
LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

*Revisión bibliográfica sobre las intervenciones existentes para abordar la
soledad no deseada*

Nombre del alumno/a: Mohit Mickel Mukhi Talreja

Nombre de las tutoras: Celsa María Cáceres Rodríguez y Marta García Ruíz

Máster: Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria

Facultad: Escuela de Doctorado y Estudios de Posgrado

Universidad: Universidad de La Laguna.

Curso académico: 2020/2021

Convocatoria: junio

ÍNDICE

Resumen	1
Abstract	2
1. Introducción.....	3
2. Antecedentes	4
3. Método.....	11
3.1. Estrategias de búsqueda	11
3.2. Criterios de inclusión	12
3.3. Criterios de exclusión	12
3.4. Selección de estudios y criterios de elegibilidad.	12
4. Resultados	14
5. Discusión y conclusiones	21
Referencias y documentación	26

Resumen

El descenso de la fecundidad, junto a la natalidad y la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida de la mortalidad acaecidos en las últimas décadas ha propiciado el envejecimiento demográfico de la población. Entre los problemas más habituales que pueden experimentar las personas mayores en nuestra sociedad se encuentra la soledad no deseada. La soledad tiene importantes repercusiones en la salud física y psicológica que se acrecientan en la vejez. El objetivo del presente trabajo ha sido realizar una revisión sistemática sobre las intervenciones dirigidas a combatir la soledad de las personas mayores que muestran rigor metodológico y eficiencia evaluativa. Para ello, se ha utilizado la metodología PRISMA, identificándose inicialmente 1614 resultados en tres bases de datos: WOS, SCOPUS y Dialnet. Tras eliminar los artículos duplicados, restringir la búsqueda a los últimos cinco años (2016-2021), recopilar únicamente artículos con acceso al texto completo y en lengua inglesa o española y suprimir los estudios carecientes de rigor metodológico y eficiencia evaluativa los resultados han descendido hasta 265 estudios. Tras este cribado, se han incluido en el apartado de resultados ocho. Si bien existe una amplia gama de intervenciones para abordar la soledad y el aislamiento de las personas mayores, en relación con los programas y/o intervenciones que aportan evidencia científica cabe destacar que la producción científica existente es escasa y/o limitada, ya que se observan metodologías incompletas y deficiencias evaluativas. No obstante, es preciso resaltar que, en la actualidad en comparación con los años anteriores, se aprecia un creciente y novedoso interés en el desarrollo de intervenciones caracterizadas por rigor metodológico y eficiencia evaluativa con el propósito de aportar evidencia científica sobre el impacto de estas intervenciones en la reducción de los niveles de soledad que padecen las personas mayores. Las intervenciones recopiladas demuestran su impacto en el abordaje de la soledad no deseada en las personas mayores a través del desarrollo de intervenciones grupales, principalmente, basadas en la actividad y/o ejercicio físico, las nuevas tecnologías y la intervención comunitaria, el voluntariado, la interacción social y la participación en actividades sociales.

Palabras claves: soledad, personas mayores, intervenciones, evaluación PRISMA.

Abstract

The decline in fertility, together with the birth rate and mortality and the increase in life expectancy of mortality that have occurred in recent decades have led to the demographic aging of the population. Among the most common problems that older people in our society may experience is unwanted loneliness. Loneliness has significant repercussions on physical and psychological health that increase in old age. The aim of this study has been to carry out a systematic review of interventions aimed at combating loneliness in the elderly that show methodological rigor and evaluative efficiency. For this, the PRISMA methodology has been used, identifying with 1614 results in three databases: WOS, SCOPUS and Dialnet. After eliminating duplicate articles, restricting the search to the last five years (2016-2021), compiling articles with access to the full text in English or Spanish, and eliminating studies lacking methodological rigor and evaluative efficiency, the results have been reduced to 265 studies. Following this screening, eight have been included in the results section. Although there is a wide range of interventions to overcome loneliness and isolation of older people, in relation to the programs and / or interventions that provide scientific evidence, it should be noted that the existing scientific production is scarce and/or limited, as incomplete methodologies and evaluative deficiencies are observed. However, it should be noted that compared to previous years, there is currently a growing and novel interest in the development of interventions characterized by methodological rigor and evaluative efficiency with the aim of providing scientific evidence on the impact of these interventions in reducing the levels of loneliness suffered by older people. The collected interventions show their impact on dealing unwanted loneliness in older people through the development of group interventions mainly, based on activity and/or physical exercise, new technologies and community intervention, volunteering, social interaction, and participation in social activities.

Key Word: loneliness, older people, interventions, PRISMA evaluation.

1. Introducción

Los cambios sociodemográficos acontecidos en los últimos años han propiciado un aumento de la esperanza de vida y como consecuencia directa un envejecimiento de la población. El envejecimiento de la población es un fenómeno sin precedentes en la historia de la humanidad. Por ende, supone un reto para nuestras sociedades.

La soledad no deseada es uno de los principales problemas que afectan a las personas mayores. La soledad y la ausencia de redes sociales produce indefensión e inestabilidad en las personas mayores y afecta a la salud física y psicológica mediante la aparición de enfermedades y/o trastornos que inciden negativamente en el bienestar de la persona. Como consecuencia, en la literatura científica se recalca la importancia de abordar la soledad no deseada en las personas mayores, ya que constituye un problema de salud pública que afecta a un gran número de personas. Por ello, se ha decidido realizar una revisión teórica sobre las intervenciones existentes para combatir este tipo de soledad, utilizando para ello el método Prisma.

El tema escogido se relaciona estrechamente con la Intervención y Mediación Familiar y Socio-Comunitaria, ya que la soledad que padecen las personas mayores, en primer lugar, afecta directamente a las familias, sin embargo, debido a la magnitud de este fenómeno, su envergadura cuantitativa y carácter estructural también constituye un problema de salud pública, por tanto, afecta también a nivel social y comunitario, ya que no se tratan de casos aislados ni situaciones coyunturales.

El trabajo se estructura en los siguientes apartados:

Antecedentes: se justifica la elección del tema, se recopilan los conceptos claves, consideraciones teóricas, los antecedentes y las investigaciones previas existentes en la literatura científica sobre el tema en cuestión, y se especifica el objetivo del trabajo.

Método: se consignan las estrategias de búsqueda bibliográfica que se han seguido, los criterios de inclusión, los criterios de exclusión y la selección de estudios.

Resultados: se analiza el contenido de los artículos seleccionados

Discusión y conclusiones: se sintetizan las cuestiones esenciales con el fin de proceder a una discusión crítica y reflexiva de los aspectos estudiados y se describen las principales conclusiones alcanzadas en el trabajo, relacionadas con el objetivo planteado.

2. Antecedentes

El envejecimiento demográfico es uno de los fenómenos más característicos del siglo XXI. Este concepto hace alusión al aumento de la proporción de las personas mayores en la población. En España, actualmente se entiende por personas mayores a la población de 65 y más años. El envejecimiento demográfico se explica, principalmente, por el descenso de la natalidad y la mortalidad experimentada en los últimos años. El descenso de la mortalidad y el incremento de la longevidad y/o esperanza de vida se debe, fundamentalmente, a la mejora en la calidad de vida y los avances sanitarios, científicos y socioculturales experimentados en las últimas décadas. En cuanto a la natalidad, cabe destacar que el descenso de la fecundidad acontecido en los últimos años se debe principalmente a razones laborales, económicas o de conciliación entre la vida familiar y laboral. El descenso experimentado en la natalidad ha propiciado el estrechamiento por la base de la pirámide poblacional y el ensanchamiento por la cúspide. Como consecuencia, la pirámide poblacional se ha ido invirtiendo en los últimos años. Este fenómeno es conocido como la revolución silenciosa de las personas mayores (Díaz y García, 2018).

