

Impacto del turismo en la percepción de la soledad

Profesora: Dra. María Rosa Gómez Martínez



Contenido

01

**Introducción
definiciones**

02

Estadísticas

03

**Grupos
vulnerables**

04

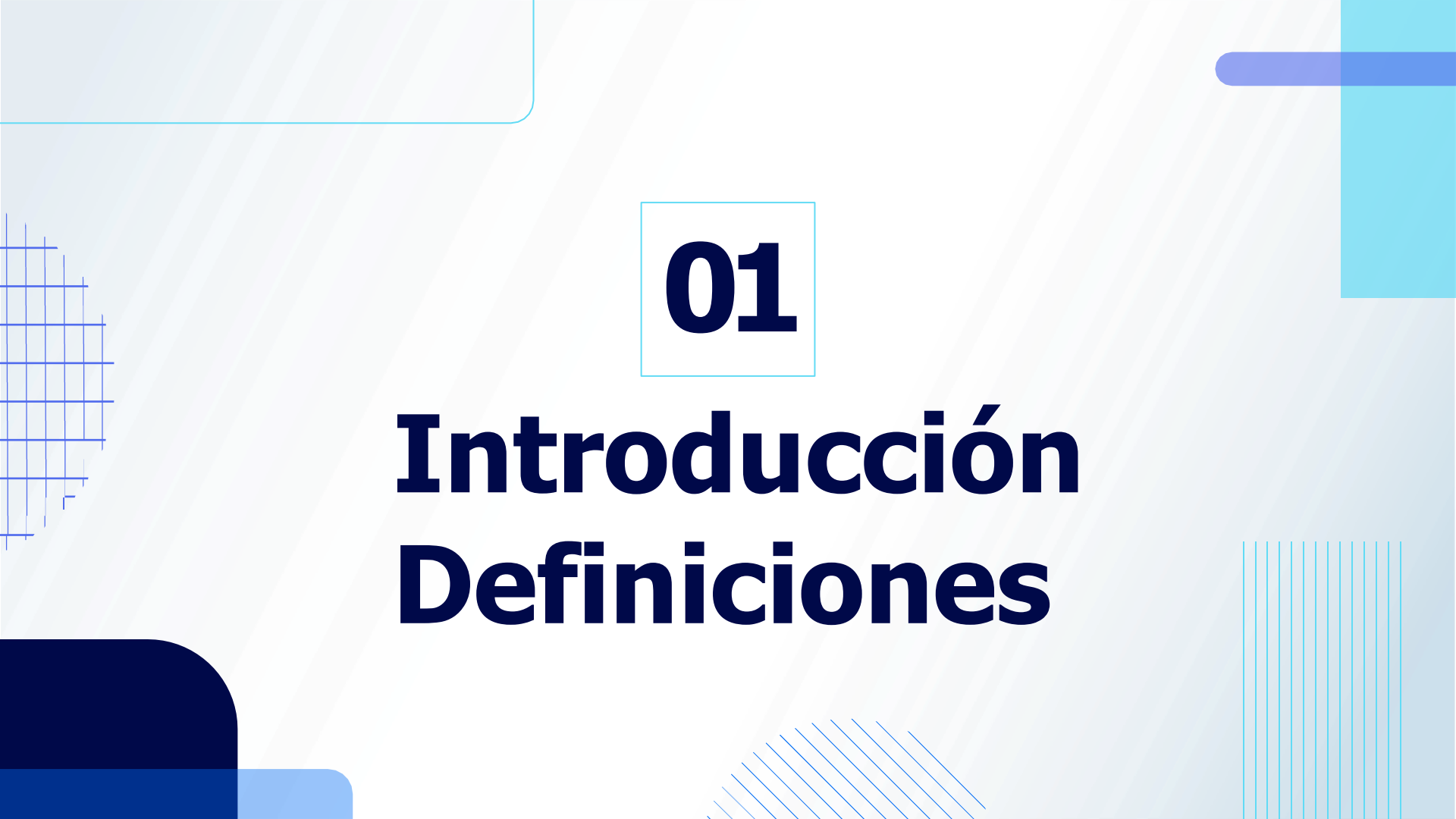
**Factores que
contribuyen**

05

**Estrategias
institucionales**

06

Percepciones



01

Introducción

Definiciones

En los **últimos 50 años**, el número de personas que viven solas en hogares unipersonales en España se ha multiplicado por ocho, incrementándose de 660.000 a 5.434.000.

--Del 1,9% al 11,1%--







La soledad es un fenómeno **complejo** y **multifacético** que afecta a personas de **todas** las edades, culturas y estratos sociales. En la actualidad, ha adquirido un protagonismo sin precedentes, tanto en el ámbito académico como en el discurso público, debido a su creciente **prevalencia** y sus **impactos** en la salud física y mental.

Introducción

1. Creciente atención global sobre la soledad

La soledad ha sido reconocida como un **problema de salud pública** en muchos países.

Por ejemplo, en 2018 el **Reino Unido** fue el primer país en nombrar un **Ministerio de la Soledad**, reconociendo el creciente impacto de este fenómeno en la población.

En **Japón**, un país con altas tasas de envejecimiento y aislamiento social también se ha creado un ministerio similar debido a los **preocupantes niveles de soledad** en sus ciudadanos, tanto jóvenes como mayores

Introducción

2. La pandemia de COVID-19 y la exacerbación de la soledad

La pandemia de **COVID-19 incrementó de forma dramática los niveles de soledad a nivel mundial** debido a los confinamientos, el distanciamiento social y la interrupción de las rutinas diarias.

Muchos informes muestran que grupos vulnerables, como **personas mayores**, jóvenes adultos y trabajadores esenciales, han experimentado un mayor aislamiento.

La crisis sanitaria global **puso de manifiesto lo crucial que son las conexiones sociales para el bienestar humano.**

Introducción

3. El impacto de la tecnología y las redes sociales

Las redes sociales han creado nuevas formas de conectarse, pero también han generado debates sobre su relación con la soledad.

