

# XI Congreso

2023-02-08 13:23:35

**Name:** Alejandro

**Last Name:** Otero Davila

**Cargo:** Presidente

**Empresa:** Presidente de FEGAUS y Vicepresidente 1º de CAUMAS

**Subject:** Envio de nuestra propuesta sobre la Soledad no Deseada.

**Message:** Si tienen alguna dificultad ruego me lo comuniquen para proceder a corregir lo que consideren.  
Ruego me confirmen que lo han recibido.

**Comunicacion:** [1675862615-comunicacion-XI-Congreso-Nacional-de-Organizaciones-de-Mayores.pdf](#)



*Federación Galega de Asociacións  
Universitarias Sénior*  
Avd. Xoan XIII, Campus Norte.  
Facultad de Enfermería.  
15782 SANTIAGO DE COMPOSTELA  
[presidente@fegaus.com](mailto:presidente@fegaus.com)

# *XI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores (CEOMA)*

**“Las personas Mayores Protagonistas de la Sociedad”**

## ***LA SOLEDAD NO DESEADA Y EL BUEN TRATO***

**DEFINICIÓN DEL PROYECTO  
“Adiós a la Soledad” de FEGAUS EN GALICIA**



## ¿Qué es la soledad no deseada?

La soledad no deseada es la sensación que experimenta parte de la población en la que se tiene la percepción de no tener apoyos o alguien con quien contar. La soledad no deseada es un problema silencioso que afecta la vida de cada vez más personas en España. Supone una fuente de sufrimiento para las personas y afecta a su derecho de participación en la sociedad, teniendo consecuencias negativas en varios ámbitos a nivel individual, como en la salud, y con ello generando costes a nivel social. Por ello, la lucha contra la soledad se ha convertido en un reto para el Gobierno de España y existe un amplio consenso social que deben ocuparse de la soledad.<sup>1</sup>

Esto no implica que quienes la experimentan tengan que estar obligatoriamente aislados físicamente, si no que, a pesar de estar en contacto con otras personas, no se sienten arropados por estos, lo cual genera un malestar clínicamente significativo y un deterioro de la calidad de vida.

Una persona puede decidir aislarse voluntariamente del resto de la sociedad, pero a diferencia de la soledad no deseada, en estos casos se busca activamente este aislamiento, y no genera malestar.

Por sí sola, la soledad no deseada no se constituye como un diagnóstico, pero suele existir comorbilidad (aparición de 2 trastornos simultáneamente con otras alteraciones como pueden ser la depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de personalidad o el trastorno límite de la personalidad).

## ¿Qué la causa?

Normalmente se genera a raíz de la unión de diferentes factores de riesgo que acaban desembocando en esta soledad.

Algunos de estos factores podrían ser los problemas de habilidades sociales, ya que, si alguien no sabe cómo relacionarse, le costará generar un círculo social en el que sentirse arropado.

Otro factor que destaca en muchas ocasiones es la edad, ya que, por desgracia demasiado habitualmente, las personas mayores se van quedando aisladas de su entorno porque les es más difícil establecer contacto entre ellas, fallecimiento de amigos y familiares. Cambios en su entorno como podría ser ir a una residencia, pérdida de visitas de la familia... todo esto genera que la persona cada vez vea su arraigo social más debilitado.

Finalmente, otro factor que se ha de tener en cuenta es la movilidad geográfica, ya que, al cambiar de residencia, se dejan atrás relaciones que muchas veces se debilitan y puede costar mantener y a la vez, es muy difícil establecer nuevas relaciones.

## ¿Qué consecuencias tiene?

En muchas ocasiones puede desembocar en problemas de ansiedad, depresión, problemas de autoestima, miedo a enfrentarse a situaciones sociales... Todo ello puede darse en mayor o menor medida, pero lo que es evidente es que genera una profunda frustración y sentimiento negativo que se acaba extendiendo a otras áreas de la vida de la persona.

