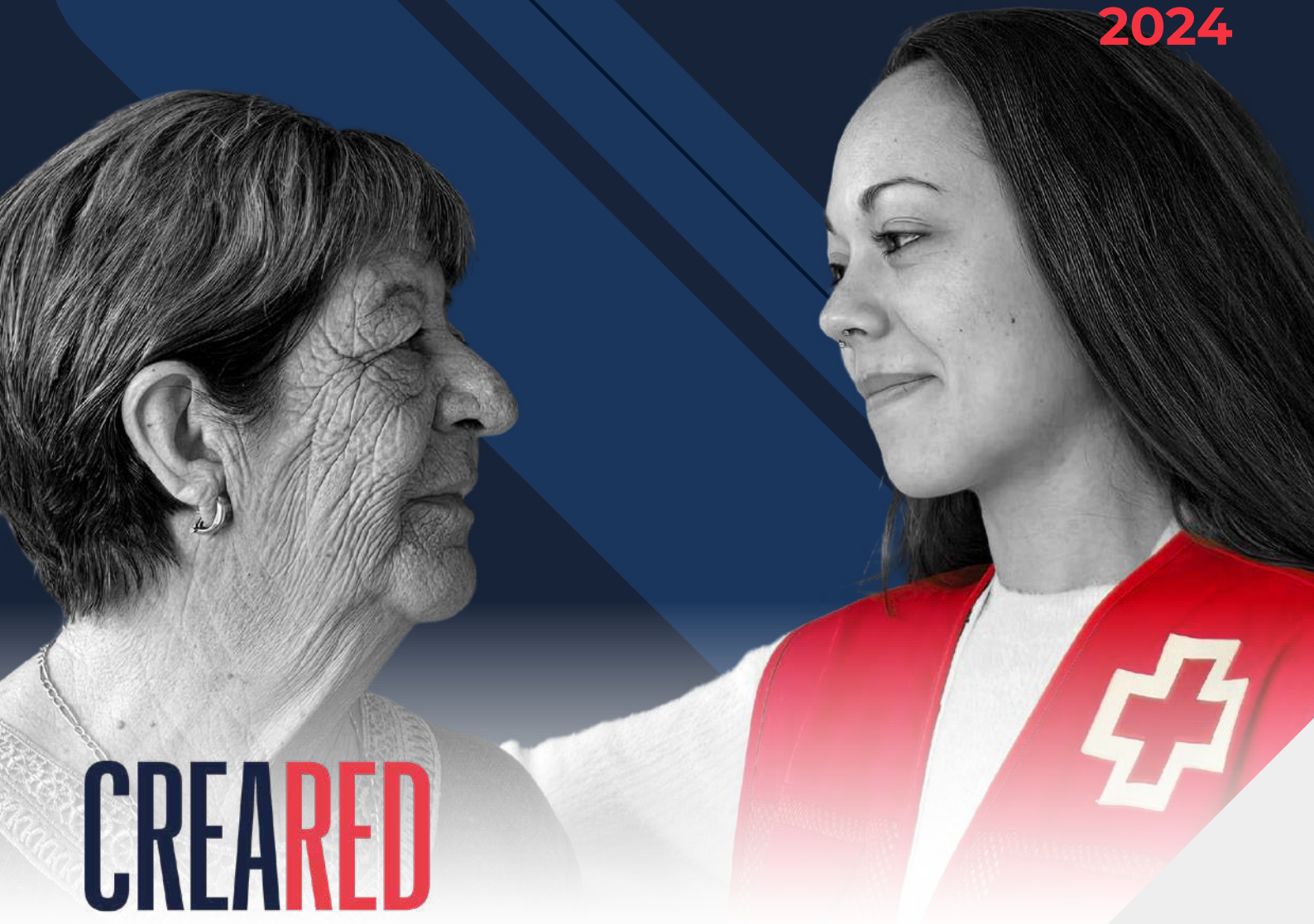


SOLEDAD EN PERSONAS MAYORES DE ENTORNOS RURALES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Informe final
2024



CREARED

Este estudio y CREARED son proyectos de Cruz Roja financiados por la Dirección General de Evaluación, Calidad e Innovación, de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales con fondos de la Unión Europea NextGenerationEU:





©Cruz Roja Madrid

Elaborado por:



Autoría

Joy González-Güeto
Fernando del Río
Duygu Sonat
Raúl Ruiz
Noelia Martínez



Soledad en personas mayores de entornos rurales de la Comunidad de Madrid

**Informe final
2024**



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. METODOLOGÍA	9
2.1. Objetivos del estudio	9
2.2. Revisión documental	10
2.3. Métodos cualitativos	11
2.4. Encuesta a población mayor	14
2.5. Grupos de discusión	17
2.6. Taller participativo	17
3. SOLEDAD RURAL	18
3.1. Aislamiento social y la soledad no deseada	18
3.2. Impacto de la soledad sobre el bienestar y la salud de las personas mayores	20
3.3. Un concepto operativo de soledad rural	21
3.4. Demografía del entorno rural madrileño	22
3.5. Características del entorno rural madrileño	25
4. PREVALENCIA DE LA SOLEDAD	29
4.1. Riesgo de soledad	29
4.2. Soledad y tamaño del municipio	32
4.3. Soledad y edad	34
4.4. Soledad y género	35
5. FACTORES RELEVANTES PARA LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES	37
5.1. Estructura social y familiar	38
5.2. Rol de las comunidades	44
5.3. Actitudes hacia la socialización	48
5.4. Perfil socioeconómico	50
5.5. Salud y discapacidad	53

6. IMAGINARIOS SOCIALES DE LA SOLEDAD NO DESEADA	55
6.1. Percepción de la prevalencia	56
6.2. Relevancia del problema de la soledad	56
6.3. Caracterización de la soledad	57
6.4. Percepción de las causas	59
6.5. Imaginarios de las medidas para reducir la soledad no deseada	62
7. SOLUCIONES A LA SOLEDAD NO DESEADA EN EL ENTORNO RURAL	65
7.1. Antecedentes de acciones contra la soledad	66
7.2. Soluciones contra la soledad en el entorno rural	78
8. TECNOLOGÍA PARA REDUCIR LA SOLEDAD RURAL	83
8.1. Usos de la tecnología en la zona rural madrileña	83
8.2. Actitudes de personas mayores hacia la tecnología	87
8.3. Habilidades digitales previas	87
8.4. Asistentes virtuales	89
8.5. Infraestructura tecnológica en áreas rurales	92
9. CONCLUSIONES	93
10. RECOMENDACIONES	96
10.1. Aumentar la oferta de actividades y de espacios de encuentro	96
10.2. Dotar de estabilidad presupuestaria a las actividades y a las plantillas	97
10.3. Mejorar la adecuación de los contenidos	97
10.4. Promover y facilitar la asistencia a las actividades	98
10.5. Hacia estrategias territoriales impulsadas desde lo regional	99
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101



1. INTRODUCCIÓN



La soledad no deseada ha demostrado ser una preocupación creciente a nivel estatal en España. En los últimos años se ha publicado un número significativo de estudios desde la academia, las administraciones públicas y el tercer sector, que contribuyen en la construcción de conocimiento sobre este fenómeno a nivel estatal. Sin embargo, la literatura disponible sobre este campo temático reconoce que en España se otorga una atención desigual a este fenómeno en el mundo rural respecto del mundo urbano (García González, 2016).

Caracterizadas por una población en proceso de envejecimiento pronunciado y una dispersión geográfica que dificulta las interacciones sociales y el acceso a servicios sociales, las zonas rurales, tanto a nivel estatal como en la Comunidad de Madrid, requieren una atención especial.



Los municipios con menos de 20.000 habitantes representan un 9,4% de la Comunidad de Madrid (634.299 habitantes en 2022). Aunque este porcentaje se ha mantenido estable desde 2012, la población de estos municipios ha experimentado un envejecimiento más rápido que el conjunto de la región. En 2022, el 14,5% de los residentes de estos municipios tenía 65 años o más, un aumento significativo en comparación con el 11,1% que había en 2012.

Esta tendencia de envejecimiento rápido subraya la necesidad de enfoques específicos para abordar los desafíos únicos que enfrentan las personas mayores en estas áreas. Por todo lo anterior, este informe presenta los resultados del estudio ***Soledad rural en personas mayores de la Comunidad de Madrid***, una investigación que tiene como propósito:



Generar conocimiento sobre el fenómeno de la soledad no deseada en la población de la Comunidad de Madrid de menos de 20.000 habitantes y su impacto en las personas mayores de 65 años y su red familiar, social y comunitaria.

La investigación se realiza en el marco del proyecto CREARED, financiado por la Unión Europea en el marco del Plan Estatal de Recuperación, Transformación y Resiliencia (NextGenerationEU) a través de la Política Palanca VIII “Nueva economía de los cuidados y políticas de empleo”, recogidos en el componente 22 “Plan de choque para la economía de los cuidados y refuerzo de las políticas de inclusión”, y gestionado por la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid (según Orden 1471/2022).

La investigación se desarrolló en el primer año de ejecución del proyecto CREARED con el fin de incorporar los aprendizajes generados a la intervención en el segundo año. También pretende ser de utilidad para la comunicación del proyecto y de cara a la transferencia que se realice después de la evaluación. El estudio tiene, por tanto, como destinatarios no solo a Cruz Roja como organización preocupada por realizar un aporte en la reducción de la soledad, sino también el público general y otras comunidades de aprendizaje.

El presente documento está compuesto por:

- 1. Definición de objetivos de la investigación y la metodología** para abordarlos, describiendo las **acciones desarrolladas** (capítulo 2).
- 2. Marco teórico sobre la soledad no deseada y la soledad rural**, prestando atención al contexto específico de soledad en personas mayores y en zonas rurales (capítulo 3).
- 3. Descripción de la soledad no deseada en personas mayores en zonas rurales de la Comunidad de Madrid** (capítulo 4).
- 4. Descripción de los principales factores relevantes para la soledad no deseada** de personas mayores en zonas rurales de la Comunidad de Madrid (capítulo 5).
- 5. Imaginarios sociales de la soledad no deseada** en las zonas rurales de la Comunidad de Madrid (capítulo 6), que describe el modo en que se percibe la soledad, sus características, causas o soluciones por parte de la sociedad en su conjunto, así como entre las propias personas mayores de las zonas rurales.
- 6. Presentación de las principales soluciones llevadas a cabo en la actualidad para reducir la soledad no deseada** a nivel europeo, español y en el entorno rural madrileño (capítulo 7).
- 7. El papel de la tecnología para reducir la soledad rural** (capítulo 8).
- 8. Conclusiones y recomendaciones** para mejorar las políticas para reducir la soledad de las personas mayores en el ámbito rural en la Comunidad de Madrid (capítulos 9 y 10).

2. METODOLOGÍA



El estudio se sustenta en una metodología mixta integrada de metodologías cualitativas y cuantitativas, complementadas por una revisión documental previa y una fase de discusión de resultados y contraste que ha permitido refinar los hallazgos. Se ha utilizado este enfoque dada la complejidad del trabajo a desarrollar. A continuación, se exponen los detalles técnicos de las técnicas de investigación desarrolladas.

2.1. Objetivos del estudio

2.1.1. Objetivo general

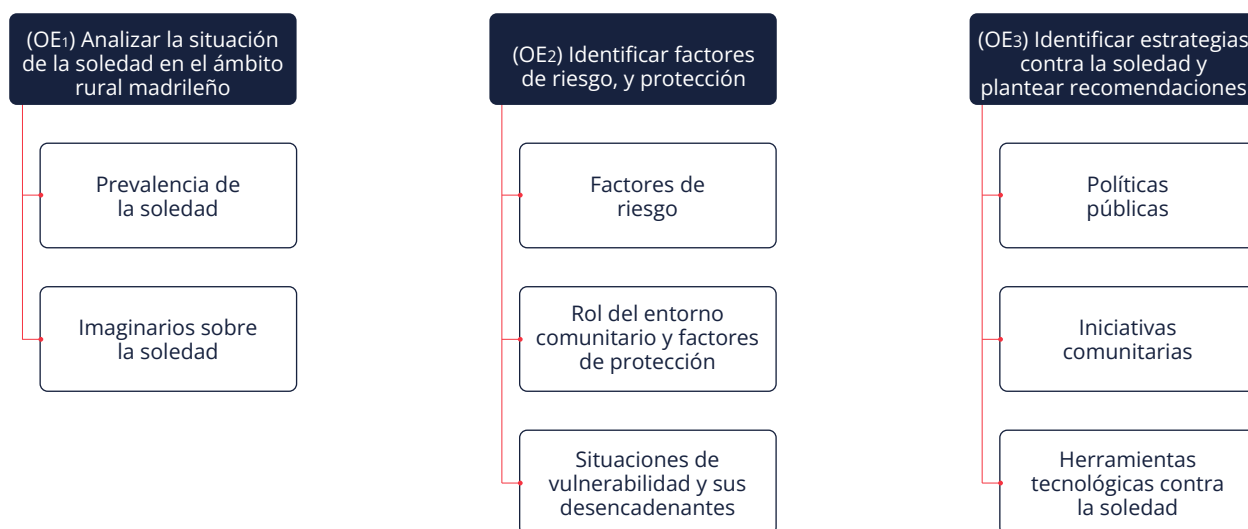
El objetivo general del estudio es el siguiente:



Generar conocimiento científico actualizado sobre el fenómeno de la soledad no deseada en personas mayores en los municipios de menos de 20.000 habitantes y su impacto en las personas mayores de 65 años y su red familiar, social y comunitaria.

2.1.2. Objetivos específicos y preguntas de investigación

El objetivo general de la investigación se desglosa en 3 objetivos específicos:



2.2. Revisión documental

Se ha llevado a cabo una búsqueda sistemática en el ámbito español e internacional sobre el objeto del estudio, es decir, soledad no deseada en personas mayores de zonas rurales. Para su ejecución, se identificaron dimensiones clave de búsqueda y análisis, como: a) personas mayores, b) soledad, c) intervenciones contra la soledad mediadas por la tecnología, d) entorno rural y e) perspectivas comunitarias contra la soledad.

Tabla 1. Ficha de revisión documental

Método	Revisión documental. Software de análisis bibliográfico (Zotero) y discursivo (MAXQDA).
Dimensiones de búsqueda y análisis	► Personas mayores. ► Soledad. ► Intervenciones contra la soledad mediadas por la tecnología. ► Entorno rural. ► Perspectivas comunitarias contra la soledad.
Tipología de fuentes documentales	► Documentación y estudios científicos previos sobre: ■ Soledad no deseada en mayores. ■ Soledad no deseada en zonas rurales (interseccionalidad, género, edad, pobreza, experiencia migratoria). ■ Uso de tecnologías para luchar contra el aislamiento. ■ Tipos de respuestas para abordar la soledad no deseada en mayores. ► Planes y políticas contra la soledad no deseada a nivel europeo, nacional, regional y local. ► Fuentes estadísticas para delimitar la población objeto de estudio desde el punto de vista demográfico: personas mayores de 65 años que residen en municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid.

La revisión documental desarrollada permitió reconstruir una visión general del panorama de la soledad no deseada en España y Europa, así como realizar un análisis exploratorio del impacto, los factores de riesgo y la construcción social de la soledad no deseada en contextos rurales. Además, a partir de los resultados obtenidos, se diseñaron las herramientas de recolección de información en fuentes primarias: guiones de entrevistas en profundidad para personas mayores, personas expertas, población general y grupos de discusión con agentes de interés. Finalmente, también se han

identificado programas de intervención, soluciones tecnológicas y estrategias de detección y atención a las personas mayores con mayor riesgo de soledad.

2.3. Métodos cualitativos

Con el objetivo de tener una visión pormenorizada del contexto rural en la Comunidad de Madrid, así como de las experiencias situadas de soledad de las personas mayores y sus percepciones sobre la soledad, se diseñaron y aplicaron diversas metodologías de investigación cualitativa, tal como se muestra en la **Tabla 2**.

Tabla 2. Técnicas cualitativas.

Técnica	Previstas
Entrevistas exploratorias con personas expertas	5
Entrevistas en profundidad a población general en zonas rurales	8
Grupos de discusión con grupos de interés	2
Entrevistas en profundidad con personas mayores	8
Entrevistas con AA.PP	3
Taller participativo	1

Como resultado de la revisión documental se diseñaron 3 guiones de entrevistas y 1 guion de grupo de discusión. A continuación, se presentan las características técnicas de cada uno de los métodos cualitativos aplicados hasta el momento en el marco del estudio.

2.3.1. Entrevistas con personas expertas

Las entrevistas con personas expertas han servido para profundizar los hallazgos de la revisión documental desde su perspectiva. Las entrevistas se han realizado en formato online y han tenido una duración de entre 60 y 90 minutos.

Se han realizado un total de cuatro entrevistas con los siguientes perfiles:

1. Persona experta en tecnología específica (Amazon Alexa).
2. Personas expertas de Cruz Roja en enfoque comunitario y tecnología.
3. Persona experta en Ruralidad y Servicios Sociales.
4. Persona experta en tecnología.

2.3.2. Entrevistas en profundidad a población general en zonas rurales

Las entrevistas con la población general en zonas rurales se aplicaron con el objetivo de indagar sobre la construcción social de la soledad (factores, posibles impactos y respuesta con tecnología, sensibilización, etc.) en las comunidades. Por lo tanto, buscan responder las preguntas sobre factores y desencadenantes (OE2) y percepciones (OE1). Las entrevistas fueron realizadas en formato online.

Para la realización de estas entrevistas se ha llevado a cabo un muestreo cualitativo intencional no probabilístico, garantizando la dispersión territorial de las personas entrevistadas en toda la Comuni-

dad de Madrid. Se han tenido en cuenta dos variables de segmentación del territorio: la zona (norte, sur, este y oeste), el tamaño del municipio y el peso relativo de la población de 65 años o más y de 85 años o más en el territorio.

Tabla 3. Muestreo de municipios. Entrevistas a población general en zonas rural de la CAM

Zona	Mancomunidad de servicios sociales	Municipio	Tamaño del municipio	% de 65 años o más	% de 85 años o más sobre 65 años o más
Norte	Torrelodones, Hoyo del Manzanares, Alpedrete y Moralarzal (THAM)	Alpedrete	15.006	14,2%	15,2%
	Las cañadas	Soto del Real	9.188	17%	18,2%
Sur	Sin mancomunidad de servicios sociales	Casarrubuelos	3.961	11,5%	10,1%
	Sin mancomunidad de servicios sociales	Cubas de la Sagra	6.698	10,5%	23,2%
Este	Sin mancomunidad de servicios sociales	Meco	15.143	8,9%	11,7%
	Mejorada-Velilla	Velilla de San Antonio	12.770	9,9%	12,7%
Oeste	Los Pinares (de servicios)	Aldea del Fresno	3.227	19,5%	20,2%
	Los Pinares (de servicios)	Cenicientos	2.089	26,7%	22,6%

Fuente: datos del 1 de enero de 2022, extraídos del INE.

Para afinar en el diferencial generacional, se ha segmentado la muestra cualitativa de entrevistas por tramos de edad y género. De esta forma, se han podido percibir los elementos asociados a las situaciones de soledad y en consecuencia identificar potenciales predictores, teniendo en cuenta la influencia del elemento generacional y de género. Se garantizó que hombres y mujeres que pertenecen a la misma generación tuvieran edades distintas y espaciadas en años entre sí.

Tabla 4. Distribución de las entrevistas en profundidad a población general en zonas rurales

Zona	Municipio	Género	Edad	Perfil generacional	Experiencia migratoria
Norte	Alpedrete	Hombre	38 años	Millenials	No
	Soto del Real	Hombre	24 años	Generación Z	Sí
Sur	Casarrubuelos	Hombre	52 años	Generación X	No
	Cubas de la Sagra	Mujer	19 años	Generación Z	No
Este	Meco	Mujer	27 años	Millenials	No
	Velilla de San Antonio	Mujer	57 años	Generación X/ Baby Boom	No
Oeste	Aldea del Fresno	Mujer	44 años	Generación X	Sí
	Cenicientos	Hombre	64 años	Generación X/ Baby Boom	No

Además del análisis interseccional por dimensiones como el género y la edad, se incluyó la experiencia migratoria, realizando 2 entrevistas que cumplieran este perfil. De esta manera, en el mes de febrero de 2024 se realizaron 8 entrevistas en profundidad al perfil de población general de zonas rurales de la Comunidad de Madrid, tal como lo muestra la **Tabla 4**.

2.3.3. Entrevistas en profundidad con personas mayores (65 y más) en soledad no deseada

Para incorporar a la investigación la perspectiva cualitativa de la población diana del estudio, se realizaron 9 entrevistas en profundidad a personas de 65 y más años. Las entrevistas han tenido una duración aproximada de 60 minutos y han sido en su mayoría presenciales. En las entrevistas se ha seguido un guion que reconstruye el curso de la vida, elementos claves (factores y desencadenantes) para padecer o prevenir la soledad, poniendo de relieve la dimensión comunitaria. Las entrevistas en profundidad con personas mayores tienen como fin determinar las percepciones sobre la soledad (OE 1.2).

Para seleccionar los municipios para la captación de personas a entrevistar, se realizó un muestreo cualitativo intencional no probabilístico, con criterios de dispersión territorial por zonas y tamaños de hábitat, como en el caso de las entrevistas a población general, pero esta vez garantizando que las personas mayores habitaran municipios diferentes a los de la población general entrevistada. La **Tabla 5** detalla los aspectos técnicos de los municipios incluidos en esta muestra.

Tabla 5. Muestreo de municipios. Entrevistas a personas mayores en zonas rural de la CAM

Zona	Mancomunidad de servicios sociales	Municipio	Tamaño del municipio	% de 65 años o más	% de 85 años o más sobre 65 años o más
Norte	La Maliciosa	Guadarrama	16.921	17,3%	17,9%
Este (Sudeste)	MISECAM	Belmonte del Tajo	1.769	17,8%	18,4%
Sur	El Alberche (de servicios)	Sevilla de la Nueva	9.361	12,4%	19,5%
Este (Sudeste)	MISECAM	Villarejo de Salvanés	7.629	16,9%	18,9%
Norte	Sierra Norte	Torremocha de Jarama	1.097	28,5%	30,7%
Norte	Sierra Norte	Buitrago de Lozoya	1.948	19,1%	24,1%
Este (Sudeste)	Las Vegas	Morata de Tajuña	7.960	18,1%	19,9%
Oeste	Sierra Oeste	San Lorenzo del Escorial	18.423	18,4%	18,5%

Fuente: datos del 1 de enero de 2022, extraídos del INE.

Para la captación de estas personas y comprobar que el target es válido para la entrevista, junto a la edad de la persona se formuló la siguiente pregunta, de forma que se considerase persona en soledad no deseada la que responda “con frecuencia” o “siempre”:

Independientemente del mayor o menor contacto que tengas con otras personas en tu vida diaria ¿con qué frecuencia te sientes solo/a? Por sentirse solo nos referimos a que tienes menos relación de la que te gustaría con otras personas, o las relaciones que tienes no te ofrecen todo el apoyo que deseas.

Respuestas: Casi nunca / Nunca / Con frecuencia / Siempre

Se trata de una pregunta validada para la identificación de la prevalencia de la soledad no deseada, utilizada recientemente en el estudio “El coste de la soledad no deseada en España” del Observatorio Estatal de la Soledad no deseada (SoledadES).

Tabla 6. Distribución de las entrevistas en profundidad con personas mayores (65 y más)

Zona	Municipio	Género	Edad	Experiencia migratoria
Norte	Guadarrama	Mujer	73 años	No
	Torremocha de Jarama	Hombre	88 años	No
	Buitrago de Lozoya	Mujer	¿?	Sí
Este (Sudeste)	Belmonte del Tajo	Mujer	80 años	No
	Villarejo de Salván	Mujer	88 años	Sí
	Villar del Olmo	Hombre	69 años	No
Sur	Sevilla de la Nueva	Mujer	88 años	No
	Sevilla de la Nueva	Mujer	89 años	No
Oeste	San Lorenzo del Escorial	Hombre	76 años	No

2.3.4. Entrevistas semiestructuradas con Administraciones Públicas

Se han realizado 3 entrevistas semiestructuradas de corte cualitativo a las Administraciones Públicas de municipios de menos de 20.000 habitantes. Estas entrevistas han servido para indagar en las reacciones y respuestas de las administraciones públicas de zonas rurales ante el fenómeno de la soledad no deseada en mayores, sus recursos institucionales, sus responsabilidades y su motivación y/o compromiso para su abordaje. Además, han sido una valiosa fuente de información para comprender mejor tanto las causas del fenómeno de la soledad como su imaginario por parte de la población.

2.4. Encuesta a población mayor

Una fuente fundamental de información de este estudio es la realización de una **encuesta dirigida específicamente a personas de 65 y más años que residen en zonas rurales de la Comunidad de Madrid**, es decir, en municipios de menos de 20.000 habitantes.

2.4.1. Muestra

La muestra total de la encuesta alcanzó las 260 personas. La encuesta se desarrolló mediante una muestra equilibrada en tres factores considerados clave: sexo, edad y tamaño del municipio. De esta manera, de las 260 personas, 141 fueron mujeres y 119 hombres, mostrando una mayor representación de mujeres por su mayor peso demográfico en el rango de edad avanzada. A su vez, de las 260 personas encuestadas, 140 se encontraban en el rango de edad más joven (65-74) y 120 en el más avanzado (75 y más años). Finalmente, la muestra se distribuye de manera relativamente homogénea entre los tres tramos poblacionales, siendo algo menos numeroso el de menor tamaño (menos de 5.000 habitantes) en comparación con el intermedio y el de mayor tamaño (5.000 – 10.000 habitantes y 10.000 – 20.000 habitantes) como se puede observar en la **Tabla 7**.

Tabla 7. Muestra de la encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid

HABITAT	HOMBRES			MUJERES			Experiencia migratoria		
	Total	65-74	75 y más	Total	65-74	75 y más	Total	65-74	75 y más
Menos de 5.000 habitantes	27	14	13	49	20	29	76	34	42
5.000 – 10.000 habitantes	39	21	18	52	28	24	91	49	42
10.000 – 20.000 habitantes	53	34	19	40	23	17	93	57	36
Total	119	69	50	141	71	70	260	140	120

2.4.2. Enfoque de la encuesta

La encuesta se estructura en tres apartados:

- ▶ **Bloque 1. Datos sociodemográficos.** Este primer bloque incluye una serie de preguntas acerca del sexo, edad, estado civil o nivel de estudios de la persona, entre otros. Estas preguntas permiten dibujar el perfil de la población mayor y cruzarlo posteriormente con la prevalencia de la soledad, identificando posibles relaciones entre factores.
- ▶ **Bloque 2. Prevalencia de la soledad en mayores de la zona rural.** La encuesta realizada para este estudio incorpora la escala Este II como clave para medir el riesgo de soledad no deseada. Esta escala se describe en el apartado a continuación.
- ▶ **Bloque 3. Percepciones de la soledad.** En este bloque se incluyen preguntas relacionadas con la percepción por parte de las personas mayores sobre los factores de riesgo y protección, así como acerca de las respuestas que deben darse para abordar la soledad no deseada.

2.4.3. Escala Este II de Soledad

Existen varias escalas para medir la soledad no deseada. En este estudio se utiliza la Escala Este II, comúnmente utilizada en otros estudios realizados por Cruz Roja. La Escala Este II está compuesta por 15 ítems con tres alternativas de respuesta: Siempre, A veces y Nunca. Esta escala se divide en tres factores:

- ▶ **Factor 1: Percepción del apoyo social.**
- ▶ **Factor 2: Uso que la persona mayor hace de las nuevas tecnologías.**
- ▶ **Factor 3: Índice de participación social.**

La suma de la puntuación en cada uno de los ítems da lugar a una puntuación total de la escala, que oscila entre 0 y 30 puntos. Para ello, los ítems que han obtenido una respuesta de “siempre” puntúan con 0 puntos, los que han obtenido una respuesta de “a veces” se puntúan con 1 punto y los que han obtenido una respuesta de “nunca” con 2 puntos.

Tabla 8. Escala Este II de Soledad

	Siempre (0 puntos)	A veces (1 punto)	Nunca (2 puntos)
Factor 1. Percepción del apoyo social.			
1. ¿Tiene alguien con quien hablar sus problemas cotidianos?			
2. ¿Hay personas que se preocupan por usted?			
3. ¿Tiene amigos o familiares cuando le hacen falta?			
4. ¿Siente que no le hacen caso?			
5. ¿Se siente triste?			
6. ¿Se siente usted solo?			
7. ¿Y por la noche, se siente usted solo?			
8. ¿Se siente querido?			
Factor 2. Uso que la persona mayor hace de las nuevas tecnologías.			
9. Teléfono móvil			
10. Ordenador personal			
11. Internet			
Factor 3. Índice de participación social.			
12. Durante la semana y los fines de semana, ¿le llaman otras personas para salir a la calle?			
14. ¿Va a algún parque, asociación, espacio donde se relacione con otras personas de su edad o similar?			
15. ¿Le gusta participar en actividades de ocio que se organizan en su barrio/pueblo?			

2.5. Grupos de discusión

Se han realizado 2 grupos de discusión con personal de servicios dirigidos a las personas mayores a nivel municipal, Administraciones Públicas y otros actores implicados los procesos de prevención, detección e intervención temprana, con el objeto de presentar, contrastar y validar el contenido del diagnóstico inicial y sus principales hallazgos (OE3), además de valorar las soluciones tecnológicas que se ofrecen para prevenir y combatir la soledad (OE3). Uno de los grupos se ha realizado en la zona sur de Madrid, en la localidad de El Álamo, mientras que el segundo se ha celebrado en la zona norte, en la localidad de Lozoyuela. De esta manera se ha buscado captar las posibles diferencias geográficas en la región.

Tabla 9. Composición sociodemográfica de los grupos de discusión

Municipio	Género	Perfil
El Álamo	Mujer	Familiar de persona mayor
	Mujer	Profesional tercer sector
	Mujer	Movimiento asociativo de personas mayores
	Mujer	Profesional sanitario
	Hombre	Vecino de persona mayor
	Hombre	Persona cuidadora no profesional
	Hombre	Farmacia
	Mujer	Profesional de servicios sociales
Lozoyuela	Mujer	Familiar de persona mayor
	Mujer	Persona cuidadora no profesional
	Mujer	Vecina de una persona mayor
	Hombre	Movimiento asociativo de personas mayores
	Mujer	Movimiento asociativo de personas mayores
	Hombre	Profesional del tercer sector
	Mujer	Trabajadora social
	Mujer	Farmacia

2.6. Taller participativo

De manera complementaria a los grupos de discusión, se llevó a cabo un taller participativo entre la elaboración del informe intermedio y el informe final. El taller participativo se celebró en formato online y sirvió para validar los hallazgos encontrados hasta la fecha y plasmados en el informe intermedio, presentar los resultados de la encuesta, profundizar sobre algunas cuestiones clave para comprender mejor el fenómeno de la soledad y debatir sobre posibles soluciones, alimentando el contenido del apartado de recomendaciones. El taller contó con la presencia de 15 personas representantes de tres perfiles distintos: técnicos de intervención directa con personas mayores, academia y Administraciones Públicas.

3.

SOLEDAD RURAL



¿Puede hablarse de la existencia de una “soledad rural” en España? El entorno juega un papel clave en la soledad no deseada al determinar, en gran medida, las posibilidades efectivas de relacionarse.

Este capítulo ofrece una definición de la soledad rural comenzando por abordar el concepto general de soledad no deseada y sus impactos en la población mayor. Esta definición se logra gracias a la delimitación demográfica de la población objeto de estudio: las personas mayores de 65 años que residen en municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid, poniendo de relieve su evolución reciente y con ello sus perspectivas de futuro a través de su tendencia. Tras esta delimitación demográfica, el capítulo describe las características del entorno rural madrileño desde el punto de vista de la soledad no deseada para las personas mayores.

Este análisis integral permitirá comprender mejor la dimensión de la soledad en contextos rurales y su relevancia para la salud pública y el bienestar social.

3.1. Aislamiento social y la soledad no deseada

Hay una relación entre el estado civil y la soledad. El porcentaje de personas con riesgo medio de sufrir soledad es más alto en el caso de las personas viudas (34,4%) en comparación con las personas casadas (24,4%).

¿Cuál es la diferencia entre la soledad y el aislamiento?

- ▶ La diferencia entre la soledad no deseada y aislamiento social es importante para el diseño de respuestas adecuadas y la evaluación de sus resultados.
- ▶ El aislamiento social es la falta objetiva de relaciones sociales.
- ▶ La soledad no deseada es la percepción subjetiva de no tener la cantidad y/o calidad deseada de relaciones sociales.
- ▶ Las políticas públicas deben diferenciar claramente estos conceptos, el de aislamiento y el de soledad no deseada, ya que requieren intervenciones distintas.

El aislamiento social se refiere a la falta sustancial de contactos sociales y puede medirse de forma objetiva. Es la situación en la que una persona tiene pocos o ningún contacto personal o social, lo que puede deberse a diversos factores, como la falta de relaciones personales, la falta de participación en actividades sociales o la falta de apoyo social. También, el tipo de carencia en las relaciones sociales o personales tiene un efecto en la experiencia de aislamiento social; por ejemplo, no convivir con otras personas o carecer de una relación de pareja contribuye de manera más intensa al aislamiento social que la falta de contacto con el vecindario (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2023).

La soledad no deseada es la percepción subjetiva de no tener la cantidad y/o calidad deseada de relaciones sociales (Perlman & Peplau, 1981; Russell et al., 2012). Ese sentimiento de soledad puede surgir incluso cuando se está acompañado, en el caso de que las relaciones con estas personas no cumplan las expectativas. Por supuesto, esta apreciación está influida por los estándares sobre la cantidad y la calidad deseada de las relaciones personales que, en algunas personas o situaciones, pueden ser muy ambiciosos e, incluso, poco realistas (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2023).