A pesar de la hiperconexión digital, estudios muestran que muchas personas, **sienten una mayor soledad al pasar más tiempo en plataformas digitales.**

Este fenómeno se conoce como "**paradoja de la conectividad**", donde las interacciones en línea no siempre sustituyen la calidad de las interacciones cara a cara.



Introducción

4. Evidencias científicas: soledad y salud

Numerosos estudios han documentado el **impacto de la soledad en la salud física y mental**.

La **soledad crónica** se ha relacionado con una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares, depresión, ansiedad e incluso una disminución de la esperanza de vida.

Investigaciones de Holt-Lunstad et al. (2015) sugieren que la soledad **puede ser tan perjudicial** para la salud como fumar 15 cigarrillos al día.

Introducción

5. La soledad en la vejez

Un área de estudio particularmente relevante es **la soledad en las personas mayores.**

Si bien la soledad no afecta exclusivamente a este grupo, la **pérdida de redes sociales** y el **declive de la salud física** hacen que las personas mayores sean más vulnerables.

Definiciones



REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

soledad

SIN. / ANT.

Del lat. *solĭtas*, -*ātis*.

1. f. Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

SIN.: aislamiento, retiro, abandono, incomunicación, separación, desamparo, encierro, clausura, destierro.

ANT.: compañía, acompañamiento.

2. f. Lugar desierto, o tierra no habitada.

3. f. Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.

SIN.: melancolía, tristeza, nostalgia, añoranza, melarchía.

Definiciones

Autor(es)	Definición de Soledad	Año
Perlman, D., & Peplau, L. A.	La soledad es una experiencia subjetiva que ocurre cuando hay una discrepancia entre las relaciones deseadas y las obtenidas.	1981
De Jong Gierveld, J.	La soledad es una situación en la que existe una discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las relaciones reales .	1987

Definiciones

Autor(es)	Definición de Soledad	Año
Stein, Tuval Mashiach	La soledad se caracteriza por un sentimiento de aislamiento que puede ser objetivo, subjetivo, metafísico, comunicativo, existencial, social.... Que está siempre presente y que es parte nuclear de la experiencia personal e intransferible que denominamos soledad.	2015
Bound Alberti F.	La soledad es un clúster de emociones, una mezcla de emociones diversas que pueden ir desde la ira, el resentimiento, o la tristeza hasta los celos, la vergüenza o la autocompasión. Es un sentimiento que surge en la interacción con las configuraciones sociales y es física, psicológica y social	2019

Definiciones

De Jong Gierveld divide la soledad en dos tipos



Emocional



Social

Definiciones

De Jong Gierveld divide la soledad en dos tipos

•Soledad emocional.

Se refiere a la **ausencia de relaciones íntimas significativas**. En este contexto, una persona puede sentirse sola si carece de vínculos cercanos o de apoyo emocional, como los que se tienen con un amigo íntimo, un cónyuge o un confidente. Esta forma de soledad resalta la **importancia de la intimidad** y la **conexión profunda** con otras personas.

Definiciones

De Jong Gierveld divide la soledad en dos tipos

•Soledad social.

Se produce cuando una persona **carece de un sentido de pertenencia a un grupo o red social** más amplio. Aquí, la **falta de interacción** con amigos, colegas o comunidades puede generar una **sensación de aislamiento**, incluso si la persona tiene algunas relaciones cercanas. Este tipo de soledad está más asociado a la **cantidad y variedad** de contactos sociales en lugar de la **calidad** íntima de los mismos

Definiciones

Young (1982) clasifica la soledad en tres tipos, basándose en su **duración** y **contexto**:



Crónica



Situacional



Pasajera

Definiciones

- **Soledad crónica.**

Esta forma de soledad persiste durante dos años o más, caracterizándose por una **insatisfacción continua** con las **relaciones sociales existentes**.

Las personas que experimentan soledad crónica enfrentan **dificultades para establecer vínculos** significativos y satisfactorios, lo que genera una sensación prolongada de desconexión y aislamiento.

Definiciones

- **Soledad situacional.**

Surge como **respuesta a eventos estresantes** de la vida, como la pérdida de un ser querido o el final de una relación importante.

Aunque puede ser intensa, esta forma de soledad es **temporal**; se alivia a medida que la persona procesa y acepta la nueva realidad que le impuso el cambio.

Definiciones

- **Soledad pasajera.**

Es la **más común** y se presenta como **episodios breves y ocasionales** de soledad.

Este tipo puede aparecer de manera espontánea en situaciones cotidianas y suele **resolverse rápidamente** sin dejar una huella duradera en el bienestar emocional.

Definiciones

- **Aislamiento social ¿es soledad?**

- Se define como la falta **objetiva** de **conexiones sociales**, es decir, la **ausencia de interacciones significativas** con amigos, familiares o grupos más amplios.
- Se caracteriza por una **desconexión de las redes de apoyo** esenciales, lo que puede privar a los individuos de apoyo emocional, oportunidades sociales y recursos importantes.
- Esta condición puede llevar a una **mayor incidencia** de problemas de **salud física y mental**, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y ansiedad (Holt-Lunstad, 2020)



02

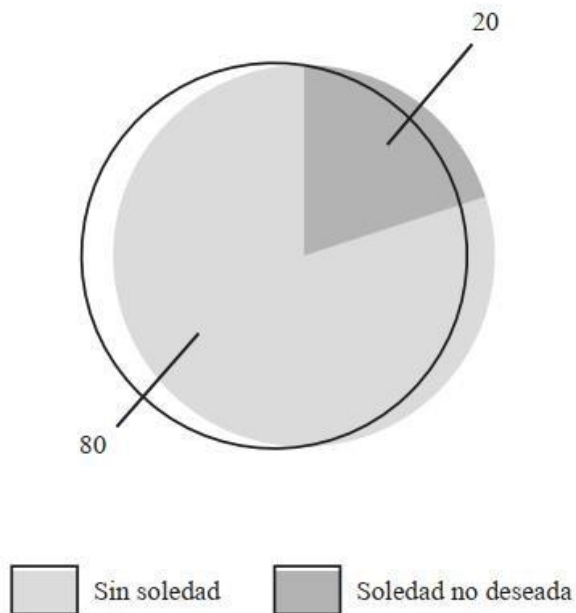
Estadísticas

3.1. Prevalencia de la soledad en el conjunto de la sociedad

3.1.1. Soledad en el momento presente.

Una persona de cada cinco sufre soledad no deseada en España. El porcentaje de personas que declara sentirse en una situación de soledad en el momento presente alcanza el 20,0%.

