

Resumen

Como seres sociales, los humanos tenemos una necesidad básica de vincularnos a personas significativas y pertenecer a un grupo. Aunque sentirse solo no significa necesariamente estar solo, el sentimiento de soledad parece estar más relacionado con la falta de conexión con los demás, así que la presencia física de personas importantes para nosotros no es una condición suficiente para no sentirse solo, necesitamos sentirnos conectados con ellas. A este respecto las personas jóvenes parece ser el grupo más sensible a los sentimientos de soledad tal y como muestran numerosos estudios, pero también parece ser el grupo más reactivo a la intervención y en el que la generación de factores protectores es más eficaz, no solo para la propia situación de soledad sino incluso para las consecuencias negativas de la misma. El artículo trata de explorar a nivel internacional las estrategias de abordaje de las soledades juveniles y las pautas de intervención individual, grupal y comunitaria implementadas para dar respuesta a las necesidades generadas por esta situación, especialmente el caso de Gran Bretaña, identificando buenas prácticas para una atención integral de la misma.

Palabras clave

Soledad, soledades, jóvenes, intervención, transiciones vitales.

Soledats juvenils, atenció integrada i estratègies d'abordatge: anàlisi del cas de Gran Bretanya

Com a éssers socials, els humans tenim una necessitat bàsica de vincular-nos a persones significatives i pertànyer a un grup. Tot i que sentir-se sol no vol dir necessàriament estar sol, el sentiment de soledat sembla estar més relacionat amb la manca de connexió amb els altres, així que la presència física de persones importants per a nosaltres no és una condició suficient per no sentir-se sol, necessitem sentir-nos-hi connectats. Pel que fa a això, les persones joves sembla que són el grup més sensible als sentiments de soledat tal, com mostren nombrosos estudis, però també sembla ser el grup més reactiu a la intervenció i en què la generació de factors protectors és més eficaç, no només per a la pròpia situació de soledat sinó fins i tot per a les conseqüències negatives de la soledat. L'article tracta d'explorar a nivell internacional les estratègies d'abordatge de les soledats juvenils i les pautes d'intervenció individual, grupal i comunitària implementades per donar resposta a les necessitats generades per aquesta situació, especialment el cas de Gran Bretanya, identificant bones pràctiques per a una atenció integral.

Paraules clau

Soledat, soledats, solitud, joves, intervenció, transicions vitals.

Youth loneliness, integrated care and approach strategies: study of the case of Great Britain

As social beings, humans have a basic need to bond with significant others and to belong to a group. Although feeling lonely does not necessarily mean being alone, the feeling of loneliness appears to be more related to the lack of connection with others, so that the physical presence of people who are important to us is not sufficient not to feel lonely; we need to feel connected to them. In this respect, numerous studies suggest that young people are the group most sensitive to feelings of loneliness, but they also seem to be the group most reactive to intervention and in which the generation of protective factors is most effective not only for the situation of loneliness itself but even for its negative consequences. The article discusses international strategies for addressing youth loneliness and individual, group and community intervention guidelines adopted with a view to responding to the needs generated by this situation, particularly in the case of Great Britain, identifying good practice for a comprehensive approach to the phenomenon.

Keywords

Loneliness, young people, intervention, life transitions.

Cómo citar este artículo:

Rodríguez-Berrio, A., Beloki Marañón, U., Mosteiro Pascual, A. y Sobremonte de Mendicuti, E. (2022).

Soledades juveniles, atención integrada y estrategias de abordaje: análisis del caso de Gran Bretaña.

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 80, p, 37-57.



▲ La soledad como problema social

La soledad no es un tema de investigación totalmente nuevo ya que ha estado estrechamente relacionado con otras investigaciones sobre el capital social, la teoría de las redes sociales, la vulnerabilidad, la exclusión y el bienestar social. Sin embargo, se trata de un objeto de estudio cuya investigación ha sido bastante desigual y centrada fundamentalmente en las personas mayores, pero los datos van mostrando que se trata de un problema que afecta a todas las etapas de la vida, a todos los estratos sociales y de manera subsidiaria a la sociedad en su globalidad. Y aunque tenemos ideas sobre lo que la puede causar y lo que podría ayudar a reducirla, todavía no entendemos del todo cómo se combinan e interactúan entre sí los distintos elementos que la configuran.

Para Hawkey y Cacioppo (2010) la soledad en nuestras sociedades occidentales se ha convertido en una experiencia común. De su meta-análisis de un buen número de investigaciones afirman que aproximadamente hasta el 80% de los menores de 18 años y el 40% de los adultos mayores de 65 años manifiestan sentirse solos al menos a veces, y que los niveles de soledad disminuyen gradualmente a lo largo de la edad adulta media, para luego aumentar en la vejez a partir de los setenta.

Algunos datos destacan una curva de soledad en forma de *U* a lo largo de la vida

De hecho, algunos datos destacan una curva de soledad en forma de *U* a lo largo de la vida, de manera que los adultos más jóvenes y mayores experimentan más soledad que los adultos de mediana edad (Pinquart y Sorensen, 2001; Nicolaisen y Thorsen, 2014; Child y Lawton, 2019). Sin embargo, la representación de las personas solitarias sigue siendo la de adultos mayores relegados a una existencia solitaria, pero la realidad es que la soledad la experimentan personas de todas las edades y no se limita, por increíble que parezca, a las personas que llevan una vida solitaria propiamente dicha. Para empezar, según Luhmann y Hawkey (2016), la soledad no es sinónimo de estar solo. Por tanto ¿qué entendemos por soledad?

¿Qué entendemos por soledad?

Aunque la soledad sea una experiencia común, es también una experiencia unipersonal que significa cosas distintas para cada persona, de ahí la necesidad de establecer una definición compartida que nos permita no solo comprender el fenómeno en todo su alcance sino también que nos permita identificar y desarrollar las estrategias de abordaje más eficaces. Como indican von Soest, Luhmann y Gerstorf (2020), la soledad se entiende en la literatura científica actual como una discrepancia percibida entre la cantidad y la calidad deseada de la vida social y las relaciones sociales reales, y según estos autores las definiciones enfatizan que “la soledad es la experiencia subjetiva de estar socialmente aislado, en contraste con estar solo” (p. 1919).

Esta conceptualización comienza a desarrollarse a partir de las primeras aproximaciones a la definición de soledad que tanto Weiss como Perlman y Peplau realizaron en la década de los años setenta y principios de los ochenta.

Weiss en su obra *Soledad: la experiencia del aislamiento emocional y social*, de 1973, diferencia entre las dimensiones emocional y social de la soledad. La soledad emocional se origina en la ausencia de vínculos emocionales estrechos y de relaciones profundas y significativas, y la soledad social se origina en la ausencia de una red social más amplia y accesible de amigos, colegas y vecinos. Pero incluso en la soledad emocional, Weiss identifica dos dimensiones más: la *soledad emocional romántica* y la *soledad emocional familiar*.

