

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**  
**MÁSTER UNIVERSITARIO EN INTERVENCIÓN E**  
**INVESTIGACIÓN SOCIOEDUCATIVA**

**Curso 2022-2023**

---

**“RAÍCES”: Intervención socioeduca-  
tiva para paliar la soledad en el colec-  
tivo de personas mayores.**

---

**Autora: Natalia Fernández Muñoz**

**Tutor/a:**

**José Luis Belver Domínguez**

**Noemí Rodríguez Fernández**

**Junio 2023**

**TÍTULO:** “RAÍCES”: Intervención socioeducativa para paliar la soledad en el colectivo de personas mayores.

**RESUMEN:** El sentimiento de soledad se ha convertido en una de las principales problemáticas que sufre el colectivo de las personas mayores. España se encuentra entre las diez ciudades pertenecientes a la Unión Europea que más sufren este sentimiento de soledad, siendo la Comunidad Autónoma Asturiana la que cuenta con mayor índice de soledad respecto a personas mayores. El presente estudio se basa en conocer la vivencia de soledad desde la perspectiva de las personas mayores institucionalizadas más concretamente, en la Residencia de Mayores Casa del Mar de Cudillero (Asturias). En un primer momento se ha realizado un análisis documental para contextualizar el tema de estudio, seguido del planteamiento de una metodología de investigación mixta de tipo fenomenológico en la cual, se han realizado tanto entrevistas al personal cercano al entorno de los usuarios de la residencia como un cuestionario a los usuarios para conocer el sentimiento de soledad que ellos padecen. En base a los resultados obtenidos, se plantea una propuesta de intervención basada en el envejecimiento activo desde el ámbito del voluntariado con la finalidad de minimizar el sentimiento de soledad que sufre este colectivo. Finalmente se presentan las conclusiones, puntos fuertes y débiles de la investigación.

**PALABRAS CLAVE:** personas mayores; soledad; institución; voluntariado.

**TITLE:** “Roots”: socioeducational intervention to mitigate lonesomeness in oldage-group.

**ABSTRACT:** The feeling of loneliness has become one of the main problems suffered by the elderly. Spain is among the ten cities belonging to the European Union that suffer most from this feeling of loneliness. The Autonomous Community of Asturias has the highest rate of loneliness in older people compared to other communities. The present study is based on knowing the experience of solitude from the perspective of the elderly who reside in the Casa del Mar de Cudillero nursing home in Asturias. Initially, a documentary analysis was made to contextualize the topic of study, followed by the approach of a phenomenological mixed research methodology in which, we have made interviews with the nearby staff, the users’ environment of the nursing home and a questionnaire to the users to know the feeling of loneliness that they suffer. Based on the

results we have obtained in the research; we propose an intervention based on an active aging from the field of volunteering with the purpose to minimize the feeling of loneliness suffered by this group. Finally, the conclusions, strengths and weaknesses of the research are presented.

**KEYWORDS:** elderly people; loneliness; institution; volunteering.

# ÍNDICE

<b>1.-INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>2.-JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO</b> .....	2
<b>3. MARCO TEÓRICO. LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA</b> .....	3
<b>3.1.-Contextualización del envejecimiento</b> .....	3
<b>3.2.-Marco legislativo y normativo en materia de vejez</b> .....	6
<b>3.3.-La influencia de la soledad en el colectivo de las personas mayores. Estrategias de intervención</b> .....	9
<b>3.3.1. Estrategias para combatir la soledad en las personas mayores. El envejecimiento activo</b> .....	13
<b>3.3.2.-Propuestas de intervención exitosas</b> .....	15
<b>4. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	21
<b>4.1 Planteamiento del problema y estado de la cuestión</b> .....	21
<b>4.2.-Fases de la investigación, objetivos y dimensiones de análisis</b> .....	27
<b>4.3.-Metodología de la investigación</b> .....	30
<b>4.3.1.-Metodología utilizada</b> .....	31
<b>4.3.2-Contexto de la investigación y selección de la muestra</b> .....	31
<b>4.3.3.-Instrumentos de recogida de información y procedimiento para el análisis de datos</b> .....	33
<b>4.4.-Interpretación de los resultados y propuesta de intervención</b> .....	34
<b>4.4.1.-Resultados de la investigación</b> .....	34
<b>4.4.2.- Discusión de resultados</b> .....	47
<b>4.5. -Propuesta de intervención</b> .....	48
<b>4.5.1.- Ubicación y destinatarios del programa</b> .....	49
<b>4.5.2.-Necesidades a las que se pretende dar respuesta con el programa diseñado</b> .....	50
<b>4.5.3.- Objetivos que se pretenden conseguir con el programa</b> .....	51
<b>4.5.4.-Contenidos a desarrollar</b> .....	51
<b>4.5.5.-Metodología y actividades</b> .....	52
<b>4.5.6.-Temporalización</b> .....	60
<b>4.5.7.-Sistema de evaluación</b> .....	61
<b>5.- CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	61
<b>6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	64
<b>7.-ANEXOS</b> .....	71
Anexo 1. Cuestionario usuarios de la residencia.....	71
Anexo 2. Entrevista encargada del programa acompañamiento de MASPAZ y voluntaria....	72
Anexo 3. Entrevista al director de la residencia. ....	72
Anexo 4. Transcripción entrevista voluntaria.....	73

Anexo 5. Transcripción entrevista encargada del programa de acompañamiento de MASPAZ. ....	76
Anexo 6. Transcripción entrevista director de la residencia.....	78
Anexo 7. Encuentro con los usuarios en las actividades de Bingo. ....	80

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Síntesis de legislación correspondiente al Principado de Asturias y España. ...	8
<b>Tabla 2.</b> Programas y proyectos de afrontamiento de la soledad exitosos. ....	18
<b>Tabla 3.</b> Estudios e investigaciones referentes a la influencia de la soledad en la etapa de la vejez. ....	25
<b>Tabla 4.</b> Fases de la investigación. ....	28
<b>Tabla 5.</b> Dimensiones, variables y fuentes para la obtención de información .....	30
<b>Tabla 6.</b> Descripción de la muestra.....	32
<b>Tabla 7.</b> Relación de necesidades detectadas, las temáticas de la propuesta y las actividades diseñada .....	51
<b>Tabla 8.</b> Relación de objetivos y contenidos con los bloques. ....	53

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Distribución de los usuarios de la residencia en base al sexo. ....	35
<b>Gráfico 2.</b> Distribución de los usuarios en función a la edad. ....	35
<b>Gráfico 3.</b> Distribución de los usuarios en base a los años conviviendo en la residencia. ....	36
<b>Gráfico 4.</b> Distribución según el grado de dependencia de los usuarios. ....	37
<b>Gráfico 5.</b> Echo en falta tener un amigo cercano cerca de mí. ....	38
<b>Gráfico 6.</b> A veces me siento muy solo/a. ....	39
<b>Gráfico 7.</b> Extraño la compañía de otras personas que no viven en la residencia. ....	39
<b>Gráfico 8.</b> Considero que viven pocas personas y me gustaría conocer a más gente....	40
<b>Gráfico 9.</b> Extraño tener a mi gente alrededor.....	40
<b>Gráfico 10.</b> A menudo siento rechazo por los convivientes de la residencia. ....	41
<b>Gráfico 11.</b> Siempre hay una persona con la que puedo hablar de mis problemas. ....	42
<b>Gráfico 12.</b> Cuando tengo algún problema que me inquieta tengo alguien con quien poder hablar. ....	43
<b>Gráfico 13.</b> Aquí hay muchas personas en las que puedo confiar plenamente.....	44
<b>Gráfico 14.</b> Hay suficientes personas con las que me siento cercano. ....	44
<b>Gráfico 15.</b> Puedo llamar a mis amigos (que no viven en la residencia) siempre que lo necesito. ....	45

## 1.-INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Máster se aborda la temática relativa a la soledad que sufren las personas mayores institucionalizadas. Castellano Fuentes (2013) refiere que tanto el apoyo social como las relaciones interpersonales son uno de los indicadores que marcan la calidad de vida de las personas mayores. Indagando en la temática concluimos que estos indicadores son la principal necesidad con la que cuenta dicho colectivo (León Latorre et al., 2020). Por ello se ha decidido realizar un análisis documental sobre el tema con la intencionalidad de contextualizar la temática actualmente. Como punto de partida para esta investigación se ha realizado una revisión documental. La realidad con la que nos encontramos es que, por un lado, Asturias es la séptima región más envejecida de la Unión Europea y, por consiguiente, la Comunidad Autónoma más envejecida también de España (Agencias, 2022). Por otro lado, se determina que las personas mayores cada vez sienten más la sensación de soledad por ejemplo ante situaciones como la viudedad como han destacan Doblas y Del Pilar Díaz Conde (2018) o por circunstancias como las que recogen Ledo y Ascarza (2020) entre las que incluyen, la baja autoestima, el aislamiento social y deterioro del autocuidado.

Para corroborar el objetivo principal que persigue este trabajo, conocer la vivencia de soledad desde la perspectiva de las personas mayores institucionalizadas, se ha establecido como base de la investigación una metodología mixta y descriptiva de tipo fenomenológico. Seguido, se han diseñado unos instrumentos de recogida de información en los cuales han participado en su cumplimentación los residentes que se encuentran institucionalizados en la residencia Casa del Mar del Concejo de Cudillero y su entorno cercano, es decir, una voluntaria del pueblo que acude a la residencia, la encargada del programa de acompañamiento de la asociación MÁSPAZ y el director de la residencia. Una vez contrastadas las entrevistas y habiendo extraído los resultados del cuestionario realizado a los usuarios y usuarias en relación con la temática presente, se diseña una propuesta de intervención con la que en un futuro se podrá trabajar para minimizar ese sentimiento de soledad que padecen las personas mayores.

Esta propuesta consiste en la creación de un grupo de voluntarios de la zona que se comprometan al acompañamiento y realización de actividades vinculadas al envejecimiento activo de dicho colectivo ya que como se ha mencionado anteriormente, sobre todo en Asturias debe primar el trabajo con las personas mayores al tratarse de una po-

blación mayormente envejecida. Gracias a la propuesta, se pretende mejorar el ambiente de convivencia de los y las usuarias, ofrecerles alternativas de desconexión dejando de lado la rutina y la monotonía.

## **2.-JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

Este estudio es fruto de la realización previa de un análisis de necesidades que tiene como resultado la necesidad de intervenir ya que tras la pandemia el sentimiento de soledad en este colectivo se ha convertido en un punto muy fuerte a trabajar (Pinazo-Hernandis, 2020). Se considera de total importancia trabajar con este colectivo para disolver esos pensamientos que les aíslan del contacto con sus iguales y se les anima a vivir nuevas experiencias de relación social donde distraerse y mantener la mente ocupada. El presente trabajo se ha realizado atendiendo a las preferencias personales de la investigadora. En este colectivo se incrementa la probabilidad de vivir en soledad (Pérez Díaz et al., 2022) por eso es importante trabajar con ellos desde diferentes ámbitos y no solo clínicos como suele ser el más habitual. A raíz del periodo de prácticas realizado en el Máster de Intervención e Investigación Socioeducativa, realizadas en el Movimiento Asturiano por la Paz MASPAZ<sup>1</sup> la motivación por trabajar con este colectivo ha sido aún mayor. Corroborando, además, la necesidad que tiene este colectivo de ser acompañado, escuchado y protagonista. Las personas mayores juegan un papel muy importante en la sociedad, es por ello que al igual que Naciones Unidas para el Día Internacional de las Personas Mayores, con motivo del 70º Aniversario de la Declaración de los Derechos Humanos, animó a la lucha: “Los derechos humanos no disminuyen con la edad: Ponte en pie contra el Edadismo<sup>2</sup>” (Regidor García, 2019) debemos velar por nuestros mayores.

La finalidad de esta investigación es realizar un análisis de necesidades y posteriormente presentar una propuesta de intervención que permita minimizar esas necesidades. Desde los diferentes ámbitos de la intervención social pueden realizarse grandes aportaciones para trabajar con este colectivo y cómo, desde la educación social, se pueden hacer grandes labores no solo de intervención sino también desde la información, prevención e integración social para concienciar a la sociedad sobre la importancia que tiene este colectivo.

---

<sup>1</sup> Maspaz.org

<sup>2</sup>El edadismo es una forma de discriminación social por cuestión de edad que afecta a muchas personas mayores.

Finalmente, agradecer a MASPAZ la disponibilidad de recursos y la ayuda para la recogida de información necesaria para la presente investigación.

### **3. MARCO TEÓRICO. LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA**

Para la realización del marco teórico de esta investigación se ha consultado diferentes fuentes documentales, las cuales han aportado variedad de información acerca de la temática objeto del estudio. Este apartado ha servido para sentar las bases de la investigación.

#### **3.1.-Contextualización del envejecimiento**

El envejecimiento forma parte de las etapas del desarrollo humano y es comprendida como una etapa de vida y no de muerte (Nuez Patiño, 2019). A lo largo de los años diferentes autores han definido el envejecimiento como un proceso biológico y psicosocial que supone cambios a nivel cognitivo, emocional y funcional (Gutiérrez & Hernández, 2013).

Bertrand Strehler (2003) considera el envejecimiento como un proceso de deterioro progresivo, intrínseco y universal que acontece con el tiempo en todo ser vivo. Se trata de un periodo deletéreo ya que en esta etapa comienzan a darse pérdidas en las funciones fisiológicas; es progresivo porque esas pérdidas son graduales; finalmente, es también un proceso intrínseco, ya que las pérdidas son propias y universales, se producen en todos los miembros de una especie (Álvarez, 2004).

Aunque el envejecimiento es universal, cada individuo envejece de una forma distinta, este podría tenerse en cuenta como una reacción en cadena en el que un cambio puede inferir sobre otro en el desarrollo de la persona. Por lo que envejecimiento es entendido como una expresión del estilo de vida, de la actitud frente al mundo y frente a los demás, es decir es la expresión final de los patrones de respuesta afectiva (González de Gago, 2010).

A raíz de estas definiciones Scolich (2005) recoge las diferentes perspectivas que se dan en el proceso del envejecimiento, estas perspectivas se separan en tres dimensiones:

- El *envejecimiento biológico* engloba el conjunto de cambios que sufre el cuerpo a nivel orgánico, la disminución de la reproducción de células y además supone la pérdida de las células que no se regeneran. La particularidad de este proceso

es que el envejecimiento biológico se desarrolla de adentro hacia fuera, siendo el envejecimiento físico una consecuencia del envejecimiento biológico y repercutiendo negativamente en las personas.

- El *envejecimiento psicológico* se determina por la transformación en la habilidad motora, sensorial, mental, personalidad, motivaciones, sensaciones e impulsos. Dentro del mismo se encuentra el envejecimiento afectivo y cognitivo. El primero está relacionado con la capacidad de adaptación a las nuevas o diferentes situaciones de la vida, el segundo tiene que ver con la capacidad de incorporar o memorizar datos y la de aprender otras capacidades apartes de las aprendidas.
- Por último, el *envejecimiento social* está vinculado al ámbito social y a las actividades o interacciones que las personas tienen con la sociedad. El medio social es lo que demarca el significado de la vejez en la vida de las personas, y la cual puede experimentarse como negativa o positiva.

Por consiguiente, la vejez es el resultado del envejecimiento. Se trata de una realidad que afecta a la mayor parte de la población que cuenta con una serie de características propias y comunes para todos los individuos (Moragas Moragas, 1991). Zetina Lozano (1999) define la vejez como la última de las etapas de la vida donde el ser humano ha alcanzado su máxima expresión de relación con el mundo; ha llegado a la madurez total a través de una gran cantidad de experiencias adquiridas durante los momentos e instantes disfrutados.

Al margen de lo mencionado anteriormente es necesario conocer el recorrido terminológico. Pozzi (2016) recoge que en la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento convocada por la Organización Nacional de las Naciones Unidas (ONU) en Viena en 1982, se acordó considerar como ancianos a la población de 60 años o de más edad. Posteriormente, a los individuos de este grupo se les dio el nombre de *adultos mayores* para evitar cualquier connotación peyorativa que pudieran tener otras denominaciones como *viejo* o *anciano*. Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud (OMS), clasifica la edad adulta de la siguiente manera: *adulto joven*, de 18 a 44 años; *adulto medio*, de 45 a 59 años; *adulto mayor* (o *anciano joven*), de 60 a 74 años; *anciano*, de 75 a 90 años; y *anciano longevo*, a partir de los 90 años. Sin embargo, a todo individuo mayor de 60 se le llama, de forma indistinta, *persona de la tercera edad* o *adulto mayor*. Cabe resaltar que, ya que cada vez hay más personas mayores de

80 años, a este aumento de la población adulta mayor se le ha asignado un nuevo eufemismo, denominado cuarta edad, comprendiendo a este grupo de edad, mayores de 80 años.

Este progresivo y acelerado envejecimiento de la población es actualmente una de las tendencias demográficas más sólidas de la sociedad desarrollada en la que nos encontramos (Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social., 2004). Según los datos recogidos en el informe “Perspectivas de la población mundial 2019” en el año 2050 una de cada seis personas en el mundo tendrá una edad superior a 65 años. Se estima que el número de personas mayores de 80 años en ese mismo año triplique los datos recogidos en el año 2019, siendo ese año anotadas 143 millones de personas (Naciones Unidas, 2019). Además, Europa es el continente que concentra mayor número de personas mayores en el mundo, por ejemplo, en Alemania este grupo supone el 27,5% de la población, Italia un 27,4 % y Finlandia un 26,8% (Gorman et al., 2014).

Este aumento de población mayor tiene origen en dos razones, la mejora de la esperanza de vida, que hace que cada vez vivamos más, y, por otra parte, el descenso de la natalidad, lo que supone que las generaciones jóvenes sean menos numerosas y, por tanto, el peso relativo de las personas mayores aumente (Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social., 2004). Este cambio demográfico hizo que la perspectiva optimista del envejecimiento se replantease en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento, convocada por Naciones Unidas y celebrada en Madrid en el año 2002, donde los debates sobre el envejecimiento concluyeron con la definición de “envejecimiento activo”, con la finalidad de aproximarse a una idea positiva de la vejez (Naciones Unidas, 2020).

Esta perspectiva se concreta en conceptos como envejecimiento satisfactorio, envejecimiento activo, envejecimiento competente y envejecimiento productivo. El concepto más popular es el de envejecimiento activo, para caracterizarlo Muñoz Galiano (2008) concreta tres criterios:

- Una baja probabilidad de sufrir enfermedades y discapacidades asociadas a enfermedades.

- Una capacidad funcional alta tanto desde un punto de vista físico como cognitivo, que permita poder realizar actividades de la vida cotidiana de manera autónoma.
- Una implicación activa, que consiste en: Mantener relaciones interpersonales satisfactorias de una red social que pueda servir de apoyo para el mantenimiento de una vida autónoma y sana con intercambio de ayuda instrumental e intercambio y expresión de afecto, respeto y comprensión. Además de la realización de actividades productivas y/o generativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que un compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) propuesto por la Agenda 2030 es *“el envejecimiento saludable y con políticas basadas en la evidencia que fortalezcan las capacidades de las personas mayores y mejoren su bienestar”*. Por eso, en colaboración con los países y con actores nacionales e internacionales, la OMS lidera una acción mundial coordinada para fomentar el Envejecimiento Saludable en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

En línea con los ODS propuestos por la Agenda 2030 y la Organización Mundial de la Salud, en su estrategia para la promoción del envejecimiento saludable, establece cinco objetivos estratégicos:

1. Comprometerse a actuar.
2. Desarrollar entornos amigables con las personas mayores, mediante el desarrollo de ciudades y comunidades amigables con la edad.
3. Armonizar los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores.
4. Fortalecer los cuidados de larga duración.
5. Mejorar las mediciones, el seguimiento, la evaluación y la investigación.

