

# CAPÍTULO 14



**FORMAS DE VIDA  
Y CONVIVENCIA**





## LA INFLUENCIA DE LA SOLEDAD EN LAS FORMAS DE VIDA Y CONVIVENCIA DE LOS MAYORES (Artículo de Autor)

**Dra. D.<sup>a</sup> Ramona Rubio Herrera**

Catedrática. Universidad de Granada

Colaboran en el artículo las

Ldas. D.<sup>a</sup> Mercedes Pinel Zafra y D.<sup>a</sup> Laura Rubio Rubio

*La soledad es patrimonio de la edad adulta.*

(Mika Waltari)

La soledad, un tema a debate. Para unos, una tortura, una cárcel de melancolía y tristeza, de sentir que a nadie le importamos, para otros, por el contrario, es una oportunidad porque dicen que se aprende más en un día de soledad que en cien de sociedad. Algunos factores como el desarraigo social, la carencia de redes sociales, la marginación, el desarraigo, pueden ir asociados al «estar solo», pero la verdadera soledad va asociada a «sentirse solo», al sentimiento que ésta genera de nostalgia, tristeza, añoranza, etc. (Rubio y Aleixandre, 2001).

La soledad, un tema relevante a nivel psicosocial tanto en el campo de la investigación teórica como en el ámbito aplicado, que intenta dar una definición de este constructo e identificar las variables vinculadas al mismo.

La soledad afecta a un gran porcentaje de población, 1.358.937 personas de edad viven en soledad; 1.043.471 son mujeres y 315.466 varones (Censo de Población de 2001).

En un estudio realizado en 1998 por la Universidad de Granada y coordinado por la Dra. Rubio Herrera y el Imsero, con la participación del CIS, la soledad era entendida por los mayores como:

### *Qué entienden los mayores por soledad*

<b>Afirmación</b>	<b>%</b>
Es un sentimiento de vacío y tristeza	48,8
Es no tener a nadie a quien acudir	28,5
Es carecer de razones para vivir	8,8
Es no sentirse útil para nadie	17,3
Es haber perdido a las personas queridas	42,3
Es sentir que se ha acabado el tiempo para hacer proyectos	6,4
Es carecer de un grupo estable de amigos	4,7
Es no tener familia o tenerla lejos	26,8
Otros sentimientos	3,7
<b>Total Participantes (N)</b>	<b>1.956</b>

Definiciones todas ellas que enfatizan los aspectos negativos de la soledad. Muchos años después llegamos al 2009 y la soledad sigue siendo entendida por los mayores como negativa, continúa siendo temida. Tal como podemos ver en el barómetro del CIS (CIS 2009), el 53% de la población española considera prioritario el desarrollo de políticas estatales para mitigar la soledad que afecta a las personas mayores. Al preguntar sobre una de las situaciones futuras que más temen, citan tres aspectos: la dependencia y la pérdida de memoria es la SOLEDAD. Actualmente la Universidad de Granada e Imsero, con la colaboración de la Diputación de Granada y de Sergesa Televida, bajo la dirección de la Dra. Rubio, realizan un nuevo estudio sobre la soledad, con el objetivo de ampliar la investigación iniciada en el año 1998 en el que se creó la Escala de Soledad Este (que mide cuatro factores: soledad familiar, conyugal, social y existencial) generar una nueva Escala Este II para evaluar la soledad social. Este estudio se centra en dos aspectos:

- a) Analizar los perfiles de soledad en la población mayor de la provincia de Granada; concretamente, se ha entrevistado a 800 personas de 65 años en adelante de diferentes municipios de la provincia de Granada (clasificados según número de habitantes, desde 1.000 hasta más de 20.000).
- b) Crear la Escala Este II sobre soledad social. Entendiendo este constructo como la experiencia subjetiva de insatisfacción frente al distanciamiento respecto a la sociedad en la que vive, ocasionando la pérdida de ritmo en los cambios sociales de la nueva era digital y provocando la falta de adaptación a las nuevas tecnologías.

La escala consta de 15 ítems con tres alternativas de respuesta (siempre, a veces, nunca). Los ítems se agrupan en tres factores:

1. Percepción de apoyo social
2. Índice de participación social subjetiva
3. Uso de nuevas tecnologías

La puntuación en Soledad Social oscila entre 1 y 30 puntos, diferenciándose tres niveles: nivel bajo (de 1 a 11 puntos), nivel medio (de 12 a 16 puntos) y nivel alto (de 17 a 30 puntos).

La escala se administró junto con una encuesta que recogía datos sociodemográficos, índices de participación en actividades con otros mayores, formas de convivencia y apoyo social percibido.

En los resultados obtenidos se encontraron diferencias significativas en las medias de la puntuación global de soledad social según algunas variables, como el sexo, el estado civil, la edad, el ser usuario o no del servicio de teleasistencia, el tener hijos, la participación en actividades y la posesión de animales de compañía.

En este artículo vamos a plantearnos tres interrogantes sobre la soledad en los mayores:

1. — *La mujer participa más en actividades con otros mayores. ¿Implica esto que tiene menos soledad?*
2. — *¿Sentimos más la soledad cuanto más mayores somos?*
3. — *¿La presencia de mascotas alivia la soledad?*

Analicemos cada una de estas cuestiones planteadas:

### 1. MUJER Y PARTICIPACIÓN SOCIAL: SI LAS MUJERES PARTICIPAN MÁS (17,1% DE LAS MUJERES FRENTE AL 9,9% DE LOS HOMBRES), ¿POR QUÉ TIENEN MÁS SOLEDAD SOCIAL?

La mujer está generalmente más implicada en actividades con otras personas, que suponen participación social, según datos recogidos por el Imsero (2006):

Promedio de tiempo que dedican en un día a las relaciones personales los mayores de 65 años de España (Informe Imsero 2006).

Sexo	Animal de Compañía		Conversaciones telefónicas	
	Tiempo*	Personas	Tiempo*	Personas
Hombres	15	16%	1	3%
Mujeres	18	23%	2	7%

\*Tiempo: minutos/día

Pero a pesar de participar más socialmente, algunos estudios indican que las mujeres tienen menos calidad de vida que los hombres (Rubio, Aleixandre y Cabezas, 2001).

En el presente estudio, al comparar la puntuación media de Soledad Social en función de la participación social, se han encontrado diferencias significativas en las medias ( $U = 38948'0$ ,  $p \leq 0'001$ ). Si analizamos la participación social por sexos vemos que las mujeres participan más que los hombres, un 17,1% frente a un 9,9% en varones. Aquellas que participan obtienen una puntuación menor en Soledad Social (12'16 puntos), pero en el estudio curiosamente son éstas en general las que puntúan más en Soledad Social.

No obstante, a pesar de esa mayor participación social, la mujer siente más soledad. Se han encontrado diferencias significativas en las medias de puntuación global de Soledad Social según el sexo ( $U= 48264'0$ ,  $p\leq 0'001$ ). Se observa que las mujeres son las que tienen una puntuación media en Soledad Social mayor: 14,47 puntos, frente a la puntuación media en soledad social de los hombres: 13,01 puntos.

Por tanto, si la mujer tiene más implicación familiar, si participa más socialmente que el hombre, ¿por qué puntúa más alto en soledad?

### **Posible respuesta y planteamiento de intervención**

La mujer participa más socialmente, se implica más en actividades como las aulas de mayores, en asociaciones de voluntariado, etc., etc., pero éste es un dato objetivo que en cuanto tal hace referencia a una realidad OBJETIVA, que sólo indica que dedica más horas, pero otra cosa distinta son los niveles de satisfacción, de realización personal, otra cosa es la realidad SUBJETIVA que hace referencia a la percepción del sujeto. No basta con llenar nuestra agenda para que la soledad desaparezca, no basta con rodearnos de gente para disipar la soledad. La percepción de la realidad empieza en nosotros, no basta con cambiar el contexto si nosotros no cambiamos. La raíz está en el pensamiento, porque éste mediatiza la realidad. Si generamos nuevas formas de pensar, si adoptamos otro punto de vista, percibiremos la realidad de diferente manera, los programas de intervención por tanto deben apuntar a:

- a) Enriquecer el entorno, generando en este caso programas que permitan emplear el tiempo a las personas mayores.
- b) Cambiar el pensamiento, la actitud de las personas ante el problema de la soledad.
- c) Y romper los círculos: el pensamiento se ve modificado por nuestro estado de ánimo, y el estado de ánimo negativo atrae pensamientos negativos por tanto mientras no rompamos ese círculo, mientras no adoptemos otro punto de vista, no podremos sentirnos de otra manera.

## **2. RELACIÓN ENTE SOLEDAD Y EDAD: ¿AUMENTA LA SOLEDAD CONFORME NOS VAMOS HACIENDO MAYORES?**

Aunque la soledad es algo que puede darse en todas las edades, algunas investigaciones indican que se manifiesta con mayor frecuencia a medida que la gente se acerca a la muerte (Penninx et al., 1997),

es decir, existe una correlación positiva entre edad y soledad (Ernst y Cacioppo, 1999); por esta razón la vejez es a menudo asociada a la soledad (Jylha, 2004).

Se ha visto que en el caso de las personas mayores la soledad es uno de los problemas que mencionan con más frecuencia. Varios estudios indican que solamente el 5-10% de los mayores informan sentirse solos ocasionalmente (Pinquart, 2003; Prince, Harwood, Blizard, Thomas y Mann, 1997), aunque el porcentaje varía según otros autores. Por ejemplo, Smith y Baltes (1993) consideran que el porcentaje de mayores que sufren soledad puede ser del 80% para los mayores de 80 años.

En el Informe Imserso 2006 se incluyen datos sobre los índices de soledad en la población española, y se observa que a medida que se avanza en edad, los mayores tienen más soledad, así en el intervalo de 65-74 años encontramos un índice de soledad de 8,9% en hombres frente a un 25,4% en mujeres, en el intervalo de 75-84 años estas cifras aumentan hasta un 12,8% en varones y un 34,2% en mujeres, mientras que a partir de los 85 años y más los niveles aumentan en la población masculina, 17%, disminuyendo ligeramente en mujeres, 26,5%.

Al igual que en el estudio de 2004 (Rubio, 2004), los resultados encontrados en la presente investigación muestran la misma tendencia, manteniéndose las diferencias entre sexos. Se observa que las mujeres de 65 a 69 años tienen una media en Soledad Social de 13 puntos, las del grupo de 70 a 79 años tienen una media en soledad social de 14,26 puntos y las que tienen 80 años en adelante, una media de 15,36 puntos.

### **Posible respuesta y planteamiento de intervención**

Estamos aquí nuevamente ante una doble dimensión: una realidad objetiva que justifica este aumento con la edad, influido por la creciente presencia de enfermedades, experiencias de pérdida de seres queridos, sentimientos de finitud, etc.

Y una realidad SUBJETIVA sobre la que habrá que trabajar: nadie nos enseña a envejecer, a aceptar o afrontar los cambios, a equilibrar los procesos de envejecimiento generando nuevas estrategias. En esta línea es importante seguir para los diseños de intervención el legado de Baltes (1990) sobre la optimización selectiva con compensación, cuya idea básica es que el envejecimiento exitoso desde el esfuerzo selectivo aplicado a dominios en los cuales se mantiene el potencial de desarrollo y que dicho esfuerzo puede resultar en

optimización de la funcionalidad, compensando las pérdidas normativas DE LA EDAD y las no normativas generadas por el envejecimiento. Si intervenimos en esa línea, estamos contrarrestando los efectos de la edad y su incidencia en distintos aspectos, en este caso, el sentimiento de soledad.

### 3. ANIMALES DE COMPAÑÍA Y SOLEDAD: TENER ANIMALES DE COMPAÑÍA, ¿ALIVIA LA SOLEDAD?

Al analizar la puntuación media de Soledad Social y su relación con otras variables, se ha encontrado que el tener animal de compañía correlaciona con niveles bajos de soledad social ( $U=52524'5$   $p=0'001$ ). Las personas que no tienen animales de compañía puntúan más alto en *Soledad Social* (14,40) que aquellos que sí tienen (13,20).