Además de las consecuencias que hemos comentado antes, esta soledad puede intentar suplirse con conductas perjudiciales para la salud como pueden ser consumo de drogas u otro de adicciones, puede aumentar el riesgo de suicidio, las conductas delictivas y antisociales.

Por otro lado, en los últimos años se está viendo que existe una relación entre la soledad no deseada y las probabilidades de padecer Alzheimer.

## ¿Quién la suele padecer?

Aparte de en la gente de avanzada edad ¿Qué otros perfiles suelen sufrir soledad no deseada?

No existe un perfil único, ya que, aunque es cierto que se suele pensar principalmente en personas mayores, toda la sociedad está expuesta a este riesgo. Empezando por los más pequeños, en los que, si no se tiene una adecuada educación social y oportunidades de interactuar con sus iguales y tener figuras de referencia y apego, podría sufrirse de soledad no deseada.

La etapa de la adolescencia es bien conocida como una época de cambios, y en algunas ocasiones de desapego de la familia para volcarse en los amigos. Esto lleva al riesgo de que si no se gestiona bien esta evolución puede resultar en un vacío al no sentirse integrado ni con unos ni con otros.

Además, tanto en la adolescencia como en la edad adulta, las redes sociales son un factor de frustración muy grande, ya que pensamos que nos unen y evitan la soledad, pero suelen generar relaciones superficiales y en gran medida promueven la comparación social. Esto se debe a que se muestra la "mejor versión" y puede llegar a generar un sesgo en la persona que recibe esta información, creyendo que "es menos sociable" que su entorno.

## ¿Ha aumentado en los últimos años? ¿Por qué?

Esta posible percepción de soledad siempre ha existido, pero ha aumentado por el uso de las redes sociales y por **el actual ritmo de vida que no nos permite establecer relaciones sociales tan intensas**, ya que el estrés hace que no tengamos apenas tiempo para relacionarnos de manera significativa.

Lo cierto que es que vamos a una realidad preocupante, en la que nuestra rutina y el exacerbado uso de las nuevas tecnologías, la velocidad a la que va todo... nos está impidiendo socializar como deberíamos.

### **¿Cómo influyen las nuevas tecnologías en el sentimiento de soledad?**

Pese a que pueden influir de forma positiva, ya que permiten mantener o crear relaciones, lo cierto es que las nuevas tecnologías también lo hacen de manera muy negativa, porque nos parece que todo el mundo tiene muchos amigos con los que salir, podemos caer en comparaciones y sentirnos muy aislados. Por otra parte, todos hemos estado en reuniones en la que la gente mira el móvil en lugar de al que tiene enfrente. Estos actos nos están aislando.<sup>ii</sup>

### **¿Enfoque y principales actividades que desde FEGAUS SE PROPONEN?**

La soledad no deseada ha penetrado en la conciencia social como uno de los retos sociales a los que se enfrenta la sociedad gallega con múltiples implicaciones. La reciente crisis sanitaria, ha puesto de relieve esta profunda debilidad y con ello la necesidad acuciante de afrontar el fenómeno y dar una respuesta pública y social que permita apoyar y acompañar a las personas más vulnerables ante esta situación.

El proceso de envejecimiento de la población, la prolongación en la esperanza de vida, el fuerte cambio demográfico y las modificaciones en las estructuras y modos de vida familiares, la propia cultura, tienen un impacto en la soledad no deseada, como se ha señalado en el diagnóstico. En coherencia con esta situación es preciso impulsar actividades que favorezcan la construcción de relaciones sociales más allá del ámbito familiar y que fomenten el envejecimiento activo y la participación de los perfiles más vulnerables en igualdad de condiciones, como son las personas mayores o las personas con discapacidad y/o dependencia que frecuentemente tienen el riesgo de vivir aisladas y al margen de una verdadera integración social activa.<sup>iii</sup>

FEGAUS dentro de la estrategia de promover el envejecimiento activo para prevenir la soledad no deseada en GALICIA y desde la comunidad, estaríamos presentes con programas de formación utilizando las nuevas tecnologías con la formación ONLINE y PRESENCIAL, con el objetivo de promover el envejecimiento activo.

