores predictores de la soledad. El 60% de las personas que se sienten solas vive en solitario.

El sentimiento de soledad suele definirse como “una experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente de alguna manera importante, ya sea cuantitativa o cualitativamente” (Perlman y Peplau, 1981, p. 31). Dicho de otra manera, es el sentimiento o experiencia que surge en la medida en que la red de relaciones sociales de una persona sea menor o menos satisfactoria de lo que se desea. Experimentar la soledad es algo relativamente común entre las personas, que sucede en algún momento de la vida, aunque en circunstancias concretas, muchas veces unido a otras casuísticas, puede alcanzar la condición de problema.

En el estudio cuantitativo realizado mediante encuesta a una muestra de 2.050 personas de 55 y más años residentes en Gipuzkoa, se obtuvo que la prevalencia de la soledad en el territorio alcanza al 5,5% de las personas de 55 y más años. Esta cifra representa a casi 15.000 personas que declaran sentirse solas con frecuencia.

La prevalencia del sentimiento de soledad es algo inferior en hombres que en mujeres (3,7% de ellos frente al 7% de ellas). Según estos resultados, parece existir una evidente asociación entre la incidencia de la soledad percibida y el género. Sin embargo, en la relación con otras variables la influencia del género se diluye y predominan otras cuestiones que parecen tener mayor peso, como son el estado civil (en concreto, la viudedad), la salud percibida o vivir en solitario.

La edad también es una variable que parece relacionarse con este fenómeno. Los datos obtenidos muestran que en el grupo de 55 a 64 años la cifra de prevalencia es del 4%, mientras que entre las personas octogenarias se duplica y asciende al 8,5%. Pero al igual que con el género, el peso de la edad se diluye frente a otros factores predictores. Por ejemplo, las personas viudas tienen la misma probabilidad de sentirse solas a cualquier edad.

La soledad puede medirse de diferentes formas, según las posiciones metodológicas o teóricas que se utilicen. En este estudio se han utilizado dos tipos de medidas: la denominada como soledad declarada o pública, utilizada aquí para medir la prevalencia de la soledad y comparar la realidad de las personas que se declaran en soledad frente a las que no, y la soledad privada o indirecta, calculada a través de una escala de medidas agregadas, en este caso, la escala de De Jong Gierveld, que se compone de 11 ítems (1987). Los resultados obtenidos con ambas medidas distan en la cuantificación de las personas que se sienten solas. La prevalencia de la soledad pública o declarada se contabiliza en un 5,5% de personas. Por su parte, la soledad privada se cuantifica en un 29,5%. La disparidad entre los resultados viene causada, principalmente, por el estigma asociado a la soledad que supone un escaso reconocimiento de la misma de manera directa. Ambas medidas, sin embargo, tienen una clara relación.

Una singularidad del territorio gipuzkoano es la existencia de una fuerte red familiar y social. Muchas personas tienen hermanos/as, hijos/as y nietos/as que residen, además, a una media de unos 20 minutos de distancia. Esta realidad es la que se ha denominado en otros estudios como “intimidad a distancia”, en la que las familias residen en hogares diferenciados, pero a una corta distancia unos miembros de otros. Pero ni el tamaño de la familia ni la distancia a la que residen otros familiares son elementos predictores de la soledad. Tener más o menos hermanos/as, hijos/as o nietos/as no se relaciona con este sentimiento, ni la distancia a la que residen estas personas.

Aunque la cuantía de la red familiar o su distancia no parecen asociarse con los sentimientos de soledad, sí que ha resultado el aislamiento social, principalmente en la red de amistad, como predictor de esta percepción. El aislamiento, tanto a nivel familiar como de amistades, se ha vinculado al sentimiento de soledad. Pero es el aislamiento en el ámbito de las amistades el que se mantiene como un factor de riesgo de la soledad en este estudio. Es decir, las personas que se sienten aisladas socialmente de los/as amigos/as tienen más probabilidad de sentirse solas. En este sentido, se destaca la importancia de las “cuadrillas” en la cultura gipuzkoana.

En la interacción entre salud y soledad los resultados de este estudio se ha observado esta relación y se ha obtenido que la salud percibida es también uno de los factores predictores de la soledad, en concreto, la mala salud. Las personas con peores niveles de salud percibida tienen mayor probabilidad de sentirse solas. Entre las enfermedades incluidas en el estudio destacan los problemas de memoria también como predictores de los sentimientos de soledad.

