

LA SOLEDAD, ¿NUEVA EPIDEMIA?

La soledad es una emoción que forma parte de la experiencia de la persona. No es una de las emociones básicas, pero si una de las de 250 catalogadas por la Psicología¹. Independientemente de la cultura y del tiempo, siempre ha acompañado al ser humano a través de la Historia. **“No es bueno que el hombre esté solo...” (Gn.2,18)**

Esta emoción, no fue estudiada por la Psicología hasta los años 50 del siglo XX, con una visión “negativa”, ya que fue definida como una respuesta emocional desagradable al aislamiento percibido. Weiss (1974) (considerado el padre de la investigación en la soledad), prueba a definirla como *“la ausencia o ausencia percibida, de relaciones sociales satisfactorias”*². Este psicólogo diferencia entre **soledad social** (*“involucra la no-pertenencia a un grupo, red social, de cualquier grupo que proporcione un sentido de pertenencia”*) y **soledad emocional** (*“es la sensación de aislamiento, de no ser aceptado por los otros”*)

“En la época de la hiper-conexión estamos más solos que nunca” destacó la investigadora **Elisa Sala Mozos**, en la primera conferencia de las **XIII Jornadas de Ética Asistencial**, organizadas por el *Centro de Humanización de la Salud de los Camilos* (Tres Cantos- Madrid), el pasado 4 de marzo. Algo está cambiando en la sociedad contemporánea para que la soledad sea un motivo muy frecuente en las consultas: **“Hay tantas soledades como personas que las sienten”** y para evitarla **“hay que buscar un sentido y propósito de vida para encontrar el sentido de la vida”** (Elisa Sala)

La experiencia de soledad vivida por la persona, puede deberse a momentos en los que su vida requiere respuestas, motivaciones o puntos de vista que la cultura, nuestra cultura no ofrece, o necesidad de cambios profundos en la vida personal, profesional..., por lo tanto, necesitamos de esos espacios de reflexión profunda, desde la soledad para poder llegar a nuestra conciencia y encontrar el sentido a la vida³. Esta soledad es necesaria y es positiva (si gestiona bien, aunque no siempre es fácil); ahora bien, existe otra **“soledad no deseada”**, con la que muchas veces no sabemos manejarlos.

En España hay cerca de cinco millones y medio de personas que viven solas.⁴ La soledad en el hogar es una de las peores consecuencias del declive de la natalidad, la alta tasa de personas mayores, la nupcialidad, y de la alta tasa de ruptura familiar, entre otras, según el último informe **“La soledad en España”**⁵.

Las consecuencias de la **“soledad no deseada”**, tiene cuestiones de toda índole, desde las económicas, por ejemplo, ahora **hacen falta unos tres millones más de viviendas que las necesarias con las pautas familiares de hace 50 años**, tal como afirma el

¹ Aguirre, Francisco. (2021). Lista de 250 emociones y sentimientos. *Boletín de Consultorio Psicológico Condesa*, 14(1). <https://psicologos.mx/lista-de-emociones-que-podemos-sentir/>.

² Weiss, R. (1974) *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA, MIT Press.

³ <https://pastoralsj.org/libro/bailar-con-la-soledad/>

⁴ <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>

⁵ <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>

mencionado Informe, así como las consecuencias de salud mental y bienestar de la población de todas las edades.

La soledad no deseada no es un fenómeno puntual o pasajero, pues los datos de 2024 muestran que existe una soledad crónica o de larga duración. 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.⁶

Existen diversas plataforma y medios para hacer frente a este fenómeno emergente en nuestra sociedad actual. Hemos indagado en diversas opciones, entre otras muchas, como son:

- Alquiler intergeneracional – KUVU- en Bilbao⁷
- Proyecto A-porta- Cataluña⁸
- Canal Sénior-⁹
- El proyecto Radars-¹⁰
- Projectando vidas, uniendo almas-¹¹

Otras muchas asociaciones por toda España, si bien queremos destacar la creada en Murcia, Asociación *Te necesitas*-¹² y que tiene ámbito tanto nacional como por países de habla hispánica, ya que se realiza a través de *WhatsApp*. Creada por Joaquín Sánchez, sacerdote, pertenece a la HOAC y que además es el promotor de la *Plataforma de Afectados por la Hipoteca*. Conjuntamente con la poetisa y diputada Magdalena Sánchez Blesa. **“Te necesitas”** es uno de sus poemarios y una canción que os invitamos a leer-escuchar.¹³



El sacerdote Joaquín Sánchez y la escritora Magdalena Sánchez Blesa- “Te necesitas”

