

# EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN EL ADULTO MAYOR

Jairo Cardona Jiménez, María Mercedes Villamil Gallego  
Corporación Universitaria Remington

---

## Resumen

La soledad es un tema de gran controversia en la actualidad. En este texto se toman algunos conceptos y tipos de soledad, luego se centra en la soledad que experimenta el adulto mayor mostrando que las vivencias propias de su ciclo vital se entrelazan con el lugar en que la sociedad lo ha ubicado. Frente a esto, se dan sugerencias expresadas por diversos autores para afrontar dicha situación. De la bibliografía revisada se resalta la manera negativa en que aparece el sentimiento de soledad, la tendencia a explicar las causas y soluciones como aspectos externos, relegando lo individual a un segundo plano. Por tanto es necesario profundizar más en el tema y en especial en Colombia se requiere conocer la manera en que los adultos mayores perciben y viven la soledad y los factores asociados a ella.

**Palabras clave:** soledad, adulto mayor, conceptos de soledad, tipos de soledad.

## Introducción

Se hace necesario y a la vez urgente conocer más sobre el adulto mayor, no solamente las circunstancias sociales que lo rodean, sino también lo que siente y piensa; para ello es necesario hablar del sentimiento de soledad.

En este artículo se muestra cómo la soledad se enlaza con conceptos tales como privacidad, sentimiento frustrado, experiencias aversivas, carencia de sostén afectivo, de compañía y aislamiento.

Estos conceptos son enfocados de manera distinta por cada autor, mostrando que la forma en que se asimila es generalmente negativa. Los autores consultados hablan de dos tipos de soledad: una interna (subjetiva) y otra externa (objetiva), enunciando otras categorías de acuerdo a las relaciones que se establecen con el medio.

En Iberoamérica no se ha estudiado ampliamente este tema, pero en España se encontraron artículos de la soledad en el adulto mayor. En Colombia no se hallaron estudios que enfocaran el tema de la soledad, aunque existe multiplicidad de artículos que aluden al tema.

En la vejez convergen factores como las pérdidas biológicas, familiares y sociales de la mano con la exclusión social, situaciones que implican mayor vulnerabilidad de la población en mención. Se refieren las condiciones externas que rodean al adulto mayor cuando experimenta ese sentimiento de soledad y muy poco los aspectos internos que lo condicionan y que de algún modo, él ha elegido.

Frente a las sugerencias sobre cómo enfrentar la soledad, se menciona el autocuidado, la responsabilidad personal, se invita a la sociedad a mejorar las condiciones básicas de esta población, y a ampliar la red familiar y social.

En nuestro país se hace necesario investigar acerca de la soledad en el adulto mayor, como condición básica para fortalecer las intervenciones que se realicen a este grupo poblacional.

## Conceptos

Para abordar el término “soledad» se mostrará primero cómo lo han referenciado diversas áreas del conocimiento y luego los conceptos que algunos autores plantean.

Según la Psicología, se argumenta que desde su nacimiento el infante experimenta momentos de soledad y también de integralidad, jugando un papel relevante la presencia de figuras significativas y los espacios en que nadie lo acompaña.

Por su parte la Antropología y la Sociología nos demuestran que el hombre ha sido un ser gregario por excelencia y que durante su proceso de socialización ha frecuentado diversos grupos que le han permitido fortalecer su identidad, compartir y crear; mas las influencias del mundo moderno, la era de las máquinas y la influencia del capitalismo, ha fomentado la individualidad, la privacidad, resquebrajando la solidaridad y los vínculos, llevando al individuo a sentirse cada vez más solo e incomprendido.

En cuanto a la Filosofía, ésta nos dice que el hombre, en búsqueda del sentido hacia la vida, se ha encontrado con su soledad y, la forma de afrontarla, le permite obtener seguridad y conciencia de sí. Se argumenta igualmente que al hombre le cuesta estar solo por temor a la pregunta, a la confrontación consigo mismo y a lo que pueda significar estar solo socialmente (exclusión, dolor, molestia, etc.).

La Literatura a través de sus narraciones, nos muestra que en las vivencias de los sujetos, mientras ellos construyen su mundo, se encuentran con ese sentimiento y asumen una postura frente a la vida bien sea de negación o aceptación.

Respecto al adulto mayor, se habla de diversos modelos de socialización que tocan con su soledad. La teoría de la desvinculación, por ejemplo, nos menciona que el adulto mayor es propenso al aislamiento social y que la sociedad de algún modo lo va relegando a un segundo plano.

