

TRES INTERROGANTES SOBRE LA SOLEDAD SOCIAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE GRANADA, ESPAÑA

Ramona Rubio*, Mercedes Pinel y Laura Rubio
Universidad de Granada. Financiado por IMSERSO (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad)

RESUMEN

Con el aumento de la esperanza de vida ha incrementado también el número de personas mayores que están solas y que sienten soledad. En este estudio se analiza el nivel de soledad social percibida en función del sexo, edad, participación social y presencia de mascotas. Los datos fueron obtenidos durante el año 2010 en una muestra de 755 mayores de 65 años de la provincia de Granada, España. Se utilizó la escala Este II de Soledad Social y se recogieron datos sociodemográficos. Los resultados obtenidos indican que el incremento de la edad y ser mujer conllevan niveles de soledad social más altos, mientras que la participación social y tener mascotas pueden ser un factor protector de la misma.

Palabras clave: mayores, soledad, participación, mascotas.

THREE QUESTIONS ABOUT SOCIAL LONELINESS IN ELDERS OF GRANADA, SPAIN

ABSTRACT

As the life expectancy has increased, the number of elderly people who are alone and feel loneliness has become larger as well. In this study the levels of social loneliness perceived are analysed by gender, age, social participation and pets. The data were collected during 2010 in a sample comprised of 755 people of 65 years old and above from Granada, Spain. The scale Este II of Social Loneliness was used and sociodemographical dates was collected. The results obtained indicate that an increasing age and being a woman score higher in social loneliness, while social participation and having pets can be protect from it.

Keywords: elders, loneliness, participation, pets.

TRÊS PERGUNTAS SOBRE SOLIDÃO SOCIAL EM ADULTOS MAIS VELHOS

RESUMO

Com a expectativa de vida aumentando também aumentou o número de idosos que estão sozinhos e se sentir sozinho. Este estudo analisa o nível de percepção de isolamento social, por sexo, idade, participação social e presença de animais domésticos em uma amostra de 755 idosos de 65 anos na província de Granada, na Espanha. Os resultados indicam que o aumento da idade e do sexo feminino sendo os níveis de chumbo superiores a solidão social, Considerando que a participação social e ter animais de estimação pode ser protetora dela.

Palavras-chave: a idade, a solidão, a participação, animais de estimação.

*Facultad de Psicología, Universidad de Granada. Correspondencia: rrubioh@ugr.es

La soledad en los adultos mayores es un tema de los más investigados actualmente en España puesto que son muchas las personas que la experimentan. Los estudios sobre soledad muestran que es un problema que afecta a todo tipo de personas, jóvenes y mayores, ya vivan solas o acompañadas. En el año 2001, en España las cifras de personas mayores de 65 años viviendo solas eran de 1.358.937 personas, 1.043.471 mujeres y 315.466 hombres, según datos del padrón municipal, cifras que probablemente en la actualidad habremos superado.

Sin embargo, estar o vivir solo no es forzosamente sinónimo de soledad, por ello es importante comenzar por preguntarnos ¿qué es la soledad? Para unos puede ser una tortura, una cárcel de melancolía y tristeza, sentir que a nadie le importamos, para otros, por el contrario, es una oportunidad, porque dicen que se aprende más en un día de soledad que en cien de sociedad. Algunos factores como el desarraigo social, la carencia de redes sociales, la marginación o la pobreza, pueden ir asociados al “estar solo”, pero la verdadera soledad va asociada a “sentirse solo”, al sentimiento que ésta genera de nostalgia, tristeza y añoranza que se produce cuando no estamos satisfechos con el número y calidad de nuestras relaciones sociales (Rubio & Aleixandre, 2001; Bermejo, 2005).

Para los mayores la soledad es entendida desde dos perspectivas: como un sentimiento y como la ausencia de personas cercanas (familiares, amigos, conocidos). En concreto, la mayoría se refieren a la soledad como un sentimiento de vacío y tristeza, perder a personas queridas, no tener a nadie a quien acudir y finalmente no tener familia o tenerla lejos, entre otras definiciones que enfatizan los aspectos negativos de la soledad (IMSERSO-CIS, 1998; Rubio, 2004).

