

EFFECTO DE LA SOLEDAD EN EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL

Trabajo Fin de Grado de Psicología
Delfina Galeano Berg

Tutorizado por:
David Beltrán Guerrero y
Anthea Gara Santos Álvarez

Facultad de Psicología y Logopedia
Universidad de La Laguna
Curso Académico 2019-20

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
Palabras claves.....	3
ABSTRACT.....	3
Key words.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
MÉTODO.....	17
Participantes.....	17
Diseño.....	18
Hipótesis y resultados esperados.....	18
Instrumentos.....	19
Procedimiento.....	21
CONCLUSIONES.....	22
REFERENCIAS.....	23

RESUMEN

En el presente trabajo se ha realizado una revisión de las distintas concepciones existentes sobre la soledad para mostrar cómo este fenómeno influye en diversos ámbitos de la vida de las personas, aún cuando no es de forma explícita. Además, se propone un estudio en el que se pretende reclutar una muestra de 120 participantes y realizar una división en cuatro grupos, teniendo en cuenta si presentan soledad o no así como también la variable demográfica de si viven solos o acompañados. Se medirá la valoración afectiva que hagan de diferentes estímulos pictóricos, siendo estos de tipo negativo, neutro o positivo. Los resultados que se esperan encontrar mostrarán diferencias entre las puntuaciones de los grupos, con una valoración afectiva (valoración negativa) en el grupo con personas que tengan soledad y vivan solas, en contraste con los otros tres grupos, encontrándose en el extremo opuesto el grupo con personas sin soledad y que vivan acompañadas. Se concluirá que la soledad influye en el procesamiento emocional haciendo que las personas que la presenten valoren de forma más negativa los estímulos presentados, teniendo en cuenta además que el hecho de vivir sólo incrementará dicha valoración negativa.

Palabras claves: soledad social, soledad emocional, soledad subjetiva, valoración afectiva, procesamiento emocional, IAPS.

ABSTRACT

In the present work, a review of the different existing conceptions of loneliness has been carried out to show how this phenomenon influences different areas of people's lives, even when it is not explicit. In addition, a study is proposed in which the aim is to recruit a sample of 120 participants and carry out a division into four groups, taking into account whether they are lonely or not, as well as the demographic variable of whether they live alone or accompanied. The affective assessment they make of different pictorial stimuli will be measured, these being negative, neutral or positive. The expected results will show differences between the scores of the groups, with an affective assessment

(negative assessment) in the group with people who are lonely and live alone, in contrast to the other three groups, being at the opposite end of the group with people without solitude and who live accompanied. It will be concluded that loneliness influences emotional processing, making people who present it evaluate the stimuli presented more negatively, also taking into account that living alone will increase said negative evaluation.

Keywords: social loneliness, emotional loneliness, subjective loneliness, affective assessment, emotional processing, IAPS.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es un ser social, como ya reflejaba Aristóteles en su obra *Política*, y como tal necesita relacionarse con otras personas para vivir bien y participar en la sociedad. Sin embargo, muchas veces ocurre que las personas no poseen las relaciones necesarias y se encuentran con una ausencia de compañía, nombrándose a esta sensación como soledad. La mayor parte de la población ha sentido la soledad en algún momento de su vida, ya sea de forma circunstancial o de forma más continuada.

La soledad se encuentra más arraigada en la sociedad de lo que se puede llegar a creer, ya que forma parte de distintos ámbitos de la vida diaria. Entre ellos, podemos estar nombrando a los distintos tipos de artes que nos rodean, donde en ocasiones se observa que muchas de las actividades realizadas, ya sea por pintores, escritores o músicos, son hechas en solitario por cada autor, ya que ahí es donde encontrarán la inspiración necesaria para su obra. Por ejemplo, en la literatura, la soledad se suele usar, irónicamente, como una conexión, tanto entre personajes como entre el lector y el protagonista, muchas veces solitario, que se plantea en muchas historias y novelas. Por otro lado, en el cine, la soledad también se ha utilizado en diversas películas ya sea de forma desgarradora, como cuando se produce una separación y acto seguido los protagonistas se encuentran a solas, o bien de forma más positiva, como en los casos que el personaje busca y encuentra finalmente en su interior una razón de ser durante un viaje en solitario. Así se ve que a la soledad se le ha dado siempre un uso para emocionar al espectador de una forma u otra. Pero bien, ¿qué opinión se tiene de la soledad desde otros puntos de vista y de qué formas se define este fenómeno?

Son diversas las definiciones y concepciones que se tienen de la soledad desde los distintos puntos de vista que se han estudiado. Se podrá observar que, dependiendo tanto del autor como del ámbito de estudio, ya sea el filosófico, antropológico o psicológico, se pueden encontrar varias ideas sobre la soledad.

La soledad es definida por la RAE como “*carencia voluntaria o involuntaria de compañía*” o “*pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o algo*”. Estas son algunas de las acepciones que se pueden encontrar en el Diccionario de la Real Academia Española y que se acercan más al enfoque sobre la soledad que se busca en esta investigación. Sin embargo y como se ha comentado, este fenómeno presenta otras definiciones que se han ido extrayendo desde las distintas perspectivas de estudio a las que ha sido sometida.