Es primordial destacar la necesidad de actuar en múltiples ámbitos y sectores y de fomentar que las personas mayores continúen contribuyendo y participando en la sociedad en la que viven, en sus familias, comunidades y economías. La construcción de entornos amigables con las personas mayores requiere de cooperación y trabajo en red, de forma que se potencie la innovación y la creatividad en las propuestas.

### **3.2.-Marco legislativo y normativo en materia de vejez**

A nivel mundial las políticas de envejecimiento activo están cobrando un gran protagonismo. Encontramos que en la 69ª Asamblea Mundial de la Salud (2016), convocada por la OMS (Organización Mundial de la Salud), se aprobó la “Estrategia y plan de acción mundial sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020”. El documento recoge las iniciativas que los diversos actores (la propia OMS, otros organismos del sistema de Naciones Unidas, los gobiernos de los estados miembros, y las asociaciones y organizaciones nacionales e internacionales interesadas), deberán desarrollar en los próximos lustros, primero dentro el plan de acción aprobado (2016-2020) y posteriormente en el Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030). A nivel nacional el centro del sistema político y de ordenamiento jurídico en el que todos los españoles se encuentran amparados es la Constitución Española de 1978, en ella, se recogen los derechos y deberes de todos los ciudadanos. Centrándonos en el colectivo de las personas mayores, no se encuentra directamente artículos destinados al colectivo, sino que toda persona es beneficiaria de todos los derechos y deberes propuestos en dicho Reglamento. Aun así, el artículo 50 menciona claramente al colectivo, este recoge que:

“Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”

La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia es la normativa nacional vigente encargada de la atención a las personas en situación de dependencia y la promoción de su autonomía personal constituye uno de los principales retos de la política social de los países desarrollados. El reto no es otro que atender las necesidades de aquellas personas que, por encontrarse en situación de especial vulnerabilidad, requieren apoyos para desarrollar las actividades esenciales de la vida diaria, alcanzar una mayor autonomía personal y poder ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía.

Actualmente también se cuenta con la Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato 2018–2021 dirigida por el Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad y secretaria de Servicios sociales e Igualdad aprobado por el Pleno del Consejo Estatal de Personas Mayores en la sesión extraordinaria

na del día 30/11/2017. Esta Estrategia fue elaborada con el objetivo de recoger las líneas de actuación que orienten las políticas públicas, presentes y futuras, hacia las personas mayores, dirigidas a promover el envejecimiento activo, la calidad de vida y su buen trato, así como las que se desarrollen por las administraciones públicas, entidades, asociaciones de personas mayores y por las propias personas mayores, teniendo como referencia cercana, el Marco de Actuación para Personas Mayores, informado por el Consejo de Ministros en octubre del 2015.

En lo que respecta al Principado de Asturias a nivel normativo se sustenta la Ley 7/1991, de 5 de abril de asistencia y protección al anciano tiene por objetivos regular los derechos y los sistemas de protección que abarca a las personas mayores en el Principado de Asturias, además regula también las condiciones mínimas y básicas que deben tener los establecimientos residenciales, así como su organización y gestión. Por último, también se centra en mejorar las condiciones higiénicas y sanitarias, debido al gran crecimiento de la población mayor en Asturias.

A nivel autonómico se aprueba Ley 1/2003, de 24 de febrero de Servicios Sociales se establece un sistema de unificación de los servicios sociales, pretendiendo con esta medida mejorar la coordinación y organización de los recursos e iniciativas que daban respuesta a la incipiente necesidad de abarcar a las necesidades detectadas de la población a la que se dirigía, en especial a la de las personas mayores.

Las políticas sociales dirigidas a las personas mayores en el Principado de Asturias actualmente tienen vigente el desarrollo de Estrategia denominada Transformación del modelo de cuidados de larga duración para personas adultas (Estrategia CuidAs). Trata de una propuesta de compromiso con la mejora y con una progresiva transformación del actual paradigma del cuidado.

**Tabla 1.** Síntesis de legislación correspondiente al Principado de Asturias y España.

LEY	APORTES
La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.	Esta Ley es la encargada de la atención a las personas en situación de dependencia y la promoción de su autonomía personal.  Se fundamenta en atender las necesidades de aquellas personas que requieren apoyos para desarrollar las actividades esenciales de la vida diaria, alcanzar una mayor

	autonomía personal y poder ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía.
Ley 7/1991, de 5 de abril de asistencia y protección al anciano.	Esta Ley está diseñada para regular los derechos y los sistemas de protección que abarca a las personas mayores en el Principado de Asturias. Además, también es la encargada de regular las condiciones mínimas y básicas que deben tener los establecimientos residenciales, así como su organización y gestión.  Finalmente, también se centra en mejorar las condiciones higiénicas y sanitarias, debido al gran crecimiento de la población mayor en Asturias.
Ley 1/2003, de 24 de febrero de Servicios Sociales.	Con la propuesta de esta nueva Ley se pretende mejorar la coordinación y organización de los recursos e iniciativas que dan respuesta a la incipiente necesidad de abarcar a las necesidades detectadas de la población a la que se dirige, en especial a la de las personas mayores

Fuente: Elaboración propia.

Como se mencionaba anteriormente, el colectivo de personas mayores está tomando mucha importancia y se está teniendo mucho más presente ya que se está convirtiendo en un porcentaje muy alto en la sociedad. Cada vez se están desarrollando mayor número de planes y estrategias en relación con el colectivo de la vejez, en consonancia con los ODS y la Estrategia y Plan de Acción Mundiales para un envejecimiento saludable, la OMS prepara la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030).

### **3.3.-La influencia de la soledad en el colectivo de las personas mayores. Estrategias de intervención**

El concepto de soledad va más allá que vivir solo. Pérez et al. (2022) conceptualizan la soledad como:

Estado subjetivo que se experimenta por la ausencia de contacto social, cuando la persona siente aislamiento o falta de pertenencia. Es, en definitiva, una discrepancia percibida entre las necesidades sociales de una persona y la disponibilidad de recursos para satisfacerlas (pp.7).

A la hora de hablar de soledad hay que tener en cuenta si la soledad es objetiva o subjetiva. Rodríguez Martín (2010) diferencia entre soledad objetiva o subjetiva cuando la persona se encuentra con falta de compañía física en el hogar y puede tratarse de una soledad no desagradable ya que puede haber sido buscada por el propio individuo. Por el contrario, la soledad subjetiva viene dada y el individuo se sumerge en un sentimiento desagradable por la de falta de relaciones sociales.

Con relación a la soledad subjetiva, De Jong Gierveld y Van Tilburg (2010) diferenciaron dos tipos de soledad subjetiva. Por una parte, la *soledad social*, se da la situación de que la personas no tiene una red social y tampoco un numero de relaciones que le gustaría tener. Por otro lado, la *soledad emocional*, ausencia de apego e intimidad deseada por la persona en sus relaciones.

Bermejo Higuera (2016) califica la etapa de la vejez como un momento en el que fácilmente se puede experimentar soledad. Esto puede deberse a situaciones muy comunes que se dan en esta etapa como pueden ser cambio de domicilio, pérdida de la pareja y de relaciones sociales cercanas, presencia de enfermedades mentales o limitaciones físicas, empeoramiento de la salud, reducción de las actividades sociales, vivir con discapacidad, dejar de recibir atención de cuidadores/as, convertirse en una persona sin hogar, emancipación de hijos/as, violencia machista, jubilación, ser persona dependiente y receptora de cuidados, pérdidas y duelos.

Es por ello por lo que, en este grupo de edad, surgen también otras categorizaciones multidimensionales donde se ve diferenciada la soledad. En primer lugar, aparece la dimensión objetiva o material, donde la soledad es entendida por un cúmulo de preocupaciones ante la indefensión de posibles enfermedades o accidentes y no tener a nadie que les socorra. Y, en segundo lugar, se encuentra la dimensión más subjetiva o de sentimientos, que hace referencia a las preocupaciones que se relacionan con el déficit afectivo que supone vivir en solitario y no tener apoyo en los días de mayor decaimiento (López Doblas, 2004).

Uno de los indicadores que marcan la calidad de vida en la etapa de la vejez es el apoyo social y las relaciones interpersonales ya que disminuyen el sentimiento de soledad en este colectivo (Castellano Fuentes, 2013). Siendo la principal necesidad del aislamiento social y de la soledad la comunicación (León Latorre et al., 2020).

Existen estudios que proponen las interacciones sociales basadas en la comunicación para reducir los problemas de socialización (Cotterell et al., 2018). Además, muestran que la comunicación es primordial para un envejecimiento exitoso y sugiere que las organizaciones de servicios sociales puedan ayudar en la gestión del proceso de envejecimiento a través de prácticas de comunicación que aumentan la eficacia de un individuo (Fowler et al., 2015).

Dado el hecho anterior, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden llegar a superar las barreras de interacción social, al ser una manera fácil y asequible de comunicarse y realizar múltiples actividades entre los ancianos (a menudo con limitaciones en la movilidad) (Chen & Schulz, 2016). Estudios anteriores han revelado que el contacto cara a cara a través de videollamadas puede ser más útil para las personas mayores que las llamadas telefónicas o la correspondencia escrita para reducir la soledad (Zamir et al., 2018).

Otro indicador que reúnen diferentes estudios sobre el sentimiento de soledad en las personas mayores viene dado a raíz de situaciones de maltrato a los ancianos. Coinciden incluir dentro de esta problemática el denominado maltrato psicológico y emocional. Maltrato que se puede producir tanto en el entorno de la familia como en los centros residenciales. El efecto suele ser siempre causa de dolor, de desvinculación y de aislamiento. Son conocidas y estudiadas determinadas conductas familiares que ahondan el sentimiento de soledad en las personas mayores, aunque se comparta el mismo hogar. Los silencios, los desprecios, la falta de comunicación, el verbalizar la carga y sobre carga que supone ocuparse o cuidar a una persona mayor, sobre todo si se encuentra en situación de dependencia, son conductas frecuentes, cuyo efecto más directo es la inhibición, desvinculación, aislamiento y sentimiento de soledad que sufren muchas personas mayores (Céspedes, 2019).

De igual modo, otros aspectos relacionados con las causas de la soledad mencionados por Gajardo (2015) son aquellos relacionados con la condición o el estado emocional de la persona adulta mayor cuando se siente incomprendida y distanciada, o bien, rechazada por otros y, también, cuando carece de los recursos económicos para asistir a actividades de las cuales le gustaría participar.

Estas causas mencionadas, se relacionan con la *Teoría de la Desvinculación*, en la cual se afirma que con la vejez llega un desentendimiento mutuo, que provoca una disminución de la interacción entre la persona adulta mayor y el resto de la sociedad (Robledo

Díaz, 2016). Aunque esta teoría ha sido criticada por la rama de la gerontología, se aproxima mucho a las características que mencionaba anteriormente Gajardo (2015) al afirmar que la persona adulta mayor se siente incomprendida y esto la lleva a aislarse.

En esta misma línea, Hawkey (2015) menciona algunos factores de riesgo que podrían influir en el sentimiento de soledad de la persona. Dentro de estos factores se encuentran características de personalidad, entre los que destaca las pocas habilidades sociales, timidez, introversión, pesimismo y baja autoestima. También, el nivel socioeconómico influiría en la percepción de la soledad de las personas adultas mayores, ya que un alto nivel educativo y un alto ingreso económico, se asocian con niveles más bajos de soledad.

En cierto modo, la influencia del factor socioeconómico en el individuo es importante únicamente en la medida en que puede facilitar o entorpecer las oportunidades de las personas, ya que quienes cuenten con altos ingresos económicos pueden optar por una residencia con entornos maravillosos, programas inteligentes de entretenimiento, atención y supervisión excelente, con árboles, estanques y senderos para caminatas. Todo esto, propiciaría la creación de nuevos vínculos con otras personas residentes; sin embargo, es una minoría quienes puede tener acceso a este tipo de lugares (Erikson, 1999).

En España ha rebasado el umbral de los dos millones de personas mayores de 65 años que viven solas. Según los datos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE), más de 850.000 personas viven en hogares unipersonales mayores de 80 años y además apunta que la mayoría son mujeres. Antonio Abellán, demógrafo del Departamento de Población del CSIC y experto en envejecimiento pone de manifiesto que entre el año 2013 y el año 2018 se ha dado una diferencia de 112.000 personas mayores de 80 años más que viven solas (Troya & Troya, 2019). Además, los datos de Eurostat, analizados por Servimedia obtenidos en el año 2022, indican que la mediana de edad de la Unión Europea era de 44,1 años, frente a los 43,9 de 2020. Siendo Asturias la séptima región comunitaria más envejecida, con 50,3 años como mediana de edad y la principal Comunidad Autónoma más envejecida de España (Agencias, 2022).

Céspedes 2019 apunta algunos factores de mayor vulnerabilidad para la soledad en las personas adultas mayores, los cuales se relacionan con cambios, como la viudez y la reubicación, esta última, puede ser voluntaria o no. Por supuesto, cuando se trata de una reubicación involuntaria, la probabilidad de que surjan sentimientos de soledad es mayor.

### **3.3.1. Estrategias para combatir la soledad en las personas mayores. El envejecimiento activo**

Combatir la emoción negativa que genera la soledad en las personas mayores puede desarrollarse a partir de estrategias que permitan afrontar o minimizar esos efectos negativos que esta produce. La soledad es un estado que la persona trata de gestionar con mayor o menor éxito. Sin embargo, la respuesta de las personas que se sienten solas ante las estrategias que se aplican para abordar y gestionar la soledad para minimizar sus consecuencias negativas, puede ser muy variada. Por lo que existen diferentes posturas que se pueden encontrar en el colectivo ante el afrontamiento de la soledad (Bizkaia Nagusi Intelligence Center, 2022):

*Estilo pasivo*, hace referencia a estrategias que no tratan de cambiar la situación que genera sentimientos de soledad. La persona percibe esas situaciones como poco modificables y opta por aceptarlas tal como son y por resignarse ante la presencia de la soledad, o asumir que es algo propio de la vejez.

*Visión positiva*, las personas con una visión positiva de la soledad suelen ser, por lo general, individuos que se sienten bien estando solos, que realizan actividades solitarias que les son gratificantes (leer, escribir, escuchar música, pasear...); es decir, aprovechan las oportunidades que brinda la soledad. Así, la persona que aplica estas estrategias intenta disfrutar la soledad o invertir su tiempo en actividades satisfactorias que no impliquen la compañía de otros.

Por último, el *estilo proactivo*, agrupa las estrategias mediante las que las personas tratan de afrontar los sentimientos de soledad dando una respuesta activa, tomando la iniciativa para hacerles frente.

Las estrategias para afrontar la soledad son diferentes en función de los recursos al alcance de las diferentes personas y de la sensibilidad e intereses diferenciados. No obstante, el desarrollo de actividades domésticas, la televisión, la radio, prácticas religiosas, las comunicaciones telefónicas, los centros destinados especialmente para mayores (club o centros de día), la participación en actividades culturales, turísticas o de ocio y mucho más, constituyen recursos que salen al paso de la necesidad de vivir estimulado y no sucumbir en la soledad (Bermejo Higuera, 2016).

El *envejecimiento activo* es otra alternativa para afrontar la soledad. La Organización Mundial de la Salud utiliza el término “envejecimiento activo” en este sentido:

El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez (OMS, 2001).

El término “*envejecimiento activo*” fue adoptado por la OMS a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores y sectores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones. Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales están usando también el término ‘envejecimiento activo’, principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y en un trabajo gratificante. La palabra ‘activo’ quiere referir una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, no solo la capacidad para estar físicamente activo (Bermejo Higuera, 2016).

Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria. Incluso cuando la persona mayor posee muchas limitaciones físicas o mentales y está institucionalizado. He aquí que, a la vez que los profesionales, voluntarios y familiares pueden responder a las necesidades de ayuda y acompañamiento, a la vez se puede generar una nueva soledad: ‘la soledad de fin de semana’, la que se produce cuando descansan los profesionales o cuando la vida del Centro en el que transcurre su tiempo la persona mayor, deja de contar con las actividades de los demás días. Si bien puede ser vivida como descanso, puede convertirse también en un momento de vacío, de falta de todo estímulo gratificante y de experiencia de inutilidad: cuando otros dedican su tiempo al ocio, al descanso, al encuentro con los amigos, el mayor se queda una vez más solo (Bermejo Higuera, 2016).

Lorenzo (2022) recoge una serie de pautas para tener en cuenta para evitar la soledad de las personas mayores con el fin de evitar el aislamiento social, la depresión o otras patologías.

En el caso de encontrarnos en una soledad que la persona no ha elegido, existen algunas estrategias con las que conseguir acabar con esos sentimientos. La compañía es clave para hacer frente a los peligros que supone la soledad en las personas mayores. Las relaciones sociales son un factor indispensable donde la persona no se sienta sola y además

esté en constante escucha y cuidado activo. Existen variedad de actividades, talleres, centros de mayores... donde mantener un envejecimiento activo y constante relación con otras personas. También existen opciones como la tele-asistencia, donde a raíz de las tecnologías las personas están en contacto con otras personas virtualmente.

La participación activa en la sociedad y seguir sintiéndose útiles tras la jubilación. Participar en proyectos de carácter intergeneracional o realizar voluntariado es una actividad que permite a muchas personas mayores apoyar a otras que lo necesitan, así dejan de lado la soledad y pasan a colaborar y estar en contacto con otras personas del mismo colectivo que se encuentran en una situación parecida a la suya. El estar en contacto y activos aumenta la autoestima y además les hace seguir siendo útiles en la sociedad.

### **3.3.2.-Propuestas de intervención exitosas**

La Organización Mundial de la Salud (2016), advierte que la soledad es uno de los principales problemas que afectan a la salud mental de los mayores e insta a los Estados a desarrollar programas sociales y sanitarios que aborden esta problemática con el fin de prevenir dichas situaciones (Lorente, 2017).

Stall, Savage, y Rochon (2019) mencionan la prescripción social como una intervención emergente para tratar la soledad, la cual consiste en conectar a personas adultas mayores con fuentes de apoyo en la comunidad. Para este fin, existe una página web denominada <https://www.socialprescribingnetwork.com/> en donde médicos y otros profesionales de salud pueden remitir a sus pacientes con necesidades emocionales, sociales e, incluso, prácticas, para que reciban atención personalizada y en conjunto con profesionales de la red, puedan encontrar soluciones que mejoren la salud y el bienestar.

Esta página web aparece como una alternativa viable que puede darse tanto de manera formal, como informal. Es decir, si una persona conoce a otra que está sola y que, en apariencia, esta condición no la hace feliz, podría recomendarle asistir a actividades de la comunidad, en donde tenga la oportunidad de conocer y compartir con otras personas.