El tiempo que la persona pasa sola al día es también un predictor de los sentimientos de soledad. Las personas que se sienten solas pasan más horas al día en solitario. En concreto, aquellas personas que pasan más de 6 horas en solitario tienen más probabilidad de sentirse solas. De igual forma, la experiencia de la soledad también parece estar vinculada a la presencia de este sentimiento en otros momentos previos de la vida. Así, las personas que se han sentido solas con anterioridad son más propensas a sentirse solas en el presente. Una historia de vida asociada al sentimiento de soledad es también un factor predictor de la misma.

En conclusión, en este estudio cuantitativo se han encontrado evidencias de que en este fenómeno aspectos como el no estar casado o conviviendo, vivir en solitario, la mala salud subjetiva, el sentirse socialmente aislado de las amistades, haberse sentido solo/a en otros momentos de la vida, pasar mucho tiempo al día en soledad, sufrir el fallecimiento o distanciamiento de un familiar, o tener problemas de memoria son factores que predicen la soledad y que deben ser tenidos en cuenta en su abordaje.

El conocimiento generado en el estudio Bakardadeak y en la minuciosa revisión realizada para su puesta en marcha desemboca en la formulación de un conjunto de propuestas para afrontar en el futuro próximo las situaciones de soledad entre las personas que en-

vejecen en Gipuzkoa. De esta forma, se proponen como bases para una estrategia de abordaje a la soledad el trabajo sobre cuatro itinerarios para la acción que consisten en conocer y normalizar la soledad, promover una sociedad inclusiva a través de la prevención, intervenir ante situaciones de soledad severa o evaluar de manera continuada.

El movimiento de amigabilidad como intervención comunitaria para la inclusión social y la prevención de la soledad

Las intervenciones orientadas a disminuir los sentimientos de soledad se han ido desarrollando con mayor peso a lo largo de la segunda mitad del siglo XX y algunas revisiones han tratado de proporcionar conclusiones sobre cuáles son las más acertadas o eficaces en la reducción de la soledad. Los enfoques centrados en vecindarios son una de las formas de abordaje, sobre todo desde el ámbito de la prevención. De esta forma, se trabaja con pequeñas localidades o barrios desde el desarrollo comunitario basado en los recursos existentes en el área para construir algo con la comunidad, el voluntariado o con programas como las ciudades y entornos amigables.

La iniciativa “Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores”, puesta en marcha por la OMS en 2007, se desarrolló con el objetivo de poner en práctica en lo local el paradigma del envejecimiento activo (Barrio et al, 2018). La Organización Mundial de la Salud definió las ciudades amigables (Age-Friendly City) como ciudades inclusivas y accesibles que optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad, a fin de garantizar la calidad de vida y la dignidad de las personas a medida que envejecen (OMS, 2007). En una ciudad amigable, las políticas, los servicios, los escenarios y las estructuras apoyan y capacitan a las personas para envejecer bien, reconociendo la amplia gama de capacidades y recursos entre las personas mayores; anticipando y respondiendo con flexibilidad a las necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento; respetando las decisiones de las personas mayores y las opciones de estilos de vida; protegiendo a los más vulnerables; y promoviendo la inclusión y la contribución de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida comunitaria (OMS, 2007).

La iniciativa de la OMS se extendió rápidamente y ganó reconocimiento como movimiento global. Este programa supone un esfuerzo internacional para abordar los factores ambientales y sociales que contribuyen a un envejecimiento activo y saludable. Construir ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores es uno de los planteamientos políticos locales más efectivos para responder al envejecimiento de la población, ya que los entornos físicos y sociales son claves determinantes para que las personas puedan mantenerse saludables, independientes y autónomas durante su vejez (WHO, 2014).

En el País Vasco, el movimiento de amigabilidad se inició en 2009 con la adhesión de Donostia/San Sebastián a la Red de la OMS. En 2012, el Gobierno Vasco decidió poner en marcha una propuesta a nivel de país con el impulso de la iniciativa Euskadi Lagunkoia. En la actualidad, 66 municipios en el País Vasco están adheridos a este programa, trabajando para mejorar la calidad de vida de ciudadanía en general y de la población mayor en particular.

