



## **El 68,5% de las personas que acuden a los centros de mayores sienten soledad, según un estudio de la Fundación "la Caixa"**

- El informe *La soledad en las personas mayores*, realizado por la Fundación "la Caixa", determina que existe una elevada tasa de prevalencia de la soledad en los centros de mayores (68,5%), de la cual el 53,7% corresponde a soledad moderada, el 10,3% a soledad grave y el 4,5% a soledad muy grave.
- La soledad afecta a hombres y mujeres de forma similar aunque con características diferenciadas: la soledad emocional es un 5% mayor en mujeres que en hombres, mientras la soledad social es un 1,6% mayor en hombres que en mujeres.
- La investigación pone de relieve la importancia de los recursos emocionales para reducir el sufrimiento que genera la soledad y destaca los beneficios de una actitud positiva y proactiva. Ante la crisis de la COVID-19, y con datos derivados de una investigación complementaria, estas personas son las que han «resistido» mejor durante el confinamiento.
- “La situación actual ha puesto de manifiesto hasta qué punto la soledad es una realidad extendida y compleja, que nos interpela a todos como sociedad. Es por ello que nuestra entidad dedica grandes esfuerzos a que las personas mayores dispongan de las herramientas necesarias para vivir una vida plena, con sentido y significado”, ha subrayado la directora del programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", Cristina Segura.

**Madrid, 23 de julio de 2020.**- Un 68,5 % de las personas que acuden a los centros de mayores sienten soledad, de la cual el 53,7 % corresponde a soledad moderada, el 10,3 % a soledad grave y el 4,5 % a soledad muy grave. Esta es una de las principales conclusiones que se desprende del estudio *La soledad en las personas mayores: prevalencia, características y estrategias de afrontamiento*, coordinado por el Dr. Javier Yanguas, director científico del programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa".



El objetivo del informe es conocer la prevalencia y las características de la soledad en las personas que acuden a los centros de mayores, así como profundizar en las distintas estrategias que desarrollan las personas de cara a afrontar su propia soledad, con el objetivo de mejorar las intervenciones que tienen como misión prevenir y reducir estas situaciones.

El estudio determina que la **soledad social (falta de conexión social y relaciones de apoyo) es ligeramente mayor que la soledad emocional (sentimientos de abandono, vacío y ausencia de personas queridas). Sin embargo, la soledad emocional aumenta a medida que la persona se va haciendo mayor.** Respecto al género, la soledad afecta a hombres y mujeres de forma bastante similar: el 66,2 % de los hombres y el 69,4 % de las mujeres sufren soledad, pero la manera de experimentarla y vivirla tiene algunos matices. Por un lado, la soledad de los hombres se caracteriza por un déficit relacional focalizado en la ausencia de personas con las que relacionarse (conexión social), y especialmente en una falta de relaciones de confianza. Por otro lado, la soledad de las mujeres añade, a estos aspectos relacionales mencionados, sentimientos de vacío y abandono, como matices esenciales de una soledad más compleja.

“La situación actual ha puesto de manifiesto hasta qué punto la soledad es una realidad extendida y compleja, que nos interpela a todos como sociedad. Es por ello que nuestra entidad dedica grandes esfuerzos a que las personas mayores dispongan de las herramientas necesarias para vivir una vida plena, con sentido y significado”, ha subrayado la **directora del programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", Cristina Segura.**

#### **Diferencias en la percepción de soledad entre hombres (H) y mujeres (M)**

	<b>% DE AFECTADOS <sup>3</sup></b>	<b>Dif.<sup>4</sup></b>	<b>p</b>
Percepción de falta de apoyo	35,7 %	13,9 % H>M	,000
Sentimiento de vacío	35,7 %	9,9 % M>H	,000
Ausencia de compañía	53,2 %	9,1 % M>H	,000
Echar en falta a personas	42,6 %	5,7 % M>H	,000
Carencia de amigos	40,8 %	5,4 % H>M	,000
Sentimiento de abandono	21,2 %	4,3 % M>H	,000

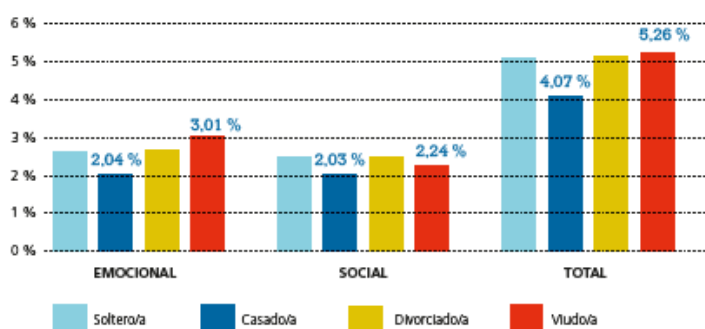
Las **personas casadas son las que menos soledad** refieren en el estudio, mientras que las personas **viudas** son las que informan de una mayor soledad, con diferencias en torno al 10 %; esto refleja el papel relevante de las pérdidas tanto en el envejecimiento en general como en las personas en situación de soledad en particular. En cuanto a los modos de convivencia, no existe un



patrón claramente definido de más o menos soledad por el hecho de **vivir solo o acompañado**. Por otro lado, según la encuesta, cuanto menor es el **nivel educativo**, mayor es la soledad emocional.