La teoría de la actividad por su parte refiere que los continuos cambios sociales y las exigencias de productividad, desplazan al anciano por considerarlo poco apto para los requerimientos del medio.

Por su parte la teoría del retraimiento sostiene que el mismo individuo (adulto mayor) se aísla, lo que implica que hay una postura subjetiva por parte del anciano, pero igualmente la sociedad al modelar los sujetos, idealiza a algunos y rechaza a aquellos que están por fuera de los modelos productivos.

Estas teorías además, están sustentadas en el ciclo evolutivo por el que atraviesa el adulto mayor, donde vemos cómo la disminución de autoeficiencia determinada por la pérdida de la autonomía, adaptabilidad y disfuncionalidad motriz, lleva a una menor oportunidad de comunicación e intercambio social con sus semejantes. Igualmente, la pérdida de sus contemporáneos y su pareja, hacen del adulto mayor un grupo poblacional especialmente vulnerable a la soledad.

En cuanto al concepto como tal, encontramos que para Gonzalo Canal Ramírez la soledad es una exigencia para que el hombre se interiorice y se relacione con su ser, o en oportunidades, el resultado de un vacío doloroso. Para John G McGraw, “La soledad es un sentimiento de insatisfacción e inquietud frente a un vacío profundo. El vacío está cargado de negatividad”. Para Peplau y Perlman, la soledad es una respuesta al choque entre la relación deseada con el otro y la real. Es una vivencia en la cual existe rechazo, similar a sentimientos como la depresión y la ansiedad. Young, citado en el artículo “¿De dónde viene la soledad?” define la soledad como la ausencia o sensación de ausencia de relaciones sociales gratas.

En la revista mundo cristiano, se afirma que la soledad implica la ausencia de un vínculo afectivo y se demuestra mediante un sentimiento de miedo ante lo que se desconoce; la soledad va estableciendo una posición de tristeza, con diversos matices de acuerdo a la posición que el individuo adopta frente al medio: ansiedad o inhibición, inseguridad o agresividad, creciente languidez para las actividades intelectuales, falta de energía, rechazo para asumir las situaciones del presente, inclinación a exagerar las situaciones más sencillas, nostalgia excesiva por el pasado, mayor incredulidad, susceptibilidad paranoide, entre otras. La soledad persigue al hombre y lo pone de frente con su realidad, con sus incapacidades, con las recriminaciones frente a lo vivido, con la vivencia actual molesta y con un futuro incierto.

Pérez Marín afirma “la soledad es la carencia de compañía”, que puede ser voluntaria cuando el individuo

desea separarse de todo y encontrarse consigo mismo, por ejemplo; o impuesta, que se puede presentar en cualquier etapa de la vida, pero que es más dolorosa en la vejez.

La revista *Dirección general de promoción y prevención de la salud* menciona: "la soledad es la opción de quedarse a solas con uno mismo para reflexionar y meditar y la ausencia de otro a quien importo y quien está presto a acudir a mi encuentro si lo necesito o lo busco". Ramona Rubio y Manuel Aleixandre afirman que para comprender el concepto de soledad, se debe iniciar por entender los términos "sentir" y "estar"; el primero hace referencia al sentimiento que genera la pena, tristeza o nostalgia, aunque materialmente se esté acompañado de personas. El segundo se refiere al aislamiento social, la carencia de redes sociales, la marginación y el desarraigo. En el contexto de la soledad se habla de dos términos, el estar solo y el sentirse solo. En esta línea y referenciados por los autores anteriores, Tunstall J. (*Old and Alone: a sociological study of old people*. Londres, 1996), hace diferencia entre aislamiento y soledad: mientras que el primer concepto hace referencia a la objetividad, a la carencia de contactos sociales, el segundo alude a las vivencias subjetivas de la estructura de las interacciones sociales.

La *Revista Colombiana de Psiquiatría*, refiere que la conceptualización que el hombre ha realizado frente a su soledad depende del momento histórico y del desarrollo social. Hace una referencia a la soledad, la vida y la muerte como una evolución estrechamente ligada a los procesos socio históricos del hombre, señala la existencia de un paralelismo entre la estructura del yo individual y la sociedad y, por consiguiente, del concepto muerte y soledad. Además, con la ayuda de la Antropología, la Sociología, la Historia y la Filosofía se ha observado que el hombre recorre siete fases en su proceso de soledad y de muerte. Cada una de ellas está demarcada por características propias bien delimitadas por la cultura de la época y los rituales que el hombre ha construido para mitigar el dolor ante el hecho de no ser, para aceptar o rechazar el vacío que deja la no presencia.