En nuestro país se han desarrollado numerosas propuestas y estrategias para abordar y suprimir la soledad en el colectivo de las personas mayores entre las que destaco:

- **Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030**<sup>3</sup>. Se trata de una estrategia diseñada por el **Ayuntamiento de Barcelona** encargada de suplir aquellas situaciones de soledad de la población del municipio de Barcelona con la finalidad de que en un momento pueda ser a nivel regional o nacional. Esta estrategia pretende sensibilizar y generar conocimiento sobre el impacto de la soledad en la ciudad y en el bienestar de las personas que la habitan. Desplegar recursos y servicios para prevenir, detectar y atender las situaciones de soledad. Reestructurar la ciudad y sus ámbitos en espacios comunitarios para abordar las situaciones de soledad y adaptar el funcionamiento de la organización municipal a los nuevos retos que plantea la soledad.
- **Mirada Activa**<sup>4</sup> es un programa gestionado por el **Ayuntamiento de Bilbao** que moviliza a mayores que desarrollan labores de “antena social” para detectar situaciones de soledad y aislamiento. Se trata de una red de solidaridad entre las personas mayores que permite, gracias a personas voluntarias y asociaciones, identificar cuanto antes situaciones de soledad y actuar en la prevención o solución de sus posibles efectos adversos a través de los servicios sociales municipales.
- **Madrid ciudad amigable con las personas mayores**<sup>5</sup>, introduce en su plan de acción 2021-2023 el abordaje de la soledad de las personas mayores. Con esta estrategia pretende visibilizar la contribución de las personas mayores y resignificar esta etapa de la vida para cambiar la forma en que, como sociedad, concebimos, sentimos y actuamos respecto al envejecimiento. Mejorar la inclusión social propiciando actitudes, comportamientos y mensajes respetuosos hacia las personas mayores. Por último, promover un nuevo modelo de Centros Municipales de Mayores más participativo.

---

<sup>3</sup> Recuperado de: [https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-sdocuments/estrategia\\_contra\\_soledad\\_barcelona\\_2020\\_2030.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-sdocuments/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf)

<sup>4</sup> Recuperado de: [https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=1279159382986&language=es&pageid=1279159382986&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO\\_contenidoFinal](https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=1279159382986&language=es&pageid=1279159382986&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_contenidoFinal)

<sup>5</sup> Recuperado de: <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Mayores/Madrid-ciudad-amigable-con-las-personas-mayores/?vgnextfmt=default&vgnextoid=aec7864956ba1510VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=cf30b7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

- **El proyecto SENDA**<sup>6</sup> se inicia a finales de 2019 con el objetivo de combatir la soledad no deseada entre las personas mayores residentes en la **Comunidad Autónoma del Principado de Asturias**. Con el objetivo de generar una herramienta que ayude a los y las profesionales de los servicios sociales a detectar a aquellas personas que, por diferentes razones, no disfrutaban de una red de social adecuada, que permita mantener relaciones sociales significativas y, en este sentido, pueden requerir de apoyos del Sistema Asturiano de Servicios Sociales. Ahora bien, en esta etapa de lucha contra el coronavirus, se ha ajustado la herramienta para que ésta permita a los ayuntamientos identificar a las personas mayores que viven solas o con parejas mayores, para facilitar las labores del servicio de ayuda a domicilio (SAD) o de seguimiento telefónico. Este será el cometido de Senda durante este despliegue extraordinario. Una vez que finalice la crisis originada por el COVID-19 volverá a su objetivo original de prevenir el riesgo de soledad no deseada.

Diferentes asociaciones y organizaciones sin ánimo de lucro han diseñado y puesto en prácticas diferentes programas e intervenciones que tienen como finalidad acabar con la soledad no deseada que sienten las personas mayores.

- Proyecto destinado a la detección de personas mayores en situación de soledad no deseada llevados a cabo **por Cruz Roja**:
  - o **Enred@te**<sup>7</sup>: facilita la conexión entre personas, aunque se encuentren alejadas físicamente, gracias a la utilización de dispositivos sencillos como tabletas.
  - o Cruz Roja también cuenta con la plataforma multicanal **“Te Acompaña”**<sup>8</sup> que informa, orienta y acompaña a personas que se sienten solas, generando una primera vía de detección y entrada a proyectos de intervención social para disminuir los sentimientos negativos causados por la soledad.

---

<sup>6</sup> Recuperado de: <https://www.moailabs.eu/proyectos-e-iniciati/send/>

<sup>7</sup> Recuperado de: <https://www.caspe.es/cruz-roja-ofrece-una-red-social-para-personas-mayores-enredate/>

<sup>8</sup> Recuperado de: [https://www2.cruzroja.es/teacompana?gad=1&gclid=CjwKCAjwp6CkBhB\\_EiwAlQVyxSZLVoe3aQ1zxcg4B-f8TqacgRDC9EksAnvGC5vqYAoj7m57q2HmGABoCDgoQAvD\\_BwE](https://www2.cruzroja.es/teacompana?gad=1&gclid=CjwKCAjwp6CkBhB_EiwAlQVyxSZLVoe3aQ1zxcg4B-f8TqacgRDC9EksAnvGC5vqYAoj7m57q2HmGABoCDgoQAvD_BwE)

- **La Fundación La Caixa**<sup>9</sup> ha desarrollado un programa enfocado a detectar y registrar a las personas mayores con sentimiento de soledad. Los objetivos fundamentales de este programa son detectar a las personas mayores en situación de soledad, acompañarlas y empoderarlas para que puedan gestionar su propia soledad; Construir redes comunitarias sólidas capaces de fomentar relaciones de apoyo y ayuda mutua; y además sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de dichas relaciones.
- **Cáritas. Prevenir y aliviar la soledad de las personas mayores El papel único del voluntariado en los procesos de acompañamiento**<sup>10</sup>. Se ofrecen propuestas, desde el Modelo de Acción Social. Proyectos de acompañamiento que pretenden que las personas mayores y sus familias cuenten con un apoyo para prevenir la soledad. Las actividades de acompañamiento son realizadas por voluntarios y tienen como finalidad escuchar, conversar y pasear.
- **MASPAZ**. Cuenta con un programa de acompañamiento con las personas mayores en el Área III y Área VIII del Principado de Asturias denominado “Participando que es Gerundio”. Acompañamiento por parte de los voluntarios/as mayores a personas mayores en situación de soledad ubicadas en residencias geriátricas y en los domicilios. Además, también cuenta con un programa de actividades de educación intergeneracional denominado #ARTE&PARTE.

**Tabla 2.** Programas y proyectos de afrontamiento de la soledad exitosos.

Institución	Título	Año	Objetivos	resultados
Social Prescribing Network	Preinscripción social.	2015	Conectar personas interesadas en redes sociales.	Esta iniciativa ha ganado grandes premios debido a la función tan interesante que elabora.
Ayuntamiento de Barcelona	Barcelona contra la soledad. Estrategia Municipal contra la Soledad 2020-2030.	2020	Disponer de una política transversal que interpele a todos los servicios públicos en materia de soledad.	Esta estrategia aún se está llevando a cabo, los resultados esperados son obtener la consecución de los objetivos

<sup>9</sup>Recuperado de: <https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-atencion-soledad>

<sup>10</sup> Recuperado de: [https://www.caritas.es/main-files/uploads/2021/02/DOC-TRAB-9-INTERIOR\\_3.pdf](https://www.caritas.es/main-files/uploads/2021/02/DOC-TRAB-9-INTERIOR_3.pdf)

Institución	Título	Año	Objetivos	resultados
			Disponer de una política de largo recorrido.  Reflexionar y fomentar el debate público, intelectual y académico en relación a la soledad.	propuestos.
Ayuntamiento de Bilbao	“Mirada Activa”	2013	Paliar la fragilidad, el aislamiento social y la soledad de las personas mayores.	Tras la primera experiencia del programa de “Mirada Activa” que ha movilizó a más de cien personas mayores que de forma voluntaria han desarrollado labores de “antena social” para detectar situaciones de soledad y aislamiento, se propone avanzar en un mayor compromiso, dentro de dos nuevas líneas de trabajo.
Ayuntamiento de Madrid	“Plan Madrid amigable con las personas mayores 2021-2023”	2020	Lograr una ciudad abierta e inclusiva que favorezca el desarrollo personal en plenitud de derechos a cualquier edad.	Es una estrategia que aún se está llevando a cabo y que espera lograr el objetivo propuesto.
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias	Proyecto SENDA	2019	Combatir la soledad no deseada entre las personas mayores residentes en la comunidad del Principado de Asturias.	Actualmente se ha paralizado la consecución de dicho proyecto desde la crisis sanitaria de 2020.
Cruz Roja	“Enrédate”	2012	Facilita la conexión entre personas, aunque se encuentren alejadas físicamente, gracias a la utilización de dispositivos sencillos como tabletas.	Este proyecto tuvo tanto éxito que se ha extendido por toda la nación.

Institución	Título	Año	Objetivos	resultados
	“Te Acompaño”		Su objetivo se basa en informar, orientar y acompañar a personas que se sienten solas, generando una primera vía de detección y entrada a proyectos de intervención social para disminuir los sentimientos negativos causados por la soledad.	Este proyecto ha generado multitud de voluntarios que forman parte del programa y que se lleva a cabo en muchas de las entidades de Cruz Roja.
Fundación La Caixa	“Siempre Acompañados”		El objetivo principal consiste en detectar a las personas mayores en situación de soledad, acompañarlas y empoderarlas para que puedan gestionar su propia soledad; Construir redes comunitarias sólidas capaces de fomentar relaciones de apoyo y ayuda mutua; y además sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de dichas relaciones.	Gracias a la creación de este programa cuentan con un fuerte plan de intervención en el que actúan desde muchos factores para lograr suplir la soledad.
Cáritas	Prevenir y aliviar la soledad de las personas mayores El papel único del voluntariado en los procesos de acompañamiento		El objetivo es ofrecer propuestas, desde el Modelo de Acción Social. Elaboración de Proyectos de acompañamiento que pretenden que las personas mayores y sus familias cuenten con un apoyo para prevenir la soledad. Creación de actividades de acompañamiento realizadas por voluntarios y tienen como finalidad escuchar, conversar y pasear.	Este programa es llevado a cabo en la mayor parte de las asociaciones de Cáritas del País ya que cuenta con gran cantidad de voluntarios dedicados a la causa.
MASPAZ	Participando que es gerundio	2022	El objetivo principal es acercar el voluntariado a personas mayores. Sensibilizar a la población en los buenos hábitos de vida. Potenciar el aprendizaje a lo largo y de la vida. Promover la interacción social y el apoyo emocional para evitar la soledad de las personas mayores.	Es un proyecto que sigue activo pero el nivel de personas voluntarias involucradas ha descendido.

Fuente: Elaboración propia.

Se ha podido observar a lo largo del apartado que la soledad en el colectivo de las personas mayores es una problemática cada vez más abundante. En los últimos años al igual que han aumentado los casos de personas que sufren este sentimiento también lo han hecho las investigaciones con relación a dicha temática. Así como, los diferentes programas y propuestas de intervención que se están generando para intentar solventar ese sentimiento de soledad que sufren las personas mayores.

#### **4. MARCO METODOLÓGICO**

Este capítulo está dedicado a describir la metodología de investigación que se ha diseñado, la problemática, los objetivos, las dimensiones, las variables y el objeto de estudio. Además, se perfilará el contexto y el procedimiento para la selección de la muestra, así como los instrumentos que se han elaborado para la recogida de información. Por último, se detallará el procedimiento para el análisis de los datos obtenidos.

El objetivo primordial de esta investigación es conocer la vivencia de soledad desde la perspectiva de las personas mayores institucionalizadas. Para cumplir con tal objetivo ha sido esencial llevar a cabo una serie de fases que plantea Ramírez Conde (2011), las cuales han sido adaptadas para esta investigación. Estas fases son la revisión documental, la elaboración de los instrumentos, la aplicación de los instrumentos, el análisis e interpretación de los datos y, por último, las propuestas del plan de intervención, además de las conclusiones.

##### **4.1 Planteamiento del problema y estado de la cuestión**

El punto del que parte la investigación se centra en tres interrogantes relacionados con la temática a estudiar: ¿Cómo afecta la soledad en las personas mayores? ¿Cómo podemos intervenir desde el sector socioeducativo para erradicar el sentimiento de soledad en la etapa de la vejez? Y finalmente, ¿Cuál es la mejor estrategia para combatir la soledad en esta etapa?

Se toma como base una búsqueda de documentos basados en artículos y estudios relacionados con la temática de estudio con la finalidad de dar respuesta a los interrogantes planteados, sacar conclusiones y realizar posteriormente la propuesta de intervención.

Para dar respuesta a la primera cuestión se ha adaptado un cuestionario (Anexo 1) sustentado en una investigación desarrollada por Baquedano y Jiménez (2021) basada a su vez en un estudio en el que se diferenciaba como afecta la soledad a las personas mayor a nivel emocional y social. Este cuestionario que se ha utilizado de base para la elaboración del cuestionario propio de esta investigación ha sido valorado con una fiabilidad alta en función del estadístico alfa de Cronbach para la escala dicotomizada, este estadístico arrojó un valor de  $\alpha = .845$ , obteniendo en sí una fiabilidad alta. Aunque se debe tener en cuenta que al ser utilizado como base como se menciona anteriormente y no aplicado directamente, la fiabilidad del cuestionario aplicado en la investigación presente no se tiene por qué asemejar a la que tiene el cuestionario inicial de referencia.

Esta investigación se lleva a cabo teniendo en cuenta la falta de instrumentos de evaluación existentes ya que la soledad no es vista desde la misma postura en función de la cultura en la que se esté trabajando (Buz & Adánez, 2013). El cuestionario creado se centra en la influencia de la soledad emocional y social en las personas mayores.

Con relación al segundo interrogante planteado, se ha decidido realizar esta investigación, con el propósito de conocer la postura, necesidades y sensaciones que experimentan las personas mayores ante las sensaciones de soledad. Posteriormente, se plantará una propuesta de intervención con la que poder afrontar las necesidades que se identifiquen.

Tomando como referencia estudios como el llevado a cabo por León Latorre et al. (2020) denominado “Técnicas de comunicación en las personas adultas mayores ante el aislamiento social y la soledad”, el cual recoge diferentes posturas de autores varios en base a cómo afrontar la soledad de las personas mayores, se llegó a la conclusión de que el mantenimiento de la comunicación y participación activa social beneficia a la persona ante la situación de soledad. En esta misma línea, Bermejo Higuera (2016) en su artículo denominado “La soledad en los mayores”, recoge aportaciones de personas mayores en las que expresan sus sentimientos ante situaciones de soledad, aportando una serie de estrategias en las que incluye el envejecimiento activo para mantener a la persona alejada de sentimientos negativos de soledad. A continuación, se presentan diferentes estudios e investigaciones referentes a la influencia de la soledad en la etapa de la vejez.

En primer lugar, un estudio diseñado con el objetivo de investigar sobre los problemas sociales que afectan a las personas mayores llevado a cabo por Doblas y Del Pilar Díaz Conde (2018) destaca que el sentimiento de soledad es el principal problema que afecta

a este colectivo, haciendo distinción en la soledad que les afecta, es decir, social, emocional o ambas. La metodología definida para dicho estudio fue una metodológica cualitativa basada en el grupo de discusión para obtener información y la Teoría Fundamentada como técnica de análisis. La estrategia de muestreo consistió en recoger gran variedad de experiencias significativas del grupo implicado. Se tuvieron que establecer ocho subgrupos en función de los factores que les caracterizasen, es decir, no es igual vivir en solitario siendo hombre o mujer, tampoco lo es en función de la ubicación de la vivienda (entorno rural o urbano), en función de la comunidad autónoma en la que residían ya que no todas cuentan con los mismos indicadores demográficos, económicos, climáticos, etc. Los resultados obtenidos tras realizar el estudio concluyeron en que las personas que enviudan en edades avanzadas padecen mayor sentimiento de soledad emocional, sentimiento ligado al vacío conyugal. Se destacó que enviudar conlleva gran riesgo de sufrir soledad social debido al distanciamiento que llega a producirse con las propias amistades. Finalmente se ha destacado que los hombres son más frágiles ante el sentimiento de soledad que las mujeres en edades avanzadas.

Por otro lado, Ledo y Ascarza (2020) en su estudio “Percepción de soledad en personas mayores” pretendía conocer la vivencia de soledad desde la perspectiva de las personas mayores de 65 años que viven solas. La metodología que se aplicó en dicho estudio trataba de un diseño cualitativo fenomenológico. Se plantearon dos fases, la primera se realizó desde las consultas de enfermería donde se recogía información mediante entrevistas semiestructuradas. La segunda fase consistió al igual que en el estudio anterior en tres grupos focales. El muestreo de este estudio fue por conveniencia y estableció unos criterios de inclusión y exclusión. El análisis de los datos recogidos consistió en presentar toda la información recabada y establecer categorías apropiadas procediendo a la codificación de manera manual. Entre estas categorías se encontraba el afrontamiento de la soledad, aspectos psicológicos, red familiar, red social y otras.

Finalmente se identificaron fortalezas y debilidades, destacando la baja autoestima, el aislamiento social y deterioro del autocuidado. Por otro lado, se destacó la percepción de los profesionales y el impacto de la intervención comunitaria ya que algunos de los implicados en el estudio acudían a actividades de participación social. Se pudo observar en el estudio la satisfacción personal al participar compartiendo experiencias y sentirse comprendidos en un contexto similar al que están viviendo.

Al igual que en el estudio presente, Teixidor (2019) realiza un estudio denominado “Soledad y personas mayores institucionalizadas: aportaciones del trabajo social sanitario”. Esta investigación ha consistido en un estudio mixto. Su base ha sido la de entrevistar a trabajadoras sociales que se encuentran trabajando dentro de residencias geriátricas. Al analizar las entrevistas la mayoría de ellas han afirmado que al vivir institucionalizados las personas mayores no perciben tanto el sentimiento de soledad porque siempre están en contacto con otros usuarios. Hacen referencia al modelo de la ACP<sup>11</sup> (atención centrada en la persona) como un enfoque que permite dar mejor atención, más personalizada y trabajar a partir de historias de vida. Finalmente, todas coinciden en la importancia del papel del voluntariado y el trabajo con las familias herramientas para reducir la soledad de sus mayores.

En relación con las personas mayores institucionalizadas, Quintero-Echeverri et al. (2018) realizan un estudio que tiene por objetivo comparar los niveles de soledad entre la población adulta institucionalizada y la no institucionalizada, se basaron en variables sociodemográficas entre las que se encuentran, el género, la edad, la escolaridad y el estado civil. Se midió el nivel de soledad reportada, usando una escala previamente validada (ESTE) en un grupo de adultos no institucionalizados. Posteriormente, se aplicó en un grupo de adultos institucionalizados residentes en centros gerontológicos públicos y privado.

Los resultados que se obtuvieron tras el análisis concluyeron en que existía mayor puntaje de soledad familiar, social y conyugal en los adultos institucionalizados, aunque, la crisis de adaptación fue similar en ambos grupos. Finalmente, el grupo de personas institucionalizadas obtuvo puntuación más elevada ante el sentimiento de soledad y sobre todo los mayores institucionalizados que no tenían pareja dentro de la institución.

En la misma línea que el estudio anterior. Un estudio publicado en la Revista Sanitaria de Investigación realizado por Garcés Fuertes et al. (2021) tomó como objetivo conocer el estado de soledad subjetiva en personas mayores de 65 años que viven en un centro residencial e identificar la posible relación con el tiempo de institucionalización, la realización de actividades externas y el número de visitas familiares. Para ello, ha realizado un estudio descriptivo transversal que incluye a 63 personas mayores de sesenta y cinco años que viven en un centro residencial. Entre los resultados obtuvo

---

<sup>11</sup> Se trata de un modelo de atención que busca y prioriza la calidad de vida de las personas mayores que precisan cuidados.

que, el 68,3% de ancianos manifestó soledad subjetiva siendo un factor asociado el tiempo de institucionalización mayor de doce meses y las dimensiones de soledad conyugal y existencial las más frecuentemente observada. La prevalencia de soledad subjetiva en ancianos institucionalizados fue bastante elevada.