En otras palabras, las personas tienen una serie de estándares subjetivos sobre la calidad y la cantidad de las relaciones personales con los que evalúan sus relaciones interpersonales actuales, dando lugar a una satisfacción sobre las mismas o a un sentimiento de soledad. Por esta razón, la soledad no deseada es el fruto tanto de las relaciones que efectivamente tiene una persona como de las expectativas de las propias relaciones. Por esta razón, la soledad no deseada puede ser experimentada por personas que están socialmente aisladas, pero también por aquellas que tienen abundantes contactos sociales y sienten que no son lo suficientemente significativos o satisfactorios. Ese nivel de expectativas se ve influido por el propio entorno social y las relaciones que observa a su alrededor (Thibaut & Kelley, 1959).

La soledad no deseada puede manifestarse en diferentes formas. Por un lado, tenemos la soledad emocional, referida a la falta de confidentes o relaciones con el grado de intimidad deseado. Por otro lado, tenemos la soledad social, que implica no poder participar en una red social de manera satisfactoria, sufriendo una sensación de falta de aceptación y pertenencia (Weiss, 1973). De esta manera, la soledad puede ser causada por factores internos, como la falta de conexión emocional con las demás personas o la sensación de ausencia de comprensión o aprecio (Luna Porta & Pinto Fontanillo, 2021, pp. 91–128).

A los efectos de esta investigación usaremos “soledad no deseada” según la definición provista por el Observatorio Estatal contra la Soledad No Deseada:

“la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea”. (SoledadES, 2021)

Además, este estudio utiliza el concepto de “soledad” para referir al sentimiento negativo que provoca la soledad no deseada. Por lo tanto, no serán objeto de la investigación aquellas situaciones donde se disfrute la experiencia de la soledad y que, por lo tanto, se viva de manera positiva.

Remarcamos que el aislamiento social se refiere a la falta objetiva de contactos sociales, mientras que la soledad no deseada es la apreciación subjetiva de no tener las relaciones sociales deseadas. Ambos pueden tener efectos negativos en la salud y el bienestar de las personas, y es importante abordar tanto el aislamiento social como la soledad no deseada para promover una buena salud mental y emocional.

La diferencia entre la soledad no deseada y aislamiento social es importante para el diseño de respuestas ante la soledad y la evaluación de sus resultados (Fakoya et al., 2020; WHO, 2021). Mientras

el aislamiento social puede ser un factor que aumente la soledad no deseada, las respuestas a cada fenómeno pueden variar. Por esta razón es importante reforzar la idea de que las políticas públicas deben diferenciar claramente estos conceptos, el de aislamiento y el de soledad no deseada, para asegurar respuestas más específicas y eficaces que tengan en cuenta las causas del problema en cada situación. Por ejemplo, las intervenciones orientadas a mejorar y aumentar los contactos sociales, a través del desarrollo de las habilidades sociales o de reuniones entre personas desconocidas, pueden no ser tan efectivas en personas en las que la soledad sea causada por su falta de satisfacción con sus relaciones debido a expectativas poco realistas (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2023). La individualidad de la experiencia de la soledad o del aislamiento puede causar dificultades en la realización de intervenciones estandarizadas, siendo importante adaptar las soluciones propuestas a las necesidades de las personas, los grupos específicos o el grado de soledad experimentado (Fakoya et al., 2020).

3.2. Impacto de la soledad sobre el bienestar y la salud de las personas mayores

¿Cuál es el impacto de la soledad en la salud?

- ▶ La soledad aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en las personas mayores. Además, las personas solitarias tienden a adoptar hábitos menos saludables, exacerbando estos riesgos.
- ▶ La soledad está relacionada con problemas de salud mental. La falta de conexiones sociales puede desencadenar o agravar la depresión y la ansiedad; incluso puede dificultar la capacidad de afrontar el estrés y los desafíos emocionales.
- ▶ La soledad afecta la calidad de vida de las personas mayores. Reduce la participación en actividades sociales y recreativas, limitando la estimulación cognitiva. Puede llevar a una disminución de la movilidad y la independencia funcional.
- ▶ La soledad crónica está asociada a un mayor riesgo de muerte prematura.

El impacto de la soledad en la población puede ser significativo y afectar tanto la salud física como la salud mental de las personas. Existe evidencia epidemiológica consolidada de que la soledad puede tener consecuencias negativas significativas para el estado de salud, el bienestar general y la calidad de vida de las personas (Luna Porta & Pinto Fontanillo, 2021; NASEM et al., 2020). De hecho, las repercusiones de la soledad en la salud son similares a las asociadas a muchos factores que actualmente reciben gran atención y recursos de la sanidad pública (por ejemplo obesidad, inactividad física, contaminación atmosférica) (EndLonelinessUK, 2023a). Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2021), algunos de los impactos de la soledad en la población incluyen:

- 1. Salud física:** La soledad crónica puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Además, la falta de interacción social puede afectar negativamente el sistema inmunológico, lo que puede hacer que las personas sean más susceptibles a enfermedades e infecciones.
- 2. Salud mental:** La soledad está estrechamente relacionada con problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo. Las personas que experimentan soledad crónica pueden tener un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales y emocionales.

3. **Calidad de vida:** La soledad puede afectar negativamente la calidad de vida de las personas. Puede generar sentimientos de tristeza, angustia y baja autoestima. Además, la falta de interacción social puede limitar las oportunidades de participar en actividades sociales y recreativas, lo que puede llevar a una sensación de aislamiento y desconexión.
4. **Longevidad:** La soledad crónica se ha asociado con un mayor riesgo de mortalidad prematura. Diferentes estudios han demostrado que las personas que experimentan altos niveles de soledad tienen un mayor riesgo de fallecer prematuramente en comparación con aquellas que tienen una red social sólida y una buena interacción social.

Más allá del sufrimiento a nivel individual, cada vez más constan los costes de la soledad para la sociedad en su conjunto (Mihalopoulos et al., 2020). Un reciente estudio calcula que en España la soledad genera costes que superan el uno por ciento del Producto Interior Bruto (Casal Rodríguez et al., 2023).

3.3. Un concepto operativo de soledad rural

¿Qué es la soledad rural?

- ▶ En las zonas rurales, la soledad no deseada se agrava debido a la carencia de interacciones significativas y recursos de apoyo en un entorno geográficamente disperso.
- ▶ Las particularidades de los entornos rurales, como la baja densidad de población, los obstáculos en el acceso a servicios, y el estilo de vida, intervienen en la experiencia de soledad de las personas mayores.
- ▶ La soledad rural puede ser menos prevalente en pequeños municipios debido a la cohesión comunitaria, pero más aguda en áreas intermedias donde los servicios y redes de apoyo son limitados.

Teniendo en cuenta la literatura disponible sobre este fenómeno, es posible construir un concepto operativo de “soledad rural” que tenga en cuenta:

- ▶ La definición de soledad no deseada.
- ▶ Las especificidades de los entornos rurales de la Comunidad de Madrid.
- ▶ La apreciación crítica de los estereotipos e imaginarios colectivos sobre las zonas rurales en general.

La soledad rural en personas mayores de la Comunidad de Madrid puede entenderse como una condición subjetiva caracterizada por sentimientos negativos sobre la cantidad y calidad de las relaciones sociales que se tienen, **agravados por la carencia de interacciones significativas y recursos de apoyo en un entorno geográficamente disperso**. Pensar la soledad rural nos permite entender la soledad no deseada no solo como una experiencia subjetiva, sino como un fenómeno complejo influenciado por múltiples dimensiones del entorno y la condición de vida de las personas mayores.

De esta forma, el tipo de soledad que se experimenta en los entornos rurales sí tiene particularidades significativas respecto de las zonas urbanas. Las diferencias más destacables en los perfiles de soledad y aislamiento social entre la población urbana y la población rural son las siguientes:

- 1. Densidad poblacional:** en las áreas urbanas, la densidad de población es generalmente mayor, lo que puede llevar a una mayor interacción social y a una mayor disponibilidad de actividades en comparación con las zonas rurales.
- 2. Acceso a servicios:** las áreas urbanas suelen tener una mayor oferta de servicios, como centros de salud, tiendas, transporte público y opciones de entretenimiento. En contraste, las áreas rurales pueden tener una menor disponibilidad de servicios, lo que puede dificultar el acceso a ellos y aumentar el sentimiento de aislamiento social.
- 3. Redes sociales:** en las áreas urbanas, es más común tener una mayor diversidad de contactos sociales y una mayor facilidad para establecer nuevas relaciones. En las áreas rurales, las redes sociales tienden a ser más pequeñas y estrechas, lo que puede limitar las oportunidades de interacción social.
- 4. Estilo de vida:** el estilo de vida en las áreas urbanas tiende a ser más acelerado y orientado hacia el trabajo y las actividades sociales. En las áreas rurales, el estilo de vida tiende a ser más tranquilo y centrado en la comunidad y la naturaleza. Estas diferencias en el estilo de vida pueden influir en los niveles de soledad y aislamiento social percibidos.

Es importante destacar que estas diferencias pueden variar dependiendo del contexto específico y de las características individuales de cada persona. No todas las personas en áreas urbanas o rurales experimentan los mismos niveles de soledad y aislamiento social, ya que esto también está influenciado por factores personales y sociales adicionales. En general, la base de evidencia sobre la prevalencia y los factores de la soledad en el ámbito rural aún es escasa (Delgado Losada & Alonso González, 2019; García-González, 2020; Hernández-Ascanio et al., 2022). Como veremos en el capítulo de Soledad no deseada en personas mayores del entorno rural en la Comunidad de Madrid, en el caso de dicha comunidad autónoma resulta especialmente relevante tener en cuenta las características de su ruralidad.

A pesar de las diferencias en la percepción y prevalencia de la soledad entre áreas urbanas y rurales, la soledad rural puede ser menos prevalente en pequeños municipios debido a la cohesión comunitaria, pero más aguda en áreas intermedias donde los servicios y redes de apoyo son limitados (SoledadES, 2024)

3.4. Demografía del entorno rural madrileño

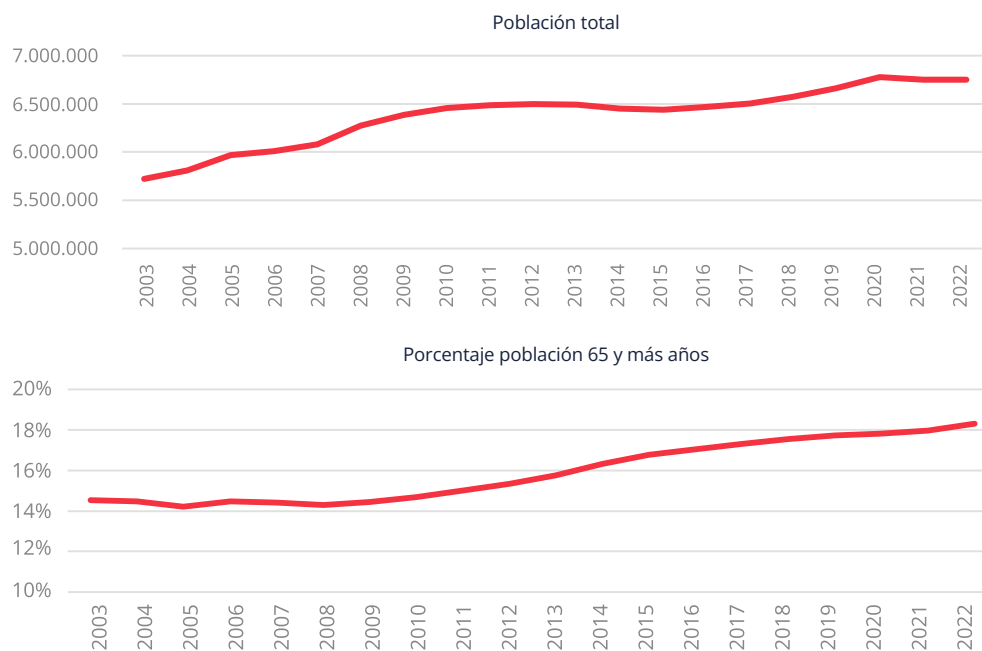
Ideas clave sobre la demografía rural madrileña

- ▶ La población mayor de la Comunidad de Madrid ha experimentado un proceso de envejecimiento pronunciado en las últimas 2 décadas, pasando de representar el 14,5% al 18,3% de la población general.
- ▶ El número de municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid en 2022 es de 144. La población de los municipios de menos de 20.000 habitantes representa un 9,4% de la región.
- ▶ El grueso de esta población reside en 44 municipios de entre 5.000 y 20.000 habitantes, casi tres de cada cuatro personas (73,2%).
- ▶ Esta población está menos envejecida que el conjunto de la población de la Comunidad de Madrid.
- ▶ Dentro de la población de los municipios de menos de 20.000 habitantes, un 14,5% cuenta con 65 y más años (91.924 habitantes sobre 634.299).

En la Comunidad de Madrid residían en 2022 un total de 6.750.336 habitantes, de los que 1.236.309 tenían 65 y más años (un 18,3% del total). En dos décadas se ha producido un proceso tanto de crecimiento como de envejecimiento de la población. La población total ha crecido de 5.718.942 habitantes en 2002 a 6.750.336 en 2022, un crecimiento de algo más de un millón de personas que en términos relativos supone el 18,0%.

En paralelo, la región ha experimentado un proceso de envejecimiento de la población. **El porcentaje de la población de 65 y más años ha pasado del 14,5% al 18,3% en dos décadas.**

Gráfico 1. Población total de la Comunidad de Madrid y porcentaje de la población de 65 y más años sobre el total, 2003-2022



Fuente: INE. Estadística del Padrón Continuo.

Este proceso de envejecimiento ha sido particularmente intenso durante la última década, en la que el porcentaje de personas de 65 y más años ha pasado del 15,3% al 18,3% de la población. Esta evolución reciente subraya **la creciente importancia de la población mayor desde el punto de vista demográfico en la Comunidad de Madrid**. Esta evolución no es algo característico de la región, sino que tiene lugar en el conjunto de España y de Europa.

3.4.1. Población mayor en municipios de menos de 20.000 habitantes

La población de los municipios de menos de 20.000 habitantes representa un 9,4% de la región. La Comunidad de Madrid es una región predominantemente urbana, donde la mayor parte de la población reside en la ciudad de Madrid y en municipios de su periferia con una alta densidad poblacional. La población de la región que reside en municipios de menos de 20.000 habitantes es, por tanto, reducida en términos relativos, representando un 9,4% del total (634.299 habitantes) en 2022. Este porcentaje es el mismo que en 2012, por lo que estos municipios están creciendo a un ritmo similar al conjunto de la población de la región.

La población de los municipios de menos de 20.000 habitantes es menos envejecida que el conjunto de la región. Dentro de la población de los municipios de menos de 20.000 habitantes, un 14,5% cuenta con 65 y más años (91.924 habitantes sobre 634.299). Este porcentaje es inferior a la media de la

Comunidad de Madrid, donde el 18,3% del total cuenta con 65 y más años (1.236.309 habitantes sobre 6.750.336).

Los municipios de menos de 20.000 habitantes están experimentando un proceso de envejecimiento demográfico más acelerado que el conjunto de la región. El porcentaje de la población de 65 y más años sobre el total en los municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid ha crecido del 11,1% en 2012 al 14,5% en 2022. Este crecimiento es más acelerado que en el conjunto de la región. La población de 65 y más años en la Comunidad de Madrid creció en un 24,0% entre 2012 y 2022 (de 997.338 a 1.236.309 habitantes), mientras que en los municipios de menos de 20.000 habitantes creció en un 35,7% en el mismo periodo (de 91.924 a 67.740 habitantes).

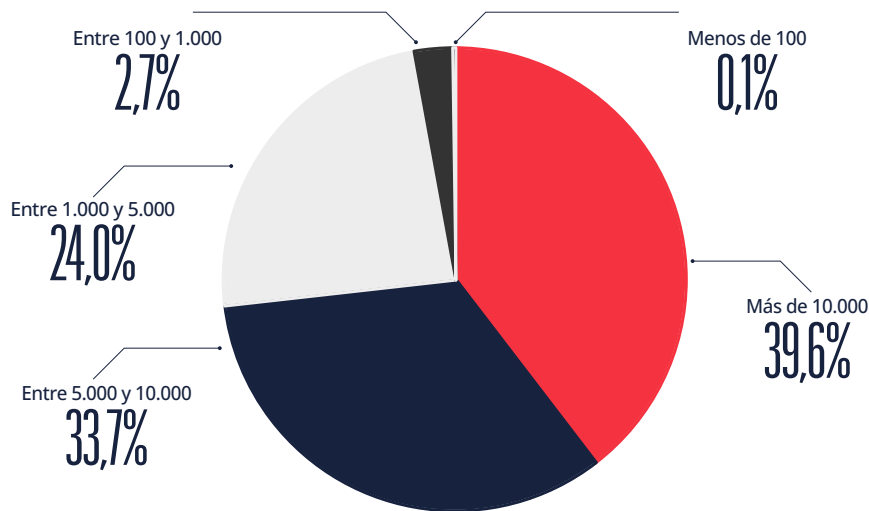
Tabla 10. Población total y población mayor en municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid, 2012-2022

		Total	65 años o más	Porcentaje 65 y más años
2022	Población total Comunidad de Madrid	6.750.336	1.236.309	18,3%
	Municipios de más de 20.000 habitantes	634.299	91.924	14,5%
2012	Población total Comunidad de Madrid	6.498.560	997.338	15,3%
	Municipios de menos de 20.000 habitantes	610.578	67.740	11,1%
	Municipios de menos de 20.000 sobre total C. de Madrid	9,4%	6,8%	

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE. Estadística del Padrón Continuo.

Existe una importante diversidad demográfica dentro de los municipios de menos de 20.000 habitantes. El número de municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid en 2022 es de 144, cifra muy similar a la de una década anterior (146). En estos municipios **la población promedio fue de 4.405 habitantes** (4.182 en 2012).

Gráfico 2. Distribución de la población de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid por tamaño del municipio, 2022



Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE. Estadística del Padrón Continuo.

No obstante, tras este promedio existen amplias diferencias. **El grueso de esta población reside en 44 municipios de entre 5.000 y 20.000 habitantes, casi tres de cada cuatro personas (73,2%).** En cambio, la ruralidad más extrema, muy presente en otras regiones españolas como Castilla y León, se encuentra muy poco presente, solo el 0,1% de la población que reside en municipios de menos de 20.000 habitantes lo hace en municipios de menos de 100, agrupando a 441 personas en 6 municipios.

Tabla 11. Distribución de la población de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid por tamaño del municipio, 2022

Rango de población	Número de municipios	Población	Población sobre total
Más de 10.000	17	250.969	39,6%
Entre 5.000 y 10.000	27	213.458	33,7%
Entre 1.000 y 5.000	56	152.398	24,0%
Entre 100 y 1.000	38	17.033	2,7%
Menos de 100	6	441	0,1%
Total	144	634.299	100,0%

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE. Estadística del Padrón Continuo.

3.5. Características del entorno rural madrileño

Ideas clave sobre el entorno rural madrileño

- ▶ *Dentro de los municipios de menos de 20 mil habitantes de la Comunidad de Madrid existe una heterogeneidad en función del tamaño del municipio, la ubicación, la planificación territorial y la orografía.*
- ▶ *Estos municipios están caracterizados por una baja densidad de población, lo que repercute en una oferta reducida de servicios, tanto públicos como privados.*
- ▶ *Fruto de esta menor densidad de población se genera una menor oferta de actividades, lo que tiene implicaciones para la soledad de las personas mayores.*
- ▶ *Las zonas rurales de la Comunidad de Madrid sufren una falta importante de transporte público.*
- ▶ *A pesar de la falta de oferta de actividades las personas mayores tienen más capacidad de interactuar con gente en un medio rural que en un medio urbano. Las prácticas culturales de socialización a menudo se diferencian por género.*

La primera característica del entorno rural madrileño desde el punto de vista de la soledad no deseada es la **heterogeneidad**. Las principales diferencias desde el punto de vista de la soledad no deseada se basan en:

- ▶ **Tamaño del municipio:** Como se mostró en el apartado anterior, existen municipios de muy diverso tamaño debajo del umbral de 20.000 habitantes, desde algunos cercanos a los 20.000 a

otros por debajo de los 100 habitantes, lo que repercute lógicamente en su oferta de servicios, ocio y transporte, incluidas las actividades de ocio y envejecimiento activo para personas mayores.

- ▶ **Ubicación:** Por otra parte, la propia ubicación de los municipios juega también un papel debido a la geografía de la Comunidad de Madrid. Los municipios más cercanos a la ciudad de Madrid y aquellos ubicados junto a las principales vías de comunicación, las seis principales autovías radiales, o carreteras nacionales, y la carretera de Toledo, gozan por lo general de un mayor dinamismo y por tanto posibilidades para la interacción social que los municipios más alejados. Además, estos municipios cuentan a menudo con una mejor comunicación con la ciudad de Madrid y con otros municipios también situados junto a estas vías de comunicación, algunos de mayor tamaño que cuentan con una elevada oferta de servicios. Además, determinados municipios cuentan con elementos de atractivo turístico, lo que les aporta una dinamización importante frente a otros que carecen de ella. La zona de la sierra cuenta también con un mayor dinamismo que otras zonas rurales de la Comunidad de Madrid. Por otra parte, las personas de estos municipios tienen por lo general mucha mayor facilidad de acceso a las actividades organizadas en otros municipios cercanos de mayor tamaño.
- ▶ **Urbanismo:** Un aspecto muy importante a tener en cuenta en la ruralidad de la Comunidad de Madrid es la presencia de multitud de viviendas unifamiliares ajardinadas en urbanizaciones generalmente ubicadas en las afueras de los núcleos rurales, o incluso fuera de los mismos. Existe nuevamente una disparidad en las urbanizaciones, pero por lo general se caracterizan por tener una muy baja densidad de población y una reducida dotación de espacio destinado a proveer servicios a la población, sean de carácter público o privado. Este modelo de urbanismo implica que las interacciones sociales espontáneas en la vía pública son más reducidas que en los núcleos rurales y por lo general es imprescindible el uso del vehículo privado para acceder a los servicios, a diferencia de los núcleos rurales donde es posible acceder a los servicios a pie. Esto resulta fundamental para las personas mayores de edad más avanzada que no dispone de las capacidades necesarias para la conducción.
- ▶ **Orografía.** En los municipios que se encuentran contruidos en un entorno más montañoso en los que existen más cuestas, se ha observado una menor participación de las personas mayores en las actividades de ocio y tiempo libre, sobre todo entre las personas que viven en las partes más altas o bajas del pueblo (entrevistas a administraciones públicas).

Más allá de esta heterogeneidad, este estudio ha identificado las siguientes características del entorno rural madrileño desde el punto de vista de la soledad:

1. Poca densidad de población.

La primera característica que cabría esperar es la **baja densidad de población del entorno rural. En muchos pueblos esto se traduce en una oferta reducida de servicios, tanto públicos como privados, y en un limitado dinamismo económico**, que genera un menor atractivo para las personas jóvenes, retroalimentando la falta de población e incrementando el peso demográfico de la población mayor. Esta característica no es una particularidad del entorno rural madrileño sino posiblemente el principal problema o reto de la ruralidad en España.

“En el pueblo hay solo un bar, una farmacia y un chino que vende de todo y un restaurante”. **Entrevista a persona mayor.**

“En la zona la mayoría son personas mayores. Hay un solo colegio, no hay educación secundaria. La mayoría son personas mayores y se conocen de toda la vida”. **Entrevista a población general.**

2. Menor oferta de actividades que la zona urbana.

Fruto de esta menor densidad de población se genera una menor oferta de actividades que tiene implicaciones para la soledad de las personas mayores. En las ciudades existe una mayor oferta de actividades, servicios y recursos, que perfilan diferentes entornos en los que las personas pueden desarrollar redes sociales a través de diferentes grupos. Sin embargo, las redes sociales y los espacios para la interacción social son más definidas en las zonas rurales, donde a menudo las mismas personas se tienden a relacionar en los mismos espacios. Esta mayor rigidez de las posibilidades de interacción social genera una mayor vulnerabilidad a la soledad, debido a que cualquier evento vital desencadenante tiene un mayor efecto sobre la soledad. Esto se debe a que las personas tienen más dificultades para la adaptación al contar con menores posibilidades para la interacción social con personas nuevas (entrevista a personas expertas, Cruz Roja).

3. Limitaciones en el transporte

Las zonas rurales de la Comunidad de Madrid sufren una falta importante de transporte público. Esta limitación del transporte se caracteriza por una falta de líneas, especialmente entre los propios pueblos debido a la configuración radial de la red de transporte, diseñada para desplazarse a la ciudad de Madrid, pero no entre los propios pueblos. Además, muchas de las líneas existentes cuentan con una frecuencia muy baja, lo que limita mucho las posibilidades de desplazamiento (Grupo de Discusión Lozoyuela, entrevista a persona mayor).

“Las personas mayores tienen que estar esperando mucho tiempo en las paradas cuando hace frío”. **Grupo de Discusión Lozoyuela**

“Está todo muy lejos, sin transporte público y buenas conexiones: estamos alejados, no estás en una ciudad, en una gran ciudad. Tiene sus ventajas también el vivir en un ámbito rural, pero tienes lejano el hospital, está 40 kilómetros tienes algunas cosas, pero bueno todavía no somos muchos los que todavía conducimos”.

Entrevista a persona mayor.

Esta falta de transporte es muy importante especialmente para las personas mayores ya que muchas no pueden conducir por las limitaciones de la edad, lo que genera una mayor dependencia del transporte público.

“Hay un centro comercial, pero está a 4 kilómetros. Entonces la gente no sale y se queda encerrada en casa”

Entrevista a persona mayor.

No obstante, como se mencionó anteriormente, la disponibilidad de transporte público **depende de las zonas**, en los pueblos situados junto a las principales vías de comunicación existen mejores posibilidades de transporte no solo privado sino también público. Por ejemplo, la zona de la A6 cuenta con tren y cuatro líneas de autobuses, lo que les permite desplazarse a centros comerciales y otros servicios (entrevista a población general).

4. Dinámicas culturales de socialización

A pesar de la falta de oferta de actividades las personas mayores tienen más capacidad de interactuar con gente en un medio rural que en un medio urbano (entrevista con población general). No obstante, en el caso de las zonas rurales de la Comunidad de Madrid la socialización vecinal es menos intensa que en otras zonas rurales de España, especialmente en Andalucía (Grupo de Discusión Lozoyuela).

“La gente en los pueblos se ayuda más a sí misma (...). Los pocos habitantes que hay se ayudan mucho entre ellos y se acompañan (...). La gente que vive en un pueblo pequeño, yo creo que se está más pendiente del del de la puerta de al lado que en una ciudad donde no sabes quién vive en tu casa”. **Entrevista con población general.**

También es importante tener en cuenta que **las prácticas culturales de socialización a menudo se diferencian por sexos**. Si bien los hombres acuden a menudo a los bares o al centro de mayores a jugar a juegos de mesa, raramente acuden a actividades organizadas culturales o de ocio, a las que asisten principalmente las mujeres, quienes a menudo no se sienten cómodas acudiendo a bares.

“Vamos al bar del centro de mayores y tenemos 10 (hombres) jugando las cartas y bebiéndose el vino de antes de comer o el cafelito después de comer (...). Sin embargo, hacemos una actividad y no quieren entrar, no, no, no. A mí déjame de eso que eso son cosas de mujeres”. **Entrevista a personas expertas.**



4.

PREVALENCIA DE LA SOLEDAD



En este capítulo, se presentan por primera vez los datos de prevalencia de la soledad no deseada en personas de 65 años y más, residentes en municipios de menos de 20.000 habitantes de la Comunidad de Madrid. Este análisis pionero arroja luz sobre un fenómeno social cada vez más relevante en nuestra sociedad envejecida, con especial atención a las áreas menos pobladas.

A lo largo de las siguientes páginas, se desglosará la prevalencia general de la soledad no deseada en este grupo demográfico, seguida de un análisis detallado de su distribución por tamaño del municipio, grupos de edad y género.

4.1. Riesgo de soledad

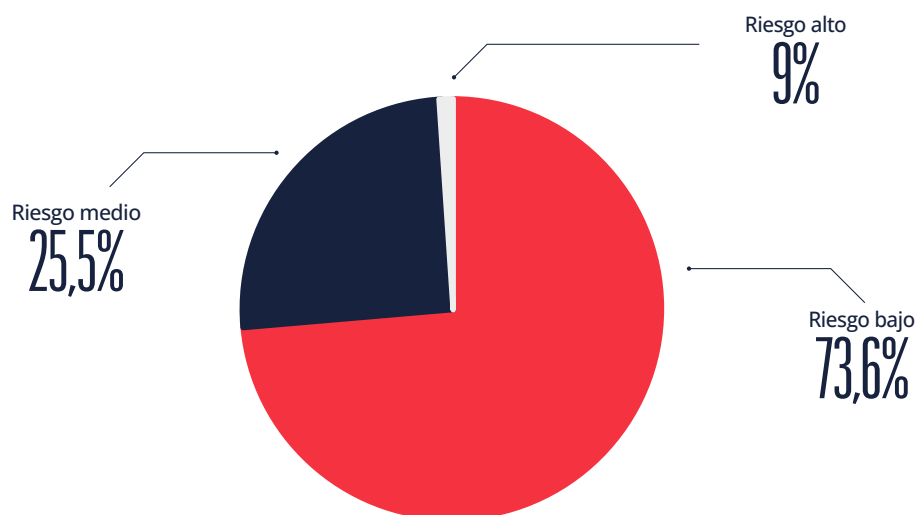
¿Cuál es el nivel de soledad en personas mayores de la zona rural madrileña?

- ▶ Más de una cuarta parte de los adultos mayores residentes en áreas rurales madrileñas experimentan sentimientos de soledad no deseada (26,4%).
- ▶ Más en detalle, una de cada 4 personas mayores residentes en municipios de menos de 20 mil habitantes presenta un riesgo de soledad medio.
- ▶ Por su parte, el 0,9% se encuentran en un riesgo alto de soledad.
- ▶ El 73,6% de las personas mayores de municipios de menos de 20 mil habitantes presenta un riesgo bajo de soledad.

La soledad no deseada es una realidad significativa para los adultos mayores en las zonas rurales de la Comunidad de Madrid, afectando al 26,4% de esta población. Este dato, obtenido mediante la Escala Este II de soledad social, revela que una de cada cuatro personas mayores en estas áreas experimenta un riesgo medio de soledad.

El desglose de los resultados muestra una distribución notable: el 73,6% de las personas mayores de municipios de menos de 20 mil habitantes presenta un riesgo bajo de soledad, constituyendo la mayoría de la población estudiada. Por otro lado, el 25,5% se encuentra en la categoría de riesgo medio. Es importante destacar que solo una pequeña fracción, aproximadamente una de cada cien personas mayores (0,9%), se clasifica en la categoría de riesgo alto de soledad¹.

Gráfico 3. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

Estos hallazgos subrayan la complejidad del fenómeno de la soledad en áreas rurales de la Comunidad de Madrid y la necesidad de estrategias diferenciadas para abordar los distintos niveles de riesgo, así:

- ▶ **Riesgo bajo (73,6%).** Para el grupo de riesgo bajo las estrategias deben centrarse en la prevención y el mantenimiento del bienestar social. Esto implica fomentar actividades comunitarias que fortalezcan los lazos existentes y promover programas de envejecimiento activo. El objetivo principal es mantener y expandir las redes sociales actuales, asegurando que este grupo mayoritario continúe disfrutando de una vida social satisfactoria y previniendo el deterioro de su situación.
- ▶ **Riesgo medio (25,5%).** En cuanto al grupo de riesgo medio se requieren intervenciones más directas y personalizadas. La creación de grupos de apoyo y programas de acompañamiento puede ser crucial para este segmento. Además, es importante facilitar el acceso a servicios de salud mental y apoyo emocional, reconociendo que este grupo puede estar en una situación más vulnerable y requiere atención para prevenir el agravamiento de su soledad.
- ▶ **Riesgo alto (0,9%).** Para el pequeño pero crítico grupo de riesgo alto es esencial implementar estrategias de atención intensiva. Esto incluye proporcionar atención individual constante, coordinar servicios sociales y de salud para un abordaje integral, y considerar intervenciones domiciliarias. El apoyo familiar reforzado también juega un papel crucial en este nivel, donde cada caso requiere un seguimiento detallado y personalizado para mitigar los efectos severos de la soledad.

1. Los conceptos de riesgo bajo, medio y alto de soledad son utilizados en la escala Este II y son descritos en el capítulo de metodología.

Cada uno de los niveles de riesgo es diferente y por ello es adecuado diseñar estrategias adaptadas a las particularidades de cada nivel.

El riesgo de soledad no deseada no difiere considerablemente según el tamaño del municipio, como se explora en el apartado siguiente, aunque es algo mayor en los municipios de menor tamaño (menos de 5.000 habitantes).

¿Cómo podemos valorar estos datos sobre el riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid? Existen otras estimaciones de la soledad rural en España, pero no es posible realizar una comparativa directa, dado que utilizan otra escala para la medición de la soledad no deseada. El [Barómetro Soledad España 2024](#) desglosa la prevalencia de la soledad por tamaño de municipio, encontrando una tasa superior a la media en los municipios de 10.000 a 50.000 habitantes (22,8% en comparación con la media del 20,0%), pero identifica una prevalencia de la soledad inferior a la media en los municipios de menos de 10.000 habitantes (17,6% frente a la media del 20,0%). El Barómetro Soledad España 2024 profundiza en las prevalencias por edad y tamaño del hábitat, desvelando que en las zonas rurales de menos de 20.000 habitantes la prevalencia de la soledad es menor a medida que aumenta la edad. De esta manera, las personas de entre 18 y 29 años de municipios de menos de 20.000 habitantes sufren una prevalencia de soledad del 37,2%, en comparación con el 12,7% entre las personas de 65 y más años de las mismas zonas. En cambio, las personas de 65 y más años sufren mayores prevalencias de soledad en las zonas urbanas, alcanzando el 25,1% en los municipios de más de 500.000 habitantes.

