

# Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo

Ramona Rubio  
Manuel Aleixandre

Universidad  
de Granada

La soledad es uno de los estados psíquicos que todo ser humano ha experimentado lo largo de su vida. La soledad esa gran generadora de distancia que crece con los recuerdos. Desde la perspectiva científica es uno de los constructos más difíciles de definir, tal vez la primera distinción que podríamos hacer es la de ESTAR SOLO Y LA DE SENTIRSE SOLO.

El aislamiento social, la carencia de redes sociales, la marginación, el desarraigo, pueden ir asociado al ESTAR SOLO, pero la verdadera soledad va asociada AL SENTIRSE solo, al sentimiento que ésta genera de nostalgia, tristeza, añoranza, etc. Aunque se este materialmente acompañado de personas.

Algunos investigadores han asociado el estar sólo a un sentido objetivo y el sentirse sólo a un subjetivo, pero tampoco ésta es una clara diferenciación, se puede estar sólo, aislado, marginado y no existir soledad, y viceversa. En esa línea Tunstall<sup>1</sup> hacia la diferencia entre "alislamiento" y "soledad", mientras que el primer concepto hace alusión a la objetividad, a la carencia de contactos sociales, el segundo "soledad" alude más bien a las vivencias subjetivas de la estructura de las interacciones sociales. Y el sentimiento subjetivo de soledad no está determinado en modo alguno, por la frecuencia objetiva de los contactos.

Peplau y Caldwell<sup>2</sup> entienden que el sentimiento de soledad se da cuando las relaciones sociales logradas por una persona son menos numerosas o satisfactorias de lo que ella desearía. Para Klein<sup>3</sup> es la falta de amor y la ruptura de relaciones las que provocan la sensación de abandono que lleva a la soledad. Tal vez cada autor enfatiza una parte de la soledad, una parte de ese constructo que es tan amplio como la propia psique del hombre. Posiblemente el primer paso para comenzar a estudiar la soledad esté en analizar las teorías implícitas de la soledad.

## Las teorías implícitas sobre la soledad

Si nos preguntamos en primer lugar ¿qué es una teoría implícita? Podríamos responder que este término fue acuñado por la psicología social europea<sup>4</sup> para designar un nuevo campo de conocimiento. Su acercamiento a las creencias y concepciones de la gente como objeto de estudio supuso todo un giro epistemológico.

Sternberg define las teorías implícitas como "construcciones hechas por la gente y que residen en sus metas", por lo que "constituyen la psicología popular de la gente". Las teorías implícitas necesitan descubrirse más que inventarse porque ya existen en las cabezas de la gente, y en el caso concreto de la soledad, ésta existe, se da en las personas de ahí que el primer paso sea descubrir a qué asocian las personas la soledad.

Desde una visión individual, esas representaciones serían idiosincrásicas, se podría hablar de tantas teorías legas como individuos a estudiar, de tantas definiciones de soledad como sujetos, teorías que estarían conformadas en contextos de interacción social, así, el conocimiento experimenta cambios por influencias normativas históricas. La dialéctica individuo-cultura en la elaboración de teorías implícitas, puede abordarse desde la perspectiva socioconstructivista que defiende lo siguiente:

- El sistema representacional del sujeto se elabora según su capacitación cognitiva básica. El conocimiento es construido más que transmitido.
- Las personas construyen sus propias teorías personales sobre la realidad, en este caso sobre la soledad, mediante actividades o prácticas mediadas culturalmente.

La importancia de las teorías implícitas es que sirven o hacen LAS FUNCIONES DE ESQUEMAS DE CONOCIMIENTO Los esquemas son estructuras com-

Correspondencia:  
Ramona Rubio Herrera  
Facultad de Psicología  
Universidad de Granada  
Campus Universitario de  
Cartuja s/n  
Tel. y Fax: 958 242 848

plejas de datos que representan los conceptos genéricos almacenados en la memoria.

De modo que una vez elaborado el conocimiento, se almacena en estructuras bien diferenciadas que se activan y utilizan en determinadas situaciones más o menos prototípicas. La organización interna de este conocimiento sigue principios de tipicidad, esto es, se organiza en torno a prototipos.