Las consecuencias que puede generar ese sentimiento de soledad de las personas que se encuentran institucionalizadas son estudiadas por Vitores Leibar (2021), el cual realiza un estudio que tiene por objetivo analizar la relación entre la soledad y ansiedad, depresión y calidad de vida en una muestra de personas mayores institucionalizadas. La soledad se evaluó a raíz de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld. Tras el análisis estadístico se observó que las personas que más soledad sentían también presentaban más síntomas de ansiedad y depresión en la escala de Goldberg utilizada a su vez para analizar estos sentimientos. Con relación a como se puede minimizar el sentimiento de soledad que sufren las personas mayores que se encuentran institucionalizadas, Lozano Alonso y Pérez Sanz (2019) realizaron un estudio que tenía por objetivo evaluar la mejora del sentimiento de soledad en pacientes geriátricos institucionalizados, que siguen un programa de salud basado en la realización de actividades socioculturales. Para ello, aplicaron una metodología experimental con grupo control pretest-postest. Una vez analizados los resultados, obtuvieron que la realización de actividades socioculturales disminuye o mejora la percepción del sentimiento de soledad en los ancianos institucionalizados, además, de mejorar su estado físico, mental y sus capacidades funcionales. Combate los sentimientos de tristeza y soledad, mejorando así su estado de ánimo y favoreciendo las relaciones interpersonales con los demás residentes.

**Tabla 3.** Estudios e investigaciones referentes a la influencia de la soledad en la etapa de la vejez.

Autor/año	Titulo	Objetivo	Resultados
Juan López Doblaz y María del Pilar Díaz Conde (2018).	El sentimiento de la soledad en la vejez.	Investigar los problemas sociales que afectan a las personas mayores.	El principal problema que afecta a este colectivo es el sentimiento de soledad haciendo distinción entre la soledad social y la soledad emocional.

Autor/año	Título	Objetivo	Resultados
			Además, destaca en los resultados obtenidos que los hombres son más frágiles ante el sentimiento de soledad que las mujeres.
Álvaro Jesús Giménez Ledo y Andrea Calvo Ascarza (2020).	Percepción de la soledad en las personas mayores: estudio cualitativo.	Conocer la vivencia de soledad desde la perspectiva de las personas mayores de 65 años que viven solas.	Se identifica fortalezas y debilidades destacando la baja autoestima, el aislamiento social y el deterioro del autocontrol.  Se destaca también en este análisis la satisfacción personal que sienten las personas que realizan actividades de participación social y comunitaria.
Pilar Puig Teixidor (2019).	Soledad y personas mayores institucionalizadas. Aportaciones del trabajo social sanitario.	Conocer las consecuencias negativas derivadas del sentimiento de soledad a nivel social, emocional, mental, físico y de salud en las personas mayores.	Tras el análisis de resultados se obtuvo que todos los implicados en el estudio coinciden en que vivir institucionalizados reduce el sentimiento de soledad.
Ángela Quintero-Echeverri, María Mercedes Villamil-Gallego, Eucaris Henao-Villa, Jairo León Cardona-Jiménez (2018)	Diferencias en el sentimiento de soledad entre adultos institucionalizados y no institucionalizados.	comparar los niveles de soledad entre la población adulta institucionalizada y la no institucionalizada.	Tras el análisis concluyeron en que existía mayor puntaje de soledad familiar, social y conyugal en los adultos institucionalizados.  Sobre todo, los mayores institucionalizados que no tenían pareja dentro de la institución.
Paula Garcés Fuertes, María García Velarte, Cristina Barcelona Blasco, Laura Rebeca García García, Yasmina Millán Duarte, Ana Cristina	Soledad subjetiva en el anciano institucionalizado.	Conocer el estado de soledad subjetiva, así como los factores que pueden influir en personas mayores institucionalizadas.	El 68,3% de ancianos manifestó soledad subjetiva, siendo las dimensiones de soledad conyugal y existencial las más frecuentemente observadas.

<b>Autor/año</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
García Sacramento (2021)			
Oinar Vitores Leibar(2019).	El impacto de la soledad sobre la ansiedad, depresión y calidad de vida en una muestra de personas mayores institucionalizadas	Analizar la relación entre la soledad y ansiedad, depresión y calidad de vida en una muestra de personas mayores institucionalizadas	Tras el análisis estadístico se observó que las personas que más soledad sentían también presentaban más síntomas de ansiedad y depresión en la escala de Goldberg utilizada a su vez para analizar estos sentimientos.
Silvia Lozano Alonso y José Raúl Pérez Sanz (2019)	Evaluación de la mejora del sentimiento de soledad en pacientes geriátricos institucionalizados mediante la realización de actividades socioculturales a través de la escala ESTE II	Evaluar la mejora del sentimiento de soledad en pacientes geriátricos institucionalizados, que siguen un programa de salud basado en la realización de actividades socioculturales.	La realización de actividades socioculturales disminuye o mejora la percepción del sentimiento de soledad en los ancianos institucionalizados, además, de mejorar su estado físico, mental y sus capacidades funcionales. Combate los sentimientos de tristeza y soledad, mejorando así su estado de ánimo y favoreciendo las relaciones interpersonales con los demás residentes.

Fuente: Elaboración propia

Es evidente que la soledad es un sentimiento que acompaña en diferentes momentos del ciclo vital y especialmente en las últimas etapas de la vida donde los vínculos de relaciones son más pequeños y cada vez se van haciendo más. A raíz de la crisis sanitaria que dio comienzo en 2020 la soledad en el colectivo de personas mayores se ha vuelto un tema con el que lidiar cada día, por ello cada vez son más las investigaciones que se están encargando de estudiar las consecuencias que conlleva dicha soledad y multitud de entidades luchan mucho más por paliarla.

#### **4.2.-Fases de la investigación, objetivos y dimensiones de análisis**

## FASES DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación constará de tres fases principales. La primera fase ya realizada en el apartado anterior denominada planteamiento del problema y estado de la cuestión consiste en una búsqueda de información documentada basada en artículos académicos en los que se presentan diferentes formas de recogida de información y los resultados extraídos de dicha información, con el objetivo de conocer otros estudios con una perspectiva alrededor del tema de interés que se está investigando. La segunda parte de la investigación se basa en el diseño y posterior desarrollo de la investigación en base al objeto de estudio ya seleccionado. El apartado denominado metodología de la investigación conforma esta segunda fase, compuesto por la presentación de las estrategias metodológicas empleadas, los objetivos propuestos, las dimensiones del análisis, la selección de la muestra y las técnicas de recogida de información.

Posteriormente, en la tercera fase, se presentarán los resultados obtenidos de la recogida de información. Se elaborarán unas conclusiones y se presentará una propuesta de intervención socioeducativa acorde a la temática investigada y los resultados obtenidos.

**Tabla 4.** Fases de la investigación.

1.- PRELIMINAR			
Fase I: Revisión documental			
	ESTRATEGIAS	ACTORES	PERIODO
1	Consulta y revisión de investigaciones anteriores, fuentes bibliográficas y otros documentos	Investigadora	Marzo-abril 2023
Fase II: Elaboración de Instrumentos			
	ESTRATEGIAS	ACTORES	PERIODO
2	Elaboración de un cuestionario para aplicar a alumnado de secundaria	Investigadora	Abril 2023
3	Elaboración de una entrevista para aplicar a profesor/tutor de secundaria	Investigadora	Abril 2023
Fase III: Aplicación de Instrumentos			
	ESTRATEGIAS	ACTORES	PERIODO
4	Aplicación del cuestionario al alumnado	Investigadora Alumnado del centro	Mayo 2023

5	Realización de la entrevista al docente	Investigadora Docente	Mayo 2023
<b>2.- ANALÍTICA</b>			
Fase IV: Análisis e Interpretación de datos			
	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>ACTORES</b>	<b>PERIODO</b>
6	Vaciar y ordenar la información recogida	Investigadora	Mayo 2023
<b>3.- INTERPRETATIVA</b>			
Fase V: Diseño de propuesta de intervención/Pfídora formativa			
	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>ACTORES</b>	<b>PERIODO</b>
7	Diseño de la propuesta de intervención	Investigadora	Mayo 2023
8	Exponer las argumentaciones y propuestas en relación con los datos recabados en la investigación realizada	Investigadora	Mayo 2023

Fuente: Elaboración propia.

### *OBJETIVOS*

El objetivo principal que persigue la presente investigación consiste en conocer la vivencia de soledad desde la perspectiva de las personas mayores institucionalizadas.

Para abordar el objetivo general se deben abordar a su vez una serie de objetivos específicos entre los que se encuentran:

1. Profundizar sobre el sentimiento de soledad que presentan las personas mayores, especialmente las que se encuentran institucionalizadas.
2. Indagar sobre el clima de convivencia existente en la residencia entre usuarios.
3. Establecer una propuesta de intervención con la finalidad de afrontar la soledad en esta etapa.
4. Fomentar y ofrecer alternativas de acompañamiento donde las personas puedan suplir las necesidades destacadas.
5. Fomentar el intercambio de experiencias, tanto de las personas mayores a las personas voluntarias y viceversa.

### *DIMENSIONES Y VARIABLES*

Las dimensiones que se pretenden analizar en la población de tercera edad como objeto de estudio en base a las preguntas que se han generado en el instrumento de recogida de información (anexo 1) son la soledad emocional y la soledad social. Seis ítems miden la

soledad emocional derivada del abandono o ausencia de personas queridas. Los otros cinco ítems miden la soledad social producida por el deseo de contar con alguien en caso de necesidad. Por otro lado, se elaborarán también entrevistas tanto a una vecina voluntarias del pueblo como a la encargada del programa de acompañamiento de MAS-PAZ (anexo 2) y al director de la residencia debido a su implicación y cercanía con los usuarios (anexo 3), con la finalidad de conocer también su punto de vista en base al objeto de estudio.

Para la consecución de los objetivos marcados en esta investigación se atenderá a las dimensiones y variables de la tabla que se incluye a continuación, atendiendo además a otras investigaciones revisadas para esta investigación:

**Tabla 5.** Dimensiones, variables y fuentes para la obtención de información *de los instrumentos elaborados en la investigación.*

Nº	DENOMINACIÓN	ENTREVISTA	ITEMS	CUESTIONARIO	ITEMS
1	Dimensión relacionada con el perfil personal/profesional	Identificación Edad Sexo	1-2-3	Sexo Edad	1-2
2	Dimensión relacionada con el contexto sociofamiliar	Nivel de estudios (finalizados) Puesto de trabajo	4-5	Tiempo en la residencia Grado de Dependencia	3-4
3	Dimensión relacionada con las relaciones.	Función Cercanía	6-7	Soledad Social	6- 7- 9- 10- 13-14
4	Dimensión relacionada con el sentimiento de soledad.	Institucionalización Vulnerabilidad	8-9	Soledad Emocional	5-8-11-12- 15
5	Dimensión relacionada con los riesgos y amenazas	Factores influyentes Pros y contras	10- 13		

*Fuente:* Elaboración propia

#### 4.3.-Metodología de la investigación

### **4.3.1.-Metodología utilizada**

Para llevar a cabo la investigación se ha escogido una metodología mixta y descriptiva, con un diseño de tipo fenomenológico ya que se basa en visualizar la realidad de los participantes (Guerrero-Castañeda, s. f.). Los estudios citados anteriormente, como por ejemplo el de Ledo y Ascarza (2020) y Teixidor (2019), utilizan este tipo de metodología considerándola la más adecuada para trabajar con este colectivo y obtener mayor cercanía.

Se trata de una metodología idónea para la investigación ya que se pretende un acercamiento al colectivo y poder conocer su grado de sentimientos hacia la temática de la soledad en esta etapa de la vida. Además, esta metodología utiliza técnicas de recogida de información tanto cualitativas como cuantitativas entre las que se encuentra la entrevista, el cuestionario y la observación. La técnica de muestreo escogida ha sido intencional y no probabilística ya que se ha seleccionado a la población según las características que presenta, las necesidades que plantea la institución a la que pertenecen los participantes, el contexto y la disposición participativa.

Como se comenta en el apartado anterior, la metodología escogida es la idónea para este tipo de investigación donde se requiere la cercanía con los usuarios para poder acceder a una información realista. Al escoger este tipo de investigación se debe tener en cuenta las debilidades que surgen en el recorrido del desarrollo metodológico, es decir, como debilidad principal de esta metodología escogida se destacaría que si se estudiase a los mismos usuarios fuera del contexto en el que se los está estudiando los resultados que se esperan obtener serían mucho más diversos. Ya que la investigación dejaría de ser un objeto ligado a una experiencia, es decir, la soledad en las personas mayores en relación a la institucionalización de estas.

### **4.3.2-Contexto de la investigación y selección de la muestra**

Para poder seleccionar y acceder a la muestra de la investigación, la ONGD MASPAZ ha estado presente en todo el proceso ya que forma parte de las intervenciones que se hacen dentro de la institución seleccionada. La organización de Movimiento Asturiano por la Paz es una ONG del Principado de Asturias que fue creada en 1981 como parte de la federación de movimientos pacifistas, aunque no es hasta 1991 cuando se constituye legalmente, y es desde entonces cuando se comienza a trabajar en el ámbito de la

Cooperación al desarrollo, educación y sensibilización y ayuda humanitaria. Esta organización trabaja por todo el territorio asturiano ofreciendo ayuda y colaborando en ámbitos educativos (colegios, institutos...), ámbitos de personas mayores (centros de día, asociaciones tercera edad...), otras ONG.

La investigación se lleva a cabo en la Residencia de Mayores Casa del Mar de la localidad de Cudillero (Asturias). En esta institución se encuentran actualmente 27 usuarios de 33 plazas disponibles que tiene de capacidad dicha residencia. Por lo que el tipo de muestreo escogido como se mencionaba anteriormente ha sido un muestreo no probabilístico por conveniencia, este tipo de muestreo se caracteriza por trabajar con los sujetos disponibles como sucede en este caso. Es un tipo de muestreo arriesgado ya que solo sirve para ese grupo de sujetos concretos y no se puede generalizar, ya que con este tipo de muestreo se determinan resultados de una población en un lugar y tiempo determinado, además de que los recursos son mucho más limitados por lo que no hubiera sido posible de otra manera. Al final lo que se pretende con esta investigación es acercarnos a la realidad de las personas que viven en la residencia de Cudillero Casa del Mar y poder cambiar su rutina de vida dentro de ella.

Cabe destacar que no se ha podido trabajar con todos los usuarios ya que se ha planteado como una actividad voluntaria para ellos, además de contar con un grado de dependencia que les ha obstaculizado para comprender y participar en el relleno de los cuestionarios. Aunque se ha de destacar que han recibido muy bien la actividad y de 27 usuarios actualmente residiendo en la residencia participaron 18 de ellos.

**Tabla 6.** Descripción de la muestra.

	<i>Nº Participantes</i>	<i>Mujeres</i>	<i>Hombres</i>	<i>% sobre el total de usuarios institucionalizados</i>
<i>Usuarios institucionalizados</i>	18	15	3	66,6%
<i>Director</i>	1		1	
<i>Voluntaria</i>	1	1		
<i>Encargada del programa de acompañamiento MASPAZ</i>	1	1		

*Nota.* Elaboración propia

### **4.3.3.-Instrumentos de recogida de información y procedimiento para el análisis de datos**

La mayor parte de los estudios revisados que comparten interés temático con la investigación que se está llevando a cabo coincidían en utilizar como instrumentos de recogida de información el cuestionario basado en la Escala de Jong Gierveld (Anexo 1), por lo que se ha adaptado dicho cuestionario a la investigación con la finalidad de obtener datos en base al interés del estudio a realizar. Como se mencionaba anteriormente con este cuestionario, se podrá indagar hacia donde oscila el sentimiento de soledad de las personas seleccionadas en la muestra, en este sentido, personas mayores institucionalizadas permanentemente.

Este cuestionario es una herramienta formada por 11 ítems empleada para medir el nivel de soledad que siente una persona en su vida diaria. Se establecen 3 categorías de respuesta (1 = no, 2 = más o menos, 3 = sí). Los ítems se refieren a si las personas experimentan situaciones donde el número de relaciones interpersonales es más pequeño del deseado (p. ej., “Tengo mucha gente en la que confiar plenamente”) o si se ha alcanzado el nivel deseado de intimidad (p. ej., “Echo de menos tener un buen amigo de verdad”).

Por otro lado, la metodología escogida que también se refiere en estudios anteriores, la posibilidad de acceder a entrevistar a personal cercano a las personas mayores. En esta investigación se ha realizado entrevista tanto a una vecina voluntaria de la asociación (Anexo 4) como a la encargada del programa de acompañamiento del Área III de la asociación de MASP AZ (anexo 5). Además, también se ha entrevistado al director de la residencia para obtener información desde otra perspectiva a la de los usuarios (Anexo 6).

En relación con el análisis de datos, en primer lugar, se procede al análisis de los datos resultados de los cuestionarios completados por los usuarios. Estos cuestionarios han sido realizados en papel uno a uno con cada usuario adaptándose a las dificultades del colectivo para completar el cuestionario y dedicando esfuerzo y tiempo a una respuesta óptima de estos.

En segundo lugar, para realizar el análisis de datos extraídos de las entrevistas se desarrolla de forma “manual”, es decir, a través de la transcripción de la información a textos escritos con lo que se trabajarán posteriormente. Se comparará las respuestas por pregunta de los tres entrevistados conociendo sus puntos comunes y dispares en cuento al

colectivo, pudiendo así, extraer conclusiones desde perspectivas completamente distintas trabajando con la misma muestra.

#### **4.4.-Interpretación de los resultados y propuesta de intervención**

##### **4.4.1.-Resultados de la investigación**

Durante el presente apartado, se va a dar evidencia a los datos obtenidos por los cuestionarios realizados por los usuarios de la residencia de Cudillero Casa del Mar, además de la información obtenida en el desarrollo de las entrevistas.

La residencia cuenta con 33 plazas de las cuales están cubiertas solo 27 (n=27). El total de usuarios que se han prestado voluntarios a responder los cuestionarios son el 66,6% (n=18) del total de usuarios que viven allí por lo que podremos acceder a una respuesta bastante cercana a la realidad de la vida de los usuarios dentro de la residencia. El 33,3% (n=9) de respuestas que faltarían para haber trabajado con el total de usuarios de la residencia se encontraba indispuerto o con un Grado III de dependencia encontrándose alojados en otra planta de la residencia a la cual no se tuvo acceso.

Por otro lado, se han llevado a cabo una serie de entrevistas en las cuales los protagonistas han sido los siguientes: a) la única voluntaria que acude a la residencia a hacer acompañamiento con los mayores desde hace 20 años, b) la encargada del proyecto de MASPAZ de acompañamiento en esta residencia y finalmente c) el director de la residencia en la cual se está llevando a cabo esta investigación. Se ha elegido a estas tres figuras con la finalidad de conocer las opiniones desde las diferentes perspectivas con relación a la misma muestra. Como se mencionaba anteriormente, de manera manual, se han ido analizando las preguntas de los cuestionarios ya que todos eran iguales excepto una pregunta dando pie a un análisis desde los diferentes puestos funcionales que estos ocupan respecto a los usuarios.

