



## **La Soledad no deseada**

### **Informe de COPOE**

#### **Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España**

#### **¿Qué es la soledad no deseada?**

La soledad no deseada (SND) es la percepción de que las relaciones interpersonales que se mantienen son insuficientes o no son de la calidad o de la intensidad deseada (Muchnik y Seidmann, 2002). Se concibe como una epidemia global que afecta, fundamentalmente, a las grandes ciudades de los países desarrollados. Se habla de SND cuando esta situación no se escoge, sino que se impone en el tiempo en contra de la voluntad de la persona y afecta al bienestar y estado de salud.

Ha sido y es un fenómeno complejo, invisibilizado, pero sobre el que existe cada vez un mayor consenso en ser considerado como un problema sociosanitario. La soledad es connatural a la propia existencia. Todas las personas experimentan soledad en algún momento de la vida y con diferentes grados de intensidad, malestar y duración. No siempre es un sentimiento negativo, dominado por la tristeza o el sufrimiento. De hecho, aceptar o buscar la soledad en determinados momentos o situaciones es saludable. Las personas necesitan momentos de intimidad personal, de reflexión o disfrute en solitario para desarrollarse. Son momentos de soledad deseada que son saludables si se dan como opción personal y temporal (momentánea), ya que se dispone de vínculos satisfactorios que permiten esa autonomía personal. Sin embargo, en otros casos, la soledad se impone, no se escoge y ese sentimiento perdura durante largo tiempo ocasionando un gran sufrimiento a quien lo padece, afectando notablemente a su calidad de vida y a su estado de salud, ya que con cierta frecuencia afecta a las rutinas de autocuidado (sedentarismo, tabaquismo, dieta poco sana, horarios desajustados...).

La Soledad no deseada: según Cardona (2013) se da cuando la distancia entre las relaciones sociales que se desean y las que se tienen es amplia o persistente, produce dolor, miedo, angustia o tristeza. La SND en este sentido,



afecta a todas las personas en algún momento de la vida, a cualquier edad, desde la infancia hasta la vejez. Puede aparecer a raíz de experiencias vitales concretas, habitualmente, relacionadas con pérdidas como la muerte de un ser querido, desempleo o rupturas. También, es frecuente en situaciones de dependencia (infancia, juventud, procesos de enfermedad, a raíz de la pandemia...) o en situaciones vitales estresantes. A veces, aparece de forma más insidiosa, gradual e invisible. La SND está estrechamente relacionada con los estilos de vida sobre todo se da en las grandes ciudades ya que favorecen más el anonimato, dificultan la creación o mantenimiento de vínculos interpersonales y la relación con las personas más próximas.

Habitualmente, las actuaciones gubernamentales y/o municipales dirigidas a la prevención de la soledad han estado vinculadas a intervenciones para reducir la exclusión social o el aislamiento y, raramente, a abordar la soledad como problema de salud para el conjunto de la población. En los últimos años, se han realizado proyectos específicos para abordar la soledad: proyectos internacionales como *Campaign to end loneliness* en Reino Unido y otros nacionales como *Radars* en Barcelona; *Mirada Activa* en Bilbao; *Cerca de ti* del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, entre otros. En Madrid, a través de los Centros Municipales de Salud Comunitaria, se están llevando actuaciones en este ámbito: Programa de intervención como *Grandes Vecinos*, así como actuaciones propias del SAMUR Social, el Teléfono de la Esperanza o Voluntarios por Madrid, por citar algunos. Desde todos ellos se trabaja en promoción de salud con una perspectiva comunitaria y apoyando la creación de redes de cuidado.

### **La soledad como problema de salud**

Estudios científicos confirman que la ausencia de vínculos personales incrementa los riesgos para la salud física, psíquica y, más en general, la calidad de vida de las personas. Entre dichos riesgos, pueden destacarse los siguientes:

- Riesgos en la salud física: problemas cardiovasculares, descenso del sistema inmune, incremento del riesgo de mortalidad prematura.



- Riesgos en la salud psíquica: ansiedad, depresión, trastorno mental grave, deterioro cognitivo y, en sus formas más severas (graves), incluso, pensamientos suicidas.
- Empeoramiento de hábitos saludables: sedentarismo, tabaquismo, mala alimentación y peor calidad del sueño.
- En personas mayores, se produce mayor riesgo de caídas, más reingresos hospitalarios, más institucionalización y más atención domiciliaria.

La SND se vive con un especial sufrimiento tras la pérdida de un ser querido. De ahí la importancia que adquieren proyectos como el de Comunidades Compasivas, especialmente después de la pandemia.

