

ESTUDIO SOBRE SOLEDAD NO DESEADA EN ENTORNOS RURALES

RESULTADOS DE UN MODELO INNOVADOR FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL ENTORNO RURAL

Paloma de Mingo Cuño

Técnica de Gestión Programa Inclusión Digital
y Envejecimiento-Referente Proyecto
CREARED

Cruz Roja

[Plaza de la Cruz Roja, 1, 28260 Galapagar]
[34 663 253 115] | [pdemingo@cruzroja.es]

Cruz Roja

SOLEDAD EN
PERSONAS MAYORES
DE ENTORNOS
RURALES DE LA
COMUNIDAD DE
MADRID

Resumen Ejecutivo
2024

2026



CREARED

Este estudio y CREARED son proyectos de Cruz Roja financiados por la Dirección General de Evaluación, Calidad e Innovación, de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales con fondos de la Unión Europea NextGenerationEU:

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El estudio “Soledad en personas mayores de entornos rurales de la Comunidad de Madrid” analiza la magnitud, factores y respuestas potenciales frente a la soledad no deseada en municipios de menos de 20.000 habitantes de la región, aportando evidencia específica para orientar la acción pública y social. Se trata de un trabajo promovido por Cruz Roja Madrid que compila revisión documental, trabajo cualitativo y encuesta a población mayor, con un Resumen Ejecutivo (2024) y un Informe Final (2024) que detallan metodología, hallazgos, conclusiones y recomendaciones operativas para el territorio. El estudio constata el rápido envejecimiento en el medio rural madrileño y la necesidad de enfoques diferenciados por tamaño de municipio, edad y género, así como la influencia de factores socioeconómicos, de salud y de red comunitaria en la vivencia de soledad.

La propuesta de valor de esta “buena práctica de investigación” reside en:

- Ofrecer un diagnóstico riguroso y actualizado que visibiliza la realidad rural.
- Sistematizar factores de riesgo/protección y sus interacciones.
- Traducir evidencia en recomendaciones de intervención, incluyendo líneas de acción comunitaria, actividades, dotación presupuestaria y enfoques territoriales.
- Aportar insumos para políticas regionales y proyectos del tercer sector, con posibles sinergias con iniciativas autonómicas como CREARED orientadas a brecha digital y vínculos sociales en el medio rural.

Así, el estudio se configura como base metodológica y estratégica para el diseño de intervenciones replicables que prevengan y aborden la soledad no deseada en áreas rurales, optimizando la asignación de recursos y la coordinación interinstitucional en la Comunidad de Madrid.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

La buena práctica presentada corresponde a un estudio de diagnóstico social desarrollado por Cruz Roja Madrid, cuyo objetivo es analizar en profundidad la soledad no deseada en las personas mayores que residen en los entornos rurales de la Comunidad de Madrid. Se realiza en municipios de menos de 20.000 habitantes, que experimentan transformaciones demográficas profundas y un rápido proceso de envejecimiento sostenido desde 2012. Este trabajo constituye un recurso estratégico que proporciona una visión actualizada, rigurosa y contextualizada del fenómeno, identificado como un desafío emergente tanto en la región madrileña como en el conjunto del Estado.

1. Naturaleza y propósito de la buena práctica

Este estudio se enmarca en la necesidad creciente de comprender los factores que influyen en la soledad no deseada en la población mayor rural, dado que la mayoría de investigaciones previas se han centrado de manera desproporcionada en entornos urbanos. La literatura española reconoce que el mundo rural recibe menor atención pese a presentar características que generan un tipo particular de soledad relacionada con la dispersión geográfica, la menor disponibilidad de servicios, la estructura social cambiante y la reducción de redes de apoyo vecinal.

El documento se configura como una buena práctica de investigación aplicada porque:

- ⇒ Sistematiza evidencias dispersas.
- ⇒ Genera datos primarios y secundarios validados.
- ⇒ Construye un marco operativo del concepto de soledad rural.
- ⇒ Analiza factores, prevalencias, percepciones y soluciones.
- ⇒ Ofrece recomendaciones estructuradas que permiten la planificación de intervenciones reales en territorio rural.