Por otro lado, Perlman y Peplau en su capítulo *Hacia una psicología social de la soledad*, de 1981, consideran que la soledad es una discrepancia entre los niveles de relaciones sociales deseados y los logrados, introduciendo el enfoque de discrepancia-atribución en la definición de la soledad. Una de las ventajas que señalan de este enfoque es que llama la atención sobre los niveles de contacto social que la gente necesita o desea, mientras que, con demasiada frecuencia, los científicos sociales han ignorado este aspecto del problema y se han centrado únicamente en los niveles de contacto social que la gente alcanza realmente. Otra ventaja importante del enfoque es que tiene en cuenta los procesos cognitivos que median subjetivamente en la situación como, por ejemplo, las atribuciones causales o el control percibido. Para Perlman y Peplau (1981), la mayoría de los puntos de vista tradicionales sobre la soledad “hacen hincapié en nuestras necesidades humanas de modo que la soledad se considera la consecuencia directa de la falta de satisfacción de estas necesidades y se ignoran casi por completo los procesos cognitivos que intervienen” (p. 32).

Por tanto, para estos autores esa visión parcial e incompleta de la soledad llevó a que en gran parte de la investigación empírica la soledad se entendiese como un constructo homogéneo, ignorando su naturaleza multifacética, multidimensional, cuando esta perspectiva epistemológica de la soledad es clave a la hora de diseñar y orientar intervenciones eficaces.

Pero ya a partir de la década de los años noventa la soledad comienza a entenderse de forma generalizada como una sensación subjetiva y no deseada de falta o pérdida de compañía por un desajuste entre la cantidad y la calidad de las relaciones sociales que tenemos y las que queremos. Así, las personas se sienten solas cuando consideran que sus relaciones y redes sociales tienen alguna carencia, bien porque les gustaría tener más o bien porque les gustaría que fuesen de mayor calidad. Esta visión sobre la soledad introduce el concepto de aislamiento en el análisis, por lo que la soledad vendrá a utilizarse a partir de ahora indistintamente junto con el aislamiento, aunque no sean lo mismo. Porque es posible estar aislado sin sentirse solo y, a la inversa, sentirse solo estando rodeado.



Esa visión parcial e incompleta de la soledad llevó a que en gran parte de la investigación empírica la soledad se entendiese como un constructo homogéneo, ignorando su naturaleza multifacética

Por otro lado, el aislamiento es observable. Por ejemplo, podemos centrarnos en el número de relaciones que tiene alguien o en la frecuencia con la que habla con otras personas para ayudarnos a entender si una persona está aislada, pero la soledad no podemos medirla de esa manera ya que es una experiencia subjetiva. De la misma manera, no es lo mismo la soledad que algunas personas disfrutan, ya que la soledad es un sentimiento no deseado.

Así, para Hawkley y Cacioppo (2010), como la soledad es sinónimo de aislamiento social percibido y no de aislamiento social objetivo, las personas pueden tener una vida relativamente solitaria y no sentirse solas y, al contrario, llevar una vida social aparentemente rica y sentirse, sin embargo, solas. Para estos autores la soledad se define entonces “como un sentimiento de angustia que acompaña a la percepción de que las necesidades sociales de una persona no se ven satisfechas por la cantidad o, especialmente, la calidad de sus relaciones sociales” (Hawkley y Cacioppo, 2010, p. 218).

Las investigaciones se dividen entre dos enfoques para medir la soledad: enfoques directos y enfoques indirectos

Esta perspectiva de la soledad introduce un nuevo aspecto controvertido, que es el de la medición de la soledad, diferenciándose las investigaciones entre dos enfoques para medir la soledad: enfoques directos y enfoques indirectos.

El enfoque directo pregunta abiertamente sobre la frecuencia de los sentimientos de soledad, incluyendo el término soledad o solitario en la pregunta; en cambio, los enfoques indirectos evalúan la soledad utilizando escalas de múltiples elementos que evitan el uso del término soledad. Para von Soest, Luhmann y Gerstorf (2020) tanto unas como otras presentan ventajas y desventajas. Según estos autores las medidas directas de la soledad han demostrado tener una buena validez aparente y utilidad predictiva, pero han sido criticadas porque las personas no siempre admiten sentirse solas debido al estigma social que conlleva la soledad. Por otro lado, las medidas indirectas reducen los sesgos de deseabilidad social, y el uso de múltiples ítems aumenta la fiabilidad de dichas medidas, pero se cuestiona si esas escalas de soledad indirectas captan realmente la experiencia personal de la soledad.

En todo caso, según Child y Lawton (2019), la conclusión a la que se ha llegado en un gran número de investigaciones es que “la soledad es la evaluación subjetiva de la red y, en concreto, la sensación de no tener personas con las que conectar, mientras que el aislamiento es la experiencia objetiva de tener redes insuficientes, ya sea medido por el tamaño de la red, la diversidad o la frecuencia de contacto” (p. 198).

Por otro lado, la relación entre ambas situaciones, soledad y aislamiento, puede cambiar y ser distinta a lo largo de la vida. Por ejemplo, un adulto mayor con pocos, pero fuertes, lazos familiares puede estar contento con el tipo y el nivel de apoyo que le proporciona su red a pesar de vivir solo. Igualmente, un adulto joven con cientos de conocidos y que participa en múltiples organizaciones sociales puede decir que se siente solo debido a la falta de personas en las que confiar y apoyarse. Pero entonces ¿cuándo comienza a convertirse la soledad en un problema social?

Los efectos de la soledad

La sociabilidad humana es prevalente incluso en nuestras sociedades individualistas contemporáneas, la mayor parte de nuestro tiempo lo pasamos con otras personas y, por término medio, el tiempo que pasamos con amigos, familiares, cónyuge, pareja, hijos y compañeros de trabajo se considera más gratificante que el que pasamos solos (Kahneman et al., 2004). Los seres humanos tenemos tal capacidad de crear significados que percibimos una relación social en situaciones en las que incluso no existe una relación objetiva como, por ejemplo, entre una autora y su lector, entre un cantante y su fan, o cuando no es posible la reciprocidad, como por ejemplo en las relaciones parasociales con los personajes de las series virales del momento. Sin embargo, todo el mundo se siente solo de vez en cuando, y esto es consustancial también al ser humano. Pero que las personas se sientan solas la mayor parte del tiempo o todo el tiempo puede causarles un impacto directo en su salud física y mental, y también puede tener efectos más amplios para la sociedad.

Para Hawkey y Cacioppo (2010) un número creciente de investigaciones longitudinales indican que la soledad parece acumularse con el tiempo para acelerar el envejecimiento fisiológico y que las personas que presenten mayores índices de soledad en las primeras fases de su trayectoria vital, es decir, en la infancia, la adolescencia y cuando se convierten en adultos-jóvenes, tienen más probabilidad de presentar indicadores de riesgo para su salud cardiovascular, es decir, que presentan peores datos en su presión arterial, en los niveles de colesterol o en la concentración de hemoglobina glicosilada. De la misma manera, en lo que respecta a la salud mental y el funcionamiento cognitivo, estos mismos autores han señalado que la soledad se ha asociado a trastornos de la personalidad y psicosis, al suicidio, al deterioro del rendimiento cognitivo y al declive cognitivo a lo largo del tiempo, al aumento del riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer, a la disminución del control ejecutivo y al aumento de los síntomas depresivos. De hecho, sentirse solo con frecuencia está relacionado con una muerte prematura (Holt-Lunstad et al., 2015).

