

Trabajo Fin de Grado en Trabajo Social

LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación.

Estudiante: Melody Dolores Pérez de León

Tutorizado por la Profesora Dra.D Naira Delgado Rodríguez

Grado de Trabajo Social/ Universidad de La Laguna

Convocatoria: Septiembre de 2022

RESUMEN

A pesar de que la soledad es un sentimiento que puede sufrirse en todos los rangos de edad, las personas mayores por sus características y situación son especialmente vulnerables.

Hay circunstancias que van a afectar más a las personas mayores, tales como la pérdida de seres queridos, la pérdida de relaciones sociales, etc., que conlleva a que estas personas se encuentren en situación de soledad.

Este trabajo aborda una revisión bibliográfica en primer lugar, para un mejor conocimiento de lo que significa la soledad en las personas de la tercera edad, tratando aspectos como los factores que originan la soledad, sus consecuencias, entre otros aspectos. En segundo lugar, la importancia desde el Trabajo Social para combatirla. La soledad es un problema que afecta a las personas mayores, por lo tanto, debe ser visto como prioridad desde el trabajo social para evitar la exclusión social de este colectivo.

Palabras clave: Soledad, personas mayores, Trabajo Social.

ABSTRACT

Although loneliness is a feeling that can be suffered in all age ranges, older people, due to their characteristics and situation, are especially vulnerable.

There are circumstances that will affect older people more, such as the loss of loved ones, the loss of social relationships, etc., which leads these people to find themselves in a situation of loneliness.

This work deals with a bibliographic review in the first place, for a better understanding of what loneliness means in the elderly, dealing with aspects such as the factors that cause loneliness, its consequences, among other aspects. Secondly, the importance from social work to combat it. Loneliness is a problem that affects the elderly, therefore, it must be seen as a priority from social work to avoid the social exclusion of this group.

Keywords: Loneliness, older people, Social Work.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a aquellas personas que me han brindado su apoyo a lo largo de la realización del Grado de Trabajo Social.

A mi familia, con especial dedicatoria a mi madre y a mi tía. A mi madre, por ayudarme en esta etapa de mi vida tanto en mis decisiones académicas como personales. A mi tía, por darme otra visión de los problemas que se presentaron y por enseñarme a buscar la mejor solución.

Gracias a todas y todos por ese cariño y apoyo recibido.

“la soledad y el sentimiento de sentirse no querido... es la pobreza más terrible”.

Teresa de Calcuta.

ÍNDICE:

RESUMEN.....	2-3
I. INTRODUCCIÓN.....	6
II. SOLEDAD EN TIEMPOS DE COVID-19.....	7
III. FACTORES ASOCIADOS A LA SOLEDAD.....	7-8
IV. PAPEL DEL TRABAJO SOCIAL EN LA INTERVENCIÓN CON PERSONAS MAYORES PARA ABORDAR LA SOLEDAD.....	9-10
V. OBJETIVOS.....	10
VI. MÉTODO.....	10-11
VII. RESULTADOS.....	12-17
VIII. DISCUSIÓN.....	17-19
IX. CONCLUSIONES.....	20
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21-23

LINTRODUCCIÓN

Este trabajo final de grado se basa en la revisión teórica de un conjunto de publicaciones e investigaciones de distintos autores sobre la soledad de las personas de la tercera edad. La elección de este tema ha sido por una razón personal. A lo largo de la vida, he podido apreciar la situación en la que se encuentran muchas personas mayores, gran parte de las cuales viven solas y sufren un sentimiento de soledad que afecta a muchos aspectos de su vida.

El concepto de "soledad" es un concepto difícil de definir pues resulta bastante subjetivo. Para comprender mejor el término se hace referencia a distintas definiciones a partir de varios autores.

Para la RAE, la soledad es la “carencia voluntaria o involuntaria de compañía” o “pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo”.

Según Vicente Madoz (1998; citado por Rodríguez Martín, 2009) la define como un convencimiento de estar aislado, con dificultades para la interacción; ocasionando incertidumbre, angustia e inquietud a las personas mayores debido a la falta de compañía para el desarrollo de las actividades. Para Stall, Savage y Rochon (2019), la soledad es un estado emocional de aislamiento social percibido que no está clasificado como una enfermedad ni como un trastorno mental.

