



LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

*Estudio sobre la soledad no deseada en las personas mayores.
Conceptualización, valoración e intervención*

Maritza Brizuela

Directora

**Fundación Pilares para la
Autonomía Personal**

[Calle Rios Rosas 11, 3 º oficina 28003 Madrid
pilares@fundacionpilares.org]

**Fundación Pilares
para la autonomía
personal**

2026

Conceptualización, valoración e intervención

Sacramento Pinazo Hernandis
Mónica Donio Bellegarde Nunes

5

**Colección
Estudios de la Fundación**

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

Esta propuesta se fundamenta en el estudio elaborado por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal sobre la soledad no deseada en las personas mayores, un fenómeno creciente y de alto impacto social en el contexto del envejecimiento poblacional.

El estudio ofrece un marco conceptual sólido que permite comprender la soledad como una experiencia subjetiva, diferenciándola del aislamiento social objetivo y del hecho de vivir solo. A través de una revisión exhaustiva de la literatura científica, el documento identifica factores de riesgo, perfiles de especial vulnerabilidad y consecuencias de la soledad sobre la salud física, mental y social de las personas mayores. Asimismo, recopila y analiza instrumentos de medición validados y evidencia sobre intervenciones eficaces, especialmente aquellas de carácter comunitario y centradas en la persona.

Esta buena práctica constituye una herramienta clave para orientar políticas públicas, programas sociales y actuaciones profesionales dirigidas a la prevención, detección y abordaje de la soledad no deseada, con especial potencial de aplicación en entornos rurales y en territorios en riesgo de despoblación.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

La buena práctica se articula a partir del estudio desarrollado por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal sobre la soledad no deseada en las personas mayores, concebido como un documento de referencia que integra análisis conceptual, evidencia científica y orientaciones prácticas para la intervención social. El punto de partida del estudio es el reconocimiento de la soledad no deseada como un fenómeno complejo, multidimensional y profundamente vinculado a los cambios demográficos, sociales y culturales que caracterizan a las sociedades contemporáneas.

El envejecimiento de la población es una realidad incuestionable en el contexto europeo y español. El aumento sostenido de la esperanza de vida, unido a la reducción de las tasas de natalidad, ha dado lugar a una estructura poblacional progresivamente envejecida. Este proceso, aunque representa un logro social y sanitario, plantea importantes retos en términos de bienestar, cohesión social y sostenibilidad de los sistemas de protección. Entre estos retos, la soledad no deseada emerge como uno de los más relevantes por su impacto transversal en la calidad de vida de las personas mayores.

El estudio parte de una definición precisa de la soledad no deseada, entendiéndola como la experiencia subjetiva que surge cuando existe una discrepancia entre las relaciones sociales que una persona desea y aquellas que percibe como disponibles o satisfactorias. Esta conceptualización supone un avance significativo frente a enfoques tradicionales que equiparan la soledad con indicadores objetivos como el número de contactos sociales o la convivencia. Desde esta perspectiva, vivir solo no implica necesariamente sentirse solo, del mismo modo que mantener relaciones sociales frecuentes no garantiza la ausencia de soledad.

Una de las aportaciones centrales del estudio es la diferenciación entre soledad social y soledad emocional. La soledad social se relaciona con la carencia o debilidad de una red social amplia y activa, mientras que la soledad emocional hace referencia a la ausencia de vínculos íntimos y significativos, como una relación de pareja o una amistad profunda. Esta distinción resulta fundamental para comprender la diversidad de experiencias de soledad en la vejez y para diseñar intervenciones ajustadas a las necesidades específicas de cada persona.

El documento analiza en profundidad los factores asociados a la soledad no deseada en las personas mayores. Entre los factores sociodemográficos se identifican el género, la edad avanzada, la viudedad y el nivel socioeconómico. Las mujeres mayores presentan, en general, una mayor prevalencia de soledad, debido en parte a su mayor esperanza de vida y a trayectorias vitales marcadas por la asunción de roles de cuidado que, en etapas posteriores, pueden traducirse en redes sociales más limitadas. A estos factores se suman elementos psicosociales como la pérdida de roles tras la jubilación, los problemas de salud, la disminución de la movilidad y determinadas características de personalidad que pueden dificultar la iniciativa social.