Y estos efectos fisiológicos de la soledad son especialmente perjudiciales para el ser humano actual debido a que la esperanza de vida se extiende hasta bien entrada la octava década. Según Cacioppo, Cacioppo y Boomsma (2014), en su estudio sobre los mecanismos evolutivos de la soledad, durante gran parte de la historia de la humanidad las personas no vivieron lo suficiente como para que los déficits cognitivos y fisiológicos provocados por la soledad tuvieran muchas consecuencias para las personas o para la población en general, mientras que los beneficios, como por ejemplo una mayor vigilancia de las amenazas, una mayor atención a la autopreservación o una mayor motivación para volver a conectar, aumentaron su probabilidad de supervivencia.



Que las personas se sientan solas la mayor parte del tiempo o todo el tiempo puede causarles un impacto directo en su salud física y mental, y también puede tener efectos más amplios para la sociedad

En definitiva, la soledad no solo hace que la gente se sienta infeliz sino también insegura. Aumenta la timidez, la ansiedad, el miedo a la evaluación negativa y disminuye la autoestima, las habilidades sociales y el estado de ánimo. Los estudios longitudinales han demostrado que la soledad predice el aumento de la sintomatología depresiva por encima de lo que pueden explicar los niveles basales de la sintomatología depresiva y más allá de lo que predicen las variables psicosociales asociadas como el estrés objetivo, el estrés percibido, el tamaño de la red social, el neuroticismo y el apoyo social (Cacioppo, Cacioppo y Boomsma, 2014, p. 10).

Pero es que también tiene consecuencias para el conjunto de la sociedad. En el primer informe nacional sobre la soledad en Gran Bretaña, *Una sociedad conectada. Una estrategia para abordar la soledad: sentando las bases del cambio*, presentado por el Gobierno británico en octubre de 2018, el análisis de la situación ponía de manifiesto que las personas que se sentían solas tenían más probabilidades de volver a ingresar en un hospital o de tener una estancia más larga, que también tenían más probabilidad de acudir a su centro de salud o a urgencias, y más probabilidad también de ingresar en una residencia pública. En el ámbito laboral, el informe ponía de manifiesto que a mayor sentimiento de soledad entre las personas empleadas, menor rendimiento, llegando a hacer un cálculo estimativo del coste que la soledad estaba suponiendo para las empresas del sector privado, fijando finalmente la cantidad en 2.500 millones de libras esterlinas al año, aproximadamente 3.000 millones de euros.

Los predictores de la soledad

La soledad no se trata solo de una disminución de los contactos o de un cambio en las relaciones, sino también de la atribución de significado que cada persona hace a esas conexiones

Como hemos visto en apartados anteriores, las personas difieren en su necesidad de conexión social y en su capacidad para gestionar los efectos que la falta de la misma les produce. Parece evidente que la soledad parece fluctuar a lo largo de la vida por diferentes motivos a diferentes edades, y no se trata solo de una disminución de los contactos o de un cambio en las relaciones, sino también de la atribución de significado que cada persona hace a esas conexiones, es decir, de si siente que su red social es la adecuada, la que debería ser para su etapa vital.

Por tanto, no deberíamos hablar de causas propiamente dichas sino más bien de predictores de una situación de soledad o incluso de predictores de soledades. Los predictores de la soledad varían de una persona a otra y no siempre se puede saber exactamente qué es lo que hace que una experiencia, como por ejemplo el traslado a otra ciudad, pueda hacerte sentir más o menos sola, o cómo diferentes factores pueden interactuar entre sí o producir efectos acumulativos con el tiempo. Sin embargo, sí que hay algunos aspectos comunes, las experiencias y condiciones previas son importantes, combinadas con eventos “desencadenantes” que empujan a las personas a la soledad, así como la influencia de los contextos.

Perlman y Peplau (1981) distinguen entre *acontecimientos que precipitan* la aparición de la soledad y *factores que predisponen* a las personas a sentirse solas o a persistir en la soledad a lo largo del tiempo. Identifican los acontecimientos precipitantes con cambios tanto en las relaciones sociales conseguidas por una persona como en las relaciones sociales deseadas o esperadas; y los factores predisponentes con la cantidad y la calidad de las relaciones sociales, las características de la personalidad y las características más generales de un contexto o cultura determinada. En este caso estaríamos hablando de meta-predictores.



Otras líneas de investigación se centran en micro-predictores de la soledad, es decir, factores predictores proximales de la soledad que se supone que tienen efectos directos y no indirectos sobre la misma. Luhmann y Hawkley (2016) identificaron en su análisis como factores proximales las limitaciones funcionales, el compromiso social, el número de amigos y la frecuencia de contacto social, descubriendo que son predictores universales de la soledad porque no difieren en su impacto entre los diferentes grupos de edad, aunque sí en la manera en la que se perciben y se les atribuye significado a lo largo de las distintas etapas vitales. El hecho de que estos predictores proximales evaluados en su estudio tuviesen efectos equivalentes en todos los grupos de edad sugería que podían representar lo que es universal en la necesidad humana de conexión social y pertenencia, del tal forma que las relaciones suficientes y satisfactorias para cada persona son, para Luhmann y Hawkley (2016), “la *vía final común* que vincula las circunstancias externas con los procesos internos intrapersonales que dan lugar a los sentimientos de conexión” (p. 966). Y así un adulto-mayor, por ejemplo, puede limitar sus contactos sociales a sus relaciones más cercanas e importantes y sin embargo puede estar igual de satisfecho y sentirse igual de conectado que los adultos más jóvenes, que podrían contrariamente necesitar un mayor número de relaciones para alcanzar el mismo grado de satisfacción. Por otro lado, puede que ese adulto-mayor esté cambiando sus estándares y sentirse satisfecho con menos relaciones y contactos como respuesta adaptativa a la creencia de que la privación social es inevitable con el envejecimiento, y que debería sacar lo mejor de ello. Por tanto, circunstancias similares pueden conducir a la soledad a través de diferentes vías, y estos procesos intrapersonales pueden diferir según la edad.

Luhmann y Hawkley (2016) identificaron en su análisis como factores proximales las limitaciones funcionales, el compromiso social, el número de amigos y la frecuencia de contacto social

De esta forma, un abordaje adecuado de la soledad deberá basarse en estrategias que tengan en cuenta tanto los meta-predictores como los predictores proximales de manera estructural si queremos abordar la problemática de la soledad desde un modelo de bienestar social. Y quizás el primer paso sea la concienciación sobre la soledad y sus efectos; el reconocimiento de la soledad como problema social es el primer paso para abordarla y es fundamental para lograr el cambio cultural que se necesita. Las administraciones públicas, junto con las organizaciones sanitarias y educativas, el tercer sector, la sociedad civil y las empresas deben trabajar conjuntamente para iniciar un debate sobre la soledad y el bienestar social. Todas y todos tenemos un papel

que desempeñar en la construcción de una conversación a nivel de país sobre la soledad, mejorando la base de evidencia y considerando las relaciones y la soledad en la toma de decisiones. El objetivo sería lograr relaciones sociales sólidas, co-construyendo contextos donde poder apoyarse entre sí, especialmente en puntos vulnerables donde las personas corremos un mayor riesgo de soledad. Contextos donde se valoren las interacciones entre las personas, y donde se reconozca la soledad y se hable de ella sin estigma ni vergüenza para que todas y todos nos cuidemos unos a otros.

