



fundación
AXA



LA SOLEDAD EN ESPAÑA

Juan Díez Nicolás

María Morenos Páez



ANÁLISIS SOCIOLÓGICOS, ECONÓMICOS Y POLÍTICOS S.A.



INTRODUCCIÓN

La soledad es uno de los problemas más relevantes en la actualidad. Este trabajo de investigación persigue conocer su incidencia, los principales factores que la explican, y analizar sus consecuencias en la población española, en general, y en las personas con discapacidad, en particular.





METODOLOGÍA

1. **Revisión bibliográfica.**
2. **Entrevistas en profundidad a 16 expertos** conocedores de la problemática de la soledad desde diversas perspectivas.
3. **Encuesta a una muestra nacional de 1.206 personas** representativa de la población española de más de 18 años, realizando entrevistas cara a cara en el hogar del entrevistado, a partir de un cuestionario estructurado.
4. **Encuesta realizada a una muestra de 320 personas con alguna discapacidad**, con el mismo cuestionario utilizado para el resto de la sociedad, pero con algunas preguntas específicas.
5. **Análisis, elaboración y presentación del informe final.**



¿Qué se pretende con 'La soledad en España'?

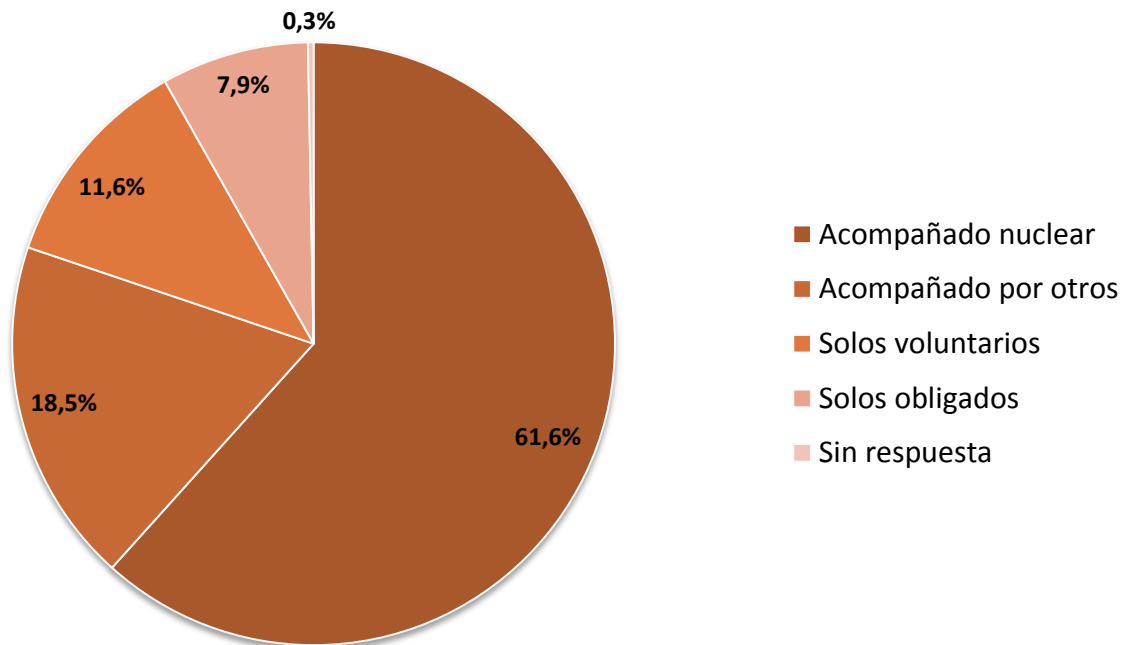
- Definir la soledad y diferenciarla de otros conceptos similares, como el aislamiento social.
- Diseñar instrumentos de medición que permitan medir la convivencia, el aislamiento social, las relaciones sociales, la sociabilidad y, por supuesto, la soledad.
- Elaborar propuestas de actuación para, en la medida de lo posible, ofrecer pautas que prevengan, mitiguen o reduzcan la incidencia de la soledad.



Un contexto social que influye en la soledad:

- Factores sociodemográficos: cambios en el modelo familiar , aumento de la esperanza de vida...
- Modo de vida: el trasvase de población del ámbito rural al urbano.
- Avances tecnológicos: la comunicación es más sencilla, pero menos intensa, fluida y profunda.
- Tipo de sociedad: más individualista y menos solidaria.
- Situación social y económica: la crisis ha agravado la sensación de soledad.