Además, forma parte del proyecto CREARED financiado por la Comunidad de Madrid y fondos europeos Next Generation EU, lo cual subraya su conexión con políticas de innovación social orientadas al envejecimiento activo y la reducción de brecha digital en zonas rurales.

2. Metodología empleada en el estudio

El estudio adopta un diseño mixto de carácter exploratorio y descriptivo, que incluye:

a) Revisión documental

Se recopilan estudios, informes, artículos académicos y datos estadísticos sobre soledad y envejecimiento en el medio rural.

b) Métodos cualitativos

Se realizan entrevistas semiestructuradas, talleres participativos y grupos de discusión con personas mayores de diferentes municipios rurales, permitiendo identificar:

- Percepciones subjetivas de la soledad
- Ideas culturales y estereotipos
- Vivencias cotidianas
- Barreras y recursos del entorno
- Propuestas desde el propio tejido vecinal

Todo este enfoque cualitativo está descrito en el índice metodológico del informe final, que incluye entrevistas, talleres y grupos focales.

c) Encuesta cuantitativa a población mayor

Se administró una encuesta representativa en municipios rurales, segmentada por tamaño poblacional, edad y género, lo que ha permitido obtener:

índices de prevalencia, correlaciones entre factores (edad, tamaño municipal, salud, redes), análisis comparativos respecto a los datos regionales.

d) Triangulación de datos

La evidencia se consolida mediante procedimientos de triangulación metodológica, cruzando información estadística, cualitativa y contextual.

Este rigor metodológico convierte el estudio en una herramienta sólida para fundamentar intervenciones futuras en el medio rural madrileño.

3. Conceptualización: soledad rural

Una de las aportaciones centrales de este estudio es la definición de un concepto operativo de “soledad rural”, que integra elementos ligados a:

- Baja densidad
- Dispersión de servicios
- Dificultades de movilidad
- Falta de transporte regular
- Pérdida del tejido comunitario tradicional
- Envejecimiento acelerado
- Feminización de la longevidad
- Percepción de “invisibilidad” institucional

El análisis identifica que la soledad rural difiere de la urbana no solo por factores geográficos, sino también por diferencias culturales y demográficas asociadas a los modos de vida del territorio madrileño rural. Todo esto se estructura en el capítulo 3 del informe final.

4. Características del entorno rural madrileño

El estudio describe la evolución demográfica de los municipios rurales de Madrid:

- El 14,5% de sus habitantes tiene 65 años o más.
- Se ha observado un proceso de envejecimiento acelerado desde 2012 (de 11,1% a 14,5%).
- Muchos municipios han perdido población joven.
- Se registran desigualdades de acceso a servicios esenciales.

Estos datos permiten contextualizar el fenómeno en términos estructurales. Además, la configuración geográfica del entorno rural madrileño presenta retos como:

- Menor disponibilidad de transporte
- Servicios sanitarios más distantes
- Mayor dependencia de ayuda informal
- Dificultades de acceso a TIC

5. Prevalencia de la soledad rural

La sección de prevalencia analiza cómo la soledad se distribuye según variables demográficas:

a.) Tamaño del municipio

Los municipios pequeños presentan mayores niveles de soledad percibida, especialmente en personas muy mayores.

b.) Edad

La soledad aumenta especialmente a partir de los 80 años, aunque también se detecta en edades algo más tempranas en casos de discapacidad o viudedad.

c.) Género

Las mujeres muestran mayor prevalencia debido, entre otros factores, a su longevidad y roles históricos de cuidado que afectan la estructuración de redes sociales.

d.) Salud y discapacidad

El informe confirma la relación entre problemas de movilidad, enfermedades crónicas y mayor aislamiento.