En ocasiones, el envejecimiento demográfico ha sido concebido desde una perspectiva negativa, equiparando la etapa de la vejez como un período de decadencia y a las personas mayores como una carga social (Vélez, 2009). No obstante, esta visión negativa coexiste con una visión positiva de la vejez, que contempla el envejecimiento demográfico como la revolución sociodemográfica más importante experimentada por la sociedad y uno de los grandes logros experimentados por el ser humano (Ramírez et al., 2019).

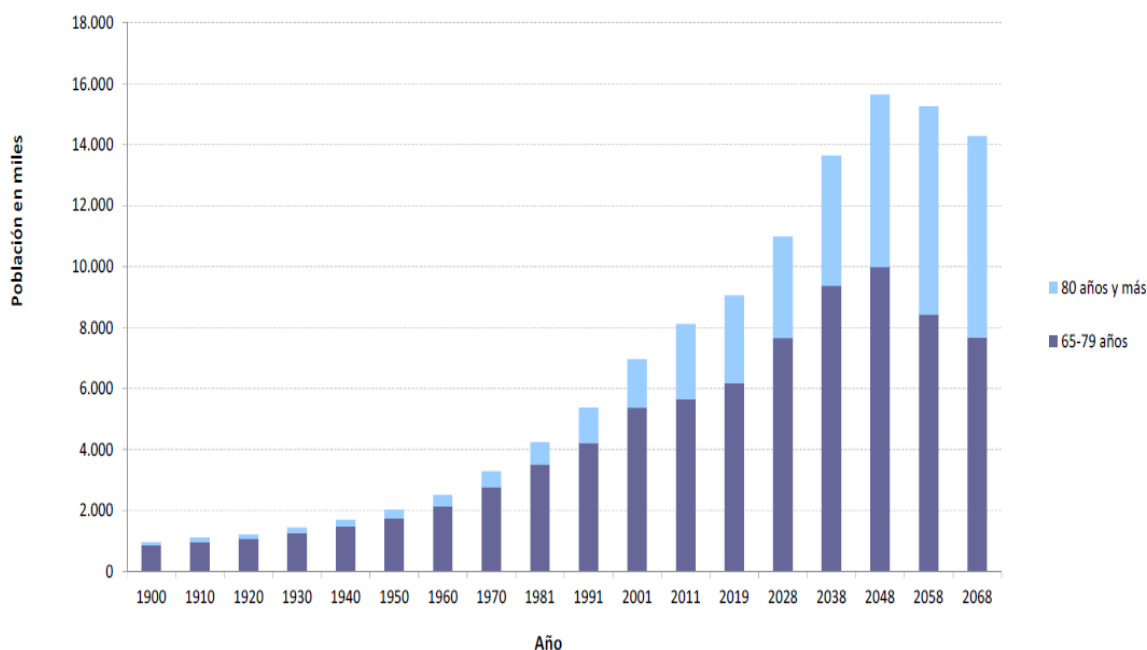
El envejecimiento demográfico es un fenómeno con repercusiones a nivel mundial. La media de la esperanza de vida de la población ha evolucionado desde los 47 años a mediados del siglo XX hasta los 71 años en la actualidad. Además, las previsiones estiman que se alcancen los 78 años a mediados del siglo XXI y los 83 a finales de siglo. Como consecuencia, la población mundial con 65 o más años ha pasado de representar un 5% del total de la población a mediados del siglo XX a un 9% en el año 2015. En el año 2050 se prevé que la proporción de personas mayores con 65 o más años represente el 16%, es decir, 1.500 millones de personas aproximadamente y a finales de este siglo representarían el 23% de la población, en torno a 2.500 millones de personas (OMS, 2015).

En Europa, según el EUROSTAT (2020), la población con 65 o más años representa el 20,3 % del total de la población, este porcentaje equivale a un quinto de la población de la Unión Europea. Las proyecciones estiman que a finales de siglo la proporción de personas con 65 años o más representará el 31,3 % de la población. Asimismo, es preciso resaltar que Italia (22,8 %), Grecia (22,0 %), y Portugal y Finlandia (21,8 % en ambos casos) registraron los porcentajes más elevados de personas de 65 años o más respecto al total de su población. En cambio, los porcentajes más bajos fueron registrados por Irlanda (14,1 %) y Luxemburgo (14,4 %). Sin embargo, en cuanto a cifras totales los países de la Unión Europea con un mayor número de personas mayores son Alemania (17,9 millones), Italia (13,8), Francia (13,5) y España (9,1).

En España, según los datos del Padrón Continuo (INE, 2019), en el año 2019 había 9.057.193 personas mayores, esta cifra representa un 19,3% sobre el total de la población. Por tanto, se observa que la proporción de personas mayores sigue en aumento de forma considerable, tal y como se refleja en la Figura 1. Además, según la proyección del INE (2018-2068), se estima que en año 2068 la proporción de personas mayores sobre el total de la población alcanzará el 29,4%, es decir, una cifra de 14 millones de personas aproximadamente. En cuanto a la esperanza de vida, es preciso resaltar que se ha incrementado de forma considerable hasta alcanzar los 83,2 años de vida (85,9 años en las mujeres y los 80,5 años en los hombres) en el año 2018. Además, se prevé que siga en aumento (Abellán et al., 2020).

Figura 1

Evolución de la población de 65 y más años. España, 1900-2068.



Nota. de 1900 a 2018 los datos son reales; de 2028 a 2068 se trata de proyecciones. Adaptado de: INE:1900-2011: *Censos de Población y Vivienda*. 2019: *Estadística del Padrón continuo a 1-1-2019*. Consulta enero 2020; 2028-2068: *Proyecciones de población*. Consulta marzo 2021.

Además, también se considera oportuno mencionar los siguientes datos sobre la vejez a nivel nacional: en España hay más mujeres mayores, superando en un 32 % a los hombres, aunque nazcan más hombres que mujeres, ya que con el transcurso de los años la mayor mortalidad diferencial masculina elimina la ventaja inicial. En relación con las comunidades autónomas más envejecidas destacan Asturias, Castilla y León, Galicia, País Vasco, Cantabria y Aragón, con una proporción de personas mayores que supera el 25 % del total de su población. Las comunidades autónomas menos envejecidas son Baleares, Murcia, y Canarias con unos porcentajes de personas mayores respecto al total de su población por debajo del 16%. Cabe destacar que en Canarias la proporción de personas mayores con 65 o más años representa el 15,8 % de la población. Por último, es preciso mencionar que Cataluña, Andalucía y Madrid son las comunidades con mayor número de personas mayores, en consonancia lógica con su volumen de población total que poseen (Abellán et al., 2020).

El envejecimiento poblacional puede implicar una serie de efectos positivos tales como un incremento en la productividad laboral, el crecimiento económico, el ahorro, el consumo, el aumento de los niveles educativos de la población, mejor salud y calidad de

vida, menos daños para el medio ambiente debido a la disminución del consumo de productos de alto riesgo energético y la reducción de las emisiones de dióxido de carbono, la previsión y provisión de cuidados a las personas dependientes, el apoyo intergeneracional y compartir la riqueza con las generaciones más jóvenes (Carrera, 2014; Ogura y Jakovljevic, 2018; Pajares, 2002).

Sin embargo, las personas mayores también pueden sufrir una serie de problemas en su trayectoria vital que inciden negativamente en su calidad de vida como consecuencia de aspectos genéticos, el estilo de vida anterior, la aparición de circunstancias adversas puntuales o la existencia de otras variables. Los problemas más comunes que padecen las personas mayores son los siguientes: los problemas sensoriales, el deterioro general de la salud, los problemas de nutrición y alimentación, los problemas de sueño, los problemas de incontinencia, los problemas de salud mental, la pérdida de autonomía y aumento de la dependencia, la reducción progresiva de la motricidad y la soledad (Ambrose et al., 2013; Cruz-Jiménez, 2017; Pinazo-Hernandis, 2020).