II. SOLEDAD EN TIEMPOS DE COVID-19

En la actualidad, la soledad es un problema que afecta a muchas personas cobrando especial relevancia y gravedad en las personas mayores. Un ejemplo bastante significativo de soledad que sufrió gran parte de este colectivo fue en marzo del 2020. Una pandemia fue ocasionada a nivel mundial debido a la enfermedad por coronavirus (Covid-19), en la que se tomaron medidas como el confinamiento con el objetivo de frenar la pandemia. Esta medida de aislamiento social empeoró la situación de las personas mayores, incrementando la situación de soledad y en muchas ocasiones el sentimiento de abandono.

III. FACTORES QUE ORIGINAN LA SOLEDAD

Existen diversas causas o circunstancias que precipitan a la persona en una realidad circundada por la soledad. Madrigal (2000), en su trabajo expone que la aparición de este fenómeno es ocasionada por tres circunstancias personales como son: la exclusión social, un desgaste de las relaciones familiares y una escasa participación en actividades.

Según Rodríguez (2009), los factores asociados a la soledad en las personas mayores vienen originados por una serie de vivencias, que pueden tener graves consecuencias emocionales. Entre las que destacan:

a) El “Síndrome del nido vacío”, es una sensación que los padres puede sentir cuando sus hijos e hijas abandonan el hogar familiar para poder desarrollar una vida independiente. En los momentos difíciles, cuando sus descendientes no les apoyan surge la soledad en sus padres.

- b) El fallecimiento de uno de los cónyuges, puede producir que la otra persona se enfrente no solo a la carencia afectiva sino también a dificultades de carácter material.
- c) La finalización de su vida laboral, implica que la persona tenga más tiempo libre y no sabe cómo invertirlo. Además, esta salida del mercado laboral supone una limitación económica lo que, a su vez, conlleva una reducción de las relaciones sociales.
- d) La vejez supone para las personas un estigma negativo que no forma parte de un pensamiento racional, sino que es una consecuencia lógica de una percepción estereotipada hacia las personas mayores.

Algunos de los factores que origina la soledad según Bermejo (2016) son: el final de la vida laboral ya que en ese ámbito se producen numerosas relaciones sociales y la muerte del cónyuge. Esta última causa es de las más decisivas con respecto a sufrir el sentimiento de soledad. Después de años de matrimonio, desaparece esa relación de compañía y afectividad originando un cambio en su vida, tanto cambios emocionales como materiales.

Por otro lado, Buendía y Riquelme (1994), coincide con los autores anteriores y señala que la soledad de los mayores viene originada por el deterioro de la calidad de sus relaciones sociales.

Por lo tanto, las personas profesionales en el ámbito del Trabajo Social deben hacer hincapié en estos factores para reducir los efectos negativos tanto en la salud física y mental como en la calidad de vida de este colectivo.

IV. PAPEL DEL TRABAJO SOCIAL EN LA INTERVENCIÓN CON PERSONAS MAYORES

Hoy en día, que el Trabajo Social está en desarrollo y poco a poco se da a conocer resulta más que evidente la necesidad de su actuación con las personas mayores. Además, España es un país con una población cada vez más envejecida y cuyas características aseguran que esta situación aumentará con el paso de los años.

La Asamblea General de la Federación Internacional de Trabajadores Sociales y Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social (2000), menciona que el Trabajo Social promueve el cambio social, la solución de los problemas en las relaciones humanas y la liberación de las personas para mejorar su bienestar.

Por ello, el poder contar con la figura del o la trabajadora social es sumamente importante ante esta situación. El propósito básico de la intervención profesional es mejorar el funcionamiento objetivo y subjetivo entre la persona y su ambiente, es decir, la situación física y social más visible y los sentimientos o estados afectivos.

A pesar de que la soledad es un sentimiento que puede sufrirse en todas las edades, las personas mayores por sus características son especialmente vulnerables. Esta circunstancia se ve agravada por el cambio de mentalidad y el modo de vida de los últimos años, que hace que las personas de la tercera edad estén en un segundo plano de la sociedad. Por ello, es imprescindible plantear un acercamiento hacia la realidad de este colectivo para conocer su día a día. Como bien dice Sánchez (2005), es fundamental que el profesional que trabaje con la persona mayor posea una información general con respecto a las características de este colectivo.

No existe un factor que pueda ser aplicado de forma homogénea a este segmento de la población, ya que poseen variedad de necesidades y problemas sociales.

V. OBJETIVOS

- El objetivo general que persigue este trabajo es estudiar los factores y consecuencias que originan la soledad de las personas mayores y la importancia desde el Trabajo Social para combatirla.