Gráfico 1. *Soledad no deseada en España, 2024.*



Fuente: Barómetro soledad en España 2024.

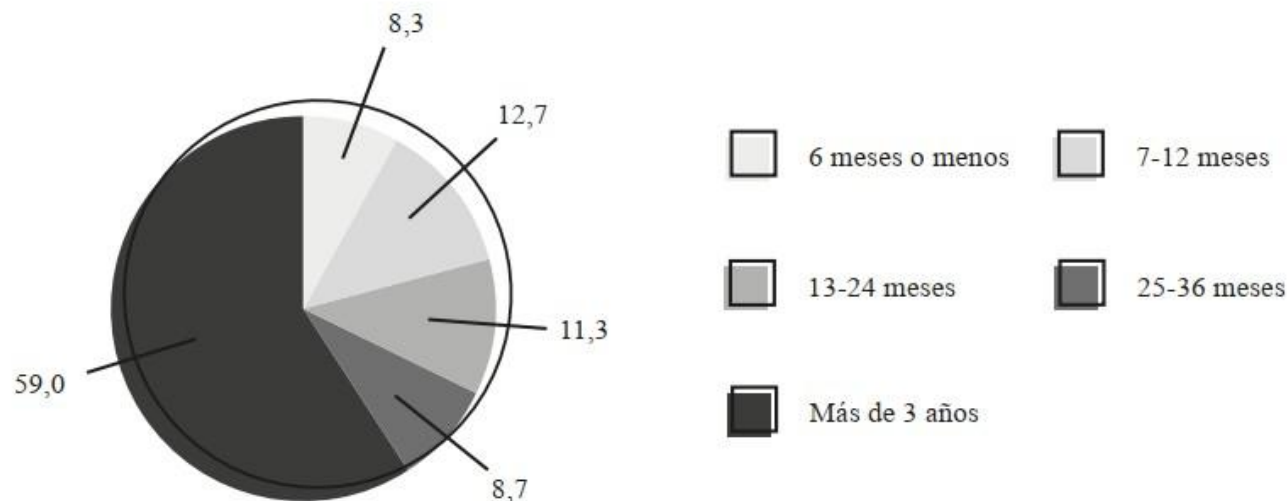


Duración de la soledad

¿Cuánto tiempo llevan en esta situación las personas que sufren soledad no deseada? Los datos muestran que la soledad es un problema persistente. Dos de cada tres personas (67,7%) que sufren soledad llevan en esta situación desde hace más de 2 años y un 59% desde hace más de tres. En contraste, el porcentaje de personas que sufren soledad desde hace menos de un año es muy reducido, solo del 21,0%.