La soledad es uno de los principales problemas que pueden aparecer en la vejez, ya que es una etapa de la vida donde la vivencia de experiencias como el síndrome del nido vacío, unas relaciones familiares pobres, la muerte del cónyuge, la salida del mercado laboral, la falta de actividades placenteras y los prejuicios existentes, son situaciones que repercuten negativamente en el bienestar de la persona y facilitan la aparición del sentimiento de soledad. No obstante, es preciso resaltar que este sentimiento puede aparecer en cualquier momento a lo largo de la trayectoria vital de las personas, sin embargo, es cierto que las personas mayores son especialmente vulnerables, ya que están expuestas a situaciones críticas que generan cambios profundos en sus relaciones sociales (López y Díaz, 2018; Rodríguez, 2009).

Además, cabe destacar que las personas mayores pueden experimentar tres crisis asociadas al envejecimiento que propician la aparición del sentimiento de la soledad y provocan el agravamiento de sus efectos (Higuera, 2016; Rodríguez, 2009):

- **Crisis de identidad.** Deterioro de la autoestima a causa del conjunto de pérdidas sufridas.
- **Crisis de autonomía.** Dificultad para desenvolverse en las actividades de la vida diaria debido al deterioro de las estructuras corporales y sus respectivas funciones.

- **Crisis de pertenencia.** Pérdida de roles y de pertenencia a grupos sociales en la vida personal y profesional.

Rubio (2007) sugiere que la soledad puede ser definida de la siguiente manera “malestar emocional que se genera cuando un individuo se siente incomprendido y rechazado por otro o cuando éste carece de compañía para la realización de aquellas actividades que desea, sean éstas, físicas, intelectuales o emocionales” (p.12).

La soledad no siempre hace alusión a un sentimiento negativo, ya que se puede distinguir entre la soledad objetiva y subjetiva. La soledad objetiva hace referencia a la falta de compañía. En este caso no siempre ha de suponer una experiencia negativa dado que puede ser una situación buscada y deseada por la persona, aunque habitualmente las personas se han visto obligadas a ello. En cambio, la soledad subjetiva hace mención al sentimiento que padecen las personas que se sienten solas. Cabe destacar que no es una situación buscada, más bien puede ser definido como un sentimiento temido y desagradable, ya que se trata de una soledad no deseada. Por ende, la diferencia principal radica entre el hecho de estar sola y sentirse sola. En otras palabras, la soledad objetiva puede ser entendida como aislamiento social, ya que está caracterizada por la escasez de relaciones sociales y la soledad subjetiva al aislamiento emocional, ya que hace alusión a la insatisfacción producida como consecuencia de la ausencia de redes sociales. Por tanto, el sentimiento de la soledad subjetiva puede aparecer como consecuencia del aislamiento social, aunque éste no necesariamente conduce a dicho sentimiento, ya que depende de las perspectivas y expectativas de las personas en relación con sus redes sociales. (Higuera, 2016; López y Díaz, 2018; Rodríguez, 2009; Rubio, 2004).

Es importante tener en consideración el estado civil de las personas mayores como factor sociodemográfico relevante al analizar la soledad en la vejez, ya que la literatura internacional coincide en que las personas que están casadas experimentan menores niveles de soledad que aquellas que se encuentran solteras, divorciadas o viudas. En cambio, existen otras variables sociodemográficas como la edad y el género cuya relevancia en la predicción en el sentimiento de soledad está aún en discusión (López y Díaz, 2018; Rubio, 2004).

La soledad tiene importantes repercusiones en la salud física y psicológica que se acrecientan en la vejez. La soledad puede llegar a propiciar la aparición de los problemas del corazón, vasculares y digestivos, la debilidad del sistema inmunológico, el dolor de

cabeza, y la reducción de la actividad física y de la capacidad funcional. A nivel psicológico, la soledad puede suponer el incremento de los problemas de salud mental, la depresión, la incertidumbre de futuro, los problemas de sueño, el empeoramiento del funcionamiento cognitivo, el aumento de las ideas suicidas y el incremento de la mortalidad. Por ende, se constata que el debilitamiento de las redes familiares y sociales de apoyo produce en las personas mayores indefensión e inestabilidad, afectando así en su salud tanto en la dimensión física como psicológica. La salud también afecta a la soledad dado que cuando esta se deteriora presupone un mayor apoyo familiar que se refleja en un incremento en los niveles de convivencia con otros familiares. Como consecuencia, las personas mayores pueden pensar que la enfermedad se puede convertir en la estrategia a utilizar para subsanar la soledad. Por tanto, se observa la bidireccionalidad que existe entre la salud y la soledad, ya que la soledad incrementa la vulnerabilidad ante la enfermedad y la enfermedad puede paliar la soledad, pero también agravarla si la persona no cuenta con los apoyos requeridos en ese momento (Higuera, 2016; Lezaun et al. 2018; Rodríguez, 2009).

Las relaciones sociales juegan un papel fundamental en el envejecimiento, ya que se ha constatado que se vincula con mayores niveles de salud física y psicológica y felicidad. Además, disminuyen el impacto de situaciones vitales estresantes, promueven la autonomía y previenen la dependencia y fomentan los sentimientos de seguridad y confianza gracias a la percepción del apoyo recibido. En relación con la salud, cabe destacar que las personas con buenas relaciones sociales tienen un menor riesgo de mortalidad en comparación con aquellas que carecen de un círculo de redes sociales estrechas y consolidadas. Sin embargo, en la vejez las personas mayores son más propensas a experimentar una serie de cambios vitales como la aparición de nuevas enfermedades, la dependencia, la pérdida de seres queridos, la ausencia de un proyecto vital o la jubilación. Estos cambios aumentan la probabilidad de que sus redes sociales se vean reducidas y aparezcan sentimientos como la soledad y la desvinculación. Por ello, es muy importante abordar la soledad que sufren las personas mayores mediante el incremento de sus redes sociales, ya que conllevan múltiples beneficios para las personas mayores (Lezaun et al., 2018; Moeini et al., 2018).

La soledad de las personas mayores no es un problema exclusivamente de la persona en cuestión y/o de su familia, la soledad de las personas mayores es un problema social y de salud pública que incide negativamente en el bienestar y la salud de la

población debido a la magnitud del fenómeno que se refleja en el número de personas mayores que experimentan la soledad no deseada y las consecuencias que conlleva, ya que no se alcanza una integración plena de las personas mayores en la sociedad y, por tanto, la comunidad no se beneficia de sus aportaciones, en consecuencia, el desarrollo comunitario de las sociedades se ve gravemente perjudicado. Las estrategias para afrontar la soledad difieren entre las personas mayores en función de los recursos, la sensibilidad y los intereses de cada una. Entre las más habituales se encuentran la realización de actividades domésticas, ver la televisión, usar el teléfono, ejercer el rol de abuelo/a, las prácticas religiosas, los paseos, acudir al bar, los hobbies, las actividades de ocio, las actividades sociales, los centros destinados para personas mayores, las reuniones familiares, los planes con amistades, la participación en actividades culturales y los voluntariados (Deckx, 2018; Higuera, 2016; Rodríguez, 2009).

En cuanto al afrontamiento colectivo de la soledad encontramos los programas de intervención que hacen alusión al conjunto de estrategias y actividades prediseñadas y justificadas, en un marco legal y teórico, que se orientan a enfrentar un problema determinado y se realizan con un colectivo o una persona con el fin de mejorar su situación generando un cambio social. Las intervenciones y/o programas han de disponer de rigor metodológico y eficiencia evaluativa para alcanzar una calidad y evidencia científica. El rigor metodológico y la eficiencia evaluativa hacen referencia al establecimiento de parámetros que permitan, por un lado, acceder y asegurar la credibilidad, autenticidad, confianza e integridad de los resultados propuestos en una investigación y, por otro lado, valorar la pertinencia, el rendimiento, y el éxito de la realización de una intervención (Anguera, 2008; Cornejo y Salas, 2011).