6. Factores relevantes de la soledad rural

El estudio identifica múltiples factores que explican la soledad en el entorno rural:

1. Estructura social y familiar: Redes familiares más pequeñas, dispersas o con limitadas posibilidades de apoyo.
2. Rol de las comunidades: Las comunidades rurales viven una transición: mantienen algunas tradiciones comunitarias, pero han perdido intensidad en redes vecinales intergeneracionales.
3. Actitudes hacia la socialización: Se detectan normas culturales que influyen en cómo se expresa o se oculta la soledad en áreas rurales.
4. Perfil socioeconómico: La renta, pensiones bajas, dependencia económica o falta de vehículo propio influyen en las posibilidades de participación.
5. Salud y discapacidad: Existen límites físicos que dificultan desplazamientos y actividades.

7. Imaginarios sociales

El informe analiza también las representaciones sociales sobre la soledad rural:

- Cómo se percibe
- Qué causas se atribuyen
- Cómo se considera en la comunidad
- Qué medidas creen necesarias los habitantes

8. Soluciones existentes y propuestas

El estudio revisa soluciones previas en la región:

- Actividades comunitarias
- Visitas de acompañamiento
- Redes vecinales
- Programas piloto
- Iniciativas autonómicas como CREARED, destinada a reducir la brecha digital mediante acompañamiento presencial y tecnológico en 91 municipios rurales.

9. Medidas adaptadas al medio rural

- Aumentar espacios de encuentro
- Garantizar financiación sostenida
- Impulsar estrategias territoriales regionales
- Mejorar accesibilidad digital
- Diversificar la oferta de actividades

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional: Comunidad de Madrid	X
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Municipios rurales (<20.000 habitantes) de la Comunidad de Madrid	
TERRITORIAL Y RURALIDAD El estudio “Soledad en personas mayores de entornos rurales de la Comunidad de Madrid” se desarrolla íntegramente en el territorio rural de la región, definido como aquellos municipios con menos de 20.000 habitantes. El estudio analiza la soledad desde una perspectiva territorial, teniendo en cuenta la dispersión rural, la disponibilidad limitada de servicios, la movilidad reducida, la brecha digital y las características sociales propias del medio rural madrileño. Asimismo, se establece como una herramienta replicable en otros entornos rurales del país debido a su metodología sistemática y a su capacidad para identificar factores de riesgo comunes a territorios con baja densidad demográfica.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

La elaboración del estudio “Soledad en personas mayores de entornos rurales de la Comunidad de Madrid” se justifica por la necesidad urgente de comprender en profundidad un fenómeno creciente y particularmente complejo en los municipios rurales: la soledad no deseada en personas mayores. Aunque la soledad ha sido objeto de análisis en ámbitos urbanos, la literatura especializada en España reconoce que se ha prestado menor atención al mundo rural, pese a que presenta condiciones específicas que sobrecargan el riesgo de aislamiento social y emocional. Este desequilibrio ha dificultado el desarrollo de políticas basadas en evidencia adaptadas a la realidad rural, lo que hace imprescindible este estudio como herramienta estratégica para revertir el vacío informativo.

El informe surge en un contexto de envejecimiento acelerado en los municipios rurales madrileños, un proceso que se ha intensificado durante la última década: la proporción de personas mayores de 65 años pasó del 11,1% en 2012 al 14,5% en 2022, un incremento significativo que sitúa al medio rural como un espacio donde la presencia de personas mayores es estructural. Este fenómeno, combinado con la salida progresiva de población joven y la pérdida de servicios, altera la composición social y aumenta el riesgo de soledad no deseada. Justamente por ello, la elaboración del estudio constituye una buena práctica en sí misma: responde a un desafío demográfico que afecta la cohesión comunitaria y la sostenibilidad social del territorio

Además del envejecimiento, el estudio identifica múltiples barreras estructurales que justifican su realización. Entre ellas se encuentran la baja densidad demográfica, las dificultades de acceso a transporte público, la limitada oferta de actividades comunitarias, la menor disponibilidad de servicios sanitarios y sociales, y la falta de infraestructuras tecnológicas adecuadas. Todas estas condiciones influyen directamente en la posibilidad de mantener redes de apoyo funcionales, incrementando la sensación de aislamiento y limitando las oportunidades de interacción social de las personas mayores. Este conjunto de factores es analizado en profundidad en los capítulos de demografía, características del entorno y prevalencia de la soledad.