Objetivos específicos:

- Visibilizar la problemática de la soledad, especialmente la sufrida por personas mayores.
- Analizar y valorar la importancia del Trabajo Social como herramienta clave para mitigar los efectos de la soledad en las personas mayores.

VI.MÉTODO

En primer lugar, se llevó a cabo una recopilación de libros localizados a través de bibliotecas, que estuvieran centrados en lo que respecta al objetivo principal: “factores y consecuencias que originan la soledad de las personas mayores y la importancia desde el Trabajo Social para combatirla.”

En segundo lugar, se realizó otra búsqueda mediante las bases de datos especializadas en contenidos tales como (Dialnet, Google Scholar, Punto Q), que ofrecen gran cantidad de información de libros, revistas, artículos, tesis doctorales, memorias de investigación... que mantienen su contenido actualizado.

En la selección de la información se tuvo en cuenta que las referencias con fechas de publicación no se excedieran de los quince años de antigüedad, ya que la información debe basarse en contenidos actualizados.

Por otro lado, los conceptos claves que se emplearon para tramitar la búsqueda fueron “*soledad, personas mayores y Trabajo Social*”. También, se han buscado aspectos y consecuencias más representativas para describir el tema de investigación. Además, se analiza el “*Proyecto Nunca Solo*” como ejemplo de intervención que aborda la soledad en las personas mayores.

Una vez recolectada la suficiente información, se ha ido seleccionando aquella que tenga una mayor relación con el tema. Por último, se ha analizado los resultados para realizar las conclusiones de la investigación.

VII. RESULTADOS

Los resultados de la investigación sobre la soledad en las personas mayores, se centran en el estudio de los siguientes aspectos relevantes:

- 1) Análisis de los factores determinantes de la soledad.
- 2) Consecuencias de la soledad.
- 3) Intervenciones para mitigar los efectos de la soledad.
- 4) Análisis del “*Proyecto Nunca Solo*”.

Teniendo en cuenta las referencias bibliográficas del apartado 3 “*factores que originan la soledad*”, las principales variables de la soledad en las personas de la tercera edad son: el desgaste de las relaciones familiares, una escasa participación en las actividades, jubilación entre otras. Por ello, es imprescindible que las personas mayores en situación de soledad, sean reconocidas de forma temprana. Así, se podrán llevar a cabo estrategias preventivas, ya que la soledad está relacionada con una serie de factores de riesgos sociológicos y psicológicos para que se puedan mitigar.

La tabla 1 recoge las principales consecuencias de la soledad en las personas mayores según diferentes autores.

Tabla 1

Consecuencias de la soledad en las personas mayores

AUTORES	CONSECUENCIAS
<p>Louise C.</p> <p>Hawkley y John T. Cacioppo (2010).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro cognitivo y demencia. • Disminución de la capacidad de autorregulación. • Hostilidad, estrés, pesimismo, ansiedad y baja autoestima.
<p>María del Pilar Castro</p> <p>Blanco (2004-2022).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salud física y mental.
<p>Marta Rodríguez Martín</p> <p>(2009).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salud física, psicológica y social.
<p>José Carlos Bermejo Higuera (2016).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baja autoestima. • Un efecto debilitador del sistema inmunológico.

<p>Julio Iglesias de Ussel, Juan López Doblas, M^a Pilar Díaz Conde, Carmen Alemán Bracho, Antonio Trinidad Requena y Pedro Castón Boyer (2001).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de cónyuge. • El empobrecimiento de las relaciones de amistad.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: La tabla 1 compara las distintas consecuencias de la soledad según autores.

En concreto, la mayoría de autores señalan como consecuencia principal el problema de la salud, es decir, la soledad y salud son circunstancias que están relacionadas entre sí. Por tanto, se considera como un asunto en el que el estado debe intervenir.

En la tabla 2 se recogen ejemplos de intervenciones para mitigar la soledad según diferentes autores. La intervención desde el trabajo social es comprendida como la acción programada y desarrollada por trabajadores sociales para ayudar a las personas especialmente vulnerables, en este caso las personas mayores.