La lucha contra la soledad requiere de conocimiento, visibilidad, apoyo político, compromiso y alianzas de distintos actores. Ante la importancia creciente del problema

⁶ <https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada>

⁷ <https://kuvu.eu/>

⁸ <https://a-porta.cat/es/>

⁹ <https://canalsenior.es/>

¹⁰ <https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/es/canal/projecte-daccio-comunitaria-radars>

¹¹ <https://fundacionpersonas.es/fundacion-personas-arranca-un-nuevo-proyecto-para-combatir-la-soledad-no-deseada-en-municipios-de-menos-de-2000-habitantes/>

¹² <https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2023/02/07/nace-asociacion-necesitas-crear-red-82582087.html>

¹³ Canción “Te necesitas”: <https://www.youtube.com/watch?v=edUtDINNo5M&t=119s>

y la necesidad de conocerlo surge la creación del **Observatorio Estatal contra la Soledad No Deseada – SoledadES**.¹⁴

Algunos consejos para que podamos afrontar la soledad y “*deshacernos de la enemiga*” de una forma saludable:

1. **Reconoce** la emoción y acéptala. La soledad nos avisa de que hay una serie de necesidades que no tenemos satisfechas, de que estamos afrontando dificultades o de que estamos atravesando un proceso.
2. **Comprende cómo es tu soledad**. Ponerle un nombre ya que nos ayuda a comprender y de esta manera decidir qué vamos a hacer con ella. En la medida en que entendamos lo que estamos sintiendo podremos aceptarla tal y como es, o realizar los cambios necesarios.
3. **Se paciente**. Todo este proceso lleva tiempo, concédetelo, date tiempo para aceptar lo que te sucede, analiza cómo has llegado hasta ahí y no luches contra ello, sólo ten calma y paciencia.
4. **No te pares**. Realiza actividades con las que disfrutes, eso te ayudará a encontrarte mejor. No te inmovilices y aísles, comparte tus momentos, habla de ellos.
5. **Disfruta de tu propia compañía**. La soledad en ocasiones es incómoda porque nos inquieta sentirnos a nosotras o a nosotros mismos. Aprovecha momentos para adquirir consciencia de ti, siéntete, realiza actividades que te gusten (lectura, cine, pasear, cocinar, música...), también puede ser útil iniciarte en la práctica del yoga o de la meditación.
8. **Haz ejercicio físico**. Es muy importante tener buenas sensaciones físicas, biológicas. Practica deporte, lleva una dieta saludable, ten una buena higiene del sueño, descansa...
9. **Entrena tus habilidades sociales**. Entabla nuevas amistades, busca entornos y actividades que potencien relacionarte con otras personas.
10. **Haz pequeños cambios**. Introduce variaciones en tus rutinas que te muestren nuevos caminos, nuevas posibilidades...
11. **Supera tus miedos**. Muchas veces detrás de la soledad persiste un intenso miedo al rechazo o al fracaso.
12. **Cuenta con ayuda**. No solo de amistades o familiares, sino de un profesional que pueda orientar tu proceso.¹⁵

“Espero que el mundo del counselling y la cultura de la escucha se extienda, para que a nadie le falte la escucha ni el voluntariado... y que la gente se abra a lo trascendente, porque lo espiritual salva de la soledad.” (Carlos Bermejo) ¹⁶

¹⁴ <https://www.soledades.es/inspiracion>

¹⁵ <https://www.areahumana.es/la-soledad/#:~:text=La%20soledad%20emocional%2C%20es%20la,la%20que%20compartir%20la%20vida.>

¹⁶ <https://www.humanizar.es/actualidad/noticia/noticia/con-sentido-y-proposito-de-vida-desterramos-la-soledad-no-deseada>

*En soledad vivía
y en soledad ha puesto ya su nido
y en soledad la guía
a solas su querido,
también en soledad de amor herido.*

(San Juan de la Cruz-Cántico Espiritual. Estrofa XXXV)

Toda persona en algún momento de su vida sentirá la experiencia-emoción de la soledad. Y como dice el cantautor Jorge Drexler¹⁷ en su canción” **Soledad**”, la cual os invitamos a escuchar.

*Soledad
Aquí están mis credenciales
Vengo llamando a tu puerta, desde hace un tiempo
Creo que pasaremos juntos temporales
Propongo que tú y yo nos vayamos conociendo.*

Mercedes Álvarez- Ccv

Equipo Jpic

¹⁷ Canción “**Soledad**” <https://www.youtube.com/watch?v=uKbdv1TWDvI>