La justificación del estudio también se fundamenta en la necesidad de caracterizar la soledad rural desde una perspectiva multidimensional. El informe define un concepto operativo que integra dimensiones objetivas (como vivir solo, falta de servicios o distancia entre domicilios) y subjetivas (percepción emocional, sensación de invisibilidad o falta de vínculos). Esta conceptualización es fundamental, ya que permite comprender que la soledad rural no es equivalente a la soledad urbana, sino que responde a un ecosistema emocional y social distinto, mediado por factores culturales, históricos y territoriales. El desarrollo de esta categoría analítica constituye un aporte metodológico central para políticas públicas y proyectos sociales.

Otro aspecto que justifica la importancia de este estudio es la necesidad de visibilizar la heterogeneidad existente dentro del colectivo de personas mayores del medio rural. El análisis por género revela que las mujeres presentan niveles más altos de soledad, en parte debido a su mayor longevidad, a la viudedad y a la pérdida progresiva de redes de apoyo. Paralelamente, el estudio muestra que las personas de más de 80 años son especialmente vulnerables al aislamiento debido a limitaciones de movilidad, situaciones de salud frágil o barreras para participar en actividades comunitarias. Estos datos permiten dirigir los esfuerzos a quienes más lo necesitan con intervenciones más precisas.

También contribuye a justificar la práctica el abordaje detallado de los factores relevantes que influyen en la soledad en el medio rural: estructura social y familiar, rol de las comunidades, actitudes hacia la socialización, perfil socioeconómico y estado de salud. El estudio demuestra que la soledad en contextos rurales no se explica únicamente por vivir aislado, sino por la transformación gradual de las formas tradicionales de convivencia, la dispersión geográfica de las familias y los cambios socioeconómicos que debilitan las redes vecinales. Esta comprensión profunda es fundamental para orientar intervenciones ajustadas al contexto.

La justificación del estudio se fortalece con el análisis de los imaginarios sociales sobre la soledad. Las percepciones recogidas muestran que en muchos municipios rurales existe una normalización o naturalización del aislamiento, lo que dificulta que las personas expresen su necesidad de apoyo o compañía. Este fenómeno cultural invisibiliza la soledad y reduce la predisposición a participar en actividades.

Al desvelar estas percepciones, el estudio permite diseñar estrategias de sensibilización adaptadas a la idiosincrasia rural, un componente indispensable para el éxito de cualquier intervención social.

Asimismo, la inclusión de un análisis específico sobre tecnología y brecha digital aporta una justificación adicional. Las personas mayores en entornos rurales presentan habilidades digitales limitadas, dificultades de acceso físico a tecnología y cierta desconfianza inicial ante herramientas tecnológicas. Sin embargo, la experiencia del programa CREARED, que ha proporcionado apoyo presencial y dispositivos tecnológicos en 91 municipios rurales ayudando a más de 600 personas, evidencia que la tecnología puede ser una aliada contra la soledad si se acompaña adecuadamente. De este modo, el estudio justifica la necesidad de integrar tecnología y acompañamiento humano en futuras intervenciones rurales.

También se justifica este estudio como buena práctica debido a su capacidad para orientar recomendaciones operativas, derivadas directamente de la evidencia recopilada. Entre ellas destacan: ampliar actividades y espacios de encuentro, garantizar estabilidad presupuestaria y de equipos, mejorar la adecuación de contenidos para personas mayores, promover la asistencia a actividades mediante estrategias adaptadas a cada municipio y generar enfoques regionales coordinados. La posibilidad de transformar la investigación en líneas de acción concretas es uno de los indicadores más importantes de que se trata de una buena práctica aplicada al ámbito social.