Tabla 2

Intervenciones para mitigar los efectos de la soledad

AUTORES	INTERVENCIONES
<p>Louise C. Hawkey y John T. Cacioppo (2010)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las habilidades sociales. • Brindar apoyo social. • Aumentar las oportunidades para la

	<p>interacción social.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abordar la cognición social desadaptativa.
<p>María del Pilar Castro Blanco (2004-2022).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones sociales y crear vínculos.
<p>Marta Rodríguez Martín (2009).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar habilidades de escucha activa. • Considerar la tecnología como una manera para mitigar o reducir la soledad y el aislamiento social.
<p>José Carlos Bermejo Higuera (2016).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No menciona ningún aspecto a destacar de las intervenciones.
<p>Julio Iglesias de Ussel, Juan López Doblas, M^a Pilar Díaz Conde, Carmen Alemán Bracho, Antonio Trinidad Requena y Pedro Castón Boyer (2001).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo emocional de los hijos e hijas.

Nota: La tabla 2 compara las medidas de intervención según autores para mitigar la soledad.

La mayor parte de los autores consideran que las intervenciones deben tener como objetivo fortalecer los vínculos sociales y mejorar el bienestar emocional. Por ello, es de vital importancia brindarles el apoyo que necesitan para poder superar esta problemática.

ANÁLISIS DEL PROYECTO NUNCA SOLO

El “*Proyecto Nunca Solo*” se inicia en 2020 como un ejemplo de intervención con las personas mayores. Está formado por un grupo de voluntariado, estudiantes de enfermería, que luchan contra la soledad no deseada y el aislamiento social por razones de edad, mediante un acompañamiento social, emocional y terapéutico.

Las personas mayores están en una etapa de la vida en la que puede haber un debilitamiento de las redes sociales. Por ello, un apoyo emocional adecuado ayuda a mantener un buen estado de ánimo y unos hábitos de vida saludables. Este proyecto incluye unos objetivos tales como aliviar la soledad mediante un acompañamiento social y emocional, acompañamiento terapéutico y fomentar las relaciones sociales.

La soledad suele ir acompañada en muchos casos de aislamiento social y se relaciona con un mayor deterioro psicológico y del estado de salud de las personas mayores. Este proyecto trabaja con este colectivo para potenciar su autonomía y fomentar las relaciones sociales, y a que realicen conductas saludables siempre desde la escucha activa y la empatía. Así, se favorece la integración social, la inclusión en actividades de ocio, el conocimiento específico sobre hábitos saludables, se promueve el intercambio intergeneracional y se trabaja en una mejor calidad de vida.

Las principales funciones del voluntariado son: labores de acompañamiento para atenuar su soledad, apoyo emocional, ayudarles en gestiones administrativas y organización de actividades de ocio.

Algunas de las actividades que se realizan desde el “*Proyecto Nuca Solo*” son las siguientes:

- Talleres para personas mayores que estimulan el mantenimiento tanto físico como psíquico de la persona como por ejemplo talleres de cocina, juegos de mesa etc...
- Actividad física: las personas voluntarias acompañan a las personas mayores para realizar ejercicio físico.
- Actividades sociales y culturales. Por ejemplo, facilitan el contacto entre personas mayores a través de reuniones en cafeterías, parques...

Cuando me puse en contacto con el “*Proyecto Nunca Solo*”, concretamente me atendió Marta la cofundadora y después de hablar un poco de lo que hacían, como surgió, cuáles son sus funciones, etc... Me dio curiosidad y le pregunté: ¿Te gusta lo que haces? Y ella me respondió: Por supuesto, no te voy a negar que sea un trabajo duro pero te llena de satisfacción y orgullo que tu trabajo este ayudando a muchas personas. Todo esto sin olvidar cuánto nos enriquecen las vivencias de los y las mayores y lo mucho que se aprende gracias a su experiencia.

VIII.DISCUSIÓN

La soledad es un sentimiento que cuesta expresar y que en muchas ocasiones se oculta o se intenta minimizar para no preocupar a los seres queridos y no dar apariencia de debilidad. Esta emoción se agrava en el colectivo de las personas mayores. La principal limitación de este trabajo fue la falta de información sobre este tipo de estudio.

Por un lado, los factores más relevantes para entender y visibilizar la soledad de las personas mayores son el deterioro de las relaciones sociales (familiares, laborales, entorno) y el fallecimiento del cónyuge. La problemática de la soledad en este colectivo vulnerable tiene como consecuencia más grave los efectos negativos sobre la salud de estas personas (debilidad del sistema inmunológico, baja autoestima, prejuicios...). Por lo tanto, existe una relación directa entre la soledad de las personas de la tercera edad y su bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades.