En la revista *Sesenta y más*, se menciona que la concepción que tienen los adultos mayores con respecto a la soledad es diferente de acuerdo a su estado civil. Las personas separadas y divorciadas son las que en mayor medida refieren sentimientos de soledad y tris-

teza y/o incompreensión de su pareja; las solteras destacan la ausencia de alguien a quien acudir, las viudas son más sensibles a la pérdida de seres queridos y a la ausencia de una pareja estable.

## Tipos de soledad

A partir de los 80, se comenzó a hablar del sentimiento de soledad y se crearon escalas de medición tales como la UCLA (escala que muestra variables cognitivas y emotivas). El aspecto cognitivo es la percepción del individuo frente a las relaciones, y el componente emotivo es el sentimiento adverso que puede ir desde la molestia al dolor profundo. Saturdino Álvarez Turienzo, en su libro nos hace un recorrido profundo de diversos autores que hablan de la soledad y nos demuestra que es un sentimiento que el individuo debe experimentar, que forma parte de su existencia y del que huye, refugiándose en la cultura. La sociedad rechaza y vende modelos que impiden al hombre encontrarse, conocerse y crear. Para este autor, existen dos tipos de soledad: la interior y la exterior. La primera, se relaciona con la intimidad del ser y la exterior, con el funcionamiento social. Existen además dos formas de soledad: la de las pasivas muchedumbres solitarias y la de los testigos lúcidos que se sienten impregnados de ella. Sin embargo, muchas veces se está solo sin saber el porqué ni el para qué de esa soledad. John G. McGraw nos habla de muchas soledades: metafísica, relacionada con la falta de solidaridad y solidez íntima y significativa con otros seres; epistemológica, donde el conocimiento propio de otras personas es superficial; comunicativa, donde el diálogo es escaso con el otro; ontológica, es la falta de presencia del ser en uno mismo, sentimiento de división o divisibilidad del ser; étnica, la soledad que se experimenta de acuerdo a la raza, las costumbres, la identidad; existencial, soledad inherente a la libertad, selección y responsabilidad al igual que la formación de valores, decretos y compromisos. Vincula la faena de encarar la soledad en todas sus formas: emocional, vinculada al aspecto afectivo; social, vinculada a la amistad; cultural, hace alusión a grupos y sociedades que se consideran excluidas; cósmica, sentimiento de estar solo en un universo impersonal. Para Weiss existen dos tipos de soledad: la emocional y la social. La primera es la falta de vínculo afectivo fuerte, la social está ligada con la poca o esporádica relación del individuo con los otros. Este autor distinguió entre teorías situacionales y caracterológicas para explicar la soledad. La primera enfatiza acerca del as-

pecto externo como factor favorable para que se vivencie la soledad; asuntos como la muerte, el cambio de vivienda y el aislamiento. La segunda se refiere a las diferencias individuales, donde ciertas personas estarían más dispuestas a la soledad, siendo la personalidad un factor relevante. Julio Iglesias, en su investigación cualitativa, distingue dos tipos de soledad: objetiva y subjetiva. La primera, relacionada con la falta de compañía que no necesariamente implica una vivencia desagradable, y la subjetiva que tiene que ver con un sentimiento doloroso y temido. Se resaltan sentimientos negativos como la tristeza y la sensación de vacío.

Alfonso Aver distingue entre “aislamiento y soledad”: mientras que aislamiento se refiere al campo objetivo de los contactos sociales, el concepto de “soledad” alude a las vivencias subjetivas de la estructura de las interacciones sociales.

El sentimiento subjetivo de la soledad no está determinado en modo alguno por la frecuencia objetiva de los contactos. Algunas personas se sienten solitarias pero nunca aisladas a juzgar por la cantidad y la índole de contactos sociales comprobables objetivamente.

En la revista española *Sesenta y más*, se habla de que la soledad objetiva es referida a la falta de compañía permanente o temporal, aunque se afirma que este tipo de soledad no siempre implica una vivencia desagradable, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. En relación a la soledad subjetiva, la padecen las personas que se sienten solas, no es nunca una situación buscada, sino impuesta por la situación de la persona que la sufre.