Haciendo una revisión de la visión de distintos filósofos acerca de la soledad se ha observado que para muchos de ellos la soledad trata sobre la búsqueda por parte del individuo de la autorrealización de forma lógica e inherente en el ser humano, algo que “...*está arraigado en la realidad primaria del individuo...*” (Mijuskovic, 1985), sin estar vinculado necesariamente al dolor o sufrimiento por parte de la persona que lo presentase. Otros filósofos sin embargo han hablado de la soledad desde un punto diferente. El filósofo Schopenhauer (1793) hablaba de que la soledad no sólo es “*ser consigo mismo*”, sino que se debe aceptar la individualidad de forma que se logre conquistar la soledad voluntariamente y superándose a sí mismo. A su vez, Nietzsche acepta la vida como un proceso lleno de dolores y soledad, en la que esta última sería “...*el fruto de una voluntad explosiva...*”, ya que el hombre lograría superarla para darle valor a su vida. Por otra parte, los filósofos Heidegger y Jaspers tomaban en cuenta a la soledad como un estado que “*exige la compañía y unión con los demás*” y no sería vista como un momento de falta de compañía, sino todo lo contrario, una forma de alcanzar la existencia de cada uno.

Desde el punto de vista antropológico, se tiene en cuenta a la soledad mediante manifestaciones personales en distintas actividades artísticas, ya sean las habladas en un principio como la literatura o el cine, o en aquellos rasgos que demuestran las personas individualmente en actividades como la pintura, la música o la poesía. Se puede ver a la soledad como un proceso mediante el cual la persona conoce el nivel de interacción social que está teniendo, mediante intuiciones cuantitativas, sin tener en cuenta la calidad de dichas relaciones.

El tercer y último punto de vista del que se hablará se trata del psicológico, en el cual la soledad toma una gran importancia dada la cantidad de estudios que se encuentran al respecto y al interés que supone este hecho en este ámbito. Aquí se encontrarán muchos de los constructos que se utilizan hoy día acerca del fenómeno de la soledad.

Desde la *Teoría Interpersonal* de Sullivan (1953) surge la definición psicológica de soledad más antigua y en la cual se concibió a la soledad como una de las más dolorosas experiencias que pueda pasar cualquier humano. Se trataba del resultado dado por el fracaso en satisfacer la necesidad de intimidad con otro, esto es, que la persona no hubiese conseguido una relación significativa con otra con la que quisiera una intimidad específica. Años más tarde, Young (citado en Page, 1991) definiría a la soledad como la ausencia real o percibida de vínculos satisfactorios, y por la cual muchas veces las personas podrían presentar síntomas de estrés negativo debido a la falta de una relación placentera con un igual. Page (1991) añadió que, además, se deberá prestar atención a las facultades y pensamientos de las personas que se sientan solas ya que esto es lo que servirá para poder comprender mejor el comportamiento que presenten. Por otra parte, encontramos al que es considerado padre de la investigación psicológica sobre la soledad, Weiss (1973), quien la concibe como una reacción normal frente a la falta de una relación importante y significativa con otro individuo y que, además, la soledad tendría que ser valorada teniendo en cuenta su origen multidimensional (dimensión social y dimensión emocional). Finalmente encontramos a los autores Peplau y Perlman (1981), que definen a la soledad como el deseo no logrado de mantener una relación estrecha con otra persona, dando como resultado una respuesta a la discrepancia entre las relaciones interpersonales que desea el sujeto y las que realmente posee. Por ello se podría establecer que, a más diferencia exista entre las reales y las deseadas, mayor será el nivel de soledad del individuo. Para estos autores, la soledad se puede observar y valorar de dos formas distintas, ya sea de forma cuantitativa, considerando el número de amistades que se poseen, como de forma cualitativa, donde la persona valorará más el nivel de satisfacción con sus relaciones interpersonales.

Una vez observadas las definiciones propuestas por los distintos autores y desde los distintos ámbitos en los que se ha estudiado la soledad, seguiremos la integración propuesta por Peplau y Perlman (1982), quienes hicieron una revisión y concluyeron en que existían algunas características en común entre las distintas definiciones, así como algunas que las diferenciaban. Entre las características comunes observaron que, para diversos autores, la soledad se trataría de una respuesta dada por la falta de algunas necesidades en las relaciones sociales establecidas. Además, muchos autores la conciben como algo subjetivo en la persona y que es contrastable con una evidencia física y clara. Finalmente, entre estas características encontramos que se trataría de una experiencia que causa mucho estrés, angustia, malestar, agobio, tristeza, entre muchas otras emociones negativas, que pueden llegar a afectar a la persona más allá del sentimiento de soledad. Por otro lado, entre las características diferenciales se observa que muchas definiciones apuntan a cuestiones de carencias en las relaciones de los individuos. Entre dichos déficits podemos encontrar dos tipos, los afectivos y los cognoscitivos. Los primeros hacen referencia a que muchos autores conciben a la soledad teniendo en cuenta que sería una carencia de la necesidad de intimidad con otra persona, y en los segundos, se encontrarían aquellos que definen a la soledad como la percepción subjetiva de tener una sociabilidad y unas relaciones por debajo de lo esperado por el individuo.

Existen diversas formas de concebir a la soledad, pero muchas veces las personas nos sentimos “solos” de distintas maneras. Esto podrá deberse a que existirán diferentes tipos de soledad y no necesariamente tiene porque ser la concepción de estar solo físicamente, ya que, aunque es el tipo de soledad que podríamos percibir de forma más clara, puede ser que exista una soledad que vaya más allá de la física. Así es, como volviendo a algunos autores ya comentados, podremos observar si existen más tipos de soledades o tan sólo existiría la definida de forma cuantitativa, por el número de relaciones.