En los puntos OE2:

2.1 Desarrollo de iniciativas dirigidas a generar hábitos saludables y reforzar las habilidades sociales, la formación y el envejecimiento activo de las personas mayores y/o dependientes con la implicación de la comunidad

2.2 Impulso a la formación permanente y el aprendizaje a lo largo de la vida con especial relevancia de las acciones destinadas a reducir la brecha digital entre las personas mayores y con discapacidad

2.3 Refuerzo y adecuación de los canales de información y comunicación existente sobre los recursos disponibles con un impacto positivo en la prevención de la soledad no deseada (oferta cultural, de actividades, de servicios como la teleasistencia, etc.)

2.4 Puesta en marcha de programas innovadores que promuevan la interacción intergeneracional

## **OBJETIVOS GENERALES**

1. Informar y sensibilizar a las personas mayores sobre los riesgos de la soledad.
2. Formar y preparar a las personas mayores para gestionar la soledad.
3. Realizar un estudio de la situación de soledad de las personas mayores.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Realizar charlas y conferencias de formación en las Asociaciones y Centros de Personas Mayores.
2. Utilizar medios digitales para la formación y prevención de situaciones de soledad y aislamiento en las personas mayores.
3. Dar respuestas y estrategias para combatir la soledad.
4. Captar y crear grupos de intervención para personas mayores en situación de soledad.
5. Elaborar un manual o protocolo de actuación ante situaciones de soledad.
6. Promover la participación en actividades asociativas de los centros, redes y entorno sociales.

## **DEFINICIÓN DEL PROYECTO “Adiós a la Soledad”**

Los objetivos principales de este proyecto son:

- Conseguir ayudar a los mayores que viven en **zonas rurales** para que vean la importancia que tiene el uso de las nuevas tecnologías y cómo puede ayudarles a tener una mejor calidad de vida a través de fomentar su autonomía, retrasar estados de dependencia, mejorar la competencia de sus cuidadores principales, ampliar sus conocimientos, propiciar las relaciones personales, actuar en estados de soledad, propiciar la actividad, que se sientan valiosos para la sociedad, que recobren la ilusión por vivir.
- Que conozcan en profundidad y ayudarles a utilizar nuestra plataforma Canal Sénior, donde encontrarán un número relevante de conocimientos, tanto grabados como actividades que podrán asistir en directo que se irán programando.

- Conseguir que las organizaciones que los representan avancen en su integración digital y sean cadena de transmisión para facilitar la participación de sus mayores y la implicación de estas en las actividades que se realicen.
- Que las entidades públicas puedan conocer de primera mano aspectos sensibles al colectivo que les permita orientar y adecuar, de un modo más eficaz, los recursos disponibles.

El presente proyecto reúne las acciones necesarias para cumplir los objetivos con la realización de cursos de formación y sensibilización en el uso de las nuevas tecnologías, realizando unas rutas en las cuatro provincias de nuestra Comunidad, complementándolo con un itinerario de actividades presenciales y emitidas en directo a través de Internet en las cuatro capitales de provincia, realizando de esta forma un proyecto de alcance que acerque, de forma específica, la tecnología a los mayores del entorno rural de las provincias de A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra, y dando un mayor alcance a través de la participación de las Entidades Socias de FEGAUS que facilitarán la comunicación de este proyecto a sus mayores asociados.

Sería nuestra aportación, utilizando nuestros propios medios de comunicación y formación TELEPRESENCIAL, ONLINE y PRESENCIAL, que desde hace años estamos realizando en Galicia.

Alejandro Otero Davila  
Presidente de FEGAUS  
Vicepresidente 1º de CAUMAS

---

<sup>i</sup> Díez Nicolás Páez (2015), “La soledad en España”

<sup>ii</sup> Mariva Psicólogos

<sup>iii</sup> Borrador Estrategia gallega de atención a la soledad no deseada.