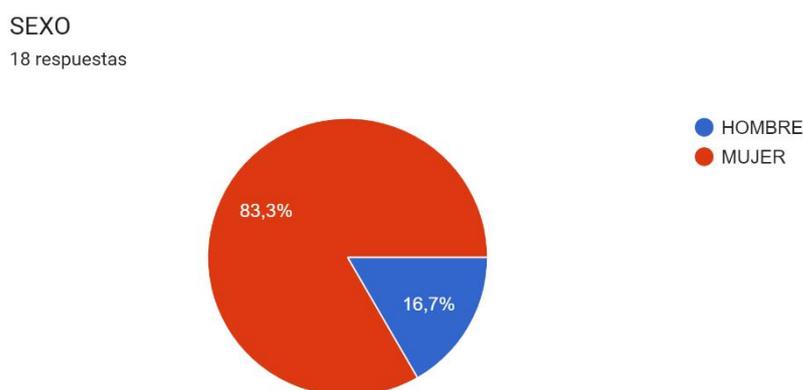
A continuación, se exponen los resultados obtenidos de los cuestionarios realizados por los usuarios de la residencia, atendiendo a cada una de las dimensiones y variables establecidas previamente.

##### ***4.4.1.1.-Dimensión relacionada con el perfil personal/profesional***

Esta dimensión recoge aquellos aspectos relacionados con el sexo y la edad de los participantes. El sexo de los participantes de las entrevistas se distribuye en dos mujeres y un hombre. La edad de estos se encuentra en rangos diferentes de edad, siendo de 73 años la voluntaria, 48 el director de la residencia y 28 la encargada del programa de acompañamiento de MASPAZ.

En cuanto a los usuarios de la residencia, la distribución por sexo, se dividen de la siguiente manera. El 83,3 % de los participantes (n=15) han sido mujeres. Por consiguiente, el 16,7% de las personas participantes han sido hombres (n=3). En relación con la edad de los participantes se han establecido 5 rangos de edad entre los que se encuentran. El primer rango de edad comprendido antes de los 60 años reúne un 0% (n=0) de los participantes en el cuestionario. El segundo rango de edad comprendido entre los 60 y los 69 años también comprende un 0% (n=0) de participantes. El tercer rango de edad comprendido entre los 70 y 79 años suma un 27,8% (n=5) del total de participantes. El cuarto rango de edad que abarca desde los 80 a los 89 años reúne un total de 22,2 % (n=4) de participantes. Por último, el último rango de edad comprende de los 90 a los 99 años reúne la mayoría de los participantes siendo esta franja de edad la más abundante entre la muestra y comprende el 50% (n=9) de los participantes

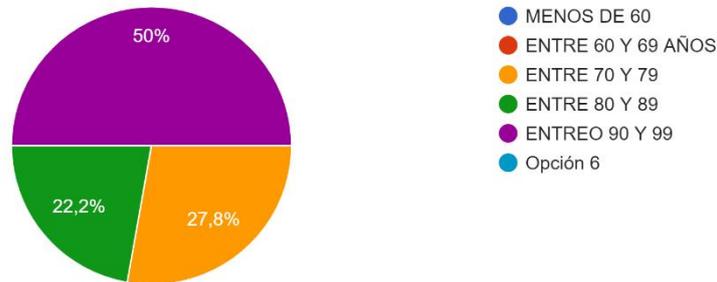
**Gráfico 1.** Distribución de los usuarios de la residencia en base al sexo.



Fuente: elaboración propia.

**Gráfico 2.** Distribución de los usuarios en función a la edad.

EDAD  
18 respuestas



Fuente: elaboración propia.

#### ***4.4.1.2-Dimensión relacionada con el contexto sociofamiliar***

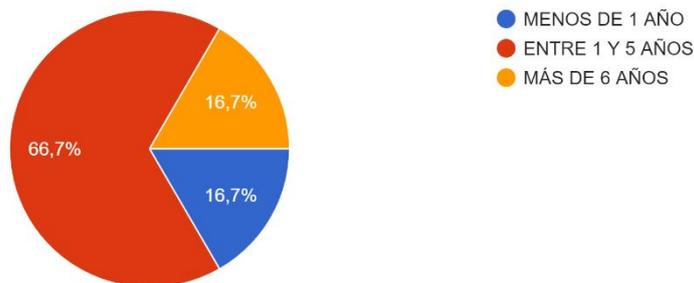
En la presente dimensión se reúnen los datos relacionados con los años de los usuarios dentro de la residencia y el grado de dependencia que tienen. Por parte de los entrevistados, se recogen los estudios realizados y los años de experiencia en el cargo que desempeñan con relación a los usuarios.

En la siguiente gráfica se puede observar el tiempo que llevan los participantes ingresados en la residencia divididos en rangos de tiempo. El rango más abundante es el de personas que llevan residiendo entre 1 y 5 años siendo el 66,7% (n=12) de los participantes. El resto, están igualados a llevar menos de un año 16,7% (n=3) o más de 6 años 16,7% (n=3).

***Gráfico 3. Distribución de los usuarios en base a los años conviviendo en la residencia.***

#### TIEMPO EN LA RESIDENCIA

18 respuestas



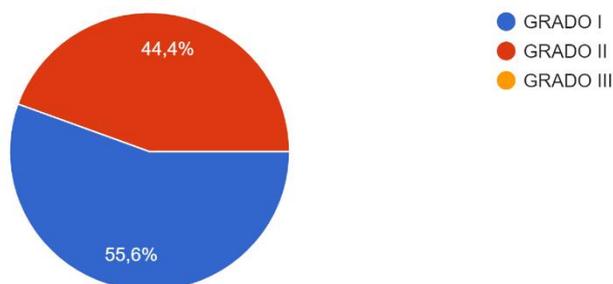
Fuente: elaboración propia.

En cuanto al Grado de Dependencia de los usuarios, como se ha comentado anteriormente, no se tuvo acceso a usuarios con un Grado III de dependencia por lo que las respuestas oscilan entre Grado I y Grado II. El 55,6% (n=10) de los participantes que cumplieron el cuestionario cumplían con un Grado I nivel de Dependencia respecto al 44,4% (n=8) de participantes que poseían el Grado II de Dependencia.

**Gráfico 4.** Distribución según el grado de dependencia de los usuarios.

#### GRADO DE DEPENDENCIA

18 respuestas



Fuente: elaboración propia.

En relación con los entrevistados. La voluntaria no cuenta con estudios, su cargo actualmente es el de acompañar a las personas mayores y lleva más de 20 años realizando esta función. La encargada del programa de acompañamiento tiene 28 años y cuenta con poca experiencia laboral en relación con sus estudios de Pedagogía, refiere que como mucho un año de experiencia en el cargo y con personas mayores un curso escolar. Fi-

nalmente, el director de la residencia comparte con la encargada del programa titulación, es pedagogo, aunque relata que trabajó muchos años como educador en centro de menores. La experiencia en su cargo no sabe calcular exactamente durante la entrevista, pero refiere que aproximadamente 8 años como director de residencia.

#### **4.4.1.3.-Dimensión relacionada con la relación de los usuarios/as**

En esta dimensión se recoge información referente a las relaciones que se dan en la residencia, tanto entre usuarios determinando los resultados el nivel de soledad social que pueden padecer los residentes. Como la relaciones que se establece entre los participantes de la entrevista y los usuarios.

La siguiente información con sus respectivas gráficas, reúne aquellas preguntas del cuestionario que tienen que ver tanto con las relaciones que se dan entre usuarios dentro de la residencia como las relaciones de los usuarios con los no residentes, es decir, con las personas externas a dicha institución.

En cuanto a la sexta pregunta del cuestionario todos los usuarios se ponen de acuerdo para responder a la pregunta de si echan en falta tener un amigo cerca de ellos y todos responden que sí.

**Gráfico 5.** *Echo en falta tener un amigo cercano cerca de mí.*

Echo en falta tener un amigo cercano cerca de mí  
18 respuestas

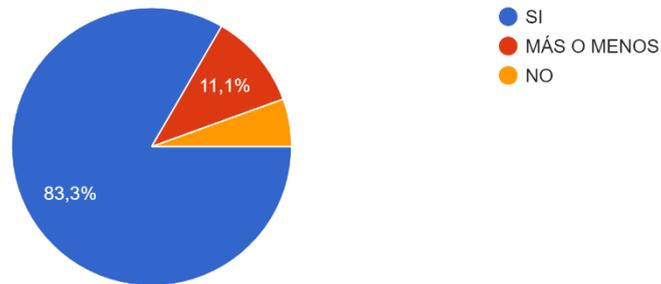


Fuente: elaboración propia.

La séptima pregunta del cuestionario trata sobre el sentimiento de soledad. La mayoría de las personas participantes (83,3% - n=15) contestaron que a veces se sienten muy solas.

**Gráfico 6.** *A veces me siento muy solo/a.*

A veces me siento muy solo/a  
18 respuestas



Fuente: elaboración propia.

La novena pregunta del cuestionario hace referencia a si extrañan la compañía de otras personas que no viven en la residencia, nuevamente en esta pregunta coinciden todos los participantes en que echan de menos a las personas que no viven en la residencia con ellos.

**Gráfico 7.** *Extraño la compañía de otras personas que no viven en la residencia.*

Extraño la compañía de otras personas que no viven en la residencia  
18 respuestas

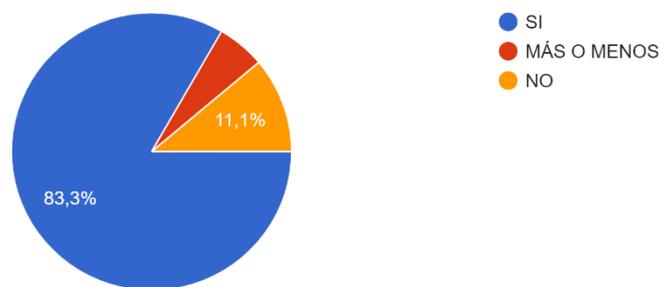


Fuente: elaboración propia.

La décima pregunta del cuestionario hace reflexionar sobre si consideran que viven pocas personas y les gustaría conocer a más gente, la mayoría de los participantes consideran que viven pocas personas en la residencia y les gustaría conocer a gente nueva (83,3% - n=15). Aunque destaca un pequeño porcentaje de participantes el 11,1% (n=2) que prefieren quedarse así, no conocer más gente.

**Gráfico 8.** Considero que viven pocas personas y me gustaría conocer a más gente.

Considero que viven pocas personas y me gustaría conocer a más gente  
18 respuestas

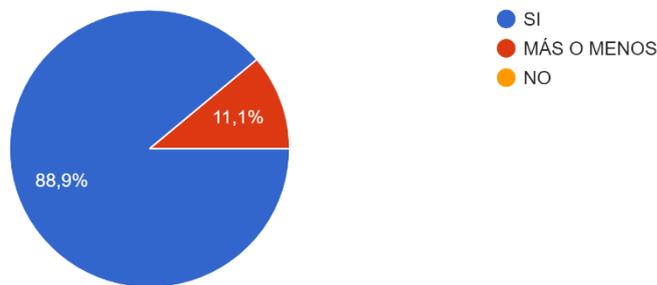


Fuente: elaboración propia.

Respecto a la treceava pregunta del cuestionario. La mayoría de las personas responden extrañar tener a su gente alrededor (88,9% - n=16). El porcentaje restante 11,1% (n=2) responde que más o menos extraña tener a su gente de alrededor más cerca ya que muchos de los usuarios al ser del mismo pueblo en el que se encuentran ingresados en la residencia, reciben vistas a diario y no manifiestan tanto el sentimiento de echar de menos a sus seres más cercanos.

**Gráfico 9.** Extraño tener a mi gente alrededor.

Extraño tener a mi gente alrededor  
18 respuestas

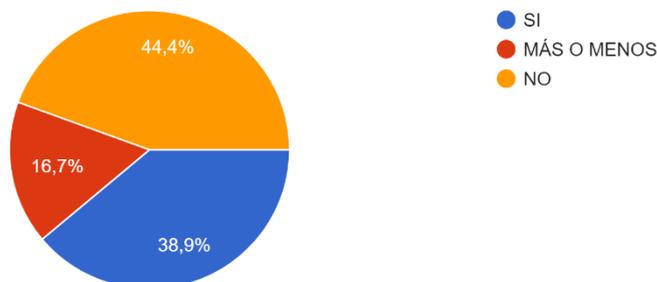


Fuente: elaboración propia.

En la siguiente pregunta, la catorceava del cuestionario, se vuelve a dividir bastante el grupo de personas participantes. Siendo la mayoría las que no sienten rechazo por otras personas con las que conviven (44,4% - n= 8). Cabe destacar la importancia del porcentaje elevado de las personas que sí sienten rechazo por las personas con las que conviven en la residencia (38,9% - n=7). El porcentaje restante (16,7%- n= 3) responden que más o menos a menudo sienten rechazo por los convivientes de la residencia. Por lo que, al unir a las personas que sienten rechazo y a las que más o menos lo sienten, se puede observar que las relaciones entre convivientes de la residencia no son del todo positivas.

**Gráfico 10.** *A menudo siento rechazo por los convivientes de la residencia.*

A menudo siento rechazo por los convivientes de la residencia  
18 respuestas



Fuente: elaboración propia.

La siguiente información es extraída de las entrevistas realizadas al personal cercano a los usuarios sumando las respuestas a la pregunta 6 de las entrevistas ¿Cuál es su función en relación a los/las usuarios de la residencia? Y la séptima pregunta de la misma entrevista también, ¿Mantiene usted relación con los/las usuarios de la residencia?

Partiendo de la sexta pregunta, aunque cada uno tiene una función diferente respecto al colectivo por su ocupación ante este, es decir, el director se encarga del buen funcionamiento y desarrollo de la residencia; la voluntaria del acompañamiento; y encargada del programa de acompañamiento de MASPAZ, además de acompañar, debe velar por el buen funcionamiento y desarrollo del programa. Todos coinciden igualmente en que es primordial el acompañamiento que realizan y el trato cercano que han establecido con los usuarios de la residencia.

#### ***4.4.1,4.-Dimensión relacionada con el sentimiento de soledad de los y las usuarias***

En esta dimensión se recoge información referente al sentimiento de soledad de los usuarios, soledad emocional relatada por los usuarios y percibida por el personal cercano a ellos expresado en sus entrevistas.

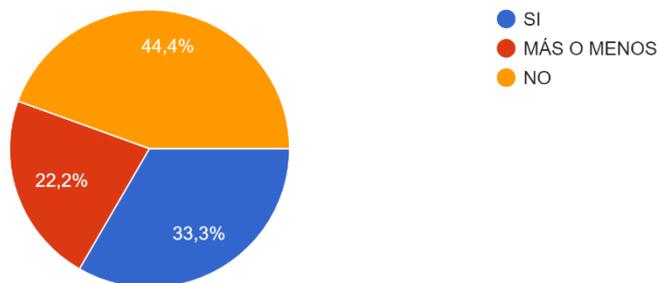
La siguiente información con sus respectivas gráficas, reúne aquellas preguntas del cuestionario realizado a los usuarios, que tienen que ver con el sentimiento de soledad que sienten estos al estar institucionalizados.

En cuanto a la quinta pregunta del cuestionario encontramos que la mayoría de las personas no tienen una persona con la que poder hablar de sus problemas siendo este porcentaje de la muestra un 44,4% (n=8). Aunque hay que tener en cuenta que aproximadamente el 20% (n= 4) contesta que más o menos y el 33,3% (n=6) afirma que sí tiene con quien hablar de sus problemas.

***Gráfico 11. Siempre hay una persona con la que puedo hablar de mis problemas.***

Siempre hay una persona con la que puedo hablar de mis problemas

18 respuestas



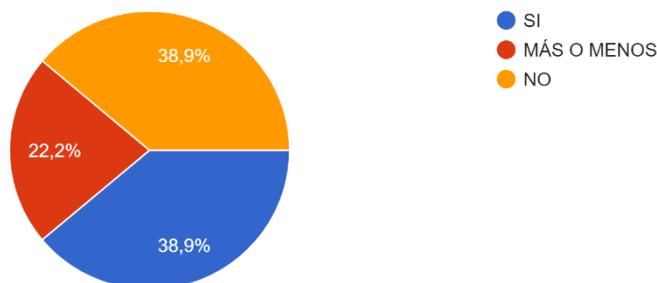
Fuente: elaboración propia.

En relación con la octava pregunta, se encuentra que el mismo porcentaje de personas que cuando tienen un problema que les inquietan pueden hablar con alguien a las que cuando lo tienen no tienen a nadie con quien hablarlo (38,9% - n=7). Además de un pequeño porcentaje de personas que se abstienen y no aseguran el poder o no poder hablarlo.

**Gráfico 12.** Cuando tengo algún problema que me inquieta tengo alguien con quien poder hablar.

Cuando tengo algún problema que me inquieta tengo alguien con quien poder hablar.

18 respuestas



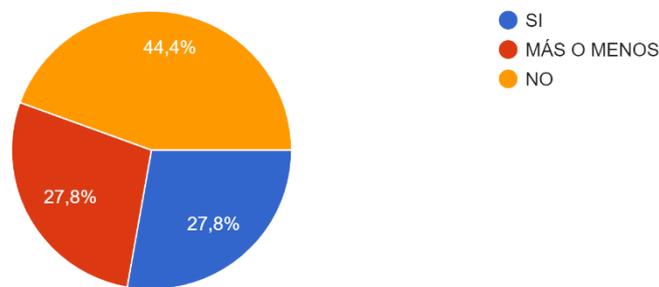
Fuente: elaboración propia.

En la onceava pregunta del cuestionario, se vuelven a encontrar porcentajes iguales como sucedía anteriormente, siendo en este caso que la mayoría de los participantes no

confían plenamente en personas que viven dentro de la residencia (44,4% - n=8). El porcentaje restante, se reparte en partes iguales donde responden que más o menos hay personas en las que pueden confiar plenamente (27,8% - n=5) y directamente que sí, que hay personas en las que pueden confiar plenamente en la residencia (27,8% - n=5).

**Gráfico 13.** *Aquí hay muchas personas en las que puedo confiar plenamente.*

Aquí hay muchas personas en las que puedo confiar plenamente  
18 respuestas

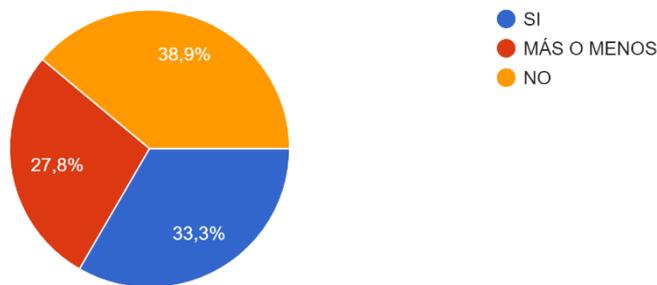


Fuente: elaboración propia.

En las respuestas a la pregunta doceava, se encuentra disparidad de opiniones. Por un lado, la mayoría no se sienten cercanos con las personas con las que convive (38,9% - n=7). Seguido de un 33,3% de los usuarios (n=6) que sí se que sienten cercanos con las personas que conviven y el resto de los participantes (27,8% - n=5) se sienten cercanos algunas veces sí y otras no.

**Gráfico 14.** *Hay suficientes personas con las que me siento cercano.*

Hay suficientes personas con las que me siento cercano  
18 respuestas

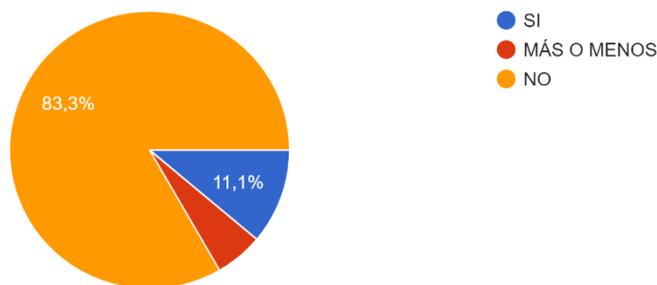


Fuente: elaboración propia.