Por su parte, Ramona Rubio y Manuel Aleixandre”, muestran los análisis realizados para diseñar un instrumento que permitiese obtener una puntuación objetiva de la soledad. Los ítems que componen el instrumento proceden de escalas objetivas y de probada eficiencia tales como la UCLA, la ESLI, la SELSA y la escala de satisfacción vital de Philadelphia, las cuales fueron seleccionadas con base en su capacidad para explicar la varianza de una serie de indicadores subjetivos de soledad como son la auto-percepción del nivel de soledad, la percepción del nivel de apoyo social recibido y el nivel de satisfacción con los contactos sociales. La escala consta de 36 ítems que según el análisis factorial de componentes principales realizados, se

agrupan en cuatro factores que hacen referencia a la “soledad familiar”, la soledad conyugal”, “la soledad social” y la “soledad existencial”. Se ha denominado la escala ESTE de soledad.

## Investigaciones y artículos

Enfocándonos en el sentimiento de soledad en el adulto mayor encontramos necesario revisar algunas investigaciones y artículos que nos dan luces sobre el tema. Juan López Doblas realizó una investigación que habla particularmente del sentimiento de soledad en las personas que viven solas. Menciona que entre las razones más propensas para la aparición del sentimiento, sobresalen los problemas personales de adaptación a la viudez y muestra cómo dicho sentimiento se entrelaza con la depresión.

En Cuba, en un estudio exploratorio de corte transversal en un área del municipio Primero de octubre, de la Ciudad de la Habana, se describen aspectos externos en el adulto mayor tales como el lugar ocupado en la sociedad, la necesidad de diálogo, el poco apoyo, los choques intergeneracionales, la dependencia, la poca participación en actividades y aspectos internos como el sentimiento de soledad y de exclusión, la poca adaptabilidad a la jubilación, miedo frente a las enfermedades, inquietud por pérdida de personas queridas, la preocupación constante, poco sentido de vida y negatividad.

Julio Iglesias, en su investigación, nos habla de que el primer acontecimiento importante que suelen enfrentar las personas mayores es el abandono del hogar por parte de los hijos, la muerte del cónyuge y la salida del mercado laboral donde sobreviene el aislamiento social.

En Argentina, al hablar del suicidio en el anciano, mencionan aspectos que se relacionan con esta conducta tales como la soledad, el aislamiento, la enfermedad somática y la depresión. El sentimiento de exclusión, la tristeza, los problemas orgánicos y la idea de sentirse no apto, conllevan a un sentimiento de vergüenza y favorecen el sentimiento de minusvalía y el suicidio. Estos factores psicosociales pesan más en el anciano que en las personas más jóvenes.

En Colombia se realizó un estudio sobre la calidad de vida del adulto mayor y entre las conclusiones se resal-

ta que si bien la vejez tiene características propias, las estructuras culturales, sociales y económicas limitan su participación, argumentando su inferioridad física y el deseo de descansar y aislarse de los demás.

Se señala el aislamiento social en la vejez causado por el declive de las capacidades físicas y mentales. La comunicación con los miembros de la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros y los grupos comunitarios son fundamentales para la salud en todas las edades, ya que es probable que las personas mayores pierdan a sus seres queridos y amigos y sean más vulnerables a la soledad, el aislamiento social y a un grupo social más reducido.

Se demuestra que a nuestra sociedad le falta trabajar mucho por el anciano empezando por brindar las condiciones básicas para su existencia tales como alimentación, salud, vestido y vivienda.

En “buena salud”, psicólogos especializados en el tema sostienen que existen múltiples características para que esta porción de la sociedad esté actualmente aislada. El concepto capitalista de la sociedad, según el cual “lo que no sirve se tira” se llevó a la práctica con los más viejos. Son rechazados de los puestos de trabajo, aislados de las familias y en algunos casos, con matrimonios que terminan en la viudez. Según Tetamanti, el aspecto individualista de las sociedades contemporáneas deja solos a los ancianos, el grupo humano con mayores índices de desempleo. De la misma forma, agrega la experta, el cambio físico y de su entorno familiar, los lleva a sufrir de depresión y a ser el grupo humano con mayores tasas de suicidios.