No obstante, es importante tener en cuenta que más allá de su prevalencia, la soledad entre personas mayores reviste un mayor riesgo o gravedad que la soledad en otras etapas de la vida. Las personas jóvenes tienen a menudo más capacidades para construir nuevas relaciones que las mayores, especialmente aquellas que se encuentran más aisladas por barreras comunicativas surgidas a raíz de problemas de movilidad o limitaciones sensoriales. Al mismo tiempo, los efectos negativos de la soledad sobre la salud pueden resultar más críticos entre las personas mayores que entre las jóvenes, debido a la mayor fragilidad de su condición física.

En otro estudio², realizado entre personas mayores de una población rural de Galicia ([Padrenda](#), provincia de Orense), se observó que el 41,3% de los participantes presentaron algún nivel de soledad no deseada. No obstante, estos resultados no son comparables a los de este estudio por utilizar otra escala. Otro estudio, realizado en una zona rural de la Comunidad Valenciana ([comarca del Rincón de Ademuz](#)), muestra que 1 de cada 3 personas de entre 65 y 91 años siente soledad, siendo moderada en la mayoría de los casos pero severa en un 3% de esta población³.

2. Alonso-González, A., Martínez-Qués, A., Salgado-Babarro, L., Vázquez-Domínguez, C., Ramos-Cid, A., del Carmen López-Pérez, M (2023) Soledad y aislamiento social en personas mayores de una población rural de Galicia.

3. Fundación Colisée. [Nota de Prensa](#).

4.2. Soledad y tamaño del municipio

¿Existe una relación entre la soledad no deseada y el tamaño del municipio?

- ▶ *El riesgo de soledad no deseada es más elevado en municipios más pequeños (hasta 5.000 habitantes), donde casi un tercio de la población mayor se encuentra en riesgo medio o alto.*
- ▶ *En municipios más grandes, el porcentaje de población mayor en riesgo medio disminuye, situándose alrededor del 24%, y no se reportan casos de riesgo alto.*
- ▶ *Esta mejora en comparación con los municipios más pequeños podría atribuirse a una mayor disponibilidad de servicios, opciones de ocio y transporte, factores que inciden directamente en la calidad de vida y las oportunidades de socialización de las personas mayores.*

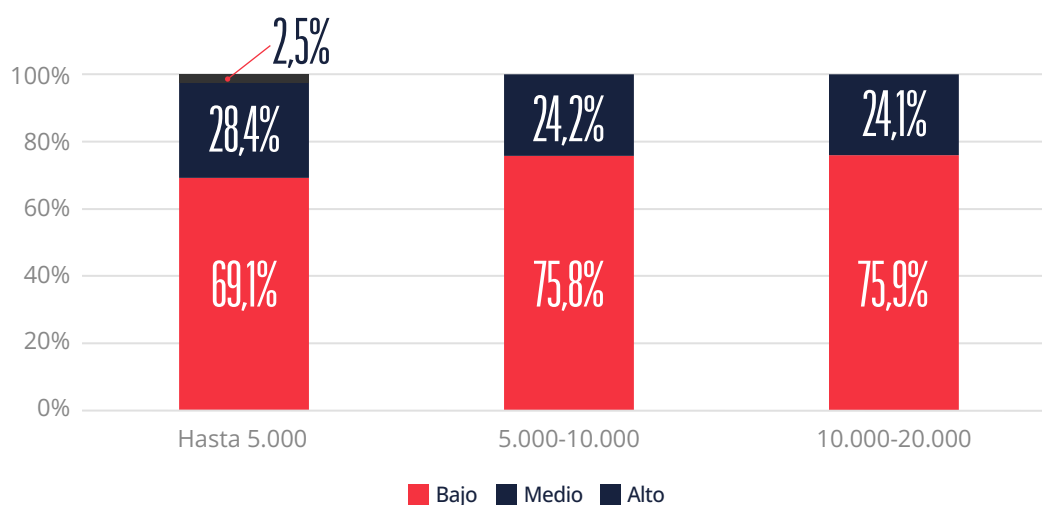
El análisis de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid revela patrones interesantes que se correlacionan con el tamaño de los municipios. Estos datos son particularmente interesantes considerando la diversidad demográfica de los municipios con menos de 20.000 habitantes, que van desde localidades cercanas a este umbral hasta pequeños núcleos con menos de 100 residentes.

El siguiente gráfico que recoge los datos de la encuesta aplicada a personas mayores, destaca que se necesita una muestra más amplia para obtener conclusiones más definitivas sobre cómo varía el riesgo de soledad según el tamaño del municipio.

Es importante tener en cuenta que las dinámicas de socialización, y por tanto el rol de las comunidades, cambia en función del tamaño del municipio. Si bien en los municipios cercanos a 20.000 habitantes, o en los situados en las áreas metropolitanas o las principales vías de comunicación, las dinámicas de socialización son similares al medio urbano, a medida que la población del municipio es menor las dinámicas son diferentes.

Sin embargo, **el tamaño del municipio no parece jugar un papel muy relevante en el riesgo de soledad no deseada**, aunque se observa un riesgo algo mayor en los municipios de menor población frente a los intermedios y los de mayor población, que muestran niveles de riesgo casi idénticos. No obstante, la diferencia no es determinante ni tan amplia como con otros factores.

Gráfico 4. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid por nivel de estudios, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

Sin embargo, **los datos actuales sugieren que el riesgo de soledad no deseada es más acentuado en los municipios más pequeños**. Lo que estos datos sí confirman es que el riesgo de soledad no deseada tiende a ser más pronunciado en los municipios más pequeños. En concreto, **en las localidades de hasta 5.000 habitantes, un 69,1% de la población mayor presenta un riesgo bajo**, mientras que un 30,9% se encuentra en riesgo medio o alto.

En contraste, los municipios de 5.000 a 10.000 habitantes y de 10.000 a 20.000 habitantes muestran perfiles muy similares, con aproximadamente un 75% de la población mayor en riesgo bajo y alrededor del 24% en riesgo medio, sin presencia de riesgo alto.

Esta mejora en comparación con los municipios más pequeños podría atribuirse a una mayor disponibilidad de servicios, opciones de ocio y transporte, factores que repercuten directamente en la calidad de vida y las oportunidades de socialización de las personas mayores. **El tamaño del municipio afecta la oferta de servicios y actividades, especialmente aquellas orientadas al envejecimiento activo.**

En la encuesta, el 65,7 % de las personas perciben la falta de oferta cultural o de ocio como una causa de la soledad no deseada de las personas mayores. Del mismo modo, despoblación de las zonas rurales es una causa para el 64,3 % de las personas encuestadas. Los municipios más pequeños, con recursos más limitados y menor demanda, pueden enfrentar mayores dificultades para proporcionar una variedad de actividades y servicios que combatan la soledad en la población mayor.

4.3. Soledad y edad

¿Existe una relación entre la soledad no deseada y la edad?

- ▶ La prevalencia de la soledad disminuye con la edad, alcanzándose los menores valores entre las personas mayores en comparación con las personas jóvenes.
- ▶ En la zona rural madrileña, el riesgo de la soledad no deseada es más alto en el caso las personas de 75 y más años que entre las de 65 a 74 años. El 33,1% de las personas en este tramo de edad sufren soledad no deseada.
- ▶ El tramo de 65 a 74 años no presenta riesgo de soledad alto.
- ▶ El riesgo medio de soledad aumenta para el tramo de mayor edad (31,4% frente al 20,1% en el tramo de 65 a 74 años).

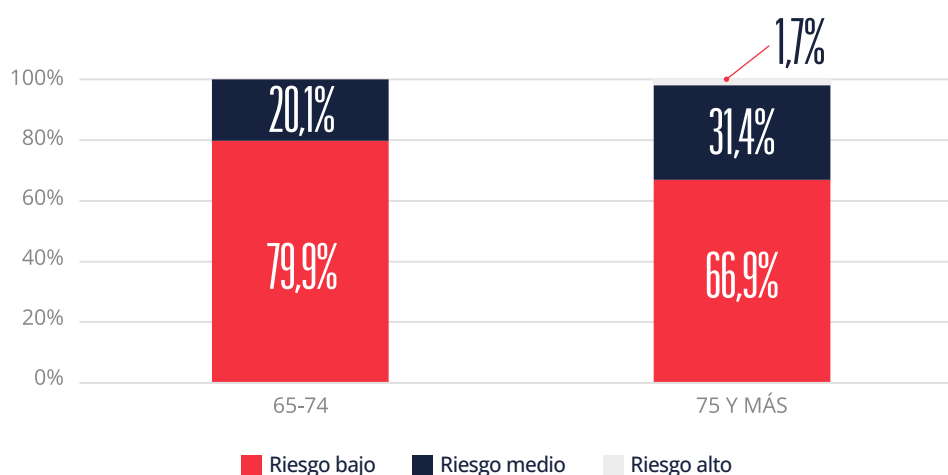
La soledad puede experimentarse en cualquier momento de la vida (Mund et al., 2020), aunque algunas investigaciones afirman que la relación entre la edad y la soledad sigue un patrón en forma de “U” en la mayoría de las sociedades. Existe una prevalencia más elevada de soledad no deseada durante la adolescencia y juventud temprana por un lado, y durante la tercera edad, por otro (Hawkley et al., 2022; Luhmann & Hawkley, 2016).

No obstante, esta relación en forma de “U” no se observa por parte de estudios recientes que tratan de estimar la prevalencia de la soledad en la sociedad en su conjunto. En España, el [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#)⁴ estimó que la prevalencia de la soledad decrecía con la edad. De esta manera, entre la población joven, de 16 a 39 años (la generación Z y Millennials), un 16,5% ha experimentado soledad sin desearlo de manera frecuente o muy frecuente, valor que alcanzaba el 9,5% para la Generación X (40-54 años) y el 5,6% en la Generación Baby Boom (55-74 años). A nivel europeo, de manera similar la [encuesta sobre la soledad a escala de la UE](#) muestra que la **prevalencia de la soledad** disminuye con la edad, alcanzándose los menores valores entre las personas mayores. No obstante, las implicaciones de la soledad también difieren con la edad, siendo el impacto entre personas mayores muy relevante, como se describe a continuación.

La edad favorece una mayor soledad no deseada. Considerando los tramos de edad, el riesgo de la soledad no deseada es más alto en el caso las personas de 75 y más años que entre las de 65 a 74 años. Entre el grupo de edad más avanzada, el porcentaje de personas con riesgo alto es del 1,7%, mientras que entre los de menor edad no se han encontrado personas con riesgo alto. También aumenta la prevalencia del riesgo medio para el tramo de mayor edad (31,4% frente al 20,1% en el tramo de 65 a 74 años).

4. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (2022), “Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada”.

Gráfico 5. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid por edad, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

En relación, es importante tener en cuenta las diferencias de edad dentro de la propia población mayor. Si bien este estudio trata sobre la soledad en personas de 65 y más años, y a menudo se elaboran las políticas para el conjunto de la población de este rango de edad, en realidad la situación, posibilidades e incluso preferencias de las personas generalmente cambian a medida que avanza la edad (entrevistas a personas expertas). De esta manera no se trata solo de que la soledad esté más o menos extendida entre las personas de menor o mayor edad, sino que la propia experiencia de soledad, así como las acciones que pueden reducirla, son diferentes según la edad.

4.4. Soledad y género

¿Existe una relación entre la soledad y el género de las personas mayores?

- ▶ Los roles de género tradicionales influyen en la experiencia de soledad de las personas mayores.
- ▶ Las mujeres mayores de la zona rural de la Comunidad de Madrid experimentan mayor soledad (28,1%) que los hombres mayores (23,4%).
- ▶ Esta diferencia está relacionada con que hay más mujeres mayores de 75 años que hombres en la zona rural.
- ▶ La diferencia de género en la prevalencia de la soledad rural de las personas mayores en la Comunidad de Madrid subraya la necesidad de desarrollar estrategias de intervención sensibles al género y a la edad.

La relación entre la soledad no deseada y el género ha sido abordada por diferentes estudios que señalan diferencias significativas en cómo hombres y mujeres experimentan la soledad no deseada en la vejez, así como los factores que intervienen en la generación de esta diferencia. Algunas investigaciones han confirmado que **los roles de género tradicionales** tienen un impacto relevante en el débil desarrollo de habilidades para el cuidado y el mantenimiento de las relaciones sociales por

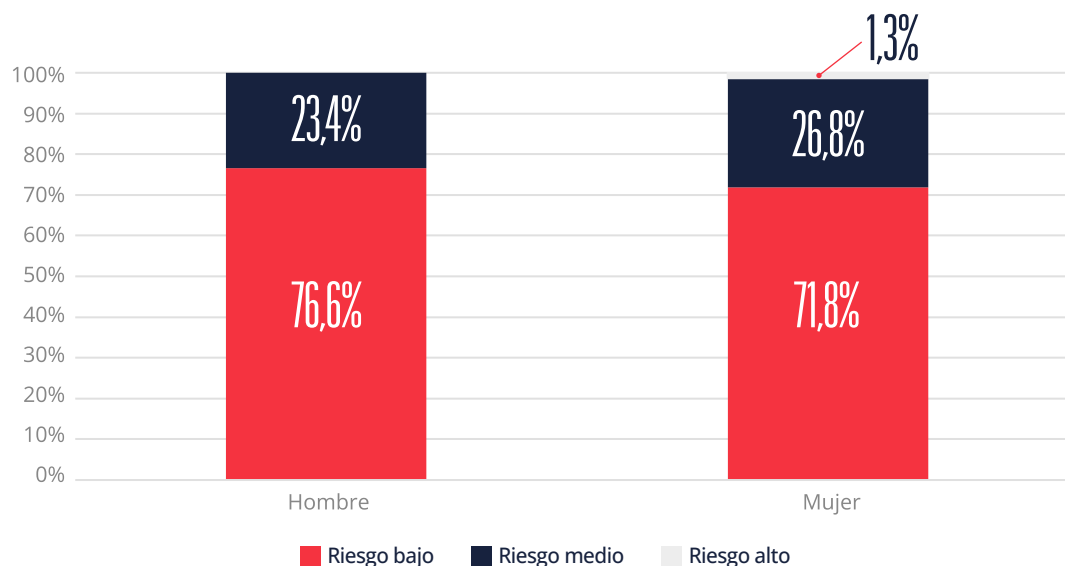
parte de los hombres (Celdrán, 2022; Martínez, 2020). Algunos factores relacionados con el género, como la viudedad, el estado de salud o la condición de víctimas de violencia de género, tienen repercusiones en la experiencia de soledad de las mujeres mayores.

Algunos estudios incluso plantean la hipótesis de que la soledad no deseada en la vejez de las mujeres puede ser el resultado de la violencia doméstica y de género a lo largo de la vida (Zunzunegui, 2019). Esto sugiere una conexión entre experiencias de violencia y posterior aislamiento en la vejez, afectando más a las mujeres.

Con un 28,1% de mujeres mayores habitantes de municipios de menos de 20 mil habitantes en la Comunidad de Madrid experimentando soledad frente a un 23,4% de hombres, se evidencia una brecha de género significativa que merece atención. Esta diferencia del 4,7% no solo indica una mayor prevalencia de soledad entre las mujeres, sino que también sugiere la existencia de factores específicos de género que influyen en este fenómeno.

La mayor proporción de mujeres mayores de 75 años en la zona rural es crucial para entender la dinámica demográfica subyacente. **Este desequilibrio poblacional puede deberse a la mayor esperanza de vida de las mujeres,** lo que resulta en un mayor número de mujeres cuya red de apoyo social ha ido disminuyendo con el paso de los años y, por consiguiente, en un aumento del riesgo de soledad. Además, las mujeres de esta generación pueden haber tenido menos oportunidades de desarrollar redes sociales fuera del ámbito familiar debido a roles de género tradicionales, lo que podría exacerbar su vulnerabilidad a la soledad en la vejez.

Gráfico 6. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid por género, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

La diferencia de género en la prevalencia de la soledad rural de las personas mayores en la Comunidad de Madrid subraya la necesidad de desarrollar estrategias de intervención sensibles al género y a la edad. Las políticas y programas destinados a combatir la soledad en áreas rurales deben tener en cuenta las necesidades específicas de las mujeres mayores, especialmente aquellas por encima de los 75 años.

5.

FACTORES RELEVANTES PARA LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES



¿Qué factores pueden causar la soledad en las personas mayores? A lo largo de la vida los factores causantes de la soledad cambian (Lasgaard & Friis, 2015). La jubilación, las transformaciones en la estructura del hogar, los problemas de salud, la discapacidad y la dependencia o los eventos traumáticos pueden incidir en la experiencia de soledad de las personas mayores.

Muchos diseños de intervenciones, por lo tanto, se enfocan en ayudar a superar eventos y transiciones vitales que pueden desencadenar en situaciones de soledad no deseada. Como se indica a continuación, es importante distinguir entre **procesos paulatinos** —como el desarrollo de demencias, el aumento de responsabilidades de cuidar a personas cercanas de manera informal (Hajek et al., 2021) o multimorbilidad (Hajek et al., 2020)— y **procesos disruptivos** —como son pérdidas de la pareja, caídas (Petersen et al., 2020), la jubilación o cambio de domicilio—. Esta tipificación puede informar estrategias de detección, prevención, e intervención.

Muchos de estos factores están asociados a eventos específicos, por lo que es clave su detección temprana para atender a las personas con los recursos existentes lo antes posible (Martínez, 2021). Es claro que la red de atención primaria de los servicios sanitarios es clave en la detección, prevención e intervención de situaciones de soledad no deseada (Gené-Badia et al., 2016). Sin embargo, servicios municipales, redes vecinales y organizaciones no-gubernamentales también pueden jugar un rol importante (Cruz Roja, 2021; Marsillas & del Barrio, 2022; Martínez, 2021).

Este estudio ha permitido identificar 5 grupos de factores de riesgo y protección contra la soledad no deseada. Los tres primeros grupos están directamente vinculados con la esfera relacional de las personas, con sus relaciones con otras personas o con sus actitudes hacia la socialización. En cambio, este no es el caso de los dos últimos grupos, en los que se exploran factores que no están directamente vinculados con la parte relacional, como el perfil socioeconómico y la salud y la discapacidad. Esto llama la atención sobre la multicausalidad de la soledad no deseada, que va más allá de la mayor o menor cantidad de relaciones con otras personas.



A continuación, se profundiza en el análisis de estos factores, por ejemplo, diferenciando niveles de prevalencia según diferentes perfiles. Con ello, se estima la importancia o el peso de determinados factores que pueden actuar como elementos de riesgo o protección.

5.1. Estructura social y familiar

Estructura social y familiar

- ▶ Hay una relación entre el estado civil y la soledad. El porcentaje de personas con riesgo medio de sufrir soledad es más alto en el caso de las personas viudas (34,4%) en comparación con las personas casadas (24,4%).
- ▶ Existe un menor riesgo (alto o medio) de soledad entre las personas solteras/divorciadas (15,2 %) que entre las casadas (24,4% medio y 1,2% alto).
- ▶ Vivir solo implica un riesgo medio de soledad del 27,9%, valor superior pero no excesivamente más elevado que el riesgo de las personas que no viven solas (24,6%).
- ▶ Independientemente de la intensidad de las relaciones familiares, puede existir un problema de soledad en personas mayores que necesitan más atención de la recibida por parte de familiares, aunque sea gratificante y frecuente.
- ▶ Asimismo, existen personas que cuentan con un número considerable de familiares cercanos con quienes guardan una relación lejana o incluso conflictiva.
- ▶ Contar con amistades en el mismo entorno tiene un rol de protección frente a la soledad no deseada.
- ▶ La migración es un factor de riesgo de soledad. Las personas mayores que han experimentado un proceso migratorio, es decir, que no han vivido en los años anteriores a su vejez en los pueblos, tienen a menudo redes sociales mucho menos desarrolladas.

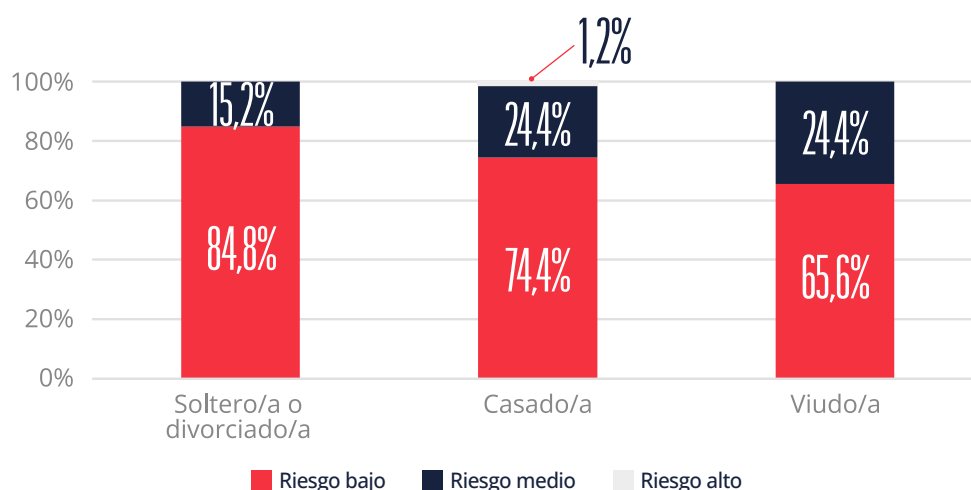
El primer factor clave para explicar la soledad no deseada entre personas mayores de zonas rurales de la Comunidad de Madrid es la estructura social y familiar. Por estructura familiar se entiende principalmente el núcleo de convivencia de la persona, y en menor medida las relaciones con otros miembros de la familia extensa, mientras que por estructura social se entiende en este caso la red de amistades. El rol de las comunidades, también muy relevante, se explora en el siguiente apartado.

5.1.1. Núcleo de convivencia

La encuesta muestra que hay una relación entre el estado civil y la soledad. El porcentaje de personas con riesgo medio de sufrir soledad es más alto en el caso de las personas viudas (34,4%) en comparación con las personas casadas (24,4%)⁵. Estos resultados coinciden con lo observado en las entrevistas, donde se señala el fallecimiento de la pareja como uno de los principales factores de soledad. Esta perspectiva coincide también con la literatura, donde en general matrimonio se ve como un factor protector de la soledad no deseada. Como se mostró en un estudio a nivel europeo, los niveles relativamente altos de soledad en la República Checa y Grecia se debían en gran medida a la alta proporción de hombres y mujeres solteros entre las personas mayores (Fokkema et al., 2012). La importancia de la viudez en la soledad también se muestra en otro estudio (Dahlberg et al., 2018). Nicolaisen y Thorsen (2014) muestran que la muerte de la pareja tiene un impacto mayor en el inicio de una situación de soledad en los hombres que en las mujeres, aunque en el largo plazo (después de cinco años) la viudez tendría un efecto similar sobre la soledad en ambos sexos.

En entornos rurales, tener un cónyuge es la conexión más fuerte y duradera en la red social familiar y cuando se pierde esta conexión las personas viudas sufren de la soledad no deseada (Hussain et al., 2023). Sin embargo, como demostraron los datos de un estudio en una zona rural en Bretaña, las personas viudas expresan menos soledad con el paso del tiempo (Wenger, 1984). Mientras que un tercio de las viudas de menos de un año dijeron que se sentían solas a menudo o la mayor parte del tiempo, este porcentaje descendió al 4% tras un periodo de tiempo entre dos a cinco años, lo que demuestra una resiliencia significativa y una aceptación del cambio.

Gráfico 7. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según el estado civil, 2024



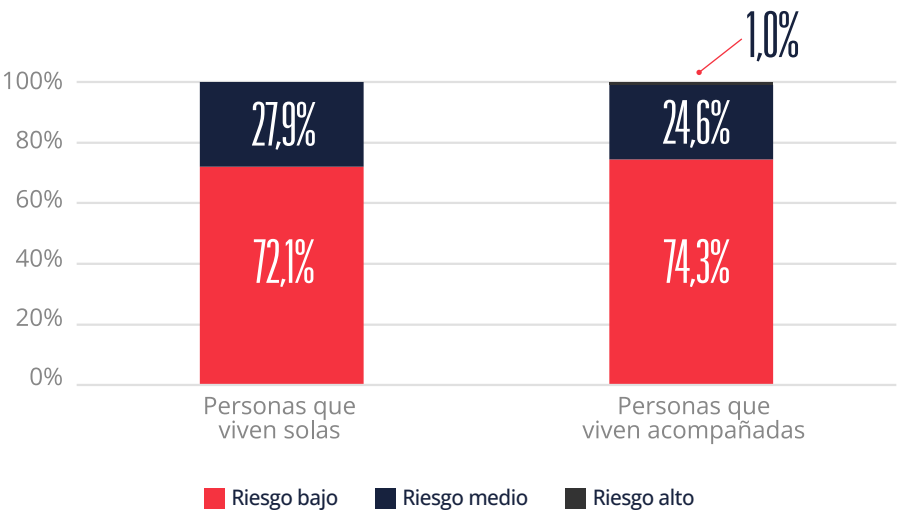
Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

A priori podría pensarse que la existencia de una relación conyugal sería un factor protector contra la soledad por su efecto en la compañía cotidiana. **Sin embargo, la encuesta también muestra un menor riesgo (alto o medio) de soledad entre las personas solteras / divorciadas (15,2 %) que entre las casadas (24,4% medio y 1,2% alto).** En esta línea, la encuesta no muestra una gran diferencia en cuanto al riesgo de soledad entre las personas que viven solas y las que viven

5. El riesgo medio es medido según la escala Este II descrita en el capítulo de metodología.

acompañadas. Vivir solo implica un riesgo medio de soledad del 27,9%, valor superior pero no excesivamente más elevado que el riesgo de las personas que no viven solas (24,6%). Por otro lado, el porcentaje de personas que sufren un riesgo alto de soledad no deseada es del 1% entre las personas que no viven solas, y nulo entre las personas que viven solas.

Gráfico 8. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según el tipo de unidad de convivencia, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

Sin embargo, en el imaginario, la percepción de la soledad de las personas mayores está fuertemente asociada a las personas que viven solas (entrevistas a población general) y en esta misma línea, dejar de convivir con personas cercanas, como pareja, hijo/as, padres, se ha nombrado como la mayor causa de la soledad no deseada por parte de las personas mayores en la encuesta. El 80,7% de las personas mayores considera que se trata de un factor relevante para explicar la soledad. En la misma línea, las entrevistas muestran que las personas que residen con otros miembros de su familia sean su pareja o hijos, tienen menor probabilidad de sufrir soledad no deseada. Más allá de la compañía directa, la residencia de otros familiares en el mismo hogar supone una mayor motivación para participar en actividades en las que pueden establecer contacto con terceras personas (entrevistas a personas mayores). El fallecimiento de familiares cercanos, especialmente convivientes, es por tanto un factor desencadenante de situaciones de soledad no deseada que deje a la otra persona en una situación de riesgo (entrevistas a personas mayores).

¿Qué puede explicar que los datos de la encuesta muestran una diferencia no tan amplia en el riesgo de las personas que viven solas frente a las que viven acompañadas?

Existen principalmente tres hipótesis.

En primer lugar, existen muchos factores que juegan un papel más allá de la estructura familiar, incluida la estructura social, que explican que algunas personas aun viviendo solas no sufran un nivel de soledad tan elevado como cabría esperar. De hecho, la literatura muestra como en algunos casos vivir solo puede favorecer una actitud más proactiva hacia la socialización. Hawkley y Kocherginsky (2018) mostraron como vivir solo se favorece una mayor socialización, asistencia más frecuente a

reuniones y con mayor apoyo de familiares y amigos. Esto sugiere que los adultos mayores que viven solos podrían tender a mantener activamente una vida social más activa.

En segundo lugar, existen muchas personas que, aun viviendo acompañadas, no logran evitar caer en una situación de soledad, lo que puede ser debido a que no desarrollan el nivel de intimidad deseado con la/s persona/s con quienes conviven. Algunos estudios (Hawkley et al., 2008; Olson & Wong, 2001) muestran que el matrimonio puede reducir la soledad sólo cuando existe una buena comunicación y la pareja actúa como confidente. Cuando no sucede así, el acuerdo conyugal per se no protege contra la soledad. De hecho, las entrevistas también señalan la existencia de situaciones de soledad dentro del matrimonio, especialmente en mujeres que viven en un matrimonio infeliz y quieren divorciarse (entrevistas a administraciones públicas).

Las entrevistas también señalan la soledad de personas cuidadoras de su pareja que no pueden participar en actividades de ocio o socialización porque no pueden dejarles solas (entrevista a administraciones públicas, grupos de discusión). Un estudio a nivel europeo sobre la soledad no deseada entre las personas mayores sugiere que las probabilidades de sentirse solo son significativamente menores en los grupos que viven solos con su cónyuge/pareja, en comparación con los que viven solos. Sin embargo, dentro de este grupo, las personas que cuidan a su pareja muestran una prevalencia mayor de soledad en comparación con los que no cuidan de una pareja, aunque la prevalencia de la soledad es aun así menor que entre las personas que viven solas (Sundström et al., 2009).

De hecho, desde otro punto de vista, la encuesta permite afirmar que la mayoría (65,6%) de las personas mayores viudas tienen en realidad un riesgo bajo de soledad, lo que muestra que, aunque la viudez tenga un efecto sobre la soledad, este tampoco resulta determinante.

Por último, existiría otra hipótesis puramente evolutiva: vivir en solitario generaría un efecto en la soledad de algunas personas, pero no en todas. Teniendo en cuenta los efectos negativos de la soledad sobre la salud y la fragilidad de la salud de la población mayor, las personas que sufrieran un mayor riesgo de soledad por vivir solas podrían tener además una mayor mortalidad, falleciendo de manera más prematura y, por tanto, influyendo en los resultados de la encuesta.

5.1.2. Relaciones con la familia extensa

Más allá del núcleo de convivencia, las relaciones con la familia extensa juegan un papel fundamental en la soledad. Por familia extensa se entiende a los familiares que no forman parte del núcleo de convivencia, aunque pudieran haberlo formado en el pasado, pudiendo incluir a padres, hermanos, hijos, nietos o sobrinos, entre otros. Por ejemplo, se ha observado que los hermanos que tal vez no hayan sido particularmente cercanos pueden buscar una relación más estrecha en la vejez, a medida que aumenta la amenaza de la soledad (Jerome, 1981; Wenger, 1984).

La calidad de las relaciones es clave en el efecto que tienen las relaciones con la familia extensa en la soledad.

En cuanto a la calidad se han identificado varios factores.

En primer lugar, **la cantidad subjetiva de relaciones**, es decir, la diferencia entre las relaciones que una persona tiene y querría tener con otros familiares. Por ejemplo, una persona mayor puede tener una relación cercana con sus hijos y nietos, y aunque manifiesta no sentir soledad, expresa también sentimientos de una profunda tristeza debido a que la relación con sus hermanos es menor que la deseada (entrevista a persona mayor).

No obstante, independientemente de la intensidad de las relaciones familiares, puede existir un problema de soledad en personas mayores que necesitan más atención de la recibida por parte de familiares, aunque sea gratificante y frecuente. O a la inversa, personas mayores que a pesar de no contar con un contacto frecuente con familiares, no experimenten soledad no deseada.

“Conozco casos que se han quedado solos, sin familia, que han fallecido, y no están solos porque no paran de hacer cosas, y hay gente con familia que están todo el día en casa”

Entrevista a población general.

La valoración racional que hace la persona de su situación puede tener también un efecto sobre su sensación de soledad. Existen personas que, aunque sienten soledad por la pérdida de su pareja, valoran positivamente la relación que tienen con sus hijos, nietos y otros seres queridos, lo que reduce su sensación de soledad.

“Sí, yo me siento sola a lo mejor sin razón, porque hay otras personas que de verdad se sienten solas porque no tienen, no tienen a nadie. Yo tengo a mi hija que viene a verme mucho, que está conmigo cuando puede”

Entrevista a persona mayor.

En segundo lugar, se encuentran las relaciones conflictivas. Existen personas que cuentan con un número considerable de familiares cercanos con quienes guardan una relación lejana o incluso conflictiva. Las causas de la conflictividad pueden ser diversas, incluyendo las conductas abusivas o negligentes por parte de padres hacia sus hijos en el pasado.

“Hay familias con conflictos, hay hijos que no quieren tratar mucho con sus padres porque tuvieron mucho dolor durante su infancia y adolescencia, o sufrieron abandono”.

Grupos de Discusión.

5.1.3. Red de amistades

Contar con amistades en el mismo entorno tiene un rol de protección frente a la soledad no deseada, especialmente en las personas que viven solas, pero también en las que viven con otros miembros de su familia. La red de amistades, a menudo creada en los años anteriores a la vejez, tiene no solo un rol socializador sino también un papel dinamizador para la participación en actividades en las que es posible conocer a nuevas personas (entrevistas a personas mayores).

La red social juega además un papel de protección muy importante frente a eventos como el fallecimiento de vecinos o problemas graves de salud que derivan en una discapacidad (entrevistas a personas mayores).

Como se demostró en una revisión de los estudios sobre la soledad de las personas mayores en entornos rurales, las personas mayores tienen más probabilidades de crear redes sociales con los

vecinos de cara a abordar mejor el problema de la soledad, derivado también de cierto sentido de pertenencia de vivir en el mismo lugar (Hussain et al., 2023). A la inversa, en un estudio sobre las representaciones de la comunidad rural por las personas mayores, se identificó una preocupación por la soledad y aislamiento social relacionada con el riesgo a la pérdida de relación con los vecinos, lo que erosionaría el sentido de comunidad y seguridad personal (Bantry-White et al., 2018).

5.1.4. Migraciones

La importancia de las relaciones con familiares y amistades para la soledad está claramente vinculada con las migraciones en cuanto al hecho de que estas personas no abandonen el entorno. Por este motivo, las políticas de desarrollo rural y de teletrabajo en los pueblos poco poblados, para favorecer oportunidades laborales en las zonas rurales, son relevantes desde el punto de vista de la soledad no deseada de personas mayores (entrevista a población general).