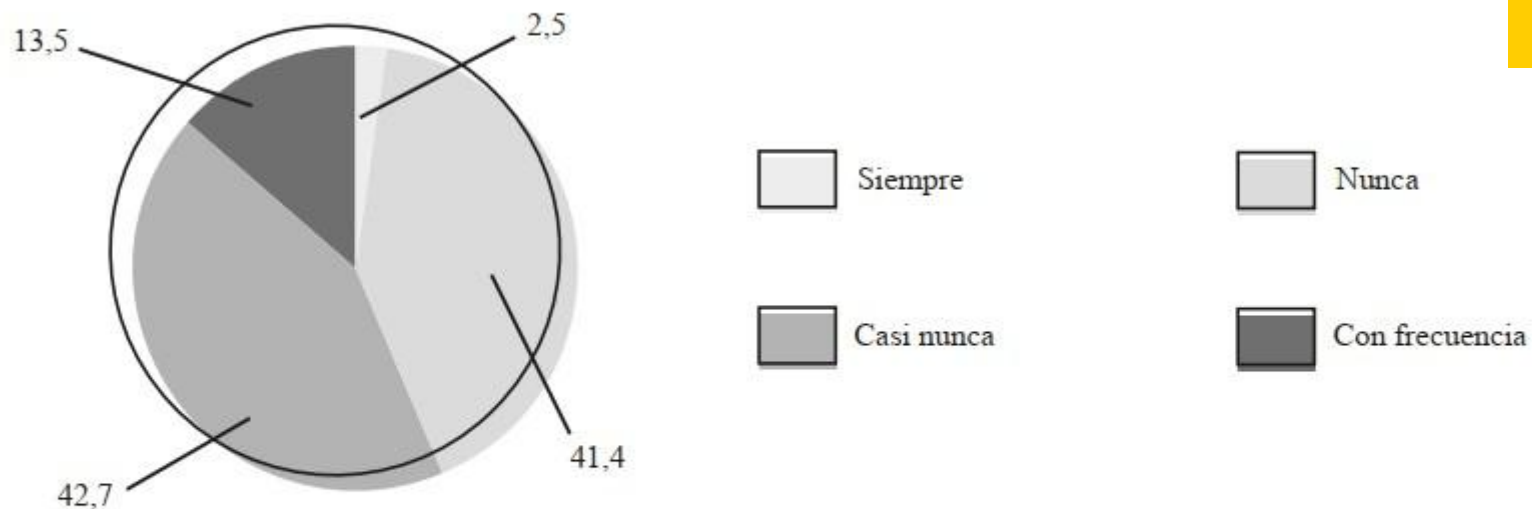


Gráfico 2. *Duración de la soledad no deseada, 2024.*



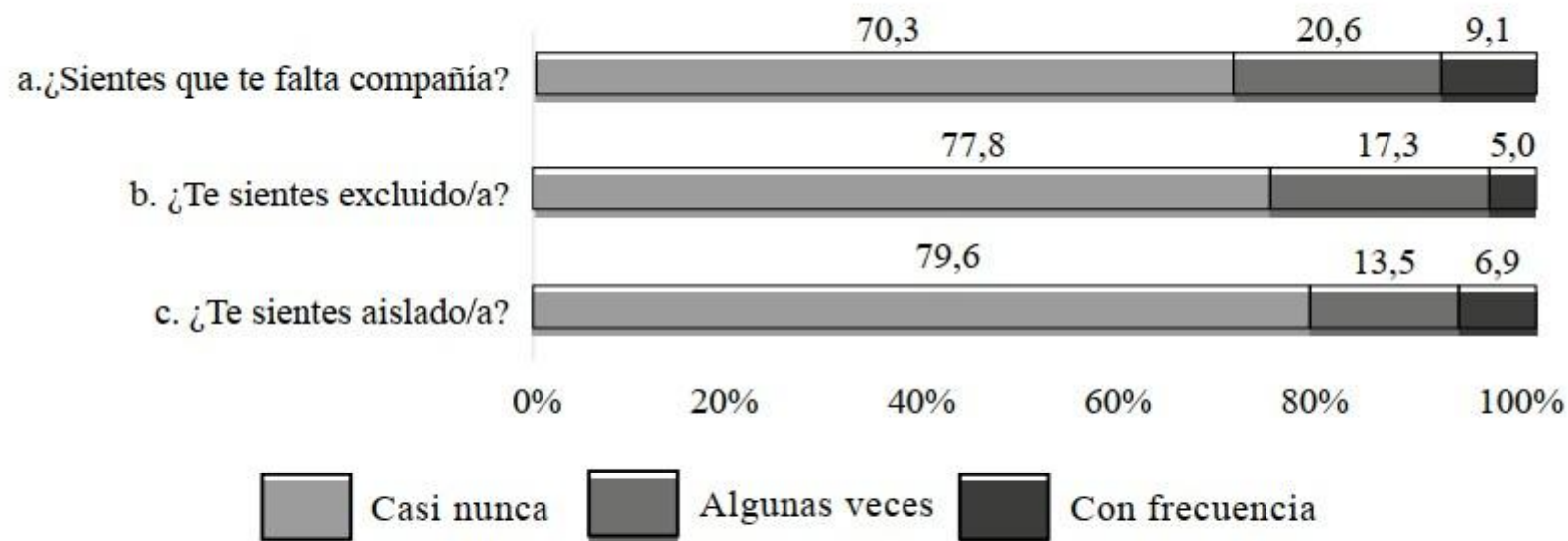
Fuente: Barómetro soledad en España 2024. Pregunta 21. Antes ha declarado sentirte solo/a ¿cuánto tiempo lleva aproximadamente en esta situación?

Gráfico 7. *Frecuencia con la que la población total declara sentirse sola, 2024.*



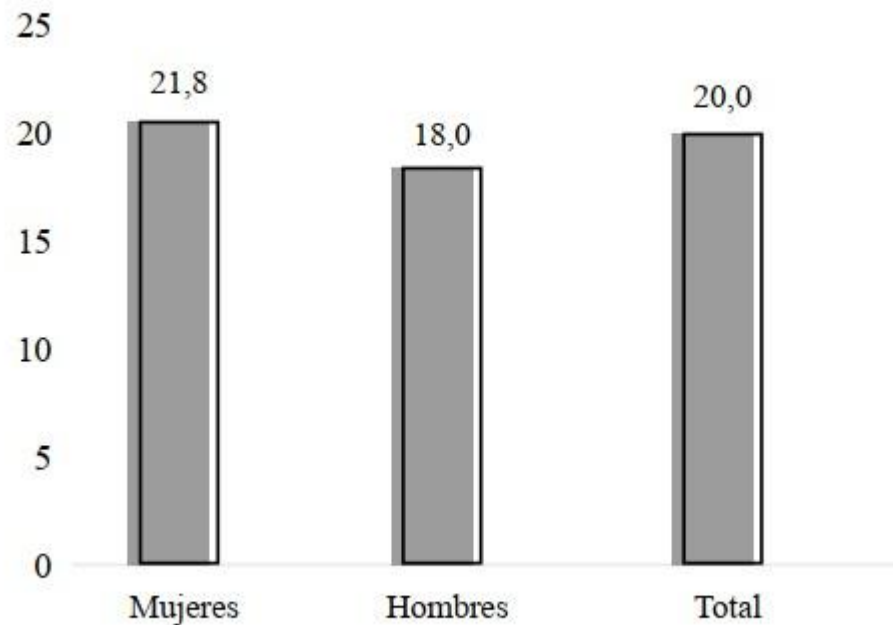
Fuente: Barómetro soledad en España 2024. Pregunta 3. Independientemente del mayor o menor contacto que tengas con otras personas en tu vida diaria ¿con qué frecuencia te sientes solo/a? Por sentirse solo nos referimos a que tienes menos relación de la que te gustaría con otras personas, o las relaciones.