Este proyecto de innovación social tiene el propósito de incentivar las transferencias que generan las prácticas asociadas a las iniciativas ciudadanas comunitarias y al espacio público, fomentando la participación social ciudadana, la corresponsabilidad, las relaciones entre generaciones, la inclusión social y la comunicación entre la ciudadanía y la Administración, con el fin de mejorar la calidad de vida de todas las personas.

Las iniciativas de amigabilidad tienen, además, varias características definitorias como: trabajan para lograr cambios a nivel de sistemas en múltiples ámbitos de la vida comunitaria, más allá de la vivienda, el transporte, el desarrollo económico, los servicios comunitarios, etc.; se desarrollan normalmente a lo largo de varios años, a menudo con un período de planificación formal seguido de un período de implementación; hacen hincapié en el desarrollo de asociaciones para trabajar hacia sus objetivos, asociaciones que se extienden normalmente a través de los sectores público, privado y social; y consideran a las personas mayores como contribuidoras, no solo como consumidoras pasivas de servicios, sino como participantes activas en la toma de decisiones dentro de sus comunidades (Greenfield, 2018). La amigabilidad se caracteriza fundamentalmente por la habilitación de entornos sociales y físicos que se refuerzan mutuamente, por un modelo participativo de gobernanza colaborativa y, sobre todo, por la inclusión (Lui et al., 2009).

En este sentido, la metodología de trabajo para la promoción de la participación ciudadana en el proyecto de ciudades amigables se fundamenta en la investigación-acción participativa (IAP). En la IAP la intervención está dirigida tanto al cambio de actitudes y al aumento del repertorio de competencias de las personas afectadas como a buscar cambios en el entorno, así como en las pautas de interacción entre dichas personas y su entorno, insistiendo en el desarrollo de un espacio de búsqueda y construcción compartida que de nuevas formas de interacción y participación social de unas personas que ya no son consideradas como “pasivas” o “dependientes”, sino como personas “ciudadanas” (Fantova, 2001). De esta manera, se pretende promover la participación de los miembros de comunidades en la búsqueda de soluciones a sus problemas y ayudarles a incrementar el grado de control que ellos tienen sobre aspectos relevantes de sus vidas (incremento de poder o empoderamiento) (Balcázar, 2003). El objetivo último de la IAP es conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para lograr la transformación de su realidad.

En Euskadi Lagunkoia las personas mayores son la líderes y protagonistas del todo el proceso. En los municipios adheridos se trabaja de abajo arriba siguiendo la metodología de Investigación Acción Participativa. De esta forma, se ponen en marcha grupos promotores (GP) compuestos principalmente por personas mayores que son las que lideran el proyecto, realizan el diagnóstico, participan en la elaboración del plan y ponen en marcha las acciones. El protagonismo de las personas mayores es evidente en todas y cada una de las fases, promoviendo un movimiento de participación ciudadana en la generación de entornos de vida facilitadores para las personas que envejecen. Estos GP están normalmente relacionados con las asociaciones de mayores de los municipios, pero hay personas que participan fuera de estas asociaciones. Estos grupos se están convirtiendo en

agentes claves de sus municipios, ya que son grandes conocedores de todos los recursos y servicios, y, además, se configuran como interlocutores con el ayuntamiento para la puesta en marcha de acciones y mejoras.

Desde el lanzamiento del concepto Age-friendly Cities por la OMS se han desarrollado varios modelos sobre cómo se construye una “comunidad amigable”, una comunidad donde las personas mayores no solo son las beneficiarias, sino que también tienen un papel clave que desempeñar definiendo y fomentando sus características distintivas. La OMS establece que una de las condiciones esenciales para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores es su participación significativa en todas las etapas, donde las personas mayores no solo son beneficiarias, sino agentes cruciales del cambio (WHO, 2017).

Esta noción está respaldada por hallazgos de investigación que facilitan el desarrollo comunitario con y por las personas mayores en el vecindario, lo que puede dar lugar a entornos comunitarios más hospitalarios y de apoyo, aumentando el compromiso cívico y el capital social (Buffel, Phillipson y Scharf, 2012). En el planteamiento de la OMS sobre el envejecimiento activo se detalla que este se basa en el reconocimiento de los derechos humanos, sustituyendo un planteamiento “basado en las necesidades”, donde las personas mayores son tratadas como objetos pasivos, a otro “basado en los derechos”, donde se reconoce la igualdad de oportunidades y de trato, y se respalda la responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria” (OMS, 2002: 79).