En relación con las publicaciones sobre las intervenciones y/o programas existentes para combatir la soledad de las personas mayores caracterizados por su rigor metodológico y eficiencia evaluativa cabe destacar que son escasos y/o limitados, ya que la mayoría se caracterizan por tener muestras pequeñas, una metodología incompleta y deficiencias evaluativas. En otras palabras, no hay evidencia científica sólida sobre los efectos que producen las intervenciones existentes tanto porque no se diseñan con una metodología precisa, como porque las que existen no se evalúan, ya que no se especifican ni se desarrollan los criterios de evaluación pertinentes o se evalúan con procedimientos frágiles que impiden conocer sus verdaderos efectos en cuanto a su capacidad para paliar

la soledad (Andersson, 1998; Bermeja y Ausin, 2018; Lezaun et al., 2018; Yanguas, 2018).

Gardiner et al. (2018) advierten de la necesidad de desarrollar intervenciones basadas en datos sólidos con el propósito de demostrar rigurosamente la eficacia de las intervenciones existentes en la reducción de la soledad y el aislamiento social. Poscia et al. (2018) ratifican la importancia de que las futuras publicaciones que recojan intervenciones y/o programas para paliar la soledad de las personas mayores precisen su rigor metodológico y eficiencia evaluativa, incluyendo una metodología completa, especificando los criterios de evaluación para medir el impacto de la intervención y desarrollando íntegramente la fase de evaluación, con el fin de proporcionar evidencias firmes sobre dichos programas y/o intervenciones.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es realizar una revisión sistemática sobre las intervenciones dirigidas al abordaje de la soledad no deseada en las personas mayores que presenten rigor metodológico y eficiencia evaluativa.

3. Método

Para la realización de la revisión bibliográfica se ha utilizado el método PRISMA (Moher et al., 2009) con el fin de seleccionar aquellos estudios relevantes para el objetivo planteado. A continuación, se explica detalladamente el procedimiento que se ha utilizado para el desarrollo de la revisión teórica.

3.1. Estrategias de búsqueda

Con el propósito de realizar una búsqueda bibliográfica con resultados contrastados y con rigor científico, se han utilizado buscadores caracterizados por su fiabilidad y calidad. Por ello, las bases de datos utilizadas han sido WOS, SCOPUS, y Dialnet. En primer lugar, WOS debido a que es la base de datos que más producción recopila. En segundo lugar, SCOPUS porque es la que incluye más referencias bibliográficas con resúmenes y citas de literatura científica revisada y, además, indexa revistas de menor impacto. En tercer lugar, Dialnet, ya que es la base de datos, especializada en ciencias sociales y humanas, más importante de la producción científica hispana.

3.2. Criterios de inclusión

Los siguientes criterios hacen alusión a las características que deben de tener los estudios para ser incluidos en esta revisión:

- Artículos con acceso al texto completo
- Estudios en lengua inglesa o española.
- Estudios realizados en los últimos cinco años (2016-2021).
- Estudios que incluyan parámetros que garanticen la credibilidad e integridad de los datos (rigor metodológico) y que especifiquen los criterios de evaluación de la intervención realizada (eficiencia evaluativa).

3.3. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión hacen referencia a aquellas características que no se adaptan a lo requerido en el presente trabajo y, por ende, no pueden ser incluidos en el presente trabajo:

- Artículos sin acceso al texto completo.
- Estudios escritos en idiomas que difieran del inglés o del español.
- Estudios que sobrepasen los cinco años de antigüedad (previos al año 2016).
- Estudios que no incluyan parámetros que garanticen la credibilidad e integridad de los datos (rigor metodológico) y que no especifiquen los criterios de evaluación de la intervención realizada (eficiencia evaluativa).
- Artículos sin relación aparente con la temática propuesta y el objetivo planteado.

3.4. Selección de estudios y criterios de elegibilidad.

Los descriptores utilizados para la ejecución de la búsqueda bibliográfica en las bases de datos mencionadas anteriormente han sido los siguientes: *intervenciones, soledad y personas mayores*. Estos descriptores y/o palabras claves se han combinado tanto en español como en inglés con el propósito de acceder a un mayor número de resultados: *interventions, loneliness and old people/ elder*.

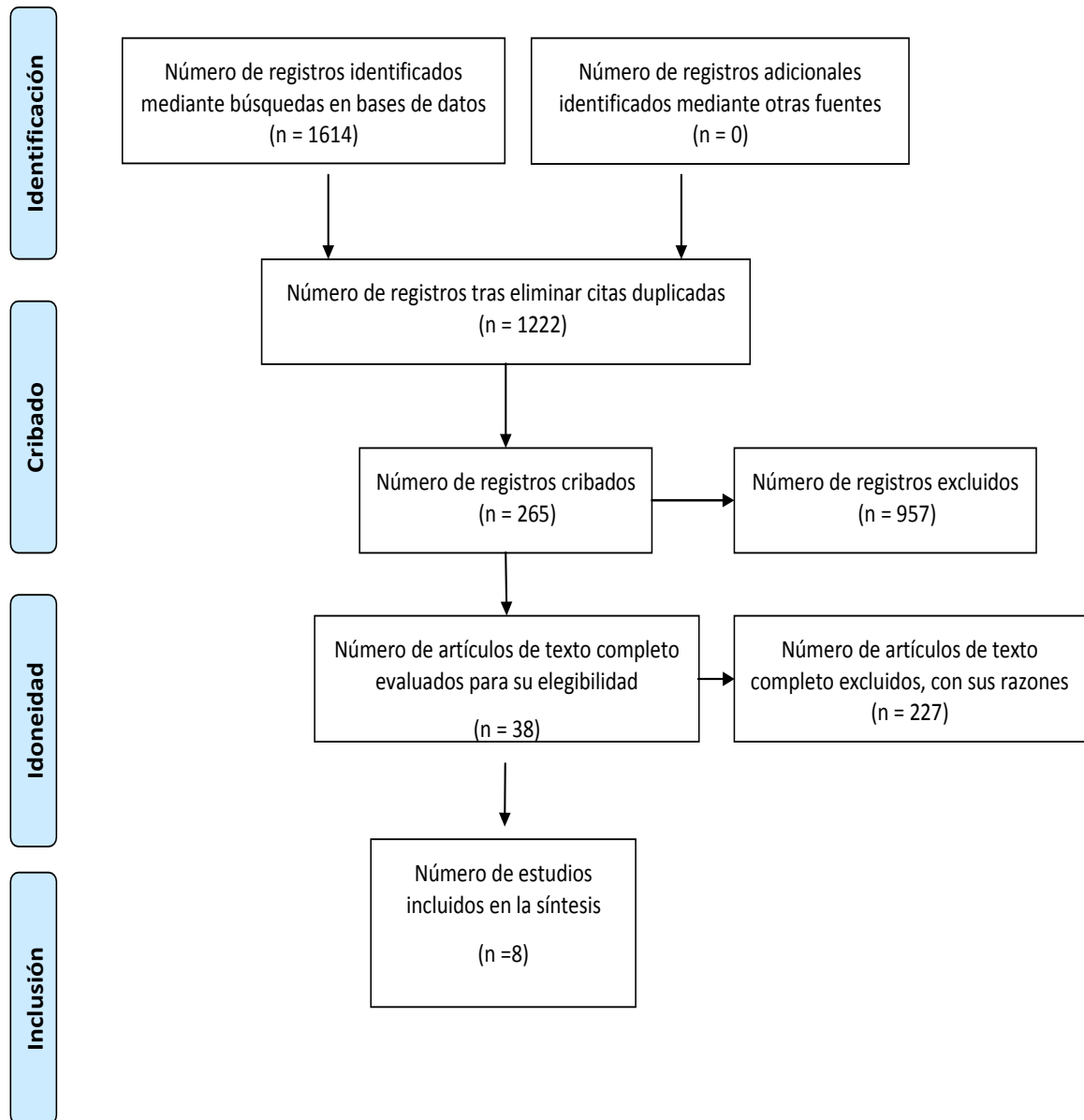
Tras realizar la búsqueda de los descriptores mencionados anteriormente en las tres bases de datos seleccionadas se obtuvieron 1614 resultados. Posteriormente, al aplicar los criterios de inclusión y exclusión, así como eliminar aquellos documentos duplicados, estos se redujeron a 265 documentos.