Young (1982), que diferenció entre tres tipos de soledad (Montero et al. 2001), separándolas según la temporalidad del suceso y su duración. Entonces, tendríamos la *soledad crónica*, concebida como la soledad que dura años y en

la cual la persona es incapaz de establecer relaciones significativas con otros individuos, por lo que estaríamos ante un tipo de persona que se siente sola durante mucho tiempo. En segundo lugar, encontramos la *soledad situacional*, por la cual la persona se encuentra sola en contextos específicos, en los cuales podría presentar un sentimiento de soledad. Finalmente, se estableció la *soledad transitoria*, que se trataría de la soledad más común, ya que es el sentimiento que surge por breves momentos y no dura mucho tiempo ni tiene que ver con una situación específica. Esta última soledad podríamos tenerla en cuenta como la soledad a la que nos solemos referir de forma coloquial cuando decimos que nos sentimos “solos”, ya que la mayor parte del tiempo lo sentimos como algo que en unas horas ya va a cambiar o nos ponemos a pensar que racionalmente, ese sentimiento de soledad no es del todo cierto ya que muchas veces contamos con amigos, familia o pareja, que están a nuestro lado acompañándonos.

Por otra parte, y en contraposición a Young, Weiss (1973) estableció dos tipos de soledad. La *soledad social*, que se trataría del sentimiento que presenta la persona debido a que no siente pertenecer a ningún grupo o red social, faltándole así también unas relaciones interpersonales afines con sus iguales. Así la persona que presente este tipo de soledad tendrá una sensación de marginación, aislamiento o rechazo. Y el segundo tipo fue la *soledad emocional*, referida a la creencia que tiene la persona sobre la falta de una relación significativa que dure en el tiempo y que, además, le pueda proporcionar una seguridad y estabilidad tanto en el presente como en el futuro, ya sea desde el punto de vista romántico, amistoso o familiar. Debido a este tipo de soledad la persona podrá presentar estados de ánimos negativos, sensación de inutilidad o sensación de que es “poco interesante” para los que lo rodean, entre otros sentimientos negativos.

Hemos visto que hay diversos puntos de vista sobre la soledad y que además existen distintos tipos. Considerando esto, existen unos esquemas conceptuales en los que se dividen tanto a los autores como a los tipos de soledad. Estos esquemas se tratan de los esquemas fenomenológicos y los esquemas cognoscitivos, que además siguen las ideas de Peplau y Perlman

(1982) sobre las características distintivas entre las definiciones de los autores, las carencias afectivas y carencias cognoscitivas, respectivamente.

Por una parte, los esquemas fenomenológicos se refieren a las características cualitativas, atendiendo al valor que le dé y sienta el individuo sobre sus relaciones interpersonales. Aquí retoman la idea de algunos filósofos sobre que la soledad es una manera de alcanzar la autoconciencia y plantean que las personas tienen una necesidad de afecto básica y que la soledad se trataría del resultado de la carencia sobre esa necesidad, como ya se ha planteado con anterioridad (Montero et al. 2001, p.21). Los autores que encontramos siguiendo estos esquemas son Sadler y Johnson (1980) y Rokach (1988) entre otros. Los primeros concebían a la soledad desde un modelo con cuatro dimensiones diferentes, según a lo que se consideraba para valorarla. Por un lado, encontramos la dimensión cósmica, en la cual se relacionará a la soledad con una vinculación tanto con la naturaleza como con Dios y el propósito de la vida. Está también la dimensión social, en la que la relacionan con la creencia de ausencia de relación con otros grupos, pudiendo conectarla esta a su vez con la soledad social de Weiss. En tercer lugar, observamos la dimensión cultural, por la cual se relaciona a la soledad basada en una discrepancia con otras personas, pero teniendo en cuenta normas y actitudes; y en cuarto lugar, la dimensión interpersonal, por la cual se concebiría a la soledad según la carencia de relaciones significativas que pudiese tener el sujeto (Montero et al. 2001). Encontramos una perspectiva similar en Rokach (1988) que contaba con la soledad como un fenómeno multidimensional y presentó su *Modelo Multidimensional de Antecedentes de Soledad*. En este modelo, se presentan distintos ámbitos a tener en cuenta para realizar la valoración final de la soledad en el individuo. Entre dichos ámbitos encontramos el inadecuado sistema de apoyo social que presentaría el individuo, la alienación social dada por el aislamiento de la persona, la aparición de relaciones insatisfactorias o problemáticas, el cambio de lugar o de aspectos de su vida, carencia de apoyo por parte de su familia durante el desarrollo y las limitaciones personales tales como enfermedades físicas o déficits en las habilidades sociales (Montero et al., 2001).

Siguiendo con los esquemas en los que se decidió dividir a la soledad, los esquemas cognoscitivos que se centran en la valoración subjetiva que el individuo hace de sus relaciones interpersonales. Además, también siguen la idea ya expuesta anteriormente sobre la existencia de dos carencias distintas, la carencia social de un apoyo y la carencia de una relación significativa e importante en la vida del sujeto. Los autores que podemos encontrar acordes a estos esquemas son Weiss (1973) y Peplau y Perlman (1982), ya comentados anteriormente con sus propuestas sobre el concepto de soledad, así como Jong-Gierveld y Raadschelder (1982) y años más tarde a Jong-Gierveld (1987). Retomando nuevamente a Weiss (1973), éste hablaba de dos tipos de soledades y desarrolló un *Esquema Bidireccional de la Soledad*. En este esquema le dio mayor importancia al déficit en las relaciones y enfrentó a los dos tipos de soledades ya comentadas, tanto social como emocional, en cada extremo (Montero et al., 2001)