Gráfico 8. *Sentimientos de falta de compañía, exclusión y aislamiento en la población total, 2024.*



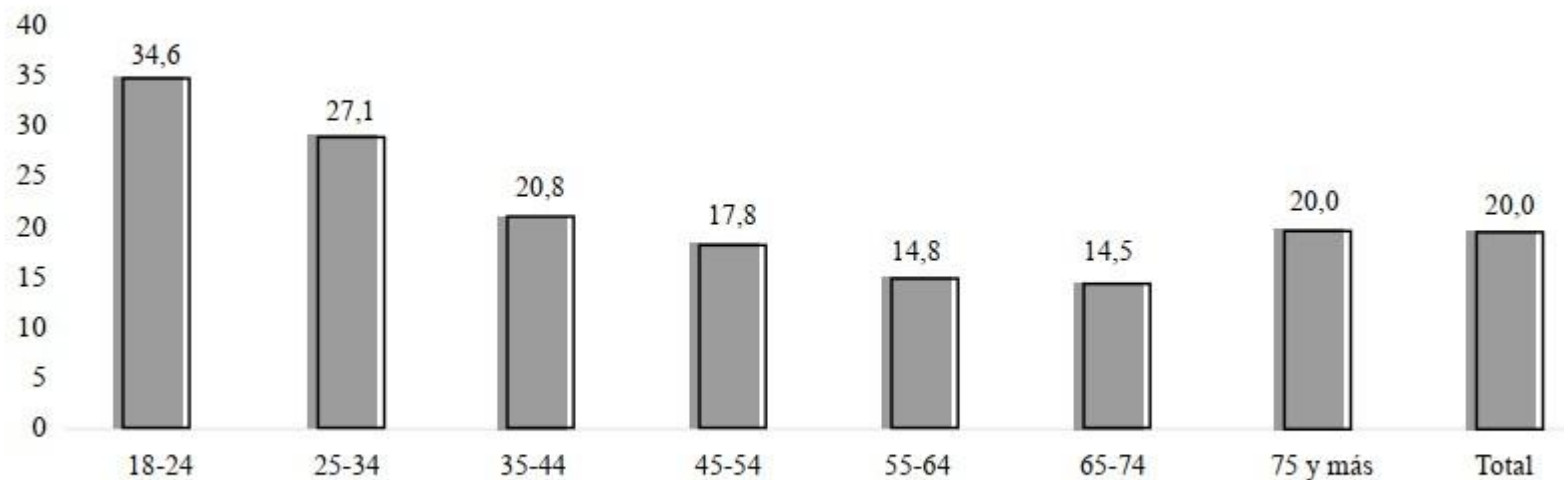
Fuente: Barómetro soledad en España 2024. Pregunta 4. ¿Con qué frecuencia... a. Sientes que te falta compañía?; b. Te sientes excluido/a?; c. Te sientes aislado/a?

Gráfico 11. *Prevalencia de la soledad no deseada en España por sexo, 2024.*



Fuente: Barómetro soledad en España 2024. P-valor estadísticamente significativo⁶.

Gráfico 12. *Prevalencia de la soledad no deseada en España por edad, 2024.*



Fuente: Barómetro soledad en España 2024. P-valor estadísticamente significativo.



03

Grupos vulnerables

Grupos vulnerables

- **PERSONAS MAYORES**

Este grupo es **uno de los más afectados** por la soledad, especialmente debido al **aislamiento social, la pérdida de seres queridos y la disminución de las redes de apoyo** con el paso de los años. Además, las limitaciones físicas y la **dependencia** pueden agravar la situación.

Grupos vulnerables

- **PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL**

Las personas con discapacidades físicas o cognitivas pueden experimentar **mayores niveles de aislamiento social debido a barreras físicas, estigmatización** o dificultades para integrarse en redes sociales.

Grupos vulnerables

- **MIGRANTES**

Las personas que migran o buscan refugio en otros países a menudo enfrentan la soledad como resultado de la separación de sus redes sociales familiares y comunitarias, además de las **barreras lingüísticas y culturales**.

Grupos vulnerables

- **PERSONAS COLECTIVO LGTBIQ+**

Este colectivo puede experimentar soledad como consecuencia de la **exclusión social, la discriminación y la falta de aceptación**, tanto en el ámbito familiar como en la sociedad en general.

Grupos vulnerables

- **PERSONAS CUIDADORES FAMILIARES**

Los cuidadores de familiares en situación de dependencia o con enfermedades crónicas suelen experimentar aislamiento social, ya que **sus responsabilidades pueden limitar su participación en la vida social** y sus redes de apoyo se ven reducidas.

Grupos vulnerables

- **PERSONAS DESEMPLEADAS**

La falta de empleo o la inestabilidad en el trabajo puede llevar a la soledad, ya que estas circunstancias suelen ir acompañadas de la **pérdida de contactos sociales** y la disminución de la autoestima.

Grupos vulnerables

- **ADULTOS**

Aunque la soledad se asocia con frecuencia a personas mayores, los jóvenes adultos también pueden ser vulnerables, **particularmente aquellos que experimentan transiciones importantes en sus vidas**, como mudarse de casa, comenzar un nuevo trabajo o terminar relaciones personales.

Grupos vulnerables

- **JUVENTUD**

Este grupo enfrenta una alta vulnerabilidad a la soledad, influenciado por cambios en las relaciones sociales, la presión de encajar en grupos, la transición hacia la independencia y el uso generalizado de las redes sociales.

Aunque los jóvenes están hiperconectados digitalmente, esto no siempre se traduce en una conexión emocional profunda, lo que puede aumentar la sensación de soledad.

Suma de grupos vulnerables en un mismo perfil: **personas mayores** + cuidadores + diversidad funcional + migrantes...





04

Factores de protección

Factores de protección

- **1 Redes de apoyo social**

La presencia de una **red sólida** de familiares, amigos o vecinos es uno de los factores de protección más importantes contra la soledad.

Las relaciones cercanas proporcionan apoyo emocional y oportunidades para la interacción social, lo que **reduce** el sentimiento de aislamiento.



A photograph of a crowd of people at a beach event. In the foreground, a man with grey hair and sunglasses wears a bright yellow tank top with the word 'DANCE' printed on it. He is looking towards the right. Other people are visible in the background, some wearing sunglasses and swimwear, suggesting a sunny outdoor setting like a beach or festival.

- **2. Participación comunitaria y actividades sociales**

La **participación** en actividades comunitarias, voluntariados o grupos sociales puede reducir significativamente la soledad al **aumentar** las oportunidades de **interacción** y crear un sentido de pertenencia. La pertenencia a clubes, grupos religiosos o asociaciones de voluntariado fortalece las conexiones interpersonales y reduce el aislamiento.