Si analizamos la puntuación global en soledad social en función del sexo, con la variable tenencia o no de animales de compañía los hombres que tienen animal de compañía se sitúan en un 12,10%, mientras que los que carecen del mismo alcanzan el 13,50%. Similar dinámica se observa en las mujeres, 13,77 las que poseen animal de compañía, y un índice de soledad de 14,76 en las que no lo tienen.

#### Posible respuesta y planteamiento de intervención

Evidentemente las líneas de intervención deberían centrarse en potenciar la presencia de animales de compañía en la vida de las personas mayores. Para que esto fuese posible, habría que trabajar primero la dimensión subjetiva, la actitud que tiene la persona mayor frente a los animales, las metas que las personas se plantean, y en qué medida desea modificar su estilo de vida, etc.

En base a los resultados obtenidos, se sugiere que los programas de prevención e intervención tengan en cuenta la doble dimensión de la realidad: objetiva y subjetiva.

- A nivel Objetivo: que favorezcan la integración de los mayores en los diferentes contextos en los que vive: familia, amigos y sociedad actual con sus valores, costumbres, tecnologías.
- A nivel Subjetivo: que se trabaje también sobre aspectos como la motivación, el encontrar sentido a la participación en actividades, a la búsqueda de nuevos roles en esta etapa en la que los tradicionales ya no se pueden ejercer. Además de potenciar en los mayores un papel activo y una mentalidad abierta a la hora de relacionarse

con generaciones más jóvenes, transmitiendo sus conocimientos y, al mismo tiempo, aprendiendo de las nuevas generaciones y de sus nuevas formas de comunicarse.

También es importante que el sujeto vuelva a sí mismo, replantee sus aptitudes, trabajando en la adquisición de habilidades para mejorar y aumentar la cantidad y calidad de sus relaciones sociales, en las expectativas que tiene sobre ellas y lo que le pueden aportar, ya que pueden contribuir a producir y mantener los sentimientos de soledad si hay una discrepancia entre las relaciones interpersonales ideales y percibidas. Dicen que la soledad es sólo eso: soledad. Los adjetivos de buena o mala, de agradable o desagradable, de breve o eterna, les pone el hombre, nos queda un amplio camino que recorrer para entender que el antepasado de cada acción es nuestro propio pensamiento y que en última instancia es el pensamiento el que marca las formas de vida.

R. Rubio

## A. ANÁLISIS DE FORMAS DE VIDA Y CONVIVENCIA

El envejecimiento con éxito viene marcado por una confluencia armoniosa de elementos teniendo gran relevancia aquellos que tejen las relaciones de la persona con su entorno: las relaciones intergeneracionales, la participación social a través de redes sociales, formales e informales, influyen en el bienestar de la persona tanto física como psicológicamente. Las relaciones, la comunicación con el resto del grupo se sitúan en el centro de toda vida exitosa, que vendrá marcada no tanto por su extensión, como por su intensidad y su calidad.

Hablar de soledad es hablar de sentimientos, de emociones, y del posicionamiento de cada persona dentro de su grupo social: desde el núcleo básico, la familia, donde predominan las relaciones de cohesión; el inmediato establecido por uno mismo a través de las relaciones de amistad, y el externo donde se sitúan todos los grupos de interés, desde los laborales hasta las actuales redes sociales.

Por más que se repita, los avances científicos y tecnológicos del último siglo han provocado importantes cambios sociales con dos características principales: la interrelación constante de personas, conocimiento, información y culturas junto con la rapidez de su propia producción, que dificulta unos encajes precisos dentro de la estructura social, creando cambios en instituciones sociales básicas hasta hace poco tiempo consideradas inamovibles. La sociedad española ha absorbido estos cambios a nivel global de forma acelerada, al asimilar en su estructura social en un período de poco más de tres décadas unas transformaciones que a otras sociedades les está costando atravesar más de un siglo. Los costes de la velocidad en los cambios de estos procesos sociales aportan malestar social, incrementando una demanda a los poderes públicos de nuevos servicios y prestaciones que satisfagan y/o palien las nuevas necesidades percibidas y sentidas por la sociedad.

Dentro de estos factores, que presionan sobre la estructura social, tienen especial relevancia la incorporación de la mujer al mundo laboral y el envejecimiento de la población.

A pesar del diferencial existente en la tasa de actividad femenina española, que alcanzó el 51,51% en el tercer trimestre de 2009 (INE. EPA, 3º trimestre 2009), con el de otros países desarrollados como Noruega (75,4%), Dinamarca (74,3%), Alemania (65,4%) o Estados Unidos (65,5%), (Eurostat, 2009), hay que destacar el avance dado en nuestro país al incrementarse la actividad femenina en más de un 17% en los últimos quince años. Este acceso de la mujer española a un empleo

ha supuesto una disminución en la producción de bienestar familiar, al recaer sobre ella la carga histórica de producción de bienes y servicios, los cuidados en particular (si bien no remunerados) y de forma simultánea ha facilitado nuevos modelos de organización familiar por necesidades de acomodación a las nuevas demandas en las relaciones convivenciales.

El envejecimiento de la población española confluye con este salto cualitativo y cuantitativo en la actividad remunerada femenina. España tiene una de las tasas de esperanza de vida más elevadas a nivel mundial, rozando los 82 años (INE. Movimiento Natural de la Población 2010, avance julio 2011). El género marca una diferencia de 6 años a favor de las mujeres, que llegan a alcanzar una esperanza de vida de 84,9 años, a la par de las mujeres francesas e italianas, mientras la de los hombres es de 78,9 años. Más significativo es el crecimiento de la esperanza de vida a los 65 años, que se sitúa en 20,3 años en la actualidad avanzando hasta una esperanza de vida a los 65 años de 22,3 años para las mujeres y 18,4 años para los hombres.

Este incremento ha sido, en el período comprendido entre 1991 y 2010, de 2,5 años para los hombres y de 2,7 años para las mujeres. Este envejecimiento logrado por la prolongación de la vida sobre todo en las edades más avanzadas se intensifica por las bajas tasas de reposición de la población, debido a la bajísima tasa bruta de natalidad española, que se sitúa en 10,51 por mil (INE, Movimiento Natural de la Población 2010, avance julio 2011), habiendo descendido en casi un punto (0,87) en un período de dos años y la reducida tasa de fecundidad, que alcanzó en el año 2010 una media de 1,38 hijos por mujer. Cifras que confirman que la familia está descuidando su función de reproducción social (Pérez Díaz, Chuliá, Álvarez-Miranda, 1998), a pesar de la leve tendencia al crecimiento de la tasa de fecundidad desde comienzos del siglo XXI, poniendo en peligro el sistema productivo y asistencial que define a los estados de bienestar occidentales. En este sentido, es significativo que en el año 2009, en 4.466.200 hogares (27,4%) el sustentador principal se declare jubilado o retirado (INE.EPF, 2009).

Estas circunstancias influyen, junto con otras, en la estructura familiar, en su organización y en la composición de los hogares que van a condicionar el tipo de relaciones familiares. En el año 2009, España contaba con algo más de 17 millones de hogares; 3,5 millones más de hogares que en el año 2001 (INE.EPF, 2009), un crecimiento que tiene más que ver con las nuevas relaciones convivenciales que con una relación directa del crecimiento de la población española.

La evolución de los hogares españoles viene marcada desde 1970 por una disminución de las personas que lo componen, por la aparición de hogares monoparentales debido a las separaciones y divorcios matrimoniales, y el incremento de madres solteras, y principalmente por el crecimiento de los hogares unipersonales.

El tamaño medio del hogar español es de 2,68 miembros (INE. EPF, 2009) mientras en el año 1970 era de 3,8 miembros y de 2,9 miembros en el año 2001. Aunque el hogar medio español sea mayor a la media del hogar europeo, que se sitúa para el año 2006 en 2,4 miembros para la Europa de los 25 y 2,3 para la Europa de los 15 (Eurostat 2008), indica la mayor concentración hacia un solo núcleo familiar por la disminución de las familias numerosas (3,2 % de los hogares 2009), el incremento de las parejas sin hijos (22,6% de los hogares en 2009) y la mayor edad al matrimonio o a constituir pareja, que se sitúa en el año 2009 en 35,72 años para los varones y en 32,58 años para las mujeres, un ascenso de más de cuatro años para ambos sexos en el período de 2001 a 2009. (INE. Censo 2001, INE. Base Nupcialidad, 2009).

No se separan de esta inclinación de tener hogares de tamaño reducido las personas mayores: casi la mitad de las personas mayores viven en hogares de dos personas (47%), mientras los hogares de tres personas sólo alcanzan el 16% (Imsero. EPM, 2010). En este contexto de reducción del tamaño del hogar, la aparición de los hogares monoparentales tuvo su manifestación más clara en el Censo 2001, donde se contabilizaron 1.329.960 núcleos de madres con hijos, que supuso un incremento del 41% respecto al año 1991. Un 11,2% correspondía a madres solteras (el 30,2% de los nacimientos en 2007 fueron de madres solteras (INE. EPF), y un 26,5% a madres separadas y divorciadas. Los padres divorciados y separados que vivían con hijos en 2001 suponían un 3,7%. En 2007 los hogares monoparentales «un adulto con hijos» alcanzaron un 7,9%.

El incremento de hogares unipersonales es el dato más significativo de los cambios en la organización familiar. El crecimiento de este tipo de hogares en un período de treinta años de 1970 a 2001 se triplicó llegando a alcanzar la cifra de 2.876.572, erigiéndose en el tipo de hogar que obtuvo un mayor crecimiento. Lejos nos situamos todavía de los países de Europa Central, donde los hogares unipersonales alcanzan cifras entre un 35% y un 39%, y de los países nórdicos, donde Finlandia supera el 40%. Nuestro porcentaje de hogares unipersonales se acerca más a Italia 26,2%, y a los Estados Unidos 26,6%. En el otro extremo, en que este tipo de hogares es minoritario

se situaría Turquía, donde los hogares unipersonales apenas atisban el 3%. (UNECE, 2006).

Los motivos del incremento en este tipo de hogares en nuestro país se encuentran principalmente en dos grupos de población: los jóvenes y las personas mayores. El incremento de jóvenes solteros totalizaron 346.290 en el año 2001, frente a los 112.173 de la década anterior. El incremento de los divorciados y separados que vuelven a vivir solos, 167.000 hombres y 105.000 mujeres, participan en este ascenso y sobre todo por el número de hogares unipersonales de las personas mayores de 65 años.

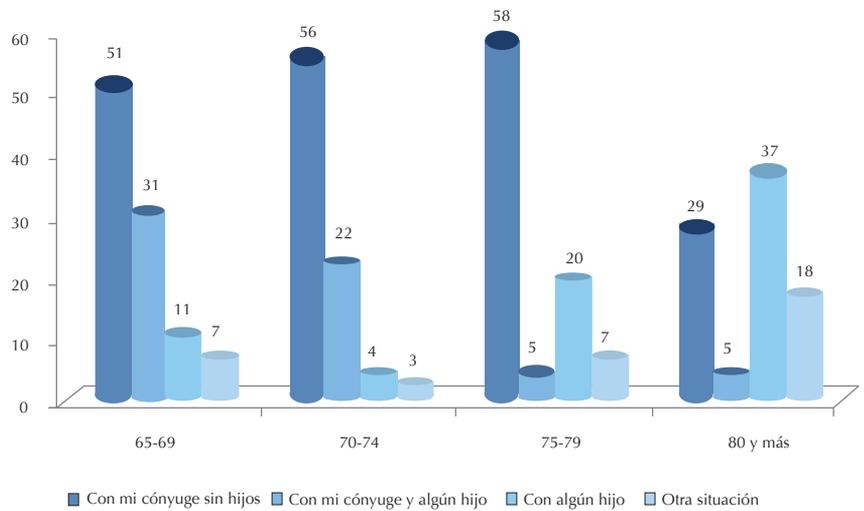
El perfil del tamaño de la familia española se reduce, intensificándose por la presión de los hogares unipersonales. En un lapso de tiempo de apenas medio siglo, la familia media española ha pasado de vivir en el mismo hogar una familia extensa comprensiva de varios núcleos familiares, a una familia de un solo núcleo, donde cohabitan principalmente una pareja sin hijos, o una pareja con un solo hijo y al hogar unipersonal. En el caso de las personas mayores, casi un 50% (48,6%) de las que no viven solas, convive con su pareja y un 40% lo hace con hijos (Imsero, EPM. 2010), formas de convivencia que siguen la tendencia marcada en investigaciones precedentes (ECV. Imsero, 2004 y 2006). Esta reducción en el tamaño no conlleva una pérdida del apoyo familiar. De hecho, las relaciones familiares verticales son intensas: un 67,5% de personas mayores dice mantener contacto diario con sus hijos y un 17,4% varias veces a la semana, mientras el contacto diario con nietos alcanza el porcentaje de 37,4 y un 27, 5% lo hacen varias veces a la semana. Las relaciones familiares horizontales diarias, bien sean de hermanos biológicos y/o políticos, traspasan los 22 puntos porcentuales. (Imsero. EMP, 2010). Estos datos confirman la riqueza en las relaciones intergeneracionales en la actual familia española, que viene manifestándose de forma lineal en las sucesivas investigaciones.