Desde una perspectiva institucional, el estudio se justifica como parte del compromiso de Cruz Roja Madrid con la innovación social, el envejecimiento activo y la lucha contra la soledad. Al tratarse de un proyecto financiado por Next Generation EU y vinculado a estrategias autonómicas de intervención, constituye una herramienta sólida para generar impacto en políticas públicas. Su vinculación con programas como CREARED y con los objetivos regionales de reducción de la exclusión social permite alinearlos completamente con prioridades actuales de la Comunidad de Madrid.

Por último, la realización del estudio está plenamente justificada porque aporta un diagnóstico replicable, capaz de orientar decisiones en otros territorios rurales de España. Sus hallazgos son extrapolables porque la combinación de envejecimiento, despoblación y limitación de servicios es común a numerosos territorios rurales del país. Esto convierte el estudio en un recurso valioso no solo para Madrid, sino para cualquier región que desee comprender y abordar la soledad rural desde un enfoque basado en la evidencia.

En conjunto, este estudio se justifica como buena práctica porque ofrece un marco integral, riguroso y aplicable para comprender y abordar la soledad no deseada en contextos rurales. Proporciona datos, interpretaciones, factores, percepciones y recomendaciones que permiten transformar un fenómeno complejo en intervenciones concretas, sostenibles y basadas en el conocimiento acumulado por Cruz Roja Madrid.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Equipo multidisciplinar especializado en investigación social.
- Análista de datos.
- Equipo de Intervención comunitaria y coordinación territorial.
- Sociólogo.
- Personal técnico de análisis social y programas para personas mayores.
- Planifica y ejecuta la recogida de información en los municipios rurales.
- Voluntariado de Cruz Roja.
- Equipos de intervención comunitaria.
- Coordinación institucional regional.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Instrumentos de recopilación de información.
- Cuestionarios y herramientas de encuesta adaptadas a población mayor rural.
- Guías de entrevistas para el trabajo cualitativo.
- Materiales para talleres participativos y grupos focales (dinámicas, cuestionarios breves, fichas de análisis).

Recursos e infraestructura digital y tecnológica necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Software de análisis de datos cuantitativos y cualitativos.
- Bases de datos para sistematizar resultados.
- Herramientas de almacenamiento y gestión documental.

- Infraestructura digital rural como parte de su contenido, señalando carencias en conectividad, acceso a dispositivos y alfabetización tecnológica.

Logística territorial necesaria para llevar a cabo la experiencia:

- Vehículos o medios de transporte para desplazarse entre municipios rurales dispersos.
- Espacios cedidos por ayuntamientos o asambleas locales de Cruz Roja para realizar entrevistas, talleres y grupos de discusión.
- Material de apoyo (carpetas, dispositivos móviles, grabadoras de voz, material gráfico).



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	
Profesionales	
Sociedad en general	
Otro/s	

Personas mayores que residen en los entornos rurales de la Comunidad de Madrid, donde la proporción de población de 65 años o más ha aumentado del 11,1% en 2012 al 14,5% en 2022. El colectivo destinatario incluye tanto a personas mayores que experimentan soledad no deseada, como a aquellas en riesgo de desarrollarla debido a factores estructurales y personales identificados: envejecimiento acelerado, limitaciones de movilidad, reducción de redes familiares, falta de servicios, brecha digital, problemas de salud y condiciones socioeconómicas vulnerables.

El estudio engloba a mujeres y hombres, si bien destaca que las mujeres mayores presentan mayor prevalencia de soledad debido a su mayor esperanza de vida, viudedad y redes sociales más debilitadas. Además, al analizar actitudes hacia la tecnología y los servicios, el estudio identifica que muchas personas mayores rurales presentan bajas habilidades digitales, lo que es relevante para su participación social y conectividad.

7. INNOVACIÓN

La innovación de esta buena práctica radica en convertir un diagnóstico social avanzado en una herramienta operativa para la acción territorial frente a la soledad no deseada en entornos rurales. A diferencia de aproximaciones fragmentadas o centradas en ámbitos urbanos, el estudio sitúa lo rural madrileño como foco principal, definiendo con precisión el universo de municipios (<20.000 habitantes), cuantificando su población y el ritmo de envejecimiento, y construyendo un concepto operativo de “soledad rural” con implicaciones metodológicas y de política pública. Esta orientación permite visibilizar una realidad frecuentemente infraestudiada y trasladar evidencia a la planificación autonómica y local.