Luego, tras la lectura y el análisis del título y resumen de cada artículo se excluyeron 227 artículos al verificar que la temática tratada no guardaba una estrecha relación con el objeto de la investigación o no aportaban información relevante respecto al tema principal y objetivo general de esta revisión, quedando 38 artículos elegibles. Finalmente se seleccionaron ocho artículos, los cuáles presentaban el método de forma detallada, especificaban los criterios de evaluación para medir el impacto de la intervención o explicitaban cómo se llevó a cabo la fase de evaluación.

En la Figura 2, se puede observar el Diagrama de Flujo que resume el procedimiento realizado.

Figura 2

Diagrama del Flujo del método de búsqueda y selección de referencias



Nota. Adaptado de Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement (p. 3) por Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., The PRISMA Group, 2009, *PLoS Me*, 6 (6).

4. Resultados

A continuación, se muestran los resultados de los análisis para los ocho artículos seleccionados. Para cada artículo se han seleccionado los siguientes aspectos: título, autoría, resumen, objetivos, metodología y principales resultados obtenidos

Tabla 1

Resultados de los artículos de revisión

Título	Autoría y país	Resumen	Objetivos	Metodología	Principales resultados obtenidos
Calidad de vida y soledad en personas adultas mayores: efectos de un taller de teatro	Guajardo y Lena (2021) Ciudad de México México	La participación en actividades sociales tiene múltiples beneficios para las personas mayores. Diversos estudios han identificado el teatro como una herramienta eficaz en las intervenciones psicológicas. No obstante, existe un vacío notable en cuanto a investigaciones que examinen los beneficios de la implementación de talleres basados en actividades de teatro en el desempeño emocional y social de las personas mayores.	Evaluar los efectos de un taller de teatro sobre la frecuencia de percepción de soledad y calidad de vida de un grupo de personas mayores.	Se ha utilizado un diseño pretest – posttest que mide las diferencias que experimentan el grupo de intervención formado por 8 participantes y el grupo control formado por 6 participantes en la calidad de vida a través de la escala WHOQOL-OLD y en la soledad con el instrumento IMSOL-AM.	Los resultados ofrecen evidencia fundamentada de la utilidad de la experiencia teatral como una opción en intervenciones que promuevan la salud mental de las personas mayores, ya que se observa que los participantes pertenecientes al grupo de intervención mostraron una reducción en los niveles de soledad y un aumento de la calidad de vida tras realizar el taller de teatro (posttest).
Community intervention to reduce social isolation in older adults in disadvantaged urban areas: study protocol for a mixed	López et al. (2019) Barcelona España	Las personas mayores que viven en las zonas urbanas experimentan mayores niveles de soledad que las personas que viven en zonas rurales debido al individualismo predominante y la escasez de relaciones existentes entre residentes en el ámbito urbano. En este artículo se examina la eficacia	Evaluar el proceso, efectividad y rentabilidad de un programa compuesto sesiones grupales y con una duración de	Se utiliza una metodología mixta mediante una evaluación cualitativa a los coordinadores y participantes del programa a través de la realización de entrevistas y grupos focales, un	La evaluación de resultados de este programa muestra que mejora el apoyo social, la salud mental, el estado de salud general y las distintas dimensiones de la calidad de vida. Su principal fortaleza radica en que es el primer estudio que evalúa la eficacia y

methods multi-approach evaluation.

del programa “Escuelas de Salud para Personas Mayores” que consiste en una serie de sesiones realizadas en los centros comunitarios de unos barrios de Barcelona en los que se debate sobre cuestiones de salud y temas sociales. Además, se realizan dinámicas, actividades de ocio y visitas a espacios públicos del barrio adaptadas a las personas mayores y que permitan fomentar la interacción entre ellos, así como desarrollar diferentes habilidades.

22 semanas que se denomina “Escuela de Salud para las personas mayores” y tiene como fin mitigar la soledad que padecen las personas.

diseño cuasiexperimental cuantitativo, comparando el grupo de personas que reciben la intervención con un grupo de características similares que no la reciben y un análisis económico sobre el coste-beneficio de la intervención realizada.

rentabilidad de una intervención para reducir el aislamiento en el ámbito urbano mediante el uso de pruebas validadas, favoreciendo el desarrollo de políticas y programas sociales y de salud pública destinadas a personas mayores. En cuanto a la limitación principal destaca la escasa temporalidad del seguimiento, ya que no miden los efectos del programa en los participantes a largo plazo.

Does becoming a volunteer attenuate loneliness among recently widowed older adults?

Carr et al. (2018)

California Estados Unidos

La soledad constituye un problema de salud pública, en especial, para las personas que han perdido a su cónyuge. En el presente estudio se ha seleccionado una muestra 582 personas mayores que se encuentran casadas o viudas que residan en el estado de California con el fin de analizar la relación entre la viudez y la soledad, así como el efecto que conlleva el voluntariado en los niveles de soledad experimentados.

El objetivo principal de este estudio es examinar si convertirse en voluntario/a en la etapa de la viudez se asocia con una reducción en los niveles de soledad.

Se trata de una investigación cuya metodología está basada en la utilización de los modelos de regresión para verificar la relación existente entre la viudedad, la soledad y el voluntariado a una muestra de 582 personas compuesta por personas casadas y viudas.

Los resultados muestran que las personas que enviudan sufren mayores niveles de soledad que quienes permanecen casados. Sin embargo, se constata que las personas viudas realizan algún tipo de voluntariado más de dos horas semanales experimentan una reducción en sus niveles de soledad, igualando los niveles de soledad que padecen las personas casadas.

Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: a randomized controlled trial	Lai et al. (2020) Hong Kong China	<p>La soledad y el aislamiento social constituye una gran preocupación para las personas mayores inmigrantes. En el presente artículo se examina la efectividad de una intervención basada en pares para reducir la soledad y el aislamiento social y mejorar el bienestar psicosocial mediante la utilización de una muestra de inmigrantes chinos/as que se encuentran en la etapa de la vejez. La muestra se compone de 60 personas asignadas aleatoriamente al grupo de intervención y al grupo control. La intervención por pares consiste en la participación de 24 voluntarios/as que proporcionan apoyo emocional, apoyo en la resolución de problemas e intercambio de recursos comunitarios mediante llamadas telefónicas y visitas a domicilio</p>	<p>El objetivo de la presente investigación es constatar el impacto de la intervención basada en pares sobre la soledad y el aislamiento social de los/as inmigrantes chinos/as que residen en Canadá</p>	<p>60 inmigrantes chinos mayores de 65 años fueron asignados aleatoriamente a un grupo control y a un grupo de intervención que recibió durante 8 semanas una intervención de apoyo por pares. La asignación midió los cambios en un rango de resultados psicosociales que incluyen tres resultados primarios (soledad, apoyo social, barreras a la participación social) y cinco resultados secundarios (síntomas depresivos, ansiedad, satisfacción y propósito en la vida y felicidad).</p>	<p>Los 30 participantes pertenecientes al grupo de intervención mostraron una disminución estadísticamente significativa en la soledad y un aumento en las capacidades de resiliencia en comparación con los 30 participantes del grupo control, ya que sus resultados reflejan menos barreras a la participación social, menos síntomas depresivos, mayor satisfacción vital y felicidad. En cambio, en el grupo control no se observaron tales mejoras.</p>
Evaluation of an Inter-	Hoang et al.	<p>La integración social y la salud mental son aspectos esenciales del</p>	<p>El objetivo del presente estudio</p>	<p>Este estudio es un ensayo de viabilidad aleatoria de</p>	<p>Los resultados del estudio no están completos, ya que la</p>

