



fundación  
**AXA**



# LA SOLEDAD EN ESPAÑA

Juan Díez Nicolás

María Morenos Páez



ANÁLISIS SOCIOLOGICOS, ECONOMICOS Y POLITICOS S.A.



fundación  
AXA



## 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'?

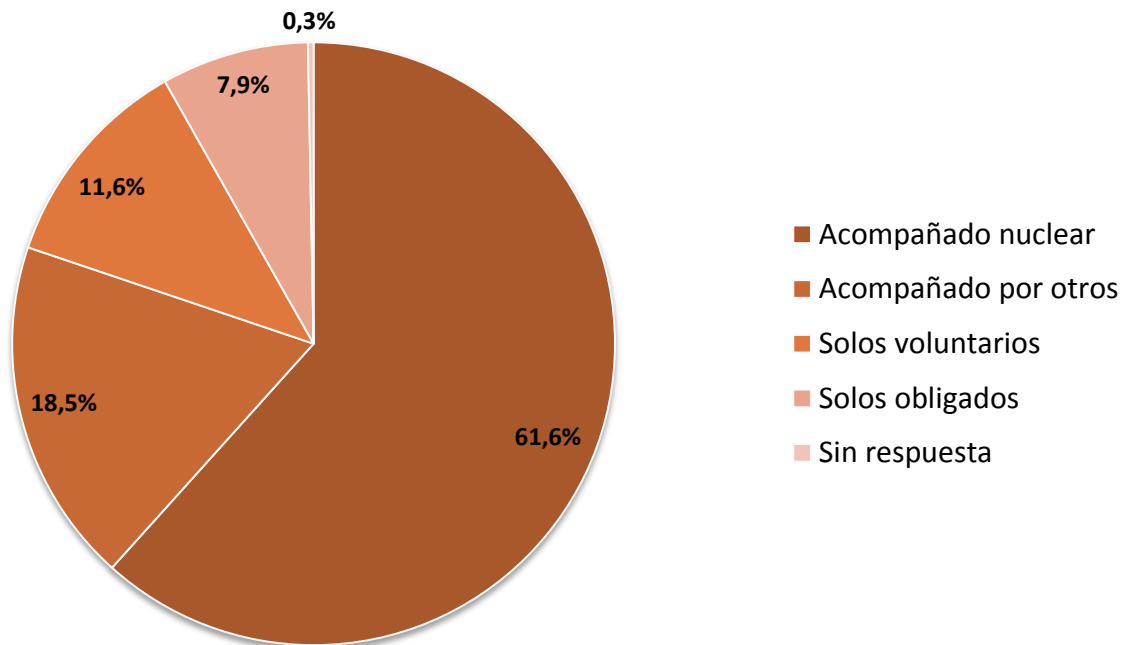
- Definir la soledad y diferenciarla de otros conceptos similares, como el aislamiento social.
- Diseñar instrumentos de medición que permitan medir la convivencia, el aislamiento social, las relaciones sociales, la sociabilidad y, por supuesto, la soledad.
- Elaborar propuestas de actuación para, en 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





## 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