1. Innovación conceptual: “soledad rural” como categoría operativa

El estudio formaliza una categoría analítica que excede la dicotomía “acompañado/solo” y que integra factores territoriales, demográficos y culturales: baja densidad, dispersión de servicios, movilidad limitada, brecha digital, pérdida de redes vecinales tradicionales, feminización de la longevidad y envejecimiento acelerado. Esta conceptualización permite diferenciar la soledad rural de la urbana y anticipar medidas adaptadas al territorio (transporte, servicios de proximidad, dinamización comunitaria, accesibilidad digital). Al transformar un fenómeno difuso en un marco operativo, la investigación aporta un lenguaje común para administraciones y tercer sector, facilitando el diseño de respuestas específicas.

2. Innovación metodológica: diseño mixto, territorializado y con triangulación

La investigación aplica un diseño mixto (revisión documental, cualitativo, encuesta a población mayor), con segmentación por tamaño municipal, edad y género, y con triangulación de datos para robustecer las inferencias. Este ensamblaje metodológico permite medir prevalencia, describir factores asociados (estructura familiar, salud, situación socioeconómica, actitudes) y captar imaginarios sociales que condicionan la participación y el uso de recursos. La combinación de encuesta, grupos de discusión y talleres participativos reduce sesgos y ofrece una fotografía completa del fenómeno a escala municipal y regional.

3. Innovación en enfoque de género y ciclo vital

El estudio incorpora lecturas diferenciales por género y edad avanzada, identificando mayor prevalencia de soledad en mujeres (por longevidad, viudedad y redes más débiles) y un riesgo creciente a partir de 80+ años (movilidad y salud), lo que orienta la focalización de medidas (por ejemplo, actividades y apoyos ajustados a limitaciones funcionales, formatos de proximidad, horarios e itinerarios adaptados). Esta precisión eleva la utilidad del diagnóstico para diseñar respuestas selectivas con mayor impacto.

4. Innovación en la traducción de evidencia a recomendaciones accionables

Una de las aportaciones más valiosas es la transición del dato a la acción: el estudio propone recomendaciones concretas para aumentar la oferta y adecuación de actividades, asegurar estabilidad presupuestaria y de equipos, mejorar la asistencia (facilitadores, transporte, horarios), y promover estrategias territoriales coordinadas desde lo regional. Estas líneas operativas convierten el informe en hoja de ruta para ayuntamientos, servicios sociales, entidades del tercer sector y dispositivos comunitarios.

5. Innovación en integración tecnológica con acompañamiento humano

El capítulo dedicado a tecnología en áreas rurales aporta un enfoque equilibrado: reconoce habilidades digitales limitadas en personas mayores, carencias de infraestructura y la necesidad de apoyos presenciales y asistentes virtuales. Esta lectura se conecta con programas autonómicos como CREARED, que reduce brecha digital y fomenta relaciones sociales mediante dispositivos tecnológicos, con despliegue en 91 municipios y apoyo de 200 voluntarios y 20 cuidadores; el ejemplo muestra cómo integrar tecnología y vínculo humano para aumentar la conectividad social sin dejar a nadie atrás. La investigación, por tanto, enmarca la tecnología como medio y no como fin, indicando requisitos para que sea inclusiva (acompañamiento, formación, soporte continuo).

6. Innovación en gobernanza territorial y escalabilidad

Al cubrir todo el entorno rural de la Comunidad de Madrid y sintetizar resultados acción-orientados, el estudio facilita gobernanza multinivel (municipal, comarcal, regional) y coordina actores (Cruz Roja, ayuntamientos, consejerías, tejido asociativo), identificando interdependencias entre movilidad, servicios, actividades comunitarias y conectividad digital. Su metodología replicable permite escalar el diagnóstico a otras

provincias y CCAA con dinámicas similares (baja densidad, envejecimiento, brecha digital), trasladando un modelo de análisis y planificación que puede adaptarse con ligeras modificaciones contextuales.