Por su parte, Peplau y Perlman (1982) presentaron el *Esquema de Disonancia Cognitiva* donde van a reparar en la importancia de la evaluación que realiza la persona acerca de sus relaciones interpersonales y cómo compara dicha valoración con la experiencia tenida en el pasado y las experiencias que ha visto en otras personas. Esto es debido a que cada individuo posee un nivel ideal en cuanto a la interacción que realizan con las otras personas, por lo que, si no llegan a alcanzar dicho nivel y sus experiencias reales no se corresponden a lo vivido u observado en otros, la persona podría presentar un sentimiento de soledad. El mismo año, Jong-Gierveld junto a Raadschelders (1982) realizaron un trabajo en el que dividieron la soledad desde tres dimensiones. Estas dimensiones que los autores comentaron para poder evaluar la soledad en los individuos fueron: las características que tendría la carencia social que el sujeto está experimentando en un momento preciso, la valoración que realiza la persona de su situación social actual y finalmente, el tiempo que dura dicho sentimiento de soledad. Años después, Jong-Gierveld (1987), presentó el *Modelo Multidimensional de la Soledad*, dando importancia a los procesos que ocurren entre la percepción que se tenía del grupo social por parte del individuo y el sentimiento de soledad que pudiese mostrar el sujeto. Además, consideró, dentro de los cuatro factores que compondrían su modelo, los siguientes: las

particularidades que definirían a la red social de la persona, el balance individual que haría la persona sobre dicha red social, los indicadores sociales, económicos y demográficos que conformarían a la persona evaluada y finalmente, las cualidades que definirán la personalidad del individuo. Con todo esto, el autor concebía que se alcanzase una evaluación final del grado de soledad en el sujeto.

Se ha visto que la soledad tiene diversas interpretaciones según el enfoque, así mismo muchos autores han intentado explicar cuales serían las causas de dicho sentimiento. Entre ellos, Weiss en 1973 (Stokes, 1985), teorizó dos posibles causas que darían lugar al fenómeno de la soledad, éstas serían las deficiencias en el entorno del sujeto y las disimilitudes entre las características que definen a cada individuo y la hacen proclive a sentimientos de soledad. Entre las primeras se podrían situar el hecho de vivir solo, no obtener un trabajo, no tener una relación sentimental, etc; y entre las segundas se podrían incluir las personalidades introvertidas, tímidas, ansiosas, etc. Utilizando esta teorización del autor Weiss (1973), se podrían establecer y enlazar las dos posibles causas con los resultados mostrados en muchas personas que presenten soledad. Habrá que observar además cómo afecta el hecho de vivir sin una compañía a los individuos y si, necesariamente se sentirán “solos” o si esta situación no tendrá que ver con ese sentimiento. Esto siguiendo la primera idea sobre que existen características ambientales como posibles causas de la soledad. Además, deberíamos establecer si existe una correlación entre el hecho de vivir sólo y que los sujetos puedan presentar una tendencia más elevada a poseer trastornos psicológicos o enfermedades que las personas que viven en compañía, siguiendo aquí la idea sobre las diferencias individuales.

En la primera idea presentada sobre atender al entorno de los sujetos se podría establecer que vivir sólo si que afecta de una manera u otra a la persona y sus sensaciones, ya no solo hablando de la soledad, sino en otras cuestiones personales. La persona podrá entrar en una retroalimentación de pensamientos sobre el hecho de vivir solo, sentirse solo y con emociones negativas y por lo tanto no mostrar interés en tener relaciones interpersonales, ya que tendrá una baja motivación por ello. Para añadir a lo anterior, la persona podrá presentar

muchas pautas de actuación que no serían adecuadas o bien “vistas” en la sociedad, comportándose de manera agresiva tanto hacia él como hacia otras personas y desencadenando en unos sucesos que le llevarían a sentirse más solo. En este sentido, diversos autores han realizado estudios para valorar cómo se sentían las personas frente al hecho de compartir vivienda o no. En 1981, los autores Hughes y Gove, concluyeron en un estudio que, las personas que vivían solas frente a las que vivían en compañía, podían ser más vulnerables a presentar trastornos psicológicos que las segundas siendo, además, que podían mostrar comportamientos autodestructivos. En 2009, Gaviria et al, realizaron un estudio con población depresiva y con al menos un intento de suicidio, a los cuales dividieron según la letalidad del intento de suicidio, desde letalidad leve a letalidad extrema. Concluyeron que, entre otros resultados, los individuos que presentaban una letalidad más alta vivían solos y tenían dependencia a distintas sustancias psicoactivas, confirmando así además los comportamientos autodestructivos de los que hablaban Hughes y Gove (1981) en su estudio y la idea inicial presentada en un momento.

También podríamos plantearnos cómo afecta el vivir sólo a las personas mayores, ya que son sujetos más vulnerables respecto a los individuos más jóvenes. Cabría esperar que estas personas se sientan más solas de lo que realmente están y que además presenten algún tipo de sintomatología o principio de depresión por ello. Para mostrar ese pensamiento, Losada y Strauch (2014) investigaron acerca de la influencia que tendría el hecho de vivir solo en las personas mayores que además presentasen niveles de depresión en un inicio del estudio. Concluyeron que los ancianos que vivían solos presentaban más niveles de depresión que aquellos que compartían vivienda. Años antes, los autores Victor y Yang (2012) ya habían sugerido que vivir en un hogar con varias personas, ayudaría a que las personas mayores no presenten el sentimiento de soledad esperado.

Continuando con las características individuales que predisponen al sentimiento de soledad, podemos plantear que existirán individuos con personalidades y formas de actuar más propensas a sentir soledad que otros, así como sujetos que estando solos físicamente no se sientan emocionalmente

solos. También se podrá establecer una conexión teniendo en cuenta las dimensiones de personalidad propuestas por Eysenck (1985) y la predisposición a presentar soledad en los individuos. Teniendo así en principio las tres dimensiones bipolares mostradas en su modelo PEN: el psicoticismo-autocontrol, el neuroticismo-estabilidad emocional, y la extraversión-introversión. Observando estos tres factores podríamos establecer que las personas con elevado psicoticismo, neuroticismo y baja extroversión podrían ser más propensas a presentar soledad que las personas que puntúen más alto en los otros extremos de cada dimensión.

