

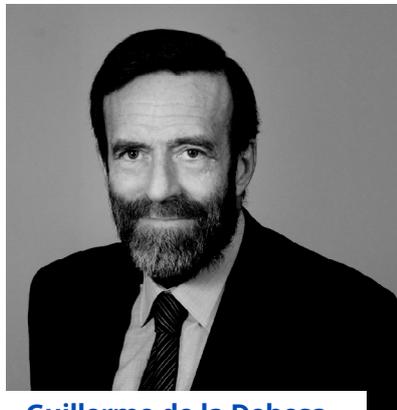
Reunión del Foro de Expertos

12 de marzo de 2024

Recomendaciones para prevenir la soledad no deseada

Instituto **santalucía**

El Foro de Expertos del Instituto Santalucía



Guillermo de la Dehesa
Presidente Honorífico



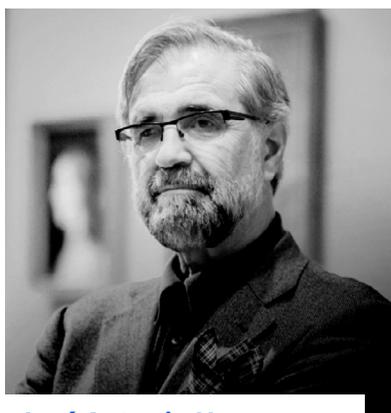
Jose Ignacio Conde-Ruiz
Presidente del Foro de Expertos.
Catedrático en la Universidad Complutense y Subdirector de FEDEA



Rafael Doménech
Economista Jefe de España y Europa del Servicio de Estudios de BBVA



Ángel de la Fuente
Director de FEDEA e Investigador del Instituto de Análisis Económico del CSIC



José Antonio Herce
Socio Fundador de LoRIS



Mercedes Varcárcel
Directora General en Fundación Generation Spain y miembro del Board del SAAT de Triodos Bank



Josefa Ros
Investigadora Postdoctoral MSCA en la Universidad Complutense de Madrid y Presidenta de la International Society of Boredom Studies.



Judit Vall
Profesora asociada del Departamento de Economía en la Universidad de Barcelona e Investigadora en el Instituto de Economía de Barcelona y en IZA.

Desde su constitución en 2011, el Foro de Expertos del Instituto Santalucía tiene la vocación de convertirse en un referente social en materia de jubilación, pensiones y mundo senior. Dentro de su visión está el objetivo de reconocer y visibilizar la necesidad de encontrar soluciones a los problemas que afectan a las personas mayores. Uno de los que más prevalencia tienen en este segmento de la población es el de la soledad no deseada.

El fenómeno de la soledad no deseada se reconoce actualmente como un acuciante factor de riesgo que pone en peligro el bienestar físico y mental de las personas que lo padecen de forma cotidiana, que implica serios costes sanitarios y económicos para los países en los que su prevalencia es elevada y que demanda de un esfuerzo por parte de toda la población civil, de los agentes sociales y de las administraciones.

Las personas mayores de 75 años conforman uno de los grupos etarios que más perjudicado se encuentra en la actualidad por la plaga de la soledad no deseada, en dependencia de variables como la edad, el sexo, el lugar de residencia, el estado civil, el acceso a la tecnología y al ocio y el nivel de discapacidad con el que viven. La principal causa de la soledad no deseada en los adultos mayores es la falta de relaciones con la familia y el entorno comunitario cuando viven solos o institucionalizados en situación de dependencia.

Desde el Foro de Expertos del Instituto Santalucía deseamos dejar constancia de nuestra preocupación por la prevalencia de esta problemática que afecta a un amplio porcentaje de las personas mayores que viven solas o institucionalizadas en nuestro país, ahondando en las características de este complejo fenómeno, atendiendo a sus causas y consecuencias en términos individuales y sociales y mostrando nuestro compromiso con las iniciativas civiles, empresariales y gubernamentales que trabajan para mitigar la soledad no deseada en los adultos mayores.

Los grandes retos en los que se precisa continuar aunando esfuerzos para erradicar la soledad no deseada en las personas mayores en la actualidad son 1) la sensibilización de la población, 2) la detección de quienes se encuentran en situación de riesgo y 3) la construcción de proyectos sostenibles a largo plazo para pasar a la acción.