En la actualidad está cobrando importancia el estudio de la Soledad Social, entendida como la falta de pertenencia a un grupo o red social (Weiss, 1976). Este tipo de soledad está aumentando de gran manera en los países desarrollados

(McPherson, Smith-Lovin & Brashears, 2006) potenciada por los nuevos estilos de vida en las ciudades, por la invasión de las nuevas tecnologías en las que los mayores se sienten desplazados, por los nuevos valores sociales, etc. (Putnam, 2000; Pinel, Rubio & Rubio, 2010).

Tal es la importancia dada a esta problemática social que, si observamos el barómetro del CIS (CIS, 2009), el 53% de la población española considera prioritario el desarrollo de políticas estatales para mitigar la soledad que afecta a las personas mayores, ya que se ha convertido junto a la dependencia y la pérdida de memoria en una de las situaciones más temidas.

Por tanto, la soledad es considerada como un tema relevante a nivel psicosocial en el campo de la investigación teórica y en el ámbito aplicado que intenta dar una definición de este constructo, identificar las variables vinculadas al mismo, medirlo mediante cuestionarios.

Aunque la soledad es algo que puede darse en todas las edades, algunas investigaciones indican que se manifiesta con mayor frecuencia a medida que la gente se acerca a la muerte (Penninx et al., 1997); es decir, existe una correlación positiva entre edad y soledad (Ernst & Cacioppo, 1999), por esta razón la vejez es a menudo asociada a este constructo (Jylha, 2004). Varios estudios indican que solamente el 5-10% de los mayores informan sentirse solos ocasionalmente (Prince, Harwood, Blizard, Thomas & Mann, 1997; Pinquart, 2003), aunque el porcentaje varía según otros autores, por ejemplo, Smith y Baltes (1993) consideran que el porcentaje de mayores que sufren soledad puede ser del 80% cuando se superan los 80 años.

En el Informe sobre las Personas Mayores en España (IMSERSO, 2006) se muestra que a medida que aumentan los años, los mayores tienen más soledad. Hay un mayor número de mujeres solas entre los 74-84 años, mientras que en los hombres es a partir de los 85 años cuando se quedan solos. En el gráfico 1 podemos ver el porcentaje de personas solas en España por grupos etarios y sexo. En los hombres la soledad es mayor

cuanto mayor es la edad, mientras que en las mujeres desciende a partir de los 85 años. Estudios previos muestran que no solo están solas sino que también ellas perciben más soledad que los

hombres (Rubio, 2004) y las investigaciones actuales muestran esta misma tendencia, manteniéndose las diferencias entre sexos (Rubio, Pinel & Rubio, 2010) y rango de edad.