Este escenario de la familia actual española no es sino el espejo de la llamada *familia extensa modificada* (familias nucleares unidas por lazos emocionales y afectivos), donde sus miembros se prestan un apoyo mutuo y constante en todos sus aspectos vitales. A modo de ilustración baste referir los cuidados recíprocos que se presta la familia en caso de necesidad, aunque no se conviva en el mismo hogar, como el cuidado de las personas mayores a sus nietos (31,2%. EPM. Imsero, 2010) o el cuidado que reciben las personas mayores de sus hijos, entre un 24,9% y un 31,9%, dependiendo de la afectación del número de discapacidades (Imsero. Indicador ECV, 2006)

Este importante contacto entre familias se ve favorecido por las propias estructuras económicas y sociales de nuestro país, que si bien pueden producir disfunciones en el modelo productivo español, facilitan de otro lado una relación mucho más intensa por la cercanía de los núcleos familiares. La pregunta que cabe hacerse es si este modelo español va a seguir prevaleciendo en una sociedad cada vez más global, cuyas características todavía en construcción no se conocen con exactitud y si los avances tecnológicos que permiten un contacto lejano (e-mail, skype, etc.) compensarán el contacto personal.

Un factor que puede contribuir a mantener los lazos familiares es la generalización de pervivencia de cuatro generaciones al mismo tiempo que se da en la actualidad (ver capítulo 1). Este hito demográfico es, al mismo tiempo, una oportunidad de enriquecimiento de las relaciones intergeneracionales que no había ocurrido nunca en épocas anteriores. El hecho ya destacado de una de las principales características definitorias de la familia española como es la intensidad de las relaciones intergeneracionales familiares se acompasa con otra tendencia creciente, el vivir con autonomía. Así, si en el año 2001 un 44,3% vivía con personas de una generación siguiente, con coetáneos un 35,4% y solos un 20,3% (Imsero. ECV, 2006). Este proceso permanece en el año 2010, en el que el 84% de las personas mayores vivía acompañada (Imsero. EPM, 2010), más de la mitad de las personas mayores conviven con su cónyuge y un 37% de los mayores de 80 años con algún hijo, (Gráfico 79).

**Gráfico 79. Convivencia de las personas mayores. Porcentajes.**



Fuente: Imsero EPM. 2010.

De forma paralela, el crecimiento de los hogares unipersonales de personas mayores de 65 años se duplicó en el período intercensal 1991-2001. Las personas mayores que vivían solas según el censo de 2001 eran 1.383.683 (20,3%), siguiendo caminos paralelos edad y vida en solitario.

Las personas mayores de 65 años que viven solas siguen una trayectoria ascendente a medida que cumplen años, hasta la edad de 80 años, cuya recta se quiebra incrementándose su convivencia con personas de otras generaciones, proceso que se confirma también en el año 2010. Esta tendencia a vivir solo a medida que se incrementa la edad sugiere que la vida en solitario puede venir impuesta por las circunstancias del ciclo vital, afirmación que puede confirmarse si junto con la edad analizamos la variable género. Ser mujer y cumplir años refuerza la posibilidad de vivir en un hogar unipersonal.

Hay más mujeres (27,31%) que viven solas que hombres (10,41%) (INE. Base. Indicadores sociales básicos, 2009) y esta diferencia se debe a causas naturales como es la mayor esperanza de vida de las mujeres, que implica un mayor estado de viudez, junto con motivos culturales como el diferencial en la edad al matrimonio y su papel de productora principal de bienes familiares que le facilitan la permanencia en el hogar. La frase «mientras pueda valerme por mí misma» que oímos por doquier de las mujeres mayores, para justificar el no abandono de su hogar, refleja ese deseo de independencia mientras se disponga de la autonomía personal mínima para poder seguir viviendo sola. Junto con ser mujer, vivir en el hábitat rural incrementa las posibilidades de vivir en solitario: una de cada cuatro personas que viven en poblaciones menores de 10.000 habitantes vive sola (Imsero. EPM 2010).

Aunque las últimas investigaciones muestran una ralentización de la tendencia del incremento de los hogares unipersonales de personas mayores, posible reflejo de la compleja situación económica y social del momento actual, la senda de este proceso no muestra una gran variabilidad: un 78% de las personas mayores que viven solas son mujeres, y de ellas el 47% lo hacen en el medio rural. Los hombres que viven solos son casi un tercio de las mujeres y un 12% se localizan en el medio rural. Se puede afirmar que las dos variables que caracterizan la vida en solitario son ser mujer y vivir en el medio rural. De igual forma, se mantiene la aceptación de vivir solo aunque se prefiera vivir acompañado. Un 63,5% de las personas mayores que viven solas declaran que están obligadas a ello, aunque lo aceptan (Imsero. EPM, 2010).

La vida en solitario de las personas mayores puede ser uno de los indicadores que mejor muestran la *europización* de la familia es-

pañola, aunque la distancia es todavía elevada. Nuestra sociedad ha mantenido de forma constante el discurso colectivo de no desear la vida en solitario para las personas mayores y todavía sigue manifestando esta recriminación un amplio segmento de población. El comentario «Qué hace esa persona mayor viviendo sola, pobrecita, si tiene familia» (Doblas, 2008), se corresponde en parte con la percepción de la sociedad española que considera, en un 58,2%, que el colectivo de personas mayores solas debiera ser el mejor protegido por el Estado (CIS. Estudio 2801, 2009) y un 43,1% asegura que es el que necesita una ayuda más urgente. Esta «responsabilidad social» hacia las personas mayores que viven solas se manifiesta de forma **cuantitativa y cualitativa**. Cuantitativamente, por la creencia de la población española de que la mitad (45,99%) de las personas mayores viven solas, a pesar de los datos arrojados por las diferentes investigaciones, rebasan escasamente el 20% (Ine. Base. Indicadores sociales básicos, 2009). Esta percepción se corresponde con que un 34,6% de esta misma encuesta exprese que la frase que mejor define a una persona mayor es que «está muy sola sin apoyo familiar o social». Y cualitativamente, porque un 37% de los ciudadanos españoles opinan que es la familia en exclusiva quien debe hacerse cargo de los mayores solos; un 35,3% considera que debe ser compartido con las administraciones públicas, y un 25,2% piensa que son las administraciones públicas quienes tienen la responsabilidad en exclusiva. Esta expresión de «carga social colectiva» se contradice con la visión y con la «preocupación hacia la soledad» del futuro. Un 64,4% de la población española piensa que cuando sea mayor optará por vivir *en su casa, aunque sea solo*, y únicamente un 15,6% desearía hacerlo en la casa de su hijo/a u otros familiares. Un 12,7% tiene como temor principal de hacerse mayor el estar solo y a un 13,8% le preocupa la vejez por este motivo. Esta divergencia en la percepción de la soledad en «el otro mayor», como problema de solución prioritaria, habría que enmarcarla dentro de la mala imagen de la vejez que hace contemplarla con aversión y temor (Bazo, 1990).

## B. HOGARES UNIPERSONALES DE PERSONAS MAYORES

### 1. ASPECTOS CUANTITATIVOS

Es sabido que en España vivir en solitario resulta cada vez más corriente entre las personas mayores y la propensión a vivir así va

estrechamente ligada a la edad. Aunque no constituya una relación lineal, en general ocurre que, a mayor edad, más probable resulta encontrar a personas solas en casa. En general puede decirse que esta forma de vida está bastante poco extendida en la juventud, posee un alcance medio en las edades adultas y alcanza su frecuencia más elevada en las avanzadas, sobre todo entre las personas de 80 o más años.

En 2001, en efecto, residían en solitario el 3,63% de los jóvenes de 16 a 29 años. Este porcentaje aumentaba en la población adulta, pero de una forma moderada: superaba, por poco, el 6% en el grupo de edad de 30 a 49 años y el 7% en el de 50 a 64 años. Eran, en cualquier caso, magnitudes modestas en comparación con las referidas a las personas mayores: vivían solas alrededor del 17% de 65 a 79 años y más del 28% de las que rebasaban la edad octogenaria.

Entre 1991 y 2001, fechas de los dos últimos censos de población, la vida en solitario ha progresado en estos cinco grandes grupos de edad. Pero lo ha hecho en un grado muy desigual entre unos y otros. Tanto en el de 16 a 29 años como en el de 30 a 49 el porcentaje de habitantes solos se ha duplicado, pero aun así no deja de ser escaso. A mucho menor ritmo ha crecido en las categorías de edad de 50 a 64 años y de 65 a 79 años. Sin embargo, en la más longeva su incremento ha sido espectacular: si en 1991 vivían solas el 19,35% de cuantas personas superaban en el país los 80 años, en 2001 representaban ya casi el 30% (Cuadro 17).

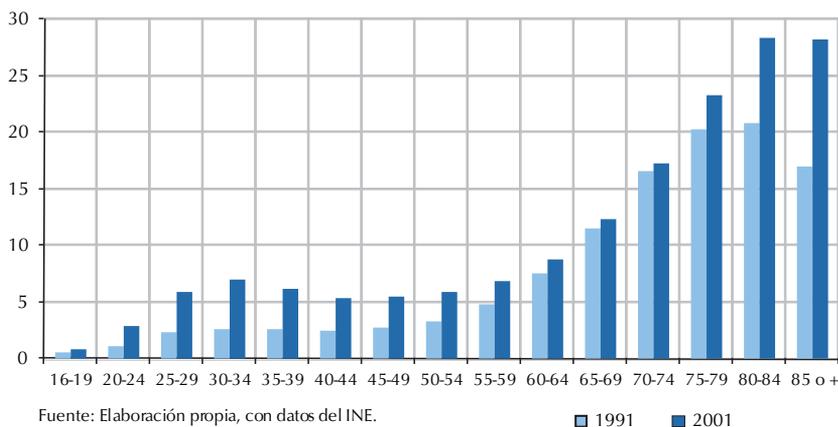
**Cuadro 17. Incremento de la vida solitaria entre 1991 y 2001, por grandes grupos de edad.**

GRUPOS DE EDAD	CENSO DE 1991			CENSO DE 2001		
	TOTAL	EN SOLITARIO		TOTAL	EN SOLITARIO	
	PERSONAS	(N)	(%)	PERSONAS	(N)	(%)
16 a 29 años	9.006.571	124.419	1,38	8.702.416	316.171	3,63
30 a 49 años	9.967.907	259.816	2,61	12.309.482	743.561	6,04
50 a 64 años	6.320.177	328.799	5,20	6.497.209	457.903	7,05
65 a 79 años	4.222.384	646.158	15,30	5.378.194	911.312	16,94
80 o más años	1.147.868	222.115	19,35	1.580.322	447.625	28,32
<b>TOTAL</b>	<b>30.664.907</b>	<b>1.581.307</b>	<b>5,16</b>	<b>34.467.623</b>	<b>2.876.572</b>	<b>8,35</b>

Fuente: Elaboración propia, con datos del INE.