Para poder contrastar de alguna manera si lo anterior puede ser cierto o no, varios autores han realizado estudios cuyas conclusiones podrían apoyar lo dicho anteriormente. Peplau y Perlman (Stokes, 1985) observaron en diferentes investigaciones que existen personalidades más vinculadas con la soledad, es decir, hay personas más solitarias que otras y por ello pueden llegar a presentar más introversión, ansiedad y depresión, siendo además por esto que poseen menos relaciones sociales, lo que explicaría mejor su soledad. En relación a este estudio, en una revisión realizada en 1991 por Barbenza y Montoya sobre la relación entre los factores de personalidad de Eysenck (1985) y el sentimiento de soledad, encontraron que existe una correlación positiva entre el neuroticismo y la soledad, aunque no se encontró una correlación significativa entre el factor de extraversión y el sentimiento de soledad. Además, nombrando estudios de otros autores se encuentra que Ostrov y Offer (1978) hallaron mayores puntuaciones de soledad en neuróticos, así como a Hojat (1982) que demostró una correlación positiva entre la soledad y la ansiedad y neuroticismo, esto entre otros autores que demuestran la relación entre el sentimiento de soledad y la personalidad de los individuos.

Haciendo recopilación de lo hablado hasta ahora, podemos concluir que el sentimiento de soledad es común en nuestra sociedad y depende de dos dimensiones claves: la contextual y la individual. Sin embargo, ¿se podrá hacer una diferenciación de la soledad sufrida por las personas entre soledad social, la cual se referiría más a un sentimiento de carencia física de otra persona, y soledad emocional?

Ambos tipos de soledad también fueron descritos por Weiss (1973), autor cuya teoría hemos seguido para explicitar las causas del sentimiento de soledad en la población. En un estudio de López Doblas y Díaz Conde (2018), se puede observar una recopilación de cómo afecta la soledad y qué tipo de soledad se pueden encontrar en distintos ámbitos y características de la vida de las personas. Por ejemplo, si se habla del estado civil de cada individuo, los varones presentarán más riesgos de sufrir soledad que las mujeres, siendo además superior el hecho de experimentar soledad emocional que social (Dykstra y De Jong-Gierveld, 2004). Además, en las personas mayores, se suele dar la soledad emocional cuando enviudan, aunque esto puede llevar a que se aislen socialmente, lo que les llevaría a presentar soledad social (López Doblas y Díaz Conde, 2018)

En el estudio que aquí se propone, se buscará conocer el procesamiento emocional de las personas con soledad en comparación con las personas sin soledad, teniendo en cuenta además si viven solas o acompañadas. Para ello, se medirá la reacción e interpretación de imágenes con contenido emocional pertenecientes a el “International Affective Picture System (IAPS)”

El *International Affective Picture System* (IAPS; Lang et al.,1997; Lang et al. 2005) se trata de una base de datos con imágenes elaborada por Peter J. Lang y colaboradores en la Universidad de Florida. Este instrumento contiene elementos pictóricos de carácter emocional y cumple con los requisitos necesarios para poder inducir emociones en el contexto de un laboratorio. Además, se trata de un sistema utilizado en la investigación de diversos trastornos psicológicos, así como también ha sido tratado como inductor de emociones en estudios de neuroimagen. Es por ello por lo que se utilizará para este estudio, ya que se ha visto que el sentimiento de soledad puede afectar de diversas formas a las personas, y una de ellas podría ser el procesamiento emocional. El IAPS se basa en el *Modelo Bioinformacional de Lang* que establece que los estados emocionales pueden estar provocados por actos de la vida real pero también pueden ser promovidos por imágenes. Estas imágenes cubren la mayor parte de los estados afectivos posibles y representan valores tanto culturales como sociales, promoviendo así la aparición de diversas

emociones en las personas (Lang, 1995). Lang desarrolló también un sistema llamado *Self Assessment Manikin (SAM)* que se utiliza para medir la respuesta emocional a las imágenes. Este sistema realiza una concepción dimensional de cada emoción y así, cada sujeto tendrá que puntuar cada pictograma siguiendo tres dimensiones: la valencia (placer), el arousal (activación) y la dominancia (control). En la dimensión de valencia, la persona tendrá que evaluar la imagen desde agradable a desagradable, basándose sobretodo en motivaciones básicas y experiencia. La dimensión arousal medirá la intensidad de la respuesta afectiva dada, desde la calma a la excitación. La dimensión de dominancia medirá el nivel de control sobre la emoción que se experimenta, considerando la interacción entre lo que se percibe y la persona que lo percibe.