Modelos de convivencia en la sociedad española:



“Acompañados nucleares”: viven con su cónyuge y/o hijos

“Acompañados por otras personas”: viven con otras personas

“Solos voluntarios”: viven solos porque propia voluntad

“Solos obligados”: su situación les obliga a vivir solos



LOS QUE VIVEN SOLOS

- Alrededor de un 20% de los españoles mayores de 18 años viven solos, frente a un 80% que viven con otras personas.
- Un 40% de las personas que viven solas son jubilados o pensionistas.
- De las personas que viven solas, un 59% lo hace por voluntad propia y un 41% por obligación. Es decir, **un 7,9% de los españoles mayores de 18 vive solo por obligación.**
- El porcentaje de personas con discapacidad que viven solas es muy similar al de la población general, si bien su media de edad es más baja (45 años) y su situación laboral también: hay una mayoría de personas inactivas.



No es lo mismo **aislamiento social** y **soledad**. Se puede estar socialmente aislado y no sentir soledad; y estar socialmente muy acompañado y sentirse solo.



ÍNDICE DE SOCIABILIDAD

El informe valora **cinco aspectos** para determinar el grado de ‘sociabilidad’:

- Frecuencia de las relación interpersonales.
 - Inclinación al Asociacionismo.
 - Uso de los medios de comunicación.
 - Uso de los medios de transporte.
 - Utilización de las Redes sociales.
-
- Los **‘solos voluntarios’** son las que **mayor grado de sociabilidad** presentan.
 - El **trabajo** y el **nivel de ingresos** , variables que más explican la sociabilidad.
 - La relación entre sociabilidad y ausencia de sentimientos de soledad es **más fuerte en las personas con discapacidad.**



SENTIMIENTO DE SOLEDAD

‘La Soledad en España’ es el **primer estudio elaborado en nuestro país** que abordar el fenómeno de la soledad desde una perspectiva subjetiva: es decir, se centra en las *personas que se sienten solas*.

- Más de la mitad de la población española asegura haber sentido en algún momento sensación de soledad durante el último año
- Uno de cada diez españoles admite sentirse solo “con mucha frecuencia”.
- Más de un tercio reconoce haberse sentido solo "a veces".
- Entre la población con discapacidad el porcentaje de personas que dicen sentirse solas con mucha frecuencia asciende hasta el 23%.



¿CUÁNDO SE SIENTEN SOLOS LOS ESPAÑOLES?

- La noche, los fines de semana y las situaciones de problemas personales o enfermedad son los principales desencadenantes del sentimiento de soledad.
- Los 'solos voluntarios' experimentan más sensación de soledad los fines de semana, los festivos y los días de mal tiempo.
- Los que viven solos por obligación sufren más la soledad cuando caen enfermos o cuando se les presentan problemas de carácter personal.



¿INFLUYE VIVIR SOLO O ACOMPAÑADO A LA HORA DE SENTIRSE SOLO?

- De los españoles que viven solos, un 27,5% asegura no sentir ninguna soledad.
- De los que viven solos por obligación, un 82,3% ha sentido soledad en algún momento, un porcentaje que desciende al 65% entre los que viven solos por voluntad propia.
- De los que viven acompañados, un 52,6% afirma haber sentido la soledad en algún momento.
- De los que viven con su cónyuge o hijos, un 49,9% ha sentido soledad en algún momento, y de los que viven con otras personas, un 61,9%.
- Entre las personas con discapacidad, el porcentaje de las que admiten sentirse solas con mucha frecuencia es algo superior en las que viven solas (28%) que en las que viven acompañadas (22%)
- La mayor incidencia de la sensación habitual de soledad se da entre las personas que viven solas por obligación (48%), mientras que las que viven solas por voluntad propia presentan un porcentaje incluso inferior a las que viven acompañadas (15%)



ÍNDICE DE SOLEDAD

- El sentimiento de soledad es muy bajo entre las personas que viven con su cónyuge y/o hijos.
- Este sentimiento de soledad es algo mayor entre los que viven con otras personas que no sean su cónyuge.
- Logra su máximo valor entre los "solos obligados".