generational and Technological Intervention for Loneliness: Protocol for a Feasibility Randomized Controlled Trial	(2021) Waterloo Canada	envejecimiento saludable. Sin embargo, aproximadamente la mitad de los/as canadienses mayores de 80 años se sienten socialmente aislados. Las investigaciones han demostrado que el aislamiento social conduce a un aumento de la mortalidad y morbilidad. Por ello, en recientes investigaciones se han examinado diversas intervenciones para aliviar la soledad de las personas mayores. En el presente estudio se evalúa una intervención que proporciona un coaching individualizado intergeneracional que incluye experiencias educativas y de socialización e incrementa la alfabetización tecnológica de los/as mayores para aliviar la soledad.	es evaluar si un programa de alfabetización tecnológica intergeneracional puede reducir el aislamiento social y la depresión en adultos mayores a través de medidas de resultados cuantitativas y cualitativas.	métodos mixtos con dos grupos: un grupo control y un grupo de intervención que recibirá una hora de asistencia tecnológica semanal durante 8 semanas con la asistencia de un voluntario. Los resultados primarios a medir son la soledad y la depresión. Los resultados secundarios son la calidad de vida y los conocimientos tecnológicos. Se utilizaron los cuestionarios pertinentes y entrevistas semiestructuradas.	investigación se inició en febrero de 2020, sin embargo, debido a la pandemia se tuvo que paralizar y no se reiniciará hasta que sea seguro. Sin embargo, cabe destacar que las intervenciones existentes sobre las Tecnologías de la Información y Comunicación han mostrado su influencia en la reducción de la soledad. No obstante, el papel del coaching individual junto a la educación tecnológica no ha sido investigado en profundidad. Por tanto, esta investigación tiene un posible gran potencial, ya que posibilita la difusión de nuevas intervenciones para la reducción de la soledad.
“It makes me feel not so alone”: features of the Choose to Move physical	Franke et al. (2021) British Columbia	A pesar de los beneficios conocidos para la salud de la actividad física, las personas mayores son menos activas que otros grupos de la población. Además, las personas mayores también se encuentran en	Evaluar los efectos de una intervención basada en la actividad física sobre la soledad	“Choose to Move (CTM)” es un programa comunitario de actividad física flexible para personas mayores. Dos organizaciones	La soledad en los/as participantes que se identificaron como solitarios/as al inicio del programa disminuyó significativamente desde el inicio del programa

activity intervention that reduce loneliness in older adults	Canadá	riesgo de sentirse solas, al igual que de sufrir una pérdida acelerada de funcionamiento físico y salud con la edad. Las intervenciones basadas en la actividad física que tienen como propósito mejorar la conexión social pueden disminuir la soledad, así como aumentar la participación en actividades físicas a largo plazo. En esta investigación se examinan los efectos del programa basado en la actividad física “Choose to move” sobre la soledad que padecen las personas mayores.	de las personas mayores y describir cuales son los factores más relevantes de la actividad física para la reducción de la soledad.	comunitarias desarrollaron 56 programas CTM en 26 ubicaciones urbanas de Columbia Británica. Se recopilaron datos sobre los participantes a través de encuestas y entrevistas en profundidad al inicio del programa, a los 3 meses (mitad de la intervención) y a los 6 meses (después de la intervención).	hasta los 3 y 6 meses. Los factores que promueven la conexión social y reducen la soledad del programa CTM son las características de las actividades desarrolladas por el entrenador, sus rasgos de personalidad y sus enfoques; la oportunidad de compartir experiencias e información y aprender de los/as demás; vinculación con las personas que comparten experiencias similares y mayores oportunidades de interacciones.
A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older	Shapira et al. (2021) Beer Sheva Israel	El distanciamiento social en la pandemia ocasionada por el brote de COVID-19 es efectivo para evitar infecciones. Sin embargo, puede tener efectos nocivos sobre la salud de las personas mayores, en especial, en la soledad y depresión que pueden padecer las personas mayores. En esta investigación se examina el efecto de una intervención grupal digital	Explorar la eficacia de una intervención grupal digital a corto plazo destinada a proporcionar a las personas mayores herramientas y habilidades	Un total de 82 adultos residentes en la comunidad de entre 65 y 90 años (Edad Media = 72 años, SD = 5.63) fueron asignados al azar a un grupo de intervención (n = 64) o un grupo de control en lista de espera (n = 18). Los niveles de soledad y	Los resultados demostraron una mejora significativa en el grupo de intervención en términos de soledad y síntomas depresivos, en comparación con el grupo de control. Los resultados de los modelos de efectos mixtos indicaron un efecto de mejora medio sobre la soledad (d = 0,58), mientras que el de los síntomas depresivos fue

persons during the COVID-19 outbreak

destinada a personas mayores sobre los sentimientos de soledad y depresión que padecen las personas que se encuentran en la etapa de la vejez. La intervención consistió en sesiones guiadas online en pequeños grupos en las que se aprendieron y practicaron técnicas conductuales y cognitivas a través de ZOOM.

La identificación social con las personas del vecindario tiene una gran variedad de beneficios para la salud y el bienestar individual y comunitario. En particular, las investigaciones muestran que la identificación social de los residentes con su vecindario constituye un factor protector para la salud mental. Sin embargo, se trata de un tema poco explorado por parte de los/as investigadores/as. En este estudio se evalúa la campaña del Día del Vecino que persigue crear conciencia pública sobre la importancia de conectarse con los/as vecinos/as.

necesarias para mejorar su capacidad de afrontamiento en estos momentos estresantes.

Evaluar los efectos de una intervención comunitaria basada en la construcción de conexiones sociales por parte de los residentes australianos en su comunidad local mediante la celebración del Día del Vecino.

depresión se midieron antes y después de la participación mediante la escala de soledad de UCLA y el cuestionario de salud del paciente (PHQ-9) respectivamente.

La muestra se compone por 437 anfitriones de eventos vecinales que se llevaron a cabo en 276 suburbios de Australia. Los participantes fueron encuestados en tres momentos con el propósito de conocer la evolución experimentada en el sentimiento de pertenencia, la soledad, la cohesión social y el bienestar: antes, después y a los seis meses del Día del Vecino, así como a los seis meses.

marginalmente significativo y de menor impacto ($d = 0,43$). Esta intervención presenta una técnica relativamente simple y efectiva que se puede utilizar de manera eficiente tanto durante emergencias (COVID-19) como en los momentos más rutinarios de las personas mayores

La realización de un evento del Día del Vecino en los suburbios australianos generó un aumento significativo en la identificación social del vecindario, que se mantuvo seis meses después de la celebración del Día del Vecino. Este aumento en la identificación social predijo una serie de resultados entre los que sobresalen una mayor cohesión social, una reducción de la soledad y una mejora del bienestar en la comunidad.

Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community intervention to increase neighbourhood identification

Fong et al. (2021)

Canberra Australia

5. Discusión y conclusiones

El objetivo de este trabajo ha sido realizar una revisión teórica sobre las intervenciones para combatir la soledad de las personas mayores disponibles en la literatura científica actual que muestren rigor metodológico y eficiencia evaluativa.