Este instrumento ya se ha utilizado para evaluar respuestas emocionales en personas con soledad o sin ella, además en dichos estudios han incluido la medición de los movimientos sacádicos para poder observar hacia que parte de la imagen dirigía la persona su mirada. Por ejemplo, en un estudio realizado en Estados Unidos con estudiantes de ciencias sociales, midieron la soledad en las personas mediante la Escala de Soledad UCLA (Russell et al., 1978), teniendo como resultado la soledad subjetiva relacional en los participantes. Posteriormente se utilizó el IAPS como una de las tareas presentadas para poder observar las diferencias entre personas con soledad y sin soledad en cuanto la atención visual prestada a diferentes imágenes con estímulos sociales y no sociales. Como resultados encontraron que no existía una diferencia entre ambos grupos en el lugar de la imagen que fijaban la mirada, ambos grupos fijarán más la atención a la zona de la imagen que más información social mostraba. Además, concluyen que entonces el sesgo del procesamiento en las personas que presenten soledad se encontraría más allá del procesamiento social de la información presentada (Lodder et al., 2015). El mismo año se realizó un estudio sobre la implicación de la soledad en la atención prestada a las amenazas sociales en contraste a las no sociales, buscando si se daría una mayor la vigilancia ante amenazas sociales en personas con soledad. Se pidió a los participantes que valorasen la valencia de cada imagen mientras se les registraba la actividad cerebral con el electroencefalograma. Encontraron que la

actividad cerebral de las personas con soledad variaba en función de si la amenaza presentada era social o no social (Cacioppo et al., 2015)

Existen diversas escalas para poder medir la soledad tales como la escala ESTE (Rubio y Aleixandre, 1999) dirigida a medir la soledad en personas mayores, la escala UCLA (Russell et al., 1978) utilizada para evaluar la soledad con un origen unidimensional y la escala SELSA (Di Tommaso y Spinner, 1993), que se trata de una escala para medir la soledad como una estructura multidimensional, atendiendo a tres ámbitos de la vida de la persona: romántico, familiar y amistoso. Esta última escala en su versión reducida (SELSA-S, Di Tommaso et al., 2004) será la que se utilice para realizar la medición inicial al grupo de participantes para evaluar su soledad ya que abarca unas dimensiones que, como se ha hablado, podrían desencadenar en la soledad. Así se podrán medir la soledad social, la soledad familiar y la soledad romántica en los sujetos escogidos.

La hipótesis que se plantea en un inicio es que las personas que presenten soledad de algún tipo y además vivan solas, harán una valoración más negativa de las imágenes neutras y positivas que se les presenten, en comparación a la valoración que realicen las personas que no presenten soledad en la escala administrada y que además vivan acompañadas.

MÉTODO

Participantes

Para esta investigación se reclutarán diversos participantes para realizar en primera instancia el pase de una escala y así clasificarlos después en cuatro grupos de 30 personas cada uno, siendo estos establecidos como grupo 1: “soledad/vivir solo”, grupo 2: “soledad/vivir acompañado”, grupo 3: “no soledad/vivir solo”, grupo 4: “no soledad/vivir acompañado”. En total resultarán 120 participantes para este estudio, aunque podrá variar según el nivel de cooperación por parte de las personas reclutadas en total.

Los participantes habrán sido reclutados de forma azarosa mediante publicaciones en las redes sociales pidiendo colaboración o a través de compañeros de la universidad, así como mediante familiares, por lo que podríamos establecer que tendrán una edad comprendida entre 20 y 50 años, sin importar el género de estos.

Además, a los sujetos se les proporcionará un incentivo de forma económica en el caso de que no sean estudiantes con 5€ y con un incremento de la nota en alguna asignatura optativa de cuarto curso a los participantes que sean estudiantes.

Diseño

Para esta investigación se utilizará un diseño con cuatro grupos diferenciados en una primera instancia teniendo en cuenta la escala de soledad SELSA-S y la variable demográfica como “vivir solo” o “vivir acompañado”.

Se realizará un análisis de varianza split-plot con 3 factores que serán las variables independientes, teniendo así un ANOVA 2x2x3. Entre esos factores tenemos dos factores inter-sujetos con medidas independientes: Soledad, con sus dos niveles “si soledad” y “no soledad”, y Vivir Solo, con los niveles “si” y “no”. Además, como factor intra-sujetos con medidas relacionadas estaría el tipo de Imágenes presentadas con sus tres niveles “agradables”, “neutras” y “desagradables”. Tras realizar el ANOVA, se harán las comparaciones post-hoc para clarificar los efectos interactivos y observar qué grupos son los que presentarán medias diferentes en la variable dependiente.

Como variable dependiente tendremos la “Valoración afectiva” que realicen los participantes frente a los distintos tipos de imágenes presentados.

Hipótesis y resultados esperados

La hipótesis alternativa que se plantea para esta investigación es que existirán diferentes medias entre los cuatro grupos, obteniendo una

diferenciación en cuanto a la valoración afectiva que realicen los individuos de cada uno de los grupos.

Se espera encontrar que en el grupo de personas con soledad y que vivan solas, presenten una mayor valoración afectiva, es decir que realicen una evaluación más negativa de las imágenes neutras y positivas o agradables que se les presenten, ya que puntuarían más alto en la escala de “agradable/desagradable” valorándolas como más desagradables.

Seguido encontraríamos al grupo con soledad y que viven acompañados, mostrando estos una puntuación menor que el grupo anterior pero aun así tendrán una mayor valoración afectiva frente a las imágenes neutras y positivas, valorándolas de forma más negativa.

En tercer lugar, estaría el grupo sin soledad y que vivan solas, las cuales presentarán una menor valoración afectiva en comparación a los dos grupos anteriores frente a las imágenes neutras y positivas, es decir tendrán una menor evaluación negativa de dichas imágenes que los grupos que presenten soledad.

Finalmente, se encontraría el grupo sin soledad y que viven acompañadas, que será el grupo con menor valoración afectiva frente a las imágenes neutras y positivas, valorándolas de forma menos negativa que los tres grupos anteriores.

Estableciendo un continuo entre menor valoración afectiva a la izquierda con menor puntuación dada por parecer más agradable, y mayor valoración afectiva a la derecha, con mayor puntuación dada por percibir menos agradables las imágenes, encontraríamos que los grupos sin soledad estarían situados más a la izquierda y los grupos con soledad, más situados a la derecha.