En la última pregunta que recoge el cuestionario, se puede observar y señalar perfectamente la falta de interacción y comunicación exterior que presentan los usuarios, siendo la mayoría de ellos (83,3% - n=15) los que no pueden comunicarse con personas externas a la residencia siempre que lo necesitan.

**Gráfico 15.** *Puedo llamar a mis amigos (que no viven en la residencia) siempre que lo necesito.*

1. Puedo llamar a mis amigos (que no viven en la residencia) siempre que lo necesito.  
18 respuestas



Fuente: elaboración propia.

La siguiente información es extraída de las entrevistas realizadas al personal cercano a los usuarios sumando las respuestas a la pregunta 8 de la entrevista ¿Consideras que una persona institucionalizada en un centro de día, residencia de mayores... puede llegar a experimentar sentimientos de soledad? ¿Por qué? Pregunta 9 ¿Qué vulnerable considera

que puede ser la soledad en el colectivo de personas mayores? Y pregunta 10 ¿qué factores considera que pueden influir en el sentimiento de soledad de las personas mayores?

Respecto al sentimiento de soledad que puede generar una persona mayor institucionalizada todos están de acuerdo en que es muy común y coinciden bastante en la justificación, consideran que el separarse de su familia, el entrar a un lugar nuevo donde se dan constantes cambios puede influir en el sentimiento de soledad, además del ambiente que se genera dentro de la residencia en cuanto a relaciones. Justificando que los tres consideran que la soledad en las personas mayores les puede hacer más vulnerables, especifican algunos factores que pueden influir coincidiendo en que no estén cómodos en la residencia, no haber decidido voluntariamente entrar a vivir a la residencia sino que haya sido impuesto por la familia y el desapego familiar que esto supone, el ambiente impersonal que se puede generar sobre todo en residencia más grandes donde hay más trabajadores y no se termina de establecer un vínculo de confianza general.

#### ***4.4.1.5.-Dimensión relacionada con los riesgos y amenazas***

Esta dimensión es analizada en relación con la pregunta 13 de la entrevista realizada a la voluntaria, la encargada del programa de acompañamiento de MASP AZ y al director de la residencia.

Finalmente, donde coinciden los tres entrevistados es en los pros que encuentran al trabajar con el colectivo centrados en aprendizajes, cariño, respeto y agradecimiento. Como contras al trabajar con el colectivo lo que destacan los tres es que al ser una edad en la que hay mayor riesgo de muerte, enfermedades, demencia...al tener un trato cercano con los usuarios afecta el hecho de que esas personas sufran.

A modo de resumen, para concluir el apartado y tras analizar las diferentes fuentes de información respecto a la soledad en el colectivo de personas mayores ubicadas en la residencia de mayores Casa del Mar de Cudillero. Cabe destacar que la residencia cuenta con mayor porcentaje de mujeres que de hombres y que la mayoría son una población perteneciente a la cuarta edad, es decir, entre los 80 y 99 años, la mayoría conviven en la residencia desde hace 1 y 5 años, además el mayor grupo de personas que viven en ella tienen el Grado I y II de Dependencia.

En cuanto al sentimiento de soledad que surge en este colectivo, la mayoría no tiene con quien hablar de sus problemas, echan de menos a sus amistades externas a la residencia, les apetece conocer gente nueva, por lo general no hay una confianza de grupo en el que pueden apoyarse unos a otros, echan de menos a sus familiares y sobre todo los usuarios que no son de la zona y no tienen a su familia cerca. Por lo que se podría decir que estos usuarios padecen tanto una soledad emocional como social. Con relación a las entrevistas realizadas, a pesar de ser tres perfiles completamente distintos son muy conscientes de este sentimiento de soledad en el colectivo y les preocupa bastante, por ello aprueban cualquier iniciativa que luche por paliar este sentimiento de soledad en un colectivo tan enriquecedor como es el de las personas mayores.

#### **4.4.2.- Discusión de resultados**

Las personas mayores forman parte de la población más vulnerable ante el sentimiento de soledad como se mencionaba anteriormente por parte de autores como Doblas y Del Pilar Díaz Conde (2018) además de verse reflejado en la muestra de la presente investigación donde se recoge que el 83,3 % afirman sentirse solos.

Los resultados muestran que existe sentimiento de soledad en los adultos institucionalizados al igual que lo afirmaba en su estudio Quintero-Echeverri et al. (2018) donde obtenía que los mayores institucionalizados padecían más el sentimiento de la soledad que los mayores no institucionalizados.

Teniendo en cuenta las dos dimensiones que se analizan en este estudio, soledad emocional y soledad social, se destaca que los porcentajes más altos donde hay mayores carencias es en los ítems pertenecientes a la soledad emocional, afirmación que comparte Dahlberg et al. (2018) en su estudio en el cual determina, que el sentimiento de soledad influye negativamente en la salud mental. El apartado que recoge las respuestas de los usuarios a la pregunta echo en falta tener un amigo cerca de mí, el 100% de los usuarios coinciden en que sí o también, en el ítem extraño la compañía de otras personas que no viven en la residencia vuelve a coincidir el 100% en que sí. Por consiguiente, en el resto de los ítems que conforman esta dimensión todas las respuestas coinciden en superar el 80% de respuestas comunes. Esto puede darse debido a que el adulto mayor debe adaptarse a un nuevo espacio, nuevas personas en el círculo de convivencia, perdi-

da de la independencia y del contacto con personas cercanas en un tiempo muy limitado, suponiéndole un gran cambio en su vida.

La otra dimensión que se analiza en esta investigación es la que engloba la soledad social, en este apartado se observa cómo funciona ese periodo de adaptación y si se dan o no carencias. En la mayoría de los resultados priman las respuestas negativas, por ejemplo, en el ítem cuento con personas con las que poder hablar de mis problemas la respuesta mayoritaria al 44,4% es que no, en la pregunta de si puedo confirmar plenamente en las personas de alrededor se repite el porcentaje de respuestas negativas al 44,4 %. Como se recoge en el estudio de Quintero-Echeverri et al. (2018) la soledad social está más presente en las personas institucionalizadas, porque al igual que ellos, se coparte la idea de que estas personas quedan al margen de sus círculos sociales imponiéndoles uno nuevo al ingresar en una institución donde puede darse mejor o peor el proceso de adaptación.

En el estudio de Teixidor (2019) los trabajadores sociales afirmaban que los mayores al vivir en una institución no percibían tanto el sentimiento de soledad. Una vez comparado su estudio con las respuestas obtenidas y el estudio realizado por Quintero-Echeverri et al. (2018), es importante destacar que lo que varía en ese sentimiento es el proceso de adaptación al cambio de vida que supone para estos usuarios.

Al obtener unos resultados donde tan claramente se percibe que esta población necesita un cambio en su periodo de institucionalización debido a que ese sentimiento de soledad está muy presente en su pensamiento, ya que se necesita favorecer la actividad entre los usuarios, crear vínculos sociales y personales entre ellos, evitar la monotonía en el colectivo para así evitar que se perciba el sentimiento de soledad y ofrecer la oportunidad de salir de la zona de confort creada por la institución y realizar actividades externas donde poder interactuar con otros colectivos. Por todo lo mencionado anteriormente, se procede a una propuesta de intervención socioeducativa para interrumpir su monotonía e intentar crear círculos sociales y de buen clima de confianza dentro de la residencia.

#### **4.5. -Propuesta de intervención**

Este apartado se contextualiza la Residencia Casa del Mar (Cudillero). Se presenta un programa de intervención socioeducativa denominado “Raíces” con el que se podrán

abarcar las necesidades detectadas en los usuarios de la residencia a raíz de diferentes sesiones orientadas en diferentes bloques temáticos basados en una metodología activa, participativa y flexible.

El nombre del programa, “Raíces” es elegido por diferentes motivos. La raíz del pasado, orientado a la temática que se trabaja en el programa. La raíz que va creciendo y da sus frutos, que es lo que se pretende con el grupo de voluntarios. Finalmente, la raíz, del apego, al final al igual que la raíz se enlaza con la tierra, la ternura y amor que demuestras estas personas hace que los que estamos alrededor nos enlacemos a ellos como las raíces hacen con la tierra. Somos los frutos de esas raíces luchadoras.

#### **4.5.1.- Ubicación y destinatarios del programa**

La residencia Casa del Mar ubicada en Cudillero (Asturias) es una residencia geriátrica dedicada al cuidado de personas mayores. Ofrece todo tipo de cuidado que estas personas necesitan en función del Grado de Dependencia que presenten.

El centro cuenta con diferentes estancias, es una residencia distribuida verticalmente y cuanta con diferentes plantas. En la planta menos dos, se encuentra consejería, lavandería y comedor. En la planta menos uno se ubican habitaciones y baños. En la planta baja o cero, está la entrada, los despachos y la sala principal. En la planta uno, se encuentran más habitaciones y un pequeño gimnasio para hacer ejercicio y actividades. En la planta dos hay más habitaciones y baños. Por último, en la planta tres, hay más habitaciones, baños y una sala donde pueden ver la televisión.

Actualmente el total de usuarios internos es de 27 personas, de las cuales 23 son mujeres y 4 son hombres. El personal encargado de la atención de los usuarios está compuesto por 16 auxiliares de atención directa, 3 enfermeras, 5 personas del servicio de conserjería, 1 persona de mantenimiento, 5 personas en cocina, 5 personas en limpieza y lavandería. Además, cuenta, con un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional y un responsable asistencial compartido con otra residencia.

Respecto a la intervención socioeducativa se ha disminuido mucho la actividad que se realiza en la residencia respecto a lo que se realizaba anterior a la pandemia. Anteriormente se contaba con excursiones, diferentes asociaciones que acudían a la residencia y actualmente solo cuenta con la actividad que realiza MASPAZ una o dos horas a la se-

mana los jueves. Por lo que finalmente, se presenta esta propuesta dirigida especialmente a los usuarios participantes en la investigación y a futuros usuarios que ingresen en la residencia.

#### **4.5.2.-Necesidades a las que se pretende dar respuesta con el programa diseñado**

Durante las visitas desarrolladas al centro en el marco de las prácticas realizadas con MASPAZ se pudo observar la escasa intervención socioeducativa con los mayores ya no solo en actividades de ocio sino en el desarrollo de su día.

Una vez que se conoce el desarrollo de actividades que se realiza con ellos por parte de los trabajadores de la residencia y participar en primera persona en el plan de actividades proporcionado por MASPAZ, se detecta que los usuarios se han acomodado a las mismas actividades y se les hace muy breve el tiempo de visita por parte de la asociación reclamando ellos mismos mayor tiempo.

Las actividades que fomentan el envejecimiento activo que se realizan son escasas y siempre las mismas, por lo que la mayoría de las veces no existe participación. Estas actividades principalmente se centran en jugar al bingo.

Otra necesidad que se destaca es que no existe ningún tipo de interacción con otros colectivos, únicamente las visitas familiares. No se realizan salidas fuera del centro, solo se permite la salida de algún usuario que se encuentra en condiciones óptimas para desenvolverse solo.

Por lo que finalmente, las principales necesidades que se pretenden subsanar o mejorar con la propuesta del programa son las siguientes:

- Ofrecer oportunidades para favorecer la actividad entre los usuarios.
- Mejorar las interacciones entre los usuarios de la residencia, creando mayores vínculos personales y sociales.
- Evitar la soledad, la pasividad y el aburrimiento de los usuarios.
- - Abrir el centro a su entorno para enriquecer las relaciones de los usuarios.
- Buscar nuevos espacios en los que puedan realizar actividades grupales.

Esta propuesta denominada “Raíces” consiste en el desarrollo de un grupo de personas voluntarias, comprometidas y constantes que se encarguen de realizar actividades con

los usuarios de la residencia dos días a la semana donde los mayores desconecten y mantengan una rutina semanal de actividades.

#### 4.5.3.- Objetivos que se pretenden conseguir con el programa

En base a las necesidades observadas tras el análisis de la realidad, se han establecido el siguiente objetivo general:

- Promover el envejecimiento activo de las personas mayores institucionalizadas mediante la participación comunitaria.

Una vez establecido el objetivo general del programa, se procede a la concreción de los objetivos específicos:

- Crear un ambiente de interacción comunitaria en el que poder solventar el sentimiento de monotonía de los residentes.
- Fomentar la participación comunitaria mediante el voluntariado.
- Paliar el sentimiento de soledad y abandono de las personas mayores.
- Posibilitar un espacio de desarrollo de actividades donde promover el crecimiento personal, la interacción social y la ocupación activa del tiempo libre.

#### 4.5.4.-Contenidos a desarrollar

En la presente propuesta se pretende trabajar siguiendo los principios del voluntariado con la población de Cudillero, a la vez que se trabaja el envejecimiento activo con los y las usuarias de la residencia Casa del Mar.

Durante las actividades se trabajará diferentes temáticas, siguiendo siempre un patrón que es el recuerdo.

**Tabla 7.** Relación de necesidades detectadas, las temáticas de la propuesta y las actividades diseñada

Necesidades	Temáticas	Actividades
Ofrecer oportunidades para favorecer la actividad entre los usuarios.	Bloque I: Grupo de voluntarios	Creación del grupo de voluntarios.
Mejorar las interacciones entre los usuarios de la residencia, creando	Bloque II: Envejecimiento Activo	“Café y tertulia”

mayores vínculos personales y sociales.		“¿Nos cuentas tu historia?”
Evitar la soledad, la pasividad y el aburrimiento de los usuarios.	Bloque I: Grupo de voluntarios. Bloque II: Envejecimiento Activo	Creación del grupo de voluntarios. “Tardes de cine” “Café y tertulia” “¿Nos cuentas tu historia?” “Bingos” “Bailes y Karaoke” “Manualidades” “Celebración de días especiales” “Terapia con animales”
Abrir el centro a su entorno para enriquecer las relaciones de los usuarios.	Bloque II: Envejecimiento Activo	“Celebración de días especiales” “Terapia con animales” “Café y tertulia”
Buscar nuevos espacios en los que puedan realizar actividades grupales.	Bloque II: Envejecimiento Activo	“Café y tertulia”

Fuente: elaboración propia.

#### 4.5.5.-Metodología y actividades

La metodología que se llevará a cabo en este programa será una metodología cualitativa vinculada a los principios de participación social y envejecimiento activo. En relación con estos principios se pondrán en práctica técnicas y dinámicas de integración social para conseguir un buen desarrollo en el grupo.

Además, la metodología principal del programa seguirá el principio de participación activa, incentivando a la implicación de los participantes en las diferentes actividades que se propongan. También será abierta y flexible ya que se permite la oportunidad de que los participantes propongan cambios en base a las necesidades planteadas anteriormente.

El programa denominado “Raíces” está compuesto por un conjunto de sesiones distribuidas a lo largo del año (tabla 8), la intervención tendrá lugar dos días por semana. En primer lugar, se trabajará en reunir un grupo de voluntarios encargados de llevar a cabo la batería de actividades que se proponen en la propuesta del programa, teniendo la total

libertad de adaptarla y cambiarla una vez se haya establecido el grupo. En segundo lugar, se presentan una serie de sesiones donde se trabaja en base a las preferencias de los usuarios verbalizadas tanto por ellos como por las personas entrevistadas, entre estas preferencias se ha detectado, el bingo, seguido de bailes y canciones, memoria y recuerdo, paseos y salir al pueblo, tardes de cine y terapia con animales.

Cabe destacar que en todas las actividades al comenzar se recordará lo elaborado en la sesión anterior y también que a modo de cierre de las sesiones cada día elegirán una canción de despedida para cantar mientras se recogen los materiales utilizados en la sesión.

**Tabla 8.** *Relación de objetivos y contenidos con los bloques.*

<b>Bloque</b>	<b>Estructura</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>
Bloque I: Grupo de voluntarios.	Sesión 1: reunión informativa sobre el proyecto.  Sesión 2: formación del equipo de voluntarios.	Dar a conocer la función del voluntariado con el colectivo de personas mayores.	Voluntariado.
Bloque II: presentación de la batería de actividades de partida.	Sesión 3: presentación del programa de actividades que componen la propuesta de intervención de “Raíces” al grupo de voluntarios.	Facilitar actividades para la puesta en marcha del grupo de voluntariado.	Técnicas de bingo  Canciones y bailes  Memoria y recuerdos  Café y tertulias  Días importantes  Risoterapia

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se presentan las tablas de sesiones desarrolladas más detalladamente.

#### **4.5.5.1.- Desarrollo de sesiones**

##### *Bloque I: Grupo de voluntarios.*

Sesión 1	<b>“Boca a boca”</b>
Duración	
Objetivos	- Ofertar la actividad a la población del concejo de Cudillero.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunirse con el equipo de organización de eventos del ayuntamiento para organizar una reunión donde pueda acudir la población y escuchar la propuesta de la actividad.</li> <li>- Elaboración de carteles publicitando la actividad para llegar a todas las personas interesadas en participar en la actividad.</li> </ul>
Recursos	- Cartelería
Observaciones	Se publicitará por Cudillero y alrededores para alcanzar mayor audiencia.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 2	<b>“Reunión y creación de grupo”</b>
Duración	2 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar a conocer el programa “Raíces”</li> <li>- Invitar a la población a participar.</li> <li>- Crear un grupo de voluntarios propuestos a dar comienzo al programa.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una reunión explicativa donde se presenta el proyecto, análisis de la realidad, objetivos que persigue y necesidades destacadas.</li> <li>- Generar una lista de personas que acuerdan participar en el programa.</li> </ul>
Recursos	- Sala, proyector, papel y bolígrafos.
Observaciones	Se resolverán todas las dudas que surjan en la reunión y se ofrecerá un número de contacto por si surgiesen más dudas.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 3	<b>“Bienvenida a los voluntarios”</b>
Duración	3 horas
Objetivos	- Realizar presentaciones de grupo.
Desarrollo	- Organizar una merienda para recibir a los voluntarios. - Se les ofrece su kit de bienvenida al equipo. - Se presentan las diferentes actividades que los usuarios solicitan.
Recursos	- Pinchos y refrescos
Observaciones	Se velará porque todos los participantes se sientan cómodos.

Fuente: Elaboración propia.

### *Bloque II: actividades envejecimiento activo*

Cabe destacar que se podrán ampliar en base el equipo de voluntarios vaya participando de forma activa y se les vayan ocurriendo más ideas, como actividades de partida se presentan las siguientes y estas irán rotando en función de los días que se asista a la residencia.