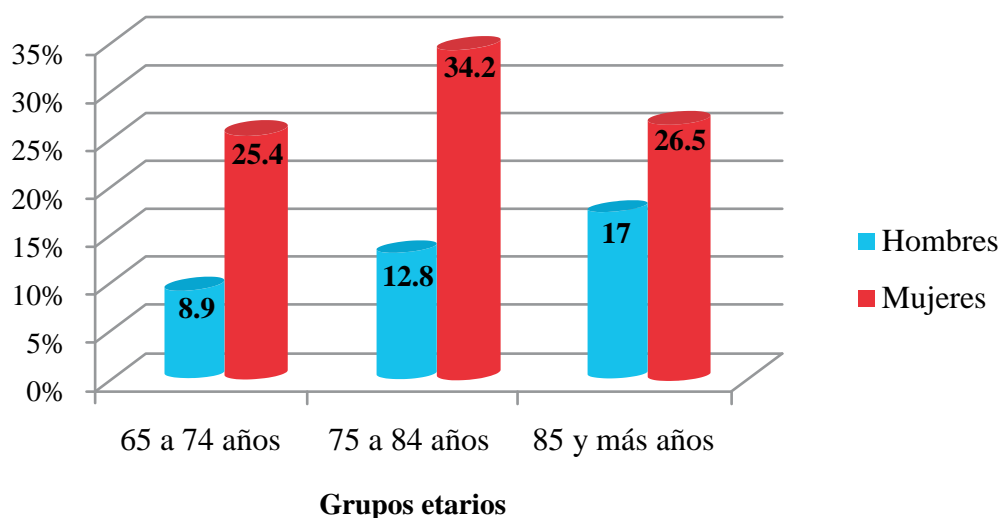


Figura 1. Tasa de soledad por grupos etarios y sexo en la población española

Se ha observado que la participación social disminuye los niveles de soledad (Newall, 2009) y mejora los niveles de salud física y mental (Cornwell, 2009). También se ha relacionado con el retraso de la aparición de la dependencia asociada al envejecimiento (Rubio, Lazaro & Sánchez, 2009).

Por lo general, las mujeres mayores suelen estar más involucrada en actividades con otras personas que implican participación social, según datos recogidos por el mismo estudio sobre Las Personas Mayores en España (IMSERSO, 2006). Sin embargo, a pesar de esto sus niveles de soledad son mayores (Rubio, 2004; Rubio et al., 2010) y tienen menos calidad de vida que los hombres (Rubio, Aleixandre & Cabezas, 2001).

La soledad es un problema importante para los adultos mayores y puede conducir a resultados negativos para la salud. Tener una mascota como

compañía, además de la interacción con los demás está empezando a ser reconocido como una forma de reducir la soledad (Baker, 2007).

En este artículo se ha tratado de profundizar más en el tema de la soledad social, y los posibles factores por los que está influida, planteando tres interrogantes relativas a este constructo:

- 1.- La mujer participa más en actividades con otros mayores, ¿implica esto que tiene menos soledad?
- 2.- ¿Sentimos más la soledad cuanto mayores somos?
- 3.- ¿La presencia de mascotas alivia la soledad?

MÉTODO

Se utilizó un diseño descriptivo,

correlacional, transversal para la investigación. Los datos fueron recogidos telefónicamente durante el año 2010 en la provincia de Granada, España.

Participantes

Fueron elegidos al azar de entre los números que aparecen en el listín telefónico de la provincia. La muestra estaba formada por 755 personas mayores, 529 mujeres y 226 hombres. Por grupos de edad, 121 personas tenían entre 65 y 69 años, 386 personas entre 70 y 79 y 248 personas 80 o más años (Media 76.62, DT 6.53).

= =

Instrumentos

Se recogieron datos sociodemográficos: sexo, edad, realización de actividades grupales, tener o no animal de compañía, etc.

Como instrumento de medición de la soledad social se utilizó la escala Este II de Soledad Social (Pinel et al., 2010). Esta escala consta de 15 ítems con tres alternativas de respuesta (siempre, a veces, nunca), que se agrupan en tres factores:

- a. Percepción de apoyo social.
- b. Índice de participación social subjetiva.
- c. Uso de nuevas tecnologías.

La escala proporciona una puntuación en soledad social que oscila entre 0 y 30 puntos, diferenciándose tres niveles de soledad social: nivel bajo (de 1 a 11 puntos), nivel medio (de 12 a 16 puntos) y nivel alto (de 17 a 30 puntos). Su valor alfa de consistencia interna es de .72, no existen datos de su validez.

Procedimiento

La Escala Este II de Soledad Social (Pinel et al., 2010) se administró junto con una encuesta que recogía datos sociodemográficos. La recogida

de datos se realizó de forma telefónica, en las instalaciones de Sergesa Televida S.L. Antes de proceder con la entrevista se informaba a los participantes sobre la investigación que se estaba realizando, indicándoles que las respuestas eran anónimas y no existían respuestas correctas o incorrectas. Los datos recogidos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS 15.0., realizando análisis descriptivos de las variables sociodemográficas y contrastes de hipótesis.

RESULTADOS

Al comparar la puntuación media de Soledad Social en función de la participación social, se han encontrado diferencias significativas en las medias ($U=38948.0, p \leq .001$), siendo las personas participativas las que obtienen puntuaciones más bajas en soledad.