Algunas características compartidas entre los esquemas y las teorías serían las siguientes:

- Representan conjuntos de conocimiento prototípico.
- Sus funciones son similares.
- Se adquieren en contextos sociales y a través de la interacción entre las personas.

El modo dinámico de concebir las síntesis de teorías está más acorde con las modernas teorías representacionales del conocimiento categorial, como la de Hintzman<sup>5</sup> que considera que se realiza en el almacenaje. Por último los modelos dinámicos consideran que no debe postularse la existencia de redes semánticas de flexibilidad limitada, ya que de este modo resulta problemática su interacción con la información episódica. Por el contrario, en las nuevas teorías representaciones, el producto cognitivo abstraído es una síntesis de lo trazos almacenados y de la tarea. Dicho producto puede ser más o menos flexible dependiendo de diferentes factores: para Hintzman<sup>5</sup> dependerá de la redundancia e intensidad de los trazos que constituyen la síntesis y para el PDP dependerá de las relaciones (positivas / negativas y su peso) entre las unidades que forman la pauta de activación. Como puede apreciarse, estas teorías no descartan la existencia de pautas de activación muy consolidadas que actuarían como esquemas. Sin embargo, la teoría de esquemas no puede hacer frente a la existencia de una gran variabilidad en las síntesis de conocimiento en función de las demandas.

La visión que emerge de estos modelos es muy favorable a las necesidades dinámicas de la síntesis de teorías.

Según la perspectiva de las teorías implícitas, las unidades representacionales legas son episódicas,

están organizadas en sistemas de experiencias y dan lugar a síntesis flexibles de conocimiento normativizado y adaptado a las demandas de la tarea. En este sentido, las teorías se activan a la medida de las necesidades del sistema, uniendo el conocimiento estereotipado e instanciado según la situación. El conocimiento de las teorías implícitas se configura a partir de un conjunto de experiencias recopiladas por los individuos en sus interacciones cotidianas. De ahí que recojan contenidos socialmente accesibles en el entorno cultural y que tengan un marcado carácter normativo, que las asemeja mucho a los esquemas culturales.

Pues siguiendo la línea de Sternberg vamos a analizar las teorías implícitas sobre la soledad, ese concepto en última instancia derivado de "LA PSICOLOGÍA POPULAR de la gente".

## Método

### Participantes y materiales

Hemos utilizado para esta investigación la escala "ESTE"<sup>4</sup>, basada en las siguientes escalas:

- Escala UCLA, una de las escalas más utilizadas para la medición global del sentimiento de soledad como estructura unidimensional compuesta por dos factores "intimidad con otros y sociabilidad".
- Escala SELSA: formada por tres subescalas, que valoran los aspectos románticos, relaciones familiares y relaciones con amigos.
- Escala ESLI: formada por dos subescalas que valoran la soledad emocional y la soledad social.
- Escala de satisfacción vital de Philadelphia, diseñada por Lawton, 1972, basada en el concepto multidimensional de bienestar psicológico.

Los sujetos seleccionados para la muestra fueron mayores de 65 años no institucionalizados.

La distribución de la muestra por edades y sexos se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1.

Edad	Hombres	Mujeres	Total
De 65 a 74 años	57	66	123 (41,7%)
De 75 a 84 años	50	54	104 (35,3%)
85 y más años	30	38	68 (23,1%)
	46,4%	53,6%	100%

## Procedimiento

Una vez codificados los resultados del trabajo de campo, se consideró a todos los ítems procedentes del total de las escalas utilizadas, como un conjunto único. Y con esta combinación de ítems, se pretendió en primer lugar, determinar qué ítems eran los que mejor explicaban la percepción de la soledad de los sujetos de la muestra.

Dado lo difícil que resulta poder operativizar el concepto de soledad mediante un solo indicador, decidimos emplear los siguientes indicadores que en nuestra opinión hacen referencia al mismo problema cubriendo áreas diferentes del mismo:

- concepto de soledad,
- autopercepción del nivel de la soledad del encuestado,
- nivel de apoyo recibido,
- nivel de satisfacción con los contactos sociales<sup>5</sup>.