Sesión 1	<b>“Bingos”</b>
Duración	1 hora y media.
Objetivos	- Jugar al bingo - Trabajar la movilidad articular - Fomentar la estimulación cognitiva
Desarrollo	- Jugar al bingo de diferentes modalidades.  <i>Modalidad 1, bingo con pinzas:</i> se trata de utilizar cartones rectangulares de 8 números, donde los usuarios cuando salga el número tanguen que anclar con una pinza de la ropa el número en el cartón, trabajando así la movilidad de los dedos.  <i>Modalidad 2, bingo de los animales:</i> se trata de hacer cartones de bingo con animales y las bolas del bingo llevan letras, entonces al decir la letra deben relacionarlo con la inicial del animal.  <i>Modalidad 3, bingo clásico:</i> se trata del juego del Bingo clásico y

	<p>así, trabajar la capacidad de reacción de la vista, al ser un cartón con mayor número de números y más pequeños.</p> <p>Cada bingo tendrá su línea y bingo premiada con dulces o caramelos.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bingo clásico, sus cartones y fichas.</li> <li>- Pinzas de la ropa y cartones de 8 números.</li> <li>- Bingo de letras y cartones de animales.</li> </ul>
Observaciones	<p>Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda. Tener en cuenta las enfermedades y dificultades de los usuarios a la hora de entregar los premios (consultar antes con las auxiliares). Esta actividad ya es llevada a cabo por MASPAZ (Anexo 7).</p>

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 2	<b>“Bailes y karaoke”</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar canciones antiguas</li> <li>- Cantar al ritmo de los altavoces.</li> <li>- Organizar coreografías</li> <li>- Bailar todos juntos</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de coreografías para desarrollar diferentes bailes.</li> <li>- Seleccionar canciones que elijan los usuarios y dejarles libertad para cantar.</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altavoz, pantalla, proyector y micrófono j.</li> </ul>
Observaciones	<p>Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 3	<b>¿Nos cuentas tu historia?</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	- Trabajar la memoria
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar al grupo en círculo dando la posibilidad de que todos se vean las caras.</li> <li>- Sacar tema de conversación por día, es decir, un día anécdotas de cuando eran pequeños, otro día anécdotas de alguna trastada, otro día anécdota de su pasado...</li> <li>- Cada usuario contará voluntariamente una anécdota y se irán recogiendo en un libro, para que al final de mes, tengamos los recuerdos del mes.</li> </ul>
Recursos	- Papel y bolígrafos.
Observaciones	Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 4	<b>“café y tertulia”</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salir de la residencia por un tiempo.</li> <li>- Socializar con el resto de las personas del pueblo.</li> <li>- Tener un momento de desconexión.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salir con los usuarios a un bar del pueblo a tomar un refrigerio.</li> <li>- Charlar con ellos y escucharlos.</li> </ul>
Recursos	No se necesitan recursos.
Observaciones	Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 5	<b>“Tardes de cine”</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activar la memoria.</li> <li>- Mantenerse activo.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pondrá una película en la sala principal de la residencia para visualizar todos juntos como si fuese una sala de cine, en la que se tendrá algún snack como en las propias salas de cine.</li> <li>- Tras la película, se comentará si les ha gustado, que les ha parecido el final y se elegirá la película de la siguiente sesión.</li> </ul>
Recursos	Pantalla y proyector.
Observaciones	Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 6	<b>“Terapia con animales”</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la necesidad de apego emocional.</li> <li>- Fortalecer la motricidad gruesa.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistir a la sesión con un conjunto de perros bien de los propios voluntarios o bien de alguna asociación canina y presentárselos a los usuarios de la residencia. Esta actividad les fortalece mucho a nivel emocional y sobre todo a las personas que no se sienten bien integradas dentro de la residencia.</li> <li>- Jugar con los perros y lanzarles discos, pelotas, peinarles, acariciarles... todo ello ayuda a fortalecer la motricidad de</li> </ul>

	las personas mayores.
Recursos	Material para jugar con los perros.
Observaciones	Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 7	<b>“Manualidades”</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la creatividad.</li> <li>- Trabajar la movilidad.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán diferentes manualidades con la finalidad de decorar la residencia y que se vea como un lugar alegre.</li> <li>- Trabajar mediante estas manualidades el ser conscientes del momento, por ejemplo, si es primavera algo relacionado con la primavera, trabajar el día a día en el que estamos...</li> </ul>
Recursos	Materiales necesarios en función a la manualidad que se vaya a desarrollar en cada sesión.
Observaciones	Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 8	<b>“celebración de días especiales”</b>
Duración	1 hora y media
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la memoria</li> <li>- Diversión y entretenimiento.</li> </ul>

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se celebrará y llevará a cabo si es posible la tradición del día que se celebre.</li> <li>- Al ser una residencia donde no todos los usuarios son de la misma zona, se celebrará la fiesta principal de la zona de cada usuario. Para ello el usuario protagonista del día, deberá explicar a sus compañeros en qué consiste la festividad y cómo lo vivía cuando era joven.</li> <li>- En las primeras sesiones cada usuario elegirá la fiesta que quiere que se celebre en la residencia en cuanto a su ubicación geográfica y se tendrá en cuenta a la hora de desarrollar los calendarios de actividades.</li> </ul>
Recursos	El material necesario en cada actividad en función de lo que se celebre y desarrolle en cada sesión.
Observaciones	Siempre se estará pendiente de los usuarios por si hay que brindarles ayuda.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.5.6.-Temporalización

No se trata de establecer un calendario exacto y que después termine la actividad, sino que se trata de un programa que dé comienzo y se extienda a lo largo del tiempo y ojalá no se extinga en una larga temporada. Como se mencionaba anteriormente, se han propuesto una batería de 8 actividades a desarrollar en un mes y podría ser cíclico, es decir, a continuación, se expondrá un ejemplo de cómo se desarrollarían las sesiones en cuanto a los meses, teniendo en cuenta que a medida que el grupo coja confianza con el colectivo, irán organizando sesiones diferentes.

Se toma como referencia el mes de septiembre 2023 siendo este simplemente un ejemplo para clarificar la idea con la que se presentan las sesiones de actividades con los usuarios.

**SEPTIEMBRE 2023**

				1	2	3
4	5 Bingos	6	7	8 Karaoke y baile	9	10
11	12 ¿Nos cuentas tu historia?	13	14	15 Café y tertulia	16	17
18	19 Terapia asistida con animales	20	21	22 Tarde de cine	23	24
25	26 Manualidades	27	28	29 Organización días especiales del mes	30	

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.5.7.-Sistema de evaluación

El sistema de evaluación se basará en conocer la satisfacción de los participantes. Por lo que los encargados de la actividad al finalizar cada sesión tendrán un momento de charla con ellos en el que los usuarios podrán expresar libremente si les ha gustado o no las actividades y si consideran que debe darse alguna modificación de las actividades. Además, es un momento de propuesta abierta para nuevas actividades. Los encargados para tener un seguimiento tendrán un cuaderno donde anotarán la satisfacción o no satisfacción de las actividades con la finalidad de realizar posibles cambios que surjan.

## 5.- CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En este epígrafe se establecen una serie de consideraciones finales basadas en los datos obtenidos en esta investigación atendiendo a los objetivos planteados de manera previa al desarrollo de la investigación. Para estas conclusiones se alude a los objetivos específicos, así como a aquellos aspectos relacionados con la consecución de estos relacionándolo con el marco teórico y metodológico. Así pues, los objetivos planteados han sido los siguientes:

**Profundizar sobre el sentimiento de soledad que presentan las personas mayores, especialmente las que se encuentran institucionalizadas.** Previo al desarrollo de la

investigación, se realizó una búsqueda documental para dar una base teórica a la investigación con la que poder enriquecerla de información y poder obtener datos reales con relación a la temática. Así pues, se establecen unas bases conceptuales mediante las que se desarrolla el marco teórico. Se define el concepto de envejecimiento (biológico, psicológico y social) siguiendo a Scolich (2005) y Bertrand Strehler (2003), entre otros. El concepto de vejez (como resultado del envejecimiento) tomando como referencia autores como Zetina Lozano (1999) y Pozzi (2016). Finalmente, el concepto de soledad de la mano de Pérez et al. (2022), diferenciando a su vez los tipos de soledad subjetiva u objetiva por Rodríguez Martín (2010).

Para conocer si se da el sentimiento de soledad (emocional o social) en el colectivo de personas mayores institucionalizadas, se realizó también una revisión de estudios e investigaciones en las que se pudiera verificar dicha afirmación. Entre alguno de los resultados de búsqueda obtenidos, se encuentra que Quintero-Echeverri et al. (2018) en su estudio que compara el sentimiento de soledad entre personas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas destacó que sufren más este sentimiento las personas mayores que se encuentran institucionalizadas, se trataba de una soledad familiar, social y conyugal. Y, por otro lado, Garcés Fuertes et al. (2021) en su estudio de conocer si existía soledad subjetiva en el colectivo de personas mayores institucionalizadas obtuvo unos resultados que afirmaban su hipótesis además de obtener que este sentimiento se veía influido por el tiempo que llevaban institucionalizados.

Una vez conocida la afirmación de que sí, existe el sentimiento de soledad en las personas mayores que se encuentran institucionalizadas, se toma como referencia de la Escala de Soledad De Jong Gierveld y Van Tilburg (2010) en la que diferenciaron dos tipos de soledad (social y emocional) a tener como referencia en la muestra seleccionada para alcanzar el objetivo, teniendo como resultado que al igual que en los estudios mencionado anteriormente, existe este sentimiento de soledad tanto social como emocional en el colectivo de personas mayores institucionalizadas.

El siguiente objetivo específico planteado, **consiste en indagar sobre el clima de convivencia existente en la residencia entre usuarios.** Para la consecución de este objetivo hay que tener en cuenta los resultados obtenidos en base a la metodología de la investigación planteada. Como se menciona anteriormente, se toma como referencia de la Escala de Soledad De Jong Gierveld y Van Tilburg (2010) para adaptar un

cuestionario a la investigación. En los ítems referentes a la dimensión de soledad social y emocional de dicho cuestionario, se obtuvo que las relaciones entre usuarios no son muy favorecedoras y que la mayoría de los usuarios no tienen confianza y relación entre ellos. Esto sucedía también en estudios como el de Ledo y Ascarza (2020) donde obtenía como uno de los resultados la identificación de debilidades como el aislamiento social.

Tras el análisis documental realizado en base la temática propuesta, la investigación realizada y las entrevistas destinadas a los perfiles más cercanos a los usuarios, se procede a dar respuesta a los interrogantes planteados en el planteamiento del problema, es decir, ¿Cómo afecta la soledad en las personas mayores? Ya resuelto con los apartados anteriores ¿Cómo podemos intervenir desde el sector socioeducativo para erradicar el sentimiento de soledad en la etapa de la vejez? Y finalmente, ¿Cuál es la mejor estrategia para combatir la soledad en esta etapa?

Con relación a la segunda y tercera pregunta mencionada en el apartado anterior. Surgen los siguientes objetivos específicos a los que dar respuesta con esta investigación. **Establecer una propuesta de intervención con la finalidad de afrontar la soledad en esta etapa; Fomentar y ofrecer alternativas de acompañamiento donde las personas puedan suplir las necesidades destacadas; Y finalmente, fomentar el intercambio de experiencias, tanto de las personas mayores a las personas voluntarias y viceversa.**

Gracias a las actividades que MASPAZ desarrolla con este colectivo se ha podido conocer más de cerca a las personas que viven dentro de la residencia, teniendo la oportunidad de hablar con ellas, uno de los motivos por los que se desarrolla la investigación en la residencia. Los usuarios reclamaban más atención, declaraban sentirse vacíos. Surge la idea de desarrollar una propuesta de intervención socioeducativa en base a la demanda de los usuarios reclamando asistir más días a las actividades porque era el único día en el que se motivaban, ya que era un cambio de rutina como se mencionaba anteriormente. Autores como Teixidor (2019) apostaban en sus estudios el implementar actividades vinculadas al voluntariado para trabajar esta problemática con esta población. Así, esta propuesta, siempre tendrán personas externas a la residencia que les hagan visitas, que les ayuden a no sentirse solos, sobre todo aquellos que no reciben visitas. Además, se pretende que el ambiente de grupo vaya mejorando y se llegue a crear una unión entre los usuarios para garantizar un clima de convivencia agradable. Gracias al

envejecimiento activo que se propone en las actividades, se espera que se vea reflejado en el marco clínico de los usuarios. Siendo este junto al voluntariado la mejor estrategia para combatir la soledad en el colectivo de personas mayores.

Entre los puntos débiles o limitaciones de la investigación se destaca la dificultad de acceso a investigaciones o estudios donde se analice concretamente el sentimiento de soledad dentro de una institución de personas mayores, la mayor parte de los estudios lo relacionan con las personas mayores que viven solas. Otra de las debilidades o limitaciones de la investigación ha sido que la población muestra no era muy elevada y hubiera sido interesante la oportunidad de contar con más tiempo y más instituciones donde residen personas mayores para poder haber podido comparar resultados. Aun así, esta debilidad puede ser tenida en cuenta como fortaleza si la residencia de mayores Casa del Mar de Cudillero decide tomar como referencia este estudio e intervenir ya que está destinado para ellos, aunque pueda servir como referencia para otros centros.

Para concluir, como se ha mencionado a lo largo de toda la investigación y propuesta. Destacar la importancia de cuidar a las personas mayores, ellos son ese oro más valioso escondido que debemos explotar para enriquecernos de su sabiduría. Cuidarles como queremos ser cuidados en un futuro, porque todos y todas vamos a estar en su lugar y merecemos al igual que ellos, ser felices hasta el final del ciclo de la vida.

## **6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Regidor García, J. (2019). El papel de las personas mayores en la sociedad actual. En *Comunicación e intercambio entre asociaciones* (pp. 47-54). Servicio de Publicaciones y Difusión Científica de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Agencias. (2022, 14 octubre). Asturias será la región de la UE más envejecida a partir de 2030. *La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/vida/20221014/8566744/asturias-sera-region-ue-mas-envejecida-partir->

[2030.html#:~:text=Los%20datos%20de%20Eurostat%2C%20analizados,d%C3%A9cima%2C%20con%2049%2C5.](#)

Álvarez, M. E. P. (2004). Envejecimiento y longevidad. *HomeopatíaMéx*, 73(631), 147-156. <https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>

Baquedano, J. S. M. & Jiménez Martín, E. (2021). *La soledad en las personas mayores que viven solas: aproximación a la realidad de Navarra*.

Bermejo Higuera, J. C. (2016). La soledad en los mayores. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 32(2), 126. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.264>

Bizkaia NagusiIntelligence Center. (2022). ¿Cómo combatir la soledad no deseada en personas mayores? *NagusiIntelligence Center - Behatokia Informe Monográfico*. [https://www.bizkaia.eus/documents/9027320/11569571/04\\_Soledad\\_No\\_Deseada\\_ES.pdf](https://www.bizkaia.eus/documents/9027320/11569571/04_Soledad_No_Deseada_ES.pdf)

Buz, J., & Adánez, G. P. (2013). Análisis de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld mediante el modelo de Rasch. *UniversitasPsychologica*. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy12-3.aesd>

Castellano Fuentes, C. L. (2013). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377. <https://www.ijpsy.com/volumen14/num3/393/apoyo-social-y-vejez-la-influencia-del-ES.pdf>

Céspedes, I. F. (2019). Factores relacionados al sentimiento de soledad durante la vejez. *Anales En Gerontología*, 11(11), 141-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7312955>

Chen, Y. R. R., & Schulz, P. J. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e18. <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>

- Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, 113, 80-84. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.04.014>
- Dahlberg, L., Baumann, I., & Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.11.004>
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- Doblas, J. J. G., & Del Pilar Díaz Conde, M. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional De Sociologia*, 76(1), 085. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>
- Erikson, E. H. (1999). El ciclo vital completado. *Educación Social 47 Libros Recuperados*. <https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/download/238983/369182>
- Fowler, C., Gasiorek, J., & Giles, H. (2015). The Role of Communication in Aging Well: Introducing the Communicative Ecology Model of Successful Aging. *Communication Monographs*, 82(4), 431-457. <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1024701>
- Gajardo, J. (2015). Vejez y soledad: Implicancias a partir de la construcción de la noción de Riesgo. *Acta Bioética*, 21(2), 199-205. <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2015000200006>
- Garcés Fuertes, P., García Velarte, M., Barcelona Blasco, C., García García, L. R., Millán Duarte, Y., & García Sacramento, A. C. (2021). Soledad subjetiva en el anciano institucionalizado. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210595>

- González de Gago, J. (2010). Teorías de envejecimiento. *Tribuna Del Investigador*, 11(1-2,4). <https://www.esi.academy/wp-content/uploads/Teor%C3%ADas-de-envejecimiento-Julieta-Gonzalez.pdf>
- Gorman, M., Knox-Vydmanov, C., Beales, S., Gillam, S., Livingstone, A., Loryman, H., Mihnovist, A., Mikkonen-Jeanneret, E., Scobie, J., Stefanoni, S., & Zaidi, A. (2014). Índice Global de Envejecimiento, AgeWatch 2014. Informe en profundidad. *HelpAge International*. <https://www.helpagela.org/silo/files/ndice-global-de-envejecimiento--informe-en-profundidad.pdf>
- Guerrero-Castañeda, R. F. (s. f.-b). *Momentos del Proyecto de Investigación Fenomenológica en Enfermería*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962017000100015](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000100015)
- Gutiérrez, M., & Hernández, D. (2013). Las relaciones intergeneracionales en la sociedad actual: un imperativo necesario. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 55, 135-145. <https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/271050/36893>
- Hawkey, L. C. (2015). *Loneliness and Social Embeddedness in Old Age*. SpringerLink. [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-287-080-3\\_70-1?error=cookies\\_not\\_supported&code=54d1c92e-dd81-4818-81ae-e144e3f45beb](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-287-080-3_70-1?error=cookies_not_supported&code=54d1c92e-dd81-4818-81ae-e144e3f45beb)
- Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. (2004). *Libro Blanco del envejecimiento activo*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/andalucia-libroblanco-01.pdf>
- La Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el marco de la Agenda 2030 y la Década del Envejecimiento Saludable (2021 – 2030) - Blog de Ciudades Amigables - Instituto de Mayores y Servicios Sociales*. (s. f.). Blog de Ciudades Amigables. <https://blogciudades.imserso.es/eu/-/la-red-de-ciudades-y-comunidades-amigables-con-las-personas-mayores-en-el-marco-de-la-agenda-2030-y-la-d%C3%A9cada-del-envejecimiento-saludable-2021-2030->

- Ledo, Á. J. G., & Ascarza, A. C. (2020). Percepción de soledad en personas mayores: estudio cualitativo. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria: RIdeC*, 13(1), 80-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8104770>
- León Latorre, M. I., Martos Enrique, M., & Galiana Camacho, T. (2020). Técnicas de comunicación en las personas adultas mayores ante el aislamiento social y la soledad. *REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD*, 11(2), 268. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/4870>
- López Doblas, J. (2004). Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza. *Colección Estudios. Serie Personas Mayores, 11001*. <https://sid-inico.usal.es/docs/F8/FDO12061/pmviviendosolas.pdf>
- Lorenzo, N. (2022). *La soledad en los mayores: causas y soluciones*. Aegon. <https://blog.aegon.es/salud-mental/soledad-personas-mayores/>
- Lozano Alonso, S., & Pérez Sanz, J. R. (2019). *Evaluación de la mejora del sentimiento de soledad en pacientes geriátricos institucionalizados mediante la realización de actividades socioculturales a través de la escala ESTE II*. Zaragoza.
- Moragas Moragas, R. (1991). *Gerontología social : envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona : Herder. <https://rebiun.baratz.es/rebiun/record/Rebiun02831880>
- Muñoz Galiano, I. M. (2008). *Perfil profesional del educador social con personas mayores. Identificación de competencias* [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- Naciones Unidas. (2019). *Desafíos Globales Envejecimiento*. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Naciones Unidas. (2020). *Perspectivas de la población mundial 2019: metodología de las Naciones Unidas para las estimaciones y proyecciones de población*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45989-perspectivas-la-poblacion-mundial-2019-metodologia-naciones-unidas-estimaciones>
- Nuez Patiño, E. (2019). Mayores y envejecimiento. Nuevas alternativas sociales. En *Inseguridades y desigualdades en sociedades complejas* (pp. 509-518). Uno Edi-

torial. <https://acmspublicaciones.revistabarataria.es/wp-content/uploads/2020/11/37.envejecimiento.inseguridades.2019.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2001). alud y envejecimiento. Un documento para el debate. *Perfiles y tendencias*, 4-5. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/boletinsobreenvejec04y05.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2001). alud y envejecimiento. Un documento para el debate. *Perfiles y tendencias*, 4-5. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/boletinsobreenvejec04y05.pdf>

Pérez Díaz, J., Ramiro Fariñas, D., Aceituno Nieto, P., Muñoz Díaz, C., Bueno López, C., Ruiz-Santacruz, J. S., Fernández Morales, I., Castillo Belmonte, A. B., de las Obras-Loscertales Sampérez, J., & Villuendas Hijosa, B. (2022). Un perfil de las personas mayores en España 2022 Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en red*, 29.