Si analizamos la participación social por sexos, observamos que un 17.1% de mujeres de la muestra participan en actividades frente a un 9.9% de hombres. Además, aquellas mujeres que participan obtienen una puntuación menor en Soledad Social (12.16 ± 0.36 puntos) que las que no lo hacen (15.20 ± 0.23 puntos), no obstante, a pesar de esa mayor participación social, la mujer en general, siente más soledad encontrándose diferencias significativas en las medias de puntuación global de Soledad Social según el sexo ($14,47 \pm 0.20$ puntos mujeres, $13,01 \pm 0.30$ puntos hombres, $U=48264.0, p \leq .001$).

En relación a los grupos etarios, en promedio, la puntuación en Soledad Social aumenta conforme aumenta la edad ($\chi^2 17.75, p \leq .001$), aunque este aumento es más acusado en las mujeres como se puede observar en el gráfico 2 ($F(530)=7.376, p = .001$), mientras que en los hombres no se observan diferencias significativas.

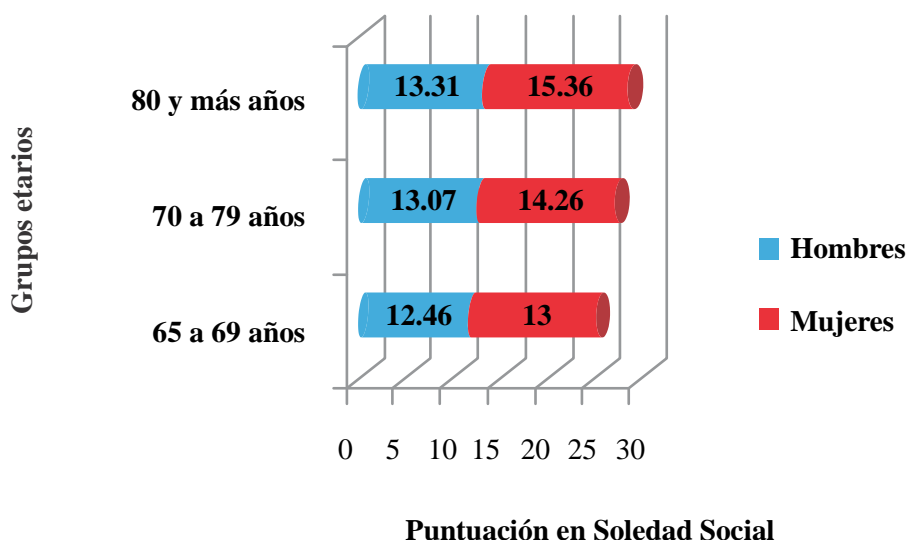


Figura 2. Soledad social según sexo y grupos etarios

Tener animal de compañía se relaciona con tener niveles bajos de Soledad Social ($U=52524.5$, $p=.001$). Las personas mayores de la muestra que no tenían animales de compañía tenían una

puntuación en Soledad Social de 14.40, frente a 13.20 de aquellos que sí tienen (13.20), este efecto es similar tanto en hombres como en mujeres como se puede observar en la Tabla 1.

Tabla 1
Puntuación Global en Soledad Social en función del sexo y tener animal de compañía

Sexo	Animal de Compañía	
	Sí	No
Hombres	12.10	13.50
Mujeres	13.77	14.76
Media	13.2	14.4

DISCUSIÓN

Los resultados muestran una mayor participación de las mujeres, igual que se observaba en estudios previos (IMSERSO, 2006). Datos de otras investigaciones muestran que la participación social se relaciona con niveles más bajos de soledad (Newall, 2009). En ese caso, ¿por qué las mujeres del estudio puntúan más alto en

soledad?