La soledad, explica el Dr. Kabbabe, es una situación terrible para un anciano: puede llegar a padecer enfermedades psicosomáticas producidas por la depresión, en busca de llamar la atención cree tener enfermedades que no tiene realmente (hipocondría), pueden presentarse problemas de memoria “olvidos benignos propios de la edad” y puede desembocar en un mal de Alzheimer. La muerte neuronal produce cambios en la personalidad, se presentan ideas paranoicas como consecuencia de la pérdida de la memoria lo que genera conflictos familiares. Los ancianos que no pueden valerse por sí mismos, entran en una etapa casi infantil de dependencia que, sumada al hecho de no tener a alguien que les ofrezca el cariño que necesitan, puede llevar a profundas depresiones.

Según la Dirección de promoción y prevención de salud en España, varios son los factores que contribuyen a que los ancianos se queden aislados. Estos son: la muerte o ausencia de sus congéneres, dificultades motoras y de desplazamiento, limitaciones perceptivas (sordera, ceguera) que marcan barreras con los otros, diferentes ritmos de vida con las generaciones más jóvenes, insuficiencias económicas que les impide alternar, además la disminución de su capacidad adquisitiva, la inversión de papeles en la relación parentofamiliar pasando de ser líderes a ocupar puestos de dependencia, y la ausencia de tareas útiles, lleva a muchos adultos mayores a sentirse profundamente devaluados e inútiles e incapaces de aportar nada a los demás y una carga molesta en una sociedad donde prima la productividad, el rendimiento de la eficacia y lo novedoso, desembocando en una pérdida de la autoestima.

Pérez Marín Observa cómo el papel de los ancianos se va devaluando, “ya no son los sabios, ya no son los respetados. Han perdido su lugar en la vida” y refiere a David Riesman en su libro “la muchedumbre solitaria” quien afirma: “las abuelas como autoridades están tan pasadas de moda como las gobernantas” o “los extraños en el hogar resultan cada vez más intolerables”. La eliminación de la abuela de su rol central en el hogar es un símbolo de la rapidez con que se están produciendo los cambios en la sociedad.

Igualmente considera una pérdida de valores para la sociedad la poca comunicación entre los abuelos y los nietos “no poder transmitir a las nuevas generaciones los conocimientos adquiridos en la más sabia de las universidades que es la universidad de la vida”, “cuando somos más pacientes y cariñosos no podemos transmitir a los nuestros los sentimientos más profundos”.

Pablo García menciona que el aumento de la esperanza de vida especialmente en las mujeres y la disminución de grupos etáreos más jóvenes, afecta la asistencia a quienes necesitan más cuidados en la etapa final de sus vidas. Enuncia que no es ya la familia la unidad económica básica de la sociedad, pues actualmente la unidad primaria es el individuo y después la empresa, agente de los intercambios mercantiles que van colonizando otras esferas de la relación social por lo que los vínculos familiares y comunitarios se hacen cada vez más privados, menos relevantes para la identidad social de las personas. Los que más sufren la soledad

son los divorciados y son los que menos recursos tienen para afrontarla.

En la revista *Sesenta y más*, se dice que el primer acontecimiento importante que puede precipitar la soledad en el adulto mayor es el abandono del hogar por parte de los hijos (síndrome del nido vacío). La muerte de uno de los cónyuges es el acontecimiento más traumático; cuanto más unida esté la pareja, mayor será el impacto emocional por parte de uno de ellos. Las circunstancias que precipitan la soledad en los adultos mayores son: el deterioro de las relaciones familiares, el aislamiento social y la menor participación en actividades agradables. Desde los ámbitos sociales se debe luchar contra la soledad. "Si no se palia a tiempo puede acabar en enfermedades limitativas e incluso en una demencia progresiva de la persona que la padece".

## Estadísticas

La OMS (Organización Mundial de la Salud) revela que el grupo de edad que tiene las más altas tasas de crecimiento en el mundo está entre los 65 y 85 años, ligado al mejoramiento de la alimentación y al crecimiento en la cobertura de servicios de salud pública. América Latina y el Caribe tienen más de 32 millones de personas por lo menos con 60 años y está aumentando a una tasa anual del 3% en comparación al 1.9% de la población total. En Colombia se estimaba en 1991 que el 6.7% de los hombres y el 8% de las mujeres tenían esta edad y se proyecta que para el año 2020 sean 6.850.000 personas de ambos sexos.

Pablo Ruiz, por su parte, menciona que en España existen tres millones de personas que viven solas y que el 20% de los hogares está ocupado por una sola persona. En Alemania el 36%, en Francia el 31%, en París sube al 40%, en el norte de Europa más de una tercera parte de la población vive sola; en Italia, Grecia y Portugal, las cifras son menores.