El estudio subraya que la soledad no deseada no es un fenómeno homogéneo ni estático. Puede variar a lo largo del tiempo y adoptar distintas intensidades en función de acontecimientos vitales significativos, como la pérdida de la pareja, el deterioro de la salud o cambios en el entorno residencial. Esta comprensión dinámica de la soledad refuerza la necesidad de estrategias de detección temprana y de seguimiento continuado, especialmente desde los servicios sociales comunitarios.

Otro eje clave de la definición de esta buena práctica es la revisión y sistematización de instrumentos de medición de la soledad. El estudio presenta escalas validadas a nivel internacional, como la Escala de Soledad UCLA o la escala de De Jong Gierveld, destacando su utilidad para evaluar tanto la soledad social como la emocional. La incorporación de estas herramientas permite objetivar una experiencia subjetiva, facilitando el diseño de intervenciones basadas en evidencia y la evaluación de su impacto. Además, el uso de instrumentos estandarizados favorece la comparabilidad de datos entre territorios y contextos, un aspecto esencial para la planificación de políticas públicas.

La buena práctica no se limita a la descripción del fenómeno, sino que avanza hacia la identificación de intervenciones eficaces para la prevención y reducción de la soledad no deseada. A partir de la evidencia revisada, el estudio señala que las actuaciones más efectivas son aquellas que combinan el fortalecimiento de las competencias personales con la creación de oportunidades reales de interacción social significativa. En este sentido, se destacan las intervenciones grupales, los programas comunitarios, el acompañamiento social y las iniciativas que fomentan la participación activa de las personas mayores en su entorno.

El enfoque comunitario ocupa un lugar central en la definición de esta buena práctica. El estudio enfatiza la importancia de implicar a los recursos locales, asociaciones, redes vecinales y servicios de proximidad en el abordaje de la soledad. Esta orientación resulta especialmente pertinente en entornos rurales, donde la cercanía relacional puede coexistir con situaciones de soledad no reconocida o normalizada. Al mismo tiempo, la comunidad se concibe como un espacio de protección y de generación de sentido de pertenencia, elementos clave para el bienestar emocional en la vejez.

Desde una perspectiva ética y de derechos, el estudio se alinea con los principios de la atención centrada en la persona y del envejecimiento activo y saludable. Reconoce a las personas mayores como sujetos de derechos, con capacidad de decisión y con un papel activo en la construcción de sus propios proyectos de vida. La soledad no deseada se aborda, por tanto, no solo como un problema individual, sino como una cuestión social que interpela a las políticas públicas, a las comunidades y a la sociedad en su conjunto.

En síntesis, la definición de esta buena práctica se basa en un enfoque integral de la soledad no deseada en las personas mayores, que combina rigor conceptual, evidencia científica y orientación práctica. Su valor reside en ofrecer un marco comprensivo que permite comprender la complejidad del fenómeno, identificar situaciones de riesgo y orientar intervenciones eficaces y adaptables a distintos contextos territoriales. Esta combinación convierte al estudio en una referencia clave para profesionales, entidades y administraciones comprometidas con la mejora de la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica:	
TERRITORIAL Y RURALIDAD El estudio proporciona un marco conceptual que no depende de grandes infraestructuras ni tecnologías complejas, lo cual lo hace adaptable a contextos rurales con recursos limitados. Pone énfasis en la utilización de recursos comunitarios existentes (talleres, asociaciones, voluntariado local), favoreciendo la participación de la comunidad en zonas rurales donde los servicios formales son escasos. Los instrumentos de medición recomendados pueden aplicarse con formación mínima, permitiendo a equipos rurales recolectar datos y evaluar necesidades sin depender de especialistas urbanos. La distinción entre diferentes tipos de soledad facilita adaptaciones según las realidades rurales, donde las redes familiares y sociales pueden funcionar de manera distinta que en áreas urbanas.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

La soledad no deseada en las personas mayores constituye uno de los principales retos sociales asociados al envejecimiento poblacional. El progresivo aumento de la esperanza de vida, junto con los cambios en las estructuras familiares, la movilidad geográfica y la transformación de los modelos comunitarios tradicionales, ha incrementado el riesgo de que un número significativo de personas mayores experimente soledad de manera persistente. Este fenómeno no solo afecta al bienestar emocional, sino que tiene repercusiones directas sobre la salud física, el deterioro cognitivo, la autonomía personal y el uso de recursos sociosanitarios.