## Resultados

### Teorías implícitas sobre la soledad

A nivel popular, puede observarse en la Figura 1 como las dos definiciones que agrupan un mayor número de respuestas coinciden básicamente con los dos modos de entender la soledad que acabamos de exponer:

- un 48,8% la definen como un “sentimiento de vacío y tristeza”, como un sentimiento evidentemente subjetivo,

- mientras que por otro lado, un 42,3% afirman que la soledad es “El haber perdido a las personas queridas”, es decir, una pérdida mas o menos objetiva de los contactos sociales y/o familiares relevantes.
- Un 28,5% lo define como un no tener a nadie a quien acudir, lo que hace referencia a falta de contactos sociales y/o familiares
- Un 26,8% a no tener familia o tenerla lejos
- Un 17,3% a no sentirse útil para nadie

La primera categoría (48,8%) hace referencia al SENTIRSE SOLO, aunque no especifica el motivo, las cuatro últimas hacen especial mención a nostalgias derivadas de ausencias, de falta de personas (incluso en la primera categoría en ese sentimiento de vacío o tristeza puede haber también haber sentimientos existenciales o bien también emanados por ausencias de personas), tal vez la única categoría pura existencial sea la que figura con un 6,4% bajo el enunciado de “Sentir que se ha acabado el tiempo para hacer proyectos”, denota esa percepción de la finitud del tiempo traducida en soledad existencial.

En síntesis las teorías implícitas focalizan preferentemente la soledad como un sentimiento subjetivo, y en segundo lugar como ausencia de personas, bien como pérdida de seres queridos, bien como no tener familia, como no tener a nadie a quien acudir, como no sentirse útil para nadie, lo cual nos hace meditar sobre la importancia del otro, sobre las postulados patrones fijos de conducta defendidos por los etólogos bajo el rótulo de “necesidad de apego” (Figura 1).

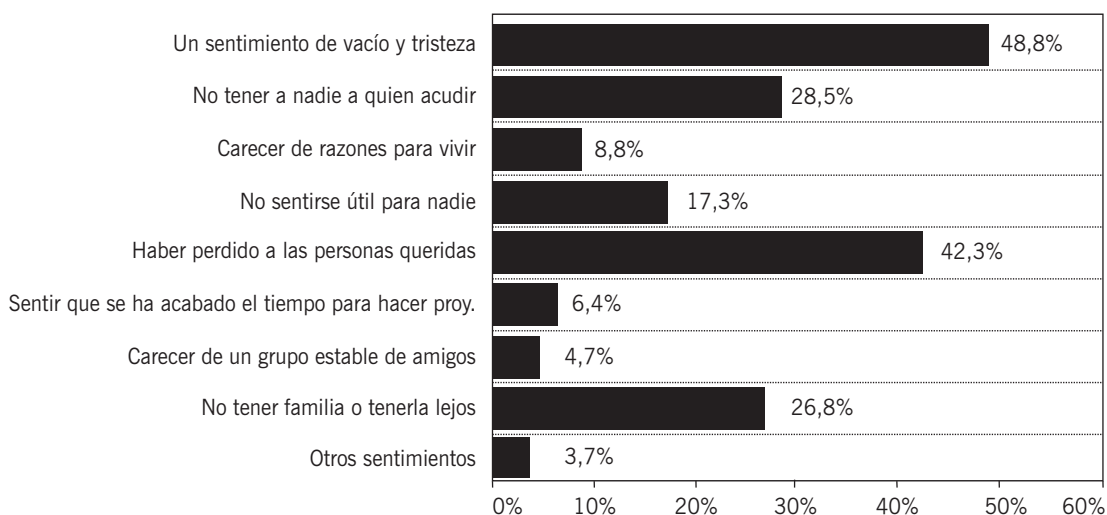
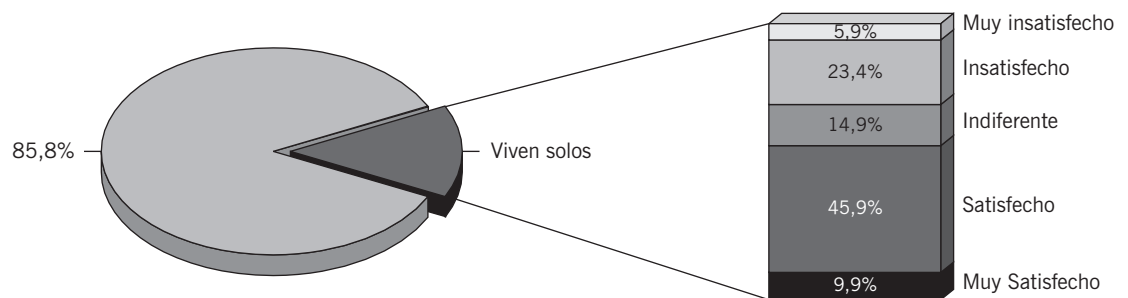