Índice de Soledad	Acompañados nucleares	Acompañados otros	Solos voluntarios	Solos obligados
General	0,7	0,9	1,2	1,9
Discapacidad	1,9	2,1	2,0	3,6



RELACIÓN ENTRE EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y LA RELACIÓN SOCIAL

Tras relacionar los índices que miden relación social con el de sentimiento de soledad, se determina que:

- Las **personas con más relaciones**, con mayor participación en asociaciones, con mayor uso de medios de comunicación y de transporte, suelen tener **menos sentimientos de soledad**.
- La **sociabilidad** se basa sobre todo en las relaciones interpersonales cara a cara, pero también **puede lograrse a través de las nuevas tecnologías**; concretamente, a través de las redes sociales y del uso de los medios de comunicación activos y pasivos, así como de los medios de transporte.



¿DE QUÉ DEPENDE EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD?

- El **estado civil**, los **ingresos mensuales** y el **tamaño del municipio** en el que se vive son los factores que más influyen en la soledad de los españoles en general.
- Sin embargo, para los que más sufren la soledad (**solos obligados**), lo que más afecta es el **estado civil**, el **sexo**, y la **situación laboral**. (Las mujeres, solteras y desempleadas, son las que más sufren la soledad).
- **Tener pareja o no tenerla** es el factor más significativo para explicar la soledad dentro del colectivo de las personas con discapacidad.



¿INFLUYE LA SOLEDAD SOBRE LA PERCEPCIÓN QUE LAS PERSONAS TIENEN DE SÍ MISMAS?

- Los "**solos voluntarios**" se sienten **más seguros** de sí mismos, disfrutan más la soledad, son más individualistas y se consideran también más tímidos. Además, muestran mayor grado de satisfacción con su trabajo.
- Los "**solos obligados**" se sienten más solos y aislados y **menos satisfechos** en general con cualquier aspecto de su vida.
- Los que **viven con su cónyuge o hijos** son los que se consideran **más útiles y productivos** y los que se sienten más satisfechos con la mayoría de aspectos de su vida, con excepción del trabajo.



¿A QUIÉN ACUDEN LOS ESPAÑOLES CUANDO SE SIENTEN SOLOS?

- Los **amigos** son la primera opción a la que recurren las personas que viven solas cuando se ven invadidas por un sentimiento de soledad.
- Los ‘solos obligados’ tienden a apoyarse también **en sus familiares y en sus vecinos** en los momentos de soledad, mientras que los ‘solos voluntarios’ o no recurren a nadie o ‘tiran’ de sus parejas.
- El **cónyuge** es la persona que consideran más imprescindible en su vida las personas que viven en pareja (83%), mientras que el resto de colectivos otorgan ese papel a sus **padres, hijos y otros familiares**.



¿CUÁLES SON LOS COLECTIVOS MÁS VULNERABLES A LA SOLEDAD SEGÚN LOS ESPAÑOLES?

- El 75% cree que **mayores y jubilados** son los colectivos más proclives a sufrir la soledad.
- Cerca del 50% menciona a las **personas sin hogar** y a las personas en situación de **pobreza**.
- Un 33% cita a los **parados** y personas sin trabajo.



CAUSAS DE LA SOLEDAD

- Ante la pregunta de qué sentimiento está más vinculado al concepto de soledad, predominan tres respuestas (todas ellas mencionadas por alrededor de un 20%):
- Falta de comunicación, aislamiento y falta de compañía.
 - Carencia de afecto, falta de cariño.
 - Tristeza, depresión.

Solo un 16% lo atribuye a un fracaso personal y proporciones inferiores se refieren al rechazo por parte de otras personas, u otras respuestas.



¿A QUIÉN LE CORRESPONDE ACTUAR CONTRA LA SOLEDAD?

- Los españoles consideran en una amplia mayoría que es **la familia** la que debe ocuparse de las personas que se sienten solas.
- No obstante, existe también la percepción generalizada de que se trata de una **problemática social** y que, por tanto, **debería ser tratado por las instituciones públicas**.



fundación
AXA



SOLEDAD Y DISCAPACIDAD



ANÁLISIS SOCIOLÓGICOS, ECONÓMICOS Y POLÍTICOS S.A.



LA SOLEDAD ENTRE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- Un 20% de las personas mayores de 18 años con discapacidad viven solas.
- De este segmento, el **52% viven solos por voluntad propia**, mientras que un **38% lo hacen por obligación**.
- El 23% de las personas con discapacidad asegura haberse sentido solas con mucha frecuencia, por un 16% que asegura no haberse sentido solo nunca.



¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS SE SIENTEN MÁS SOLOS?

- La existencia de problemas o preocupaciones es la circunstancia que más origina un sentimiento de soledad entre las personas con discapacidad (46%), seguida de la llegada de fines de semana o festivos (34%) o los momentos en que están enfermos (32%).