A la inversa, también es relevante el caso de **las propias personas mayores que han experimentado un proceso migratorio**. Las personas que no han vivido en los años anteriores a su vejez en los pueblos tienen a menudo redes sociales mucho menos desarrolladas. Esto les puede desmotivar para acudir a ciertos lugares de socialización, como el bar, donde encuentran a muchas personas mayores que se conocen desde hace años y que no tienen una actitud siempre integradora hacia otras personas mayores que desconocen. Al no acudir a estos lugares de socialización, sus posibilidades de conocer nuevas personas se reducen. Esta dificultad de integración con las personas mayores locales se ha observado en personas mayores que emigraron durante décadas a otro país y luego retornaron a España, pero también en personas que han residido la mayor parte de su vida en otro municipio de la Comunidad de Madrid y durante los últimos años de su vida se han desplazado a un pueblo (grupo de discusión, entrevistas a población general y personas mayores).

“Conozco a un señor de Burgos que lleva 10 años en el pueblo y no termina de relacionarse con nadie, le ven como el forastero, la gente no hace por acogerle, la gente mayor no es como los niños, que sin conocerse se ponen a jugar juntos”.

Entrevista a administraciones públicas.

Esta **menor facilidad de interacción para personas recién llegadas en el entorno rural** constituye un factor de riesgo del entorno rural para las personas mayores que han cambiado su residencia, pero también para personas de avanzada edad que no se han desplazado de su entorno original pero han visto como su red ha menguado por el fallecimiento o desplazamiento de personas cercanas. No obstante, existen personas que, a pesar de haberse desplazado recientemente a un pueblo, han creado su propia red social a través de la participación en actividades, lo que pone de relieve la importancia de las actitudes personales hacia la socialización, como se comentará más adelante (entrevistas a personas mayores).

La búsqueda de una mayor cercanía con la familia puede por otra parte ser el motivo para la migración de las personas mayores. Las personas mayores se acercan más a sus hijos o a sus hermanos, o incluso a la casa de sus hijos, lo que frecuentemente es motivado por la viudez (Wenger, 1984). Esto puede, de hecho, desencadenar en una situación de soledad en el caso de que no se cumplan las expectativas que motivaron esa migración. La discrepancia de los motivos (estar cerca a otros familiares para recibir su afecto) y la realidad, en caso de que el cariño o la atención de esos

seres queridos sea menor en comparación con las expectativas o necesidades, genera tristeza, sentimientos de nostalgia y el deseo de regresar a su lugar de origen (entrevista a personas mayores).

Otra situación es la de personas que han migrado al extranjero para cuidar a su familia, lo que ha derivado en no poder formar su propia familia, generando un sentimiento de soledad en su regreso a España en edades más avanzadas (entrevista a persona mayor).

5.2. Rol de las comunidades

¿Cuál es el papel del entorno comunitario?

- ▶ *El contacto cotidiano en el espacio público que se da en las zonas rurales tiene un efecto protector en la soledad de las personas mayores.*
- ▶ *La falta de intimidad constituye el lado negativo del rol de las comunidades en el ámbito rural sobre la soledad de las personas mayores. El mayor conocimiento entre las personas genera el riesgo que la información que compartan fluya a otras personas del entorno y derive en un mayor estigma o críticas de la comunidad.*
- ▶ *En la Comunidad de Madrid existe una conciencia de que las personas mayores son y deben ser respetadas, que se está transmitiendo a las siguientes generaciones. Sin embargo, las posibilidades de participación en el debate público, opinar sobre la calidad de los servicios públicos como la sanidad o seguir estudiando, son más limitadas.*
- ▶ *El ingreso en una residencia supone una desconexión de la persona con su entorno comunitario.*

El entorno comunitario juega un papel muy importante para las personas mayores. Este entorno es un espacio de interacción complementario a la estructura social y familiar, que se convierte incluso en el único espacio de interacción para las personas mayores que viven solas y carecen de apoyos de familia o amistades. De hecho, si bien el parentesco define con claridad las diferencias entre las personas que son o no familiares, la frontera entre la red de amistades y las relaciones con otras personas de la comunidad es en realidad difusa.

Se han identificado efectos tanto positivos como negativos del papel de la comunidad en el ámbito rural sobre la soledad. Por una parte, genera una mayor cercanía y contacto cotidiano en el espacio público, pero por otra, reduce la intimidad de las personas.

5.2.1. Mayor cercanía y contacto cotidiano en el espacio público

El contacto cotidiano en el espacio público produce un efecto protector en la soledad de las personas mayores. Este contacto es muy relevante en zonas rurales donde las personas acuden habitualmente cada día a los pequeños comercios de la zona o salen a pasear, donde dialogan con otras personas mayores o con dependientes de los comercios, manteniendo el contacto y compartiendo información. No obstante, el grado de interacción en este espacio público varía según las actitudes de las personas hacia la socialización, siendo más frecuente encontrar actitudes más sociables entre mujeres que entre hombres (entrevistas a población general, a personas expertas, a personas mayores y grupos de discusión).

Este contacto en el espacio público es clave para **dinamizar las redes vecinales**, creando y manteniendo el contacto con personas que residen muy cerca. Las relaciones vecinales pueden traducirse en relaciones de amistad, derivando en encuentros en los propios domicilios para interactuar y charlar, como visitar a un vecino para tomar un café. Sin embargo, este grado de intimidad es difícil de alcanzar de no haber existido una interacción previa y espontánea en el espacio público. Para que esta interacción en el espacio público entre personas desconocidas tenga lugar, se necesita un entorno en el que se considere pertinente y aceptable, algo que sucede a menudo en las zonas rurales pero en menor medida en las urbanas. En las zonas urbanas sí tiene lugar una mayor interacción entre vecinos del mismo edificio en los espacios comunitarios, fenómeno que también se observa en las viviendas colaborativas Trabensol (ver más adelante).

No obstante, es importante tener en cuenta que en los últimos años está teniendo lugar un proceso de mayor individualización de las relaciones comunitarias, que deriva en un menor contacto entre vecinos y entre personas del mismo municipio en el espacio público. En este sentido, es importante trabajar la red vecinal para poder aprovechar el potencial del entorno social, dinamizándolo y animando a las personas a que interactúen más (taller participativo).

Trabensol. Viviendas colaborativas para personas mayores

Trabensol es un cohousing o Centro Social de Convivencia para mayores o conjunto de viviendas colaborativas ubicadas en [Torremocha de Jarama](#), al norte de la Comunidad de Madrid.

Trabensol es un conjunto de viviendas para personas mayores, de uso individual o por parejas, con aproximadamente 50 metros cuadrados, compuestas por un dormitorio, salón-cocina, terraza y baño adaptado, que permiten la vida independiente como en una vivienda normalizada. Las viviendas se ubican en un edificio de dos plantas en el que existen multitud de espacios comunes para interactuar y organizar actividades de ocio y cultura, como ciclos de cine, tertulias o teatro. Los residentes cuentan con una serie de servicios comunes para facilitar su vida cotidiana como servicio de limpieza, lavandería o comedor, al que normalmente acuden en la comida del mediodía para interactuar con otras personas.

En Trabensol el espacio público de interacción son los propios pasillos y jardines del edificio, donde es frecuente el encuentro entre los residentes y las relaciones de amistad.

Otra de las características importantes de Trabensol es la participación de los residentes en la propia gestión de la comunidad a través de comisiones que tratan desde temas como el mantenimiento del edificio, la gestión del comedor, la organización de actividades de ocio, gestión financiera y gestión de conflictos. Estas comisiones permiten a las personas mayores sentirse útiles y activas, además de favorecer las relaciones entre los miembros de la comunidad.

Trabensol no opera como un espacio cerrado a Torremocha de Jarama, sino que guarda una relación cercana con el pueblo. Las actividades que organiza Trabensol son abiertas a otras personas del pueblo, y los residentes de Trabensol a menudo participan en otras actividades culturales organizadas en el pueblo.

Fuente: Entrevistas a personas mayores. Más información sobre Trabensol en: <https://trabensol.org/>

Sin embargo, se considera que el ejemplo de Trabensol sería difícilmente exportable a muchas zonas rurales de la Comunidad de Madrid donde culturalmente se percibe de manera extraña un modelo de vivienda de estas características, especialmente entre personas con nivel educativo bajo (entrevistas a administraciones públicas).

“Las personas mayores que les han preguntado por el cohousing son personas que han vivido muchos años en Madrid y ahora están en el pueblo. El resto de las señoras miran con cara rara, y decían “pero ¿cómo me voy a ir yo a vivir con gente que no conozco?”.

Entrevistas a administraciones públicas.

5.2.2. Falta de intimidad

La falta de intimidad constituye el lado negativo del rol de las comunidades en el ámbito rural sobre la soledad de las personas mayores. El mayor conocimiento entre las personas genera el riesgo que la información que compartan fluya a otras personas del entorno y derive en un mayor estigma o críticas de la comunidad. Esta falta de intimidad tiene un efecto en el modo en que se expresan las personas mayores en sus relaciones con otras personas de la comunidad, e incluso cuando participan en actividades de socialización, como en las organizadas desde el ayuntamiento. Algunas personas tienen cierto pudor en expresar sus sentimientos en actividades en las que participan sus vecinos en comparación a cómo lo harían en el entorno urbano, donde existe un mayor anonimato entre las personas (entrevista a personas expertas). Esto es relevante dado que la expresión de las emociones y situaciones personales es a menudo clave para lograr relaciones interpersonales con el nivel de intimidad deseada.

“En los talleres que se organizan, en las actividades comunitarias o grupales, se detectan muchas cosas, pero hay una parte que no se expresa por qué no dejan de ser mis vecinos con los que yo estoy en ese grupo. Vale y hay cosas que yo no te voy a decir a ti que vivimos al lado para que tú luego le vayas contando a no sé quién”.

Entrevista a personas expertas.

Esto es relevante si se tiene en cuenta que a menudo existe una estigmatización de las propias situaciones de soledad no deseada entre personas mayores, por lo que esta falta de intimidad también tiene un efecto en la verbalización de las situaciones de soledad, incluso ante los servicios sociales. En las zonas urbanas existe un mayor anonimato de las personas, de manera que paradójicamente las situaciones de soledad no deseada pueden generar un menor sufrimiento en este sentido que en las zonas rurales.

“Si hay un nacimiento o alguien está enfermo o está hospitalizado, todo el mundo lo sabe. Con lo cual, cuando yo estoy solo, también todo el mundo lo puede saber o cuando yo me siento en soledad”.

Entrevista a personas expertas.

En los pueblos a menudo se percibe el riesgo de que los vecinos u otras personas de la comunidad puedan identificar situaciones de soledad, provocando que las personas que las sufren, u otros miembros de su familia que vivan en el mismo municipio, se sientan señaladas y criticadas por su comportamiento (entrevista a personas expertas).

“Imagínate en un pueblo de entre 500 y 700 habitantes, yo soy una persona mayor, ha fallecido mi marido y me siento sola, porque no participo en actividades comunitarias porque ya no está mi marido conmigo, pero 3 calles más allá o dos, vive mi hijo o mi hija, que trabaja en Madrid, que tiene una vida muy activa y tal. A mí me cuesta verbalizar mi situación de soledad sentida porque no quiero poner en evidencia a mi hijo, que vive ahí y que el resto del municipio diga, (nombre ficticio) está sola, se siente sola”.

Entrevista a personas expertas.

5.2.3. Actitud del resto de la sociedad

Otro elemento es la actitud del resto de la sociedad hacia las personas mayores, es decir, de las personas que no son mayores. En la Comunidad de Madrid existe una conciencia de que las personas mayores son y deben ser respetadas, que se está transmitiendo a las siguientes generaciones. Sin embargo, las posibilidades de participación en el debate público, opinar sobre la calidad de los servicios públicos como la sanidad o seguir estudiando, son más limitadas (entrevista a personas expertas).

Una cuestión clave en la actitud hacia las personas mayores no es solo la mayor o menor amabilidad, sino las características de la propia amabilidad. Existe una actitud positiva hacia las personas mayores que, sin embargo, las considera a la vez como personas intelectualmente inferiores y, por tanto, sujetos pasivos de recepción de ayuda, en lugar de como ciudadanos con sus preferencias y necesidades (entrevista a personas mayores).

5.2.4. Residencias

Por último, cabe hacer una mención al papel de las residencias. Por una parte, el ingreso en una residencia supone una desconexión de la persona con su entorno comunitario. Este enfoque es seguido por la [Estrategia Estatal de Desinstitucionalización del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030](#). Otro ejemplo es el proyecto piloto [Rural Care](#), implementado por la Junta de Castilla y León en la provincia de Valladolid, basado en la idea de que vivir en el propio domicilio es más coherente con el proyecto de vida de las personas en comparación con el ingreso en una residencia.

Por otra parte, también existen casos de personas que viven en residencias en las que las buenas relaciones con otras personas residentes y personas cuidadoras, compensa parcialmente la tristeza y reduce la soledad generada en algunas personas por la pérdida de la pareja o por la falta de pareja e hijos (entrevistas a personas mayores). Si bien el ingreso en una residencia constituye una desconexión de la persona con su entorno, es importante tener en cuenta que la riqueza relacional y emocional de este entorno no es similar en todos los casos.

5.2.5. Voluntariado

El voluntariado tiene efectos importantes en la reducción de la soledad de las personas mayores de manera directa, ofreciendo compañía, pero también indirecta, ayudando a superar barreras como el transporte, lo que permite a las personas mayores desplazarse a otros lugares (entrevista a personas mayores, grupos de discusión). En este sentido, contar con una comunidad más favorable a participar en acciones de apoyo y reducción de la soledad, resulta clave para que el voluntariado funcione.

Por otra parte, es importante destacar el valor del voluntariado, no solo para apoyar y acompañar a las personas mayores, sino también como una actividad para que las personas mayores sean las

voluntarias y participen en acciones en las que interactúan con otras personas. El voluntariado se explora en mayor detalle en el capítulo 7 en el apartado 7.2 Soluciones contra la soledad en el entorno rural, apartado 7.2.4 Voluntariado), donde se describen experiencias de voluntariado de personas mayores con la infancia, que permiten fomentar las relaciones intergeneracionales aportando mayor optimismo y dinamismo a las personas mayores.

5.3. Actitudes hacia la socialización

- 
- ▶ *Las habilidades personales y la actitud proactiva para establecer relaciones y relacionarse con otras personas, juega un papel clave en la soledad no deseada. Aunque ha sido la menos mencionada, la dificultad para relacionarse con los demás (timidez) es considerada como una causa relevante de la soledad por la mayoría de las personas mayores (61,7 %).*
 - ▶ *Sin embargo, la proactividad en la socialización no siempre es suficiente; es crucial tener una visión realista de las relaciones humanas y aceptar el conflicto como algo natural para evitar que el desencanto lleve a la desmotivación social.*
 - ▶ *Las mujeres tienden a tener una actitud mucho más proactiva que los hombres, tanto a la socialización en los espacios públicos como en la participación de actividades culturales y de ocio.*

5.3.1. Actitud proactiva hacia la socialización

Aunque en el espacio público de los pueblos los encuentros entre vecinos y vecinas y la interacción con el personal de las tiendas es muy frecuente, hay personas que habitualmente aprovechan estas oportunidades para interactuar, mientras que otras optan por no hacerlo, al igual que algunas personas realizan un esfuerzo por establecer relaciones cercanas, y otras ignoran esta cuestión. **Las habilidades personales y la actitud proactiva para establecer relaciones y relacionarse con otras personas, juega un papel clave en la soledad no deseada** (entrevistas a personas mayores, a población general, grupos de discusión).



“Algunas personas mayores son muy activas, pero otras se dejan caer en la pasividad, se quedan en casa, hacen pocas cosas y esto les aísla cada vez más”
Grupo de discusión.

¿Qué favorece una actitud proactiva?

En la encuesta, la dificultad para relacionarse con los demás (timidez), es considerada como una causa relevante de la soledad por la mayoría de las personas mayores (61,7 %). No obstante, esta causa ha sido también la menos mencionada.

Algunas personas tienen una gran fortaleza mental, iniciativa para abrirse y conocer otras personas, o una conciencia de su situación de soledad y consideran que es importante tener un rol activo en la socialización con otras personas y la participación en actividades. En ocasiones las personas sufren problemas emocionales que les impiden tener esta actitud proactiva y para superarlos necesitan apoyo, algo que resulta muy difícil de pedir (entrevistas a personas mayores y población general).

“Si te sientes solo no puedes quedarte simplemente esperando que te lleguen desde fuera, sino que si tienes una necesidad buscar la salida y eso siempre cuesta mucho claro. Es decir, estamos yo creo que estamos en general mal educados en eso tenemos un exceso de orgullo algunas veces y no te permite si puedes estar disponible para los demás, pero pedir tu y eso debería ser lo mismo”.

Entrevista a persona mayor.

Existe una **inercia emocional** en la proactividad o pasividad de las personas hacia la socialización. La pasividad genera a menudo una menor confianza en uno mismo, lo que favorece una mayor pasividad que genera aislamiento y soledad, o a la inversa (entrevista a personas mayores y población general). Esta inercia puede ser producto de la edad avanzada también, como lo dice una persona mayor entrevistada: “Quizás me sienta sola porque yo soy muy poco comunicativa, no, no soy mucho de estar con la gente porque ya cuando van pasando los años te llevas muchas desilusiones” (entrevista a personas mayores).

Más allá de factores puramente personales, las personas con actitudes más pasivas se ven en ocasiones favorecidas por el **efecto estimulador que tienen personas con actitudes más proactivas** de su entorno, especialmente la pareja, cuando toma un rol dinamizador sobre la otra persona y la motiva a participar en actividades (grupos de discusión). La actitud proactiva se ve también reforzada en las tareas y las responsabilidades. Por ejemplo, los vecinos del cohousing o centro social de convivencia para mayores Trabensol participan a menudo en comisiones que se encargan de la gestión y el mantenimiento del propio centro, lo que les mantiene activos y refuerza su actitud proactiva (entrevista a personas mayores).

Por último, la proactividad para la socialización en ocasiones no es suficiente, sino que también es muy relevante partir de una **visión realista de las relaciones humanas**, aceptando el conflicto como un elemento natural de las mismas como clave para evitar que el desencanto derive en una desmotivación hacia la socialización. Por esta razón, en el centro social de convivencia para mayores Trabensol, existe una comisión de conflictos que trata de resolver los problemas que surgen de la convivencia entre los propios vecinos, asumiendo por el carácter permanente de dicha comisión que los conflictos son algo natural y cotidiano, y que la ausencia de soledad no implica necesariamente un bienestar permanente (entrevista a personas mayores).

5.3.2. Diferencias de género en las actitudes

Las diferentes entrevistas y grupos de discusión muestran cómo las mujeres tienden a tener una actitud mucho más proactiva que los hombres tanto a la socialización en los espacios públicos como en la participación de actividades culturales y de ocio. Aunque las mujeres reportan más soledad que los hombres, esto puede resultar de su mayor reconocimiento de la soledad dado que las mujeres socializan más y participan más en el entorno social (taller participativo). Además, la falta de participación de hombres en muchas actividades desmotiva a los pocos hombres que se deciden a participar.

“Los hombres no son conscientes del sentimiento de soledad no deseada y si lo son no lo verbalizan. Si se sienten solos no lo dicen y no acuden a nada, te dice que se va a dar sus paseos por la mañana y que no necesitan”. **Entrevista a administraciones públicas.**

5.4. Perfil socioeconómico

- 
- ▶ Las dificultades económicas pueden afectar la capacidad de participar en actividades, lo que genera aislamiento. Por eso es necesario tener en cuenta la sobrecarga emocional generada por la pobreza, que puede hacer más difícil relacionarse.
 - ▶ Las personas mayores de zonas rural de la Comunidad de Madrid que son titulares de una pensión contributiva por jubilación tienen un riesgo de soledad considerablemente menor (22,3%) que las que no disponen de esta pensión (34,8% riesgo medio y 3% riesgo alto).
 - ▶ Tener recursos económicos reduce el riesgo de soledad entre personas mayores y carecer de ellos lo incrementa. Entre las personas con dificultades de llegar a fin de mes la prevalencia del riesgo medio y alto de la soledad corresponde a 39,5 % mientras que alcanza solo el 12,1 % entre las personas que llegan a fin de mes con facilidad.
 - ▶ Tres de cada cuatro personas mayores encuestadas (75%) consideran que tener una mala situación económica es una causa de la soledad no deseada.
 - ▶ Existe una clara relación entre el nivel de estudios con la vida laboral previa y con el nivel de renta.
 - ▶ El nivel de estudios es un factor protector de la soledad no deseada. La encuesta muestra que a medida que aumenta el nivel de estudios el porcentaje de personas con riesgo medio de soledad disminuye: pasa del 48% de riesgo de soledad medio en personas sin estudios, a 14% de riesgo medio en personas con estudios superiores.
 - ▶ Todas las personas mayores que se encuentran en una situación de riesgo alto de soledad tienen un nivel de estudios bajo (4% sin estudios o 1% primaria).

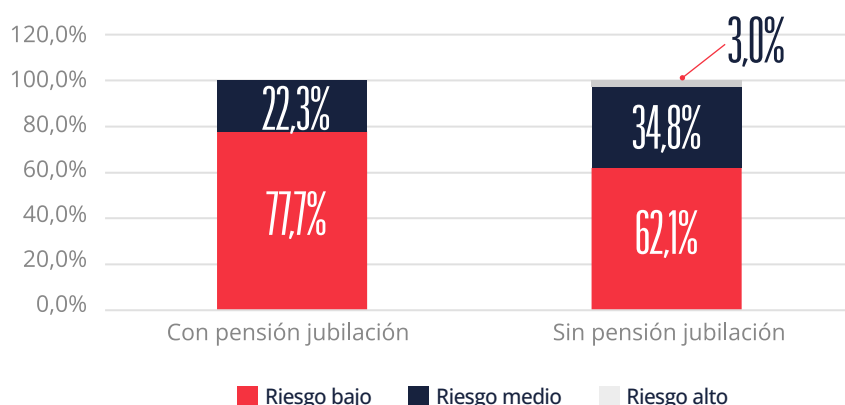
En un estudio a nivel europeo se encuentra que las personas mayores con menos recursos económicos experimentan un mayor riesgo de soledad y también tienen menos probabilidades de participar en actividades sociales formales en comparación con las personas mayores con más recursos (Niedzwiedz et al., 2016).

5.4.1. Vida laboral

Haber trabajado antes de los 65 años reduce el riesgo de soledad. La encuesta muestra como la situación laboral previa a la jubilación guarda una importante relación con la soledad no deseada. Las personas titulares de una pensión contributiva por jubilación, es decir, que han trabajado la cantidad de años exigidos por la Seguridad Social como para recibir dicha pensión⁶, tienen un riesgo de soledad considerablemente menor (22,3%) que las que no disponen de esta pensión (34,8% riesgo medio y 3% riesgo alto).

6. Con carácter general se requiere haber cotizado al menos 15 años para percibir una pensión contributiva por jubilación.

Gráfico 9. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según la situación laboral antes de los 65 años, 2024

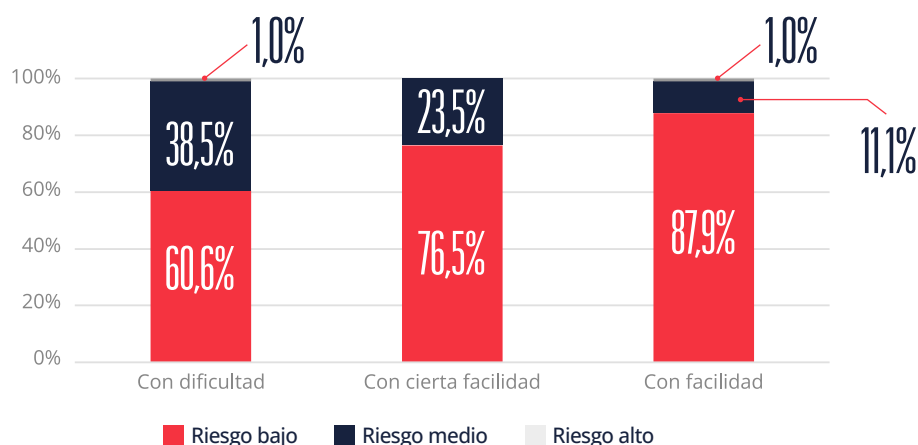


Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid. Pregunta. ¿Es usted titular de una pensión contributiva por jubilación?

5.4.2. Recursos económicos

Tener recursos económicos reduce el riesgo de soledad entre personas mayores y carecer de ellos lo incrementa. Entre las personas con dificultades de llegar a fin de mes la prevalencia del riesgo medio y alto de la soledad corresponde a 39,5 % mientras que alcanza solo el 12,1 % entre las personas que llegan a fin de mes con facilidad.

Gráfico 10. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según la facilidad o dificultad para llegar a fin de mes, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

En la misma línea, tres de cada cuatro personas encuestadas (75%) consideran que tener una mala situación económica es una causa de la soledad no deseada.

La relación entre la situación socioeconómica y la soledad es importante. Las dificultades económicas pueden afectar la capacidad de participar en actividades, lo que genera aislamiento (taller participativo). Esta relación entre la escasez de ingresos económicos y la soledad entre personas mayores, también se observa en la literatura. En un estudio llevado a cabo en varios países europeos se muestra que los bajos ingresos reducen las posibilidades participar en actividades sociales formales en

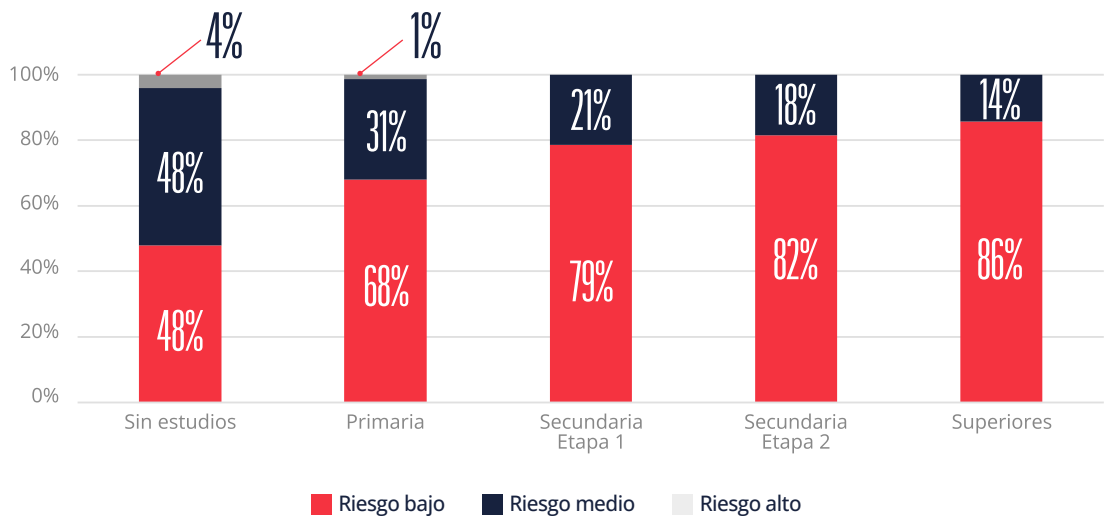
comparación con las personas de mayores ingresos. A la inversa, participar de manera frecuente en actividades sociales puede actuar como un amortiguador contra la soledad para los grupos socialmente desfavorecidos (Niedzwiedz et al., 2016).

Además, es importante tener en cuenta la sobrecarga emocional generada por la pobreza, que puede hacer más difícil relacionarse (taller participativo). Por otra parte, la situación socioeconómica puede afectar a la soledad a través de su impacto en las desigualdades en salud, como se explora más detalle en el apartado Salud y discapacidad.

5.4.3. Nivel de estudios

El nivel de estudios es un factor protector de la soledad no deseada. La encuesta muestra que a medida que aumenta el nivel de estudios el porcentaje de personas con riesgo medio de soledad disminuye. Además, todas las personas que se encuentran en una situación de riesgo alto tienen un nivel de estudios bajo (sin estudios o primaria).

Gráfico 11. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid por nivel de estudios, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

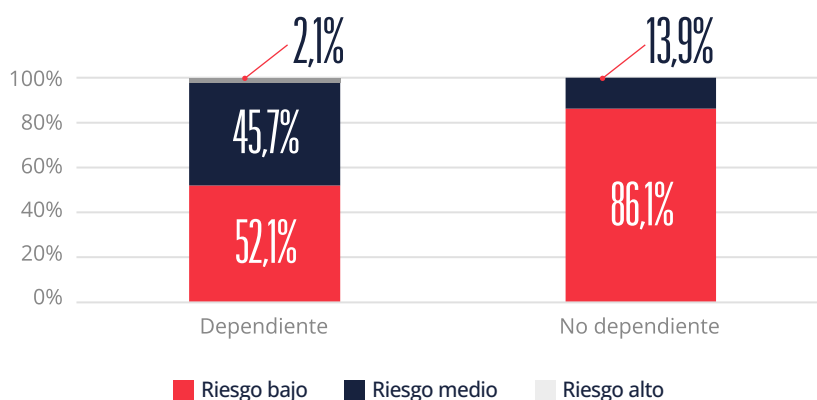
Existe una clara relación entre el nivel de estudios con la vida laboral previa y con el nivel de renta. Por lo general, las personas que tienen un nivel de estudios alto han trabajado en mayor proporción que las que cuentan con un nivel de estudios bajo, y han percibido salarios (y en la actualidad, por tanto, pensiones) más elevados. Esta diferencia es especialmente relevante en el caso de las mujeres.

5.5. Salud y discapacidad

- ▶ Los problemas de salud, más frecuentes a medida que aumenta la edad, generan en muchas personas mayores limitaciones para su autonomía personal que derivan en sentimientos negativos que, a la vez, pueden aumentar la soledad.
- ▶ El riesgo medio y alto de la soledad no deseada es prevalente entre las personas dependientes (45,7 % y 2,1 % respectivamente).
- ▶ En el caso de las personas no dependientes, el riesgo alto de la soledad no existe y el riesgo medio de la soledad no deseada se mantiene en el 13,9 %.
- ▶ En las personas con limitaciones para la movilidad las capacidades digitales tienen una gran importancia dado que les permiten comunicarse a distancia sin tener que desplazarse.
- ▶ Existe un riesgo muy superior de soledad entre las personas mayores que carecen de carné de conducir (39,2% de riesgo medio y alto) en comparación con las que disponen del mismo (19,9% de riesgo medio de soledad). No obstante, también es importante tener en cuenta que la disponibilidad de carné de conducir también está relacionada con el nivel de ingresos.

Existe una relación muy importante entre la salud y la discapacidad con la soledad, en la medida que pueden crear limitaciones para actividades de la vida diaria. Según la encuesta, el riesgo medio y alto de la soledad no deseada es prevalente entre las personas dependientes (45,7 % y 2,1 % respectivamente). En el caso de las personas no dependientes, el riesgo alto de la soledad no existe y el riesgo medio de la soledad no deseada se mantiene en el 13,9 %.

Gráfico 12. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según las limitaciones para actividades de la vida diaria, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

Los problemas de salud, más frecuentes a medida que aumenta la edad, generan en muchas personas mayores limitaciones para su autonomía personal, como empeoramiento de los sentidos, deterioro cognitivo, o reducción de la movilidad, que pueden derivar en una situación de discapacidad o pérdida de autonomía. Esta situación genera **limitaciones tanto para la comunicación con otras personas como para la movilidad necesaria para que esta comunicación tenga lugar, generando un aislamiento** frente a las redes que se tenían anteriormente y limitando la capacidad de crear relaciones nuevas. En algunas personas el propio temor a sufrir un evento traumático que les genere

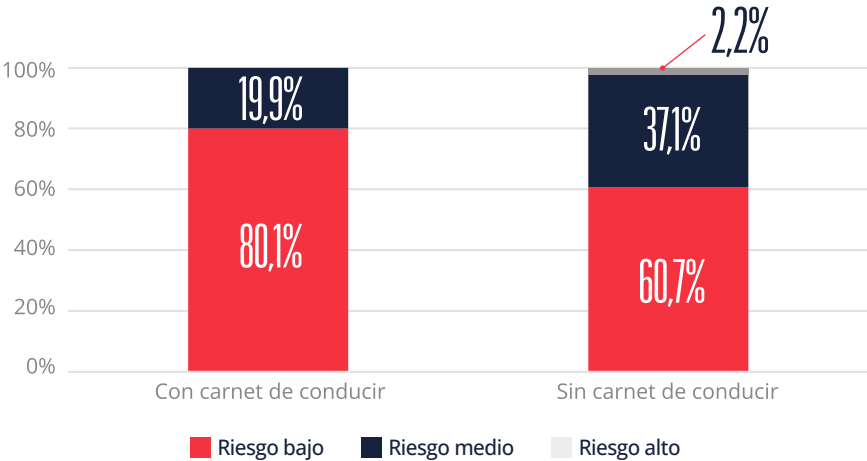
un problema de salud, como el miedo a caerse, es un factor que les desmotiva para usar el transporte público o incluso salir a la calle (entrevistas a personas expertas, personas mayores y población general).

También **las limitaciones para la autonomía personal generan sentimientos negativos que pueden aumentar la soledad**, así como incrementar la necesidad para recibir apoyo psicológico, además de atención sanitaria para el tratamiento de las enfermedades (entrevista a personas mayores).

En las personas con limitaciones para la movilidad, las **capacidades digitales** tienen una gran importancia dado que les permiten comunicarse a distancia sin tener que desplazarse. Sin embargo, es importante que estas habilidades se desarrollen al máximo antes de sufrir un evento desencadenante de una situación de discapacidad, ya que la dificultad de aprender a usar dispositivos tecnológicos posteriormente suele ser mayor. A la inversa, el uso de la tecnología puede servir para evitar el deterioro de situaciones de salud. Un ejemplo es el uso de los servicios de teleasistencia ante caídas o incluso de la versión de Alexa adaptada a personas mayores que facilita la comunicación con técnicos de Cruz Roja ante cualquier emergencia (entrevista a personas mayores).