Figura 1.  
Definición popular de soledad

Figura 2.  
Satisfacción con el hecho de vivir solo



En segundo lugar nos preguntamos:

¿Si la persona busca para evadir la soledad la compañía de otros, los índices de satisfacción en las personas que viven solos debe ser inferior a los que viven acompañados?

Así, se aprecia que:

- el 9,9% de los mayores que viven solos afirman estar muy satisfechos con esta situación,
- y un 45,9% dicen estar satisfechos con su actual estado, de manera que únicamente un 28,6% de los mayores que viven solos manifestaría de una manera directa tener problemas con el hecho de vivir de este modo (Figura 2).

Pero aunque un 45,6% manifiesten estar satisfechos con su situación actual, cabe preguntarnos que tal vez exista aquí mucho de resignación, de entender esa situación como la mejor de las posibles, una vez que han ido perdiendo por ejemplo a la pareja o a personas queridas que se han emancipado. Pero evidentemente el interrogante es, hasta que punto, son

los sujetos que viven solos los mismos que afirman encontrarse solos.

A fin de poder contestar a la anterior pregunta realizamos dos análisis, en primer lugar, comparamos la puntuación media obtenida en la pregunta sentimiento de soledad para los grupos de sujetos que vivían y que no vivían solos. Y en segundo lugar, se realizó un análisis de distribución porcentual para ambas muestras.

En el gráfico siguiente (Figura 3), se puede observar cómo aquellos sujetos que viven solos tienen un menor sentimiento de integración social que aquellos que no viven solos, siendo la diferencia de 1,1179 puntos.

Para determinar si las mencionadas diferencias eran o no estadísticamente significativas, realizamos el test estadístico de la T de Student.

En primer lugar se muestra la prueba de homogeneidad de las varianzas de Levene, se puede observar que las diferencias entre las varianzas de las dos muestras es estadísticamente significativa. Por lo que podemos afirmar que las varianzas no son homogéneas (Tabla 2).

Al ser las varianzas desiguales utilizamos la salida para este tipo de comparaciones, pudiendo observar como las diferencias entre las medias de ambas muestras son significativas al 99,9% (Tabla 3).

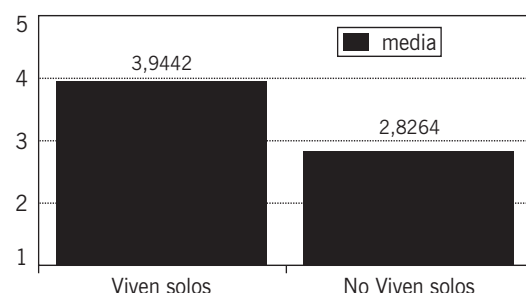
Es decir, aquellos sujetos que viven solos tiene un menor sentimiento de integración y por ende un mayor sentimiento de soledad que aquellos sujetos que no viven solos.