En un primer momento, se ha observado que existe una amplia gama de intervenciones para abordar el aislamiento social y la soledad que sufren las personas mayores. Sin embargo, tras la realización del análisis y el cribado pertinente de los artículos recopilados se constata que la producción científica sobre intervenciones y/o programas para combatir la soledad de las personas mayores con una determinada calidad y evidencia científica continúan siendo escasos y/o limitados, ya que en la mayoría se observan metodologías incompletas y/o deficiencias evaluativas que se reflejan mediante la ausencia de criterios de evaluación, la existencia de procedimientos de evaluación inconsistentes y/o incompletos o publicaciones que recogen intervenciones en las que no se ha ejecutado la fase de evaluación. Por tanto, se observa que en la producción científica existen numerosas publicaciones que recogen intervenciones para paliar la soledad de las personas mayores, pero escasas publicaciones que hayan demostrado realmente sus efectos en la reducción de los niveles de la soledad no deseada de las personas mayores debido a la ausencia de rigor metodológico y eficiencia evaluativa.

La búsqueda se ha realizado en las bases de datos de WOS, SCOPUS y Dialnet. Posteriormente, para realizar el cribado se han aplicado los siguientes criterios de inclusión: artículos con acceso al texto completo, estudios en lengua inglesa o hispana, estudios realizados en los últimos cinco años (2016-2021) y estudios que presentasen rigor metodológico y eficiencia evaluativa. Finalmente, se han seleccionado ocho artículos a analizar en el apartado de resultados.

En relación con las características externas de los artículos incluidos en el apartado de resultados se observa que siete son en lengua inglesa (Carr et al., 2018; López et al., 2019; Lai et al., 2020; Fong et al., 2021; Franke et al., 2021; Hoang et al., 2021; Shapira et al., 2021) y sólo uno en lengua hispana (Guardado y Lena, 2021). También, se refleja que sólo hay un artículo del año 2018 (Carr et al., 2018) y otro del año 2019 (López et al., 2019), uno del año 2020 (Lai et al., 2020) y cinco del año 2021 (Fong et al., 2021; Franke et al., 2021; Guardado y Lena, 2021; Hoang et al., 2021; Shapira et al., 2021). A raíz de las características de los resultados encontrados se observa que en la producción

científica sobre este tema predomina la producción extranjera, en especial, en lengua inglesa. Igualmente, cabe destacar que, aunque la producción científica en este ámbito sea limitada, se observa un creciente interés en los últimos años en desarrollar intervenciones caracterizadas por el rigor metodológico y la eficiencia evaluativa, aportándose así una mayor evidencia científica sobre el efecto de dichas intervenciones en la reducción de los niveles de soledad no deseada en las personas mayores.

En relación con la metodología empleada, se observa el creciente uso de la metodología mixta. En tres de las publicaciones recopiladas (López et al., 2019; Franke et al., 2021 y Hoang et al., 2021) se ha realizado la evaluación de las intervenciones a través de la metodología mixta, ya que no se limita exclusivamente a la utilización de técnicas e instrumentos cuantitativos, sino que incluye también el uso de la metodología cualitativa con el propósito de profundizar en la opinión de las personas participantes.

Siete de los ocho artículos (Carr et al., 2018; López et al., 2019; Lai et al., 2020; Fong et al., 2021; Franke et al., 2021; Guardado y Lena, 2021; Shapira et al., 2021) seleccionados en el apartado de resultados han sido evaluados. La intervención que se recoge en la publicación de Hoang et al. (2021) no ha podido ser evaluada porque la intervención no se ha podido desarrollar en su totalidad, ya que se encuentra paralizada por los riesgos y restricciones que ha supuesto la pandemia. Sin embargo, cabe destacar que en la publicación se aporta la evidencia científica que existe sobre el impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación en la reducción de la soledad que experimentan las personas mayores y, además, se especifican los criterios de evaluación a utilizar para medir el impacto de dicha intervención cuando se realice. En relación con los siete artículos que han sido evaluados es importante remarcar como en todos la evaluación recoge resultados positivos sobre las intervenciones, pues se constata que con la intervención han disminuido los niveles de la soledad de las personas mayores.

En cuanto al contenido de las intervenciones recopiladas para los resultados del presente trabajo cabe destacar que se pueden agrupar en tres áreas en función del medio utilizado para aminorar la soledad:

- **Las nuevas tecnologías (Hoang et al., 2021; Shapira et al., 2021).** Tras la lectura de estas investigaciones se puede inferir que el uso de las nuevas tecnologías se ha incrementado a raíz de la pandemia como forma de disminuir la soledad y el aislamiento que pueden experimentar las personas mayores.

- **La actividad y/o ejercicio físico (Franke et al., 2021).** Se constata en los resultados de esta investigación como la realización de ejercicio físico, además de los múltiples beneficios que conlleva, reduce los niveles de soledad de las personas encuadrables en la vejez.
- **La intervención comunitaria, el voluntariado, la interacción social y la participación en actividades sociales (Carr et al., 2018; López et al., 2019; Lai et al., 2020; Fong et al., 2021; Guardado y Lena, 2021).** En base a las investigaciones mencionadas anteriormente se constata que la integración comunitaria, los sentimientos de pertenencia a la comunidad, la participación activa en actividades sociales y el establecimiento de contactos, relaciones y/o vínculos sociales con diferentes miembros de la comunidad permite a las personas mayores hacer frente a la soledad.

Igualmente, tras analizar el contenido se observa que en seis de las publicaciones recopiladas se identifican intervenciones grupales (López et al., 2019; Fong et al., 2021; Franke et al., 2021; Guardado y Lena, 2021; Shapira et al., 2021), en cambio, sólo en tres intervenciones individuales (Carr et al., 2018; Lai et al., 2020, Hoang et al., 2021). Las intervenciones grupales propician los contactos sociales entre los/as participantes de la intervención, mejoran las habilidades de comunicación y permiten establecer nuevas relaciones. Por tanto, las intervenciones grupales presentan mejores resultados a la hora de trabajar con la soledad que sufren las personas mayores. Lo que concuerda con que en los últimos años se han promovido en mayor medida las intervenciones grupales frente a las individuales (Gardiner et al., 2018).

Por otro lado, resulta interesante enfatizar como en tres de los estudios que se han examinado se desarrollan intervenciones que son útiles para reducir la soledad y la depresión, ya sea forma conjunta o paralela (Lai et al., 2020; Hoang et al., 2021; Shapira et al., 2021). Por consiguiente, a partir de los resultados de estas investigaciones se desprende la existencia de intervenciones que son útiles para tratar tanto la soledad como la depresión, tanto si se manifiestan de forma simultánea como si solo se da una de ellas. Asimismo, cabe destacar como en la mayoría de las intervenciones recopiladas no sólo se mejoran los sentimientos de soledad que experimentan las personas mayores, sino también otros factores relacionados como son la calidad de vida, el bienestar psicológico, la salud, el incremento de capacidades resilientes y la cohesión social.

Entre las limitaciones principales de esta investigación destaca la escasez de bibliografía existente sobre intervenciones para combatir la soledad en las personas mayores respaldadas por la evidencia científica a nivel general, así como la escasa producción sobre esta temática que existe a nivel nacional y/o en lengua hispana en comparación con la producción que existe en otros países y/o en lengua inglesa.

Entre las aportaciones principales del presente Trabajo de Fin de Máster destaca el período temporal, ya que se ha limitado a los últimos cinco años y, por ende, constituye un trabajo de rigurosa actualidad. Como consecuencia, se han podido recopilar las diferentes formas de intervención basadas en la evidencia científica para reducir la soledad de las personas mayores que se están llevando a cabo en los últimos años. Asimismo, cabe destacar las bases de datos utilizadas, ya que son tres de las bases de datos con mayor prestigio y calidad en el ámbito de la ciencia. Por último, resulta procedente subrayar como una de las aportaciones primordiales el análisis realizado sobre la producción de esta temática a nivel internacional sin limitar o restringir la investigación a una zona determinada.