Por otra parte, la desigualdad económica y los problemas de salud mental como depresión, ansiedad, trastornos sicóticos y suicidios se incrementan con la edad según la OMS. Para Colombia se encontró una prevalencia de 25.2% de depresión en los adultos mayores frente a un 19.6% de la población total.

En Colombia no se hallaron estudios que nos muestren la soledad que experimentan nuestros adultos mayores.

## Sugerencias para afrontar la soledad

Jhon Fredy Rodríguez analiza en su tesis que la soledad es un sentimiento propio del ser, pero que se agudiza en el adulto mayor con la pérdida de personas significativas. Sin embargo, este tipo de acontecimiento no significa que el adulto mayor le pierda totalmente el sentido a la vida y pierda las esperanzas. Incluso, en ocasiones se elabora el duelo mediante la diversión, la verbalización y la oración.

Pablo García muestra recomendaciones que van desde el nivel nacional al particular. Por ejemplo, en Alemania se proponen dedicar el 1.7% del salario bruto a la creación de un fondo cuyos cotizantes serían los beneficiarios, no según el nivel de aportes sino su nivel de necesidades cuando sean adultos mayores. Además de fortalecer las organizaciones, asociaciones y redes de apoyo ciudadano que tienen como función brindar atención al adulto mayor, el Estado debe garantizar un mínimo de independencia económica en forma de pensiones a quienes lo necesitan.

La Dirección General de Promoción y Prevención de la Salud de España, sugiere que el anciano debe integrarse a la vida con los demás, realizar tareas y participar día a día con sus congéneres. Facilitar que el adulto mayor ocupe su tiempo en actividades útiles con sentido y no limitarse únicamente a entretenerlo, respetar su búsqueda de tiempos propios para reconocimiento y dirección, a cambio él devolverá su experiencia y sabiduría a las personas que le rodean, quienes deben aprovechar sus mensajes y ofertas para no desaprovechar la riqueza de los mismos. Es necesario que la sociedad y todas sus células (comunidad, colectivos, vecindario y familia) no ignoren que nuestros ancianos siguen siendo ciudadanos con plenos derechos y obligaciones.

A nivel comunitario el personal que comparte con los adultos mayores debe tener en cuenta los tres niveles potenciales en los que se debe establecer la comunicación con ellos: una comunicación operativa que deberá evitar distorsiones como las producidas por problemas en la recepción, por lo que resulta fundamental vigilar el correcto funcionamiento de los audífonos y gafas, así como extremar la pronunciación y el volumen de la voz. En segundo lugar, la comunicación debe ser individualizada y humana, que se transmita al vivo la vivencia de ser uno más que es aceptado y

valorado, que vive con otros y que pertenece a un grupo humano en el que juega un papel activo. Para esto es necesario aprovechar sus habilidades y tratarlo como a un ser con personalidad propia. En tercer lugar, una comunicación íntima y personal que busque un encuentro profundo con el adulto mayor, compartir sus deseos y angustias, conocer sus aspiraciones y rechazos, que se nos revele como alguien significativo, importante, que nos interesa como ser humano, único e irrepetible. Cualquier acción que induzca la comunicación, representa una ayuda invaluable para la persona anciana que padece de aislamiento y soledad.

A nivel personal se le recomienda al anciano: mantenerse informado (televisión, radio, prensa, etc.), ayudar y responsabilizarse de algunas tareas domésticas, colaborar en las actividades del vecindario, cultivar las reuniones de amigos, de familiares o conocidos, mantener correspondencia con personas cercanas, participar en actividades sociales, estudiar o prepararse para ocupaciones alternativas, desarrollar actividad física en grupo, ofrecerse para tareas altruistas.

Pérez Marín recomienda para remediar la soledad “no aislarse, buscar relaciones estimulantes y de cariño dentro y fuera de la familia”, además, “tenemos la obligación ineludible de ser felices” ocupándonos de otras personas, asistir a los centros día o asociaciones barriales, las salidas y los bailes que devuelven la alegría de la juventud y son un complemento físico para los adultos mayores, sobre todo para los hombres que han perdido su pareja en quienes la vida parece hacerse imposible; es un error continuar solos, “hay que buscarse una compañera”.

Para Julio Iglesias dicho sentimiento se previene o se supera cuando se realizan actividades que favorecen el cultivo de relaciones familiares y sociales.