El estudio de la Fundación Pilares parte de una concepción amplia y rigurosa de la soledad no deseada, alejándose de interpretaciones reduccionistas basadas exclusivamente en indicadores objetivos como vivir solo o disponer de pocos contactos sociales. En su lugar, sitúa en el centro la vivencia subjetiva de la persona, entendiendo la soledad como una experiencia emocional que surge cuando las relaciones disponibles no satisfacen las necesidades afectivas o sociales deseadas. Esta perspectiva resulta especialmente relevante para el diseño de políticas públicas y programas de intervención, ya que evita respuestas estandarizadas y promueve actuaciones ajustada

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Profesionales del ámbito social, comunitario y sociosanitario, especialmente trabajadores y trabajadoras sociales, psicólogos/as, educadores/as sociales, personal técnico de servicios sociales comunitarios y profesionales del ámbito de la gerontología.
- Agentes comunitarios, personal voluntario y entidades del tercer sector que actúan como recursos de proximidad y facilitadores de vínculos sociales significativos.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Los recursos materiales necesarios son limitados y de bajo coste, lo que favorece la sostenibilidad de la práctica. Incluyen espacios comunitarios (centros sociales, asociaciones, hogares del jubilado, locales municipales), material didáctico y divulgativo, y herramientas de evaluación impresas o digitales.
- No se requiere infraestructura especializada, lo que facilita su implementación en municipios pequeños o zonas con escasa dotación de servicios.

6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias cuidadoras	X
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	
Se dirige principalmente a personas mayores que experimentan o se encuentran en riesgo de experimentar soledad no deseada, especialmente aquellas que viven solas, han sufrido pérdidas significativas (viudedad, ruptura de redes sociales), presentan limitaciones de movilidad o residen en entornos rurales o en riesgo de despoblación. De manera indirecta, también se beneficia a la comunidad en su conjunto, al fortalecer la cohesión social, promover la participación comunitaria y sensibilizar sobre la soledad como fenómeno social y no individual.	

7. INNOVACIÓN

- Amplía la definición tradicional de soledad, pasando de un enfoque objetivo a uno subjetivo y centrado en la percepción individual.
- Integra teoría y práctica, unificando conceptualización, evaluación y propuestas de intervención en un solo documento.
- Promueve herramientas validadas internacionalmente, facilitando comparaciones y monitoreo de impacto.
- Fomenta la colaboración comunitaria y multisectorial, conectando servicios sociales, salud y participación comunitaria.
- Es transferible y adaptable, sin exigir recursos tecnológicos o grandes inversiones, ideal para distintos contextos geográficos y sociales.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados Cuantitativos:

- Mejora en la detección y comprensión de la soledad no deseada desde una perspectiva profesional y comunitaria.
- Reducción de la percepción subjetiva de soledad y aumento del bienestar emocional de las personas mayores participantes.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia y de los vínculos comunitarios, especialmente en entornos rurales.
- Mayor adecuación de las intervenciones sociales a las necesidades reales y percibidas de las personas mayores.

Resultados Cualitativos:

- Incremento en el número de personas mayores identificadas y evaluadas mediante instrumentos validados de soledad.
- Aumento de la participación social y comunitaria de las personas mayores.
- Mejora en los indicadores de bienestar y reducción de factores de riesgo asociados a la soledad prolongada.

Conclusiones

El estudio sobre la soledad no deseada en las personas mayores constituye una buena práctica de alto valor estratégico, al ofrecer un marco integral que combina rigor conceptual, evidencia científica y aplicabilidad práctica. Su enfoque centrado en la persona y en la comunidad permite abordar la soledad como un fenómeno social complejo, evitando soluciones simplistas o asistencialistas.

La práctica resulta especialmente pertinente en entornos rurales, donde la escasez de recursos y la dispersión territorial incrementan el riesgo de aislamiento. Su carácter ruralizable, innovador y transferible la convierte en una herramienta clave para el diseño de políticas públicas y programas sociales orientados a promover un envejecimiento digno, saludable y socialmente conectado.

LINKS DE INTERÉS

- Web: <https://www.fundacionpilares.org/red-buenas-practicas/>
- Estudio: <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/la-soledad-de-las-personas-mayores-conceptualizacion-valoracion-e-intervencion/>

Documento elaborado por la **Fundación Padrinos de la Vejez** a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del programa **MAPinSOL**.

Financia: **IMSERSO**, mediante subvención del régimen general en el área de atención a personas mayores.