Soledades en los jóvenes

La prevalencia relativamente alta de la soledad en los jóvenes sugiere que establecer relaciones adultas satisfactorias no es tarea fácil para muchos jóvenes adultos

La capacidad de establecer y mantener relaciones sociales es uno de los aspectos centrales del desarrollo psicosocial de las personas a lo largo de su vida, sin embargo, parece que la juventud se asocia más con la necesidad de acercamiento a un mayor número de personas que en cualquier otra fase de la vida, y esto se debe a que un cometido social importante cuando una persona es joven es el de establecer y consolidar relaciones sociales adultas como las relaciones románticas, las relaciones de amistad y las relaciones de trabajo y en el trabajo. Nikitin y Freund (2017) sugieren, con los resultados de su investigación sobre los motivos sociales, que predicen la soledad durante las transiciones vitales juveniles, que la soledad no deja de ser un importante indicador subjetivo de la adaptación y la integración social durante las transiciones evolutivas de la juventud, por lo que la prevalencia relativamente alta de la soledad en los jóvenes sugiere que establecer relaciones adultas satisfactorias no es tarea fácil para muchos jóvenes adultos.

Por tanto, la soledad no se limita a la vejez, sino todo lo contrario, “los datos existentes sugieren que los niveles de soledad tienden a alcanzar un pico en la edad adulta joven (definida aquí como < 30 años) y luego disminuyen en la edad adulta media (30 - 65 años) y la vejez temprana (65 - 80 años) antes de aumentar gradualmente de tal manera que los niveles de soledad no alcanzan y superan los niveles de los adultos jóvenes hasta la vejez más avanzada (> 80 años)” (Luhmann y Hawkey, 2016, p. 943).

Esto convierte al período de la juventud en especialmente interesante para la investigación de la soledad porque este período abarca una gran variedad de desafíos sociodemográficos, familiares, sociales y de personalidad para las personas jóvenes, que influyen también en la forma en la que se configuran posibles situaciones de soledad. La formación de nuevas relaciones sociales es especialmente importante durante las transiciones vitales que se caracterizan por el cambio de un contexto social conocido a uno desconocido, y una de las principales transiciones durante la edad adulta joven es la de abandonar el hogar y construir otro. Es un momento que nos exige una gran capacidad de adaptación ya que hay que familiarizarse con nuevas personas, asumir nuevos roles sociales y adquirir nuevos comportamientos sociales

mientras se gestiona el duelo de la pérdida del mundo familiar de la infancia y adolescencia, tal y como lo habíamos vivido y conocido.

Quizás una de las investigaciones recientes más interesantes sobre los predictores centrales de las trayectorias de la soledad a lo largo de los años de la adolescencia y la juventud, y sobre cómo dichas trayectorias presagian importantes resultados posteriores en la mediana edad, es el de von Soest, Luhmann y Gerstorf (2020). La bondad de esta investigación radica en que se trata de un estudio longitudinal a gran escala que sigue la evolución de la soledad de 3.116 noruegos de entre 13 y 31 años de edad, analizando diferentes facetas de la soledad haciendo uso de un cuestionario y de información de registros. Los datos del cuestionario proceden del *Estudio de los Jóvenes de Noruega*, recogidos en cuatro momentos: 1992 (T1), 1994 (T2), 1999 (T3) y 2005 (T4). Estos autoinformes se vincularon a los datos de registro de la base de datos de prescripción noruega y a los datos de series temporales de Statistics Norway. El uso del número de identificación personal único a nivel nacional para cada residente permitió vincular los datos de los registros administrativos noruegos con gran precisión y, junto con los controles de calidad regulares y los altos estándares de mantenimiento de los registros, la información de los mismos se considera altamente fiable, con solo casos excepcionales de datos perdidos o codificación errónea.

El estudio destaca la multidimensionalidad de la soledad y proporciona apoyo empírico a la noción de que los aspectos emocionales y sociales de la soledad tienen vías de desarrollo distintas, por tanto, las diferentes facetas de la soledad pueden desarrollarse de forma diferente. En particular, la soledad social puede disminuir durante la adolescencia y la juventud debido al aumento de las redes sociales. En cambio, la soledad emocional puede no disminuir o incluso aumentar porque las relaciones emocionales estrechas con los padres y otros miembros de la familia se debilitan gradualmente, mientras que las relaciones con los compañeros cercanos y las parejas románticas tienden a ser volátiles. Además, esta investigación muestra que algunos factores –como percibir a los padres como cuidadores, tener un amigo íntimo, no haberse mudado del hogar paterno antes de los 18 años y tener capacidad de pedir ayuda– predijeron consistentemente características clave de las trayectorias de soledad de las personas, independientemente de cómo se evaluó la soledad. Por el contrario, otros predictores operaban de forma específica, lo que subraya la importancia de examinar diferentes aspectos de la soledad (von Soest, Luhmann y Gerstorf, 2020, p. 1935). Lo que vuelve a llevarnos más al concepto de soledades que al concepto, más unívoco, de soledad.

En la misma línea, Luhmann y Hawkey (2016, p. 945) también señalan que las normas socioculturales desempeñan un papel en la definición del nivel deseado y esperado de relaciones sociales, y que estas normas también difieren entre las distintas etapas de la vida. Los adultos jóvenes se centran en la creación de redes sociales, el lanzamiento de carreras y el establecimiento de parejas, por lo que tener pocos amigos, no tener trabajo y no tener pareja



pueden ser factores de riesgo particularmente fuertes para la soledad entre los adultos jóvenes, mientras que una mujer de ochenta años puede sentirse muy conectada porque todavía tiene dos buenos amigos, aunque no tenga ni pareja ni trabajo.

Otro estudio longitudinal interesante es el realizado por Child y Lawton (2019) sobre la soledad y el aislamiento social entre adultos jóvenes y su asociación con las redes personales y la participación social. Los datos de este estudio comprenden la primera oleada de entrevistas del *Estudio de Redes Sociales de la Universidad de Berkeley* (UCNets). UCNets es un estudio de panel longitudinal en curso cuyo objetivo es evaluar el impacto de los principales acontecimientos y transiciones de la vida en las redes sociales a lo largo del tiempo. Se tomaron muestras de dos cohortes de edad distintas (de 21 a 30 años, n=469; de 50 a 70 años, n=690) para maximizar el número de transiciones y acontecimientos vitales clave que las personas encuestadas ya habían experimentado y probablemente experimentarían.