El psiquiatra venezolano Rubén Hernández afirma: “la soledad es el peor enemigo de una persona que se encuentre en la tercera y cuarta edad (50 a 100 años) y cada persona debe asumir su responsabilidad; si nuestros padres nos dieron la oportunidad de formarnos y educarnos, pues al final de la vida de ellos, nosotros tenemos la obligación de cuidarlos. La mejor terapia para la soledad es la integración familiar.

## Análisis

El sentimiento de soledad es nombrado por multiplicidad de autores, es universal. Lo universal nos muestra que hay identidad y que pese a las diferencias culturales, está intrínseco en la humanidad.

Se relaciona con una situación que puede generar enfermedad y muerte (suicidio, enfermedades psicósomáticas, depresión, hipocondría) lo cual nos lleva a preguntarnos ¿será necesario tomarla como un problema de salud pública?

Además se entrelaza con aspectos sociales, con la insatisfacción de necesidades básicas, la exclusión del anciano en el mercado, la percepción cultural de inútil, entre otros. A nivel familiar se relaciona con las pérdidas, el poco apoyo y la indiferencia.

E igualmente se apunta el sentimiento de soledad como algo negativo, una sensación de vacío molesto que “hay que atacar” porque resulta en ocasiones amenazante debido a las consecuencias que trae consigo. Esto nos lleva a hacernos preguntas como ¿qué implica tomarlo como algo negativo? ¿Hasta qué punto la situación cambiaría si el adulto mayor dejara de sentirse solo? Ahora, ¿Qué más debemos saber de dicho sentimiento? ¿El problema es erradicar un sentimiento que acompaña al individuo a lo largo de su vida? ¿Será posible que un adulto mayor pueda realizarse pese a su soledad? ¿Cuáles esferas de su vida son las más afectadas por este sentimiento?

Estas preguntas nos abren un nuevo panorama no solo hacia el concepto de soledad sino hacia la multiplicidad de significados que pueden encontrarse de acuerdo a la vivencia del individuo.

Por ende, no es posible establecer estrategias de intervención internas cuando de entrada se estipula que es el sentimiento el que hay que “acabar” y ¿cómo desde la intervención externa se puede abordar eso interno que pesa?

Por tanto, creemos que el concepto de soledad debe revisarse y profundizar sobre todo en los aspectos internos que condicionan dicho sentir. Y si bien se tienen datos del adulto mayor, la realidad que se experimenta desde allí, aún está confusa, no sabemos si en su vivencia pesa más lo familiar, lo social, las frustraciones o en sí la forma en que percibe su mundo y lo construye.

## Conclusiones

Tanto en otros países como en el nuestro, el tema aparece siempre presente e incluso muchos Estados brindan al adulto mayor las condiciones básicas para mejorar su calidad de vida; pero esto sigue siendo insuficiente ya que día a día ha aumentado el número de personas solas que se sienten agobiadas y enfrentan situaciones como la depresión, el suicidio y las enfermedades, entre otras, mostrándonos así la gran conexión que tiene la soledad con el sentido de vida.

Encontramos pocas investigaciones en Colombia que hablen de la soledad del adulto mayor y esto nos lleva a preguntarnos muchas cosas como por ejemplo: ¿No hay quién se interese por el sentimiento de soledad en el adulto mayor? ¿Es algo tan normal que pasa desapercibido? ¿Qué importancia tiene el tema en nuestro contexto? ¿Realmente sí nos estamos preocupando por la calidad de vida de esta población? ¿Se hace necesario buscar nuevos indicadores que midan efectivamente la calidad de vida en el adulto mayor? Se habla del adulto mayor pero poco de su sentir y de las condiciones internas que de algún modo lo invaden.

Pero es que el tema de la soledad en sí, es complejo. Si observamos los conceptos, nos encontramos ante un universo, ante realidades que abarcan el plano personal, familiar y social, siendo clave que es una realidad que toca a todos y cuya vivencia es amarga y se entrelaza con experiencias frustrantes, pasadas, con pérdidas irreparables. También se muestra que la soledad es un sentimiento que toca con el ser, que lo acompaña, que en determinados momentos se hace más palpable, momentos que se entrelazan con situaciones exteriores como crisis inesperadas, de maduración o desvalimiento. Se percibe que en ocasiones la soledad es más agobiante dependiendo además de la personalidad, de la historia e igualmente del acompañamiento social y familiar que en ese momento se vivencie.

