

El antídoto a la soledad no deseada

Por: Laura Cruz. El salto diario. 14/10/2019

Clase de inglés en una escuela de idiomas de un barrio al sur de Madrid. Dos señoras conversan sobre dónde sienten más estrés, si en casa o en el trabajo. Ambas son mayores de 60 años y coinciden en lo que destapa su ansiedad: las tareas domésticas. Una añade lo que parece un agravante. “Además vivo sola”.

La soledad es un problema al alza en las grandes urbes. Un estudio de Madrid Salud concluía a finales de 2018 que 240.000 personas de la ciudad declaraban sentirse solas. El sentimiento de soledad es debido, entre otras cosas, a la insatisfacción personal, a pesar de poder contar con redes fuertes como amistades o familia. Por ejemplo, en los dos primeros años tras ser madre, una mujer puede experimentar soledad por ser la única madre de su entorno, porque su familia vive fuera o porque su pareja no es corresponsable en los cuidados del bebé.

En ocasiones una persona no sabe qué le ocurre, acude a su médico y desde ahí se le anima a combatir esta tristeza con medicamentos o se le propone hacer más ejercicio para que suba su estado de ánimo. “A veces se confunde soledad con tristeza, pero las personas que han venido al programa de prevención de la soledad no deseada que llevamos realizando dos años desde el ayuntamiento de Madrid, sabían perfectamente lo que les ocurría”, cuenta Sandra Candelas, coordinadora de este programa y trabajadora de la cooperativa Tangente.

“La soledad subjetiva significa insatisfacción personal. Puedes tener familia, amigos y pareja y sentirte solo”

Se ha implantado inicialmente en dos barrios madrileños, Trafalgar y Almenara. Tras una fase para compartir experiencias en común, se tejen redes y se deciden actividades grupales para gestionar esta soledad y salir del sentimiento de apatía. Este programa ha fructificado en paseos comunitarios, talleres de animación a la lectura, mercadillos vecinales de trueque, concursos de relatos sobre el barrio o de cocina saludable. “Cualquier excusa es buena para el encuentro”, puntualiza Sandra. Este sentimiento se puede experimentar tanto si se tienen redes de afecto, como si no se tienen. “La soledad subjetiva significa insatisfacción personal. Puedes tener familia, amigos y pareja y sentirte solo. No es incompatible”.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) hay 4,7 millones de hogares unifamiliares en España, un 25,5 % del total. No todos estos hogares están descontentos de ser unifamiliares, pero el 40,5 % declara que su soledad no es voluntaria. La [Red de Economía y Solidaria](#) (REAS) tiene como principio básico la mejora del entorno en el que vive. Por eso la Cooperativa Tangente ha creado el programa Cotidianas, un espacio para combatir la soledad de las mujeres mayores de 65 años que empezará a funcionar próximamente. “Aunque hay que desmitificar que la soledad es solo cuestión de edad. No solo los mayores se sienten solos”, argumenta Sandra.

Según Tangente, en el caso de las mujeres, además de los factores estándar se une el hecho de que se les presupone el rol de cuidadoras y una falta de apoyo de las redes informales, es decir, las no institucionalizadas, como las amistades, la familia o las asociaciones. “Normalmente las personas atribuyen la soledad a factores personales, como tener mal genio o depender siempre de otros para hacer actividades. Pero las causas más determinantes son las estratificaciones sociales, que plantean numerosas barreras y dificultades para establecer relaciones estables”. Para que esto no ocurra es muy importante la afinidad ideológica. Imaginemos una mujer feminista que se mueve en entornos totalmente contrarios a su postura en pro de los derechos de las mujeres. Es probable que se sienta sola y poco comprendida a pesar de estar rodeada de mucha gente.

La sociedad productivista supone que alguien pueda jubilarse y no tener amigos porque todo su entorno amistoso se encontraba en su lugar de trabajo

El sentido productivista de la sociedad, unido a discriminaciones como el precio de la vivienda, hace que las redes sociales en los barrios se vuelvan más frágiles. “A veces quizá necesito ayuda simple o no estoy en casa cuando viene un mensajero a traer un paquete y no conozco a ninguna vecina a la que pedirle que me lo coja”, explica Sandra, en clara alusión a situaciones cotidianas que suenan bastante familiares. También apunta que el hecho de que la sociedad tienda al individualismo puede provocar que alguien se jubile y no tenga amigos, porque sus amigos eran sus compañeros de trabajo.

El programa de la prevención de la soledad no deseada está inspirado en un proyecto pionero que nació hace 10 años en Barcelona. Radars es una herramienta que está ya presente en 41 barrios de la ciudad condal y este año se ampliará hasta 53. Su nombre nace de la necesidad de que haya vecinas y vecinos que hagan de

“radar” para identificar la soledad ajena. “La jubilación, la muerte del cónyuge o amigos, las situaciones de dependencia o el empeoramiento de la salud hacen que una persona sea más vulnerable a sufrir soledad no deseada”, comentan desde Radars.

En Barcelona, las cifras de soledad son abrumadoras. Además del acusado envejecimiento, una de cada tres personas mayores de 75 años viven solas. “El programa funciona de forma diferente en cada barrio, ya que cada uno tiene características propias. Para ello utilizamos los centros cívicos, las entidades de voluntariado y los centros de salud, donde informamos de la existencia de Radars”. La diferencia entre este proyecto con el madrileño es que solo está destinado a personas mayores, y el promovido por el consistorio de Manuela Carmena se dirige a toda la población mayor de 18 años.

En términos estatales, 3 de cada 10 personas mayores viven solas y cada vez tienen más esperanza de vida. El informe *Un perfil de las personas mayores en España (CSIC, 2018)*, indica que “la edad aumenta la posibilidad de vivir en soledad”. Es un factor determinante, pero, como recuerda Sandra Candelas, “no el único, ya que otros segmentos poblacionales se pueden sentir también solos sin desearlo”.

Otra iniciativa que Tangente comparte con otras organizaciones como Harreman, Indaga o Madrid Salud son unas jornadas de vínculos comunitarios y soledades urbanas, que tendrán lugar desde finales octubre hasta abril en el museo Caixa Forum de Madrid. “Es muy importante promover un modelo de bienestar que incorpore la dimensión social. Hay cosas que no pueden ser abordadas desde la medicalización. Por eso a veces se confunde soledad con depresión”.

Cuestiones que parecen banales como [una trabajadora del hogar que viva en el piso donde trabaja](#) o con domicilio propio en el que pueda desarrollarse y con un entorno personal positivo, pueden influir en este sentimiento de aislamiento. La implantación de programas como el de prevención de la soledad no deseada se han realizado a través de profesionales remunerados que, acompañados de vecinos voluntarios, iban por las casas informando de que existía este programa y sensibilizando. “También hemos tenido experiencias de vecinos que han acompañado a otros que anteriormente no conocían al médico o a actividades donde la otra persona se sentía más sola y vulnerable”.

La idea final de estos programas y jornadas es conseguir afianzar una red de

ciudades que se unirán en un encuentro estatal en el futuro que tratará el tema de la soledad en las urbes. También se están desarrollando actualmente proyectos en esta línea en ciudades como Valencia, Orense o Bilbao.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: El salto diario

Fecha de creación

2019/10/13