Por otro lado, una parte importante de los programas de intervención debe ser la prevención y ayuda contra la soledad de las personas mayores. Entre las medidas fundamentales para disminuir los efectos negativos de la soledad destaca la mejora y creación de nuevos vínculos sociales de este colectivo. Por ejemplo, el “*Proyecto Nunca Solo*” mejora la situación de soledad que sufre la tercera edad a través de una serie de actividades tales como talleres de cocina, juegos de mesa, acompañamiento físico, reuniones en el parque, etc. Por lo tanto, el trabajo social es determinante para favorecer el desarrollo de relaciones humanas que contribuyan al bienestar social de las personas mayores. Los y las profesionales de esta disciplina tienen la capacidad de empoderar a este segmento de la población, para verlos como lo que realmente son ciudadanos y ciudadanas que pueden aportar mucho a la sociedad.

En cuanto al cumplimiento del objetivo general que persigue este trabajo “los factores y consecuencias que originan la soledad de las personas mayores y la importancia desde el Trabajo Social para combatirla” se ha cumplido de forma adecuada.

Por último, esta investigación podrá utilizarse para otros estudios sobre la problemática de la soledad en las personas de la tercera edad y para plantear futuros proyectos de intervención de los trabajadores sociales en distintas instituciones tanto públicas como privadas para reducir las secuelas negativas de la soledad en este colectivo.

IX. CONCLUSIONES

La soledad es un factor de riesgo en las personas mayores, por lo que debe ser tomado como prioridad desde la realidad del Trabajo Social. Ahora más que nunca, soy consciente de como el paso del tiempo puede dejar a una persona totalmente excluida, afrontando la idea de una muerte cada vez más cercana y que posiblemente llegue sin la compañía de los seres queridos.

El envejecimiento de la población de nuestro país origina que la soledad en la tercera edad sea un problema cada vez más frecuente. Esta problemática afecta tanto a la calidad de vida como a la salud física y mental de estas personas. Como se ha mencionado en esta investigación, las personas mayores forman parte de uno de los colectivos vulnerables, siendo de suma importancia conocer los factores y las consecuencias que conlleva para poder dirigir de forma adecuada las intervenciones con este segmento de la población.

Por ello, es indispensable apostar por profesionales que trabajan desde el ámbito del Trabajo Social, para mitigar los efectos negativos de la soledad en la tercera edad fomentando siempre un envejecimiento activo para que estas personas ganen en salud y calidad de vida.

X.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermejo, J. (2016). La soledad en los mayores. ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas, 32 (2), 126-144. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/305987462_La_soledad_en_los_mayores
- Buendía, J., Riquelme, A. (1994). Jubilación, salud y envejecimiento. En Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Castro, M. (2004-2022). La soledad de las personas mayores: retos para la intervención. Recuperado de: <https://documentacionsocial.es/8/accion-social/la-soledad-de-las-personas-mayores-retos-para-la-intervencion/?print=pdf>
- Sogamoso, C. (2020). ¿Qué puedes hacer para combatir la soledad? Recuperado de: <https://claudiasogamoso.com/que-puedes-hacer-para-combatir-la-soledad/>
- Ferez, M. (2009). Algunas propuestas teóricas del concepto. Recuperado de: <https://trabajosocialya.mforos.com/1812496/9211805-algunas-propuestas-teoricas-del-concepto/>

- Fonseca, I. (2019). Factores relacionados al sentimiento de soledad durante la vejez. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/40037/41174>
- Iglesias, J., López, J., Díaz, M. Alemán, C., Trinidad, A., Castón, P. (2001). La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de: <https://docplayer.es/27559-La-soledad-en-las-personas-mayores-influencias-personales-familiares-y-sociales-analisis-cualitativo.html>
- Hawkey, L., Cacioppo J. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med.* 2010 Oct;40(2):218-27. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8. PMID: 20652462; PMCID: PMC3874845.
- Real Academia Española (s.f.). Soledad. Recuperado de <https://dle.rae.es/soledad>
- Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. En *Gerokomos*, 20(4), 159-166. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2009000400003&script=sci_arttext

- Sánchez, C. (2005). Gerontología social. Editorial Espacio. Bs. As. 2005. 1ª. Reimpresión.

- Zunni, J. (2019). Prefiero entender un por qué. Recuperado de:
<https://www.media-tics.com/noticia/9239/prefiero-entender-un-por-que/la-soledad-y-el-sentimiento-de-sentirse-no-queridoes-la-pobreza-mas-terrible.-madre-teresa-de-calcuta.html>