Los resultados mostraron que los adultos jóvenes declaraban una media de algo más de dos días de soledad, el doble que los adultos de mediana edad tardía. Del mismo modo, los adultos jóvenes también declararon casi el doble de días de aislamiento que los adultos de mediana edad tardía (2,04 días frente a 1,08 días, respectivamente). Los adultos de más edad tenían un número ligeramente mayor de familiares que de no familiares a los que consideraban cercanos, mientras que entre los adultos jóvenes este número no difería sustancialmente.

La calidad no es la cantidad en la composición de nuestras redes sociales, y ambos aspectos impactan en la percepción de soledad y especialmente en los adultos jóvenes

En cuanto a la satisfacción con la red, los adultos jóvenes eran ligeramente más propensos a desear tener más gente en sus vidas que sus homólogos de mediana edad. En todo caso, ambos grupos eran más propensos a manifestar su deseo de tener “más gente con la que reunirse” que “con la que hablar” o “de la que recibir ayuda”. Esta distinción tiene importantes ramificaciones para las intervenciones destinadas a reducir los sentimientos de soledad. Los resultados de esta investigación evidencian que la calidad no es la cantidad en la composición de nuestras redes sociales, y que ambos aspectos impactan en la percepción de soledad y especialmente en los adultos jóvenes, de modo que las personas jóvenes también pueden ver satisfechas sus necesidades con pocos pero estrechos vínculos, pero, sin embargo, pueden seguir percibiendo soledad y aislamiento por la falta de redes con las que realizar actividades y no tanto por la falta de redes de confianza o ayuda.

Para los autores, comprender estas dinámicas es un primer paso importante para reducir las tasas de soledad y aislamiento a lo largo de la vida. Otro hallazgo con implicaciones para la investigación, en este caso, de las propias redes sociales, es el hecho de “que las características objetivas de la red que se suelen utilizar para describir y examinar las redes, incluyendo el tamaño o las tasas de participación, pueden ser menos importantes para los resultados de la soledad y el aislamiento de lo que se ha informado anteriormente. En

cambio, las evaluaciones sobre la propia red social, incluyendo si alguien se siente satisfecho en el número o la calidad de las conexiones a las que tiene que recurrir para el compromiso social o el apoyo, pueden ser un precursor más significativo de la soledad” (Child y Lawton, 2019, p. 206).

Afrontamiento y abordaje de la soledad

Las investigaciones realizadas en las últimas décadas han contribuido a comprender la naturaleza de la soledad y con ello a proporcionar las bases para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y abordaje. Los primeros estudios se centraron en las diferencias individuales entre personas solitarias y no solitarias. Este modelo de “diferencias individuales” de la soledad ha determinado las intervenciones de reducción de la soledad hasta la fecha. Específicamente, estas intervenciones se han centrado en cuatro grandes categorías de acción: a) las dirigidas a corregir los déficits en las habilidades sociales, b) las encaminadas a mejorar el apoyo social, c) las orientadas a aumentar las oportunidades de interacción social y d) las centradas en la modificación de la cognición social inadaptada. Quizás el intento más exhaustivo de proporcionar recomendaciones con base empírica para el afrontamiento y abordaje de la soledad provenga del meta-análisis realizado por Masi, Chen, Hawkley y Cacioppo (2011). Los autores analizaron un ingente número de investigaciones a partir de las cuales sugirieron que además de las circunstancias individuales, el afrontamiento y abordaje de la soledad debía incluir en su dinámica la evidencia de que la soledad no es un rasgo inmutable, sino que puede ser intensificada o mejorada por las interacciones sociales.

En concreto, descubrieron que las personas solitarias tienden a estar vinculadas a otras personas que se sienten solas, un efecto que es más fuerte en el caso de los amigos geográficamente próximos, pero que incluso se extiende a tres grados de separación. Además, las personas no solitarias que están cerca de personas solitarias tienden a volverse más solitarias con el tiempo, operando la soledad a modo de contagio. Por último, el análisis reveló que las personas solitarias eran desplazadas paulatinamente a la periferia de las redes sociales, como si hubieran sido empujadas metafóricamente hacia allí por otros miembros de la red. Para estos autores, estos resultados van más allá del modelo de diferencias individuales de la soledad.

¿Podríamos afirmar entonces que existen determinados tipos de intervención que tengan más probabilidades de éxito que otras? Las investigaciones analizadas por Masi, Chen, Hawkley y Cacioppo (2011) sugieren mayoritariamente que las intervenciones que mejoran las oportunidades de interacción social mediante actividades de grupo o intervenciones basadas en el grupo tienden a tener más éxito, sin embargo, los autores señalan que tanto en los estudios de comparación de grupos no aleatorizados como en los aleatorizados, las intervenciones basadas en grupos no fueron forzosamente más



Las personas solitarias tienden a estar vinculadas a otras personas que se sienten solas, un efecto que es más fuerte en el caso de los amigos geográficamente próximos

eficaces que las intervenciones individuales. El simple hecho de reunir a las personas solitarias puede no dar lugar a nuevas amistades, ya que los pensamientos y comportamientos de las personas solitarias les hacen menos atractivas como compañeras de relación.

A su vez también descubrieron que las intervenciones de reducción de la soledad que abordaban la cognición social inadaptada tenían un mayor efecto en comparación con las intervenciones que abordaban el apoyo social, las habilidades sociales o las oportunidades de interacción social. Para Masi, Chen, Hawkey y Cacioppo (2011, p. 259) las personas solitarias “tienen una mayor sensibilidad y vigilancia de las amenazas sociales, atienden preferentemente a la información social negativa y se sienten más cómodas con la información social negativa, recuerdan más los aspectos negativos de los acontecimientos sociales y tienen más expectativas sociales negativas, y es más probable que se comporten de forma que confirmen sus expectativas negativas”. Este bucle, sugieren, tiene características de autoprotección a corto plazo, pero a largo plazo aumenta la carga cognitiva, disminuye el funcionamiento ejecutivo e influye negativamente en la salud y el bienestar físico y mental. Así entre los cuatro tipos de intervención, el tratamiento de la cognición social inadaptada es el que más directamente aborda este bucle de regulación según su análisis.

Mientras seguimos sacando el máximo partido a las nuevas tecnologías, a las formas de trabajar y a la prestación de servicios, tenemos que planificar y diseñar espacios para el contacto humano

En todo caso cada vez somos más conscientes de la relación entre tener conexiones sociales fuertes y significativas y llevar una vida sana y plena. Y vemos que tener comunidades más conectadas significa a su vez una sociedad más cohesionada y próspera. Los rápidos cambios en nuestras sociedades han traído consigo formas de conectarse y comunicarse que han aumentado virtualmente nuestras redes sociales pero que forzosa y paradójicamente no incluyen interacción humana real. Ahora es posible pasar un día trabajando, comprando, viajando, conectados con las empresas y con los servicios públicos, sin hablar con ningún ser humano. Y para algunas personas eso se repite día tras día. Por eso, mientras seguimos sacando el máximo partido a las nuevas tecnologías, a las formas de trabajar y a la prestación de servicios, tenemos que planificar y diseñar espacios para el contacto humano.