El proyecto de amigabilidad es una herramienta para promover la participación desde el propósito común; la gobernanza, desde la toma de decisiones políticas y sociales en la ciudad; y desde la promoción del derecho a la ciudad, con el ejercicio a la ciudadanía activa, trabajando desde la comunidad en la transformación social y del entorno, implicando a las distintas generaciones, pero principalmente a las personas mayores, en la mejora de su municipio o ciudad, desde la promoción de la actividad con sentido.

Involucrar a las personas mayores en el desarrollo y mantenimiento de entornos amigables con la edad representa un objetivo crucial para la política social (Buffel et al., 2012). Este tipo de programas de intervención comunitaria suponen un espacio donde las personas pueden desarrollarse y posicionarse con relación a la posibilidad de aportación a la sociedad, desempeñando un rol en el que se reconocen, donde siguen siendo y manteniendo su identidad. El reto de la sociedad está en la capacidad de generar espacios que den respuesta a esta búsqueda de reconocimiento a través de un desarrollo personal compartido. La manera de repensar esta realidad precisa partir de una concepción plena de ciudadanía, en la que estén reconocidas todas las personas (Subirats, 2011). Las personas mayores tienen el derecho a gozar de una ciudadanía plena y a participar activamente de manera integral en la sociedad, reclamando ser sujetos sociales y no objetos de atención y de administración. Esto implica que han de estar presentes en las dinámicas sociales y políticas de cada ciudad y de cada comunidad.

Proyectos comunitarios como Euskadi Lagunkoia pueden apoyar la reconexión de las personas que se sienten solas con su comunidad a través del desarrollo de relaciones significativas. Este tipo de programas están siendo utilizados para el abordaje de la soledad y la inclusión social de las personas mayores a nivel internacional en diferentes países, y empiezan a generarse algunos estudios que evidencian el impacto positivo de estos programas en el sentimiento de soledad (Park et al., 2020; Gibney et al., 2018).

Referencias

- Balcázar, F. (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, I/II (7/8), 59-77.
- Barrio, E. del; Marsillas, S.; Buffel, T.; Smetcoren, A.-S.; y Sancho, M. From active ageing to active citizenship. The role of (age)friendliness. *SOCIAL SCIENCES*, 2018, 7, 134. *Social Sciences* 2019, 8, 7.
- Barrio, E. del; Pinzón, S.; Garrido, F.; y Sancho, M. (2020). Ciudadanía y personas mayores: viejos conceptos, nuevos abordajes. Revisión sistemática y metátesis cualitativa. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*.
- Buffel, T.; Phillipson, C.; y Scharf, T. (2012). Ageing in urban environments: Developing 'age-friendly' cities. *Critical Social Policy*, 32(4), 597-617.
- Fantova, F. (2001). *La gestión de organizaciones no lucrativas*. Madrid: CCS.
- Gibney, S.; Moore, T.; & Shannon, S. (2018). Investigating the role of age-friendly environments in combating loneliness in Ireland. *European Journal of Public Health*, 28(suppl_4), cky213-209.
- Greenfield, E. (2018) "Hastings Center Report 48, no. 5 (2018): S41-S45. DOI: 10.1002/.
- Jong-Gierveld, J. de. (1987). Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128.
- Lui, C. W.; Everingham, J. A.; Warburton, J.; Cuthill, M.; & Bartlett, H. (2009). What makes a community age-friendly? A review of international literature. *Australian Journal on Aging*, 28(3), 116-121.
- Marsillas, S.; Barrio, E. del; Prieto, D.; y Sancho, M. (2020). Bakardadeak, explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa. *Fundación Matia Instituto Gerontológico*.
- OMS (2007). *Guía de Ciudades Globales Amigables con los mayores*. Ginebra: OMS.

- Park, S. Y.; Kim, M.; & Chung, S. (2020). Age-friendly environments and depressive symptoms among Korean adults: The mediating effects of loneliness. *Aging & Mental Health*, 1-11.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Subirats, J. (2011). Ciudadanía y personas mayores. En Causapié, P.; Balbontin, A.; Porrás, M.; y Mateo, A. (Coord.) (2011): Libro blanco Envejecimiento Activo. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- WHO. (2014). Global Network of Age-friendly Cities and Communities. WHO. http://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/.



ararteko

Herriaren Defendatzailea
Defensoría del Pueblo

www.ararteko.eus