Estos resultados quedan corroborados por el análisis porcentual que a continuación se presenta, en el mismo puede observarse cómo mientras que en el grupo de sujetos que vivían solos nos encontramos con un 8,1% de mayores que afirman encontrarse muy solos, entre los sujetos que no viven solos este porcentaje se reduce al 1,1%. Igualmente entre los sujetos que afirman vivir solos el porcentaje de mayores que dicen encontrarse bastante solos es del

Tabla 2.  
Prueba de homogeneidad de varianzas para las muestras mayores que viven solos y mayores que no viven solos

Levene's Test for Equality of Variances:	
F=30,407	P= ,000

Figura 3.  
Sentimiento de integración social en función de vivir solo



Varianza	Valor de T	GI	Sig	Error de la Sig	Intervalo de confianza
Igual	-21,16	2187	,000	,053	(-1,222, -1,014)
Desigual	-19,34	428,87	,000	,058	(-1,232, -1,004)

Tabla 3. Prueba de comparación de medias entre las muestras mayores que viven solos y mayores que no viven solos

Value Label	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Lo prefiere	119	4,8	35,8	35,8
Las circunstancias le han obligado pero se ha adaptado	196	8,0	58,9	94,7
Le gustaría vivir con hijos u otros familiares	15	,6	4,5	99,2
N.C.	3	,1	,8	100,0
Missing	2128	86,4		
Total	2460	100,0	100,0	

Tabla 4. Motivos por los que los mayores españoles viven solos

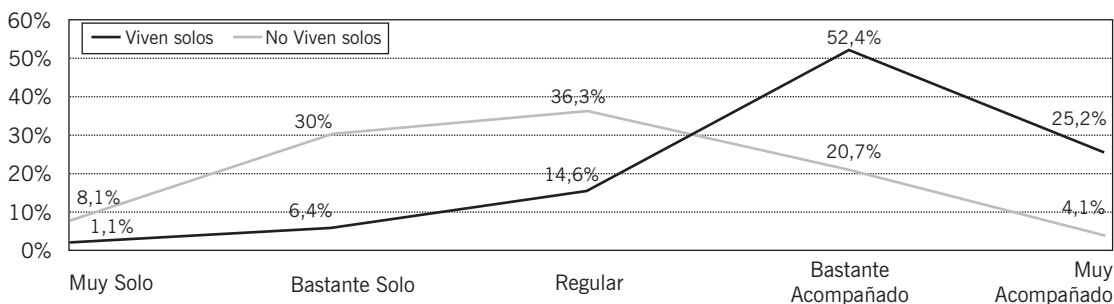


Figura 4. Autopercepción de la integración social, en función de vivir o no solo

30% frente al 6,4% entre aquellos mayores que no viven solos.

Es decir, entre los mayores que viven solos, el 74% afirman encontrarse muy, bastantes o regularmente solos mientras que entre aquellos sujetos que no viven solos este porcentaje se reduce al 29.1% (Figura 4).

Puede observarse como a tenor de nuestros datos e independientemente de todo lo expuesto anteriormente, hay una gran relación entre los sujetos que están solos (viven solos) y aquellos que se sienten solos.

Para intentar aclarar este problema, analizamos las causas por las que estos sujetos viven solos, podemos observar cómo un 59% de los mismos, afirman que "las circunstancias les han obligado, pero se

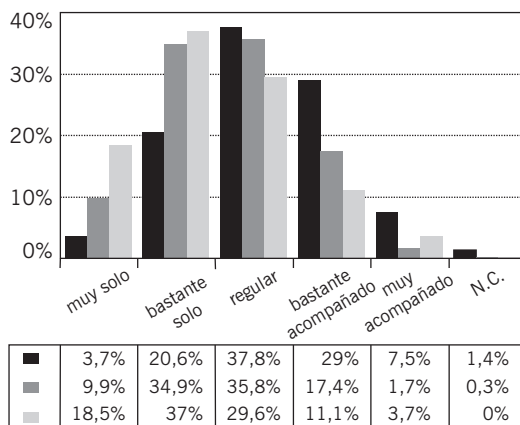


Figura 5. Autopercepción de la integración social en función del motivo por el que se vive solo

han adaptado”, es de señalar igualmente, que casi 13.6% de los sujetos que viven solos señalan es por qué “lo prefieren”. Y tan sólo un 4,5% dicen que independientemente de vivir solos “les gustaría vivir con hijos u otros familiares” (Tabla 4).

En cuanto a la relación existe entre que el motivo por el cual se vive sólo y el sentimiento de soledad, puede observarse que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables (Figura 5).