Detallando la información por grupos de edad quinquenales apreciaremos mejor la evolución (Gráfico 80).

**Gráfico 80. Evolución del porcentaje de personas que viven solas, por grupos quinquenales de edad, entre 1991 y 2001.**



- Hasta la edad de 50 años, en todos ellos (salvo en el adolescente, 16-19 años) el porcentaje de personas solas se ha doblado (de modo más o menos holgado) a lo largo del período intercensal. En el de 30-34 años, que es donde más se ha notado el avance, ha pasado del 2,67% en 1991 al 7,01% en 2001.
- A partir de los 50 años, y hasta los 75, la vida en solitario ha ganado mucho menos terreno. De hecho, en el grupo de edad de 65-69 años apenas hay avance: 11,56% en 1991 y 12,28% en 2001. E igual pasa en el de 70-74 años: 16,55% y 17,30%, de forma respectiva. La razón, que la etapa matrimonial ha ganado en duración gracias a que se viene retrasando considerablemente el momento en el que sobreviene la viudez.
- Entre la población más longeva, sin embargo, la vida solitaria ha cobrado un auge notabilísimo. Si en 1991 residían solas poco más del 17% de cuantas personas de 85 o más años se censaron en el país, en 2001 tal proporción se elevaba sobre el 28%. En la categoría de edad de 80-84 años, la tasa de vida en solitario ha pasado del 20,83% al 28,36%.

Porcentualmente, son las mujeres las que alcanzan cuotas más altas entre las personas mayores que viven solas, aunque hasta alrededor de los 60 años, es relativamente más frecuente en la población masculina que en la femenina. En el grupo de edad de 30-34 años, por ejemplo, la mantienen el 8,52% de los varones frente al 5,46% de las mujeres. En el de 55-59 años sigue ocurriendo así, aunque los porcentajes se inclinan al equilibrio (el 7,10% frente al 6,71%).

A partir de esta edad estar solos en casa pasa a ser, de un modo además abrupto, una realidad muchísimo más corriente para la mujer que para el hombre. En el grupo de edad de 65-69 años, la proporción de mujeres solas casi duplica a la de varones: el 15,58% frente al 8,49%; en el de 75-79 años, más todavía, se acerca a triplicarla: el 31,70% frente al 11,39%. Incluso en la categoría de edad de 85-89 años viven sin compañía el doble de mujeres que de hombres: el 34,94% frente al 17,75% (Cuadro 18).

**Cuadro 18. Porcentaje de hombres y de mujeres que viven en solitario, por grupos quinquenales de edad.**

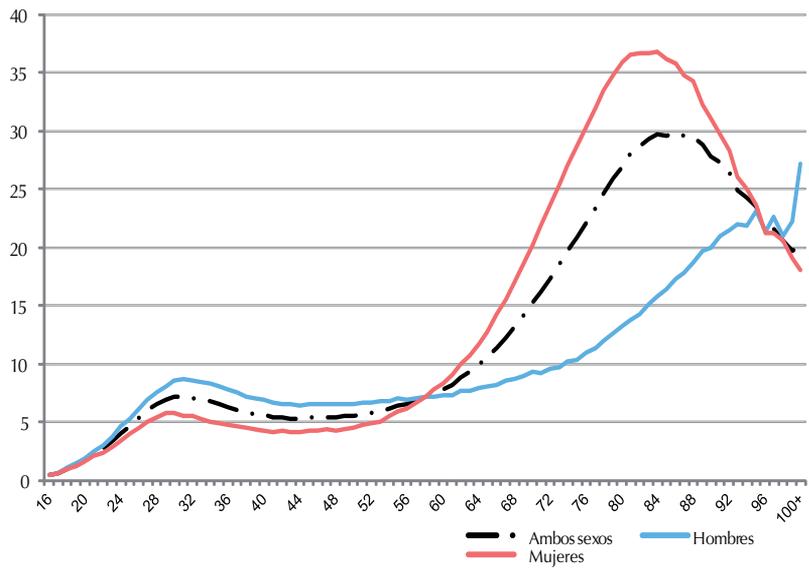
	HOMBRES			MUJERES		
	TOTAL	VIVEN SOLOS		TOTAL	VIVEN SOLAS	
		(N)	(%)		(N)	(%)
16-19 años	1.034.023	9.364	0,91	983.462	8.254	0,84
20-24 años	1.629.701	52.466	3,22	1.554.982	39.373	2,53
25-29 años	1.787.805	122.218	6,84	1.712.443	84.496	4,93
30-34 años	1.716.189	146.165	8,52	1.662.390	90.796	5,46
35-39 años	1.656.075	125.464	7,58	1.636.911	75.920	4,64
40-44 años	1.511.048	99.907	6,61	1.517.161	63.530	4,19
45-49 años	1.299.753	85.056	6,54	1.309.955	56.723	4,33
50-54 años	1.202.830	80.634	6,70	1.230.945	61.295	4,98
55-59 años	1.081.811	76.832	7,10	1.130.990	75.941	6,71
60-64 años	887.299	67.223	7,58	963.334	95.978	9,96
65-69 años	974.563	82.761	8,49	1.115.826	173.882	15,58
70-74 años	825.119	79.100	9,59	1.021.925	240.485	23,53
75-79 años	598.876	68.203	11,39	841.885	266.881	31,70
80-84 años	319.419	45.521	14,25	556.016	202.742	36,46
85-89 años	151.203	26.838	17,75	327.591	114.448	34,94
90 o más años	61.383	13.043	21,25	164.710	45.033	27,34
<b>TOTAL</b>	<b>16.737.097</b>	<b>1.180.795</b>	<b>7,05</b>	<b>17.730.526</b>	<b>1.695.777</b>	<b>9,56</b>

Fuente: Elaboración propia, con datos del INE. Censo 2001.

Cabe destacar que el hombre tiende más a vivir solo que la mujer en las etapas juvenil y adulta, justamente, cuando menor alcance posee tal estilo de vida entre la población, puesto que un altísimo porcentaje de los jóvenes conviven en el hogar paterno y, en cuanto a los adultos, la gran mayoría viven en pareja.

Por el contrario en las edades avanzadas, que es cuando la vida en solitario alcanza su máxima frecuencia, es experimentada por una proporción de mujeres que supera con mucho a la de varones. He aquí la razón principal por la que, en el cómputo global de los casos, la soledad se define más como femenina que masculina (Gráfico 81).

Gráfico 81. Porcentaje de personas viviendo solas según su edad (en años cumplidos), por sexo.



Fuente: Elaboración propia, con datos del INE.

El mayor peso femenino entre las personas mayores influye directamente en que este tipo de hogar tenga mayor representación entre las personas viudas, principalmente las que superan los 75 años de edad. Se pierde a la pareja más tardíamente que nunca, pero llegado ese momento cada vez más personas deciden vivir en solitario (Cuadro 19).

En el grupo de 65-69 años la relación de personas viudas solas apenas ha variado entre los censos de población de 1991 y 2001 (del 43,35% al 44,09%), lo cual no ha de entenderse como una renuncia a esta forma de vida sino que resulta del aumento que se ha producido de casos de convivencia con hijos sin emancipar. Es una convivencia que responde a los problemas de orden laboral y económico con que se topan los jóvenes, obligados a demorar la constitución de su propia familia y al hecho creciente de hogares formados por personas viudas que conviven con el padre y/o madre de alta edad: dada la elevada esperanza de vida femenina, está creciendo sobre todo el número de hogares compartidos por una hija sexagenaria y la madre octogenaria, nonagenaria o incluso centenaria, ambas viudas, mientras en el grupo más longevo, sí que se ha producido un auge espectacular de la vida en solitario: si en 1991 un tercio de las personas viudas que habían alcanzado los 75 años vivían solas, en el año 2001 la cifra alcanza a la mitad de este grupo.

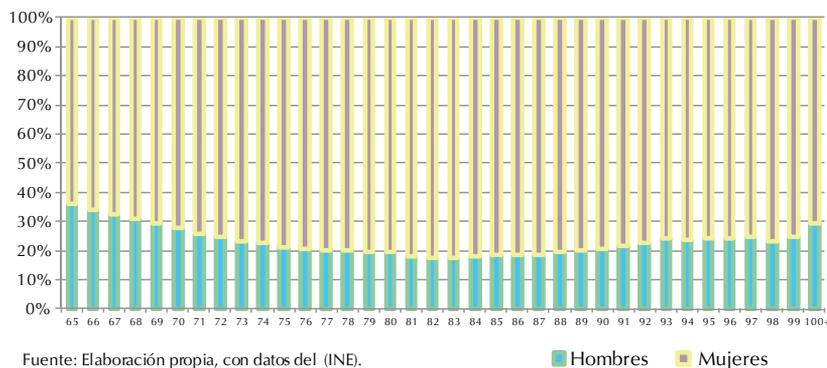
**Cuadro 19. Personas viudas viviendo solas en España, por grupos de edad. Comparativa entre 1991 y 2001.**

	65-69 AÑOS	70-74 AÑOS	75 Y MÁS	65 Y MÁS
<b>Censo de 1991:</b>				
<i>Total personas viudas</i>	323.403	362.669	1.046.739	1.732.811
<i>De ellas, viven solas...</i>	140.191	168.623	363.456	672.270
<i>Es decir, el...</i>	<b>43,35%</b>	<b>46,50%</b>	<b>34,72%</b>	<b>38,80%</b>
<b>Censo de 2001:</b>				
<i>Total personas viudas</i>	325.294	430.499	1.343.494	2.099.287
<i>De ellas, viven solas...</i>	143.422	222.785	652.575	1.018.782
<i>Es decir, el...</i>	<b>44,09%</b>	<b>51,75%</b>	<b>48,57%</b>	<b>48,53%</b>

Fuente: Elaboración propia, con datos del INE. Censos 1991 y 2001.

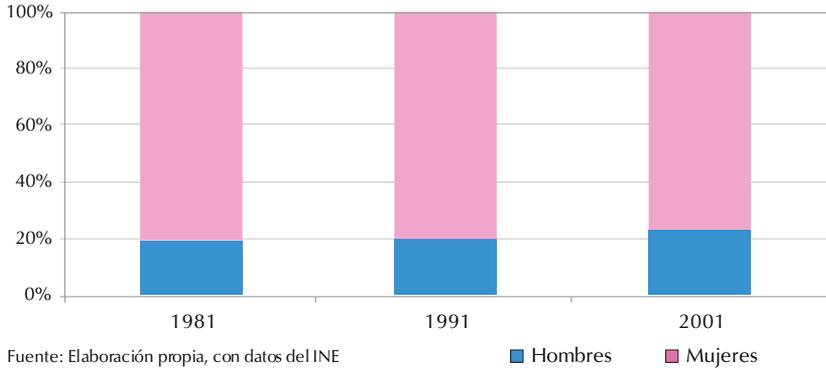
Sintetizando en cuanto a los rasgos sociodemográficos, lo primero que cabe recalcar es que la población mayor solitaria se compone de muchos más efectivos femeninos que masculinos. La desproporción entre los sexos tiende a incrementarse desde los 65 años hasta los 84 (si a la edad de 65 años los hombres representan en torno al 36% de cuantas personas viven solas en España, a la de 84 apenas suponen el 18%), para luego reducirse algo (son varones en torno al 25% de las personas nonagenarias solas) (Gráfico 82).

**Gráfico 82. Distribución por sexo de la población mayor solitaria, según la edad (en años cumplidos) de las personas**



Los varones, pese a ser minoría, vienen ganando peso relativo a las mujeres recientemente dentro de la población mayor solitaria. De cuantas personas vivían solas en España en 1981, eran mujeres el 81,06% y hombres el 18,94%. Pues bien, aunque en el censo siguiente esta distribución apenas varía (el 80,26% frente al 19,74%), en el de 2001 los efectivos masculinos suponen el 23,21% y los femeninos el 76,79% (Gráfico 83).