Un momento particular en el que se produce un incremento de la soledad es cuando las condiciones de salud o el deterioro físico de la edad derivan en la pérdida del carné de conducir. La encuesta muestra un riesgo muy superior de soledad entre las personas mayores que carecen de carné de conducir en comparación con las que disponen del mismo. No obstante, también es importante tener en cuenta que la disponibilidad de carné de conducir también está relacionada con el nivel de ingresos, que como se mostró anteriormente está también asociado a la soledad.

Gráfico 13. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según cuenten o no con carné de conducir, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

6.

IMAGINARIOS SOCIALES DE LA SOLEDAD NO DESEADA

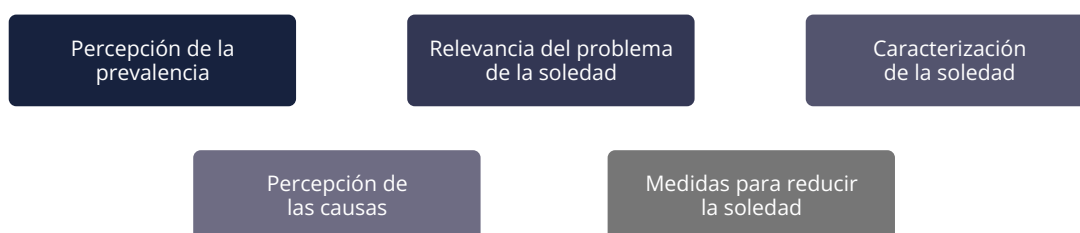


Una vez analizada la prevalencia de la soledad no deseada en la población mayor de las zonas rurales de Madrid y los factores de riesgo y protección, es importante aproximarse a sus percepciones sobre este fenómeno. Las entrevistas a la población general, a expertos y los grupos de discusión permiten explorar los imaginarios sociales de la soledad no deseada en estas áreas.

La visión de la soledad por parte de la sociedad en su conjunto es muy relevante dado que tiene un efecto en la manera en que las personas actúan o integran a las personas mayores que se puedan sentir solas. Por otra parte, las entrevistas a la población mayor permiten también realizar una aproximación a los imaginarios de la soledad entre las propias personas mayores. Además, la encuesta a la población de 65 y más años en zonas rurales ha servido para profundizar en la percepción que tienen los mayores sobre las causas de soledad no deseada.

Es importante tener en cuenta que esta sección trata sobre los imaginarios de la soledad no deseada en las zonas rurales de la Comunidad de Madrid, es decir, sobre cómo se percibe la soledad en cuestiones como sus causas, no sobre sus causas en sí mismas, tema que es abordado en el capítulo sobre factores relevantes para la soledad no deseada.

¿Cómo se percibe la soledad no deseada de las personas mayores en las zonas rurales de la Comunidad de Madrid? La descripción de la percepción de la soledad se articula en diferentes ámbitos.



6.1. Percepción de la prevalencia

- 
- ▶ *La mayoría de las personas mayores de las zonas rurales de la Comunidad de Madrid consideran que la soledad no deseada entre su propia población es un fenómeno extendido.*
 - ▶ *La percepción generalizada es que las personas mayores sufren soledad más frecuentemente que otros grupos de edad.*

- **La soledad no deseada entre personas mayores de zonas rurales es un fenómeno extendido**

La mayoría de las personas entrevistadas y participantes en grupos de discusión consideran que la soledad no deseada entre personas mayores de zonas rurales es un fenómeno extendido. Existe una visión de que la soledad no deseada en personas mayores es un problema estructural derivado del modelo actual de sociedad en el que las personas mayores viven en diferentes viviendas que sus hijos y nietos y ambos sexos participan en el mercado laboral. En las zonas rurales de la Comunidad de Madrid, se percibe que muchas personas deben desplazarse a diario a la ciudad por motivos de trabajo, por lo que no tienen tiempo para compartirlo con las personas mayores. Sin embargo, este modelo es perfectamente compatible con la participación de las personas mayores en el cuidado de los nietos.

- **Se considera que la soledad entre personas mayores está más extendida que entre personas de otras edades.**

La percepción generalizada es que las personas mayores sufren soledad más frecuentemente que otros grupos de edad. Además, se considera que las personas mayores son más vulnerables a las situaciones de soledad que otros grupos de edad en el sentido en que disponen de menos recursos para salir de una situación de soledad, como oportunidades para la interacción social o el uso de nuevas tecnologías con las que conocer nuevas personas.

6.2. Relevancia del problema de la soledad

- 
- ▶ *La población general y las personas mayores de zonas rurales consideran que la soledad es un problema importante que la administración y la sociedad deben abordar.*
 - ▶ *La mayoría de las personas considera la soledad de los mayores un problema, pero creen que no se hace lo suficiente para resolverlo, tanto por parte de la administración como de la sociedad en general.*
 - ▶ *Existe también la percepción de que la sociedad es cada vez menos empática con la experiencia de soledad de las personas mayores.*

- **La soledad no deseada entre personas mayores de zonas rurales se considera un problema importante**

Más allá de la extensión del problema de la soledad entre personas mayores de zonas rurales, la población general y las propias personas mayores entrevistadas consideran que se trata de un problema importante que la administración y la sociedad en su conjunto deben de abordar (entrevistas a población general y a personas mayores).

- **Existe una opinión generalizada de que la soledad no deseada no recibe la atención suficiente ni por parte de la administración ni por la sociedad**

Aunque la mayoría de las personas consideran la soledad de personas mayores un problema, también la mayoría considera que no se hace lo suficiente, debido a la falta de actuaciones por parte de la administración, pero también de la sociedad en su conjunto.

“¿La soledad es un tema que está en la agenda? No sabría decir, creo que es un tema que le interesa a la gente, pero no le importa. Toda la sociedad la estamos dirigiendo incluso tecnológicamente a la soledad, cada vez estamos más solos, preferimos estar con el móvil con 50.000 personas que en un bar con 20”.

Entrevista a población general.

Existe también la percepción de que la sociedad es cada vez menos empática debido al uso de las redes sociales, que tienden a mostrar generalmente el lado más amable o admirable de la vida, generando unas expectativas poco realistas y creando una visión de la tristeza como algo menos natural de lo que realmente es, lo que favorece el alejamiento de las personas que sufren problemas (grupo de discusión).

Se considera por otra parte que tanto la administración como la sociedad en su conjunto debería ser más activa para reducir la soledad. Por parte de la administración se necesitan no solo más actividades de ocio y tiempo libre, sino también en el caso de las zonas rurales mejorar los servicios públicos en general, como sanidad o educación, así como generar planes para el desarrollo rural que combatan la despoblación (entrevistas a población general).

6.3. Caracterización de la soledad

- ▶ *La población general y las personas mayores de zonas rurales asocian la soledad con sentimientos negativos como la angustia, la tristeza y el no dar sentido a lo que estás viviendo, entre otros.*
- ▶ *Generalmente, las personas mayores y la población general asocian la soledad con experiencias como el abandono o la pérdida de seres queridos.*
- ▶ *Las personas mayores tienen a menudo en mente la presencia de factores de riesgo que les pueden afectar a su situación de soledad en el futuro como la pérdida del carné de conducir, vivir solas o sufrir una caída que les reste autonomía.*

- **La soledad no deseada se asocia con sentimientos como la tristeza, el vacío, la ansiedad, la pena o la indefensión**

La soledad no deseada se asocia con sentimientos negativos como la angustia, la tristeza y el no dar sentido a lo que estás viviendo, entre otras.

*“La soledad es el no poder compartir momentos clave de tu vida con alguien”. **Entrevista a población general.***

*“Yo pienso que las personas que se sienten solas, más que nada, están tristes como en depresión”. **Entrevista a población general.***

La soledad a menudo se asocia con sentimientos de pérdida de seres queridos por fallecimiento o divorcio, así como con la falta de espacios donde poder compartir ideas, experiencias y sentimientos con otras personas, charlar, debatir, o incluso discutir.

*“Es muy difícil si estás solo y si no vives con nadie estás muy mal y puedes percibir que vas a morir solo y es muy triste pensar esto”. **Entrevista a población general.***

También está el sentimiento de abandono en el caso de las personas mayores que siguen viviendo en su pueblo y su familia ha establecido su vida en otros municipios con lo que el contacto entre ellos se ha reducido (entrevista a población general).

*“Una sensación de indefensión, una sensación de no tener a nadie con quien comunicarse, una sensación de abandono”. **Entrevista a población general.***

- **Las personas mayores piensan sobre la soledad de cara a futuro, sobre los factores de riesgo que todavía no les afectan, pero los ven llegar**

Las personas mayores tienen a menudo en mente la presencia de factores de riesgo que les pueden afectar a su situación de soledad en el futuro. Algunas personas que todavía conducen son conscientes de que en el futuro no podrán conducir y que esto les aislará debido a la falta de transporte público de la zona donde viven. Otras personas sienten con preocupación el poder sufrir una caída que les impida desplazarse y participar tanto como desea. Otras personas plantearon la creación de viviendas colaborativas⁷ antes incluso de llegar a una edad avanzada como una respuesta a la soledad no deseada que preveían podría ser una realidad en el futuro.

7. Se refiere a las viviendas colaborativas Trabensol, descritas en este estudio.

6.4. Percepción de las causas

- ▶ Las principales causas en el imaginario social de las personas mayores son los cambios en la convivencia (80,7%), la dificultad para la movilidad y los problemas de salud (79,6%) y tener una mala situación económica (75%).
- ▶ En el imaginario social, la soledad se asocia a las personas que viven solas.
- ▶ Está extendida la percepción de que la soledad es un círculo vicioso: los sentimientos que generan la soledad no deseada se consideran la causa de actitudes o comportamientos más pasivos y menos sociables, que dificultan la interacción.
- ▶ La percepción es que la tecnología es una herramienta con un importante potencial para conectar entre las personas de todas las edades y con ello reducir la soledad.

¿Cuáles son las causas de la soledad en las personas mayores en las zonas rurales de la Comunidad de Madrid? Esta sección cuenta con información de la encuesta a personas mayores además de las entrevistas.

Las principales causas en el imaginario social de las personas mayores (según la encuesta) son los cambios en la convivencia (estructura familiar), dificultad para la movilidad y problemas de salud y tener una mala situación económica.

Gráfico 14. Motivos por los que las personas mayores consideran que existe soledad entre las personas mayores de las zonas rurales de Madrid, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid. P15. ¿Por cuáles de las siguientes razones cree que hay personas mayores que se sienten solas en las zonas rurales de Madrid?

A continuación, se describen las diferentes causas existentes en los imaginarios combinando información tanto de la encuesta como de otras fuentes del trabajo de campo.

- **La percepción de la soledad en las personas mayores está asociada a las personas que viven solas**

Según las propias personas mayores de las zonas rurales (tanto las que se sienten solas como las que no), dejar de convivir con personas cercanas, como pareja, hijo/as o padres, es la causa más habitual de soledad entre las personas mayores (encuesta a personas mayores, ver gráfico anterior). En esta misma línea, la población general tiende a visualizar a las personas mayores que sufren soledad no deseada como personas de avanzada edad que viven solas, por la salida de los hijos del hogar familiar cuando crean una nueva familia, y especialmente, cuando sucede el fallecimiento de su pareja. Las separaciones o divorcios también se consideran una causa relevante de la soledad, lo que se asocia a un creciente nivel de exigencia entre las personas de cara a sus relaciones de pareja.

*“No tener con quien hablar, con quien tomarse un café, les afecta psicológicamente, ya que posiblemente en su en su pasado siempre se han visto acompañados de demás personas (...) hay cosas tan simples como querer hablar con alguien, querer expresar cómo ha sido tu día”. **Entrevista a población general.***

Si bien este perfil coincide con algunos de los factores de soledad no deseada más relevantes, abordados en el capítulo de factores relevantes para la soledad no deseada, en realidad ignora uno de los perfiles más difíciles de detectar de la soledad: el de las personas mayores que a pesar de vivir acompañadas se sienten también solas, debido a falta de cariño o a que no se sienten arropadas por la gente que los acompaña. También existe la percepción de que la soledad es un sentimiento independiente del aislamiento social, que es perfectamente compatible con la compañía. De hecho, la encuesta muestra que el riesgo de soledad no es muy superior entre las personas que viven solas que entre las que viven acompañadas.

*“Por determinadas circunstancias de la vida, alguien puede terminar solo y sintiéndose solo, y puede estar acompañado y sentirse solo”. **Entrevista a población general.***

- **La dificultad para la movilidad y los problemas de salud juegan un papel clave en la soledad**

Según la encuesta a personas mayores, la segunda causa más importante para explicar la soledad no deseada entre las personas mayores es la dificultad para la movilidad y los problemas de salud, factor señalado por el 79,6% de las personas encuestadas. Es interesante que esta causa aparece con claridad en el imaginario de la soledad entre las personas mayores, pero no entre la población general. Las personas expertas, a menudo cercanas a las personas mayores en su trabajo cotidiano, también perciben la dificultad para la movilidad y los problemas de salud como una causa relevante. Al mismo tiempo, la encuesta muestra un riesgo de soledad mucho más elevado entre las personas dependientes que entre las no dependientes (ver Gráfico 11. Riesgo de la soledad no deseada en la población mayor de zonas rurales de la Comunidad de Madrid según las limitaciones para actividades de la vida diaria, 2024).

- **La soledad no deseada es un círculo vicioso**

Los sentimientos que genera la soledad no deseada se consideran la causa de actitudes o comportamientos más pasivos y menos sociables, que dificultan la interacción con otras personas, lo que genera a su vez una mayor soledad.

“Eso (la soledad) es un bucle en el que te metes, te hace meterte en una espiral en la que cuando más solo estoy más me siento solo y menos interactúo”.

Entrevista a población general.

“Si vives solo y no sales la soledad puede avanzar el deterioro. Y eso luego favorece el aislamiento y la soledad. Es un ciclo vicioso”.

Entrevista a población general.

“Tengo la sensación de que conlleva entrar en un círculo en el que no te relacionas y cada día te va dando más miedo relacionarte”.

Entrevista a población general.

“Tú me quieres ayudar a mí, pero si yo no soy una persona que no me dejo ayudar es tu barrera más importante, ¿sabes?”.

Entrevista a población general.

La actividad se percibe como uno de los factores claves asociados a la soledad. Mantenerse activo y realizar tareas protege de la soledad, al tiempo que la soledad favorece que las personas caigan en la pasividad. A la inversa, resulta esencial desarrollar una actitud activa de manera preventiva antes de entrar en edades avanzadas.

“Sabes que para mí eso es muy importante, tener la cabeza ocupada en algo útil (...) (Estar) activo con algo y bueno, pues al final eso hace que te sientas también menos, solo”.

Entrevista a población general.

“Ya me voy viendo en una edad que bueno, que voy llegando, pues por eso intento tener siempre la mente muy activa, hacer cosas, cosas que ocupen mucho la cabeza”.

Entrevista a población general.

- **La tecnología puede ayudar a reducir la soledad entre las personas mayores de zonas rurales, pero no es para todo el mundo**

La percepción es que la tecnología es una herramienta con un importante potencial para conectar entre las personas de todas las edades y con ello reducir la soledad. Sin embargo, se perciben dificultades para el uso de la tecnología por parte de las personas mayores y se considera que algunas sufren barreras difícilmente superables para su uso. La percepción es que el uso de asistentes personales, como Alexa, es más accesible y sencillo para las personas mayores que otro tipo de dispositivos (entrevistas a población general).

6.5. Imaginarios de las medidas para reducir la soledad no deseada

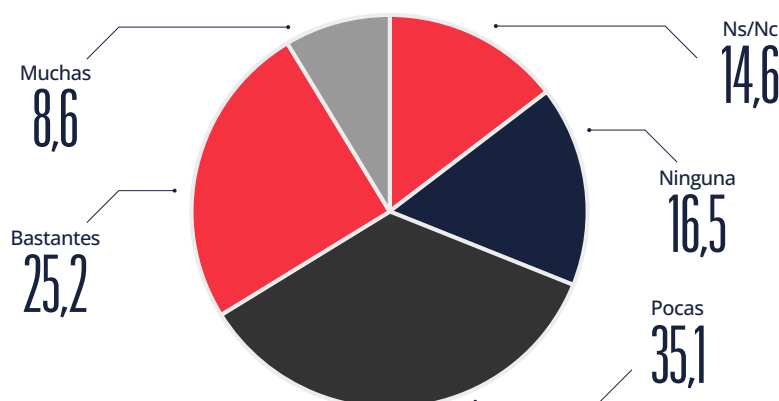
- ▶ Solo un tercio de las personas mayores considera que se estén llevando a cabo suficientes medidas para reducir la soledad no deseada (33,8% del total, suma de las personas que consideran que las medidas son bastantes o muchas).
- ▶ Entre las soluciones posibles la más valorada tiene que ver con la creación de espacios de encuentro y convivencia en la comunidad y de actividades (77,6% de las personas encuestadas).
- ▶ El 60% de las personas mayores de zonas rurales de la Comunidad de Madrid consideran necesario mejorar el transporte público para disminuir la soledad.
- ▶ Más de la mitad (59,4%) de las personas mayores encuestadas considera que aumentar el acceso a internet y a la tecnología es una solución relevante para reducir la soledad.

¿Cómo se perciben las soluciones para reducir la soledad no deseada? ¿Se considera que se están llevando a cabo suficientes medidas?

- **Las personas mayores consideran que no se están llevando a cabo suficientes esfuerzos para reducir la soledad entre personas de su edad.**

En primer lugar, la encuesta a personas mayores identifica que solo un tercio de las personas mayores considera que se estén llevando a cabo suficientes medidas para reducir la soledad no deseada (33,8% del total, suma de las personas que consideran que las medidas son bastantes o muchas).

Gráfico 15. Opinión entre las personas mayores sobre la adecuación de las medidas para reducir la soledad entre personas mayores de las zonas rurales de Madrid, 2024



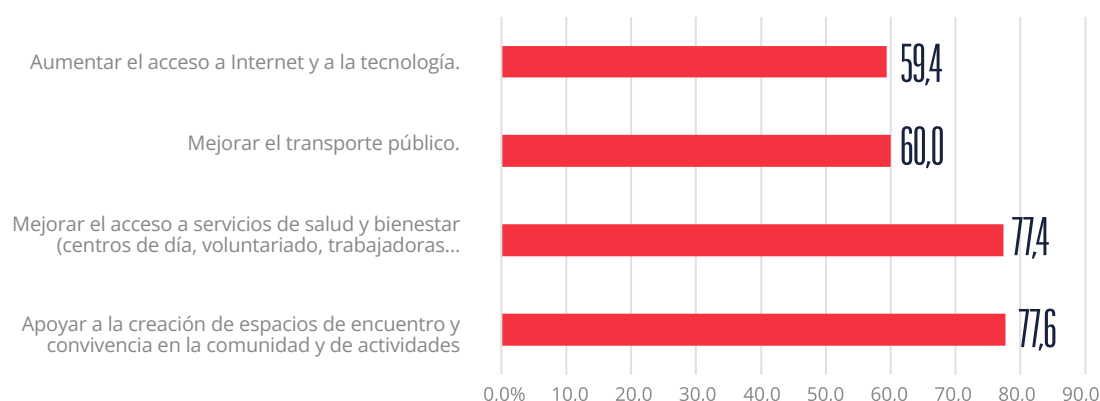
Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid. Pregunta: ¿Considera que en su municipio se están implementando medidas para combatir la soledad no deseada de las personas mayores?

Esta percepción coincide con la visión de la población general, que en su mayoría considera que no se están llevando a cabo suficientes medidas para reducir la soledad entre personas mayores en las zonas rurales (entrevistas a población general).

- **Las actividades de ocio y los espacios de encuentro se consideran la mejor solución para la soledad, junto con los servicios de salud y cuidados**

La encuesta a personas mayores propone cuatro posibles soluciones a la soledad no deseada que se consideran razonables por la mayoría de la población mayor. Entre estas soluciones la más valorada tiene que ver con la creación de espacios de encuentro y convivencia en la comunidad y de actividades (77,6% de las personas encuestadas), en las que sea posible la interacción social con personas conocidas o conocer a nuevas personas. En esta misma línea, la mayoría de las personas entrevistadas considera que resulta esencial desarrollar actividades de ocio que favorezcan la socialización como medida para reducir la soledad.

Gráfico 16. Opinión entre las personas mayores sobre el tipo medidas más adecuadas para reducir la soledad entre personas mayores de las zonas rurales de Madrid, 2024



Fuente: Encuesta a población de 65 y más años de zonas rurales de la Comunidad de Madrid. Pregunta: ¿En su opinión, que es lo primero que debería hacerse para evitar o disminuir la soledad no deseada en las personas mayores de las zonas rurales de Madrid?

La segunda solución más valorada, respaldada por la gran mayoría de las personas encuestadas (77,6%), es la mejora del acceso a servicios de salud y bienestar, como centros de día, voluntariado, cuidados o servicios sociales. Esta idea también es visualizada con claridad por parte de las administraciones públicas y personas expertas, que valoran el papel que juegan los servicios de salud y cuidados, como el servicio de ayuda a domicilio, para la prevención y reducción de la soledad. No obstante, estos servicios no siempre son planificados y diseñados con la suficiente perspectiva emocional que requieren las acciones para reducir la soledad (entrevistas a personas expertas).

- **La mayoría de las personas mayores considera razonable mejorar el transporte público para reducir la soledad**

La tercera de las opciones, mejorar el transporte público, ha sido señalada por el 60% de las personas encuestadas. Esta afirmación coincide con la percepción mostrada en las entrevistas a personas mayores y en los grupos de discusión.

- **Aumentar el acceso a internet y a la tecnología se considera una solución relevante para reducir la soledad**

Aunque en la encuesta aparece como la opción menos valorada, los resultados muestran también que más de la mitad (59,4%) de las personas mayores encuestadas considera que aumentar el acceso a internet y a la tecnología es una solución relevante para reducir la soledad.

En esta misma línea, la población general percibe la tecnología como una herramienta útil para reducir la soledad, ya que permite conectar a las personas mayores en zonas rurales con sus seres queridos que viven en otros municipios, organizar mejor su vida diaria o simplemente para entretenerse. No obstante, también existe la visión de que el uso de la tecnología no es accesible para todas las personas mayores, especialmente para las de más edad o las que cuentan con un menor nivel educativo, ya que, por ejemplo, no han utilizado ordenadores durante su vida laboral. En este sentido, se considera esencial motivar a las personas mayores de menor edad a introducirse en el uso de la tecnología en edades más tempranas, dado que más adelante su adopción resulta mucho más difícil (entrevistas a población general).

Asimismo, la percepción del uso de asistentes virtuales como Alexa entre la población general es, en la mayoría de los casos, positiva, ya que permite conectar con otras personas con mayor facilidad que el teléfono móvil, ofrece posibilidades para conversar con la propia Alexa y se considera una opción más accesible en cuanto a su uso (entrevistas a población general).



7.

SOLUCIONES A LA SOLEDAD NO DESEADA EN EL ENTORNO RURAL



¿Qué factores pueden proteger a las personas mayores de sufrir soledad? Este capítulo recopila las soluciones a la soledad no deseada que se han realizado a nivel europeo y español, para luego identificar soluciones contra la soledad en el entorno rural madrileño.

Existen **factores protectores** que pueden ayudar a prevenir o mitigar la soledad en la vejez, como:

- 1. Mantener relaciones sociales:** mantener contactos sociales significativos y participar en actividades comunitarias. Una reseña de varios estudios sugiere que los hombres mayores desarrollan un sentido de identidad y propósito en la vida al construir amistades y redes sociales mediante el aprendizaje y la participación en actividades sociales organizadas (Milligan et al., 2016).
- 2. Mantener una red de apoyo:** contar con amistades, familiares y un vecindario que brinde apoyo emocional y social.
- 3. Mantener una vida activa:** participar en actividades físicas, intelectuales y recreativas puede ayudar a mantener una vida social activa y, con ello, reducir el riesgo de experimentar soledad. Por ejemplo, un estudio a nivel europeo encuentra que participar en actividades sociales formales puede ser un factor protector, moderando la relación entre menos recursos económicos y la soledad no deseada en el caso de las personas mayores, especialmente para los hombres (Niedzwiedz et al., 2016).
- 4. Tener animales de compañía:** tener animales domésticos, sobre todo perros, ayuda a paliar la soledad y también propicia la socialización con otras personas cercanas (Kretzler et al., 2022).
- 5. Acceder a recursos y servicios:** tener acceso a servicios, como grupos de apoyo, centros comunitarios o programas para personas mayores, puede proporcionar oportunidades de interacción social y soporte emocional.

Es importante tener en cuenta que estos factores pueden variar según las circunstancias individuales y que cada persona puede experimentar la soledad de manera diferente (Pinazo & Bellegarde, 2018).

7.1. Antecedentes de acciones contra la soledad

- 
- ▶ España contará con una estrategia nacional para reducir la soledad no deseada. Existen además iniciativas regionales y locales:
 - Castilla y León: "Plan estratégico contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022-2027"
 - Andalucía: "I Plan estratégico integral para personas mayores"
 - Castilla-La Mancha: Estrategia contra la soledad no deseada
 - Asturias: Programa "Rompiendo Distancias" para personas mayores en zonas rurales
 - Cataluña: Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 del Ayuntamiento de Barcelona
 - Comunidad de Madrid: "Plan Madrid amigable con las personas mayores 2021-2023" del Ayuntamiento de Madrid
 - ▶ Cada vez son más frecuentes las acciones impulsadas desde la administración con el fin de prevenir y reducir la soledad no deseada.
 - ▶ Las acciones para la prevención y reducción de la soledad no deseada se articulan principalmente a través de dos tipos de políticas. Por un lado, las políticas orientadas al bienestar de las personas mayores en sentido amplio, especialmente las de envejecimiento activo y, por otro, las políticas específicamente orientadas a la prevención y reducción de la soledad no deseada entre personas mayores.
 - ▶ La eficacia de estas intervenciones puede variar en función de las circunstancias y preferencias individuales.
 - ▶ El envejecimiento poblacional, el aumento de la dependencia y la despoblación rural deterioran la cantidad y calidad de las relaciones sociales. Por ello, es crucial aplicar un "enfoque comunitario" en las intervenciones contra la soledad no deseada en zonas rurales.
 - ▶ Las respuestas comunitarias pueden definirse como intervenciones diseñadas, administradas e implementadas por un grupo comunitario fuera de un entorno institucional. La principal virtud de este enfoque consiste en que personas mayores y organizaciones comunitarias tienen un rol activo en el codiseño y la toma de decisiones de las actividades lo que favorece una mayor eficacia.
 - ▶ Las intervenciones comunitarias favorecen la autonomía de las personas, su sentido de pertenencia a la comunidad, creando conexiones sociales en el proceso.
 - ▶ Aun cuando pueden pensarse como incompatibles, los enfoques comunitarios pueden verse potenciados por las contribuciones de los avances tecnológicos.
 - ▶ La tecnología puede ofrecer varios tipos de apoyo para prevenir e intervenir en contra de la soledad no deseada en entornos rurales: conectar a personas a distancia, colaborar e informar sobre las dinámicas comunitarias, generar acceso a bienestar y salud a través de aplicaciones, interactuar con formas de inteligencia no humana.
 - ▶ Las tecnologías destinadas a fortalecer las conexiones existentes entre personas tienen impactos positivos sobre la soledad, tanto en formato de relaciones entre dos personas como en formato de relaciones grupales.
 - ▶ Las tecnologías son herramientas que pueden facilitar o complementar, pero no sustituir, la interacción humana y el apoyo personal.

La soledad no deseada es un problema que genera una creciente preocupación en la sociedad. Por ello, **cada vez son más frecuentes las acciones impulsadas desde la administración con el fin de prevenir y reducir la soledad no deseada**, en especial las dirigidas a jóvenes y a personas mayores. En este último caso, las acciones para la prevención y reducción de la soledad no deseada se articulan principalmente a través de dos tipos de políticas:

- **Políticas orientadas al bienestar de las personas mayores en sentido amplio**, especialmente las de envejecimiento activo, que a menudo incluyen de manera explícita entre sus objetivos, la reducción de la soledad.
- **Políticas específicamente orientadas a la prevención y reducción de la soledad no deseada** entre personas mayores.

Teniendo en cuenta lo anterior, este capítulo de respuestas se estructura en dos partes:

1. **Tipología de intervenciones** para reducir la soledad no deseada, con un apartado específico que presta atención a las intervenciones con perspectiva comunitaria y aquellas basadas en el uso de la tecnología.
2. **Ejemplos de respuestas** a título ilustrativo recopiladas a nivel de la Unión Europea, en algunos países europeos y en España.

No se trata de una recopilación exhaustiva de todas las acciones llevadas a cabo en la actualidad para prevenir y reducir la soledad no deseada entre personas mayores, sino de una descripción ilustrativa del estado del arte de las políticas implementadas con tal fin. Se ha observado que además de un creciente impulso en las políticas de soledad, existe un mayor protagonismo de la tecnología en la articulación de respuestas concretas. Estas respuestas no se limitan a acciones que favorecen las habilidades digitales entre personas mayores para facilitar su implementación, sino que también acompañan y potencian enfoques comunitarios de intervención.

7.1.1. Antecedentes de acciones contra la soledad

Se han desarrollado diversas intervenciones para abordar y reducir la soledad no deseada (Zolyomi, 2019). Recientemente el Joint Research Centre (Centro Europeo de Investigación) ha publicado un mapeo de las tipologías de intervención contra la soledad (Nurminen, Thoma-Otremba, et al., 2023) y un documento de reflexión sobre respuestas políticas (Nurminen, Stepanova, et al., 2023).

A continuación, se describen algunos de los tipos de intervenciones que existen. Muchas de estas intervenciones tienen una perspectiva de individualización del fenómeno. Sin embargo, otras cuentan con un enfoque comunitario y pueden articularse a través de medios tecnológicos, como se verá más adelante.

1. **Entrenamiento en habilidades sociales:** este tipo de intervención se centra en enseñar a los individuos las habilidades sociales necesarias para iniciar y mantener conexiones significativas con las demás personas. Puede implicar formación en comunicación, escucha activa, empatía y resolución de conflictos.
2. **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** las intervenciones de TCC se centran en identificar y desafiar los pensamientos y creencias negativos relacionados con la soledad. Esta intervención es especialmente relevante cuando existe una “cognición social desadaptativa”, es decir, expectati-

vas, pensamientos y sentimientos inflexibles e inapropiados sobre las relaciones personales, en particular la hipervigilancia (mayor atención y vigilancia) ante amenazas sociales, como el rechazo o la exclusión. En terapia, los equipos profesionales pueden trabajar con las personas para desarrollar estrategias de afrontamiento, mejorar la autoestima y potenciar sus habilidades sociales. Las intervenciones con TCC parecen prometedoras para reducir la soledad (WHO, 2021).

- 3. Actividades y programas de grupo:** las intervenciones basadas en grupos proporcionan oportunidades para que los individuos participen en interacciones sociales y construyan conexiones con otros que comparten intereses o experiencias similares. Estas actividades pueden incluir grupos de apoyo, clubes de aficiones, eventos comunitarios o sesiones de terapia de grupo (Hernández-Ascanio et al., 2022; Pinazo & Bellegarde, 2018).
- 4. Intervenciones individuales:** algunas intervenciones consisten en emparejar a las personas que experimentan soledad con personal voluntario o de mentoría que les proporciona compañía y apoyo de forma individual. Esto puede incluir programas como esquemas de amistad o programas de tutoría (Marsillas & del Barrio, 2022; Martínez, 2021).
- 5. Intervención comunitaria y fomento de apoyos vecinales:** las intervenciones que promueven el compromiso con la comunidad y la divulgación tienen como objetivo crear conexiones sociales y redes de apoyo dentro de las comunidades locales. Esto puede implicar iniciativas como eventos vecinales, centros comunitarios o programas de voluntariado (Noone & Yang, 2022). Las actividades basadas en un enfoque comunitario se desarrollan en mayor detalle en el apartado siguiente.
- 6. Mejora de la infraestructura:** como el transporte, el urbanismo o la inclusión digital, promoviendo comunidades amigables con las personas mayores (WHO, 2021).
- 7. Soluciones tecnológicas:** si bien la tecnología puede utilizarse para implantar algunas de las acciones anteriores, como las plataformas online que facilitan la interacción a través de grupos, en la comunidad o entre personas, la tecnología permite un conjunto de soluciones innovadoras de relevancia en la lucha contra la soledad, como la robótica, los asistentes inteligentes, los dispositivos wearables o la realidad virtual, como se describirá en el siguiente apartado.

Es importante señalar que la eficacia de estas intervenciones puede variar en función de las circunstancias y preferencias individuales. Además, una combinación de diferentes intervenciones puede ser más eficaz que un único enfoque (WHO, 2023). Los equipos profesionales del campo de la salud mental y el bienestar social insisten en la necesidad de explorar las intervenciones específicas disponibles en distintos entornos y determinar el impacto de los diferentes enfoques existentes (WHO, 2021). Cada vez más se insiste en medir, de forma objetivable, no solo la prevalencia de la soledad (Maes et al., 2022; ONS UK, 2018), sino también el impacto de las intervenciones que muchas veces siguen un patrón muy intuitivo y escasamente basado en evidencia (EndLonelinessUK, 2023b; Lagaard et al., 2022; MacIntyre & Hewings, 2023).

Enfoque comunitario

El envejecimiento poblacional unido a un aumento de las situaciones de dependencia y la movilidad social que genera despoblación en las zonas rurales y desconexión cultural y social, se manifiesta también en un deterioro en la cantidad y en la calidad de las relaciones sociales (Fundación ONCE & Nextdoor, 2023). Ante esto, es importante considerar el “enfoque comunitario” en las intervenciones para abordar soledad no deseada en zonas rurales.

Las respuestas comunitarias pueden definirse como intervenciones diseñadas, administradas e implementadas por un grupo comunitario fuera de un entorno institucional (Noone & Yang, 2022). La principal virtud de este enfoque consiste en que personas mayores y organizaciones comunitarias tienen un **rol activo** en el codiseño y la toma de decisiones de las actividades, lo que favorece una mayor eficacia (Gardiner et al., 2018). Las intervenciones comunitarias que se basan en el codiseño integran el conocimiento, la experiencia y las opiniones de las personas mayores en el diseño y ejecución de intervenciones contra la soledad y el aislamiento social. Al mismo tiempo, facilitan que actores como los servicios sociales y de salud proporcionen actividades que involucren a las personas mayores y las conecten con los recursos comunitarios existentes (Thompson et al., 2023).