Así, destaca tal y como se puede observar en gráfico anterior, el hecho de que entre aquellos sujetos que afirma que prefiere vivir solos, exista un menor porcentaje de sujetos que se encuentran muy o bastante solos (sólo un 3,7% de los mayores que afirman que prefieren vivir solos afirman encontrarse solos frente al 18% de aquellos mayores que aunque viven solos preferirían no hacerlo). Siendo este menor porcentaje estadísticamente significativo si los comparamos con los resultados que se deberían haber obtenido si no existiese relación entre las variables.

Ello nos lleva a pensar que la diferencia entre aislamiento y soledad no se puede hacer a nivel general (isolation), sino que está directamente relacionada con la causa que ha provocado el aislamiento. Cuando la situación de falta de relación social es impuesta desde el exterior (las circunstancias, la falta de medios, problemas con la familia, la inexistencia de familia etc.) y obliga al mayor en contra de sus deseos o mejor dicho y como luego veremos, en contra de sus expectativas a vivir solo, aparecería soledad subjetiva “EL SENTIRSE SOLO”, en cambio, si el aislamiento es mas o menos voluntario (o esperado, se ajusta a sus expectativas) (solitude, aloneness) no aparecería soledad (Loneliness), sería simplemente ESTAR SOLO.

## Conclusiones

La soledad basándonos en las teorías implícitas de nuestra población tiene una estrecha relación con la ausencia de personas queridas, es un sentimiento que emana de esa falta de compañía, pero no indiferenciada, sino de seres con los que se ha establecido una impronta de cariño. Y esa impronta les lleva a sentir que los sujetos que viven solos generan más índices de soledad que los que viven acompañados, el 74% de los que viven solos perciben la soledad, mientras que en los que no viven solos la cifra se reduce a un 29,1%.

El dato determinante aquí no está en si viven o no solos, sino EN LAS CAUSAS que le llevan a vivir así., es diferente si viven solos por propia voluntad o bien obligados, y evidentemente las fronteras entre ambos parámetros a veces son difíciles de precisar puesto que pueden vivir solos por propia voluntad, pero basándose en las alternativas que la vida en un momento dado les ofrece (pensemos en la muerte del cónyuge, en la falta de hijos, etc.).

En estas últimas etapas la soledad estaría muy ligada a los procesos de adaptación del sujeto, dicho en otras palabras, nos inclinamos por la hipótesis de que la soledad puede ser un buen predictor del nivel de adaptación del sujeto en el sentido amplio: adaptación al paso del tiempo, adaptación a las pérdidas porque posiblemente hay más pérdidas que ganancias en las últimas edades, pérdida de seres queridos, de lugares, de empleos, de fuerzas y hasta de tiempo de vida, lo cual incide en que la persona este más sola, y de hecho esto es lo que han manifestado las teorías implícitas.

El incremento de vivir solos (obligados por las circunstancias) incrementa los índices de soledad, pero no olvidemos ese 29% de la personas que sienten la soledad y no viven solas. En síntesis, una vez analizadas las circunstancias del sujeto hay que profundizar en los estudios relacionados con el “sentirse solos” porque al final la Gerontología no podrá ayudar físicamente a llenar los huecos, los vacíos que la ausencia y pérdida de seres queridos va dejando en las personas, (génesis potenciales del estar solo) pero sí puede ayudar en optimizar aquellos comportamientos derivados de autopercepciones (el sentirse solo) que será al final el indicador más decisivo en los niveles de satisfacción con la vida en las personas mayores.

## Bibliografía

1. Tunstall J. *Old and alone: a sociological study of old people*. Londres, 1996.
2. Peplau IA, Caldwell M. Loneliness: A cognitive analysis. *Essence* 1978;2(4):207-30.
3. Klein SB. Motivation. *Biosocial approach*. New York: McGraw Hill, 1982.
4. Rubio Herrera R, Aleixandre Rico M. La escala “Este” un indicador objetivo de la soledad en la tercera edad. *Geriatrics* 1999;15(9):396-405.
5. Hintzman DL. Schema abstraction in a multiple-trace memory model. *Psychological Review* 1986;93:411-28.