Estar solo, según la tendencia de los autores, es doloroso y, en momentos, insostenible; al parecer, nuestra cultura no está preparada para que cada individuo aprenda de su soledad, la disfrute y construya nuevas alternativas frente a su vivencia. Por otro lado, se observa que la sociedad es excluyente, maquinizada, envuelta en una cultura del tener y por ende, ignora la soledad, busca negarla y vende ideales de ser.

Aunque se plantean sugerencias para enfrentar la soledad, éstas son superficiales e insuficientes haciéndose necesario profundizar en el tema, incluyendo tanto los factores internos, como los externos que permean la vivencia del adulto mayor. Un abordaje más profundo implicaría acciones reales en pro de la calidad de vida de una manera integral. La sociedad no puede seguir excluyendo al adulto mayor, negando su realidad, poniendo máscaras, ignorando la existencia de vacíos, negando la soledad, pero para poder trabajar en esto, hay que conocer cómo es esta realidad y también qué está haciendo el adulto mayor para enfrentarla.

## Bibliografía

1. Canal Ramírez, Gonzalo. Envejecer no es deteriorarse, Bogotá, 1981.
2. McGrawn John. Revista de filosofía, México. Vol. 30. No. 88 Enero-abril/97.
3. Peplau. Perlman. La soledad (artículo de Internet) [www.enplenitud.com/nota](http://www.enplenitud.com/nota) (Consulta: 13 febrero de 2005).
4. Saldaña Lozano Adriana. Molina Pérez Gloria. "¿De dónde viene la soledad?" (artículo de Internet) [www.enplenitud.com/nota](http://www.enplenitud.com/nota). (Consulta: 13 febrero de 2005).
5. Revista mundo cristiano. No. 460. Madrid. Enero de 2000.
6. Pérez Marín, C, "La Soledad", Rev. Geriátrica, Vol. 13(5) Madrid 1997 . pp. 233-236.
7. DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD. Rev.: "El anciano en su casa" Guía de cuidados para familiares, auxiliares a domicilio, voluntariado y ancianos solos. Madrid 1994. pp. 75-80.
8. Rubio R, Aleixandre M. Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. U. de Granada. Rev. Mult Gerontol 2001; 11(1). pp23-28.
9. Los procesos de la soledad y la muerte a través de la historia En la revista Colombiana de Psiquiatría vol. 25 No. 3 Septiembre1996. Pág.167-175.



10. La soledad de las personas mayores. Rev. Sesenta y más. Publicación Nº 194, Junio 2001. Madrid.
11. Álvarez T, Saturdino. El hombre y su soledad, Salamanca, 1983. [Mc GRAW12] Op cit.
12. Weiss la soledad (artículo de Internet) [www.enplenitud.com/nota](http://www.enplenitud.com/nota) (consulta: 13 febrero de 2005).
13. Iglesias Julio. La soledad como consecuencia de la jubilación y la viudez, Universidad de Granada, Facultad de sociología, España. 2003.
14. Aver Alfonso. Envejecer bien, un estímulo ético. Barcelona 1995.
15. Rubio R. y Aleixandre M.: Un Estudio sobre la soledad. En Revista Geriatrika. Granada. Vol. 15 (9), 1999.
16. López D, Juan. "El fenómeno de la soledad residencial en la vejez". 4º Congreso de Antropología, Universidad de Granada, España: 2003.
17. Fernández B, Sonia et al. Factores psicosociales presentes en la tercera edad. Rev. Cubana de Epidemiología, 2001. 39 (2). Pág. 77-81.
18. Revista Argentina de Clínica neuropsiquiátrica: Factores de riesgo suicida en el anciano. Vol. 8, No. 2. Octubre/99. Pág. 103-112.
19. Cardona A, Doris, Estrada R, Alejandro, Agudelo G, Héctor. Envejecer nos toca a todos. Caracterización de algunos componentes de calidad de vida y de condiciones de salud de la población adulta mayor Medellín, 2002. Facultad Nacional de Salud Pública." Héctor Abad Gómez". Medellín. 2003.
20. La soledad, implacable verdugo de ancianos. En: [www.buenasalud.com](http://www.buenasalud.com).
21. García Ruiz, Pablo. Solitario en REV. Nuestro tiempo. Nº 593, Noviembre 2003. Pamplona. Pág. 15-21.
22. OPS Publicación científica Nº 546. La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa. Washington D.C. 1994. 488 p.
23. Rodríguez J. El sentido de vida y la elaboración del duelo en el adulto frente a la soledad causada por la muerte súbita de un ser querido. Medellín, Universidad de San Buenaventura, Facultad de Psicología, 1992.