Estrategias de abordaje: el caso de Gran Bretaña

Probablemente el compromiso más rotundo en el abordaje de la soledad como problema social sea el del Gobierno británico. Theresa May, entonces primera ministra, hablaba en estos términos en el prólogo del *I Informe sobre la soledad*, publicado en octubre de 2018: *A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change.*

La soledad puede afectar a cualquier persona de cualquier edad y origen, desde una persona mayor que llora la pérdida de su pareja hasta un joven que simplemente se siente diferente y aislado de sus amigos. Además, a medida que nuestra sociedad sigue evolucionando, los avances que de otro modo serían bienvenidos también pueden aumentar el riesgo de soledad. Desde trabajar de forma más flexible, pero también a menudo a distancia, hasta hacer nuestras compras por Internet, el calor del contacto humano corre el riesgo de desaparecer de nuestras vidas. En nuestras comunidades hay personas que pueden pasar días, semanas o incluso un mes sin ver a un amigo o familiar. Hay personas que echan de menos la camaradería de alguna compañía, el apoyo de una voz amiga o simplemente alguien que les haga sonreír o reír para levantar el ánimo. Esa pérdida de contacto social es increíblemente perjudicial para nuestra humanidad y para la salud y el bienestar de todos los afectados. De hecho, las investigaciones demuestran ahora que la soledad es tan perjudicial para nuestra salud física como el tabaquismo. (p. 2)



Esta declaración de principios supone el primer paso necesario para el afrontamiento y abordaje de la soledad, la toma de conciencia de la soledad como problema social. El Gobierno británico lo reconoció, y por ese motivo fue el primer gobierno occidental que nombró a una ministra principal para que llevase adelante un enfoque intergubernamental para abordar la soledad. La creación de este ministerio es la cristalización de una idea, acuñada por Jo Cox, la parlamentaria laborista asesinada en junio de 2016 antes del referéndum en el que se votó la salida del Reino Unido de la Unión Europea. Cox había creado una Comisión de la Soledad para empezar a trabajar políticamente sobre el problema de la soledad.

El Gobierno británico fue el primer gobierno occidental que nombró a una ministra principal para que llevase adelante un enfoque intergubernamental para abordar la soledad

El gobierno decidió tomar el relevo siendo consciente de que, aunque un gobierno no puede hacer amigos por las personas, sí puede generar estructuras para hacer más natural y fácil conversar, compartir y confiar en los demás. Puede amplificar las voces que señalan la soledad como problema y apoyar las soluciones que se ponen en marcha, puede trabajar con las comunidades y otros sectores en la forma en que los barrios, servicios públicos, empresas y entornos de trabajo se diseñan y se gestionan para que tengan en cuenta las relaciones sociales, no solo las transacciones eficientes.

Y este compromiso fue acompañado por el anuncio de una inversión de 20 millones de libras de financiación, unos 23 millones y medio de euros, incluyendo el Fondo de Construcción de Conexiones de 11,5 millones de libras, aproximadamente 13 millones y medio de euros, para apoyar a las organizaciones voluntarias, comunitarias y de caridad para abordar la soledad, aprovechando el trabajo que ya estaban haciendo.

Desde este marco de referencia las acciones del gobierno se iban a estructurar en torno a tres objetivos generales. El primer objetivo es el compromiso de desempeñar un papel tractor en la mejora de la base empírica para comprender mejor las causas de la soledad, su impacto y las buenas prácticas

La finalidad es lograr que la ciudadanía interiorice la importancia de cuidar nuestras conexiones sociales y comprender que son clave para nuestro bienestar

para abordarla. El segundo objetivo es integrar la soledad en todas las políticas gubernamentales, reconociendo la amplia gama de factores que pueden aumentar los sentimientos de soledad y apoyar el bienestar social y la resiliencia de las personas. La estrategia incluye una serie de políticas transversales que benefician al conjunto de la sociedad, al garantizar que el gobierno tenga en cuenta la importancia de las relaciones sociales en la elaboración de sus políticas. El tercer objetivo es entablar un debate nacional sobre la soledad, para concienciar sobre sus efectos y ayudar a combatir el estigma. La finalidad es lograr que la ciudadanía interiorice la importancia de cuidar nuestras conexiones sociales y comprender que son clave para nuestro bienestar, entrando en la tercera generación de cuidados después del cuidado de la salud física y la salud mental.

Como se dice en el informe, esta estrategia no trata de resistirse a los cambios de la sociedad ni de hacer retroceder el tiempo.

Lo que hace es estudiar lo que se puede hacer para apoyar las relaciones sociales en este contexto cambiante. Se basa en los puntos fuertes que tenemos como nación, incluidas nuestras sólidas instituciones del sector público, privado y del voluntariado, así como las grandes contribuciones cotidianas que la gente hace a sus comunidades. A su vez, examina los cambios que podemos introducir en nuestras organizaciones, nuestras infraestructuras y nuestra cultura. (Gov. UK, 2018, p. 6)

También son conscientes de que para conseguirlo se requiere un cambio en toda la sociedad, un gobierno no puede hacer ese cambio por sí solo, todas las personas deben poder desempeñar un papel en la construcción de una sociedad más conectada socialmente, y ser conscientes de que se trata de un proceso largo.

Metodología empleada en el proyecto británico contra la soledad

Todo el proyecto está guiado por una serie de principios rectores que pivotan en torno a dos conceptos claves: *coordinación* y *conectividad social*. Quizás este último sea el término más innovador, un término trasladado del mundo digital al ámbito social y que se entiende en este ámbito como la capacidad de desarrollar una conexión, una comunicación, un vínculo. La conectividad pasa a ser así la herramienta que fomenta la colaboración eficiente en los proyectos, dando alas a la creatividad y potenciando la comunicación interna para mejorar la motivación de los agentes implicados.

En torno a estos conceptos se despliegan los principios que han guiado el desarrollo de la estrategia británica contra la soledad:

- Trabajar en colaboración con las empresas, el sector sanitario, la administración local, el sector del voluntariado y la sociedad civil en general, reconociendo que el gobierno puede actuar como un importante catalizador, pero que todos debemos actuar para reducir la soledad de forma eficaz.
- La voluntad de probar, repetir y aprender a medida que el gobierno avanza en su enfoque, reconociendo las limitaciones de la base de pruebas existente.
- Garantizar un enfoque verdaderamente transversal e interdepartamental, reconociendo que esto es crucial para abordar la soledad con eficacia.
- Centrarse en los factores clave que empujan a las personas a sentirse solas con frecuencia, junto con una acción preventiva que puede beneficiar a la sociedad en general. Estos factores se basan en el análisis de los datos de la investigación, que identifica las transiciones y circunstancias vitales en las que las personas corren el riesgo de sentirse solas con mayor frecuencia.
- Reconocer la importancia de los enfoques personalizados y las soluciones locales para abordar la soledad. Esto es vital dada la naturaleza compleja y subjetiva de la soledad.



Y en esta estrategia común las organizaciones públicas, sociales y sanitarias, el voluntariado y el tercer sector, son considerados por el gobierno británico piezas clave que desempeñan un papel vital ya que son las que detectan y trabajan directamente sobre el impacto de la soledad en las personas. Esto se debe a que la soledad, como hemos visto a lo largo de este artículo, está estrechamente relacionada con otra serie de problemas, como son los problemas de salud mental, la necesidad de cuidados o el desempleo, entre otros. La soledad en estos casos puede ser tanto un síntoma como una causa.