En cuanto a futuras líneas de investigación o propuestas para superar el problema objeto de estudio, se recomienda centrar la atención en la elaboración de intervenciones con una metodología completa y una evaluación y seguimiento rigurosos que permitan demostrar el impacto y/o los efectos de la intervención a lo largo del tiempo sobre la soledad que padecen las personas mayores. Asimismo, como futura línea de investigación se considera que puede resultar útil, con el propósito de reducir la magnitud de la problemática desde la raíz, analizar e investigar sobre la prevención en la soledad en las personas mayores, así como desarrollar programas e intervenciones enfocados a la prevención de la soledad y al incremento de las relaciones sociales, ya que es un tema poco explorado, tal y como se observa en la mayoría de los programas y/o intervenciones existentes que se dirigen a paliar la soledad una vez se encuentra presente, en lugar de centrar la atención en evitar su aparición (Lezaun et al., 2018), y constituye una cuestión de salud pública, ya que afecta a toda la sociedad. En cuanto a las futuras líneas de intervención se sugiere como pauta general desarrollar intervenciones grupales, ya que arrojan mejores resultados que las intervenciones individuales en el abordaje de la soledad no deseada. Asimismo, respecto a la forma de abordar la soledad no deseada en futuras líneas de intervención se sugiere continuar profundizando en los efectos de la actividad física, las nuevas tecnologías y la intervención comunitaria, el voluntariado, la interacción

social y la participación en actividades sociales, ya que aparentemente muestran resultados positivos.

Tal y como se ha expuesto anteriormente, cabe destacar que actualmente en comparación con los últimos años se aprecia un novedoso y creciente interés en el desarrollo de intervenciones que se caractericen por un rigor metodológico y una eficiencia evaluativa. No obstante, es preciso seguir impulsando investigaciones que proporcionen evidencia científica con el propósito de que se traduzcan en acciones concretas en la realidad, ya que la soledad que experimentan las personas mayores constituye uno de los principales problemas en la actualidad a nivel familiar, pero también a nivel social y comunitario debido a la magnitud y las consecuencias de la problemática en el plano familiar, social y comunitario. El número de personas afectadas por la soledad es elevado debido al envejecimiento demográfico acontecido en los últimos años. Sin embargo, cabe destacar que los niveles de soledad que padecen las personas mayores se han visto incrementados considerablemente en el último año debido a los efectos inducidos por la pandemia de la COVID-19 a nivel mundial. Por tanto, la intensidad de la problemática se ha visto agravada y requiere respuestas validadas científicamente que permitan aminorar los niveles de soledad que padecen las personas mayores.

Referencias y documentación

- Abellán, A., Aceituno, P., Pérez, J., y Ramiro, A. A. (2020). Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en red*, 25, 1-39.
- Ambrose, A. F., Paul, G., y Hausdorff, J. M. (2013). Risk factors for falls among older adults: a review of the literature. *Maturitas*, 75(1), 51-61.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging and mental health*, 2(4), 264-274.
- Anguera, M. T. (2008). Evaluación de programas desde la metodología cualitativa. *Acción psicológica*, 5(2), 87-101.
- Bermeja, A. I., y Ausín, B. (2018). Programas para combatir la soledad en las personas mayores en el ámbito institucionalizado: una revisión de la literatura científica. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(3), 155-164.
- Carr, D. C., Kail, B. L., Matz-Costa, C., y Shavit, Y. Z. (2018). Does becoming a volunteer attenuate loneliness among recently widowed older adults? *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), 501-510.
- Carrera-Hueso, F. J. (2014). Aspectos positivos del envejecimiento. *Farmacia hospitalaria*, 38(6), 451-453.
- Cornejo, M., y Salas, N. (2011). Rigor y calidad metodológicos: un reto a la investigación social cualitativa. *Psicoperspectivas*, 10(2), 12-34.
- Cruz-Jimenez, M. (2017). Normal changes in gait and mobility problems in the elderly. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 28(4), 713-725.
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., y van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, health & medicine*, 23(8), 899-916.
- Díaz, J. P., y García, A. A. (2018). Envejecimiento demográfico y vejez en España. *Panorama social*, 28, 11-47.
- EUROSTAT (2020). *Estructura demográfica y envejecimiento de la población*. Recuperado el 20 de marzo de 2021 de: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics->

[explained/index.php?title=Population structure and ageing/es#Tendencias pasadas y futuras del envejecimiento de la poblaci.C3.B3n en la EU-27](https://www.ine.es/explicit/explicit/index.php?title=Population+structure+and+ageing/es#Tendencias+pasadas+y+futuras+del+envejecimiento+de+la+poblaci.C3.B3n+en+la+EU-27)

- Fong, P., Cruwys, T., Robinson, S. L., Haslam, S. A., Haslam, C., Mance, P. L., y Fisher, C. L. (2021). Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community intervention to increase neighbourhood identification. *Social Science and Medicine*, 227 (1), 1-11.
- Franke, T., Sims-Gould, J., Nettlefold, L., Ottoni, C., y McKay, H. A. (2021). “It makes me feel not so alone”: features of the Choose to Move physical activity intervention that reduce loneliness in older adults. *BMC Public Health*, 21(1), 1-15.
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., y Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health and social care in the community*, 26(2), 147-157.
- Guajardo, D., y Lena, M. M. L. (2021). Calidad de vida y soledad en personas adultas mayores: efectos de un taller de teatro. *Psicología y Salud*, 31(2), 215-224.
- Higuera, J. C. B. (2016). La soledad en los mayores. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 32(2), 126-144.
- Hoang, P., Whaley, C., Thompson, K., Ho, V., Rehman, U., Boluk, K., & Grindrod, K. A. (2021). Evaluation of an Intergenerational and Technological Intervention for Loneliness: Protocol for a Feasibility Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*, 10(2).
- Instituto Nacional de Estadística INE <https://www.ine.es/>
- Lai, D. W., Li, J., Ou, X., y Li, C. Y. (2020). Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, 20(1), 1-12.
- Lezaun, Y., Sarasola, A. C., Chamorro, S. H., Hernandis, S. P., Canals, S. R., y Talavera, C. S. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (66), 61-75.
- López, J. y Díaz, M. P (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista internacional de sociología*, 76(1), 85.

- López, M. J., Lapena, C., Sánchez, A., Continente, X., y Fernández, A. (2019). Community intervention to reduce social isolation in older adults in disadvantaged urban areas: study protocol for a mixed methods multi-approach evaluation. *BMC geriatrics*, 19(1), 1-8.
- Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., y Ara, M. H. (2018). The association between social support and happiness among elderly in Iran. *Korean journal of family medicine*, 39(4), 260.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Me*, 6 (6).
- Ogura, S., y Jakovljevic, M. M. (2018). Global population aging-health care, social and economic consequences. *Frontiers in public health*, 6, 335-338.
- OMS (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado el 20 de marzo de 2021 de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1
- Pajares, P. R. (2002). A propósito del «envejecimiento activo» y de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento: qué estamos haciendo y qué nos queda por hacer. *Atención Primaria*, 30(2), 77-79.
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 55(5), 249-252.
- Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., y Magnavita, N. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental gerontology*, 102, 133-144.
- Ramírez, L. F., Palacios-Espinosa, X., Dyar, C., Lytle, A., y Levy, S. R. (2019). The relationships among aging stereotypes, aging anxiety, social support, religiosity, and expected health among Colombians. *Journal of Adult Development*, 26(1), 57-70.

- Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166.
- Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. *Portal Mayores*.
- Rubio, R. (2007). La problemática de la soledad en los mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 11-28.
- Shapira, S., Yeshua-Katz, D., Cohn-Schwartz, E., Aharonson-Daniel, L., Sarid, O., y Clarfield, A. M. (2021). A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. *Internet interventions*, 24, 1-6.
- Vélez, M. D. C. C. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. *ENSAYOS: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (24), 87-96.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., y Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302.