Además, las intervenciones comunitarias favorecen la autonomía de las personas, su sentido de pertenencia a la comunidad, creando conexiones sociales en el proceso. Esto favorece la reducción de la soledad (Noone & Yang, 2022). Las estrategias comunitarias incluyen el voluntariado, que puede aumentar el bienestar y las conexiones sociales de quienes ofrecen su tiempo y proporcionar personal para intervenciones destinadas a abordar la soledad, el desarrollo de comunidades amigables con las personas mayores y el envejecimiento activo. Además, el voluntariado contribuye a la concienciación sobre la importancia de la soledad y promueve la colaboración entre diferentes agentes (WHO, 2021).

Un ejemplo es la “Escuela de Salud para Personas Mayores” en Barcelona, una intervención comunitaria semanal que promueve recursos entre personas y comunidades para mejorar su capacidad de identificar problemas y activar soluciones. El programa no solo logró favorecer el aprendizaje sobre salud y el propio vecindario, sino también romper el hábito de quedarse en casa. El aislamiento social se puede prevenir aumentando el número de contactos y compartiendo un interés común, al dar un sentido de pertenencia a una comunidad (Lapena et al., 2020).

Por otra parte, los propios agentes de la comunidad pueden ayudar a orientar a las personas y derivarlas a recursos comunitarios que sean de su interés (community-based social prescribing) (Noone & Yang, 2022). Este modelo de orientación es considerado útil tanto por participantes como por proveedores de servicios, favoreciendo un menor sentimiento de soledad, una mayor conexión y una mejor valoración de los servicios (Reinhardt et al., 2021).

Aun cuando pueden pensarse como incompatibles, los enfoques comunitarios pueden verse potenciados por las contribuciones de los avances tecnológicos. Por eso, a continuación, se detallan las tecnologías para prevenir y mitigar la soledad no deseada, no como reemplazo o solución autónoma, sino como medios para la conservación y garantía de la mejora de las relaciones y el apoyo humano.

Tecnologías para prevenir e intervenir contra la soledad

A pesar de la abundante literatura y la prolífica discusión pública sobre los efectos negativos de la tecnología en las relaciones humanas, la tecnología puede ofrecer varios tipos de apoyo para prevenir e intervenir en contra de la soledad no deseada en entornos rurales (Sarwar Shah et al., 2019). En realidad, la tecnología permite generalmente articular de manera innovadora los modelos de intervención descritos anteriormente, superando por ejemplo las barreras de espacio. Desde hace años, y gracias a la digitalización, se han desarrollado grupos de apoyo en línea, comunidades virtuales, videollamadas o plataformas de medios sociales que facilitan las conexiones y la comunicación, lo que puede utilizarse para combatir la soledad (Damant et al., 2017; Sarwar Shah et al., 2019; WHO, 2022). Recientemente está emergiendo una nueva generación de soluciones tecnológicas como la realidad virtual, el desarrollo de la inteligencia artificial o la robótica.

Existen diferentes formas en las que la tecnología puede proporcionar apoyo para reducir la soledad:

1. Conectar a personas a distancia

Las tecnologías de comunicación, como las videollamadas y las redes sociales, permiten a las personas **mantenerse conectadas** con sus seres queridos, sus amistades y su comunidad, incluso a distancia. Además de mantener las relaciones ya establecidas, la tecnología puede **ayudar a crear nuevos contactos y conexiones**. Esto no solo reduce la sensación de aislamiento, sino que también promueve la interacción social

2. Plataformas de información y colaboración comunitaria en entornos geográficamente reducidos

La tecnología de proximidad social en entornos geográficamente reducidos se refiere al uso de tecnologías que facilitan la interacción y la participación comunitaria en áreas locales específicas. Estas tecnologías permiten a las personas conectarse y colaborar entre sí, promoviendo la participación ciudadana y el fortalecimiento de las comunidades (Sarwar Shah et al., 2019).

Algunas aplicaciones de la tecnología de proximidad social en entornos geográficamente reducidos incluyen:

- **Acceso a información y recursos.** Las tecnologías de información y comunicación brindan acceso a una amplia gama de información y recursos en el plano local. Esto puede incluir información sobre eventos comunitarios, servicios locales, grupos de apoyo y actividades recreativas. Al facilitar el acceso a estos recursos, las tecnologías pueden ayudar a las personas a encontrar oportunidades de participación y a conectarse con su comunidad.
- **Redes sociales locales.** Plataformas en línea que se centran en conectar a las personas que viven en una misma área geográfica. Estas redes permiten a las personas residentes compartir información, organizar eventos y proyectos comunitarios. Además, fomentan la colaboración entre las personas del vecindario. En esta categoría se incluyen las **comunidades en línea**, que reúnen a personas con intereses comunes en un área geográfica específica, permitiendo a sus miembros compartir conocimientos, recursos y experiencias, fomentando la interacción social y el apoyo mutuo.
- **Aplicaciones de participación ciudadana.** Herramientas digitales que permiten a la ciudadanía participar activamente en la toma de decisiones políticas y en la mejora de su entorno local. Estas aplicaciones pueden incluir funciones como encuestas, foros de discusión y sistemas de seguimiento de problemas y propuestas.
- **Plataformas de intercambio y colaboración local.** Sitios web o aplicaciones que facilitan el intercambio de bienes y servicios entre personas que viven en la misma área geográfica. Estas plataformas promueven la economía local y la colaboración en la comunidad.

Las plataformas de colaboración comunitaria, o las tecnologías de proximidad social en entornos geográficamente reducidos, pueden facilitar la colaboración entre residentes de entornos rurales en proyectos comunitarios, compartir ideas y recursos, y trabajar juntos para abordar desafíos locales. Estas plataformas pueden fomentar la participación ciudadana y fortalecer los lazos sociales en la comunidad. Por lo tanto, puede combinarse con enfoques de intervención comunitaria, apoyados por redes vecinales o recursos de voluntariado de entidades del tercer sector (Noone & Yang, 2022).

3. Aplicaciones de bienestar y salud

El uso de la tecnología en el campo del bienestar y la salud cada vez es más diverso y elaborado. Este uso tiene importantes aplicaciones desde el punto de vista de la prevención y la reducción de la soledad.

La tecnología permite desarrollar soluciones de **telemedicina y telecuidados** -como las desarrolladas durante la pandemia- que, además, pueden favorecer que las personas mayores permanezcan conectadas con sus redes sociales (Sayin Kasar & Karaman, 2021).

Existen aplicaciones móviles y **dispositivos wearables** que pueden ayudar a las personas a monitorear su bienestar físico y emocional, establecer metas de salud y recibir recordatorios para mantener su actividad física y su compromiso social. Estas tecnologías pueden proporcionar apoyo y motivación para mantener un estilo de vida saludable y combatir la soledad no deseada.

La tecnología también puede utilizarse para la terapia cognitivo-conductual online, que ayude a personas que se sientan solas a identificar y liberarse de pensamientos y sentimientos negativos sobre sus relaciones, como la percepción de falta de vínculo íntimo con sus amistades o familiares (Masi et al., 2011; Welch et al., 2023).

4. Interacción con formas de inteligencia no humana

La tecnología también permite interactuar con formas de inteligencia no humana, como mascotas virtuales, asistentes inteligentes o videojuegos (Welch et al., 2023; Wister et al., 2021). Los asistentes personales, como [Alexa Smart Properties in senior living](#), puede tener funciones domóticas y facilitar la interacción en residencias de personas mayores. También ayuda a mantener el contacto con personas de fuera de la comunidad, como familiares. El uso de la realidad virtual en la gerontología como herramienta de rehabilitación cognitiva será cada vez más frecuente. Por otra parte, la realidad virtual puede ser utilizada para crear experiencias compartidas por varias personas mayores (Finnegan & Campbell, 2023), favoreciendo la interacción social durante la propia experiencia y en persona con posterioridad a ella.

5. Robótica

Un caso particular de interacción con formas de inteligencia no humana es la robótica. La robótica es un campo emergente de la tecnología que cada vez tendrá un mayor uso en el sector de cuidados, pudiendo ser utilizado para reducir la soledad no deseada gracias a la creciente capacidad de interacción entre robots y personas, fruto del progreso de la inteligencia artificial. Los robots pueden ofrecer información, recordatorios sobre medicamentos o conversaciones a personas que sufran aislamiento social. La forma humanoide de un robot puede ofrecer una sensación de mayor realismo y compañía en comparación con otros formatos de inteligencia artificial aplicada a las conversaciones, como el uso de altavoces inteligentes. En Japón se lanzó en 2018 [LOVOT](#), un robot específicamente orientado a la empatía y a la compañía.

¿Existe evidencia acerca del uso de la tecnología para reducir la soledad?

La tecnología ofrece un conjunto de herramientas prometedoras para mejorar la conectividad social, aunque se necesitan más investigaciones al respecto (Balki et al., 2022).

Las tecnologías destinadas a fortalecer las conexiones existentes entre personas tienen impactos positivos sobre la soledad, tanto en formato de relaciones entre dos personas como en formato de

relaciones grupales (Cohen-Mansfield & Perach, 2015). De hecho, en la actualidad las tecnologías son fundamentales para la interacción a larga distancia y, por lo tanto, son necesarias para expandir las redes sociales, mejorar los vínculos existentes y aumentar la conectividad social (Ibarra et al., 2020). En concreto, las videollamadas parecen tener un mayor impacto en la soledad (Balki et al., 2022). El uso del correo electrónico, las redes sociales o las aplicaciones de mensajería instantánea móvil, mejoran la autoevaluación de la salud y reducen la incidencia de la soledad, las enfermedades crónicas y los síntomas depresivos en los adultos mayores (Choi & Lee, 2021). Los sitios de redes sociales tienen resultados mixtos (Balki et al., 2022). Las aplicaciones como los videojuegos o los asistentes inteligentes, que por ejemplo ofrecen recordatorios personales, pueden tener efectos positivos sobre el aislamiento social de las personas (Khosravi et al., 2016), si bien no en todos los casos.

Los robots sociales pueden tener impactos positivos sobre la interacción, la agitación, la ansiedad, la calidad de vida, y reducir la soledad y el uso de medicamentos en los adultos mayores (Pu et al., 2019). Además, la robótica puede permitir a las personas mayores y con discapacidad seguir siendo independientes, lo que resulta clave para favorecer sus relaciones sociales (Pearce et al., 2012).

Consideraciones de cara al uso de la tecnología como herramienta para la reducción de la soledad

Las tecnologías son herramientas que pueden facilitar o complementar, pero no sustituir, la interacción humana y el apoyo personal. De hecho, la tecnología puede también tener un efecto adverso sobre la soledad. Por ejemplo, el uso excesivo de redes sociales a través de teléfonos móviles puede favorecer una menor comunicación con el mundo exterior por parte de las personas mayores, elevando la probabilidad de que se sientan solas (Tian & Wang, 2023).

Es importante asegurar que las comunidades rurales tengan acceso a la infraestructura tecnológica necesaria y que se brinde capacitación y apoyo para su uso efectivo, ya que la accesibilidad y la falta de habilidades digitales son barreras para la implementación de cualquier solución para reducir la soledad con base tecnológica (Damant et al., 2017; Ibarra et al., 2020). Un estudio con personas mayores del ámbito rural en varias zonas en la frontera entre España y Portugal mostró como los bajos niveles de habilidades digitales implicaban el rechazo a soluciones tecnológicas en la mayoría de los casos (Rivero Jiménez et al., 2022). Durante los confinamientos en la pandemia, la tecnología ha permitido el contacto entre seres queridos (a través de herramientas como WhatsApp o Zoom) y con ello ha favorecido el apoyo emocional. Sin embargo, la tecnología no ha tenido este efecto en el grupo de menores habilidades digitales (Llorente-Barroso et al., 2021).

Es importante considerar las necesidades y preferencias individuales de las personas al implementar tecnologías para abordar la soledad no deseada en el contexto rural. Si la soledad se debe a una falta de actividad social, el uso de la tecnología para incrementar las relaciones personales tendría un mayor efecto positivo. Sin embargo, si la soledad es debido a factores emocionales, como la percepción de la interacción social como una amenaza, la tecnología podría ser utilizada, en cambio, para facilitar intervenciones psicosociales virtuales o la terapia cognitivo-conductual online (Conroy et al., 2020).

7.1.2. Iniciativas y políticas públicas contra la soledad

A continuación, se describen una serie de iniciativas y políticas públicas con el fin de reducir la soledad no deseada.

Unión Europea

La **Carta Europea de Derechos Humanos** establece sobre los derechos de las personas mayores que “la Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural” (Artículo 25)⁸.

El **Pilar Europeo de Derechos Sociales**, lanzado en 2017, incluye en su Principio 15 que “Toda persona tiene derecho a los recursos que garanticen una vida digna en la vejez”¹⁰. La genuina implementación de este pilar debería tener en cuenta algunos factores de riesgo de la soledad y el aislamiento en la edad avanzada¹⁰.

En la actualidad no existe una estrategia específica para reducirla soledad no deseada a nivel europeo. No obstante, el Parlamento Europeo ha impulsado el proyecto piloto del sobre “Seguimiento de la soledad en Europa”¹¹, realizado junto con el [Joint Research Centre](#) de la Comisión Europea. Este proyecto ha impulsado la primera **encuesta sobre la soledad a escala de la UE**, que revela que el 13 % de la población se siente sola la mayor parte o todo el tiempo durante las últimas cuatro semanas, mientras que el 35 % afirma sentir soledad no deseada de manera ocasional. Existen importantes diferencias entre los países de la UE, encontrándose los menores valores en los países del centro de Europa y en España, y las prevalencias más elevadas en Irlanda, Grecia, Bulgaria o Letonia.

A diferencia de la relación en forma de “U” entre soledad y edad comúnmente mostrada en la literatura, que describe unos mayores valores de soledad en la juventud y en las edades más avanzadas, la encuesta europea muestra que la **prevalencia de la soledad disminuye con la edad**, alcanzándose los menores valores entre las personas mayores. Esto no significa que la soledad entre las personas mayores no sea importante, dadas las consecuencias que puede tener en esta edad sobre el bienestar de las personas, pudiendo afectar a su salud.

En junio de 2023 tuvo lugar la conferencia final del proyecto, que dio lugar a las siguientes conclusiones¹²:

- La soledad es un problema de salud pública con consecuencias de gran alcance a nivel social, incluida la cohesión social y la participación en la democracia.
- Las acciones para abordar la soledad deben integrarse en todas las políticas.
- Es necesario mejorar la disponibilidad de datos sobre la soledad para comprender mejor sus causas y desarrollar soluciones efectivas.

8. [Carta Europea de Derechos Humanos](#).

9. Comisión Europea, [Pilar Europeo de Derechos Sociales](#).

10. Age Platform Europe. “Pledging for a holistic response to address old-age loneliness & social isolation – AGE-ROSEnet seminar.” 09 de Mayo de 2019. <https://www.age-platform.eu/policy-work/news/pledging-holistic-response-address-old-age-loneliness-social-isolation>

11. Web del proyecto [Monitoring Loneliness in Europe](#).

12. JRC CONFERENCE AND WORKSHOP REPORT (2023), [“Key messages and policy recommendations of the one day conference on Loneliness in the European Union: Policies at work”](#).

En este sentido, el Libro verde sobre el envejecimiento¹³ fue publicado por la Comisión Europea en 2021 con el fin de iniciar un amplio debate político sobre el envejecimiento y las respuestas a los desafíos que plantea. El libro verde destaca el creciente riesgo de soledad y aislamiento social, tanto entre los jóvenes como entre las personas mayores, llamando la atención sobre el impacto de la soledad sobre los sistemas económico, social y sanitario, y promoviendo el debate y la elaboración de propuestas sobre la adopción de medidas para prevenir la soledad y el aislamiento social de las personas mayores y sobre el apoyo de la Unión Europea a estas medidas.

Ejemplos de países europeos

La creciente importancia que la sociedad presta a la soledad no deseada ha impulsado actuaciones en múltiples países europeos. A continuación, se describen algunas de las respuestas encontradas en Reino Unido y Holanda.

► Reino Unido

En el Reino Unido la Comisión de Soledad Jo Cox elaboró un informe estratégico en 2017 que describía formas de combatir la soledad. Una de las recomendaciones de esta Comisión fue nombrar un departamento dentro del Ministerio de Deportes y Sociedad Civil encargado de las políticas de soledad.¹⁴

En el mismo año se lanzó una estrategia al respecto, *A Strategy for Tackling Loneliness - laying the foundations for change*¹⁵. La estrategia incluye tres grandes objetivos:

- Comprender mejor la soledad, sus causas, impactos y soluciones.
- Incluir la soledad de manera transversal en el conjunto de las políticas públicas, dado su carácter multicausal, lo que implica la consideración de la soledad en la agenda de varios ministerios.
- Promover el debate sobre la soledad en la opinión pública, aumentando la concienciación sobre este problema.

Entre las acciones incluidas en la estrategia se encuentra la apertura de espacios públicos para organizar actividades creativas que favorezcan la interacción social, como escuelas en horario no lectivo, la mejora de la coordinación con los servicios de salud, aprovechar el potencial de medios de comunicación digitales, clases de educación sobre relaciones en las escuelas o medidas orientadas a mejorar el clima en los lugares de trabajo.

La estrategia busca actuar desde diferentes frentes, por lo que promueve la incorporación de acciones contra la soledad a las carteras ministeriales de varios otros departamentos gubernamentales. Además, la estrategia contó con el apoyo de empresas nacionales, organizaciones gubernamentales (nacionales, regionales y locales) y sociales, y desde 2011 se lleva a cabo una campaña nacional para acabar con la soledad¹⁶, encabezada por una coalición de socios de la sociedad civil. Esta iniciativa realiza tareas de investigación, organiza eventos, difunde información relevante sobre la temática, ejerce de lobby ante políticos y realiza acciones de concienciación.

13. [LIBRO VERDE SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Fomentar la solidaridad y la responsabilidad entre generaciones.](#)

14. *Combating loneliness one conversation at a time: A call to action*. Londres : Jo Cox Commission, 2017. <https://www.redcross.org.uk/-/media/documents/about-us/combating-loneliness-one-conversation-at-a-time.pdf>

15. [Enlace a la estrategia.](#)

16. <https://www.campaigntoendloneliness.org/about-the-campaign/>

► Holanda

El “Plan de acción reforzado contra la soledad” fue lanzado por primera vez en 2014 por el Ministerio de Salud, Bienestar y Deporte de los Países Bajos, en cooperación con los municipios. El objetivo del programa fue desarrollar un enfoque sostenible hacia la soledad identificando síntomas en una etapa temprana y fomentar el debate sobre el tema de la soledad en la sociedad.

Además, en Holanda existe la [Coalición Nacional contra la Soledad](#), que agrupa a empresas, organizaciones de la sociedad civil e instituciones gubernamentales en sus esfuerzos para reducir la soledad que impulsa la campaña [“Een tegen eenzaamheid”](#) (Uno contra la soledad), apoyada por el Ministerio de Salud, Bienestar y Deporte. Esta iniciativa incluye una campaña de sensibilización para fomentar una sociedad más activa contra la soledad y una plataforma online con actividades, relacionada con el fomento del voluntariado.

► España

En España se lanzará una estrategia para reducir la soledad no deseada a nivel nacional . Además, existen estrategias y actuaciones a nivel regional y local.

En Castilla y León existe el “Plan estratégico contra la soledad no deseada y el aislamiento social de Castilla y León 2022/2027”¹⁸ que gira en torno a tres temáticas:

- Prevención, sensibilización, información y comunicación.
- Intervención y apoyo a la persona para el desarrollo y mantenimiento de relaciones sociales.
- Desarrollo de espacios de encuentro accesibles y amigables con las personas facilitadoras de las relaciones interpersonales.

El plan busca también facilitar el acceso a las nuevas tecnologías promoviendo el acercamiento de las conexiones a internet al mundo rural en aquellas zonas sin cobertura, y el acceso a dispositivos de comunicación a personas en situación de soledad no deseada o aislamiento social. En el ámbito rural, el plan incluye también el objetivo de crear una red de espacios de encuentro que favorezcan el establecimiento de relaciones sociales y la participación en actividades significativas, coherentes con el proyecto de vida de cada persona y accesibles, incorporando la tecnología como metodología de apoyo.

En **Andalucía** el I Plan estratégico integral para personas mayores¹⁹ incluye un programa contra la soledad no deseada. El programa cuenta con medidas diversas como la colaboración con las entidades sociales más representativas que trabajan en el acompañamiento de las personas mayores que se encuentren en situación de soledad no deseada, el diseño de un protocolo de detección de personas de 55 y más años en situación de soledad no deseada para profesionales, actividades de acompañamiento y de sensibilización social hacia las personas mayores solas, actividades orientadas a un envejecimiento activo y saludable a través del ocio y tiempo libre o programas que promuevan la solidaridad intergeneracional, incluyendo la promoción del voluntariado entre las personas mayores, especialmente entre las que se encuentran en situación de aislamiento social.

17. Nota de Prensa. Marzo de 2024. [Bustinduy anuncia la puesta en marcha de una Estrategia Nacional contra la Soledad.](#)

18. [Plan estratégico contra la soledad no deseada y el aislamiento social de Castilla y León 2022/2027.](#)

19. [I Plan estratégico integral para personas mayores en Andalucía.](#)

Fruto del plan se encuentra el Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55 años o más en Andalucía, que ha mostrado que un 47% de la población andaluza de más de 55 años se encuentra en situación de soledad, un 40% a un nivel moderado y un 7% a nivel severo. El estudio no identifica una clara relación entre el ámbito rural o urbano y la soledad, si bien encuentra una mayor prevalencia de la soledad en las zonas con mayor índice de envejecimiento y menor en las zonas costeras.

En **Castilla-La Mancha** se ha presentado recientemente la Estrategia contra la soledad no deseada²⁰ destinada a las aproximadamente 100.000 personas mayores que viven en soledad en la región. La estrategia promueve la mejora del conocimiento sobre la soledad no deseada, la prevención, la coordinación y trabajo en red entre los diferentes recursos sociales para potenciar la eficacia de las actuaciones y evitar su fragmentación y la sensibilización social sobre la soledad, buscando el compromiso social hacia el problema de la soledad de las personas mayores.

En **Asturias**, el programa Rompiendo Distancias está destinado a las personas mayores del medio rural (Rompiendo Distancias, s. f.) y tiene como objetivo, entre otros, “potenciar la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento”. El programa se implementa en un entorno geográfico caracterizado por una orografía montañosa y dispersión poblacional, que generan tanto dificultades para las relaciones personales como para el acceso a unos servicios públicos, a menudo diseñados y organizados desde una perspectiva urbana. Además, el entorno sufre también el reto de la escasez de mano de obra en el sector de los cuidados debido a la migración de las personas jóvenes.

En este contexto, el programa promueve el desarrollo y dinamización del asociacionismo de las personas mayores, a través de la creación de centros sociales o asociaciones, el envejecimiento activo, el ocio, la cultura, la educación para facilitar su uso de las nuevas tecnologías, la promoción de relaciones intergeneracionales, el fomento de la participación de las personas mayores en los recursos comunitarios y el voluntariado. En este sentido el programa percibe a las personas mayores no solo como receptoras sino también como actoras de voluntariado para generar una red de apoyo informal que ayude a reducir aislamiento y soledad.

En **Cataluña** el Ayuntamiento de Barcelona cuenta con la [Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030](#), que gira en torno a cuatro líneas:

- Sensibilizar y generar conocimiento sobre el impacto de la soledad en la ciudad y en el bienestar de las personas que la habitan.
- Aportar recursos y servicios para prevenir, detectar y atender las situaciones de soledad.
- Reestructurar la ciudad y sus ámbitos en espacios comunitarios para afrontar las situaciones de soledad.
- Adaptar el funcionamiento de la organización municipal a los nuevos desafíos.

Entre otros objetivos, la estrategia busca reducir la brecha digital entre personas mayores o actuaciones como la [Plataforma Vincles BCN](#), una aplicación diseñada para reducir la soledad no deseada de las personas mayores. La aplicación permite al usuario comunicarse e interactuar mediante video-llamadas y mensajes de vídeo o voz, tanto con su red personal, familia y amigos, como con su red

20. [Nota de Prensa de la Consejería de Bienestar Social](#), noviembre de 2023.

grupal, que reúne a la comunidad de personas mayores usuarias de VinclesBCN que viven en la misma zona y/o tienen intereses comunes y a profesionales dinamizadores, que promueven la participación en conversaciones y en actividades para acercar a las personas usuarias a la comunidad del barrio y a las actividades de la ciudad.

En la **Comunidad de Madrid** el Ayuntamiento de Madrid ha desarrollado el [“Plan Madrid amigable con las personas mayores 2021-2023”](#). Este plan incluye varias acciones para responder a la soledad y el aislamiento social de las personas mayores, entre ellas la creación de un equipo de visitas, el acompañamiento domiciliario con personas voluntarias, o los grupos de abordaje de la soledad. También incluye acciones de base tecnológica, como la aplicación “Madrid te acompaña”, destinada a afrontar la soledad no deseada, o la acción de acompañamiento telefónico “Madrid te escucha”. Además, el plan promueve la creación de una plataforma asociada al consejo sectorial de personas mayores para involucrar a las personas mayores en la búsqueda de soluciones a la soledad no deseada. El mismo ayuntamiento ha lanzado la nueva [Estrategia municipal contra la soledad no deseada en las personas mayores 2024](#).



7.2. Soluciones contra la soledad en el entorno rural

- 
- ▶ Más allá del contacto cotidiano en el espacio público, es importante que exista una oferta de actividades para las personas mayores. Estas actividades ofrecen oportunidades de socialización y favorecen una dinámica emocional positiva y proactiva, lo que hace que las personas sean más propensas a la socialización.
 - ▶ Para lograr una oferta de actividades más atractiva, es importante evitar la repetición y ampliar la variedad de actividades. Sin embargo, la escasez de recursos puede dificultar la ampliación de esta oferta atractiva. Es fundamental contar con una continuidad en las actividades para garantizar su éxito.
 - ▶ Muchas de las actividades son promovidas por las propias personas mayores a través de asociaciones de mayores, así como por otras asociaciones o entidades sociales independientes de la administración.
 - ▶ Además de aumentar la oferta de actividades, es importante fomentar la asistencia de las personas mayores a través del diseño adecuado de las actividades, la accesibilidad y la motivación para participar.
 - ▶ El apoyo de la ayuda a domicilio o la asistencia personal genera una sensación de compañía en muchas personas mayores, especialmente en aquellas que viven solas.
 - ▶ El sistema público actual se enfoca principalmente en recursos formalizados, establecidos y regulados, como la ayuda a domicilio o la teleasistencia, que no abordan los problemas emocionales de las personas mayores.
 - ▶ Resulta fundamental contar con un entorno inclusivo, accesible y con opciones de transporte público interconectadas para todas las personas mayores, ya que esto determina las posibilidades de participación en las actividades, en la comunidad e incluso el acceso a algunos servicios de salud.
 - ▶ El voluntariado desempeña un papel fundamental en la reducción de la soledad de las personas mayores, ofreciendo compañía y ayudando a superar barreras como el transporte.
 - ▶ Sin embargo, en entornos rurales existen barreras propias del voluntariado. Es posible que las personas mayores rechacen intimar con voluntarios que residan en su propio pueblo en algunos casos.
 - ▶ El papel de las personas mayores como voluntarias es muy relevante para combatir la soledad. En organizaciones como Cruz Roja, un alto número de voluntarios que participan en la intervención con personas mayores son personas mayores de 65 años.
 - ▶ En los municipios rurales, por lo general, los responsables políticos son personas que residen en el mismo municipio. Esta cercanía es relevante desde el punto de vista de la difusión de las actividades.

Las diferentes soluciones giran en torno a los siguientes grupos:

Oferta de actividades y espacios de encuentro

Servicios de salud, cuidados y apoyo a situaciones de dependencia

Entorno inclusivo

Voluntariado

Cercanía de la administración pública

Uso de la tecnología

Sobre estas soluciones ya existentes se articulan las recomendaciones acerca de nuevas acciones o diferentes enfoques que se podrían implementar para lograr un mayor impacto en la reducción de la soledad entre personas mayores en las zonas rurales de la Comunidad de Madrid, descritas en el capítulo sobre recomendaciones al final del estudio.

7.2.1. Oferta de actividades y espacios de encuentro

Más allá del contacto cotidiano en el espacio público es muy importante que exista una oferta de actividades para las personas mayores. Estas actividades ofrecen oportunidades de socialización y además favorecen una dinámica emocional positiva y proactiva que hace a las personas más proclives a la socialización. Se han identificado actividades muy diversas, como por ejemplo (entrevistas a personas mayores, población general, grupos de discusión):

- ▶ Encuentros en centros de mayores.
- ▶ Fiestas patronales de verano.
- ▶ Conferencias.
- ▶ Cursos.
- ▶ Talleres de memoria.
- ▶ Servicios de cuidados.
- ▶ Excursiones (teatros, musicales, visitas culturales, visitas guiadas a Ávila, viajes a balnearios como Alhama de Aragón y Guadalupe).
- ▶ Viajes vacacionales a zonas costeras.
- ▶ Talleres de envejecimiento activo.
- ▶ Talleres de salud o alimentación.
- ▶ Talleres sobre tecnología, como manejo de WhatsApp.
- ▶ Gimnasia para personas mayores.
- ▶ Bingo.

*“Hoy mismo hemos ido al podólogo. Otro día tuvieron una conferencia, otro un taller de memoria y otro día gimnasia para personas mayores. Algunas actividades las organiza la asociación de mujeres y otras el ayuntamiento”. **Entrevista a personas mayores.***

“Los lunes y los miércoles hay un programa de gimnasia, de yoga, que lo llaman la gimnasia que se hace sentada. Los lunes y los viernes tienen bingo. También tienen talleres de memoria. Se hacen charlas y talleres, excursiones, visitas culturales. Los que participan en todo y no tienen tiempo de tanta actividad”.

Entrevista a población general.

7.2.2. Servicios de salud, cuidados y apoyo a situaciones de dependencia

El apoyo de la ayuda a domicilio o de la asistencia personal genera en muchas personas mayores una sensación de compañía, en especial a las que viven solas. Además, en muchos casos este apoyo es importante para salir del domicilio a pasear e interactuar con otras personas, en especial para personas que tienen dificultades de movilidad o tienen la preocupación de sufrir caídas en la calle (entrevista a personas mayores).

Sin embargo, desde los servicios sociales se es consciente de que el sistema público en la actualidad incide principalmente sobre recursos formalizados, establecidos y regulados, como la ayuda a domicilio o la teleasistencia, que no están relacionados con la parte emocional de la persona. Resulta complicado atender a esta parte emocional por parte de los servicios sociales en un contexto de falta de profesionales y de dotaciones económicas. También se ha identificado una carencia en medios para la coordinación entre los servicios y entidades sociales que sí trabajan para reducir la soledad en el ámbito rural (entrevista a personas expertas).

Por otra parte, la adecuada dotación de servicios de salud también tiene un efecto protector sobre la soledad en las personas mayores. De hecho, los servicios de salud se solapan en ocasiones con la oferta de actividades ya que algunas consisten en asistir al podólogo o al fisioterapeuta (entrevistas a administraciones públicas).

7.2.3. Entorno inclusivo

Resulta fundamental contar con un entorno que sea inclusivo para todas las personas mayores ya que su inclusividad determina las posibilidades de participación en las actividades, la comunidad e incluso el acceso a algunos servicios de salud. ¿Qué hace que un entorno sea inclusivo?

El primer elemento es la **accesibilidad**. Algunas personas mayores sufren problemas de discapacidad y necesitan un entorno urbano más accesible para desplazarse, como las personas con problemas de visión o de movilidad (entrevistas a personas mayores). Por ejemplo, la geografía de los municipios, como las cuestas, pueden suponer mayor aislamiento de la población mayor si no hay adaptaciones en la infraestructura. También es importante adecuar las aceras para el tránsito de andadores y/o sillas de ruedas para evitar el riesgo de resbalar en caso de lluvia (taller participativo). Más allá de casos concretos, la mayoría de las personas mayores de cierta edad tiene dificultades para acceder a espacios públicos situados en plantas altas para los que se requiera subir escaleras, lo que afecta a su capacidad de participación en el entorno y en actividades concretas. En contraste, los espacios físicos adaptados a la movilidad de las personas mayores resultan inclusivos (entrevistas a personas mayores). En algunos casos la asistencia personal puede ayudar a las personas a acceder a la oferta de actividades y espacios comunitarios. Por ejemplo, una persona mayor expresó su deseo de poder contar con un monitor para poder acudir a la piscina municipal y poder hacer natación sintiéndose segura de que no va a tener un accidente debido al Parkinson (entrevista a persona mayor).

El segundo elemento es la **necesidad de transporte**. Muchas personas mayores no tienen la capacidad de conducir o carecen de vehículo y se enfrentan a redes de transporte público muy limitadas, como se mostró anteriormente. Por eso, la falta de buena conexión entre los municipios es un factor que limita las posibilidades de relacionarse con las personas o participar en las ofertas culturales o actividades en otros municipios, dado que la oferta de actividades es muy variable entre municipios y una buena red de transporte puede ayudar a superar esta barrera (taller participativo). Algunas personas mayores de las zonas rurales tienen realmente muy pocas posibilidades para salir de su municipio (entrevista a población general).

De hecho, como se mostró anteriormente el riesgo de soledad es mucho menor entre las personas que cuentan con carné de conducir.

Para superar estas limitaciones del transporte privado y de las líneas regulares de transporte público, en algunos ayuntamientos cuentan con vehículos para acercar a las personas con discapacidad a las actividades, pero no siempre existe este recurso. Por este motivo entidades sociales como Cruz Roja ofrecen apoyo a personas mayores para el desplazamiento al médico, banco o a comprar medicinas (entrevista a personas mayores, grupos de discusión). En este sentido los entornos de proximidad, como los núcleos rurales, son mucho más inclusivos para las personas mayores dado que permiten una mayor autonomía que las urbanizaciones, donde las viviendas se encuentran mucho más distanciadas (entrevistas a personas mayores y administraciones públicas).