Turismo social y termalismo.

Factores de protección

- **3. Habilidades de afrontamiento y resiliencia emocional**

Las **habilidades** de afrontamiento eficaces, como la capacidad para gestionar el estrés, la autorregulación emocional y la resiliencia, pueden ayudar a las personas a enfrentar mejor las experiencias de soledad.

Las personas que desarrollan una mayor capacidad de **resiliencia** tienden a sobrellevar mejor las situaciones de aislamiento y a encontrar **estrategias activas** para conectarse socialmente.

Factores de protección

- **4. Tecnología y comunicación digital**

Aunque la tecnología puede en algunos casos exacerbar la soledad, también es un **recurso importante** para combatirla, especialmente entre **personas mayores** o aquellas con **movilidad limitada**.

Las herramientas digitales, como las videollamadas, las redes sociales y los mensajes de texto, pueden ayudar a las personas a mantenerse conectadas con sus seres queridos y a participar en actividades sociales virtuales.

Factores de protección

- **5. Ejercicio físico y actividad al aire libre**

El ejercicio físico, especialmente cuando se realiza en **entornos sociales** o al aire libre, ha demostrado ser un factor protector frente a la soledad. Participar en deportes, caminatas **grupales** o simplemente pasar tiempo al aire libre puede reducir el aislamiento y mejorar el estado de ánimo.

Turismo social y termalismo.

Factores de protección

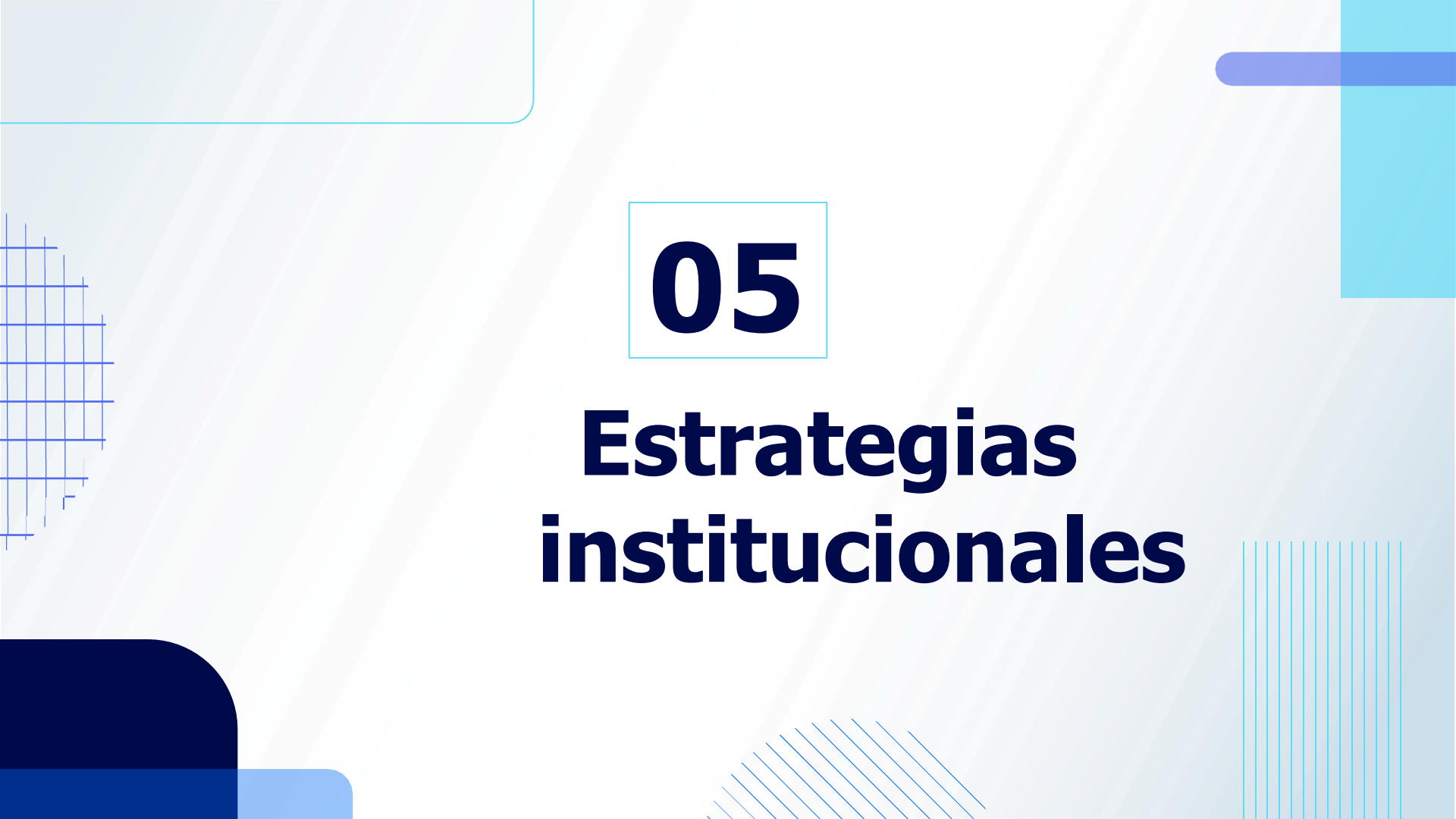
- **6. Propósito y sentido de vida**

Sentir que uno tiene un **propósito claro** o que **contribuye** positivamente a la vida de los demás puede proteger contra la soledad. Esto se relaciona con tener metas personales o profesionales, así como con el sentido de ser útil o significativo en la vida de otras personas

Ikigai: implica descubrir la razón de ser explorando las pasiones, motivaciones, habilidades y la idea de **servir a los demás** para sentirse realizado.