Instrumentos

Se empleará un ordenador (HP 460-P015ns, i5-6400T, 16GB RAM), con un monitor de 18 pulgadas, situado enfrente del participante para poder

presentar los estímulos seleccionados, que en este caso serán imágenes con distintas características. Previamente al pase de las imágenes, se les habrá pasado a los sujetos una escala para poder evaluar si presentan soledad, así como el nivel y tipo de soledad en cada uno de los colaboradores.

La escala de soledad que se utilizará se trata de la *Escala de Soledad Social y Emocional para Adultos (SELSA-S)*, Di Tommaso et al., 2004), que es la versión reducida de la escala SELSA, contando con tan solo 15 ítems seleccionados de la prueba original siendo así una prueba corta y fácil de responder. Es un instrumento diseñado para evaluar la soledad de manera subjetiva en adultos teniendo en cuenta tres ámbitos de la vida de cada persona, lo social, lo familiar y lo romántico, evaluando así a la soledad de forma multidimensional. Como se ha dicho anteriormente, la escala en su versión reducida consta de 15 preguntas con las que se mostrará el acuerdo o desacuerdo siguiendo una escala de puntuación de 7 en total y estimándose un tiempo de 20 o 30 minutos para contestarla en su totalidad.

En el estudio principal se utilizarán 30 imágenes en total extraídas de la base de datos “International Affective Picture System (IAPS)” y se clasificarán estas en tres tipos: imágenes agradables, neutras y desagradables (N=10 imágenes por categoría). En cuanto a los estímulos se tratarán sobre todo de imágenes de tipo social tanto en las agradables, desagradables como neutras, ya que así se podrá obtener cómo reaccionan las personas “solitarias” y “no solitarias” a diferentes situaciones sociales. Los participantes podrán observar situaciones amenazantes, peligrosas, así como situaciones amistosas y colaborativas, para que las evalúe cada uno según considere.

Para medir la evaluación afectiva que presenten los individuos se utilizará el sistema *Self Assessment Manikin (SAM)*. Este sistema evaluará la valencia afectiva y el arousal con unas figuras humanas que ilustran diferentes niveles emocionales. En el caso de la dimensión afectiva serán figuras que se muestran alegres hasta enfadadas, y para la dimensión arousal, se observarán desde expresiones temblorosas hasta somnolientas. Estos “muñecos” seguirán un

continuo en el cual la persona tendrá que evaluar su concepción de las imágenes presentadas.

Procedimiento

En un principio se solicitará la colaboración de diversas personas mediante contactos en la universidad o fuera de esta. A todas las personas que finalmente quieran ser colaboradores se les pasará una escala inicial, la escala SELSA-S, para poder evaluar si presentan soledad o no, y de qué tipo en caso de que la presenten. Esta escala tiene una duración de 20 o 30 minutos aproximadamente, por lo que el pase a todos los participantes se hará en un tiempo estimado de unas dos semanas para poder realizarla correctamente.

Tras realizar esa prueba además se les preguntará sobre si viven solos o en caso contrario, si comparten piso o viven con alguna otra persona. Una vez se tengan todos los resultados, se dividirá a los participantes en cuatro grupos siendo establecidos cada uno como “soledad/vivir solo”, “soledad/vivir acompañado”, “no soledad/vivir solo” y “no soledad/vivir acompañado”.

Una vez se realice la división de las personas en los cuatro grupos dichos con anterioridad, se les citarán de forma individual a cada uno de los participantes, estableciendo una duración total de aproximadamente 20 o 30 minutos para la explicación y pase de las imágenes del IAPS.

Una vez se encuentra la persona en la sala frente al monitor se le indicará que se le mostrarán distintas imágenes de forma aleatorizada y que deberá valorarlas a continuación de cada una de ellas siguiendo una escala tipo Likert, con las figuras del *Self Assessment Manikin*, de 7 puntos según las considerasen desde “muy agradables” en puntuación 1, hasta “nada agradables” en puntuación 7. La duración de esta tarea será de unos 15 minutos aproximadamente.

Para el comienzo de la tarea el experimentador saldrá de esa sala indicándole al sujeto que le avise en el momento en el que finalice la prueba. En

el monitor, el participante verá unas instrucciones que deberá seguir y se le dirá que botones tocar para evaluar las imágenes. Para que dé comienzo la prueba el sujeto deberá tocar la barra espaciadora y comenzarán a aparecer las imágenes.

Tras la finalización, se entrará nuevamente y se guardará la prueba del participante en una carpeta con su nombre, y así se repetirá con cada uno de los sujetos. Además, al terminar se le dará el incentivo al participante externo a la universidad o se firmará en la hoja para la nota en la asignatura al estudiante.

CONCLUSIONES

Tras realizar una revisión de la historia de la soledad y cómo esta ha sido propuesta y vista de diferentes maneras según el autor, época y ámbito de estudio, se ha establecido el presente estudio con el objetivo de establecer una diferenciación tanto a nivel social como emocional de la soledad en las personas, ya sea que viven solas, se sienten solas, viven acompañadas, etc, y cómo afectan estas situaciones en el procesamiento emocional y valoración afectiva que realicen los sujetos frente a las diferentes imágenes presentadas.

Se espera encontrar como resultado una mayor valoración afectiva, es decir una evaluación más negativa de las imágenes neutras y positivas, en el grupo de personas con soledad y que vivan solas, en comparación a los otros tres grupos.

Para finalizar, se busca aportar un nuevo punto de vista sobre un concepto que en España no se tiene en cuenta en gran medida, la soledad emocional o el sentirse solo. Se podrán establecer disimilitudes entre la concepción que se tiene de la soledad actualmente en este país, que sería la soledad física o social, e incluir en nuestro vocabulario y entendimiento el concepto de “soledad emocional” para más comprensión hacia ese sentimiento.