**Gráfico 83. Composición de la población mayor solitaria, por sexo, en los censos de población de 1981, 1991 y 2001.**



El estado civil pone de relieve un predominio muy claro de los casos de viudedad. De cada cuatro personas mayores de 65 años que viven solas en España tres se encuentran viudas (el 74,97%), mientras que el 18% están solteras, el 3,56% están casadas y el 3,45% restante separadas o divorciadas. Esta distribución se mantiene estable durante las últimas décadas, cabiendo reseñar si acaso que las situaciones de viudedad ceden peso relativo aunque muy ligeramente, y que, aunque haya cada vez más personas tanto casadas como separadas o divorciadas dentro de la población mayor solitaria, su presencia relativa continúa siendo escasa (Cuadro 20).

**Cuadro 20. Estado civil de las personas mayores que viven solas en los censos de población de 1981, 1991 y 2001.**

	1981		1991		2001	
	(N)	(%)	(N)	(%)	(N)	(%)
<i>Solteras</i>	111.674	18,94	158.057	18,20	244.864	18,02
<i>Casadas</i>	9.236	1,57	24.445	2,82	48.356	3,56
<i>Viudas</i>	459.173	77,87	672.270	77,43	1.018.782	74,97
<i>Sep./Div.</i>	9.538	1,62	13.501	1,55	46.935	3,45
<b>TOTAL</b>	589.621	100	868.273	100	1.358.937	100

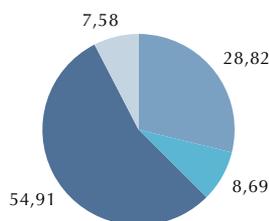
Fuente: Elaboración propia, con datos del INE.

Estos datos ocultan no obstante grandes diferencias por sexo puesto que la viudedad alcanza una cota mucho más elevada en el femenino que en el masculino. Si nos centramos en los datos referidos al último censo de población de 2001 hay que subrayar que algo más de la mitad de los varones que residen solos están viudos, cerca del 55%, frente al 28,82% que suponen los solteros, el 8,69% los casados y el 7,58% los separados o divorciados (Gráfico 84), mientras el porcentaje

de mujeres viudas asciende al 81%, es decir, a cuatro de cada cinco situaciones de vida en solitario. Además, el 14,75% están solteras, siendo muy escasas tanto las situaciones matrimoniales (2,01%) como las separaciones o los divorcios (2,21%) (Gráfico 85).

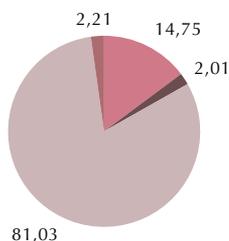
**Gráfico 84**

**Varones mayores de 65 años solos, por estado civil**



**Gráfico 85**

**Mujeres mayores de 65 años solas, por estado civil**



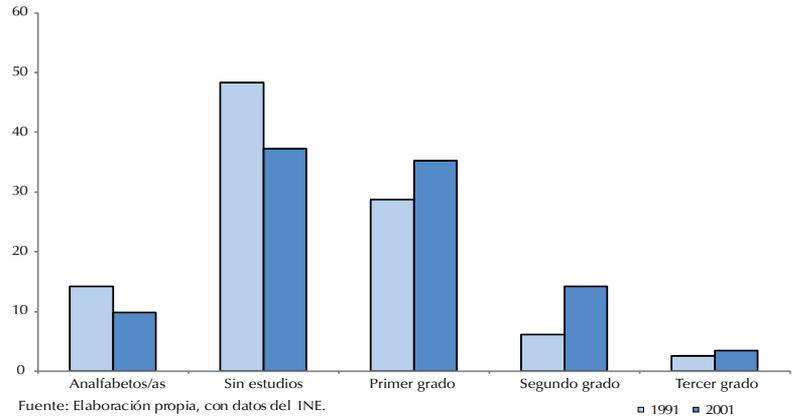
■ Solteros/as ■ Casados/as ■ Viudos/as ■ Sep. o div. ■ Solteras/as ■ Casados/as ■ Viudas/as ■ Sep. o div.

Fuente: Elaboración propia, con datos del INE. Censo 2001.

El nivel educativo es otra de las variables que más diferencian internamente a la población mayor que vive en solitario. Si atendemos a los resultados del último censo de población efectuado en España, el de 2001, encontramos a algo más de la mitad de las personas con algún tipo de estudios acabados: un 35,21% de primer grado, un 14,25% de segundo grado y un 3,51% de tercer grado. La otra mitad no dispone sin embargo de instrucción académica, incluyendo incluso un porcentaje notable (cerca del 10%) de personas que no saben leer ni escribir.

La importante mejora del nivel educativo entre 1991 y 2001 (Gráfico 86) ha propiciado un fuerte incremento del porcentaje de personas mayores solas con estudios, sean de primer grado (en 1991 no llegaba a significar el 29%), de segundo grado (antes, apenas era del 6%) o de tercer grado (en 1991, el 2,54%).

**Gráfico 86. Nivel de estudios de las personas mayores que viven solas en España. Comparativa entre los censos de 1991 y 2001.**

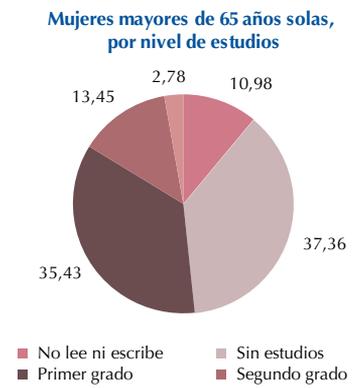


La rémora educativa que ha envuelto a la mujer en concreto de estas generaciones tiene también su reflejo en las personas que viven solas: De las mujeres mayores de 65 años que vivían solas en 2001 en España, prácticamente el 11% no sabía leer ni escribir, una cifra que, aunque en descenso, casi duplica a la que registran los varones, el 5,85% (Gráfico 87). Por el contrario, en posesión de estudios tanto de segundo como, sobre todo, de tercer grado existe un porcentaje más elevado de hombres que de mujeres (se trata de casi el 17% frente al 13,45%, y del 5,93% frente al 2,78%, respectivamente) (Gráfico 88).

**Gráfico 87**



**Gráfico 88**



Fuente: Elaboración propia, con datos del INE. Censo 2001

La tendencia actual es que este desnivel educativo histórico entre hombres y mujeres se ha reducido en las generaciones de adultos actuales,

equilibrándose e incluso invirtiéndose en las generaciones jóvenes, por lo que esta característica sociodemográfica de las personas mayores cambiará en un futuro inmediato.

## 2. ASPECTOS CUALITATIVOS

Si la tendencia es el progreso hacia una clara autonomía de las personas mayores, rompiendo con años de tradición donde lo deseable por éstas, y lo correcto socialmente, era que una persona mayor al quedarse sola por circunstancias vitales pasara a convivir con sus familiares, principalmente con los hijos/hijas, cabe preguntarse cuáles son los motivos que encuentran para vivir en solitario y no de otro modo. No existe una gran razón, en singular, que nos permita dar respuesta a dicho interrogante sino que, como ponen de manifiesto los resultados de investigaciones cualitativas que se han realizado recientemente en España, el discurso de los actores sociales se nutre de múltiples y variados argumentos a la hora de justificar la decisión de vivir de este modo. Todos ellos empujan, en síntesis, hacia lo que podemos denominar como **«la independencia residencial de las generaciones» o la autonomía como valor.**

Una de las razones esenciales apunta a la voluntad de envejecer en casa, una voluntad que obedece en gran medida al cariño que sienten por la vivienda en la que quizás lleven décadas habitando y a su integración en el entorno vecinal. No en vano, un 87,3% de las personas mayores españolas quieren seguir viviendo en su casa, aunque sea solas (Imsero. EPM, 2010) opción por la que se decanta un 65% del conjunto de la sociedad española, incluso, a pesar de las dificultades en la accesibilidad de sus viviendas. Según el Censo de Población de 2001, alrededor del 70% de las personas mayores solas residían en un edificio construido hacía más de 30 años. Buena parte de ellas continúan en la misma vivienda que estrenaron al casarse, es decir, es un espacio que ha sido testigo del grueso de su trayectoria vital. La idea de abandonarla, en general, produce un hondo rechazo, aun cuando resulte deficitaria en instalaciones, por ejemplo un piso sin ascensor. Según el censo de 2001, una tercera parte de las personas mayores solas que ocupan una vivienda situada en un edificio de cinco o más plantas han de acceder a ella forzosamente por las escaleras, al no disponer de ascensor. Estos datos mejoran según la EPM 2010, ya que se reduce a un 14% de las personas mayores encuestadas las que declaran no disponer de ascensor en su vivienda.

El apego que se tiene al lugar donde se ha residido *siempre* es enorme, y no merma sino que incluso tiende a reforzarse cuando de la etapa

matrimonial se pasa a la de viudedad. El «locus» residencial se constituye no sólo por la vivienda sino también por el pueblo o el barrio en el que se sienten integradas, su contexto social. El que un 90,4% de las personas mayores se sienten muy y/o bastante satisfechas con su barrio (Imsero. EPM 2010) es un indicador de esta magnífica integración en su entorno. ¿Por qué habrían de abandonarlo sin que exista una necesidad imperiosa?, se preguntan los propios actores sociales. Las personas mayores no quieren exponerse al riesgo de aislamiento social que probablemente entrañaría un cambio de domicilio, por ejemplo para ir a convivir con algún hijo o hija a otra localidad. Entienden, además, que en ningún otro sitio se está tan cómodo como en el hogar propio. En él disponen de la tranquilidad y de la privacidad que ninguna otra forma de vida les garantizaría, evitando a la vez quebrar la intimidad de los seres queridos: caso de que se mudaran a vivir con ellos, las personas mayores sospechan que, más que ayudarles, dificultarían su vida. Aun sin desearlo escucharían sus cosas, y cualquier discusión en aquel domicilio acabaría seguramente afectándoles.

Cada generación tiene su modo particular de pensar y de actuar, por lo que compartir la vivienda supondría arriesgar el bienestar relacional del que gozan ahora. No interesa mudarse, y menos cuando existe la idea de que quienes sí que lo hacen molestan a los familiares que los acogen. Existe al respecto la creencia de que «*las personas mayores*» estorban allá donde van. He aquí una crítica efectuada a las sociedades modernas, que suele acompañarse del recuerdo idílico de otros tiempos en los cuales «*mandaban en casa*» y eran más respetados que hoy. Es una queja que un 26% (Imsero. EPM, 2010) de las personas mayores formulan y de la que generalmente excluyen a sus hijos e hijas. De todas maneras, dando por seguro que la convivencia generaría problemas, sobre todo por lo difícil que a ellas mismas les resultaría amoldarse a unas normas y costumbres con las cuales quizás no simpatizaran demasiado, existe el convencimiento de que lo más adecuado es seguir en casa disfrutando de *la soledad* si es querida, o adaptándose a ella cuando viene impuesta. «*Es lo sensato*», dicen, y en un alto porcentaje de casos lo que en verdad se prefiere pues en el hogar propio tienen la oportunidad de desarrollar un envejecimiento más activo del que podrían llevar a cabo yéndose a cualquier domicilio ajeno, aunque convivieran con familiares u optando por la institucionalización. La convivencia tradicional está sustituyéndose por la separación residencial de las generaciones porque las condiciones de vida de la población española en general y de las personas mayores en particular han mejorado ostensiblemente. Es el gran soporte del nuevo marco relacional que

se ha establecido con respecto a la familia. Su posición económica es autosuficiente, gracias, en lo fundamental, al sistema público de pensiones. El envejecimiento en el hogar propio, sin la necesidad de mudarse con nadie, es posible porque disponen con periodicidad de unos ingresos de los que carecieron sus antepasados. Es un recurso que garantiza su independencia, frente al estado dependiente de la familia en el que solía transcurrir la vejez de antes. En su discurso las personas mayores expresan así tan gozoso tránsito: «antes había que cobijarse con quien fuese, mientras que ahora vivimos de lo nuestro».