Generalmente, los datos sobre participación social que se recogen son datos objetivos, que como tal, solo hacen referencia a una mayor inversión de tiempo en la actividad. Otra cosa distinta son los niveles de satisfacción, de realización personal, otra cosa es la realidad subjetiva que hace referencia a la percepción del

sujeto. No basta con llenar nuestra agenda para que la soledad desaparezca, más bien es nuestra percepción sobre la calidad de las relaciones la que determina los niveles de soledad (Rubio & Alexandre, 2001; Bermejo, 2005). La raíz está en el pensamiento, porque este mediatiza la realidad. Por ello es necesario generar nuevas formas de pensar; si adoptamos otro punto de vista percibiremos la realidad de diferente manera. Los programas de intervención por tanto deben apuntar a: enriquecer el entorno generando programas que permitan emplear el tiempo a las personas mayores; cambiar el pensamiento, la actitud de las personas ante el problema de la soledad; y romper los círculos: el pensamiento se ve modificado por nuestro estado de ánimo y el estado de ánimo negativo atrae a pensamientos negativos, por tanto mientras no rompamos ese círculo, mientras no adoptemos otro punto de vista, no podremos sentirnos de otra manera.

Con respecto a la segunda pregunta planteada en el estudio, los resultados indican un aumento en la soledad conforme aumenta la edad, tal y como mostraban estudios anteriores (Ernst & Cacioppo, 1999; Jylha, 2004). Estamos aquí nuevamente ante una doble dimensión: una realidad objetiva que justifica este aumento con la edad, influido por la creciente presencia de enfermedades, experiencias de pérdida de seres queridos, sentimientos de finitud, etc., y una realidad privada que genera percepción de la persona sobre su propio envejecimiento. Nadie nos enseña a envejecer, a aceptar o afrontar los cambios, a equilibrar los procesos de envejecimiento generando nuevas estrategias. Es importante, por lo tanto, programar diseños de intervención centrados en la teoría sobre la Optimización Selectiva por Compensación de Baltes (1990), cuya idea básica es que el envejecimiento exitoso surge desde del esfuerzo selectivo aplicado a dominios en los cuales se mantiene el potencial de desarrollo y que dicho esfuerzo puede resultar en optimización de la funcionalidad, compensando las pérdidas normativas de la edad y las no normativas generadas por el envejecimiento. Si intervenimos en esa línea, estaremos contrarrestando los efectos

de edad y su incidencia en distintos aspectos, en este caso, el sentimiento de soledad.

Tal y como muestran los resultados, la presencia de animales de compañía en los hogares de personas mayores puede ser un factor protector frente a la soledad. Desde hace pocos años se está empezando a tener en cuenta este factor como terapia (Baker, 2007). Evidentemente las líneas de intervención deberían centrarse en potenciar la presencia de animales de compañía en la vida de estas personas. Pón sexual, entre coerción y aabría que trabajar primero la dimensión subjetiva, la actitud que tiene la persona mayor frente a los animales, las metas que las personas se plantean y en qué medida desea modificar su estilo de vida.

En base a los resultados obtenidos, se sugiere que los programas de prevención e intervención tengan en cuenta la doble dimensión de la realidad: objetiva y subjetiva. A nivel objetivo: favorecer la integración de los mayores en los diferentes contextos en los que vive: familia, amigos y sociedad actual con sus valores, costumbres y tecnologías. A nivel subjetivo: trabajar aspectos como la motivación, buscar sentido a la participación en actividades, encontrar nuevos roles en esta etapa en la cual los roles tradicionales ya no se pueden ejercer, modificar su percepción sobre su propio envejecimiento. Además de potenciar en los mayores un papel activo y una mentalidad abierta a la hora de relacionarse con generaciones más jóvenes, transmitiendo sus conocimientos y al mismo tiempo, aprendiendo de las nuevas generaciones y de sus nuevas formas de comunicarse.

También es importante que el sujeto vuelva a sí mismo sobre la calidad de las relaciones la que determina los niveles de soledad (Rubio y aumentar la cantidad y calidad de las relaciones sociales, en las expectativas que tiene sobre las relaciones sociales y lo que le pueden aportar, ya que pueden contribuir a producir y mantener los sentimientos de soledad si hay una discrepancia entre las relaciones interpersonales ideales y

percibidas.