REFERENCIAS

- Álvarez Bachiller, C. P. (1995). Análisis existencial de la soledad humana. *Horizontes Educativos*, 1 (1), 7- 23.
- Barbenza, M. I. & Montoya, I. O. (1991). El sentimiento de soledad. Su relación con los factores de personalidad de Eysenck. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23 (1), 101-111. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80523107.pdf>
- Cacioppo, S., Bangee, M., Balogh, S., Cárdenas-Iniguez, C., Qualter, P. & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness and implicit attention to social threat: A high-performance electrical neuroimaging study. *Cognitive Neuroscience*. <http://dx.doi.org/10.1080/17588928.2015.1070136>
- Coca Barbado, A. & Gómez González, J. L. (2015). Estudio de la compañía y la soledad a través de la lógica. *ENE. Revista de Enfermería*, 9 (1). <http://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000100005>
- Cuthbert, B. N., Bradley, M. M. & Lang, P. J. (1996). Probing pictures perception: activation and emotion. *Psychophysiology*, 33 (2), 103-111. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1996.tb02114.x>
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- De Jong-Gierveld, J. & Raadschelders, J. (1982). Types of loneliness. En L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. (págs. 105-119). Wiley & Sons.
- Díaz, R. & Oliveros, G. (s.f.). Monografía sobre la soledad para psicología social. UDEC. Recuperado el 15 de Abril de 2020 de <http://www2.udec.cl/~ivalfaro/apsique/soci/soledad.html#SCRL2>
- DiTommaso, E., Brannen, C. & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness

scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64 (1), 99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>

Di Tommaso, R. & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adult SELSA. *Personality and Individual Differences*, 14 (1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)

Dykstra, P. A. & de Jong Gierveld, J. (2004). "Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults". *Canadian Journal on Aging*, 23 (2), 141-155. <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0018>

Gaviria, A. A., González Morales, A., Palacio Acosta, C., García Valencia, J. & López Jaramillo, C. (2009). Factores asociados a letalidad de intentos de suicidio en sujetos con trastorno depresivo mayor. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38 (3), 446-463. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615422005.pdf>

Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality variables. *Journal of Clinical Psychology*, 38 (1), 137-141. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198201\)38:1<137::AID-JCLP2270380122>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198201)38:1<137::AID-JCLP2270380122>3.0.CO;2-2)

Hughes, M. & Gove, W.R. (1981). Living alone, social integration and mental health. *American Journal of Sociology*, 87 (1), 48-74. <https://doi.org/10.1086/227419>

Jayaro, C., de la Vega, I., Díaz-Marsá, M., Montes, A. & Carrasco, J. L. (2008). Aplicaciones del International Affective Picture System en el estudio de la regulación emocional en los trastornos mentales. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 36 (3) 177-182. <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/9/51/ESP/9-51-ESP-177-182-743468.pdf>

- Lang, P. J., Bradley, M. M. & Cuthbert, B.N. (1997). International Affective Picture System (IAPS): Technical Manual and Affective Ratings. *NIMH Center for the study of Emotion and Attention*.
- Lang, P. J., Bradley, M. M. & Cuthbert, B. N. (2005). International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. *Technical Report A-6. University of Florida*.
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Clemens, I. A. H., Engels, R. C. M. E., Goossens, L. & Verhagen, M. (2015). Loneliness and Hypervigilance to Social Cues in Females: An Eye-Tracking Study. *PLOS ONE*, 10 (4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125141>
- López Doblas, J. & Díaz Conde, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76 (1). <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>
- Losada, A. V. & Álvarez Strauch, M. (2014). Síntomas depresivos en adultos mayores de 65 años. Influencia del vivir solo o acompañado. *Neurama. Revista electrónica de psicogerontología*, 1 (1). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8955>
- Montero López Lena, M. & Sánchez Sosa, J. J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24 (1), 19-27. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>
- Ostrov, E., & Offer, D. (1978). Loneliness and the adolescent. *Adolescent Psychiatry*, 6, 34-50.
- Page, R. (1991). Loneliness as a risk factor in adolescent hopelessness. *Journal of Research in Personality*, 25, 181-195
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1981). Toward a social psychology of loneliness. En R. Gilmour & S. Duck (Eds). *Personal Relationships: 3. Personal Relationships in Disorder*. (págs. 31-56). Academic Press.

- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. En L. A. Peplau & D. Perlman (Eds). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. (págs. 1-18). Wiley & Sons.
- Real Academia Española. Soledad. *En el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. Recuperado el 20 de Abril de 2020 de <https://dle.rae.es/soledad>
- Ríos Zapata, P. D. & Londoño Arredondo, N. H. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *Ágora U.S.B*, 12 (1), 143-164. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312012000100009
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of Psychology*, 122 (6), 531-544. <https://doi.org/10.1080/00223980.1988.9915528>
- Rubio, R. & Aleixandre, M. (1999). La escala “Este”, un indicador objetivo de soledad en la tercera edad. *Geriatrka. Revista Iberoamericana de Geriatría y Gerontología*, 15 (9), 26-35.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Sadler, W.A. & Johnson T.B. (1980). From loneliness to anomia. En J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds). *The Anatomy of Loneliness*. (págs. 34-64). International Universities Press.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 981-990. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.981>

- Victor, C. R. & K. Yang. (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>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Yárnoz Yaben, S. (2008). Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8 (1),103-116. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56080109>
- Young, J. E. (1980). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. En L. A. Peplau & D. Perlman (Eds). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. (págs. 379-405). Wiley & Sons.