Por tanto, el gobierno británico, en colaboración con las autoridades locales, las empresas y la sociedad civil, se propone mejorar el modo en que esas organizaciones pongan en contacto a las personas que corren el riesgo de experimentar soledad con el apoyo específico que necesitan, garantizando que todos los centros de salud comunitarios puedan ofrecer servicios de prescripción social y explorando el modo en que otro personal de primera línea pueda también dirigir a las personas de forma eficaz hacia el apoyo que necesitan.

En todo el país ha surgido un modelo básico de esquemas de conectores de prescripción social en el que participan personas, denominadas *trabajadores de enlace*, que conectan a las personas con grupos y actividades comunitarias en función de sus necesidades personales. Estos programas se planifican y se diseñan entre las comisiones creadas *ad hoc* en los centros de salud comunitarios y las autoridades locales, con la participación de organizaciones del tercer sector y personas voluntarias. Una vez detectada la situación, el trabajador de enlace y la persona elaboran juntos un plan basado en lo que le importa a la persona, para presentarle los grupos comunitarios, los servicios

En todo el país ha surgido un modelo básico de esquemas de conectores de prescripción social en el que participan personas, denominadas *trabajadores de enlace*, que conectan a las personas con grupos y actividades comunitarias en función de sus necesidades personales

y el apoyo dentro de su área local. Su objetivo es apoyar a las personas a superar el sentimiento de soledad poniéndolas en contacto con actividades y programas de apoyo en su zona. Esto puede incluir múltiples actividades ajustadas a sus capacidades y gustos, pero también asesoramiento sobre vivienda o empleo, por ejemplo. La prescripción social se entiende, así, como una forma de ayudar a las personas a tomar medidas activas para buscar apoyo y comprometerse con sus comunidades.

De esta forma, la operatividad de la estrategia británica contra la soledad descansa fundamentalmente sobre la prescripción social y la figura del trabajador de enlace, aunque consideran que es necesario seguir trabajando para desarrollar la base de pruebas sobre el impacto de la prescripción social, las evaluaciones realizadas de los programas individuales sugieren que puede mejorar los resultados para las personas y reducir la presión sobre el Sistema Nacional de Salud. En el informe técnico de Poleey y Pilkington (2017) sobre la evidencia del impacto de la prescripción social en la demanda de la atención médica y sus costos, descubrieron una media de un 28% menos de consultas al médico de familia y un 24% menos de asistencias a urgencias en los casos en los que el servicio conector de prescripción social funcionaba bien.

La respuesta específica del proyecto a las soledades juveniles

Una de las prioridades de la estrategia británica contra la soledad es, junto al abordaje de la soledad en las personas mayores, el abordaje de la soledad en los jóvenes. Tal y como mostraba el estudio más importante sobre la prevalencia de la soledad entre los adultos en el Reino Unido realizado por Víctor y Yang (2012), la soledad mostraba una distribución no lineal en forma de U, siendo los menores de 25 años y los mayores de 65 años los que presentaban mayores niveles de soledad.

Los primeros pasos en la estrategia para el abordaje de la soledad en los jóvenes se centran en dos ámbitos: el acoso escolar y los problemas familiares

Así para el gobierno británico los adultos más jóvenes, de entre 16 y 24 años, corren un riesgo especial de sentirse solos con mayor frecuencia, entendiendo que se deba tanto al desarrollo psicológico como a las numerosas transiciones experimentadas por los jóvenes en un breve periodo de tiempo. Los primeros pasos en la estrategia para el abordaje de la soledad en los jóvenes se centran en dos ámbitos, considerados como principales fuentes de soledad en este grupo de edad: el acoso escolar y los problemas familiares.

En el I Informe de 2018 ya se afirmaba, basándose en múltiples investigaciones, que, por ejemplo, el 40% de los jóvenes británicos habían sido acosados en los últimos doce meses. El reconocimiento de esta realidad ha supuesto la inyección de millones de libras en el Departamento de Educación para apoyar el programa Alianza contra el Acoso, cuyo objetivo prioritario es reducir el acoso a niñas, niños y adolescentes con necesidades educativas

especiales y discapacidades, así como ayudar a prevenir y a dar respuesta al acoso homofóbico, bifóbico y transfóbico en las escuelas.

El otro ámbito del bienestar familiar es considerado también crucial para prevenir la soledad en los jóvenes. Las investigaciones demuestran que la soledad de los padres es un factor que predice la soledad de sus hijos durante los años escolares. También la crianza se convierte en fuente de soledad, sobre todo para aquellas personas que la ejercen en solitario. Según el informe de 2018 más del 40% de las madres menores de 30 años se sienten solas a menudo o siempre. Dada la importancia de prevenir estos efectos, la acción del gobierno británico incluyó la creación de un nuevo grupo ministerial intergubernamental cuyo objetivo es diseñar las formas más eficaces de mejorar el apoyo a la familia durante los primeros años (de 0 a 2 años), que son especialmente cruciales para prevenir la soledad entre los nuevos padres.



Para llevar a cabo estas estrategias, el Gobierno está dispuesto a coproducir con los jóvenes las soluciones a la soledad juvenil. El Ministerio de Educación, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte está creando un grupo nacional de jóvenes comisarios e inspectores para que los jóvenes participen directamente en los servicios nacionales que les afectan. El Ministerio ha creado e invertido alrededor de un millón de libras, aproximadamente un millón doscientos mil euros, en el Centro para el Impacto de la Juventud, que revisa y construye la base de pruebas de la eficacia de los servicios para jóvenes.

A partir de ahí, el Departamento de Educación abordará la soledad de los jóvenes mediante las siguientes acciones:

- A partir de septiembre de 2020, las escuelas deberán impartir una nueva educación sobre las relaciones, con orientaciones que incluyan la soledad.
- Nuevas orientaciones en línea para ayudar a los centros escolares a hacer accesibles sus instalaciones al público en general.
- Apoyo al aprendizaje de los jóvenes con necesidades educativas especiales o discapacidades.
- Guía de buenas prácticas sobre las prácticas laborales para jóvenes con necesidades educativas especiales o discapacidades.
- Apoyo a la salud mental y un nuevo grupo de trabajo para los estudiantes que se incorporan a la universidad, especialmente en el primer año.
- Continuación de las mejoras en el apoyo a las personas que abandonan los cuidados y que corren el riesgo de estar solas, tras la estrategia para los que abandonan los cuidados.
- Ampliar el apoyo del asesor personal a todas las personas que abandonan la asistencia hasta los veinticinco años.
- Continuación del programa piloto “Permanecer cerca” en ocho áreas locales, con vistas a extender el programa a nivel nacional.

- Proporcionar cinco millones de libras esterlinas para probar los bonos de impacto social en la ejecución de tres contratos de pago por resultados, para los programas destinados a apoyar a los jóvenes que abandonan el sistema de atención que no están en la educación, el empleo o la formación o que corren el riesgo de convertirse en NEET (ni trabaja, ni estudia, ni recibe formación).
- Seis millones de libras de financiación para dos proyectos del Programa de Innovación para personas que abandonan la asistencia: el proyecto Lifelong Links del Family Rights Group y el proyecto Local Area Coordinator de Derby, ambos centrados en la reducción del aislamiento y la soledad entre las personas que abandonan la asistencia.