Hay más margen de maniobra vital que nunca, y en esta ganancia han salido favorecidas sobre todo las mujeres viudas. Condenadas culturalmente a lo largo de la historia a sufrir el duelo a perpetuidad, cuya imagen simbólica era el vestido negro y la reclusión en la vivienda o a lo sumo en el entorno vecinal, gozan hoy de mucha más visibilidad social que en tiempos pasados. La disponibilidad de ingresos vía pensiones ha contribuido de una manera decisiva al nuevo sentido que las mujeres otorgan a la viudedad, dentro y fuera de casa. Al perder a la pareja afrontan la situación, no sin dificultad, como un suceso amargo pero que ha de ser superado. Se adentran entonces en otra etapa de sus vidas, desarrollada en solitario y a la que probablemente no vean nada positivo al principio, pero a la que, en general, terminan amoldándose con el tiempo y apreciando lo que llega a ofrecerles: la continuidad en su hogar, manteniendo el tipo de vida que les apetece y no sometándose a las normas y costumbres de nadie.

Va emergiendo así un sentimiento de libertad que no disfrutarían en el caso de hallarse instaladas en el domicilio de familiares o en cualquier institución. De ahí la intención cada vez más decidida de continuar en casa mientras se puedan valer por sí mismas o, como suelen decir, mientras que sean capaces de *defenderse*. Es algo que se aprecia entre las mujeres pero también entre los varones. Aquellos que en la etapa matrimonial nunca realizaron tarea doméstica alguna, y que de hecho enviudaron sin saber prácticamente nada de ellas, se topan de repente con un serio problema: o adquieren una mínima preparación o las dificultades para seguir en casa no podrán superarlas. Pues bien, lo destacable es que cada vez hay menos actitudes empecinadas en no querer adquirir unas competencias domésticas básicas y disminuye el número de hombres que renuncian a envejecer en su vivienda de siempre tras fallecer la esposa. Si nunca cocinaron, ahora aprenden a hacerlo; si era ella quien se ocupaba de la casa y de la ropa, «descubren» los electrodomésticos. Mejor o peor, se aplican en los quehaceres con tal de sentirse independientes y autónomos, y comienzan a juzgar como raro

a quien se empeña en ser atendido de la forma convencional, esto es, yéndose a vivir con los hijos y/o las hijas.

La vida en solitario de las personas mayores refleja una tendencia social que no hace sino cobrar fuerza en España. Es así porque en una cifra creciente de familias se tiene claro que para mantener la vinculación, el bienestar afectivo y el intercambio de ayudas entre sus miembros, no resulta imprescindible compartir el domicilio. Si ya no existe la necesidad de convivir, ¿por qué hacerlo? Lo consideran ellas y también sus descendientes. Cabe resaltar en este punto la emergencia de un nuevo marco para la relación entre generaciones, que apuesta por su separación residencial, obedeciendo a una voluntad generalmente compartida de mantener estilos de vida independientes. Es un marco social que no atenta contra la solidaridad familiar, que persiste en el fondo aunque en la forma tiende a desarrollarse de una manera distinta a la tradicional. No hay más desvinculación entre las personas mayores y sus familiares. Que vivan solas no quiere decir que no sepan de ellos, ni que se vean desamparadas al reclamar su ayuda.

Los lazos se mantienen, aunque condicionados en modo y frecuencia por el lugar donde habiten los diferentes miembros de la familia. Con quienes residen cerca el trato suele resultar diario (siempre que no haya conflictos o problemas de salud que lo impidan), cultivado mediante visitas que se efectúan y/o se reciben, incluso varias veces a lo largo de la jornada. Quizás sea para verse y charlar un rato, o bien con motivo de la prestación cotidiana de ayuda, por ejemplo el caso de la hija que va a casa del padre para hacer ciertas tareas domésticas, o el de la abuela que echa una mano con los nietos. Visitas que también realizan aquellos familiares que viven en otra localidad, con más o menos frecuencia, con quienes la relación tiende a centrarse no obstante en el teléfono. Este uso de las nuevas tecnologías que abaratan su coste, en concreto la telefonía, posibilitan una comunicación habitual, en numerosos casos prácticamente diaria, y no sólo con hijos e hijas sino además con nietos, nietas, hermanos, hermanas y otros parientes que no residen en el entorno. Aprovechando tarifas fijas y planes de descuento, el teléfono está intensificando los lazos familiares (incluso si se comparte el municipio, reforzando el trato cara a cara), así como cada vez lo irán haciendo más las nuevas tecnologías.

Los datos de diversas investigaciones confirman este emergente marco relacional entre generaciones. Así, un 67,5% de las personas mayores (Imsero. EPM 2010) manifiestan tener un contacto diario con sus hijos, un 37,4% con los nietos y un 22% tanto con hermanos biológicos como políticos, mientras el contacto varias veces a la semana lo

mantienen con sus hijos un 17,4%, con los nietos un 27,5% y con los hermanos un 15,2%.

Nuevo marco relacional que no excluye la solidaridad sino que la contempla. Se ejerce de otra forma, cada vez menos por medio de la convivencia (siempre que no sea necesaria) y más a distancia. Por ejemplo, abundan los viudos que viven solos gracias a la ayuda material que reciben de la familia, prestada en lo básico por hijas o nueras, aunque aumenta la de los hijos y yernos. Es una ayuda tanto o más abundante cuanto más cerca habiten, sobresaliendo la que concierne a la alimentación dado que cocinar representa para muchos un mayúsculo problema. Ir a almorzar a casa de los parientes lo soluciona, así como recibir la comida a domicilio. Eso, más otras muchas tareas (la limpieza de la vivienda, el lavado y el planchado de la ropa, las visitas al médico...), porque lo que suele suceder es que la respuesta familiar se ajusta a las necesidades que presenta ese padre, quizás octogenario, que ha optado por vivir solo. Es en gran parte por esta ayuda de la que se benefician a diario que aumenta entre los varones la voluntad de continuar en casa, aun habiendo fallecido la esposa, una voluntad que se expande asimismo entre las viudas: no pocas de ellas, casi siempre por problemas de salud, reciben un apoyo familiar periódico gracias al cual pueden seguir en su propio hogar. En este sentido, según la encuesta del Imsero 2010 sigue predominando el rol tradicional de división en las tareas domésticas: lavar la ropa, cocinar y hacer la compra, se realizan en un 70% por las mujeres, proporcionar cuidados se inclina también del lado femenino de forma más equilibrada, siendo las ocupaciones más masculinas las que conllevan actividades de mayor consideración social: realizar gestiones y pequeñas reparaciones. Este rol se reproduce a la hora de solicitar una ayuda, así para estas tareas que requieren una mayor preparación se espera el apoyo del entorno familiar o de amistad más inmediato, mientras para las «tipificadas como femeninas», se acude a ayuda externa.

El sostén familiar, provenga de quien provenga, unido a la nueva mentalidad que han adoptado las personas mayores, está posibilitando a un número creciente de ellas *defenderse* en su vivienda en tanto que la enfermedad o la dependencia no se lo impida. Y buena parte lo hace rechazando, por el momento, la propuesta de convivencia con su familia de la que disponen por cuanto que el nuevo marco relacional entre las generaciones tampoco excluye de cara al futuro el reagrupamiento familiar; en muchos casos lo que hace es aplazarlo mientras que no se contemple su necesidad. He aquí un compromiso que entraña solidaridad en el presente, por la tranquilidad que aporta a las personas

mayores que cuentan con él, y por supuesto el día en que dejen de vivir en solitario ya que podrán instalarse en casa de alguna hija o hijo para recibir allí los cuidados que precisen. Lo previsto es que cuando sobrevenga la dependencia la familia actúe solidariamente de una u otra forma. Lo importante, aunque vivan por separado, es que la respuesta filial se produzca, y es lo que por regla general, y que confirman los datos de las diferentes investigaciones, suele ocurrir cuando se da la necesidad.

Cabe destacar por lo tanto la ayuda que las personas mayores reciben, en particular las que viven en hogares unipersonales, pero también la que prestan a sus familiares cuando hace falta. Su forma más evidente es el cuidado de los nietos, y aunque exista la impresión de que esta contribución se limita a llevarlos y recogerlos de la guardería o del colegio, la realidad apunta a que llegan a pasar juntos, si la generación intermedia lo requiere, varias horas al día. La intensidad en el cuidado a los nietos alcanza prácticamente las seis horas diarias: 6,2 horas diarias las mujeres y 5,3 horas diarias los hombres, pero esta dedicación es además permanente, ya que el 50% de los abuelos cuidan casi diariamente a sus nietos, de forma contrapesada, aunque se comienza a decantar por el género masculino por la influencia de la edad: los abuelos/abuelas que tienen entre 65 y 74 años concentran más de la mitad de los cuidados a sus descendientes, disminuyendo a medida que avanza la edad. La décima parte de los cuidados a nietos los aportan las personas mayores que sobrepasan los 80 años. El apoyo prestado a los hijos es de gran relevancia. Generalmente, creemos que estos cuidados se proporcionan más en las grandes ciudades, donde hijo y nuera, o hija y yerno, trabajan ambos hasta en largas jornadas prolongadas por los tiempos de los largos trayectos a recorrer. Ciertamente, un tercio de las personas mayores que viven en núcleos urbanos de más de cien mil habitantes cuidan de sus nietos, pero casi un 30% lo hacen en las localidades de menor población, incluso en los núcleos de menos de 5.000 habitantes (Imsero. EPM 2010). Probablemente entre esas situaciones haya casos de abuso hacia las personas mayores, cuando se les encomiendan unas responsabilidades y una carga de trabajo excesiva, pero lo más común es que el cuidado de los nietos sea una labor que no pesa sino que reconforta pues, además de sentirse útiles, les permite relacionarse con sus seres queridos de manera cotidiana. Y más aún, este cuidado no sólo supone una ayuda a los hijos, sino que los abuelos actúan como agentes de socialización y transmisores de cultura, asentando las bases de unas relaciones intergeneracionales bien insertadas que

deben servir de impulso a la mejora de las relaciones intergeneracionales «ex familiae».

Además de este importante cometido, también y siempre que exista la necesidad, las personas mayores proporcionan otra serie de ayudas como cocinar y otras tareas domésticas para beneficio de los hijos e hijas que residen cerca y cuyo tiempo se ve muy restringido por sus ocupaciones laborales. Estos quehaceres los proporcionan principalmente las mujeres, en el desempeño de los roles tradicionales asignados al mundo femenino. En general, en el cómputo de todas las ayudas, los hombres donarían menos tiempo de solidaridad debido a la división de funciones en la producción de bienes familiares, que tradicionalmente los ha relegado, incorporándose a los mismos en su edad madura aportando la custodia a los nietos y/ o la realización de recados puntuales. Se intercambie o no ayuda con los familiares, las personas mayores desean mantenerse en su hogar antes que mudarse a vivir con ellos, lo cual supone que al llegar la viudedad prefieren vivir en solitario. Es la alternativa que más les garantiza sentirse libres, independientes y autónomas con respecto a sus descendientes. Ahora bien, en su actuar cotidiano, éstos son un referente clave. Puede tratarse de hijos o de hijas, residir al lado o lejos, verse a diario o muy de cuando en cuando, sí, pero de tener a no tenerlos hay grandes diferencias. Tanto tiende a articularse la vida sobre los descendientes, nietos incluidos, que aquellas personas mayores que carecen de ellos advierten que sufren un importante vacío. Contar o no con ellos condiciona la vivencia del envejecer en solitario, de sentir la soledad: quienes los tienen enfatizan más los argumentos voluntarios a la hora de justificar por qué residen solas y no con la familia, mientras que quienes no los tienen conciben a menudo su situación como algo impuesto a la fuerza. Si el que vive solo y carece de hijos es un varón, es corriente que algún pariente o varios coordinándose se ofrezcan para ayudarlo en las faenas del hogar y estas ayudas proceden principalmente de los miembros femeninos de la familia, hermanas, sobrinas, cuñadas... siempre que estén cerca, y dependiendo de las circunstancias familiares y del propio estado de salud. Este «desvelo familiar» no se ofrece en caso de las mujeres que entre solteras, separadas, divorciadas y viudas alcanzan cerca del 30% de las personas mayores que viven solas en España.