El informe resalta que la mayor parte de las personas que asisten a los centros de mayores (alrededor del 65 %) manifiestan que están satisfechas con su vida, y que viven **una vida con sentido y significado**. No obstante, un 33,8% de los encuestados cree que no tiene una vida con sentido y significado. Existe una alta correlación inversa entre la satisfacción vital y una vida con sentido y significado y la soledad, de tal manera que incidir en el desarrollo personal en la vejez puede mejorar la vivencia de la soledad.

#### **Tipología de soledad según el estado civil de la persona**



“La soledad nos interpela porque está relacionada con la interdependencia, los cuidados, la posibilidad de compartir proyectos con otras personas, con la participación en nuestra comunidad, con la posibilidad de abrir una ventana a la auto-comprensión personal y, por lo tanto, dotar a nuestra vida de sentido y significado. Las relaciones y la soledad matizan nuestras ilusiones, proyectos, deseos e intereses. Definen, aunque sea por omisión, lo que somos”, ha destacado el coordinador del informe, el **Dr. Javier Yanguas**.

#### **La soledad de las personas mayores en la pandemia**

Los datos recogidos en esta investigación son anteriores a la pandemia por COVID-19, cuando a la soledad que ya sufrían muchas personas mayores se ha sumado el aislamiento social por confinamiento. De este modo, la coyuntura actual ha puesto de relieve la importancia de los recursos personales para hacer frente al aislamiento y la soledad en cualquier contexto.

Más allá de la encuesta, durante este período, el Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" ha realizado un seguimiento de personas



usuarias de centros de mayores de todo el Estado confinadas en sus domicilios para analizar sus fortalezas. Entre las conclusiones extraídas de este análisis cualitativo, cabe destacar que son las personas con **una visión más positiva y proactiva de la soledad** las que han «resistido» mejor este confinamiento.

### ***Estrategias de afrontamiento de la soledad***

El informe concluye que las personas que no sufren soledad afrontan la vida de manera proactiva y se han labrado una visión positiva de la misma; mientras que el afrontamiento pasivo (resignación, aceptación sin ánimo de modificar la vivencia de la soledad) es más propio de personas con altos niveles de soledad. De este modo, **empoderar y capacitar a las personas** para modificar estas estrategias resulta fundamental en el éxito de las intervenciones para reducir las situaciones de soledad.

Esta encuesta se realizó entre los meses de octubre y noviembre de 2018, a 14.832 personas que asisten a la red de más de 600 centros de personas mayores propios de la Fundación "la Caixa" y en convenio con las administraciones públicas, de los cuales el 31,1 % son hombres y el 68,9 % mujeres. Un 40,89 % de los encuestados convive con su pareja, mientras que un 33,91 % vive solo, y el resto con otros familiares o amigos. El 49,2 % de los encuestados disponen de estudios primarios y un 25 % del total cuenta con estudios secundarios.

La escala utilizada para medir la soledad es la Escala de Soledad de De Jong Gierveld (1987), que se fundamenta en que la soledad es la discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las que efectivamente se tienen, es decir, en el modelo de la discrepancia cognitiva, donde a mayor diferencia entre lo esperado y la realidad, mayor es la soledad experimentada.

### ***Más de 100 años comprometidos con las personas mayores***

El Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", con más de cien años de historia, tiene como objetivo estratégico abordar los nuevos desafíos que se presentan en la vejez. En este sentido, se puso en marcha *Siempre Acompañados*, un programa para impulsar las relaciones de apoyo y bienestar entre las personas mayores, a través de una intervención que empodere a las personas, comprometa a la comunidad y sensibilice a la ciudadanía. En la actualidad, está presente en nueve territorios, con una red de más de 150 instituciones vinculadas, y atiende a más de 400 personas.



Fundación "la Caixa"

---

**Nota de prensa**

---

**Departamento de Comunicación de la Fundación "la Caixa"**

Paula Baldrich: 690 38 65 36 / [pbaldrich@fundacionlacaixa.org](mailto:pbaldrich@fundacionlacaixa.org)

Sala de Prensa Multimedia: <https://prensa.fundacionlacaixa.org/>



@ FundlaCaixa