Breves apuntes sobre las estrategias de abordaje en Cataluña

Aunque no es finalidad de este artículo analizar las estrategias de abordaje de otros países, se hace necesario al menos introducir, aunque sea brevemente, unos apuntes sobre las iniciativas que se están llevando a cabo en Cataluña, en concreto en Barcelona.

El proyecto “Radars” se trata de una red vecinal que, coordinada con el Ayuntamiento de Barcelona y el tejido asociativo, dedica sus esfuerzos a la prevención y detección de situaciones de riesgo de las personas mayores, especialmente de las que viven solas

El proyecto “Radars” es una de las iniciativas más veteranas, creado en 2008 en el barrio de Grassot-Gràcia Nova de Barcelona, se trata de una red vecinal que, coordinada con el Ayuntamiento de Barcelona y el tejido asociativo, dedica sus esfuerzos a la prevención y detección de situaciones de riesgo de las personas mayores, especialmente de las que viven solas, tratando de cuidarlas, hacer que se sientan seguras y mejorando su bienestar. Aunque se inició en un solo barrio, actualmente gracias a su buen funcionamiento el proyecto está consolidado en 53 barrios de la ciudad y se espera que vaya en aumento.

El proyecto “Radars” funciona con la complicidad de las vecinas y vecinos del barrio, de los comercios de proximidad y las farmacias, los tres agentes a los que se llama *radars*. Los radares cuidan de las personas mayores del barrio estando atentos a su dinámica diaria, y con una mirada sensible y respetuosa: si detectan algún cambio importante se ponen en contacto con el centro de servicios sociales correspondiente. Otros vecinos y vecinas también pueden participar, pero a través de la Plataforma de Seguimiento Telefónico. Llamen periódicamente a las personas mayores con el objetivo de establecer una relación de confianza y vincularlos con el entorno. Los centros de salud y otros agentes del territorio como los casales, centros cívicos, entidades de voluntariado, entre otros, también se implican en la red para facilitar la incorporación de las personas mayores y evitar su exclusión.

Existe cierta autonomía en el funcionamiento del proyecto en cada barrio conforme a su configuración y su naturaleza, por lo tanto, “Radars” se despliega según las características de cada territorio. Sin embargo, existen unos espacios habituales y comunes en todos los barrios participantes del proyecto, que son: los *radars* vecinales, comerciales y farmacias; la *Tabla de radars*, un espacio de planificación e intercambio entre vecinas y vecinos; la Plataforma de Seguimiento Telefónico; la detección puerta-a-puerta, tarea realizada por voluntarios de la Cruz Roja; y las acogidas y acompañamientos de personas mayores en las actividades de los barrios por parte de voluntarios.



Junto al proyecto “Radars” y bajo la impronta del Horizonte 2030, el Ayuntamiento de Barcelona está desarrollando un paquete de medidas como estrategia municipal que tiene como objetivo actuar de forma transversal contra la soledad no deseada en todos los servicios públicos de la ciudad. La estrategia se enmarca en el Plan de Acciones 2020-2030, estructurado en cuatro ejes: 1) sensibilizar y generar conocimiento sobre el impacto de la soledad; 2) desplegar recursos y servicios; 3) reestructurar la ciudad y los espacios comunitarios para afrontar la soledad; y 4) adaptar el funcionamiento de la propia institución municipal.

El motor de este plan es el despliegue y desarrollo de setenta y una iniciativas para abordar esta situación. La estrategia tiene la virtud de querer actuar transversalmente en todos los servicios públicos, pero también de fomentar la reflexión y el debate público, experto y académico alrededor de la soledad. Estas iniciativas son el reflejo de la preocupación sobre la gravedad del problema y de que la soledad está afectando a capas de la población cada vez más extensas. Con “Radars” se intentaba paliar la soledad de las personas mayores pero entendida como un indicador más de exclusión social, sin embargo, este nuevo planteamiento de acciones entiende que es una cuestión de sociedad, de cómo estamos construyendo nuestra vinculación y de que la soledad es un problema inter-generacional que puede aparecer en cualquier etapa de la vida. De ahí que entre todas esas iniciativas podamos encontrar, por ejemplo, la creación de un juego para paliar la soledad de los niños y niñas, la puesta en marcha del servicio Vincles+, una guía sobre la soledad para profesionales de la juventud, o la creación de tres nuevos espacios comunitarios para mejorar el bienestar emocional, entre otras.

Estas iniciativas son el reflejo de la preocupación sobre la gravedad del problema y de que la soledad está afectando a capas de la población cada vez más extensas

Arantxa Rodríguez-Berrio
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Universidad de Deusto
arodrig@deusto.es

Usue Beloki Marañón
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Universidad de Deusto
usue.beloki@deusto.es

Amaia Mosteiro Pascual
 Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
 Universidad de Deusto
 amaia.mosteiro@deusto.es

Emma Sobremonte de Mendicuti
 Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
 Universidad de Deusto
 emma.sobremonte@deusto.es

Bibliografía

Ayuntamiento de Barcelona (2022, 27 de enero). *Proyecto de acción comunitaria Radars*.

<https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/es/canal/projecte-daccio-comunitaria-radars>

Ayuntamiento de Barcelona (2022, 27 de enero). *Estrategia municipal contra la soledad*.

<https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/es/barcelona-contra-la-soledad/estrategia-municipal-contra-la-soledad>

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. y Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28(1), 3-21.

<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>

Child, S. T. y Lawton L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging Ment Health*, 23(2), 196-204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>

Department for Digital, Culture, Media and Sport, UK government (2018). *A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change*. <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>

Hawkley L. C. y Cacioppo J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. 40(2), 218-27. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. y Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*, 10(2), 227-37. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. y Stone, A. A. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306(5702), 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>

Luhmann, M. y 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>

- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. y Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*, 15(3), 219-66. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Nicolaisen M. y Thorsen K. (2014). Who are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18–81 Years Old). Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Nikitin, J. y Freund, A. M. (2017). Social motives predict loneliness during a developmental transition. *Swiss Journal of Psychology*, 76(4), 145–153. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000201>
- Perlman, D. y Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. En: R. Gilmour & S. Duck (Eds.). *Personal Relationships in Disorder* (p. 31-56). London Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Pinquart M. y Sorensen S. (2001). Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2
- Polley, M., Bertotti, M., Kimberlee, R., Pilkington, K. y Refsum, C. (2017). A review of the evidence assessing impact of social prescribing on healthcare demand and cost implications. University of Westminster. <https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/download/e18716e6c-96cc93153baa8e757f8feb602fe99539fa281433535f89af85fb550/297582/review-of-evidence-assessing-impact-of-social-prescribing.pdf>
- Victor, C. R. y Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146:1-2, 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Von Soest, T., Luhmann, M. y Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife Outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://psycnet.apa.org/record/1974-22306-000>