Si la causa principal para abandonar un hogar unipersonal es la necesidad de recibir cuidados, es natural que la salud, más que los recursos económicos y que el sentimiento de soledad, sea el principal motivo de preocupación que dicen tener las personas mayores que viven en hogares unipersonales. Conservarla en grado suficiente es fundamental

para permanecer en casa, mientras que perderla supondría con bastante probabilidad la necesidad de adoptar otra forma de vida que seguramente les resultaría menos libre, independiente y autónoma que la que disfrutaban. De ahí que no haya cosa a la que más teman que a enfermar de gravedad y el agravamiento de problemas crónicos que quizás padezcan (el colesterol, la diabetes, la hipertensión arterial, la artritis, los de orden cardíaco, etc.). Notar cómo avanzan sus achaques, cómo cada vez les cuesta más *defenderse* porque la salud se deteriora, indicaría que se acerca el momento de la dependencia. Es un sentimiento que llega a angustiar a muchas personas mayores que viven solas y que poseen una red familiar escasa y/o distante. No saben qué será de ellas el día en que las discapacidades sean grandes y precisen la ayuda de alguien para seguir adelante. Lo más significativo es que esta duda no invade únicamente a quienes carecen de descendientes, ya que abundan quienes sí los tienen y la acusan de igual modo.

Hasta no hace mucho, las personas envejecían sabiendo perfectamente qué sucedería si dejaban de valerse por sí mismas, es decir, quién se encargaría de cuidarlas y dónde lo haría. La razón es que siempre había algún familiar en concreto al cual se encomendaba esa misión y a cuyo domicilio debían trasladarse si enfermaban, para permanecer allí el resto de sus días. La solidaridad familiar se ejercía sobre todo de este modo, acogiendo en casa, hasta el punto de que abundaban los casos en los que la mudanza no aguardaba al deterioro de la salud sino que se producía con la viudez como detonante: la muerte del cónyuge, que solía acaecer a una edad mucho más temprana que la actual, conducía de inmediato a muchas personas hasta la vivienda de alguno de sus hijos o, preferentemente, de sus hijas, o bien de varios turnándose. Huyendo de la soledad, aunque empujadas también por la escasez de medios económicos, se establecía una convivencia plurigeneracional, si incluimos a los nietos y nietas, que perduraba hasta que el abuelo o abuela fallecía. Eso cuando no quedaba una hija en casa, soltera y sin emancipar, a fin de atender la vejez de sus padres.

Pues bien, las antiguas pautas de convivencia y solidaridad con las personas mayores están en proceso de cambio. Y aquella tranquilidad con la que de un modo u otro se envejecía se ha ido transformando dando paso a la inquietud de no saber con certeza quién se ocupará de prestarles cuidados el día en que los requieran. Un importante cambio social ha influido de manera decisiva generando dicha incertidumbre: la inserción de la mujer en el mercado de trabajo. El sistema tradicional que suministraba cuidados a las personas necesitadas de ellos, basado en la familia y singularmente en la figura de la mujer, ha ido retroce-

diendo en España a la vez que aumentaba la tasa de actividad laboral femenina. Cunden las dudas, en consecuencia, unas dudas que se han hecho extensibles incluso a las que sí poseen una o varias hijas (o nietas) fuera del mercado de trabajo. El «*no sé, ya veremos cuando llegue la hora*» aparece también en su discurso al opinar sobre lo que ocurrirá entonces. En otras palabras, que se tenga más o menos disponible el apoyo familiar cuando se precise no logra evitar ese pesimismo con que se mira al futuro ante la eventualidad de necesitar cuidados para la vida diaria.

El valor de la autonomía, de vivir solo, se enturbia ante el temor de la dependencia. El gran problema apunta a cuando dejen de valerse por sí mismas, a la pérdida de la salud. Lo que vendrá luego despierta en buena parte de ellas la inquietud. Y lo hace porque el catálogo de posibles soluciones para afrontar la dependencia no teniendo pareja no son tantas y ninguna quizás les convenza del todo. El factor más decisivo a la hora de calcular qué sucederá entonces es la existencia de descendientes, valorando más a las hijas, máxime si habitan en la cercanía y están liberadas de compromisos laborales. Quienes tienen alguna se muestran privilegiadas. Quizás deban abandonar el hogar propio para instalarse en el de la hija pero, guste o no, cuentan con la garantía de que serán cuidadas en familia.

En la actualidad, cada vez son más las personas mayores que no tienen claro que puedan, ni quieran, mudarse a casa de algún hijo o de alguna hija (y menos todavía de varios de manera rotativa) con la expectativa de que ante eventualidades adversas puedan ser cuidadas allí. La convivencia que les esperaba, sospechan, en poco se asemeja además a la que tradicionalmente se ha dado en la sociedad española. En el pasado el rol que desempeñaban los abuelos y las abuelas en los hogares plurigeneracionales no era marginal sino fundamental, pero aquella situación no se asemeja a la que observan en la actualidad porque, según se critica, las personas mayores que se trasladan con familiares ocupan un lugar subordinado (y no como antes, cuando «*mandaban en casa*»). Esta percepción no es homogénea entre las personas mayores, es mayoritaria en el medio rural y a medida que se avanza en edad, sobre todo una vez traspasada la barrera de los 80. De ahí el énfasis discursivo que se hace en no abandonar la vivienda propia mientras que responda la salud, e incluso si ésta declina, puesto que cada vez son más las personas mayores que reclaman ser atendidas a domicilio. Pensando en cuando lo necesiten, en efecto, crece el número de personas mayores solas que declaran su voluntad de ser cuidadas en casa, sin que esto signifique que vayan a proponer a algún ser querido

que abandone su hogar para irse con ellas. No obligarían a ninguno a trasladarse y tampoco le exigirían que se convirtiese en su principal valedor, a sabiendas del enorme sacrificio vital que ello entrañaría. Y es ante esta necesidad cuando se plantean la escasez de servicios sociales a los que pueden tener acceso, sobre todo en el medio rural, cuando se genera un ataque discursivo contra la institución familiar, basado en la pérdida de las formas tradicionales de solidaridad. Es una crítica que no se dirige casi nunca a los propios parientes sino que se plantea en general. Lamentan que los nuevos tiempos atenten contra la cadena de la solidaridad familiar, cuya continuidad estaría en peligro, sobrevolando el último recurso no deseado el ingresar en una residencia como destino que espera a muchas personas mayores.

### 3. SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO SOCIAL

Pensar en hogares unipersonales habitados por individuos de edad avanzada invita a reflexionar sobre la soledad como incentivador de aislamiento social y como sentimiento.

La soledad como sentimiento percibido ha sido largamente glosada en la literatura. «A mis soledades voy, de mis soledades vengo, porque para andar conmigo me bastan mis pensamientos». Soledad querida y temida que glosara Lope de Vega, polivalencia con la que los propios actores sociales se refieren al término, querida u odiada dependiendo de las circunstancias desde donde se viva o se contemple. Cuando hablan de la soledad las personas mayores aluden, por un lado, al hecho objetivo de hallarse habitualmente solas en la vivienda; pero, por otro, al sentimiento interno de falta de compañía que quizás les invada de vez en cuando o bien de forma permanente. En el primero de sus significados, es decir como situación material, la soledad *doméstica* aparece como un hándicap que tiende a asociarse con la salud. El temor a encontrarse solos ante un posible accidente genera un sentimiento de indefensión temiéndose en última instancia que la muerte les sorprenda repentinamente. A esta circunstancia se une el riesgo conocido por los servicios sanitarios de no llevar una alimentación adecuada, no seguir con rigor las prescripciones médicas y tener una mayor probabilidad de sufrir dolencias psíquicas.

A modo preventivo, las personas mayores que viven solas suelen confiar a uno o varios allegados la misión de vigilar a distancia por si acaso ocurriese algo. No se trata únicamente de familiares sino también de amistades y, sobre todo, de vecinos o vecinas. De ellos se espera que, en el caso de percatarse de alguna urgencia, actúen con rapidez prestando unos primeros auxilios y alertando a los servicios médicos.

Este apoyo se concreta asimismo en el día a día, en forma de visitas de simple saludo o llamadas breves de teléfono a fin de verificar que la persona mayor se encuentra bien.

Desde el sector de los servicios sociales la prestación de teleasistencia domiciliaria es un recurso que se ajusta bien a las necesidades de las personas mayores que viven solas. De hecho, un 67% de los usuarios son personas mayores que viven solas en su propia casa. De ellas, un 58,3% mujeres y un 8,7% hombres y un 39,7% sobrepasa los ochenta años (Imsero. Evaluación Del Programa de Teleasistencia Domiciliaria, 2008). Quienes la poseen gozan de una protección bastante apreciada: los usuarios de este programa están satisfechos, o bastante satisfechos, en un 98,7%. El servicio es conocido por un 80,4% de la población mayor, y por un 77 % de la población española, aunque sólo lo usan un 6,8% de la personas mayores. (Imsero. EPM. 2010 y CIS. Estudio 2801, 2009). Las razones por las que no lo solicitan son falta de decisión, porque carecen de la información suficiente acerca del servicio o porque lo asocian a la enfermedad y a la dependencia.

En el segundo de sus significados, la soledad constituye un sentimiento interno, una percepción subjetiva. Algunos factores como el desarraigo social, la carencia de redes sociales, la marginación, pueden ir asociados al «estar solo», pero la verdadera soledad va asociada a «sentirse solo», al sentimiento que genera de nostalgia, tristeza, añoranza, etc. (Rubio y Aleixandre, 2001).

La soledad, en una primera aproximación, sería la carencia de compañía, «la falta de comunicación de una persona con su entorno implica un déficit grave de compañía solícita» (Alexandre Rico, 2004) y, en este aspecto, iría estrechamente ligado a la edad por el transcurrir biológico natural. La relación entre soledad y edad ha sido resaltada en numerosos estudios, investigaciones y reflexiones (Ernst y Cacioppo, 1999, Rubio y Alexander 2001, Imsero, 1998, 2001, 2004, 2006...), y por motivo de la edad se correlaciona con los tres hitos comunes a las personas mayores: salida de los hijos del hogar, incorporación a la jubilación y principalmente pasar al estado de viudedad. De estos tres factores, el que tiene un mayor peso en el sentirse solo es la pérdida del cónyuge o pareja. Parece que el tener pareja es el factor fundamental para no sentirse solo, independientemente de la edad. El estudio realizado sobre la familia en 1994 (Alberdi, Flaquer, Iglesias de Ussel) mostraba cómo entre los jóvenes solteros la situación de tener pareja estable defiende de la soledad, pues «aquellos solteros que dicen tener pareja apenas declaran haberse sentido solos, mientras que la sensación de soledad o aislamiento aparece más frecuentemente entre los solteros que no tienen pareja

estable. Aún más, de los solteros que viven solos o con su familia, dicen sentirse más felices los que viven en familia pero abrumadoramente los que viven con sus padres (77% de la muestra)».

El no tener ya a ese alguien con quien seguir compartiendo la vida, como venían haciendo desde varias décadas, la aparición del sentimiento resulta prácticamente inevitable. La defunción del cónyuge deja un hueco emocional y relacional que, por lo general, jamás rellenarán (pocas personas mayores rehacen ya su vida de pareja), y que motiva de manera espontánea sentimientos de soledad. Un 23% de las personas mayores experimentan un sentimiento general de vacío. (Imsero. EPM, 2010). Junto a este grupo de personas que sufren de soledad emocional (Rubio y Alexander 2009), podemos situar el sentimiento de soledad por déficit de integración social. La correlación entre personas que viven solas y que dicen encontrarse muy y bastante solas alcanza al 38%, mientras las que no viven solas se encuentran solas en un 7,5% (Rubio, 2003).