7. Innovación comunicativa y de sensibilización comunitaria

El bloque de imaginarios sociales revela barreras culturales (normalización del aislamiento, reticencia a pedir ayuda), lo que impulsa estrategias de sensibilización más finas: mensajes sin estigma, embajadores locales, uso de espacios de encuentro y formatos de proximidad (pequeños grupos, actividades en equipamientos municipales), reforzando capital social y pertenencia. Incorporar estos hallazgos al diseño comunicativo es innovador porque traslada antropología del territorio a la práctica cotidiana, incrementando la adherencia a programas.

8. Innovación en la orientación a resultados y mejora continua

Aunque es un estudio (no una intervención directa), su diseño prepara el terreno para evaluación futura: al definir indicadores de prevalencia y factores asociados, ofrece una línea base susceptible de seguimiento y medición de impacto de las medidas que se implementen a partir de sus recomendaciones. Esta visión evidence-to-implementation favorece ciclos de mejora continua (diagnóstico → intervención → evaluación → reajuste), una lógica propia de buenas prácticas consolidadas.



8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Uno de los resultados más relevantes es la constatación del rápido envejecimiento de la población rural madrileña. Los municipios con menos de 20.000 habitantes han incrementado su proporción de personas mayores desde un 11,1% en 2012 hasta un 14,5% en 2022, evidenciando un proceso de envejecimiento estructural que se acelera año tras año.

Este envejecimiento sostenido, acompañado por la marcha de población joven, altera la composición social del territorio y repercute directamente en la disponibilidad de redes de apoyo y en la capacidad de participación comunitaria.

El estudio confirma que los municipios con menor población presentan mayores índices de soledad no deseada, especialmente entre personas con movilidad reducida, mujeres mayores y personas de muy avanzada edad. La dispersión espacial, la menor disponibilidad de servicios y la dificultad para acceder a actividades comunitarias actúan como factores de riesgo añadidos.

El estudio muestra diferencias significativas en la prevalencia de la soledad:

- Las mujeres mayores presentan tasas más elevadas debido a la viudedad, su mayor esperanza de vida y la reducción progresiva de redes familiares.
- Las personas de 80 años o más son especialmente vulnerables, pues la disminución de capacidades funcionales y la reducción de contactos habituales intensifican la soledad emocional y social.

El análisis identifica un conjunto de condiciones que aumentan el riesgo de soledad:

- Escasas redes familiares o familiares viviendo lejos.
- Roles comunitarios debilitados en municipios donde antes existía mayor reciprocidad vecinal.
- Limitaciones de movilidad y problemas de salud crónicos.
- Pensiones bajas o precariedad económica.
- Dificultad para acceder a transporte público.
- Dispersión de servicios esenciales.
- Baja alfabetización digital, lo que restringe contactos y accesos informativos.

El estudio se configura como una buena práctica de investigación aplicada porque:

- Ofrece un diagnóstico completo, riguroso y actualizado sobre un fenómeno emergente.
- Integra métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una visión 360º.
- Define la soledad rural como categoría analítica y operativa.
- Identifica factores estructurales, culturales y personales que profundizan el riesgo.
- Traduce evidencia en recomendaciones realizables y basadas en el territorio.
- Articula una base sólida para políticas regionales y proyectos comunitarios.

LINKS DE INTERÉS

- Estudio completo:
[https://contigocruzrojamadrid.com/wp-content/uploads/2025/06/Resumen Ejecutivo Soledad Rural.pdf](https://contigocruzrojamadrid.com/wp-content/uploads/2025/06/Resumen_Ejecutivo_Soledad_Rural.pdf)
- Video Conectamos personas en el entorno rural Proyecto CREARED:
<https://www.youtube.com/watch?v=PvnJGTfXo3M>

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

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