7.2.4. Voluntariado

El voluntariado juega un papel fundamental en la reducción de la soledad de las personas mayores, ofreciendo no solo compañía sino ayudando a superar barreras como el transporte, como se describía en el apartado anterior, acercando a personas mayores a la farmacia o a lugares que necesiten (entrevista a personas mayores, grupos de discusión).

Sin embargo, es importante tener en cuenta que existen barreras al voluntariado propias del entorno rural. Es probable que las personas mayores rechacen en algunos casos intimar con voluntarios que residen en su propio pueblo. Esto es debido por una parte por una sensación de violación de la intimidad en un entorno en el que el anonimato es muy limitado, lo que crea el temor de que las personas voluntarias puedan después compartir ciertas intimidades con otras personas. Esto se ve agravado por la estigmatización que pueden generar las situaciones de soledad en el entorno rural. Por otra parte, también existe una posibilidad de que haya tenido lugar un conflicto en el pasado entre ascendientes tanto de la persona mayor como de la voluntaria.

“A la señora María le vendría muy bien que fuese alguien a su casa que estuviera dispuesta a charlar o hacerle compañía, a leer algún libro, porque le gusta mucho leer, se lo comentan y pregunta: “Pero a ver, ¿a quién vas a mandar a mi casa, ¿eh?”; “bueno, pues hemos pensado en Pepita Pérez, que es de aquí” María responde “No, no, no, no. A mi casa Pepita Pérez no, que yo la conozco, su tío era no sé quién, su padre tuvo un problema con él porque las tierras nos lindaban y tuvimos una (discusión)”.

Entrevista a personas expertas.

Esto dificulta la organización del voluntariado para reducir la soledad en las zonas rurales, a diferencia de las urbanas, donde no existe ningún problema de que la persona voluntaria resida en el mismo municipio. La necesidad de encontrar una persona que resida en otro municipio genera un desincentivo para el propio voluntariado debido a las dificultades de transporte entre municipios cercanos.

Más allá de la importancia del voluntariado para apoyar a las personas mayores, el propio **papel de las personas mayores como voluntarias** es muy relevante para la soledad. En Cruz Roja un volumen muy alto de voluntarios que participan en la intervención con personas mayores son personas mayores que tienen más de 65 años y, algunas, tienen una situación de vulnerabilidad. Esto les permite sentir que siguen aportando valor a su entorno, respondiendo a necesidades emocionales, además de realizar una actividad cotidiana que genera un contacto con otras personas (entrevista a personas expertas, grupos de discusión).

Voluntariado de personas mayores con la infancia

El voluntariado de personas mayores con personas de otras edades, especialmente en la infancia, fomenta las relaciones intergeneracionales, aportando mayor optimismo y dinamismo a las personas mayores.

Existen experiencias de voluntariado para personas mayores que acuden a una escuela para comer y apoyar en las tareas del comedor, como el reparto de agua, interactuando con niños, o acudir a una guardería y jugar con otros niños como por ejemplo a realizarse un retrato mutuamente (la persona mayor dibuja al niño y el niño dibuja a la persona mayor).

Estas actividades tienden puentes con otras generaciones, conectando a las personas mayores con la alegría de la infancia, generan vínculos entre las personas mayores que realizan este voluntariado regularmente y, además, aportan experiencias actuales, lo que favorece las relaciones con otras personas más allá de las que participan en la actividad a quienes les cuentan su experiencia y cómo se sintieron (entrevista a personas expertas, grupos de discusión).

7.2.5. Cercanía de la administración pública

En los municipios rurales normalmente los responsables políticos son personas que residen en el mismo municipio, lo que genera una mayor vinculación con las decisiones y sus consecuencias, que afectan al espacio público y a la comunidad de los propios responsables políticos. También, por otra parte, existe una mayor facilidad de las personas mayores a poder entablar una conversación con los responsables de las políticas, con quienes comparten el mismo espacio en la vía pública.

“Los responsables máximos de los consistorios de estos ayuntamientos normalmente son personas del propio pueblo, que tienen ahí su vida desde siempre. Entonces, la vinculación y la pertenencia, el sentimiento de pertenencia, también a la hora de diseñar y de estar cerca del ciudadano”.

Entrevista a personas expertas.

Esta cercanía es relevante desde el punto de vista de la **difusión de las propias actividades**, en ocasiones las personas mayores preguntan directamente a los responsables políticos de los departamentos encargados de la organización de actividades sobre los próximos eventos cuando se les encuentran en zonas públicas (en la calle o en comercios), o tienen comunicación directa con ellos vía WhatsApp. Esto también facilita a las personas sugerir actividades de su interés (entrevistas con administraciones públicas).

8. TECNOLOGÍA PARA REDUCIR LA SOLEDAD RURAL



Las redes sociales, incluidos los grupos de WhatsApp, son ya utilizados en algunos municipios para difundir la convocatoria y recordatorios de actividades, además, se emplea cartelera en zonas públicas. No se han encontrado casos en los que se utilicen asistentes virtuales con este fin, si bien esta posibilidad se considera de interés (entrevistas a administraciones públicas).

“Utilizan mucho las redes, tienen un grupo de Facebook, donde que están los hijos y los mayores, también un grupo de WhatsApp, se van apuntando y les llega la información de las actividades, les envían recordatorios para que no olviden las actividades. Cuando los padres no se desenvuelven del todo bien con las redes o no tienen WhatsApp, entonces se apuntan los hijos”.

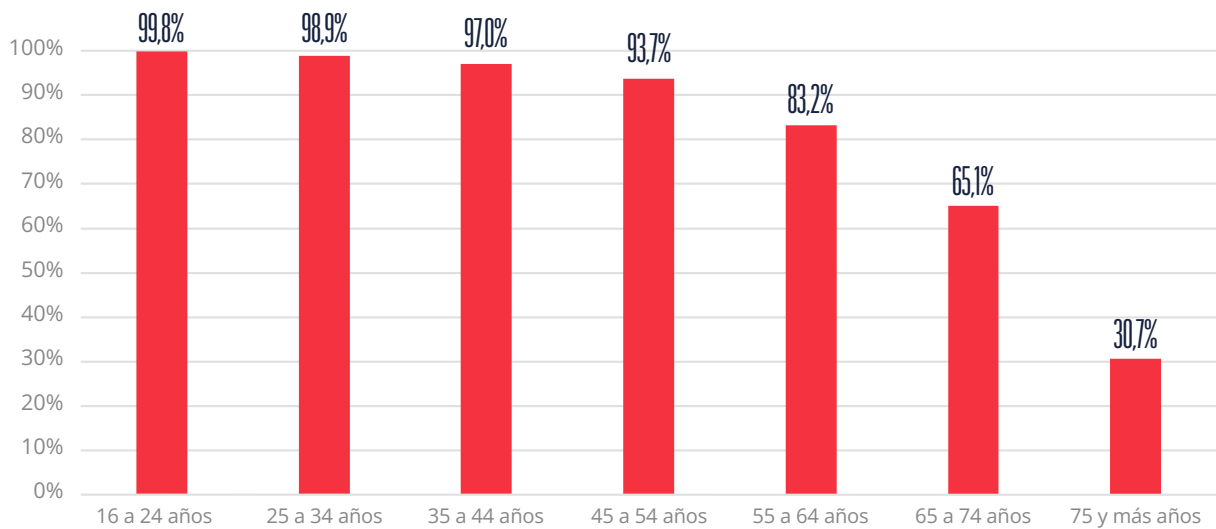
Entrevista a administraciones públicas.

8.1. Usos de la tecnología en la zona rural madrileña

- El uso de la tecnología en España en la actualidad está claramente relacionado con la edad: a medida que aumenta la edad de las personas, el uso de la tecnología está menos extendido. Dentro del propio grupo de personas mayores se observa una importante brecha: mientras casi dos tercios de las personas de entre 65 a 74 años usan internet diariamente, este porcentaje no alcanza el tercio entre las personas de 75 y más años.
- El uso de Internet está más extendido entre las personas de 75 y más años de la Comunidad de Madrid que en este mismo grupo de edad a nivel nacional (un 38,5% de las personas de 75 y más años usan Internet diariamente en la Comunidad de Madrid frente a un 30,7% a nivel nacional).
- El uso de Internet está menos extendido en las zonas rurales. Las personas de 75 y más años usan Internet diariamente en porcentajes mucho más elevados en municipios de más de 50.000 habitantes, mientras que en municipios de menos de 20.000 habitantes las cifras se sitúan por debajo de una de cada cuatro personas.

El uso de la tecnología en España en la actualidad está claramente relacionado con la edad: a medida que aumenta la edad, disminuye el uso de la tecnología. La Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, elaborada por el INE anualmente, muestra cómo, aunque la gran mayoría de la población de entre 16y 54 años usa Internet diariamente (al menos 5 días a la semana), el porcentaje de personas que lo usan disminuye considerablemente a medida que aumenta la edad. Dentro del propio grupo de personas mayores se observa una importante brecha: mientras casi dos tercios de las personas de entre 65 a 74 años usan internet diariamente, este porcentaje no alcanza el tercio entre las personas de 75 y más años.

Gráfico 17. Porcentaje de personas que han usado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana) por grupo de edad, España, 2023

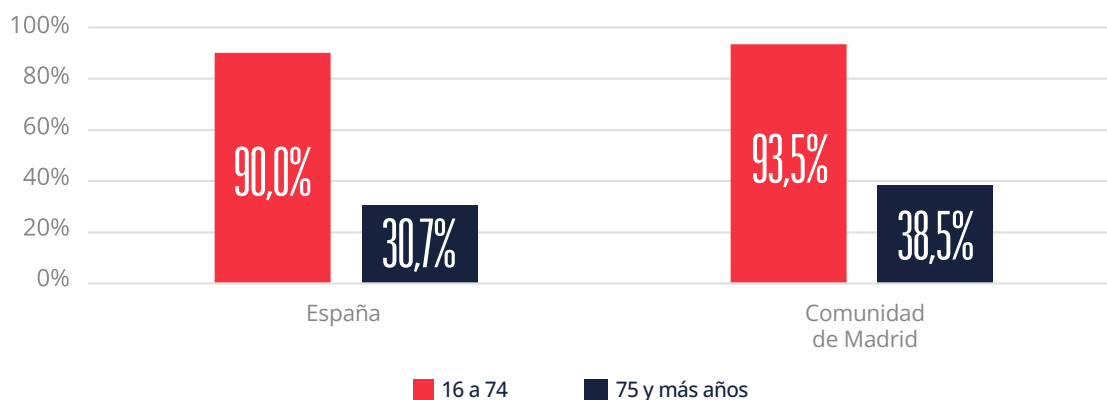


Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2023.

¿El uso de internet es homogéneo en toda España? La Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares no nos ofrece datos, nos permite realizar una aproximación al uso de la tecnología por parte de las personas mayores en zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

En primer lugar, el uso de Internet está más extendido entre las personas de 75 y más años de la Comunidad de Madrid que en este mismo grupo de edad a nivel nacional (un 38,5% de las personas de 75 y más años usan Internet diariamente en la Comunidad de Madrid frente a un 30,7% a nivel nacional).

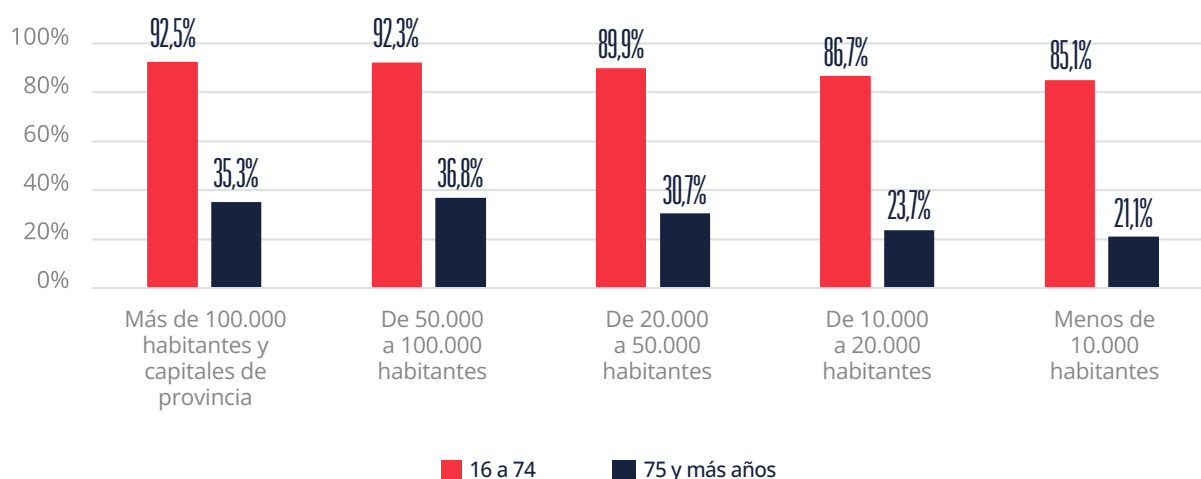
Gráfico 18. Porcentaje de personas que han usado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana) por grupo de edad, España y Comunidad de Madrid, 2023



Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2023.

En segundo lugar, el uso de Internet está menos extendido en las zonas rurales. Las personas de 75 y más años usan Internet diariamente en porcentajes mucho más elevados en municipios de más de 50.000 habitantes, mientras que en municipios de menos de 20.000 habitantes las cifras se sitúan por debajo de una de cada cuatro personas.

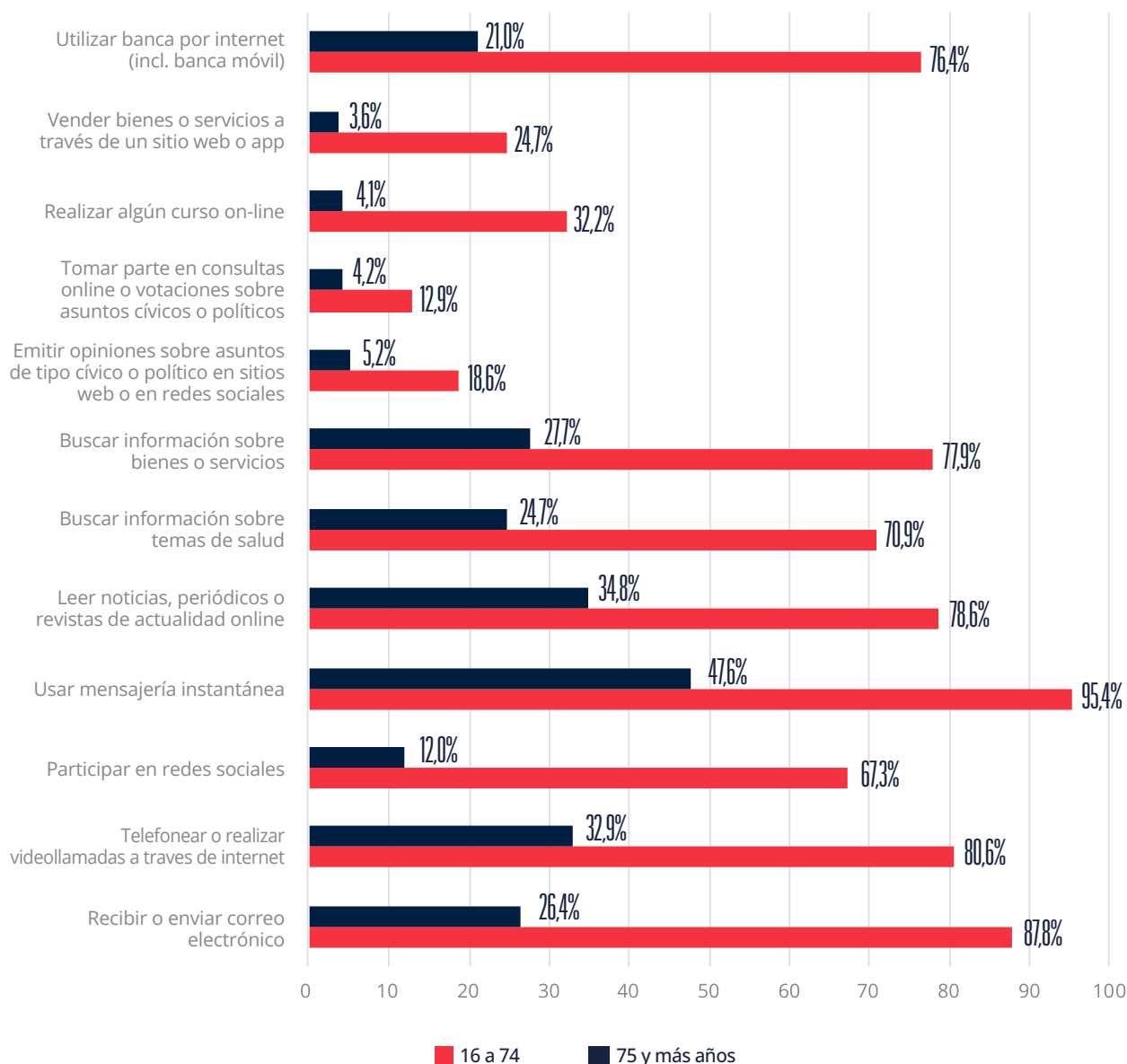
Gráfico 19. Porcentaje de personas que han usado Internet diariamente (al menos 5 días a la semana) por grupo de edad y tamaño del municipio, España, 2023



Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2023.

El uso de todos los servicios de Internet está menos extendido entre las personas de 75 y más años que entre las de 16 a 74. Un servicio relevante para la soledad no deseada, la mensajería instantánea, es usado por la gran mayoría de la población de 16 a 74, pero están mucho menos extendido entre la población más mayor, si bien casi la mitad (47,6%) de este grupo de edad utiliza este servicio y casi un tercio (32,9%) realiza llamadas o videollamadas a través de Internet.

Gráfico 20. Servicios de Internet usados, por motivos particulares, en los últimos 3 meses, por edad y naturaleza del servicio, Comunidad de Madrid, 2023



Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2023.

Estos datos muestran por tanto dos observaciones clave. La primera observación es que el uso de Internet está mucho menos extendido entre personas mayores, lo que supone de facto una exclusión digital en una sociedad altamente digitalizada, exclusión que contribuye a generar una sensación de soledad en algunas personas (entrevistas a personas mayores y a personas expertas). Sin embargo, la segunda observación es que el grupo de personas mayores es muy heterogéneo, existiendo una parte (no tan reducida) de la población más mayor (75 y más años) que goza de una considerable inclusión digital, hecho que también ha sido verificado a través de casos reales a través de las entrevistas realizadas.

8.2. Actitudes de personas mayores hacia la tecnología

- 
- ▶ *Se han identificado actitudes positivas y negativas hacia la tecnología entre las personas mayores de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.*
 - ▶ *Algunas personas consideran a la tecnología como una herramienta útil para comunicarse con familiares y amistades.*
 - ▶ *Las actitudes negativas de las personas mayores hacia la tecnología incluyen la sensación de falta de capacidad unida a menudo con una desorientación y falta de comprensión.*

Se han identificado actitudes diversas hacia la tecnología entre las personas mayores de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.

Existen por un lado actitudes claramente **positivas** hacia la tecnología en algunas personas mayores. Algunas personas consideran la tecnología como una herramienta útil para comunicarse con familiares y amistades y utilizan aplicaciones como WhatsApp para sus conversaciones cotidianas o compartir fotos y vídeos de sus experiencias y conocer las de otras personas, lo que incide favorablemente en su situación de soledad.

También existen **actitudes negativas** hacia la tecnología, como una sensación de falta de capacidad unida a menudo con una desorientación y falta de comprensión. Esto genera desinterés en muchas personas mayores, sumado al temor de cometer errores o dañar los dispositivos, o de poder ser engañado y estafado (entrevistas a personas mayores, personas expertas y grupos de discusión). La protección de datos y en general sobre intenciones maliciosas es muy importante en el caso de las personas mayores, dado que es un colectivo muy vulnerable a la hora de los ciberataques que van a buscar este colectivo. En este sentido, es importante poder ganarse la confianza de las personas mayores para no generar rechazo a las herramientas digitales que puedan ayudarles a aliviar la soledad no deseada (entrevista a personas expertas).

Es importante, también, tener en cuenta que las actividades para capacitación no garantizan que las personas después de su participación tengan el interés en usar la tecnología (entrevistas con personas expertas). Por ejemplo, aunque las personas mayores aprendan para aprovechar las posibilidades de interactuar virtualmente con algunos servicios, como el caso de citas médicas, es frecuente prefieran ir directamente al centro de salud porque valoran mucho el contacto cara a cara, que además les hace sentir menos soledad (entrevistas con personas expertas).

8.3. Habilidades digitales previas

- 
- ▶ *Disponer o carecer de cierto nivel de habilidades digitales genera un sentimiento de inclusión o exclusión en una sociedad cada vez más digitalizada, lo que se traduce en un mayor o menor sentimiento de soledad.*
 - ▶ *Algunas personas mayores cuentan con habilidades digitales antes de entrar en una edad avanzada, lo que les permite tanto mantener el uso de determinadas aplicaciones o herramientas digitales, como una mayor capacidad y especialmente una mayor predisposición a aprender a usar nuevas aplicaciones.*
 - ▶ *Es importante favorecer las habilidades digitales entre la población mayor de edad más joven de manera preventiva. Se han identificado actitudes positivas y negativas hacia la tecnología entre las personas mayores de zonas rurales de la Comunidad de Madrid.*

Las actitudes están muy relacionadas con el nivel de habilidades digitales previas. Algunas personas mayores cuentan con habilidades digitales antes de entrar en una edad avanzada, lo que les permite tanto mantener el uso de determinadas aplicaciones o herramientas digitales de socialización (por ejemplo, mensajería instantánea) como una mayor capacidad y especialmente una mayor predisposición a aprender a usar nuevas aplicaciones (entrevistas a personas mayores, grupos de discusión). Esto es especialmente relevante en el caso de personas que desarrollen una discapacidad por un evento repentino (entrevistas a personas mayores). Por este motivo se considera importante favorecer las habilidades digitales entre la población mayor de edad más joven de manera preventiva.

*“Es la que más entiende sobre tecnología en la residencia, tiene un móvil de última generación que usa para escribirse con sus familiares y llamarse varias veces al día y también una Tablet que para ella es fundamental para pasar el rato y entretenerse. Entiende sobre plataformas como Netflix o Amazon y tiene nociones básicas del empleo de estas tecnologías, suficientes para cubrir sus necesidades”. **Entrevista a persona mayor.***

Esto se traduce en una capacidad para poder utilizar aplicaciones que permiten tanto la comunicación y el contacto con personas conocidas como aplicaciones para conocer a nuevas personas o participar en actividades. No obstante, en la sociedad actual las personas mayores no suelen conocer a nuevas personas a través de aplicaciones, a diferencia de las generaciones más jóvenes (población general). Por otro lado, las personas más mayores no tienen mucho interés y por tanto, el grupo de objetivo de posibles intervenciones para alfabetización digital se queda en un grupo muy pequeño dentro de lo que son las personas mayores (taller participativo).

Además, disponer o carecer de cierto nivel de habilidades digitales genera un sentimiento de inclusión o exclusión en una sociedad cada vez más digitalizada, lo que se traduce en un mayor o menor sentimiento de soledad (Grupos de discusión).

En este sentido la intervención pública resulta fundamental para promover acciones de capacitación tecnológica accesibles para las personas mayores. Existen varias iniciativas promovidas por entidades como [Fundación Telefónica](#), la [Fundación La Caixa](#) o la [Fundación Esplai](#), que buscan la mejora de las capacidades digitales entre la población mayor.

8.4. Asistentes virtuales

- 
- ▶ *Los asistentes virtuales son herramientas para combatir la soledad en personas mayores de zonas rurales porque gozan de mayor aceptación que otros dispositivos tecnológicos, propician inclusión digital, generan sensación de compañía, permiten conectar con otras personas en remoto y generan autonomía.*
 - ▶ *A pesar de estar basados en una tecnología bastante avanzada, los asistentes virtuales son paradójicamente una tecnología mucho más accesible para las personas mayores dado que les permite interactuar a través de algo que les resulta tan natural como su propia voz.*
 - ▶ *Gracias a su mayor facilidad de uso, los asistentes virtuales favorecen una mayor inclusión digital, lo que tiene un efecto positivo en la reducción de la soledad en una sociedad digitalizada en la que la falta de uso de dispositivos digitales genera una sensación de exclusión.*
 - ▶ *A pesar de la mayor simplicidad y por tanto accesibilidad que implica el uso de los asistentes virtuales a través de la voz resulta esencial que las personas mayores cuenten con un apoyo y un proceso de acompañamiento por parte de personal de entidades sociales.*
 - ▶ *Las personas mayores que usan Alexa tienen una sensación de reducción de la soledad a través de las conversaciones con este asistente de voz. También hay personas que utilizan Alexa como una forma más fácil de escuchar radio o música.*
 - ▶ *Una de las claves para la reducción de la soledad de los asistentes virtuales es que facilitan la comunicación con otras personas.*
 - ▶ *El uso de asistentes virtuales puede favorecer la permanencia en la propia vivienda para personas mayores con limitaciones en su vida diaria al establecer recordatorios, vincularse con dispositivos domóticos para la seguridad en el hogar, facilitar la conexión con personal de apoyo, como el personal de las entidades sociales, facilitar tareas cotidianas como la lista de la compra o aportar consejos de salud.*

Los asistentes virtuales es una tecnología que se está desarrollando y extendiendo considerablemente en los años recientes que permite a una persona interactuar con una entidad de inteligencia artificial, a menudo mediante comandos de voz, que pueden derivar en una acción o en una respuesta verbal por parte del asistente virtual.

En la actualidad existen una variada oferta de asistentes virtuales. Uno de los más populares es **Alexa**, desarrollado por Amazon, junto con **Google Assistant**, desarrollado por Google, **Siri**, desarrollado por Apple, o **Cortana**, desarrollado por Windows. El uso de los asistentes virtuales es muy diverso, permitiendo consultar información en la web, establecer recordatorios o listas personales, conversar, accionar reproducción de música, radio o contenidos virtuales o llamar a otras personas mediante voz o vídeo.

¿Qué papel juegan los asistentes virtuales de cara a la reducción de la soledad en el contexto de una sociedad altamente digitalizada donde las personas mayores se encuentran parcialmente excluidos a nivel digital?

Mayor aceptación que otros dispositivos tecnológicos. A pesar de estar basados en una tecnología bastante avanzada, los asistentes virtuales son paradójicamente una tecnología mucho más accesible para las personas mayores dado que les permite interactuar a través de algo que les resulta tan natural como su propia voz. De hecho, la aceptación de los asistentes virtuales es más frecuente entre las personas mayores con menores capacidades digitales, en parte por el valor añadido que les aporta al no utilizar un dispositivo alternativo para acceder a Internet. Además, el uso de sistemas como Amazon Alexa proporcionado por Cruz Roja les genera una sensación de tranquilidad al tratarse de dispositivos que han tenido una preparación previa por parte del equipo de Cruz Roja de manera que no resulta posible estropearlos o sufrir engaños o estafas a través de un mal uso (entrevistas a personas expertas, a administraciones públicas, grupos de discusión).

Inclusión digital. Gracias a su mayor facilidad de uso, los asistentes virtuales favorecen una mayor inclusión digital, lo que tiene un efecto positivo en la reducción de la soledad en una sociedad digitalizada en la que la falta de uso de dispositivos digitales genera una sensación de exclusión. Interesantemente algunas personas mayores que usan Alexa tienden a mostrarlo con orgullo, al considerar su uso como una muestra de capacidad, a diferencia de otros dispositivos como la teleasistencia, que tienden a ocultarla al interpretarla como un signo de debilidad (entrevistas con personas expertas).

Necesidad de apoyo para su uso. No obstante, a pesar de la mayor simplicidad y por tanto accesibilidad que implica el uso de los asistentes virtuales a través de la voz resulta esencial que las personas mayores cuenten con un apoyo y un proceso de acompañamiento por parte de personal de entidades sociales como Cruz Roja para aprender y sentirse cómodos con el uso de estos dispositivos (entrevistas a personas expertas, a personas mayores).

Generación de una sensación de compañía. Las personas mayores que usan Alexa tienen una sensación de reducción de la soledad a través de las conversaciones con Alexa. Esta sensación se ve incrementada por la disponibilidad de Alexa para conversar a cualquier hora, incluso en momentos de soledad nocturna en los que no resulta cómodo llamar a otras personas conocidas como amistades o familiares (entrevistas a personas expertas). La interacción digital con Alexa puede ayudar a las personas mayores a no sentirse tan solas (entrevistas a personas expertas). La adaptación a la cultura local y el seguimiento de la actualidad por parte de Alexa resulta un elemento determinante para generar una sensación de compañía (entrevista a personas expertas). El efecto positivo de los asistentes virtuales en casa de poder generar una sensación de compañía, también se recoge en la literatura, especialmente si utilizan la función de videollamada (F. Corbett et al., 2021). No obstante, aunque Alexa sirve como una herramienta de entretenimiento y pueden generar compañía, las personas por lo general quieren otro tipo de apoyos para la soledad además de la tecnología. Es importante tener en cuenta el factor humano para aliviar el sentimiento de soledad y no sustituir cualquier acto humano por tecnología (entrevista a personas expertas y administraciones públicas).

Herramienta de entretenimiento. También hay personas que utilizan Alexa como una forma más fácil de escuchar radio o música (entrevista con administraciones públicas).

IA generativa para la soledad y la conexión con la comunidad

La IA generativa basada en Modelo de lenguaje grande o Large Language Model (LLM) crea una experiencia mucho más realista en la comunicación con un asistente virtual al favorecer conversaciones con una mayor variabilidad y singularidad. Un ejemplo es la aplicación [Replika](#), chatbot especialmente diseñado para crear una conexión emocional con la persona y generar una sensación de compañía, que utiliza Large Language Model (LLM)²¹.

En el futuro Amazon Alexa incorporará IA generativa para dar un salto a un mayor realismo en las conversaciones, lo que previsiblemente tendrá un efecto positivo sobre su capacidad de reducir la soledad no deseada. Además, el uso de la IA generativa le permitirá ofrecer sugerencias mucho más personalizadas para favorecer la conexión con la comunidad. Por ejemplo, en el futuro Alexa podría preguntar a la persona cómo se encuentra, y si la persona contesta que le duele la espalda, plantearle que participe en una actividad de ejercicio ligero como yoga o pilates que sea ofrecida por una asociación de la zona, informando sobre la existencia, el lugar y los horarios de esta actividad. También basándose en los datos de salud y datos sociales, se podrán ofrecer respuestas personalizadas sobre estos temas (entrevista a personas expertas).

Conexión con otras personas en remoto. De hecho, una de las claves para la reducción de la soledad de los asistentes virtuales es que facilitan la comunicación con otras personas. En este sentido es importante recordar que dos tercios de las personas de 75 y más años de la Comunidad de Madrid no utilizan videollamadas por los canales frecuentemente al uso como WhatsApp, por lo que disponer de un dispositivo como Alexa que tiene un uso accesible les permite realizar videollamadas que de otro modo no serían viables con su nivel de competencias digitales. Por ejemplo, durante la pandemia, el reparto de tablets para las personas mayores hospitalizadas para conectarse con su familia funcionó para reducir la soledad (entrevistas a personas expertas).

Facilitar vivir en la propia vivienda para personas con limitaciones en su vida diaria. El uso de asistentes virtuales puede favorecer la permanencia en la propia vivienda para personas mayores con limitaciones en su vida diaria al establecer recordatorios, vincularse con dispositivos domóticos para la seguridad en el hogar, facilitar la conexión con personal de apoyo, como el personal de las entidades sociales, facilitar tareas cotidianas como la lista de la compra o aportar consejos de salud (entrevistas con personas expertas y con administraciones públicas). Al favorecer la permanencia en el propio hogar se mantiene el vínculo de la persona con su entorno tradicional en comparación con su desplazamiento a una residencia, lo que es relevante desde el punto de vista de la soledad. Además, si incorporamos tecnología que haga que la persona se active reducimos la probabilidad de que surjan patologías como el Alzheimer o similares (entrevista a personas expertas).

21. [Página web de Replika](#).

8.5. Infraestructura tecnológica en áreas rurales

- 
- *El potencial de la tecnología para reducir la soledad subraya la importancia de contar con una infraestructura tecnológica que permita tener una conectividad adecuada. Esta infraestructura suele estar menos desarrollada en las zonas rurales que en las urbanas.*
 - *España ha realizado importantes avances recientes en la conectividad rural, siendo uno de los países que tiene una mejor conectividad rural de la Unión Europea: el 86,9% de los hogares en las zonas rurales de España cuentan con acceso a internet de alta velocidad.*
 - *La intervención de las administraciones públicas resulta clave para promover la infraestructura tecnológica en áreas rurales, como se ha hecho recientemente impulsando la posibilidad de conexión a Internet vía satélite.*

Dado el potencial de la tecnología para reducir la soledad entre personas mayores en las zonas rurales resulta esencial subrayar la necesidad de mejorar la infraestructura tecnológica en estas zonas para garantizar una mayor cobertura de Internet y acceso a dispositivos.

España ha realizado importantes avances recientes en la conectividad rural. Según la Comisión Europea²², en el año 2023 la cobertura de banda ancha (Very High Capacity Network, VHCN) alcanzó el 86,9% de los hogares en las zonas rurales de España, cifra superior a la cifra del 71,5% de los hogares en 2021 y especialmente al 20,9% que existía hace pocos años, en 2017. La cifra actual de España (86,9%) se encuentra muy por encima de la media de la Unión Europea, donde solo el 55,6% de los hogares rurales cuentan con acceso a internet de banda ancha. De esta manera España se encuentra en la quinta posición en cuanto al porcentaje de hogares rurales que cuentan con buena conectividad a internet, solo detrás de Malta, Rumanía, Dinamarca y Holanda.