Teniendo en cuenta estos tres ejes, el Foro de Expertos recomienda:

Eje 1

Sensibilización

1

Transferir el conocimiento sobre los distintos tipos de soledad a la ciudadanía por medio de canales informativos y educativos. Muchas personas desconocen por completo cuáles son las diferencias existentes entre buscar la soledad y sufrir soledad no deseada, lo que impide que sean conscientes del alcance del problema que esta última forma de experimentar la soledad entraña. La ciudadanía debe conocer qué es la soledad no deseada, sus causas y sus consecuencias y cómo paliarla para evitar las creencias y los comportamientos estigmatizantes.

2

Aumentar la visibilización del problema de la soledad no deseada en los adultos mayores a través de campañas de concienciación y educación. En la actualidad, muchas personas viven todavía ajenas al sufrimiento que la falta de acceso a la compañía que se desea puede causar en las personas mayores. En ocasiones, rige el estereotipo de que la soledad es una experiencia propia de la última etapa de la vida y se ignora el dolor que esta puede acarrear y sus repercusiones para el bienestar.

3

Promover la normalización de la experiencia de la soledad no deseada en los adultos mayores mediante el trato respetuoso de quienes la sufren, así como el cuidado del uso del lenguaje y las imágenes que se emplean para referirse a ella. Experimentar soledad sigue concibiéndose como un motivo de vergüenza o como el resultado del fracaso personal. Por esta razón, muchos mayores no admiten abiertamente estar en situación de soledad, lo que repercute en una limitación a la hora de detectarla. El conocimiento y la visibilización de esta experiencia cotidiana ayudarán a que deje de ser un tabú en nuestra sociedad.

Eje 2

DetECCIÓN

4

Destinar más esfuerzos y recursos a la investigación sobre la soledad no deseada en adultos mayores para conocer en profundidad las raíces de esa demanda de compañía insatisfecha y detectar los perfiles más vulnerables. Especialmente, se recomienda el diseño de estudios cuantitativos que empleen escalas de medición conocidas como la Escala de la Soledad de la UCLA, la Escala de Soledad de De Jong Gierveld o la Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA).

5

Formar a la población civil, a los familiares y a los profesionales que prestan servicios a las personas mayores en la detección de la soledad no deseada, dotándoles de herramientas para el diagnóstico inmediato, de canales de comunicación directa con las asociaciones, entidades y administraciones que cuentan con planes estratégicos y proyectos de prevención de la soledad y de conocimientos para brindar ayuda en los casos detectados.

Eje 3

ACCIÓN

6

Trabajar la preparación para la jubilación como medida preventiva de la aparición de la soledad no deseada en perfiles de riesgo de personas mayores. Una buena planificación del futuro, basada en el trabajo de la iniciativa personal, el mantenimiento de la actividad, la conservación del apoyo familiar, la implicación con el entorno vecinal y comunitario y el descubrimiento de actividades sociales novedosas puede ser clave desde el punto de vista individual a la hora de evitar la aparición de la soledad no deseada. La eficacia de otras estrategias basadas en la continuidad laboral más allá de la edad prevista de jubilación también debería ser valorada para aprovechar el talento senior.

7

Incrementar los servicios especializados de atención a la salud mental en personas mayores en las que se ha detectado soledad no deseada para estar en disposición de brindarles el apoyo psicológico y las herramientas de las que precisan para superar la situación de malestar. Aunque reconocemos que la experiencia de la soledad no deseada es común entre la población y debe ser por tanto normalizada, ello no implica que algunas personas que la padecen puedan requerir de atención profesional (psicoterapia, terapia de grupo, terapia asistida con animales, etc.) a la hora de enfrentarse a su circunstancia particular. Normalización y disposición de apoyo psicológico son compatibles.

8

Crear más actuaciones para la prevención de la soledad no deseada en residencias de mayores para que las personas que viven institucionalizadas no se sientan doblemente aisladas. La mayoría de las iniciativas diseñadas para combatir la soledad están pensadas para mayores que viven en su propio domicilio, mientras que se confía en que los centros residenciales sean responsables de desarrollar sus propias intervenciones. La población en su conjunto (incluyendo a las administraciones, las entidades sociales y las empresas) debe luchar contra la soledad no deseada en las residencias de mayores.