Por tanto, la SND es un problema de salud pública que afecta a todas las edades. Y se está dando con incidencia creciente y con repercusión sobre la salud física y mental de todas las personas. Es por ello preciso realizar actuaciones preventivas y de promoción orientadas a facilitar el encuentro y la creación de vínculos interpersonales en los barrios, con los siguientes objetivos:

- Aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de las personas.
- Mejorar el aprovechamiento de los recursos existentes, trabajando con las organizaciones y comunidades locales para potenciar las capacidades existentes. A todo hay que añadir el elevado retorno social: ahorro en servicios de atención y tratamiento de los problemas de salud derivados que se pueden prevenir con una moderada inversión en recursos sociosanitarios con enfoque comunitario.
- Fomentar una sociedad en red donde las personas se vinculen y se favorezca la salud y el bienestar. En los barrios y las asociaciones ya existentes ofrecen multitud de actuaciones que son magníficas oportunidades de encuentro. Por este motivo, es fundamental crear una amplia red de colaboradores que incluya otros recursos municipales y, muy especialmente, a las entidades socio-educativas de los distritos. De este modo se puede diversificar la oferta de actuación, lo cual permite multiplicar la capacidad de llegar a más personas y estimular su participación en el barrio ajustándose a los intereses



y necesidades de las personas, ofreciendo oportunidades de encuentro que con independencia de su objetivo (salud, cultural, deportivo, etc.) que facilitan la participación en sus barrios y el establecimiento de relaciones interpersonales.

- Evitar la estigmatización de este fenómeno es clave y favorece la adhesión a la comunidad.

### **Promoción de la salud en el ámbito educativo**

El éxito pasa por apoyar a la comunidad educativa en las actuaciones de prevención y promoción y de la salud desde un enfoque integral y positivo, basado en la coordinación de los centros educativos con los recursos socio-sanitarios-culturales del distrito y en la utilización de espacios formales y no formales como oportunidad para el desarrollo del alumnado, de la población infanto-juvenil en espacios educativos. Algunos objetivos concretos son:

- En el sistema educativo es preciso fomentar la educación emocional.
- Actuaciones para favorecer la identificación y el desarrollo de algunas habilidades para la vida (empatía, comunicación asertiva, manejo de problemas y conflictos, manejo de tensiones y estrés).
- Desarrollo de las habilidades y adquisición de hábitos para el cuidado de la salud propia y colectiva.
- Desarrollo de un programa específico para la reducción del impacto de la soledad no deseada en niñas, niños y adolescentes migrantes no acompañados, jóvenes que han estado en situación de tutela y colectivos en riesgo de exclusión social.

Según últimos estudios, los jóvenes de entre 15 y 29 años representan la franja de edad con una mayor percepción de sentimientos de soledad no deseada. Con una prevalencia entre el 20-30% de la población juvenil.

Por todo ello, las actuaciones que pueden prevenir la SND deben estar enmarcadas en el Plan de Acción Tutorial en los Centros Educativos de Infantil, Primaria y Secundaria donde se programan talleres para la educación emocional y



en especial para el entrenamiento en habilidades sociales, así como en prevención y fomento de la Educación para la Salud: hábitos saludables, afectividad y sexualidad saludable, prevención de accidentes, salud bucodental, prevención del consumo de tabaco y alcohol, alimentación saludable e imagen corporal, prevención de la adicción a pantallas, piercing y tatuajes... Así como otros proyectos relacionados con una convivencia pacífica: programas de alumnos ayudantes, de mediación, de justicia restaurativa, de aprendizaje y servicio, de integración y reducción del impacto de la SND en jóvenes de origen extranjero.

Para hacer posible todas estas acciones en el sistema educativo la COPOE propone que:

- La formación de los profesionales de la orientación se vincule prescriptivamente con los estudios de Pedagogía, Psicología y Psicopedagogía.
- La ratio de profesional de la orientación no sea superior a los 250 estudiantes por orientador.
- La formación del profesorado en Psicopedagogía sea un requisito imprescindible en la selección del mismo.
- Existencia de un espacio para las tutorías lectivas en las etapas de infantil, primaria, bachillerato y formación profesional de grado medio, etapas en las que se escolarizan menores de edad.

Junta directiva de COPOE

19 de mayo de 2024

### **Referencias bibliográficas**

Cardona Jiménez, Jairo León y otros (2013) El sentimiento de soledad en adultos en Medicina U.P.B. Vol 32 nº1.

Muchnik, Eva y Seidmann, Susana (2002) Aislamiento y soledad. Universidad de Buenos Aires.