Pérez, V., Pérez Aranda, A., & Alabèrnia-Segura, J. (2022). La soledad y la salud mental Víctor Pérez, Adrián Pérez Aranda y Jordi. *Barcelona Contra La Soledad*. [https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/barcelona-contra-la-soledad/noticias-soledad/la-soledad-y-la-salud-mental\\_1186155](https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/barcelona-contra-la-soledad/noticias-soledad/la-soledad-y-la-salud-mental_1186155)

Pinazo-Hernandis, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 55(5), 249-252. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>

Pozzi, M. (2016). Adulto mayor: un neologismo para disimular la ineludible vejez. *Antenas Neológicas*. [https://www.upf.edu/web/antenas/el-neologismo-del-mes/-/asset\\_publisher/GhGirAynV0fp/content/brunch-una-opcion-gastronomica-diferente](https://www.upf.edu/web/antenas/el-neologismo-del-mes/-/asset_publisher/GhGirAynV0fp/content/brunch-una-opcion-gastronomica-diferente)

Quintero-Echeverri, Á., Villamil-Gallego, M. M., Henao-Villa, E., & Cardona-Jiménez, J. L. (2018). Diferencias en el sentimiento de soledad entre adultos instituciona-

- lizados y no institucionalizados. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*.  
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v36n2a07>
- Robledo Diaz, L. (2016). Los paralogismos de la vejez Los paralogismos de la vejez. *Revista Estudios Del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 4(1), 125-140.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2308-01322016000100009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-01322016000100009)
- Rodríguez Martín, M. (2010). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v20n4/comunicacion2.pdf>
- Scolich, N. V. (2005). pensar la vejez. *Cartapacio de Derecho: Revista Virtual de La Facultad de Derecho*, 9.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5028477>
- Teixidor, P. (2019). Soledad y personas mayores institucionalizadas: aportaciones del trabajo social sanitario. *Agathos: Atención sociosanitaria y bienestar*, 19(4), 24-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7456997>
- Troya, M. S., & Troya, M. S. (2019, abril 2). Más de 850.000 personas mayores de 80 años viven solas en España. *El País*.  
[http://elpais.com/sociedad/2019/04/02/actualidad/1554207493\\_844264.html](http://elpais.com/sociedad/2019/04/02/actualidad/1554207493_844264.html)
- Vitores Leibar, O. (2021). *El impacto de la soledad sobre la ansiedad, depresión y calidad de vida en una muestra de personas mayores institucionalizadas*. País Vasco.
- Zamir, S., Hennessy, C. H., Taylor, A. H., & Jones, R. B. (2018). Video-calls to reduce loneliness and social isolation within care environments for older people: an implementation study using collaborative action research. *BMC Geriatrics*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0746-y>
- Zetina Lozano, M. G. (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de Población*, 5(19). <https://www.redalyc.org/pdf/112/11201903.pdf>

## 7.ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario usuarios de la residencia.

1. GÉNERO			
2. EDAD			
3. TIEMPO QUE LLEVAS EN LA RESIDENCIA			
4. GRADO DE DEPENDENCIA			
5. Siempre hay una persona con la que puedo hablar de mis problemas diarios.	SI	MÁS O MENOS	NO
6. Echo en falta tener un amigo cercano cerca de mi	SI	MÁS O MENOS	NO
7. A veces me siento muy solo/a	SI	MÁS O MENOS	NO
8. Cuando tengo algún problema que me inquieta tengo alguien con quien poder hablar.	SI	MÁS O MENOS	NO
9. Extraño la compañía de otras personas que no viven en la residencia	SI	MÁS O MENOS	NO
10. Considero que viven pocas personas y me gustaría conocer a más gente	SI	MÁS O MENOS	NO
11. Aquí hay muchas personas en las que puedo confiar plenamente	SI	MÁS O MENOS	NO
12. Hay suficientes personas con las que me siento cercano	SI	MÁS O MENOS	NO
13. Extraño tener a mi gente	SI	MÁS O MENOS	NO

alrededor			
14. A menudo siento rechazo por los convivientes de la residencia	SI	MÁS O MENOS	NO
15. Puedo llamar a mis amigos (que no viven en la residencia) siempre que lo necesito.	SI	MÁS O MENOS	NO

Anexo 2. Entrevista encargada del programa acompañamiento de MASPAZ y voluntaria.

DATOS IDENTIFICATIVOS	
EDAD	
SEXO	
ESTUDIOS	
AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL CARGO	

1. ¿Cuál es su función en relación a los/las usuarios de la residencia?
2. ¿Mantiene usted una relación cercana con los/las usuarios de la residencia?
3. ¿Considera que una persona institucionalizada en un centro de día, residencia de mayores... puede llegar a experimentar sentimientos de soledad? ¿Por qué?
4. ¿Qué vulnerable considera que puede ser la soledad en el colectivo de personas mayores?
5. ¿Qué factores considera que pueden influir en el sentimiento de soledad de las personas mayores?
6. ¿Cómo aliviarías el sentimiento de soledad de una persona mayor?
7. ¿Qué papel cree que juega MASPAZ a la hora de paliar ese sentimiento de soledad en las personas mayores?
8. Indique pros y contras con los que se encuentra en su quehacer con este colectivo

Anexo 3. Entrevista al director de la residencia.

DATOS IDENTIFICATIVOS	
EDAD	
SEXO	
ESTUDIOS	
AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL CARGO	

1. ¿Cuál es su función en relación a los/las usuarios de la residencia?
2. ¿Mantiene usted una relación cercana con los/las usuarios de la residencia?  
Justifique la respuesta
3. ¿Considera que una persona institucionalizada en un centro de día, residencia de mayores... puede llegar a experimentar sentimientos de soledad? ¿Por qué?
4. ¿Qué vulnerable considera que puede ser la soledad en el colectivo de personas mayores?
5. ¿Qué factores considera que pueden influir en el sentimiento de soledad de las personas mayores?
6. ¿Cómo aliviarías el sentimiento de soledad de una persona mayor?
7. ¿Existe algún programa o proyecto a parte de las visitas de MasPaz para afrontar o disminuir el sentimiento de soledad de las personas mayores?
8. Indique pros y contras con los que se encuentra en su quehacer con este colectivo.

Anexo 4. Transcripción entrevista voluntaria.

DATOS IDENTIFICATIVOS	María Isabel García Maldonado
EDAD	73 años
SEXO	Mujer
ESTUDIOS	Primarios
AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL CARGO	Aproximadamente 20 años como voluntaria acompañante de personas mayores

1. **¿Cuál es su función en relación a los/las usuarios de la residencia?**

Mi relación con los mayores de la residencia es la de vecina, aunque soy de Madrid, llevo casi toda mi vida en este pueblo. Hace muchos años desde el ayuntamiento buscaban personas que hicieran compañía a los mayores del pueblo, salir a pasear al puerto, visitarles, hacerles un rato de compañía... Después ingresó mi madre en el centro de día que hay abajo en el puerto y en ese momento, comencé también junto a otras dos amigas a visitar a los abuelos del centro de día y pasar tiempo con ellos. Tiempo después cuando esta función la comenzó a llevar la asociación también seguí asistiendo con ellos porque me gusta mucho esta actividad de dar acompañamiento. Además, al vivir yo sola, también estoy entretenida y paso el día acompañado y a la vez que doy compañía la recibo.

Llegué a estar 9 años acompañando en su domicilio a la misma señora diariamente. Cuando no había demanda de acompañamientos en el ayuntamiento de Cudillero, asistían a la residencia de San Martín a realizar igualmente esta función de acompañamiento. Era una actividad que desde el Ayuntamiento fue una buena intervención, pero se fue perdiendo y ahí fue donde conocí a la gente de MASPÁZ.

**2. ¿Mantiene usted una relación cercana con los/las usuarios de la residencia?**

Llevo tres semanas sin ir, me van a reñir por no ser constante. Aunque intento ser constante y asistir los jueves que es cuando se hace el acompañamiento, me surgen compromisos a los que no puedo decir que no. A pesar de estos inconvenientes, después de tanto tiempo asistiendo a la residencia ya mantenemos una relación cercana, con algunos usuarios más que con otros.

He llegado a tener relación de amistad con alguna usuaria de la residencia y me alegro mucho de verlos cada semana y ellos a mí.

**3. ¿Considera que una persona institucionalizada en un centro de día, residencia de mayores... puede llegar a experimentar sentimientos de soledad? ¿Por qué?**

Creo que hay gente que sí, por ejemplo, hay una señora que siempre está sentada cerca del director y un día fui a saludarla y nunca quiere conectar con nadie. La estamos animando a que venga a pasar el rato con nosotras, pero se aísla ella. Hay otras señoras que no quieren acercarse y dicen que no quieren participar en nada.

Supongo que puede ser porque le tienen rencor a su familia por haberles metido en la residencia.

**4. ¿Qué vulnerable considera que puede ser la soledad en el colectivo de personas mayores?**

Desde su propia experiencia considera que el hecho de estar solo en una casa sin actividad no viene nada bien. Ella vive sola y ha decidido participar en casi todas las actividades que organizan desde el pueblo y mantenerse ocupada. Tiene actividades de movilidad física, las chicas del cine, el grupo de las comidas y casi que no tiene tiempo para estar sola. Además, tiene la compañía de dos perros y gatos.

Por otro lado, considero que hay personas que sí que se sienten muy vulnerables ante la soledad. Sobre todo, personas que han perdido su pareja. Sienten tal vacío que no pueden seguir con el ritmo de su vida igual que lo tenían antes.

**5. ¿Qué factores considera que pueden influir en el sentimiento de soledad de las personas mayores?**

No lo sé, porque no estén a gusto dentro de la residencia, que la familia les haya metido sin consensuarlo y que se sientan abandonados. Las amistades dentro de la residencia no son muy buenas y cada uno va por su aire, por lo que al pasar todo el día solos casi sin relacionarse entre ellos los puede llevar a momentos duros en el día.

El hecho de no salir de la residencia a penas nada les puede afectar también, antes les venía muy bien salir al paseo, tomar café...

También les influye mucho el llegar nuevo a la residencia y ver que ya hay formados grupos de amistades y sienten que no encajan.

**6. ¿Cómo aliviarías el sentimiento de soledad de una persona mayor?**

Ir a la residencia a visitarles creo que para ellos es una gran distracción y realizar alguna actividad con ellos que les motive, ahora mismo hacemos el bingo que es lo que más les gusta. Pero hace años se hacía baile y se animaban mucho más que ahora, ahora se encuentran recaídos y más tristes y mucho menos participativos.

**7. ¿Qué papel cree que juega MASPAZ a la hora de paliar ese sentimiento de soledad en las personas mayores?**

Es un aliciente muy grande para las personas que viven allí. Y sobre todo antes que salimos a pasear con ellos a que les diese el aire, muchos días les dábamos la merienda al aire libre...

**8. Indique pros y contras con los que se encuentra en su quehacer con este colectivo**

Yo creo que todo es a favor, siempre me han aportado muchas cosas. Quizás la parte más negativa de lo que hago, es que son personas que se encuentran en una edad avanzada y muchas veces cuando estableces relación con una persona y muere. También es duro ver como las personas van perdiendo memoria, movilidad...

Anexo 5. Transcripción entrevista encargada del programa de acompañamiento de MASPAZ.

DATOS IDENTIFICATIVOS	Judith Caballo Martínez
EDAD	28
SEXO	mujer
ESTUDIOS	técnico de educación infantil y grado en pedagogía
AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL CARGO	2 años y de voluntaria: un curso escolar

**1. ¿Cuál es su función en relación a los/las usuarios de la residencia?**

Mi función se basa en dinamizar 2 horas a la semana los jueves. Lo que realizamos principalmente es el bingo porque es lo que más les gusta, por ello intentamos hacer el bingo de tal manera que, pedagógicamente podamos sacar partido al bingo, por ejemplo, bingo con pinzas, bingo de colores...

**2. ¿Mantiene usted una relación cercana con los/las usuarios de la residencia?**

Si, te involucras emocionalmente, al principio solo acudía muy de vez en cuando pero ahora mismo que acudo todos los jueves se crea un vínculo y además son mi punto débil, por lo que me involucro aún más.

**3. ¿Considera que una persona institucionalizada en un centro de día, residencia de mayores... puede llegar a experimentar sentimientos de soledad? ¿Por qué?**

Si, se nota mucho. Eso yo lo pienso muchas veces, tu cuando vas a una residencia normalmente ya vas a una residencia sabiendo que vas a vivir ahí lo que te queda el resto de tu vida. Entonces al final son personas que van deteriorando más la situación en la que están, no solo a nivel personal sino todo, es decir, cuando se junta todo ya sientes más esa soledad. Se ve mucho cuando trabajamos en residencias el cambio de turnos, que no están siempre las mismas personas trabajando... pues todos esos factores juntos pues... por mucho que se intente que no hay una parte que yo creo que sí que llega a experimentar este sentimiento de soledad.

**4. ¿Qué vulnerable considera que puede ser la soledad en el colectivo de personas mayores?**

Sí, claro que sí. Al final te pongo un ejemplo que a mí me da mucha rabia siempre, que por ejemplo en las residencias no pasa, pero una persona que vive sola cuando te llaman para venderte algo y al final insisten e insisten tanto en venderte el producto que a veces por hablar con alguien y escuchar a alguien terminan comprando el producto. Esa situación debería solventarse de alguna forma que no fuese engañando a las personas.

**5. ¿Qué factores considera que pueden influir en el sentimiento de soledad de las personas mayores?**

Muchísimos. La muerte de personas del círculo cercano o amigos. Si tienes familia, al final se van haciendo mayores y van haciendo su vida y dejan de estar más pendientes de ti y si estas en una residencia más aún, es complicado creo que hay muchos factores que influyen en este sentimiento de soledad.

**6. ¿Cómo aliviarías el sentimiento de soledad de una persona mayor?**

Trabajándolo socialmente. Ya sea apoyando a las personas a realizar gestiones administrativas que no saben y pueden sentirse solos o vulnerables a no saber gestionar este tipo de gestiones y no se gestiona igual una persona de 20 años que una persona de

70. A nivel institucional se podrían hacer muchas cosas, pero ahí interviene el nivel de implicación de la gente encargada de esas funciones.

**7. ¿Qué papel cree que juega MASPAZ a la hora de paliar ese sentimiento de soledad en las personas mayores?**

tiene un papel bastante potente yo creo, el hecho de ir una sola vez a la semana hace mucho porque les hace muy felicitos e incluso reclaman más ya que para ellos una vez es muy poco. Por otro lado, el movimiento de voluntariado que si se organizase y movilizase bien se podría crear una red o círculo donde se pueda trabajar bien para apagar ese sentimiento de soledad que tienen.

**8. Indique pros y contras con los que se encuentra en su quehacer con este colectivo**

Todo es súper gratificante, si tienes un mal día o preocupaciones al final te das cuenta de la realidad y que tus problemas no son tan graves. Trabajar en las residencias me aporta y enseña muchísimo. Además, lo que se aprende de ellos. Como contras, es trabajar en si con el colectivo ya que es mucho más difícil y cuesta más sacarles de su rutina. Además de que es un colectivo de alta edad y con dificultades de Salud y es más propenso que fallezcan y afecta mucho.

Anexo 6. Transcripción entrevista director de la residencia.

DATOS IDENTIFICATIVOS	Jose Antonio Luna coto
EDAD	48
SEXO	hombre
ESTUDIOS	Licenciado pedagogia
AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL CARGO	8 años director en Residencia

**1. ¿Cuál es su función en relación a los/las usuarios de la residencia?**

Mi función es más bien la gestión de personal, recursos, compras, relaciones institucionales. Al ser una residencia pequeña tengo mucha relación con los usuarios, hablamos mucho y mucha relación.

**2. ¿Mantiene usted una relación cercana con los/las usuarios de la residencia?**

**Justifique la respuesta**

Relación cercana, como justifico en la pregunta anterior.

**3. ¿Considera que una persona institucionalizada en un centro de día, residencia de mayores... puede llegar a experimentar sentimientos de soledad? ¿Por qué?**

Claro que pueden. Primeramente, porque es algo natural sentir soledad o sentimiento de pérdida al cambiar de sitio y personas, pasar de la familia a otro ámbito genera mal estar. Luego ya, sitios impersonales, residencias grandes, trato del personal donde se tomen su empleo como un trabajo cuando hay que estar más cercanos con los usuarios puede llegar a generar en ellos el sentimiento de ser una carga u objetos. Hay que tener en cuenta que se trabaja con personas unas veces los papeles y la burocracia deben saltárselos y ser más cercanos. Yo creo que lo que más influye en el sentimiento de soledad de una persona institucionalizada es el tamaño de la residencia y el personal que hay en ella trabajando, sobre todo su actitud.

**4. ¿Qué vulnerable considera que puede ser la soledad en el colectivo de personas mayores?**

Mucho, los hace muy vulnerables les puede hacer mucho daño. Al hacerse mayores es cuando afloran sus sentimientos cuando tienen más dificultades para moverse, van apareciendo enfermedades, te hace más dependiente y al final te haces más pequeño, más débil y si además le añades un trato lejano por parte de los trabajadores al final estas personas se van haciendo más indefensos.

**5. ¿Qué factores considera que pueden influir en el sentimiento de soledad de las personas mayores?**

Trato poco familiar o impersonal (poco cariñoso), respeto a la persona, a la intimidad, decisiones... todas esas cosas influyen en cómo se sienten.

**6. ¿Cómo aliviarías el sentimiento de soledad de una persona mayor?**

Trato cercano dentro de lo que la persona permita, trato cercano, humano donde haya bromas, buen ambiente... La institución debe flexibilizarse mucho a las personas. El tamaño de las residencias súper importante, si es muy grande se despersonaliza no se conoce a todos los trabajadores ni personas. Las relaciones que pueden establecer entre ellos, el clima de la residencia puede aliviar mucho el sentimiento de soledad

**7. ¿Existe algún programa o proyecto a parte de las visitas de MasPaz para afrontar o disminuir el sentimiento de soledad de las personas mayores?**

Tenemos cosas, no todo lo que quisiéramos. Antes teníamos terapia canina, musicoterapia, actividades parecidas a las de maspaz esto lo perdimos antes de la pandemia. Hacemos alguna fiesta, excursiones. Les gusta mucho la música. A nivel de institución hacemos sesiones de cine, ponemos música, hablar y estar mucho con ellos.

**8. Indique pros y contras con los que se encuentra en su quehacer con este colectivo.**

Pros muchos porque son cariñosos, agradecidos, trato cercano, aprendizajes, experiencias de vida. Te ayudan mucho a desconectar de tu día a día. Contras, a veces no todos tienen familias que apoyen y son situaciones complicadas de llevar y les influye mucho. Enfermedades, discapacidad, problemas de salud, y la muerte.

Anexo 7. Encuentro con los usuarios en las actividades de Bingo.