9

Involucrar a los adultos mayores, dondequiera que vivan, en la elaboración de los planes estratégicos de prevención y en las actuaciones que se destinen a paliar la soledad no deseada para fortalecer el empoderamiento y evitar el fracaso de las iniciativas. A menudo pasamos por alto la voz de los receptores finales de las actuaciones para combatir la soledad no deseada, convencidos de que sabemos mejor que ellos mismos lo que necesitan. Contar con su testimonio en primera persona es esencial para no malgastar tiempo y recursos, además de evitar la soledad haciéndoles partícipes.

10

Incentivar la participación de personas de otros grupos etarios, especialmente de los jóvenes, en actividades y estrategias intergeneracionales para evitar el aislamiento social de aquellos y de las personas mayores simultáneamente, a través de reconocimientos o beneficios tangibles que estimulen la voluntariedad del acompañamiento mutuo. El ejemplo de los alquileres compartidos intergeneracionales es un gran punto de partida que puede servirnos como inspiración para crear otros espacios de convivencia y ocio de interés para personas en distintos puntos del ciclo vital.

11

Priorizar la creación de estrategias para luchar contra la soledad no deseada que combatan, a un mismo tiempo, el aburrimiento y el sentimiento de inutilidad. Las actuaciones más exitosas son aquellas que evitan la aparición de estas tres plagas a la vez, de manera que los receptores de las mismas no solo encuentran la compañía que anhelan, sino que también consiguen ocupar el tiempo de manera significativa, evitando así el aburrimiento, y lo hacen destinándolo a ocupaciones que les hacen sentir útiles para quienes les rodean, desterrando el sentimiento de inutilidad.

12

Explotar los beneficios de la tecnología hasta sus últimas posibilidades en el diseño de acciones contra la soledad en los mayores para ampliar las opciones y combatir la brecha digital. La gran mayoría de estudios hasta la fecha han demostrado que quienes usan la tecnología para estar en contacto con sus seres queridos y establecer nuevas relaciones sociales se sienten menos solos y deprimidos. Además, el contacto social a través de la tecnología aumenta considerablemente la autoestima y la percepción de las habilidades de los mayores.

13

Evaluar de forma sistemática las intervenciones que se implementen a la hora de luchar contra la soledad no deseada en las personas mayores para conocer su efectividad real. Las herramientas de medición a nuestro alcance nos permitirán valorar regularmente si nuestros esfuerzos están surtiendo efecto o si debemos apuntar en una dirección distinta. Las iniciativas que cuentan con una metodología de evaluación robusta conocen si sus estrategias realmente reducen la soledad no deseada y demuestran si han tenido un impacto positivo.

14

Revisar los canales de comunicación destinados a la publicitación de iniciativas encaminadas a reducir la soledad no deseada en las personas mayores para que puedan informarse de manera eficaz y acceder a las opciones que más les interesen. Los medios más usuales por los que se transmiten las oportunidades de interacción social a las personas mayores son los centros para la tercera edad, los comercios e internet. Las personas de por sí aisladas y sin acceso a la tecnología experimentan dificultades a la hora de conocer el abanico de posibilidades de interacción que se les brinda desde las iniciativas administrativas y sociales. Hemos de lograr una comunicación más personalizada y directa.

15

Concluir la elaboración del plan nacional para combatir la soledad no deseada en las personas mayores para que pueda ser ejecutado en la temporalidad estipulada (2023–2030). En diciembre de 2022, el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 anunció que estaba trabajando en una estrategia nacional contra la soledad no deseada en los adultos mayores que todavía no ha sido publicada y cuyas líneas de actuación se desconocen. El desconcierto político actual no puede frenar la conclusión de este esperado plan que, idealmente, debería estar avalado por todos los agentes del marco político y las entidades sociales. La Estrategia Nacional sobre personas Mayores recientemente aprobada no presta atención específicamente a la soledad.

Instituto **santalucía**