En este ámbito la **intervención de las administraciones públicas** resulta clave. Un ejemplo es el programa [Conectate35](#), que ofrece la posibilidad de contratar una conexión a Internet a través del satélite de Hispasat en todo el territorio nacional, independientemente de la ubicación, ofreciendo una conectividad de 200 Mbps de velocidad en todos los municipios rurales de España. El programa ha sido impulsado por el [Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia](#).

22. [DESI Indicators](#).

9. CONCLUSIONES



El presente estudio permite extraer una serie de **conclusiones**.

- 1. La edad afecta negativamente a dos de los principales factores que explican la soledad no deseada: la estructura social y familiar y la salud y discapacidad.**

Las personas mayores sufren principalmente dos **factores de riesgo** de soledad no deseada a medida que aumenta su edad. El primero consiste en el **alejamiento o fallecimiento de sus personas más cercanas**. El segundo consiste en el **deterioro físico que reduce sus posibilidades de movilidad e incluso de comunicación** con otras personas en el caso de sufrir alguna discapacidad. Las personas en situación de dependencia tienen un riesgo de soledad mucho mayor que las que no están en esta situación. En otras palabras, las personas con las que relacionarse y las capacidades para relacionarse disminuyen de forma natural con la edad.

- 2. Ante el deterioro que supone la edad, resulta esencial potenciar los factores que no se ven afectados, como el rol de las comunidades, o menos afectados, como las actitudes y las habilidades personales.**

El efecto de la edad sobre la estructura social y familiar existente y sobre la salud y, con ello, sobre la discapacidad, son difícilmente evitables con el estado actual de desarrollo de la ciencia médica, a pesar de que cada vez es posible extender más la esperanza de vida. Por esta razón las intervenciones contra la soledad deben apostar por aquellos factores que no dependen necesariamente del deterioro físico propio y de las personas del entorno, como es la creación de comunidades que tengan un papel más integrador y dinamizador y el desarrollo de las actitudes y habilidades personales que favorezcan una mayor interacción social.

- 3. Además de las limitaciones para las tareas de la vida diaria, relacionadas con la edad, el nivel de renta tiene un importante efecto en la soledad.**

Los resultados de la encuesta indican que las personas mayores con dificultades económicas tienen un mayor riesgo de soledad. Esto guarda relación con su nivel de ingresos, la actividad laboral previa

a la jubilación y el nivel educativo. La soledad está por tanto estrechamente ligada a los problemas de pobreza y dependencia atendidos por los servicios sociales.

4. El rol del entorno en la reducción de la soledad se ve limitado por algunas características del medio rural madrileño.

Las zonas rurales de la Comunidad de Madrid tienen una menor dotación de servicios, actividades y por tanto posibilidades de interacción que en las zonas urbanas. Esta carencia se ve agrandada por la falta de transporte público, vital para personas que por razón de la edad no pueden en muchos casos desplazarse a través de transporte privado. No obstante, dentro de las zonas rurales existen muchas diferencias. Las zonas de baja densidad poblacional, compuestas de viviendas unifamiliares ajardinadas en urbanizaciones, tienen un acceso muy difícil a los servicios en ausencia de transporte privado, en comparación con los núcleos de pueblos, en los que resulta relativamente fácil acceder al a mayoría de los servicios a pie. Por otra parte, existen también amplias diferencias entre los núcleos urbanos de los propios pueblos, a medida que la población es menor la dotación de servicios también lo es, especialmente en zonas de la Comunidad de Madrid en los que no existe un dinamismo económico promovido por la presencia de puntos de interés turístico, como ocurre en algunos núcleos de la sierra.

5. Las comunidades rurales influyen tanto de forma positiva como negativa en la soledad en la soledad.

Las comunidades rurales favorecen una mayor interacción en el espacio público y un mayor contacto con el vecindario, lo que tiene efectos positivos sobre la soledad. En cambio, esta mayor cercanía se traduce también en una falta de anonimato que desincentiva la apertura emocional de las personas por miedo a que sus emociones y situaciones sean transmitidas a otras personas de la comunidad, lo que perjudica la soledad.

6. Tanto las actitudes y habilidades personales como el rol de la comunidad necesitan actividades para su dinamización.

Ante la falta de oferta de servicios y actividades existentes en el contexto rural de la Comunidad de Madrid, y la dinámica de tendencia hacia una menor a la socialización de las personas más aisladas, resulta necesario dar un impulso a la organización de actividades que promuevan la socialización de las personas, como se describe en mayor detalle en el capítulo de recomendaciones.

7. La mayor parte de las personas mayores consideran que las actividades de reducción de la soledad no son suficientes.

La encuesta muestra que la mayoría de las personas mayores opina que las actividades que se realizan para reducir la soledad no son suficientes, al tiempo que desde las administraciones públicas se constata que existe una importante inestabilidad de las acciones lo que reduce su impacto y hace que se pierda la oportunidad de crear vínculos más profundos y duraderos entre profesionales y las personas mayores, así como entre profesionales de diferentes servicios, lo que permitiría la creación de redes.

8. Más allá de los imaginarios de soledad la viudez tiene un impacto negativo en la soledad, pero no es determinante.

La imagen de la soledad en personas mayores se asocia a menudo con el de personas viudas que viven solas en su domicilio. En efecto, las personas viudas tienen un mayor riesgo de soledad según lo mostrado en la encuesta, factor que ha sido también identificado en las entrevistas. Sin embargo, la

encuesta muestra también que el riesgo de soledad no es muy superior entre las personas que viven solas que entre las que viven acompañadas, y por otra parte, la mayor parte de las personas viudas, y especialmente de las divorciadas y solteras, tienen un riesgo bajo de soledad. Esto pone de manifiesto la importancia efectiva que tienen otros factores de soledad, como las relaciones con la familia extensa, la red social o la comunidad.

9. La digitalización de la sociedad es tanto un factor de exclusión como de inclusión de la población mayor, que puede tener efectos negativos o positivos sobre su soledad.

Vivimos en una **sociedad cada vez más digitalizada**, en la que buena parte de las personas mayores tiene una importante carencia de competencias digitales y en muchos casos no utiliza ningún tipo de dispositivo digital. Esto tiene dos implicaciones importantes para la soledad no deseada. En primer lugar, la falta de participación en el mundo digital genera un sentimiento de exclusión en una sociedad en la que lo digital tiene cada vez un mayor protagonismo. En segundo lugar, genera una exclusión relacional de facto en una sociedad donde los canales digitales tienen cada vez un mayor protagonismo en la comunicación entre las personas.

La mayoría de las personas mayores se siente, por tanto, alejada de la tecnología y, además de pocas habilidades digitales, tienen poca motivación. No obstante, su actitud hacia algo como Alexa es más favorable debido a que se usa de manera más sencilla, solo con la voz. Es fundamental promover acciones que apoyen el uso de la tecnología entre las personas mayores a través de la formación y el acompañamiento, siempre velando porque este uso sirva para promover la socialización, principalmente presencial, dado que la tecnología puede ayudar, pero la soledad no se va a resolver con tecnología sola.

10. El género tiene una influencia menor en el riesgo de soledad, aunque se observan formas muy diferentes de abordar la soledad y la participación entre sexos.

La encuesta no muestra diferencias amplias en el riesgo de soledad entre sexos, aunque es algo más alto en mujeres, como también lo es su esperanza de vida. Sin embargo, más allá de las cifras de prevalencia se observa que las mujeres tienden a tener una actitud mucho más proactiva que los hombres tanto a la socialización en los espacios públicos como en la participación de actividades culturales y de ocio, al tiempo que son más conscientes de sus sentimientos de soledad.

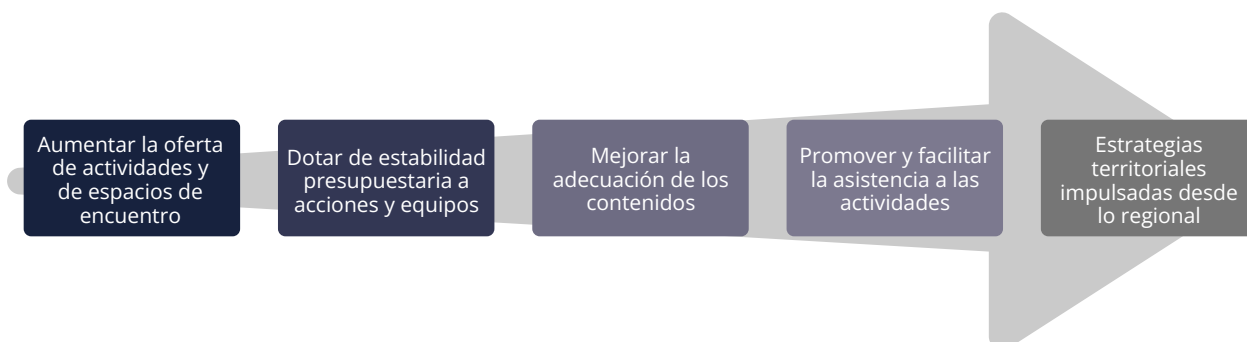
10.

RECOMENDACIONES



El presente estudio permite también realizar una serie de **recomendaciones**.

Estas recomendaciones buscan fomentar una **mayor participación de personas mayores en actividades de ocio en las que puedan interactuar con otras personas, por un lado**, y por otro, a **reforzar el marco institucional a través de estrategias y mesas de coordinación territoriales**.



10.1. Aumentar la oferta de actividades y de espacios de encuentro

Se recomienda **aumentar la oferta de actividades de ocio y de espacios de encuentro** que faciliten la interacción social por parte de las entidades locales, ante la escasez actual de actividades en zonas rurales, identificada en diversas fuentes de información. En muchos municipios no existen centros de mayores o de día donde interactuar, son muy limitados o cerraron provisionalmente durante la pandemia y no han vuelto a abrir (grupos de discusión, entrevistas a población general y personas mayores).

Se recomienda lograr al menos una actividad semanal en cada municipio como forma de garantizar una dotación mínima de actividades y facilitar la asistencia de las personas de otros municipios a través de medidas de transporte (ver más adelante).

Para lograrlo se recomienda **incrementar la dotación de recursos humanos** por parte de los ayuntamientos, existiendo al menos una persona dedicada de manera estable a la animación

sociocultural para personas mayores para cada municipio, o conjunto de municipios. Más allá de incrementar y estabilizar la dotación del personal, se recomienda también capacitar a los agentes comunitarios en la detección temprana de la soledad y el acompañamiento emocional para potenciar aún más el impacto de las intervenciones. Esta recomendación va en línea con lo desarrollado más adelante sobre la participación de agentes cercanos a la persona mayor, como personal sanitario, farmacéutico o personal de servicios sociales, en la introducción de actividades.

10.2. Dotar de estabilidad presupuestaria a las actividades y a las plantillas

Los programas de actividades son a menudo temporales y en este sentido es clave desarrollarlos de manera estable. La estabilidad permite no solo que perduren las acciones, sino a que los animadores puedan conocer mejor el entorno y especialmente crear vínculos con las personas, algo que no se logra cuando se trata de proyectos de carácter temporal. Además, de cara a la creación de redes de cooperación entre municipios y entre los departamentos encargados de la soledad con otros servicios (servicios sociales, sanidad u otros) la estabilidad del presupuesto y de las plantillas resulta también esencial.

10.3. Mejorar la adecuación de los contenidos

Se recomienda mejorar la adecuación de los contenidos de las actividades organizadas para adaptarse mejor a los intereses y gustos de las personas mayores, partiendo del hecho de que sus intereses, como los de cualquier otro grupo, son diversos.

Para mejorar la adecuación de los contenidos de las actividades se recomienda una perspectiva participativa, o de codiseño, a través de:

- **Realizar una encuesta** periódica sobre aficiones o intereses de personas mayores en cada municipio a través de la visita a las personas mayores en su propio domicilio.
- Desarrollar una **estadística de personas mayores por aficiones o intereses** en cada municipio a través de los resultados de la encuesta como herramienta para organizar las actividades.
- Celebrar **Grupos de Discusión** con personas mayores para profundizar en contenidos y formatos de las actividades. Se recomienda organizar estos grupos de manera lúdica, de forma que sirvan como un espacio de socialización, además de como difusión de la organización de actividades que se realizarán. Para enfatizar el enfoque lúdico de la actividad y promover la asistencia se recomienda ofrecer comida o bebida a los asistentes.
- **Recopilar feedback** de las personas mayores que participaron, a través de las propias visitas de la encuesta periódica, llamadas o asistentes virtuales.
- **Adaptar las actividades a los grupos de edad.** A menudo existe una diferencia muy amplia en cuanto a capacidades y actitudes entre personas mayores de 65 o 66 años y las que cuentan con 80 o más años, así como entre personas concretas. Por este motivo, lejos de implementar actividades que aislen a las personas por su edad, es importante diseñarlas con la suficiente flexibilidad y disponibilidad de apoyos para adaptarse a las necesidades de las personas que acudan.

10.4. Promover y facilitar la asistencia a las actividades

La oferta de actividades con un contenido adecuado no garantiza la asistencia de las personas. A menudo las personas mayores no conocen la oferta de actividades, o no quieren ir a las actividades existentes aun conociéndolas cuando se sienten extraños asistiendo solos a una actividad en la que no conocen a nadie, o les gustaría ir, pero no tienen la capacidad de desplazarse. Para ello se necesitan cuatro elementos de refuerzo: difusión, acompañamiento, transporte y herramientas digitales.

1. Difusión

Se recomiendan principalmente cinco canales de difusión para las actividades:

- **Persona llave:** Personas de confianza de la persona mayor que les introduzca la actividad y si les interesa les inscriba y les avise que se pondrán en contacto con ellos. Esta persona llave puede ser el personal sanitario, farmacéutico, trabajador social, trabajadora de ayuda a domicilio, fisioterapeuta o el cura. Los servicios de salud tienen un papel relevante en este sentido dado que a menudo las personas que se sienten solas acuden a la consulta como forma de interacción social (grupos de discusión).
- Difundir las actividades en los **lugares de tránsito o reunión y en los eventos populares**, como las fiestas o Navidad.
- A través de las **actividades de mejora de la adecuación de los contenidos**, como en encuestas o en los grupos de discusión.
- Durante la propia **celebración de actividades de ocio**.
- A través de **herramientas tecnológicas**, descritas más adelante.

2. Acompañamiento

Se necesita ofrecer acompañamiento para asistir a las actividades para las personas mayores que lo consideren por parte de un perfil como **asistente personal o voluntarios**. Este asistente puede acudir a la casa de la persona mayor a buscarla para ir juntos a la actividad, incluso participar también en la actividad y volver juntos. Esto es importante sobre todo al principio cuando la persona mayor no conoce a otros asistentes. Más adelante, cuando ya se ha creado un grupo es mucho más probable que las personas acudan sin acompañamiento. Por este motivo es importante la continuidad de las acciones. En caso de personas con discapacidad o con riesgo de caídas puede ser necesario un acompañamiento en todas las ocasiones.

3. Transporte

Se necesitan soluciones de transporte para que las personas puedan acceder a actividades en otros pueblos y por tanto aumentar la oferta de actividades disponibles. Esto resulta esencial en municipios de población reducida para lograr incrementar el número de personas que asisten a las actividades, al juntar personas de diferentes localidades, y alcanzar una **masa crítica** que haga viable la celebración de actividades de manera frecuente, con una diversidad suficiente para alcanzar perfiles e intereses diversos.

Para ello se necesita **mejorar la red de transporte público de manera coordinada con estas**

actividades, cuadrando horarios y ubicaciones, teniendo además en cuenta la perspectiva de la accesibilidad para garantizar el acceso de personas con discapacidad a través de la asistencia a personas con movilidad reducida.

Para ello se necesita **mejorar la red de transporte público de manera coordinada con estas actividades**, cuadrando horarios y ubicaciones, teniendo además en cuenta la perspectiva de la accesibilidad para garantizar el acceso de personas con discapacidad a través de la asistencia a personas con movilidad reducida.

4. Herramientas digitales

Por último, las herramientas digitales, como los asistentes personales que integran pantallas de vídeo, ofrecen un potencial para promover y facilitar la asistencia a las actividades. Este papel debe ser siempre complementario al descrito anteriormente:

- Favorecen la **difusión de actividades**, a través de aplicaciones de teléfonos móviles o de asistentes virtuales, facilitando además la inscripción.
- Permiten **establecer recordatorios** los días anteriores o el mismo día de la actividad.
- Permiten la **asistencia de personas mayores en remoto** a actividades. Si bien desde el punto de vista de la reducción de la soledad siempre es preferible la asistencia presencial, la asistencia en remoto permite la interacción de personas que no puedan acceder, bien en un momento determinado o bien de forma permanente por sus limitaciones.
- Las herramientas digitales permiten la **interacción de las propias personas mayores** más allá del momento de la actividad, contribuyendo a mantener el vínculo y a hacerlo más presente en su vida cotidiana.
- Pueden **recopilar feedback** sobre la experiencia de las personas tras la actividad, ayudando a mejorar la calidad y la adecuación de los contenidos.

Como se mostró anteriormente, existe una parte de la población mayor que está familiarizada con el uso de herramientas digitales, pero otra que está muy alejada de las mismas. Por esta razón, se recomienda ofrecer **formación y acompañamiento** para lograr un mayor uso de herramientas digitales, así como introducir **asistentes virtuales** debido a que su uso, a través de la voz, resulta más natural y sencillo para las personas con menores habilidades digitales.

10.5. Hacia estrategias territoriales impulsadas desde lo regional

Para lograr implementar este enfoque es necesario **reforzar la coordinación** de los agentes implicados, como los municipios, mancomunidades, entidades sociales, servicios y comercios de la zona, más aún teniendo en cuenta que en la actualidad es común que actúen de manera separada. Para ello se necesita una **estrategia y una estructura que coordine las acciones contra la soledad en cada territorio**, articulada en torno a:

- **Mesas de soledad a nivel municipal**, que agrupen a los departamentos de animación sociocultural con otros departamentos, como sanidad o transporte, así como servicios y comercios de la zona. El papel de las mesas es identificar casos de soledad, mejorar la asistencia de las personas

a las actividades, motivando y facilitando su asistencia, así como fomentar un clima inclusivo en la comunidad local.

- **Estructuras de coordinación a nivel intermunicipal**, que favorezcan la cooperación entre municipios de la zona para facilitar la asistencia de personas a actividades de otros municipios, incrementando la oferta y las posibilidades de relación, así como creando actividades juntas (por ejemplo, excursiones a otros lugares) y cooperando en materia de transporte, especialmente transporte adaptado a personas con limitaciones de movilidad.
- **Servicios de apoyo a nivel regional**. Estas estrategias y estructuras territoriales necesitan el apoyo y el impulso desde un departamento a nivel regional, que les proporcione recursos, metodología y orientación. Además, el apoyo de este departamento es clave para la capacitación institucional y la difusión de buenas prácticas.
- **Incremento de recursos**. Para lograr estos objetivos es evidente que es necesario incrementar la financiación a los ayuntamientos, mancomunidades y entidades sociales, para contratar suficiente personal y para que el personal cuente con tiempo suficiente no solo para desarrollar las actividades y motivar a las personas mayores a su asistencia, sino también para poder participar en actividades de coordinación y con ello crear redes.



11.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Alonso-González, A., Martínez-Qués, A., Salgado-Babarro, L., Vázquez-Domínguez, C., Ramos-Cid, A., del Carmen López-Pérez, M (2023) Soledad y aislamiento social en personas mayores de una población rural de Galicia. Gerokomos vol.34 no.4 Barcelona diciembre de 2023

Balki, E., Hayes, N., & Holland, C. (2022). Effectiveness of Technology Interventions in Addressing Social Isolation, Connectedness, and Loneliness in Older Adults: Systematic Umbrella Review. JMIR Aging, 5(4), e40125. <https://doi.org/10.2196/40125>

Bantry-White, E., O'Sullivan, S., Kenny, L., & O'Connell, C. (2018). The symbolic representation of community in social isolation and loneliness among older people: Insights for intervention from a rural Irish case study. Health & Social Care in the Community, 26(4), e552-e559. <https://doi.org/10.1111/hsc.12569>

Casal Rodríguez, B., Rivera Castiñeira, B., & Rodríguez-Míguez, E. (2023). El coste de la soledad no deseada en España. SoledadES - Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. <https://www.soledades.es/estudios/el-coste-de-la-soledad-no-deseada-en-espana>

Choi, H. K., & Lee, S. H. (2021). Trends and Effectiveness of ICT Interventions for the Elderly to Reduce Loneliness: A Systematic Review. Healthcare, 9(3), 293. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030293>

Cohen-Mansfield, J., & Perach, R. (2015). Interventions for Alleviating Loneliness among Older Persons: A Critical Review. American Journal of Health Promotion, 29(3), e109-e125. <https://doi.org/10.4278/ajhp.130418-LIT-182>

Conroy, K. M., Krishnan, S., Mittelstaedt, S., & Patel, S. S. (2020). Technological advancements to address elderly loneliness: Practical considerations and community resilience implications for COVID-19 pandemic. Working with Older People, 24(4), 257-264. <https://doi.org/10.1108/WWOP-07-2020-0036>

Cruz Roja. (2021, febrero 19). Contra la soledad y por la autonomía de las personas mayores. Ahora - la actualidad de Cruz Roja. <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/contra-la-soledad-y-por-la-autonomia-la-labor-de-cruz-roja-con-las-personas-mayores>

Dahlberg, L., Agahi, N., & Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.11.004>

Damant, J., Knapp, M., Freddolino, P., & Lombard, D. (2017). Effects of digital engagement on the quality of life of older people. *Health & Social Care in the Community*, 25(6), 1679-1703. <https://doi.org/10.1111/hsc.12335>

Delgado Losada, M. L., & Alonso González, D. (2019). Estudio sobre la atención a la soledad no deseada de las personas mayores. Ayuntamiento de Madrid y Grupo de Investigación Políticas Sociales Emergentes, Innovaciones y Éticas Aplicadas en Trabajo Social de la Universidad Complutense. <https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/11/Estudio-atencion-soledad-no-deseada-personas-mayores.pdf>

EndLonelinessUK. (2023a). Health impact of loneliness. Campaign to End Loneliness. <https://www.campaigntoendloneliness.org/health-impact/>

EndLonelinessUK. (2023b). Measuring your impact on loneliness in later life. Campaign to End Loneliness. www.campaigntoendloneliness.org.uk

F. Corbett, C., M. Combs, E., J. Wright, P., L. Owens, O., Stringfellow, I., Nguyen, T., & Van Son, C. R. (2021). Virtual Home Assistant Use and Perceptions of Usefulness by Older Adults and Support Person Dyads. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031113>

Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(1), 129. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>

Finnegan, D. J., & Campbell, S. (2023). Tackling Loneliness and Isolation in Older Adults With Virtual Reality: How do We Move Forward? *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9, 23337214231186204. <https://doi.org/10.1177/23337214231186204>

Fokkema, T., De Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2012). Cross-National Differences in Older Adult Loneliness. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 201-228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.631612>

Fundación ONCE, & Nextdoor. (2023). El coste de la soledad no deseada en España. <https://www.soledades.es/estudios/el-coste-de-la-soledad-no-deseada-en-espana>

García-González, J. M. (2020). Estudio sobre la soledad no deseada en Andalucía. Dirección General de Personas Mayores y Pensiones no Contributivas, Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, Junta de Andalucía. <https://www.soledades.es/estudios/estudio-sobre-soledad-no-deseada-en-personas-de-55-anos-en-andalucia>

Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community*, 26(2), 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>

Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención Primaria*, 48(9), 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>

Hajek, A., Kretzler, B., & König, H.-H. (2020). Multimorbidity, Loneliness, and Social Isolation. A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228688>

Hajek, A., Kretzler, B., & König, H.-H. (2021). Informal Caregiving, Loneliness and Social Isolation: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12101. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212101>

Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>

Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 63(6), S375-S384. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S375>

Hawkley, L. C., & Kocherginsky, M. (2018). Transitions in Loneliness Among Older Adults: A 5-Year Follow-Up in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Research on Aging*, 40(4), 365-387. <https://doi.org/10.1177/0164027517698965>

Hernández-Ascanio, J., Perula-de Torres, L. Á., Rich-Ruiz, M., Roldán-Villalobos, A. M., Perula-de Torres, C., & Ventura Puertos, P. E. (2022). Condicionantes para el abordaje del aislamiento social y la soledad de adultos mayores no institucionalizados desde atención primaria de salud. *Atención Primaria*, 54(2), 102218. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102218>

Hussain, B., Mirza, M., Baines, R., Burns, L., Stevens, S., Asthana, S., & Chatterjee, A. (2023). Loneliness and social networks of older adults in rural communities: A narrative synthesis systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1113864>

Ibarra, F., Baez, M., Cernuzzi, L., & Casati, F. (2020). A Systematic Review on Technology-Supported Interventions to Improve Old-Age Social Wellbeing: Loneliness, Social Isolation, and Connectedness. *Journal of Healthcare Engineering*, 2020, 1-14. <https://doi.org/10.1155/2020/2036842>

Jerrrome, D. (1981). The Significance of Friendship for Women in Later Life. *Ageing & Society*, 1(2), 175-197. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00008746>

Khosravi, P., Rezvani, A., & Wiewiora, A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior*, 63, 594-603. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.092>

Kretzler, B., König, H.-H., & Hajek, A. (2022). Pet ownership, loneliness, and social isolation: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02332-9>

La soledad en el plan de acción 2021-23.pdf. (s. f.). Ayuntamiento de Madrid -.

Lapena, C., Continente, X., Sánchez Mascuñano, A., Pons Vigués, M., Pujol Ribera, E., & López, M. J. (2020). Qualitative evaluation of a community-based intervention to reduce social isolation among older people in disadvantaged urban areas of Barcelona. *Health & Social Care in the Community*, 28(5), 1488-1503. <https://doi.org/10.1111/hsc.12971>

Lasgaard, M., & Friis, K. (2015). Predictors of loneliness across the age-span. *European Journal of Public Health*, 25(suppl_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv176.204>

Lasgaard, M., Løvschall, C., Qualter, P., Laustsen, L., Lim, M., Maindal, H., Harggaard, A., & Christensen, J. (2022). Are loneliness interventions effective in reducing loneliness? A meta-analytic review of 128 studies. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3), ckac129.266. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac129.266>

Llorente-Barroso, C., Kolotouchkina, O., & Mañas-Viniegra, L. (2021). The Enabling Role of ICT to Mitigate the Negative Effects of Emotional and Social Loneliness of the Elderly during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083923>

Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>

Luna Porta, B., & Pinto Fontanillo, J. A. (2021). Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud. Comunidad de Madrid - Consejería de Sanidad - Dirección General de Salud Pública Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud.

MacIntyre, H., & Hewings, R. (2023). Evaluation of interventions to tackle loneliness. UK Government - Department for Culture, Media and Sports and The Campaign to End Loneliness. <https://www.gov.uk/government/publications/exploring-interventions-to-tackle-loneliness/evaluation-of-interventions-to-tackle-loneliness>

Maes, M., Qualter, P., Lodder, G. M. A., & Mund, M. (2022). How (Not) to Measure Loneliness: A Review of the Eight Most Commonly Used Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10816. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710816>

Marsillas, S., & del Barrio, E. (2022). Soledad—Guía para la acción del Gobierno Vasco. Gobierno Vasco - Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales. <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/documentacion/2022/soledad-guia-para-la-accion-gobierno-vasco-2022/>

Martínez, R. (2021). Guía para la prevención, detección y acompañamiento de personas mayores en situaciones de soledad. Ayto Barcelona- 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. <https://www.soledades.es/recursos/guia-para-la-prevencion-deteccion-y-acompanamiento-de-personas-mayores-en-situaciones-de>

Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>

Mihalopoulos, C., Le, L. K.-D., Chatterton, M. L., Bucholc, J., Holt-Lunstad, J., Lim, M. H., & Engel, L. (2020). The economic costs of loneliness: A review of cost-of-illness and economic evaluation studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 823-836. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01733-7>

Milligan, C., Neary, D., Payne, S., Hanratty, B., Irwin, P., & Dowrick, C. (2016). Older men and social activity: A scoping review of Men's Sheds and other gendered interventions. *Ageing & Society*, 36(5), 895-923. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14001524>

Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>

NASEM, Committee on the Health and Medical Dimensions of Social Isolation and Loneliness in Older Adults, Board on Health Sciences Policy, Board on Behavioral, Cognitive, and Sensory Sciences, Health and Medicine Division, & Division of Behavioral and Social Sciences and Education. (2020). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Consensus Study Report* (p. 25663). NASEM - National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. <https://doi.org/10.17226/25663>

Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Loneliness among men and women – a five-year follow-up study. *Aging & Mental Health*, 18(2), 194-206. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.821457>

Niedzwiedz, C. L., Richardson, E. A., Tunstall, H., Shortt, N. K., Mitchell, R. J., & Pearce, J. R. (2016). The relationship between wealth and loneliness among older people across Europe: Is social participation protective? *Preventive Medicine*, 91, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.07.016>

Noone, C., & Yang, K. (2022). Community based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. *Health & Social Care in the Community*, 30(4). <https://doi.org/10.1111/hsc.13682>

Nurminen, M., Stepanova, E., & Casabianca, E. (2023, mayo 30). Policy considerations for loneliness interventions. JRC Publications Repository. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133369>

Nurminen, M., Thoma-Otremba, A., & Casabianca, E. (2023, julio 27). Mapping of loneliness interventions in the EU. JRC Publications Repository. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC134255>

Olson, K. L., & Wong, E. H. (2001). Loneliness in marriage. *Family Therapy*, 28(2), 105-112.

ONS UK. (2018). *Measuring loneliness: Guidance for use of the national indicators on surveys*. Office for National Statistics of the United Kingdom. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/measuringlonelinessguidanceforuseofthenationalindicatorsonsurveys>

Pearce, A. J., Adair, B., Miller, K., Ozanne, E., Said, C., Santamaria, N., & Morris, M. E. (2012). Robotics to Enable Older Adults to Remain Living at Home. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2012/538169>

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. En *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). Academic Press.

Petersen, N., König, H.-H., & Hajek, A. (2020). The link between falls, social isolation and loneliness: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88, 104020. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104020>

Pinazo, S., & Bellegarde, M. D. (2018). La soledad de las personas mayores: Conceptualización, valoración e intervención. Fundación Pilares para la autonomía personal. <http://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf>

Pu, L., Moyle, W., Jones, C., & Todorovic, M. (2019). The Effectiveness of Social Robots for Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *The Gerontologist*, 59(1), e37-e51. <https://doi.org/10.1093/geront/gny046>

Reinhardt, G., Vidovic, D., & Hammerton, C. (2021). Understanding loneliness: A systematic review of the impact of social prescribing initiatives on loneliness. *Perspectives in Public Health*, 141(4), 204-213. <https://doi.org/10.1177/1757913920967040>

Rivero Jiménez, B., Conde-Caballero, D., & Mariano Juárez, L. (2022). Technological Utopias: Loneliness and Rural Contexts in Western Iberia. *Social Sciences*, 11(5), 191. <https://doi.org/10.3390/socsci11050191>

Rompiendo Distancias. (s. f.). SoledadES. Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://www.soledades.es/inspiracion/iniciativas/rompiendo-distancias-0>

Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>

Sarwar Shah, S. G., Nogueras, D., Van Woerden, H., & Kiparoglou, V. (2019). Digital technology interventions to reduce loneliness in adults: A systematic review. *European Journal of Public Health*, 29(Supplement_4), ckz186.294. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz186.294>

Sayin Kasar, K., & Karaman, E. (2021). Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Geriatric Nursing*, 42(5), 1222-1229. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.03.010>

SoledadES. (2021). La soledad no deseada. Observatorio Estatal contra la Soledad No Deseada – SoledadES. <https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada>

Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., & Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing*, 6(4), 267-275. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0134-8>

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. Routledge.

Thompson, C., Halcomb, E., & Masso, M. (2023). The contribution of primary care practitioners to interventions reducing loneliness and social isolation in older people—An integrative review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 37(3), 611-627. <https://doi.org/10.1111/scs.13151>

Tian, H., & Wang, Y. (2023). Mobile Phone Addiction and Sleep Quality among Older People: The Mediating Roles of Depression and Loneliness. *Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/bs13020153>

Van Tilburg, T. G., & De Jong Gierveld, J. (2023). The concepts and measurement of social isolation and loneliness. En A. Hajek, S. G. Riedel-Heller, & H.-H. König, *Loneliness and Social Isolation in Old Age* (pp. 3-12). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003289012-2>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.

Welch, V., Ghogomu, E., Barbeau, V., Dowling, S., Doyle, R., Beveridge, E., Boulton, E., Desai, P., Huang, J., Elimestekawy, N., Hussain, T., Wadhwani, A., Boutin, S., Haitas, N., Kneale, D., Salzwedel, D. M., Simard, R., Hebert, P., & Mikton, C. (2023). Digital interventions to reduce social isolation and loneliness in older adults: An evidence and gap map. <https://doi.org/10.31235/osf.io/736rp>

Wenger, G. C. (1984). Adapting to Old Age in Rural Britain. *The International Journal of Aging and Human Development*, 19(4), 287-299. <https://doi.org/10.2190/QXH5-Y7AU-9UVG-6AKN>

WHO. (2021). Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief. World Health Organization (WHO).

WHO. (2022). WHO evidence and gap map on digital interventions to reduce social isolation and loneliness in older adults. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing/evidence-gap-map/sil-digital>

WHO. (2023). WHO evidence and gap map on in-person interventions for reducing social isolation and loneliness. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing/evidence-gap-map/sil-inperson>

Wister, A., O'Dea, E., Fyffe, I., & D. Cosco, T. (2021). Technological interventions to reduce loneliness and social isolation among community-living older adults: A scoping review. *Gerontechnology*, 20(2), 1-16. <https://doi.org/10.4017/gt.2021.20.2.30-471.11>

Zolyomi, E. (2019). Thematic Paper 2—Peer Review on «Strategies for supporting social inclusion at older age». EC - DG Employment, Social Affairs and Inclusion. <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=21810&langId=en>



Síguenos en:



@cruzrojamadrid