2020/2050





05

Estrategias institucionales

Factores de protección

1. Dictamen del Comité Económico y Social Europeo de 26 de febrero de 2025

El CESE afirma que la soledad afecta a la salud física y mental, a la calidad de vida y a la salud social; identifica como especialmente vulnerables a las **personas mayores** y señala que la soledad **disminuye la participación en la comunidad** y **favorece el aislamiento social** (un programa de termalismo social **no sea planteado sólo como turismo** o como tratamiento termal sino como una actuación de envejecimiento activo y **prevención de la soledad**)

Factores de protección

2. Marco Estratégico Estatal de las Soledades 2026-2030.

- Termalismo como **herramienta** contra la soledad (dentro de participación social y oportunidades de relación).
- Termalismo como actividad de ocio y **encuentro** (excursiones, actividades socioculturales, convivencia).
- Especial atención a **personas vulnerables**.
- Dimensión **rural** y territorial del termalismo.
- Conexión clara entre **salud y soledad**.
- **Vinculación termalismo y prevención de la soledad, la participación social, el ocio, la salud, la accesibilidad y la cohesión territorial.**

Factores de protección

3. *Estrategia valenciana de envejecimiento activo y lucha contra la soledad no deseada 2027.*



ESTRATÈGIA VALENCIANA
D'ENVELLIMENT ACTIU
I LLUITA CONTRA LA
SOLEDAT NO DESITJADA

2023 -2027

Factores de protección

3. *Estrategia valenciana de envejecimiento activo y lucha contra la soledad no deseada 2027*

- **Línea Estratégica 1: Autonomía personal y buen trato**; dentro del objetivo de fomentar la estimulación cognitiva, la autonomía funcional y los hábitos de vida saludable.
 - Medida 1.4.3. "Impulso de programas que combinan envejecimiento activo y saludable y ocio, como **vacaciones sociales** y **termalismo social**".
 - Medida 1.4.4. "Actividades físicas y deportivas" (podrían incorporar).
 - Medida 1.4.2. "Hábitos saludables" (bienestar y salud).



ESTRATÈGIA VALENCIANA
D'ENVELLIMENT ACTIU
I LLUITA CONTRA LA
SOLEDAT NO DESITJADA

Factores de protección

3. *Estrategia valenciana de envejecimiento activo y lucha contra la soledad no deseada 2027*

- **Línea Estratégica 2: Convivencia y solidaridad intergeneracional**
 - Medida 2.1.3. Programas contra la soledad no deseada (no menciona pero tiene relación).
 - Medida 2.3.1. Prevención de la soledad no deseada (dimensión social y comunitaria de las estancias).
 - Medida 2.4.1. Espacios y programas de ocio intergeneracional (se podrían incorporar).



ESTRATÈGIA VALENCIANA
D'ENVELLIMENT ACTIU
I LLUITA CONTRA LA
SOLEDAT NO DESITJADA

Factores de protección

3. *Estrategia valenciana de envejecimiento activo y lucha contra la soledad no deseada 2027*

- **Línea Estratégica 4: Retos demográficos.**
 - Medida 4.3.4. Actividades que pongan en valor activos de salud del mundo rural (Especialmente interesante si los programas de termalismo se desarrollan en municipios rurales y se conectan con **recursos naturales** y de salud del territorio, municipios de interior).



ESTRATÈGIA VALENCIANA
D'ENVELLIMENT ACTIU
I LLUITA CONTRA LA
SOLEDAT NO DESITJADA

SOLEDAD





06

Percepciones

Evolución de percepciones s. XX

Matilde Fernández, ministra en los 80, recuerda comentarios de mujeres pensionistas de estos primeros viajes: “es la **primera vez** que he ido a mesa puesta”, “es la primera vez que he visto el mar”, “es la primera vez que he montado en avión”.



Evolución de Percepciones s. XX

Cambios sociológicos acaecidos en cuanto al **vestuario** de los/as pensionistas en los primeros años:

“las mujeres iban con camiseros de alivio luto negros, el pelo sin cardar, sin maquillaje y los hombres con pantalones de tergal grises, algunos todavía con la boina. El tercer o cuarto año las mujeres iban con colores claros, maquilladas, peinadas de peluquería”, y su relación con la salud: “he dejado de consumir tanto fármaco”.

Evolución de Percepciones s. XX

Matilde Fernández recuerda que, siendo aún ministra, una mujer viuda se le presentó un día en el despacho para pedirle consejo. Se **había enamorado** en uno de los **viajes** que entonces empezaban a organizar y, como era católica practicante, quería casarse. El problema es que, aunque estaba decidida a consagrar su relación, no le parecía tan buena idea perder la pensión.

“Le dije que fuera a ver a unos curas de Vallecas que conocía. Creo que hicieron una especie de boda que, a efectos legales, nunca existió.

Percepciones

Perfil socio-sanitario de la población balnearia beneficiaria del programa de termalismo social del balneario de Tus (Albacete) - Altuzarra Martínez, Joaquín (1997).