¿CÓMO MITIGAN SU SENTIMIENTO DE SOLEDAD?

- El 73% recurren a la televisión, la radio, la lectura o Internet; el 43% recurren al contacto indirecto a través del teléfono, sms o mail; por un 37% que sale a la calle (paseo, cita, teatro o cine) o un 18% que hace deporte o sale de compras.



¿A QUIÉN ACUDEN CUANDO SE SIENTEN SOLOS?

- Las personas con discapacidad que viven solas por elección propia eligen principalmente a los amigos (79%) cuando se sienten solos y en menor medida a familia (50%), pareja (29%) o a nadie (12%).
- En el caso de los 'solos obligados', los amigos son también la primera opción (48%), seguidos de la familia (28%) o las redes sociales (24%).
- El 32% de las personas que viven solas por obligación admiten no recurrir a nadie cuando tienen sentimientos de soledad.



¿QUIÉN DEBE OCUPARSE DE LAS PERSONAS QUE VIVEN SOLAS?

- Las personas con discapacidad, igual que la sociedad en general, consideran mayoritariamente que es la familia la que debe ocuparse de las personas que se sienten solas.
- Sin embargo, en un porcentaje muy elevado dicen que los Servicios Sociales y de Atención Domiciliaria deben jugar un papel relevante.

¿QUIÉN DEBERÍA ACTUAR CONTRA EL PROBLEMA DE LA SOLEDAD?

- Dos de cada tres personas con discapacidad consideran que las **instituciones públicas deben actuar** para resolver la situación de las personas que se sienten solas.



fundación
AXA



CONCLUSIONES



ANÁLISIS SOCIOLÓGICOS, ECONÓMICOS Y POLÍTICOS S.A.



CONCLUSIONES GENERALES:

- Soledad no equivale a aislamiento social.
- La sociabilidad se basa sobre todo en las relaciones interpersonales cara-a-cara, pero también puede lograrse a través de las nuevas tecnologías.
- Las variables que mejor explican la sociabilidad y el aislamiento social son las variables socio-demográficas (sexo, edad, nivel educativo, etc.) y no las actitudinales o ideológicas.
- La familia sigue siendo el mejor antídoto contra la soledad.
- Los grupos sociales más susceptibles de sufrir soledad son mayores, pobres y parados
- Existe un amplio consenso respecto a que las instituciones públicas deben ocuparse de la soledad, aunque se señale a las familias como responsables de mitigar la soledad de cualquiera de sus miembros.



CONCLUSIONES SOBRE PERSONAS CON ALGUNA DISCAPACIDAD:

- El estado civil es el factor más significativo a la hora de explicar la soledad entre las personas con discapacidad.
- Las personas con discapacidad que viven solas voluntariamente se sienten menos solos y aislados.
- Los 'solos obligados' son los menos satisfechos con su vida, los 'solos voluntarios' los que más, por encima incluso de las personas acompañadas.
- Las personas con discapacidad acuden con mucha más frecuencia a asociaciones o grupos cuando tienen un problema que las personas sin discapacidad



DECÁLOGO CONTRA LA SOLEDAD:

- **Vivir acompañado** es el mejor antídoto contra la soledad.
- Hay que **utilizar todos los medios posibles** para mantener relaciones sociales, incluso los que ponen a nuestra disposición las instituciones.
- Mantenerse **laboralmente activo** durante el mayor tiempo posible.
- Continuar **aprendiendo cosas nuevas** a lo largo de la vida.
- Mantenerse actualizado en el campo de las **nuevas tecnologías telefónicas e informáticas**.
- Mantener y cuidar las **relaciones con familiares y amigos**.
- Participar activamente en **actividades de grupo**.
- Tener **hobbies y pasatiempos**, y practicarlos siempre que se pueda.
- Mantenerse bien físicamente mediante la **práctica del deporte**.
- **Profundizar en uno mismo** para detectar los motivos de nuestro sentimiento de soledad.



CUATRO IDEAS PARA ACTUAR CONTRA LA SOLEDAD EN PERSONAS CON ALGUNA DISCAPACIDAD:

- Impulsar medidas que **incrementen la tasa de actividad y empleo.**
- **Cerrar la brecha en el acceso a la educación** entre las personas con discapacidad y las que no la tienen
- **Fomentar la accesibilidad** a bienes y servicios, en particular al transporte, vivienda y nuevas tecnologías
- **Impulsar la autonomía personal** y el asociacionismo