El sentimiento de soledad ha de interpretarse en efecto como un hándicap de vivir en solitario. Pero no sólo es percibido por los que viven en hogares unipersonales, ya que también pueden sentirse solas las personas que viven acompañadas en familia o en instituciones. Este déficit de integración social alcanza a un 9% de las personas mayores, cuando declaran que echan en falta gente a su alrededor (6,6%), o directamente se sienten rechazadas (2,4%). Este tipo de soledad viene dado por la pobreza de las redes sociales, bien sean familiares, vecinales o de amistad. El grado de satisfacción con las relaciones familiares es muy elevado al alcanzar un 89% de población mayor en el año 2010, pero en un plazo de seis años ha disminuido cuatro puntos. Esta misma tendencia negativa se perfila en el grado de satisfacción con las relaciones de amistad, que ha descendido diez puntos en el mismo período de tiempo, aunque todavía un 78% de las personas encuestadas están muy satisfechas de las relaciones con sus amigos. Las pérdidas naturales de un lado, y la dificultad existente de establecer nuevas relaciones una vez se pasa a la situación de jubilado, pueden ser motivos de un mayor sentimiento de soledad. Las redes de amistad se debilitan cuando, con el paso de los años, los allegados van falleciendo o bien padeciendo problemas de salud que dificultan el contacto con ellos: de lo que un día fueron grupos más o menos numerosos de amigos de siempre, a los que solía verse con frecuencia y con quienes se compartían ratos de ocio, ahora quizás no queden más que unos pocos. En las áreas urbanas, aparte de que el tiempo vaya restando amistades, existe otro importante hándicap, ya que tras la jubilación muchas personas mayores pierden el contacto con buena parte de las que, durante dé-

cadras, fueron compañeros y compañeras de trabajo: un 30% redujo el número de amigos desde su jubilación y tan sólo un 9% ve la posibilidad de incrementarlos pasados los 65 años (Imsero. EPM. 2010). Las redes de amistad corren el riesgo de disminuir, en efecto, siendo otro momento crítico el de la viudedad dado que las personas mayores tienden a distanciarse relacionalmente de aquellos matrimonios con los que, en vida del cónyuge, se mantenía una estrecha vinculación. Las amistades matrimoniales no se pierden en sí, pero tiende a darse un enfriamiento en el trato pues, como afirman las personas viudas, «*ya nada es lo mismo*»; no suele apetecer salir con ellas a tomar algo en algún bar, por ejemplo, como hacían mientras vivía el esposo o esposa. Hay quienes suplen este déficit buscando nuevas amistades y quienes, en cambio, no hacen nada por ello y acaban aislándose. Tan sólo el 9% de las personas mayores ve la posibilidad de incrementar sus relaciones pasados los 65 años (Imsero. EPM. 2010). Resulta común que para reorientar el marco relacional se desarrolle una estrategia de acercamiento a grupos de iguales, constituidos por personas del mismo sexo, una edad similar y falta también de pareja.

El vecindario, fuente esencial de apoyo social en otro tiempo, es interpretado por los actores sociales, en general, en clave de pérdida: se critica que en la actualidad los lazos vecinales son débiles dada la expansión de unas actitudes y unos comportamientos cada vez más individualistas y menos comprometidos con el prójimo. Pesa en tal impresión el recuerdo de épocas anteriores, cuando las personas e incluso las familias con las cuales se compartía calle o barrio formaban un excelente marco relacional (trato a diario, frecuente intercambio de ayudas y pequeños favores cotidianos, etc.). Las sociedades modernas fomentarían, más que la solidaridad, el aislamiento vecinal. Si antiguamente los vínculos vecinales solían ser estrechos, ahora resultan más bien fríos y distantes pues todo el mundo parece querer refugiarse en casa y dedicar su tiempo a ver televisión. Es una queja que comparten las personas mayores sea cual sea su sexo y habiten en zonas rurales o en grandes ciudades. La modernidad empujaría a mantener con los vecinos y las vecinas, simplemente, un trato correcto y educado, que evite conflictos, pero sin entrometerse demasiado en los asuntos ajenos puesto que para charlar, entretenerse u obtener apoyo emocional la gente prefiere dirigirse, aparte de a la familia, más a las amistades que al vecindario.

En las zonas rurales, con unas costumbres y unos estilos de vida que resultan por lo general distintos a los que caracterizan al medio urbano, el riesgo de soledad social no lo impone tanto el comportamiento vecinal o la pérdida de amistades que se produce con el paso del tiempo

sino, ante todo, las limitaciones asociadas al hábitat. Hay que destacar en este sentido el despoblamiento que sufren numerosas comarcas españolas. Y el problema es particularmente grave cuando, además de escasos, los habitantes se encuentran dispersos por el espacio, máxime en zonas de montaña donde el desplazamiento se complica, debido a la escasez de infraestructuras y al déficit de transporte público por la escasa rentabilidad económica que produce. A ello se añade una crítica, contenida más en el discurso femenino que en el masculino: no existen apenas lugares adonde ir. Quitando las viviendas de los familiares que estén en el entorno más próximo o de alguna que otra vecina, cuando se quiere salir un rato de casa quizás queden como posibles destinos el mercado, la iglesia y poco más. En cuanto a los denominados centros de personas mayores, hogares o clubes de jubilados, aunque apeteciera acudir a ellos con frecuencia, suelen hallarse a bastantes kilómetros y, como no es común que las mujeres mayores del medio rural conduzcan, les resulta prácticamente imposible desplazarse a los mismos habida cuenta de que el transporte público tampoco constituye una solución (sobre todo, porque los horarios de paso no suelen concordar con los del desarrollo en los centros de las actividades que pudieran atraer). La participación social es, en consecuencia, escasa, y en cambio, aumenta el riesgo de aislamiento y de soledad por déficit de integración social, haciendo especial mella en las personas que sobrepasan los 85 años «los sentimientos de soledad y desolación encuentran en estas edades más ancianas su mayor asiento, al igual que procesos de deterioro psicológico y cognitivo» (Cimop, 2009).

El sentimiento de soledad, cuando llega a sufrirse, puede ser permanente o bien episódico teniendo una mayor incidencia el que se experimenta con carácter temporal. Un 11% de las personas mayores dicen sentirse solas siempre. Las mujeres se encuentran más preocupadas por esta permanencia del sentimiento de soledad (13,4%) con casi cinco puntos de diferencia con respecto a los hombres, y también se sienten más solas que los hombres. Un 43,6% de los hombres mayores manifiestan no sentirse solos nunca, mientras las mujeres lo declaran en un 27,7% (Imsero. EPM. 2010).

Una cuarta parte de las personas mayores se sienten más solas, sobre todo en ocasiones especiales cuando acuden a la memoria con nostalgia recuerdos de otros momentos vitales, en situaciones de especial vulnerabilidad como es el estar enfermo (9,6%), y por la noche (8,7%). Son los momentos en que más tienden a aflorar las evocaciones sobre todo del cónyuge y de la etapa matrimonial, desencadenando la mencionada sensación de vacío. Para paliarla, las estrategias que em-

plean son principalmente poner la radio o la TV (40,2%), salir a pasear (29,3%), buscar la cercanía de su familia (28,8%), hablar con los vecinos o amigos (13,5%) se resigna (10%), va al club de jubilados (9,2%), va al bar (7,8%), llama por teléfono (8,9%), practica un hobby (7,3%), va de visita (4,5%), va a la iglesia (4,5%), actividades relacionadas con mascotas (3,4%) —Imsero. EPM. 2010—. Actividades en todo caso, para evitar los pensamientos negativos porque, como afirman los actores sociales, «*mientras que estás haciendo algo no te pesa la soledad*». Y si ninguno de los recursos empleados logra quitarla, añaden, habrá de ser aguantada en silencio o buscando el consuelo que quizás les reporte prácticas como el llorar o el rezar.

El uso de los recursos para combatir el sentimiento de soledad difiere según el género, tendiendo los hombres a las actividades más relacionales fuera del ámbito doméstico, mientras las mujeres se refugian más en la búsqueda de la familia y la del interior del hogar. Y también hay pequeñas divergencias dependiendo del hábitat, si bien la prelación en la elección de la actividad es común en todas las situaciones.

Podría pensarse que tener un animal de compañía ayudaría a evitar el sentir estar solo. Efectivamente, hay un diferencial de seis puntos cuando se tiene una mascota en tener un menor sentimiento de soledad, tanto cuando no se sienten nunca solos como cuando en ocasiones ocurre (Imsero. EPM. 2010). Esta misma relación positiva de tener animal de compañía correlaciona con niveles bajos de soledad social. Las personas que no tienen animales de compañía puntúan más alto en Soledad Social que aquellos que sí tienen (Rubio y Pinel, 2010).

Las nuevas tecnologías como medio para evitar el sentirse solo tienen, a la luz de la última investigación, una relevancia relativa debido al poco uso que se hace del teléfono para esta función. Si tenemos en cuenta que el 42% de las personas mayores disponen de teléfono móvil propio, el 17% de ordenador y un 10% de Internet, podemos visualizar que existe una gran distancia que recorrer para que las nuevas tecnologías puedan ser utilizadas y evitar así situaciones de aislamiento y soledad.

Frente a estas circunstancias marcadas por sentimientos negativos, hay que resaltar que un 63% de las personas mayores manifiestan un sentimiento positivo en cuanto a la compañía que disfrutan, al contar con gente en quien confiar y sentirse apoyados y unidos (Imsero. EPM. 2010).

La vida en solitario ofrece más libertad, independencia y autonomía que cualquier otra alternativa residencial posible, recalcan los actores sociales, aunque reconociendo a la vez lo difícil que les suele resul-

tar desprenderse de esa sensación de vacío. Envejecen así pues en el hogar propio, y seguramente de forma más activa que si estuvieran en casa de los hijos o en una vivienda colectiva, pero añoran la compañía y la protección conyugal que tuvieron en el pasado y cuyo regreso saben imposible. Y no es cuestión de que reciban mucho o poco apoyo familiar: pueden sentirse bastante arropadas por los suyos y, aun así, sufrir dicho vacío y la consecuente soledad. Nos referimos a un problema que toca a las mujeres, pero con tanta o más intensidad a los varones puesto que quizás exista una especial dificultad masculina a la hora de afrontar la viudedad.

Sea cual sea el hecho desencadenante de la soledad, ésta no es el principal problema de la vejez, pero es el problema principal que pueden experimentar algunas personas mayores (Bazo, 1990), constituyendo un riesgo en potencia de consecuencias negativas sobre su calidad de vida.

## APORTACIONES

### ***Nuevas recomendaciones aportadas por Asociaciones, Instituciones y Organizaciones***

- ✓ *Informar, formar y fomentar centros y asociaciones para paliar la soledad. Consejo Estatal de Personas Mayores.*
- ✓ *Formar en técnicas de autocuidado a personas mayores que viven solas. Consejo Estatal de Personas Mayores.*
- ✓ *Generar programas interactivos aprovechando las TICs, que permitan una fácil comunicación entre las personas mayores, sus familiares y amigos. Universidad de Valencia.*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 1. Desarrollo de modelos de convivencia basados en el fomento de los contactos personales y de las redes sociales.

- a) Generalizar programas de teleasistencia, y programas interactivos aprovechando el uso de nuevas tecnologías de comunicación.
- b) Promover y desarrollar programas de apoyo mutuo, convivencia y ocio entre familias, para prevenir y evitar las situaciones de soledad no deseadas.
- c) Promover y desarrollar programas y actividades que destaquen el valor de la autonomía y la participación desde una perspectiva subjetiva, que motive a las personas que viven solas contra su deseo.
- d) Promover estudios que definan la situación, localización y perfiles de las personas mayores que viven solas.