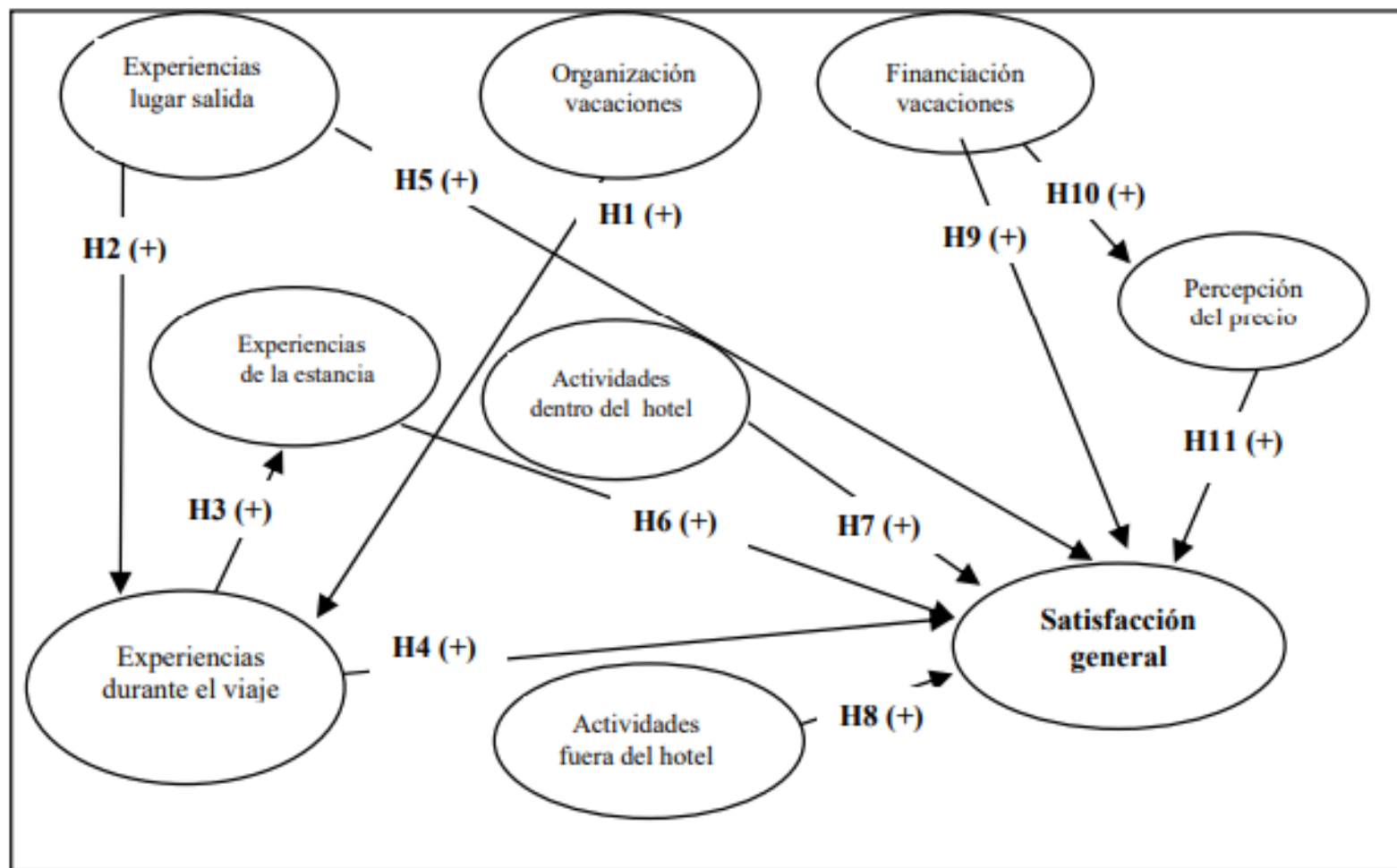
Estudio de hidrología médica de una población que considera como principales problemas la soledad y falta de salud.

Valora el termalismo en general y en particular el **termalismo social** como un **recurso importante** y bien valorado como complemento a los servicios sociales y sanitarios.

Percepciones

Modelo estructural para la satisfacción en el turismo social. Programa de vacaciones para mayores. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Ortega Martínez, E., Levy-Mangin, J.P. y Rodríguez Herráez, B. (2010). Estudio 522.518 usuarios del programa de vacaciones, 3.239 destinos zonas costeras de España y Portugal. (4,2/5).

Definición del término **satisfacción** como “un sentimiento personal, derivado de la utilización del programa de turismo social, en cuyo sentimiento influyen las características, la salida y el regreso, factores personales, ambientales, el momento de disfrute y el precio”.



Percepciones

Modelo estructural para la satisfacción en el turismo social. Programa de vacaciones para mayores. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Ortega Martínez, E., Levy-Mangin, J.P. y Rodríguez Herráez, B. (2010).

Integran aspectos emocionales, cognitivo-afectivos, económicos y/o sociales en relación con sus necesidades y deseos, sus expectativas. La satisfacción incluye beneficios para los/as participantes como **mayor bienestar subjetivo**, sentimiento de **satisfacción con la vida**, **salud autopercebida**, salud mental, relax, desarrollo personal y aprendizaje, sentimiento de ciudadanía, **autoestima**, sensación de **autosuficiencia**, independencia, seguridad y

Percepciones

¿Qué importancia tienen los viajes de vacaciones para prevenir la soledad? Evidencia de personas sin y con discapacidades moderadas y graves autoinformadas. Pagán Ricardo (2019)

Este trabajo utiliza la UCLA Loneliness Scale en Alemania y encuentra que los viajes vacacionales se relacionan con una **reducción de los niveles de soledad**. El efecto es incluso mayor en **personas con discapacidad** y limitaciones para las actividades cotidianas.

Las personas que participan con mayor frecuencia en viajes vacacionales presentan **menores niveles de soledad.**

Percepciones

¿Pueden los viajes aliviar la soledad de los ancianos?

Ma, J., Zhang, Z., Zheng, J., & Huo, Z. (2026).

Estudio Longitudinal de Salud y Jubilación de China

investigar si los viajes pueden aliviar la soledad entre los ancianos.

El estudio identifica la **interacción social como mediador entre los **viajes** y la **soledad**.**

Viajar se asocia con una menor soledad.

Uno de los mediadores identificados es la **salud autoevaluada.**

Percepciones

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 Programa de Termalismo del Inmerso 2026

“Se **combate la soledad** a través de las **interacciones** que se producen durante la estancia en los **balnearios**”

Servicios ofrecidos por el Programa de Termalismo



El **reconocimiento médico** al ingresar en el balneario para la prescripción del tratamiento



El **tratamiento termal** que, en cada caso, prescriba el personal médico del balneario



El **seguimiento médico** del tratamiento



Actividades de ocio y tiempo libre ofrecidas gratuitamente por el balneario



Póliza de seguro

**197.000
plazas**
en régimen de
pensión completa



¡Viajemos!



Muchas gracias

Dudas y preguntas

mrosa.gomez@ua.es