Sería importante seguir profundizando en el estudio de la soledad en las personas mayores y en las mujeres mayores, puesto que muchas personas se encuentran en esta situación, lo que afecta a su calidad de vida y resulta muy limitante para ellos. También es primordial desarrollar nuevos programas de intervención que intenten paliar la soledad de los mayores, una buena forma es la introducción de mascotas en los hogares, lo que según motivada por “provocación, 2007), parece tener una importante influencia. Uno de los puntos débiles del estudio es que no se ha indagado en la relación existente entre soledad y satisfacción vital, pero puesto que la satisfacción vital hace referenciación, les preocupa lastiva de la propia vida, será un indicador más fiable de la posible existencia de soledad que la participación social. Por tanto, es necesario seguir investigando en esta relación y en sus implicaciones.

Agradecimientos

La investigación fue financiada por IMSERSO y se realizó con la colaboración de la Excelentísima Diput las mujeres como se pueca Televida S.L.

REFERENCIAS

- Baker, J. (2007). Pets and the level of loneliness in community dwelling older adults. *Humanities and Social Sciences*, 68/2-A(681), 0419-4209.
- Baltes, P.B. & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes and M.M. Baltes (eds.): *Successful aging: Perspectiva, pobreza y condicionaal sciences*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Bermejo, J.C. (2005). *La Soledad en los mayores*. Madrid: Portal Mayores. Recuperado de: <http://www.portalmayores.es/documentos/bermejo-soledad-01.pdf>
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2009). *Barómetro de Mayo. Estudio 2.801*. Madrid: Ministerio de la Presidencia.
- Cornwell, E.Y. & Waite, L.J. (2009). Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and *mujeres en el contexto d Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-49.
- IMSERSO-CIS (1998). *La soledad de las personas mayores, 1998. Estudio 2.279*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Ernst, J.M. & Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- IMSERSO (2006). *Las personas mayores en España. Informe 2008*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Jylha, M. (2004). Old age and loneliness: Cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere longitudinal study on aging. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 157-168.
- McPherson, M., Smith-Lovin, L. & Brashears, M.E. (2006). Social isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. *American Sociological Review*, 71(3), 353-375.
- Newall, N.E., Chipperfield, J.G., Clifton, R.A. & Perry, R.P. (2009). Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. *Journal of Aging and Health*, 21(12), 2009-2020.
- Penninx, B.W.J.H., Van Tilburg, T., Kriegsman, D.M.W., & van Tilburg, T. (Eds.) (1997). Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *American Journal of Epidemiology*, 146(6), 510-519.
- Pinel, M., Rubio, L. & Rubio, R. (2010). *Un instrumento de medición de la soledad social: Escala ESTE II*. Madrid: Portal Mayores. Recuperado de: <http://www.ineliness.com/documentos/documentos/rubio-soledad-este2.pdf>
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in Married, Widowed, Divorced, and Never Married Older Adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31-53.
- Prince, M.J., Harwood, R.H., Blizard, R.A., Thomas, A. & Mann, A.H. (1997). Social support deficits, loneliness and life events as risk factors for depression in old age. The Gospel Oak Project VI. *Psychol Med*, 27, 323-32.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse*

- and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Rubio, E., Lázaro, A. & Sánchez-Sánchez, A. (2009). *Social participation and independence in activities of daily living: a cross sectional study*. *BMC Geriatrics*, 9, 26.
- Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. Madrid: Portal Mayores. Recuperado de: [http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio soledad 01.pdf](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio%20soledad%2001.pdf)
- Rubio, R. & Aleixandre, M. (2007). Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. *Revista multidisciplinar de Gerontología*, 11(1), 23-28.
- Rubio, R., Aleixandre, M. & Cabezas, J.L. (2001). Calidad de vida. (2006). Prevalencia y efecto del Género. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11, 173-180.
- Rubio, R., Pinel, M. & Rubio, L. (2010). *La soledad en los mayores. Una alternativa a la medición a través de la escala Este*. Madrid: Portal Mayores. Recuperado de: [http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio soledad-02.pdf](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio%20soledad-02.pdf)
- Smith, J. & Baltes, P.B. (1993). Differential psychological ageing: Profiles of the old and very old. *Investigación científica* 551-587.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge MA: MIT Press.

Recibido: 19 de junio del 2010

Aceptado: 26 de setiembre del 2011

